

*MITOS NA NUTRIÇÃO. COMO
PODEMOS NOS CUIDAR ATRAVÉS
DA ALIMENTAÇÃO?*

QUEM É A NUTRICIONISTA?

- Mamãe da Yasmin (6 anos) e do Théo (4 anos)
- Nutricionista e Personal Diet
- Cientista dos Alimentos (ESALQ-USP)
- Aprimorada em Transtornos Alimentares (IPQ-USP)
- Especialista em Terapia Nutricional
- Instrutora de Mindful Eating
- Certificação Internacional em Saúde e Bem- Estar Wellcoachs- Harvard University
- Certificação em Nutricoach (Método Sophie Deram)
- Capac. Abordagens Inovadoras Tratamento Obesidade (IPQ-USP)
- Pós graduando Nutrição Materno Infantil

Cuidar da alimentação é uma tarefa fácil?



MUITA INFORMAÇÃO, GERA CONFUSÃO!

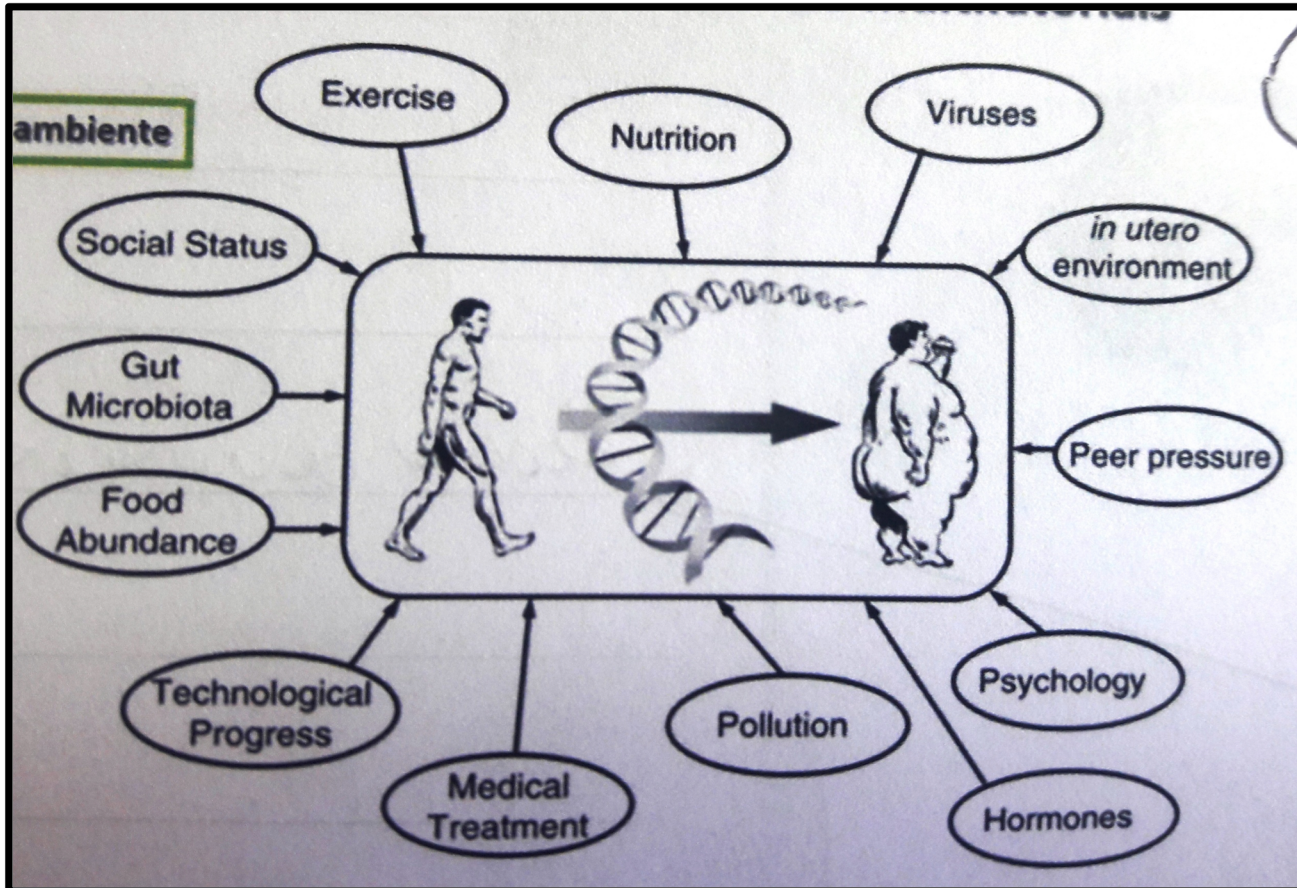


MODISMOS ALIMENTARES

- Cortar carboidratos
- Dieta da sopa
- Dieta da USP
- Whole 30
- Dieta sem lactose
- Dieta sem glúten
- Jejum intermitente



SOMOS TODOS DIFERENTES



Sophie Deram

CRENÇAS ALIMENTARES:

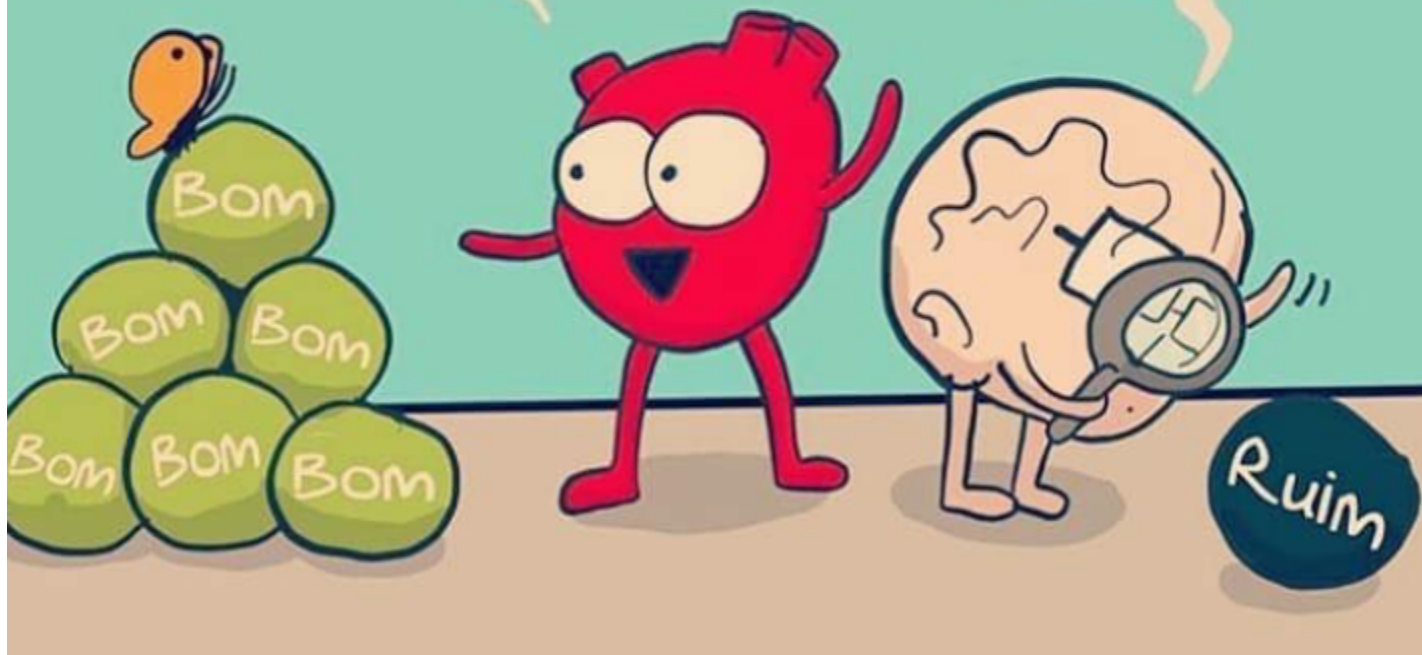
Alimento vilão ou mocinho?



- Nenhum alimento por si só : emagrece, engordar ou curar o câncer
- Não existe certo e errado: frequência e quantidade de consumo

Cérebro,
OLHA!!

AGORA NÃO!
Não vê que
tô ocupado?!



EM PAZ COM A COMIDA

- Excesso de restrição: faz comer com culpa e escondido.
- Precisamos conviver com todo tipo de comida.
- Ideal: prazer, saúde e relação de paz com os alimentos.
- Tão importante como o que comer é como comer.

MITOS NA ONCOLOGIA

MITO 1: Carboidratos alimentam o tumor. Será?



MITOS NA ONCOLOGIA

MITO 2: “Cortar carboidratos ajuda no tratamento do câncer”

Estudos com células e em animais concluíram que a restrição de glicose pode reduzir o crescimento de tumores. Porém sem evidencia científica nos seres humanos.



MITOS NA ONCOLOGIA

MITO 3: “Proteínas de origem animal devem ser cortadas da alimentação, pois alimentam o tumor.”



MITOS NA ONCOLOGIA

MITO 4: “Cogumelo do sol, noni, graviola, chá de graviola, chá verde, dentre outros muitos alimentos, curam o câncer.”



COMO CUIDAR DOS SINTOMAS MAIS COMUNS **INERENTES DO TRATAMENTO?**



FALTA DE APETITE:

- Maior Frequência e menor volume
- Alimentos de fácil mastigação: vitamina, sopa, mingau
- Observe seus reais desejos: tempero, temperatura, doce, salgado
- Observar em cada caso: como aumentar a densidade calórica das refeições



ENJOO E VÔMITOS

- Jejum prolongado piora os sintomas
- Fazer refeições em locais frescos e arejados
- Não deitar após as refeições
- Evitar líquido com as refeições
- Alimentos gelados e ácidos
- Fazer gelos de frutas ácidas
- Chupar gelo 30 min antes das refeições
- Picolé de frutas cítricas
- Evitar: alimentos gordurosos, odor forte, quentes, picantes, doces

ALTERAÇÕES NA SENSAÇÃO DE GOSTO, PALADAR E **OLFATO**

- Levar a atenção para sua sabedoria corporal,
- O que eu realmente gostaria de comer nesse momento?
- Bala de menta e hortelã
- Sabor doce nas preparações salgadas: adicionar limão e sal
- Gosto metálico: redução da carne vermelha
- Alimentos bem temperados
- Alimentos ricos em zinco e cobre ajudam na recuperação do paladar: milho, feijão, aveia, ovos, ervilhas, pães integrais, vegetais folhosos escuros

BOCA SECA

- Aumente a ingestão de líquidos
- Mastigue lentamente os alimentos
- Evite comer alimentos secos
- Prepare a comida com caldos ou molhos
- Frutas cítricas com alto teor de líquidos. Exemplos: abacaxi, laranja, morango;
- Picolés ou gelo
- Ingira água com gotas ou rodela de limão

DIARRÉIA

- Líquidos: água, água de coco, suco de caju, limão, goiaba, coado
- Frutas: banana prata ou banana maçã, caju, maçã sem casca, pêra, limão, goiaba sem cascas e sem sementes, pêssago sem casca, maracujá, melão.
- Legumes cozidos: batata, beterraba, cenoura, chuchu, mandioca, inhame, cará, abobrinha sem casca;
- Cereais: arroz, macarrão, fécula de batata, farinha de arroz, creme de arroz,
- maisena, pão (de preferência torrado), biscoito cream cracker, biscoito maisena, torrada e farinha de tapioca (goma);
- Leite e derivados sem gordura e lactose
- Evitar: Frituras, alimentos gordurosos, doces e alimentos laxativos

CONSTIPAÇÃO

- FIBRAS: vegetais folhosos: agrião, alface, acelga, brócolis, espinafre, couve, abóbora, beterraba, abobrinha, vagem, quiabo, berinjela.
- FRUTAS: Mamão, laranja com bagaço, acerola, ameixa, tangerina, caqui, uva com casca, banana nanica,
- LEGUMINOSAS: feijão, soja, lentilha, grão de bico, pão, biscoito e cereais integrais, farelo de trigo ou de aveia.
- HIDRATAÇÃO: 12 copos por dia/ média
- VITAMINA EM JEJUM: Maracujá + couve + chia

GUIA ALIMENTAR BRASILEIRO (2014)

Contempla também o ato de comer

- 1- Refeições caseiras, com base em produtos naturais.
- 2- Deixar o uso de ultraprocessados para uso ocasional.
- 3- Uso moderado de sal, óleo , gordura e açúcar.
- 4- Regularidade de horários para comer.
- 5- Ambiente apropriado para as refeições.

GUIA ALIMENTAR BRASILEIRO (2014) :

6- Sempre que possível companhia .

7- Evitar refeição com distração.

8- Valorização da culinária.

9- Quando se alimentar fora de casa, preferir preparações feitas na hora.

10 -Ser crítico com informações veiculadas em propagandas e comerciais

OS 3 GRUPOS DOS ALIMENTOS



ENERGÉTICOS

- Fonte de carboidrato e gordura.
- Fornecer energia para as funções básicas do organismo
- Pensar, Falar, andar.



CONSTRUTORES:

- São fonte de proteína
- Promovem o crescimento
- Restauração dos tecidos do corpo
- Pele, unha, cabelo, órgãos.



REGULADORES:

- Alimentos fontes de vitaminas e minerais
- Participam das funções químicas do nosso corpo,
- Atuam na regulação do funcionamento do organismo.



Alimentos In natura:



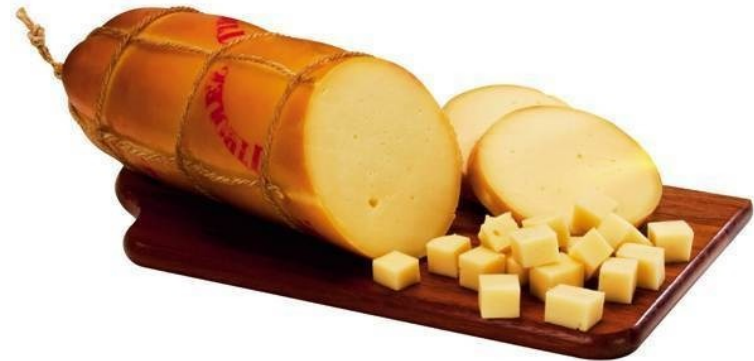
Minimamente processados:

- Limpeza, moagem pasteurização.



Processados:

- Adição de sal, açúcar e outros.



Ultraprocessados:

- Formulações industriais
- Pouco ou nenhum alimento inteiro.
- Contém aditivos



Por tudo isso que vimos, qual é a alimentação adequada pra você:

- Ir mais a feira
- Consumir alimentos in natura
- Diminuir industrializados
- Variar bastante
- Dormir bem
- Movimentar o corpo
- Redução de stress

E no geral ter hábitos mais saudáveis.

O CAMINHO É NO ESTILO DE VIDA.

PLANEJAMENTO

- Programação de compras = Refeições de maior qualidade
- Evita situações de comer qualquer coisa
- Jantar = cansados
- ✓ Quais são os melhores dias para as compras?
- ✓ Quem são os responsáveis por isso?
- ✓ O que vamos comprar? Lista
- Diminui o consumo de alimentos processados.
- Aumenta a oferta de produtos in natura.

COMPRAS:

Dica 1: Comprar alimentos variados

Dica 2: Comprar alimentos novos para toda a família experimentar.

Dica 4: Levar alimentos mais naturais e mais frescos:

Dica 5: Comprar legumes já descascados pode ser interessante

Se ocupem em melhorar o que é possível e não se torturem pelo o que não tem como melhorar

MINDFUL EATING



Mindful Eating

- É sobre redescobrir uma habilidade inata de comer
- Perceber as suas necessidades
- Confiar na sabedoria do corpo
- Seguir as regras do seu corpo e não regras da dieta
- Compreender a quantidade de alimento que seu corpo precisa
- Compreender o que o seu corpo precisa
- Cuidar de você, sabendo escutar a sua sabedoria corporal
- Cultivar o respeito a si mesma e o auto cuidado

COMPREENDER O QUE SEU CORPO PRECISA

1- Solidão

2- Vergonha

3- Frustração

4- Tédio

5- Rebeldia

6- Tristeza

7 - Punição

Muitas vezes, não é o estomago que precisa ser preenchido, mas sim o coração

MINDFUL EATING

- ❖ Prestar atenção no que está ocorrendo dentro de você
- ❖ Corpo- Mente – Coração
- ❖ Observar o que está ocorrendo no ambiente externo
- ❖ Televisão, celular?
- ❖ Sem críticas ou julgamentos

POR QUE MINDFUL EATING?

- ❖ Melhora no controle executivo
- ❖ Melhora a capacidade de se relacionar com o prazer
- ❖ Diminui a reatividade
- ❖ Diminui a atividade da amígdala
- ❖ Te coloca no caminho da autoregulação

AUTOCOMPAIXÃO



AUTOCOMPAIXÃO

- ❖ Sentir a mim mesma, como ser humano único, como ser vivo, como um organismo que é um milagre da vida, que necessita do mesmo cuidado e da mesma atenção que qualquer outro ser vivo
- ❖ Se conectar que é um ser valioso interiormente, e simplesmente por que é um ser humano
- ❖ Levar para mim o cuidado que eu levo para um ente querido
- ❖ Abrir seus recursos de cuidado, de carinho, de atenção e perceber qual é a melhor maneira de se acalmar e se consolar, sem lançar mão de atitudes e comportamentos danosos a você mesmo

AUTOCOMPAIXÃO

Tudo que é comportamento compensatório, repetitivos e evitativos produzem alívio em curto prazo, mas produzem muitos danos a médio e longo prazo

Precisamos nos respaldar nas capacidades maravilhosas que temos, de cuidar, de ternura, de proteção, de doçura.



REFERÊNCIAS

Livro: O Peso Das Dietas- Sophie Deram

Livro: Comer com Atenção Plena- Cintia Antoniacio/Manoela Figueiredo

Livro: Nutrição Comportamental- Cintia Antoniacio/Manoela Figueiredo/Marle Alvarenga

Livro: Em paz com a Comida – Nathália Petry/Lydiane Bragunci

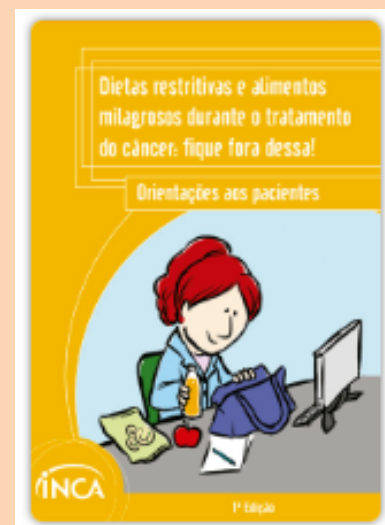
Livro: A Dieta Ideal- Desire Coelho/Marcio Atalla

Livro: Mindful Eating – Jan Chozen Bays

Livro: Self Compassion – Kristin Neff

REFERÊNCIAS

<https://www.inca.gov.br/publicacoes/cartilhas>



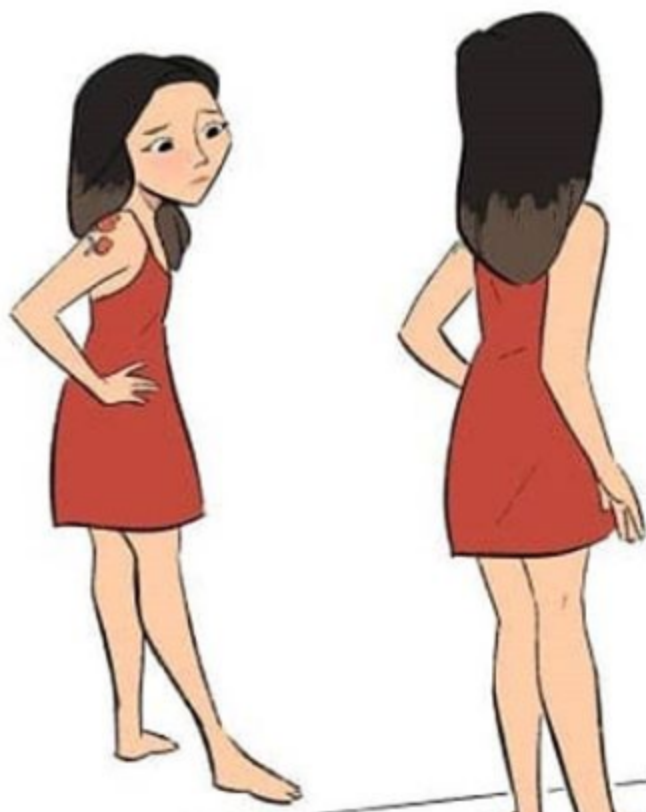
SAÚDE SEM

FAKE NEWS



(61) 9-9289-4640

Toda vez que você começar a se
sentir mal com o seu corpo...



©@dra.samaradias

Lembre-se que seu corpo
faz muito por você!



Lembre-se que seu corpo
é capaz de sentir cheiro,



ouvir músicas
que você gosta...



© @dra.samaradias



Lembre-se que seu corpo
é capaz de abrir um mundo artístico de possibilidades!



Lembre-se que seu corpo
é capaz de te dar amor e dar amor
ao mundo todo!

©@dra.samaradias



SEU CORPO É ÚNICO

ELE É O ÚNICO LUGAR QUE VOCÊ TEM PARA VIVER

CUIDE DELE, COM AMOROSIDADE, TERNURA, GENTILEZA E CARINHO



Muito obrigada!

MUITO OBRIGADA !

Mariana Camargo

Bacharel em Nutrição e Personal Diet

Cientista dos Alimentos ESALQ-USP

Especialista em Terapia Nutricional

Instrutora de Mindful Eating

Aprimorada Transtornos Alimentares Ipq-HCFMUSP

Certificação Internacional em Saúde e Bem- Estar Carevolution/Wellcoach-
Harvard University

Pós-graduando Nutrição Materno Infantil

Nutriccoach - Nutrição Consciente: Método Sophie Deram

Certificação em Rotina Familiar- Método Janaina Kun Barbi

Abordagens Inovadoras no Tratamento da Obesidade Ipq-HCFMUSP

Email:Nutricionista.maricamargo@gmail.com

Consultório: Spot Galleria sala:320

Telefone: (19)981039454