

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE TIJUCAS

CENTRO MUNICIPAL DE PROMOÇÃO À SAÚDE



O Centro Municipal de Promoção à Saúde – CEMPS, localizado no bairro da Praça, conta com o trabalho de uma equipe multiprofissional que tem como objetivo, desenvolver ações de prevenção e promoção à saúde para melhor qualidade de vida da população de Tijuca.

Entre estes profissionais, temos a nutricionista, profissional da área da saúde que tem como foco principal de trabalho a alimentação e nutrição dos indivíduos, considerando que os hábitos alimentares estão diretamente ligados à saúde, à qualidade de vida, ao bem estar físico e mental, sendo essencial a adoção de hábitos saudáveis para atingir o equilíbrio do corpo.

No CEMPS, trabalha-se com a reeducação alimentar, ou seja, o paciente aprende a forma mais adequada de se alimentar sem perder o prazer pela comida e com isso, atinge peso saudável, melhor aparência física e ainda consegue controlar doenças já instaladas, reduzindo o risco de surgimento de outras. Tudo isso torna a pessoa mais saudável, disposta e feliz.



Você já observou como está sua alimentação, seu peso, sua saúde? E as demais pessoas de sua família? Será que não está na hora de prestar mais atenção nisso?

Muitas pessoas querem emagrecer, mas poucas têm motivação e força de vontade para isso. Vivem em busca de dietas milagrosas, chás, remédios e fórmulas fáceis. Elas podem até emagrecer, mas não mudam os

hábitos e depois acabam recuperando o peso em dobro. Você não deve fazer dieta! Você deve modificar seus hábitos alimentares, pensando que o tempo dedicado ao preparo de uma alimentação saudável e a uma atividade física é um tempo dedicado a si mesmo, à sua saúde e ao seu bem-estar.

Para a população em geral, existem orientações nutricionais simples que podem contribuir para melhora da sua saúde. Podemos destacar algumas orientações:

- ▶ Ingerir em média 8 a 10 copos de água por dia.
- ▶ Praticar atividade física diária, de acordo com o que seu corpo permite. Para isso é importante procurar orientação de um educador físico a fim de descobrir qual exercício é melhor para atingir seu objetivo.
- ▶ Mastigue bem os alimentos, comendo devagar, já que nosso cérebro sente-se saciado 20 minutos após iniciarmos a refeição.

EVITAR	PREFERIR
Os alimentos a seguir possuem grande quantidade de gordura, açúcar, conservante e sal e são pobres em nutrientes. Sendo assim eles não devem fazer parte da sua rotina diária de alimentação, pois dificultarão a sua reeducação alimentar.	Os alimentos a seguir são capazes de nutrir nosso corpo, fornecendo energia e nutrientes essenciais, além de contribuírem para a manutenção de um peso saudável e no controle de algumas doenças. Eles são mais naturais e mais nutritivos.
Salgadinhos fritos e de pacote, doces e guloseimas, açúcar branco, refrigerantes, sucos de pacotinho e de caixinha.	Frutas, sucos naturais e hortaliças (legumes, verduras, tubérculos e raízes). Usar Azeite de oliva extra-virgem ou óleo de canola para temperar a salada.
Carne gorda, bacon, banha de porco, toucinho, empanados, hambúrguer.	Ovos, peixes, frango e carne bovina, sem gordura, sem pele e não fritos.
Molhos e temperos prontos.	Temperos naturais frescos e secos.
Leite integral, queijos amarelos, creme de leite, leite condensado, maionese, manteiga, margarina	Produtos lácteos desnatados como leite semi-desnatado, queijos brancos, requeijão e iogurte com baixo teor de gordura e açúcar.
Arroz branco, macarrão branco, macarrão instantâneo, sopas de saquinho, pão branco, bolachas água e sal, bolacha recheadas e produtos de confeitaria	Arroz e macarrão integral, produtos integrais como pães, cereais, biscoitos e bolos integrais.
Enlatados e Embutidos	Produtos naturais. Leguminosas como feijão, lentilha, ervilha, grão de bico, grão de soja.
Preparações fritas, Empadão, Lasanha, Pastelão, Pizza, Cachorro-quente	Preparações cozidas, assadas, grelhadas com baixo teor de gordura.

Além de prestar atenção na qualidade dos alimentos, você precisa ingerir quantidades adequadas de acordo com seu peso atual, altura, idade e nível de atividade física. Por isso procure a nutricionista. Para participar das atividades e atendimentos, basta que o paciente compareça ao CEMPS e apresente o encaminhamento médico e o Cartão Nacional do SUS. Neste momento, já será marcado o primeiro encontro com a nutricionista, que irá direcionar o tratamento mais adequado para cada caso.

Lembre-se, você é responsável pela sua saúde. Seja você a mudança que tanto deseja!

Texto desenvolvido por: Mayara Guesser - Nutricionista CRN10 3379P

