



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

Vitória Tondo Santini

**Elaboração de material educativo para formação de hábitos alimentares
saudáveis para pacientes com sobrepeso e obesidade**

Florianópolis

2023

Vitória Tondo Santini

Elaboração de material educativo para formação de hábitos alimentares saudáveis para pacientes com sobrepeso e obesidade

Trabalho de Conclusão de Curso submetido ao curso de Nutrição do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Prof^a. Brunna Cristina Boaventura

Florianópolis

2023

Santini, Vitória Tondo

Elaboração de material educativo para formação de hábitos alimentares saudáveis para pacientes com sobrepeso e obesidade / Vitória Tondo Santini ; orientadora, Brunna Cristina Boaventura, 2023.

77 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde, Graduação em Nutrição, Florianópolis, 2023.

Inclui referências.

1. Nutrição. 2. Excesso de peso. 3. Material educativo. 4. Comportamento alimentar. I. Boaventura, Brunna Cristina. II. Universidade Federal de Santa Catarina. Graduação em Nutrição. III. Título.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

DECLARAÇÃO DE ANUÊNCIA DO ORIENTADOR

Eu, Brunna Cristina Boaventura, professor(a) do Curso de Nutrição, lotado no Departamento de Nutrição, da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), declaro anuência com a versão final do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do (a) aluno(a) Vitória Tondo Santini, submetido ao Repositório Institucional da UFSC.

Florianópolis, 28 de novembro de 2023.

Prof(a). Dr(a). Brunna Cristina Boaventura
Orientador(a) do TCC

AGRADECIMENTOS

A Deus, por ter permitido que eu tivesse saúde e determinação para não desanimar durante a realização deste trabalho. A minha família, principalmente minha mãe Jandinara e meu pai Luiz Fernando, por todo o apoio e ajuda, não só na realização deste trabalho, mas também durante todo o processo da minha formação acadêmica, sempre me ensinando a ter coragem pra enfrentar e passar pelos desafios. Às pessoas que convivi ao longo desses anos de curso, que me incentivaram e que certamente tiveram impacto na minha formação acadêmica.

RESUMO

O sobrepeso e a obesidade são caracterizados pelo acúmulo de gordura corporal em decorrência do balanço energético positivo. Sua etiologia é multifatorial e complexa e envolve uma interação entre fatores genéticos, ambientais, comportamentais e metabólicos. Dessa forma, desenvolveu-se diversos tratamentos para o controle do sobrepeso e da obesidade (dietas, programas alimentares e de estilo de vida, medicamentos, cirurgias, dispositivos, entre outros), sendo os que abordam mudanças de comportamento alimentar os mais eficazes. A formação de hábitos alimentares saudáveis por meio de educação nutricional promove mudanças comportamentais, aumenta a autonomia e capacidade de escolha, resultando em perdas de peso mais duradouras. Diante do exposto, este trabalho objetivou elaborar um material educativo teórico-prático online, no formato de e-book, sobre os pilares da alimentação e do comportamento alimentar para auxiliar pessoas em tratamento para o sobrepeso e obesidade a engajarem no processo de perda de peso. O material foi desenvolvido no *Canva* com imagens atraentes e instrumentos práticos, bem como com a experiência do projeto NUTRI.COM da Universidade Federal de Santa Catarina. O e-book conta com introdução e nove capítulos, abordando tópicos como estágios de prontidão à mudança, comportamento alimentar, bases para perda de peso, alimentação, armadilhas internas e externas, armadilhas universais e evolução do paciente, com um total de 20 instrumentos práticos para auxiliar o processo de mudança. O manejo do sobrepeso e da obesidade requer a abordagem de vários aspectos, incluindo nutrição, comportamento e cognição, para promover mudanças duradouras. Este trabalho visa capacitar os indivíduos a desempenharem um papel ativo em seu processo de perda de peso, destacando a importância da colaboração com demais profissionais de saúde quando necessário.

Palavras-chave: excesso de peso; material educativo; comportamento alimentar.

ABSTRACT

Overweight and obesity are characterized by the accumulation of body fat due to a positive energy balance. Their etiology is multifactorial and complex, involving an interaction between genetic, environmental, behavioral, and metabolic factors. Therefore, various treatments have been developed for overweight and obesity management (diets, dietary and lifestyle programs, medications, surgeries, devices, among others), with those addressing changes in eating behavior being the most effective. The formation of healthy eating habits through nutritional education promotes behavioral changes, increases autonomy, and the ability to make choices, resulting in more lasting weight loss. Given the above, this work aimed to develop an online theoretical-practical-educational material in the form of an e-book on the pillars of nutrition and eating behavior to assist people undergoing treatment for overweight and obesity in engaging in the weight loss process. The material was created using Canva with attractive images and practical tools, along with the experience of the NUTRI.COM project at the Federal University of Santa Catarina. The e-book includes an introduction and nine chapters covering topics such as readiness for change stages, eating behavior, foundations for weight loss, nutrition, internal and external pitfalls, universal pitfalls, and patient evolution, with a total of 20 practical tools to facilitate the change process. The management of overweight and obesity requires addressing various aspects, including nutrition, behavior, and cognition, to promote lasting changes. This work aims to empower individuals to play an active role in their weight loss journey, emphasizing the importance of collaboration with other healthcare professionals when necessary.

Keywords: overweight; educational material; eating behavior.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 OBJETIVOS	12
3 MATERIAIS E MÉTODO	13
4 RESULTADOS	15
5 DISCUSSÃO	17
6 CONCLUSÃO	32

1 INTRODUÇÃO

O sobrepeso e a obesidade são caracterizados pelo acúmulo de gordura corporal em decorrência do balanço energético positivo (De Carvalho Melo *et al.*, 2020). Antigamente, as políticas públicas objetivavam erradicar a desnutrição, isso fez com que algumas partes do mundo passassem por essa transição nutricional de forma muito rápida, saindo de casos de desnutrição para casos de sobrepeso e obesidade (Chong *et al.*, 2023).

Entre 2000 e 2019, as taxas de mortalidade associadas a obesidade aumentaram, sendo que a prevalência mundial de excesso de peso vem crescendo desde 1975 (Brasil, 2018; Chong *et al.*, 2023) , estimando-se que em 2025 o mundo terá cerca de 2,3 bilhões de adultos acima do peso com 700 milhões em obesidade (ABESO, 2019).

No Brasil, entre 2006 e 2019, houve um aumento de 72% na incidência da referida doença crônica (ABESO, 2019). Dados da Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL) de 2023 revelaram que 61,8% da população adulta das capitais do Brasil tem excesso de peso, sendo que 24,3% apresentam obesidade (Brasil, 2023).

A obesidade caracteriza-se como uma doença crônica, sendo um problema de saúde pública associado a diversas complicações, como doenças cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2 e câncer (Maclean *et al.*, 2018). Sua etiologia é multifatorial e complexa e envolve uma interação entre fatores genéticos, ambientais, comportamentais e metabólicos (Maclean *et al.*, 2018).

Por ser um problema de magnitude mundial e crescente, foram desenvolvidos diversos tratamentos para o controle do sobrepeso e da obesidade, como dietas,

programas alimentares e de estilo de vida, medicamentos, cirurgias, dispositivos, entre outros (Macleane *et al.*, 2018). Porém, vale ressaltar que mudanças de comportamentos associados à alimentação são as mais eficazes quando falamos em perda e redução do ganho (ABESO, 2021; Rossi, Moreira e Rauen, 2008).

O tratamento nutricional para pacientes com sobrepeso e obesidade geralmente consiste em dietas com déficit calórico a fim da redução do peso, porém esses protocolos de tratamento cursam com programas (com exceção das cirurgias) que costumam resultar em uma perda de 5 a 10% do peso inicial, com altas chances de ganho de peso após um tempo (Macleane *et al.*, 2018).

A interação entre quatro fatores tornam essa manutenção do peso desafiadora, sendo eles comportamentais, biológicos, ambientais e psicossociais (Macleane *et al.*, 2018). Mudanças de comportamento levam à redução da ingestão de energia, contribuindo para a perda de peso. Fatores biológicos, como as necessidades metabólicas, podem ser diretamente alterados pelos tratamentos da obesidade, afetando o equilíbrio energético e o emagrecimento. Ambientes obesogênicos são associados aos fatores ambientais que, pela exposição contínua dos indivíduos aos mesmos, podem representar barreiras à manutenção da perda de peso. Por fim, fatores psicossociais, como apoio social, autoeficácia e bem-estar psicológico, podem influenciar a adesão ao tratamento e aos comportamentos necessários para redução de peso (Macleane *et al.*, 2018).

Saber identificar os comportamentos associados a perda e a prevenção da recuperação do peso são essenciais para a efetividade do tratamento (Lytle *et al.*, 2018). A maioria dos tratamentos para obesidade volta-se ao comportamento, intervindo na psicologia, no ambiente ou na biologia. A intervenção nesses três pode

ser benéfica, uma vez que gera mudanças secundárias nos demais domínios associados ao emagrecimento, como sono (Maclean *et al.*, 2018).

Comportamentos anteriores moldam comportamentos futuros por meio da habituação de respostas, enquanto atitudes ligadas à adesão ao tratamento, como o automonitoramento do peso, desempenham um papel crucial na ligação entre os aspectos psicossociais, biológicos e outros aspectos do controle de peso (Lytle *et al.*, 2018). Portanto, a avaliação do comportamento é fundamental para compreender a diversidade na reação ao tratamento da obesidade em indivíduos (Lytle *et al.*, 2018).

Assim, a formação de hábitos alimentares saudáveis através de estratégias de educação alimentar e nutricional, contribui também para a mudança de comportamento, gera maior autonomia e capacidade de escolha, resultando em mudanças de peso mais duradouras (Costa, A. B. de J., 2022).

Diante do exposto, este trabalho objetivou elaborar um material educativo teórico-prático, no formato de e-book, sobre os pilares da alimentação e do comportamento alimentar para auxiliar pessoas em tratamento para o sobrepeso e obesidade no processo de perda de peso.

Na confecção deste material, o intuito foi utilizar uma linguagem e trazer ferramentas dietéticas, cognitivas e comportamentais didáticas que pudessem ser utilizadas pelos próprios pacientes para trabalhar os diferentes aspectos relacionados ao processo de perda de peso, facilitando a compreensão dos diversos elementos associados ao tratamento nutricional.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Elaborar um material prático-educativo sobre alimentação e comportamento alimentar para ajudar pessoas com sobrepeso e obesidade a engajarem na perda de peso .

2.2 Objetivos específicos

- Identificar tópicos importantes sobre alimentação e comportamento alimentar para pacientes com sobrepeso e obesidade
- Descrever tópicos e desenvolver atividades práticas sobre alimentação e comportamento alimentar para pacientes com sobrepeso e obesidade
- Disponibilizar material prático-educativo para ajudar pacientes com sobrepeso e obesidade no tratamento.

3 MATERIAIS E MÉTODO

O presente trabalho buscou desenvolver um material educativo teórico-prático, no formato de um e-book, direcionado a pessoas com sobrepeso e obesidade, visando ajudá-las a exercitar aspectos relacionados ao comportamento alimentar a fim de reduzir as chances de ganho de peso.

A primeira etapa levou cerca de quatro meses e consistiu em buscar e ler elementos de tratamento com evidências científicas robustas em relação à melhora do sobrepeso e da obesidade em artigos, teses, ensaios clínicos randomizados, Guidelines e Diretrizes nacionais e internacionais de manejo da obesidade (ABESO, 2016; Brasil, 2014a; Brasil, 2014b; Garvey *et al.*, 2016; Schutz *et al.*, 2019; Wharton *et al.*, 2020), cursos associados a sobrepeso e obesidade como “Obesidade: Uma doença do cérebro” (Antunes, 2021) e “An Etiological Approach to Obesity Management” (Sharma, 2019), livros, como o “Changing for Good” (Prochaska; Norcross; Diclemente, 1994), “Armadilhas da Dieta” (Becker; Busis, 2016), “Pense Magro” (Beck, 2009b) e “Livro de Tarefas Pense Magro” (Beck, 2009a), além de materiais do Projeto ADOPT (Accumulating Data to Optimally Predict obesity Treatment). O material desenvolvido incluiu também na sua criação e desenvolvimento, metodologias abordadas nos atendimentos clínicos em grupo e individuais do projeto de extensão Nutri.com da Universidade Federal de Santa Catarina.

Com base na revisão bibliográfica dos interferentes da perda de peso, selecionou-se assuntos que permeiam o processo de emagrecimento, como consumo de água, qualidade do sono, *mindful eating*, montagem do prato, grupos alimentares, tamanho de porção, construção de hábitos, prontidão à mudança,

ambiente alimentar, planejamento, entre outros. Além disso, abordou-se tópicos relacionados ao comportamento alimentar e aos sabotadores da perda de peso.

Após a seleção e descrição dos tópicos, optou-se por desenvolver o material no formato de e-book, a fim de facilitar o acesso aos indivíduos que desejam perder peso. A construção foi feita pelo *software* Canva (Canva, 2013) usando imagens que propiciaram uma comunicação visual agradável e linguagem acessível às diversidades de compreensão do público geral, evitando que o material se tornasse denso e não atrativo, uma vez que o mesmo poderá ser lido por qualquer pessoa que deseje perder peso. Ressalta-se que todas as imagens utilizadas vieram da própria plataforma digital do software.

Os instrumentos práticos utilizados no material educativo teórico-prático vieram dos livros *Changing for Good* (Prochaska; Norcross; Diclemente, 1994), *Armadilhas da Dieta* (Becker; Busis, 2016), *Livro de Tarefas Pense Magro* (Beck, 2009a), os quais também eram utilizados nos atendimentos e ações de educação alimentar e nutricional do projeto de extensão da Universidade Federal de Santa Catarina, intitulado NUTRI.COM - Programa de Emagrecimento Baseado no Comportamento Alimentar, coordenado pela Profa. Dra. Brunna Cristina Bremer Boaventura, do Departamento de Nutrição.

4 RESULTADOS

Foi elaborado um material educativo teórico-prático, no formato de e-book, intitulado “Estratégias e ferramentas para perda e manutenção de peso”, direcionado para pacientes em tratamento de sobrepeso ou obesidade (APÊNDICE 1). Este material ficou com 146 páginas, contendo introdução e nove capítulos, sendo eles: 1) Será que eu estou pronto para mudar?; 2) comportamento alimentar e perda de peso; 3) bases para a perda de peso; 4) alimentação; 5) armadilhas internas; 6) armadilhas interpessoais; 7) armadilhas externas; 8) armadilhas universais; e 9) evolução.

Cada um dos capítulos contou com tópicos específicos de cada assunto. O capítulo “Será que eu estou pronto para mudar?” dividiu-se em três tópicos: “Estágios de prontidão à mudança”, “Como ir de um estágio a outro?” e “Como se preparar para agir?”.

O segundo capítulo, com o tema “Comportamento alimentar e perda de peso”, abordou quatro tópicos: “O que é comportamento alimentar?”, “Por que trabalhar o comportamento alimentar?”, “O que é o comportamento alimentar disfuncional e as suas principais consequências” e “O processo da perda de peso”.

O terceiro capítulo “Bases para perda de peso”, aborda os seguintes aspectos: “Lista de vantagens”, “Lista de distrações”, “Auto elogio”, “Musculatura de resistência”, “Pesar-se”, “Construção de hábitos”, “Ambiente alimentar”, “Planejamento”, “Sono”, “Água” e “*Mindful eating*”.

O quarto capítulo, “Alimentação”, possui dez pontos abordados: “Grupos alimentares”, “Como selecionar os alimentos a serem consumidos”, “Formas de preparo”, “Densidade calórica”, “Tamanho de porções”, “Como montar seu plano

alimentar”, “Estruturação das refeições”, “Lista de substituições”, “Saídas programadas” e “Redução de danos”.

O quinto capítulo adentra nas armadilhas internas que interferem no comportamento e no consumo alimentar, abordando “Armadilhas do estresse” e “Armadilhas da comilança emocional”.

O sexto capítulo é das armadilhas interpessoais, tendo sido abordados os tópicos “Armadilhas da insistência alheia” e “Armadilhas familiares”.

O sétimo capítulo, “Armadilhas externas”, fala sobre “Armadilhas de viagem e comer fora” e “Armadilha de época de festas”.

O oitavo capítulo foi dedicado às “Armadilhas universais”, contendo as “Armadilhas psicológicas” e as “Armadilhas de sair da linha”.

O nono e último capítulo do material educativo teórico-prático é dedicado à evolução do paciente, tendo três tópicos abordados: “Estratégias de automonitoramento”, “Será que estou evoluindo?” e “Acompanhando minha evolução”.

No total, o material conta com 20 instrumentos práticos, associados à: reflexões sobre prontidão à mudança, lista de vantagens, lista de distrações, desenvolvimento de hábitos, controle de hábitos, planner de refeições, lista de compras, atividade de atenção plena, priorização de tarefas, análise de custos relacionados aos comportamentos, entre outros.

5 DISCUSSÃO

Por conta dos crescentes números de pessoas acima do peso, evidencia-se cada vez mais a necessidade de oferecer tratamentos para engajar pacientes com sobrepeso e obesidade no seu tratamento, o que resultou na construção de um material educativo no formato de e-book sobre os pilares dietéticos, cognitivos e comportamentais associados ao processo de perda de peso. Os assuntos principais abordados no e-book são: estágios de prontidão à mudança, comportamento alimentar, função executiva e seus elementos, construção de hábitos, ambiente alimentar, planejamento, sono, água, *mindful eating*, conceitos teóricos associados à alimentação, armadilhas da dieta e estratégias de evolução e automonitoramento, sendo os assuntos do material educativo embasados na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC).

A abordagem da TCC fundamenta-se na premissa de que o modo como as pessoas pensam tem impacto direto sobre suas emoções e comportamentos. Nesse contexto, a TCC procura ajudar na detecção de padrões de pensamento prejudiciais e na formulação de respostas funcionais a esses padrões. Ela é reconhecida como uma estratégia altamente eficaz no contexto da perda de peso, contribuindo para a diminuição das probabilidades de recuperação do peso perdido (Neufeld; Moreira; Xavier, 2012).

O primeiro tópico abordado no e-book foi relacionado à avaliação do estágio de prontidão à mudança dos pacientes. Nos estágios de prontidão à mudança, a transformação do comportamento é considerada um processo que ocorre ao longo do tempo e abrange a evolução por meio de cinco fases: pré-contemplação, contemplação, preparação, ação e manutenção (Norcross; Krebs; Prochaska, 2011).

A depender do estágio, consegue-se determinar o nível de motivação do indivíduo para realizar determinada mudança na sua vida. O modelo transteórico ajuda o indivíduo e o profissional a entender sobre os estágios da mudança, permitindo distinguir quem está disposto a mudar e quem tem apenas a intenção de realizar a mudança e planejar o melhor tratamento (Bevilaqua; Pelloso; Marcon, 2016).

Segundo Diclemente, Schlundt e Gemmell (2004), motivação é essencial durante todo o processo de mudança, entretanto ela não pode ser imposta, mas sim trabalhada por meio de ferramentas que estimulem o indivíduo a ir de um estágio para o outro, tornando-se assim mais motivado (Doyle; Siegel; Supe, 2006). Por isso, é essencial saber em qual classificação da prontidão à mudança a pessoa se encontra para uma maior assertividade nas estratégias para o tratamento em saúde (Norcross; Krebs; Prochaska, 2011).

Estágios de preparação e ação são mais propensos a mudar seus comportamentos (Bevilaqua; Pelloso; Marcon, 2016; Krebs *et al.*, 2018), sendo que o momento em que você se encontra antes de iniciar o tratamento diz muito sobre o progresso que terá no decorrer do mesmo (Norcross; Krebs; Prochaska, 2011). Assim, a análise do nível de prontidão do paciente, logo no início e durante o tratamento, permite uma intervenção em saúde mais eficaz (Leão *et al.*, 2015).

O segundo tópico abordado no material desenvolvido foi relacionado aos aspectos do comportamento alimentar que interferem no processo de perda de peso. A forma como o indivíduo se relaciona com a sua alimentação é conhecido como comportamento alimentar. Ele é um ato social que ultrapassa a necessidade de sobrevivência associada à comida, uma vez que envolve questões fisiológicas, emocionais, sinais externos, fatores socioculturais/tradições, disponibilidade dos

alimentos, horários, formas de comer, divisão das refeições (Ruiz-Prieto; Bolaños-Ríos; Jáuregui-Lobera, 2013; Vaz; Bennemann, 2014).

Entretanto, em alguns casos, como no sobrepeso e na obesidade, o comportamento alimentar deixa de atuar de forma saudável ou funcional, e passa a ser disfuncional, trazendo prejuízos à regulação alimentar o que acaba gerando um empecilho para o emagrecimento (Antunes, 2021). Um dos aspectos interferem no comportamento alimentar associado ao ajuste das funções executivas, que são mecanismos neurocognitivos de ordem superior, os quais regulam as ações do indivíduo permitindo alcançar um determinado objetivo final (Du *et al.*, 2021; Gettens; Gorin, 2017). As funções executivas antecedem os comportamentos relacionados à alimentação, o que influencia nas alterações de peso corporal. Sendo assim, problemas de regulação das funções executivas são associados a atitudes alimentares disfuncionais (Favieri; Forte; Casagrande, 2019; Gettens; Gorin, 2017). Adultos com obesidade, quando comparados a um grupo controle, demonstram deficiências no controle dos domínios das funções executivas (Gettens; Gorin, 2017). Existem três principais domínios das funções executivas: i) memória de trabalho; ii) controle inibitório; e iii) flexibilidade cognitiva). Estes domínios são associados a diversos subdomínios, tais como: planejamento, resolução de problemas, inibição de respostas automáticas, desconto temporal, entre outros (Favieri; Forte; Casagrande, 2019).

Favieri, Forte e Casagrande (2019), em uma revisão sistemática, analisaram quarenta e cinco estudos, dos quais vinte e oito relataram associação entre obesidade e redução do controle inibitório. O mesmo foi observado ao analisar a flexibilidade cognitiva, onde a maioria dos resultados demonstrou que participantes com obesidade apresentam diminuição na flexibilidade cognitiva, quando

comparados a indivíduos com peso normal. Ainda nessa revisão, vinte e quatro estudos foram analisados em relação à memória de trabalho e dezoito estudos demonstraram que indivíduos acima do peso desempenharam pior em comparação aos indivíduos eutróficos em tarefas de memória operacional.

Estudos apontam que o treinamento cognitivo, associado às funções executivas, pode desenvolvê-la por meio de tarefas repetitivas, fazendo com que seja um meio útil de tratar a obesidade e o sobrepeso (Du *et al.*, 2021). Tarefas como a lista de vantagens auxiliam na atualização da memória de trabalho, ou seja promovem a capacidade de relembrar diariamente as informações e os pontos pelos quais o indivíduo toma determinada atitude, até que as mesmas se tornem pertinentes e fortes o suficiente para o objetivo final em questão, no caso, a perda de peso e a sua manutenção (Gettens; Gorin, 2017). Uma das ferramentas utilizadas no e-book para auxiliar no domínio da memória de trabalho e atualizar os motivos pelos quais o paciente vai se engajar ao tratamento, foi a confecção da lista de vantagens. Além disso, para desenvolver o domínio da flexibilidade cognitiva, para auxiliar em mecanismos alternativos evitando o consumo alimentar não previsto, foi proposta a confecção da lista de distrações.

Com objetivo de trabalhar autoeficácia e adentrar no fator psicossocial da manutenção da perda de peso (Lytle *et al.*, 2018), a ferramenta do autoelogio foi abordada incentivando o paciente a reconhecer suas conquistas e elogiar-se a partir delas.

Um outro aspecto que foi trabalhado no e-book foi em relação aos aspectos relacionados à construção de hábitos, sendo que a perda e a manutenção da perda de peso são fortemente influenciadas pela construção, adoção e quebra de hábitos, os quais influenciam nos comportamentos associados à alimentação (Gardner *et al.*,

2021; Stojanovic; Fries; Grund, 2021). Aproximadamente 20% das pessoas que buscam perder peso conseguem sustentá-la a longo prazo (Jacob *et al.* 2018), o que leva a necessidade do desenvolvimento de estratégias associadas à manutenção da perda de peso para evitar o reganho, como a mudança de hábitos (Gardner *et al.*, 2021).

Hábitos são comportamentos associados a gatilhos, realizados de forma automatizada e aprendidos a partir da execução repetitiva, estabelecendo assim uma ligação mental entre o comportamento e o contexto (Cleo *et al.*, 2020; Gardner *et al.*, 2021; Stojanovic; Fries; Grund, 2021). A fim de consolidar a perda de peso, é essencial construir hábitos que favoreçam esse objetivo, além de desconstruir hábitos que estejam em desacordo com esse objetivo (Gardner *et al.*, 2021).

Uma revisão sistemática e meta-análise foi realizada a fim de observar a eficácia das estratégias de perda de peso fundamentadas na mudança de hábitos, mostrando ser capaz de potencializar a perda de peso por meio da modificação de hábitos (Gardner *et al.*, 2021). Além de diversas reflexões acerca da construção e da quebra de hábitos, o material dispõe de uma tabela mensal para controle de hábitos, que pode ser implementada a fim de acompanhar a adoção daquele novo comportamento desejado.

Um importante aspecto que interfere diretamente nos gatilhos dos hábitos alimentares e, por consequência, no comportamento alimentar é o ambiente alimentar. O ambiente alimentar consiste na união de fatores físicos (disponibilidade, qualidade), econômicos (custo), políticos (regulamentações e normatizações) e socioculturais (significados), com os quais os indivíduos interagem e têm suas decisões afetadas em relação à alimentação e ao estado nutricional dos indivíduos. O ambiente alimentar divide-se entre micro e macro ambiente, e pode ser um grande

influenciador quando se trata de escolhas alimentares, uma vez que as pessoas interagem com o espaço onde vivem e trabalham, e eles exercem influência direta sobre os comportamentos humanos, inclusive alimentares (Almeida, 2015; Giskes *et al.*, 2007).

O crescente número de pessoas com sobrepeso e obesidade está também associado a padrões de consumo não saudáveis, definidos por ambientes não saudáveis, além disso o aumento da facilidade de acesso a comércios de alimentos ricos em gordura, açúcar e sal pode trazer a consequência do excesso de peso, uma vez que a maioria desses ambientes alimentares estão repletos de alimentos de alta densidade calórica, sendo definido como um ambiente obesogênico (Almeida, 2015; Giskes *et al.*, 2007). Para exemplificar, a maior quantidade de redes de fast-foods justificam escolhas alimentares não saudáveis, o que torna difícil a escolha alimentar e a autorregulação dos indivíduos. Além disso, o intenso marketing dos alimentos ricos em açúcar, sal e gorduras, influenciam o consumidor a adquiri-los, especialmente o público infantil (Giskes *et al.*, 2007).

Apesar disso, as evidências que associam ambiente alimentar e padrões de dieta ainda são frágeis, não havendo estudos suficientes para afirmar relação causal entre ambientes não saudáveis e escolhas alimentares ruins, uma vez que faltam instrumentos para medir a exposição dos indivíduos aos ambientes alimentares em estudo (Kirkpatrick *et al.*, 2014). Entretanto, Rose e Richards (2004) apontaram que o fácil acesso a locais de comercialização de frutas estava associado a um aumento do consumo diário desse tipo de alimento.

O planejamento, especificamente trabalhado aqui o planejamento alimentar, é um subdomínio das funções executivas, sendo construído a partir das funções executivas principais (Du *et al.*, 2021). Intimamente associado à manutenção do

peso, o planejamento alimentar adequado facilita o alcance das metas alimentares e a programação para momentos em que as refeições do plano alimentar não são possíveis de serem feitas, como em restaurantes ou eventos (Gettens; Gorin, 2017). A fim de facilitar o planejamento das refeições e das compras semanais, elaborou-se o Planner de refeições, com os sete dias da semana, e a lista de compras para compor o material.

Outro aspecto essencial que foi abordado no material desenvolvido foi o sono, com o intuito de regularizar mecanismos fisiológicos e do metabolismo dos indivíduos com sobrepeso e obesidade, auxiliando nos processos cognitivos e comportamentais desses indivíduos. O sono é um pilar essencial dentro das diversas etiologias da obesidade. Ele possui várias funções fundamentais no organismo, como a regulação do sistema imunológico e endócrino, a consolidação e manutenção da memória, a redução do estresse oxidativo, a síntese de hormônios e proteínas, entre outras. Apesar da sua essencialidade, em média 30% dos adultos da América, Europa e Ásia dormem menos do que o recomendado (Chaput *et al.*, 2023; Marshall; Glozier; Grunstein, 2008).

Segundo Watson *et al.* (2015), dormir menos de 7 horas por noite (sono insuficiente), gera alterações associadas ao gasto energético e a hormônios relacionados com a regulação da fome e da saciedade. A privação do sono (total ou parcial) aumenta o gasto energético em 4 a 5% e altera os hormônios associados à fome e à saciedade, grelina e leptina, respectivamente) (Chaput *et al.*, 2023; Marshall; Glozier; Grunstein, 2008). Em momentos de privação de sono, o gasto de energia aumenta em resposta ao maior tempo acordado (Jung *et al.*, 2011) e a fome também aumenta como resultado das alterações de grelina (hormônio associado ao aumento apetite) e de leptina (hormônio associado à redução do apetite), uma vez

que a grelina tende a aumentar e a leptina a diminuir. Dessa forma, mesmo com um gasto energético aumentado, tem-se um consumo alimentar elevado, gerando um balanço energético positivo e, conseqüentemente, o possível ganho de peso (Chaput *et al.*, 2023). Chaput *et al.* (2020) pontuou que a privação do sono (menos de 6 horas) foi associada com aumento de 38% na incidência de obesidade. A redução do tempo de sono para menos de 6 horas por noite, cronicamente, está associada a maiores índices de massa corporal (IMC) (Papatriantafyllou *et al.*, 2022).

Outro aspecto abordado no e-book, o qual influencia na fisiologia e no equilíbrio homeostático dos indivíduos, é o consumo adequado de água. Mais da metade do organismo humano adulto é composto por água, a qual é indispensável para a vida (Chaput *et al.*, 2020) e faz parte de inúmeras atividades orgânicas do corpo, como transporte de moléculas, lubrificação de órgãos e articulações, entre outras. Por isso, desidratações de 10% do peso corporal são consideradas graves e podem levar à morte (Marshall; Glozier; Grunstein, 2008).

A água é eliminada diariamente por meio da urina, das fezes, do suor e pelas perdas insensíveis, sendo necessário repô-la por meio da dieta e do consumo ativo de líquidos todos os dias (Petraccia *et al.*, 2006). Frequentemente, recomenda-se o aumento do consumo hídrico como estratégia aos indivíduos que buscam perder peso, porém, as evidências relacionadas a sua associação com a perda de peso ainda são limitadas (Cunningham, 2014). É indiscutível que a água é essencial para o adequado funcionamento do organismo, porém são necessários mais estudos que associam a perda de peso com o consumo de água, uma vez que os mecanismos exatos dessa interação ainda não são claros (Cunningham, 2014). No entanto,

independentemente de buscar a perda de peso, o consumo adequado de água é indicado a todos os indivíduos.

Considerando que a alimentação é influenciada por uma diversidade de fatores, e que o consumo alimentar excessivo muitas vezes está relacionado pela falta de atenção ao ato de comer, abordou-se no material educativo aspectos relacionados à atenção plena. Ter atenção plena ao realizar as tarefas diárias significa trazer a atenção ao momento presente, sem criticar nem julgar suas atitudes e pensamentos (Kabat-Zinn, 2003). No que tange a alimentação, a atenção plena é conhecida como *mindful eating* ou comer com atenção plena, e possui um conceito similar ao de atenção plena, porém associado ao consumo alimentar, sendo o foco voltado para as sensações e emoções relacionadas ao ato de comer. Esta forma de se alimentar implica na tomada de decisões alimentares conscientes e a perceber melhor os sinais de fome e saciedade, tanto físico quanto psicológico, além de buscar alternativas funcionais para responder a esses sinais (Yavorivski, 2021).

O comer com atenção plena tem sido associado à redução das respostas automáticas e disfuncionais referentes ao ato de se alimentar, as quais são extremamente comuns na realidade atual, especialmente ao consumir alimentos ricos em gorduras, açúcares e sal. Práticas associadas a modificações no comportamento alimentar são muito bem vistas e costumam gerar resultados positivos, inclusive na manutenção do peso posteriormente, uma vez que torna a pessoa mais consciente e, conseqüentemente, aumenta o sentimento de autoeficácia, de autorregulação e de autocontrole (Dunn *et al.*, 2018; Mantzios; Wilson, 2015).

Uma revisão sistemática e metanálise analisou 10 estudos, buscando avaliar se o *mindful eating* poderia contribuir para a perda de peso. O artigo pontuou que a

alimentação consciente não só é eficiente para a perda de peso, como também se mostrou similar a abordagens de dietas hipocalóricas (Artiles *et al.*, 2019). O'Reilly *et al.* (2014) realizaram uma revisão da literatura, demonstrando que 86% dos estudos avaliados trouxeram melhorias nos quadros de obesidade após intervenções com práticas alimentares de atenção plena, reafirmando o comer com atenção plena como estratégia efetiva para mudança de comportamento alimentar e consequentemente na redução do peso. Com objetivo de conhecer a Atenção Plena, foi implementado no material uma Prática de Atenção Plena em forma de áudio (Fonseca, 2022).

As orientações de alimentação se basearam no Guia Alimentar para População Brasileira (Brasil, 2014a), uma vez que o Guia traz questões relacionados a escolha dos alimentos e a necessidade de se reduzir o consumo de óleos, gorduras, sal e açúcar. Entretanto, as informações quantitativas foram baseadas em refeições com maiores restrições calóricas, visto que trata-se de um material voltado a indivíduos com sobrepeso e obesidade que para perderem peso, precisam de um déficit energético.

Powers e Howley (2014) descrevem a perda de peso como a obtenção de um balanço calórico negativo, também conhecido como déficit calórico. Esse déficit calórico pode ser alcançado de diversas maneiras, incluindo a ingestão de calorias inferior ao gasto energético do indivíduo em suas atividades diárias (Powers; Howley, 2014).

A construção do material educativo permeou aspectos de reestruturação cognitiva, os quais são essenciais para um comportamento alimentar funcional e a manutenção dos resultados alcançados. De fato, estudos demonstram que a perda e manutenção de peso são mais efetivas quando associam-se os aspectos

comportamentais e dietéticos. Assim, intervenções que utilizam da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) parecem ser mais eficientes para a perda de peso e a manutenção da perda peso do que apenas o controle dietético e da atividade física (Gettens; Gorin, 2017; Jacob et al., 2018; Shaw et al., 2005). A TCC quando abordada para perda de peso busca ajudar os indivíduos a encontrar pensamentos e comportamentos disfuncionais, buscando respostas adaptativas para o mesmo, auxiliando na autorregulação. Jacob et al. (2018) traz algumas técnicas de TCC que podem ser utilizadas para reestruturação cognitiva, como a compreensão de como os comportamentos estão associados a emoções, reconhecimento de padrões alimentares, formas de resolver problemas, aceitação da imagem corporal e alinhamento de expectativas associadas ao peso, planejamento e formas de prevenir recaídas.

No material educativo elaborado também abordou aspectos cotidianos que acabam desafiando o processo de perda de peso e evitar o reganho, os quais foram denominados "armadilhas". Esta nomenclatura foi a mesma utilizada no livro "Armadilhas da Dieta" (Becker; Busis, 2016), o qual é um material desenvolvido com base na TCC para orientar sobre como lidar com situações que normalmente acontecem com os pacientes que estão em processo de perda de peso. Como mencionado anteriormente, a TCC é uma abordagem comumente utilizada em processos de perda de peso e na manutenção da perda de peso, pois ela auxilia na reestruturação cognitiva dos indivíduos, especialmente em situações internas e externas que necessitam mudança de comportamento.

Outro aspecto abordado no e-book, o qual é necessário para avaliar a eficácia do tratamento para a perda de peso, assim como para observar a manutenção dos resultados alcançados, é utilizar alguma forma de monitorar o processo. O

automonitoramento consiste em observar e registrar aspectos relacionados ao comportamento, nesse caso, relacionado à alimentação. Ele pode ser feito por meio de registro alimentar (em texto, imagens ou aplicativos), pesagem semanal, medida de circunferências corporais, diário alimentar, entre outras formas de avaliar a evolução do tratamento (O'Neil, 2001).

O monitoramento pessoal do consumo e do comportamento alimentar permite que o indivíduo acompanhe a sua evolução, estando associado ao auxílio na perda de peso e na manutenção da perda de peso a longo prazo (Berry; Kassavou; Sutton, 2021). Ele permite a tomada de consciência em relação aos comportamentos e ao consumo (qualitativa e quantitativamente), além de ajudar a visualizar os desafios associados ao processo, clarificando o que precisa ser feito para superar os mesmos (Acharya *et al.*, 2011), auxiliando a buscar estratégias alternativas caso o objetivo não esteja sendo alcançado. Segundo Lytle *et al.* (2018) o automonitoramento está associado à motivação individual em perder e/ou manter o peso, uma vez que fornece um *FeedBack* sobre a efetividade das estratégias utilizadas pelo indivíduo que culminaram na perda, manutenção ou ganho de peso.

Segundo Elfhag e Rössner (2005), indivíduos que recuperam peso costumam apresentar diminuição no automonitoramento com o tempo. Como monitorar-se está associado à consciência alimentar, pessoas que mantêm a perda de peso tendem a ser mais conscientes e vigilantes em relação ao controle de peso, demonstrando maior atenção à ingestão alimentar e à tomada de decisões relacionadas à alimentação (Elfhag; Rössner, 2005). Uma revisão sistemática de Zheng *et al.* (2014), apontou que o automonitoramento a partir da pesagem corporal foi associado ao sucesso na perda de peso e na prevenção do reganho em adultos em tratamento comportamental para emagrecimento.

Monitorar-se constantemente associa-se também a uma facilidade na manutenção a longo prazo, uma vez que visa detectar e corrigir atitudes que levam a flutuação do peso antes que as mesmas evoluam para grandes ganhos. Sendo assim, monitorar os comportamentos pode ser uma forma de atualizar as informações e comportamentos de saúde que estão a favor da manutenção da perda de peso e comportamentos que podem levar ao ganho de peso (Gettens; Gorin, 2017).

Por fim, ressalta-se que o material desenvolvido foi no intuito de promover a educação alimentar e nutricional para indivíduos que buscam a perda de peso e a manutenção desse resultado. A educação alimentar e nutricional consiste em práticas contínuas de ensino, caracterizadas por uma abordagem transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional, objetivando promover autonomia relacionada à alimentação. Hoje o Brasil vive um cenário de diagnóstico nutricional oposto ao que vivia em 2013, quando encontrava-se no Mapa da Fome das Nações Unidas, enfrentando as crescentes taxas de sobrepeso e obesidade (Brasil, 2012; Santos, 2018).

Entre as ferramentas de educação alimentar e nutricional, encontram-se os materiais educativos, como o desenvolvido neste trabalho, o qual se articula principalmente nos princípios V e VI do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional (Brasil, 2012), que buscam conscientizar, gerar autonomia e participação ativa dos sujeitos em relação a sua alimentação e à perda de peso. Uma vez que a motivação aumenta quando o indivíduo se sente protagonista da sua mudança, aprendendo sobre a sua própria alimentação, toma mais consciência de si e melhora sua adesão aos tratamentos em saúde (Santos, 2018).

Carnie et al. (2013), em um ensaio randomizado, dividiu os participantes em dois grupos, sendo que um dos grupos recebeu apenas informações de bem-estar pela internet; e o outro grupo, além dessas informações, participou de encontros em grupo de educação alimentar e nutricional. Os participantes do grupo que receberam as duas formas de intervenção (informações *on-line* e educação alimentar e nutricional em grupo), perderam significativamente mais peso nos primeiros 3 meses, porém, após 6 meses da intervenção, ambos os grupos apresentaram redução do peso, sem diferenças significativas entre os grupos (Carnie *et al.*, 2013). Desta forma, observa-se que qualquer forma de incentivo à educação alimentar e nutricional, utilizando estratégias *online*, digitais ou presenciais, podem impactar de forma positiva no cuidado em saúde.

O uso de diferentes estratégias de atendimento nutricional, como materiais educativos, estimulam a autonomia, uma vez que permitem ao paciente reconhecer e refletir acerca dos obstáculos associados à perda de peso e desenvolver estratégias para superá-los, permitindo assim que o indivíduo resolva os seus desafios associados à alimentação, evite recaídas e faça escolhas mais adequadas, favorecendo assim a perda sustentada de peso (Guimarães, 2010).

6 CONCLUSÃO

Trabalhar com o manejo de sobrepeso e obesidade perpassa o âmbito alimentar, sendo constituído de diversos pilares que embasam um emagrecimento efetivo e duradouro. Sendo assim, torna-se necessário abordar com os pacientes os diferentes tópicos associados à perda de peso, desde questões relacionados à nutrição e alimentação, como também aspectos cognitivos e comportamentais, visando aumentar a autonomia dos mesmos sobre as suas escolhas alimentares, assim como preconizado para ações de educação alimentar e nutricional.

O presente trabalho buscou desenvolver um material educativo que auxilie o indivíduo a se tornar protagonista do seu processo de perda de peso, instigando a teoria, a reflexão e também a prática dos aspectos associados que irão contribuir para alcançar o resultado almejado.

Vale ressaltar que às vezes apenas a Nutrição não será capaz de promover uma mudança nos comportamentos alimentares disfuncionais, comuns em indivíduos com excesso de peso, sendo assim imprescindível buscar apoio psicológico e/ou médico, além do acompanhamento regular com o nutricionista responsável.

REFERÊNCIAS

- ABESO. **Diretrizes Brasileiras de Obesidade**. 4. ed. São Paulo: Associação Brasileira Para O Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica, 2016. 188 p.
Disponível em:
<https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2019/12/Diretrizes-Download-Diretrizes-Brasileiras-de-Obesidade-2016.pdf>. Acesso em: 04 nov. 2023.
- ABESO. **Mapa da Obesidade**. 2019. Disponível em:
<https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/>. Acesso em: 03 nov. 2023.
- ABESO. **Novos rumos para a perda de peso**. 2021. Disponível em:
<https://abeso.org.br/novos-rumos-para-a-perda-de-peso/>. Acesso em: 03 nov. 2023.
- ABESO. **Tamanho (do prato e das porções de alimento) é documento**. 2021.
Disponível em:
<https://abeso.org.br/tamanho-do-prato-e-das-porcoes-de-alimento-e-documento/>.
Acesso em: 08 nov. 2023.
- ACHARYA, S. D. *et al.* *Using a Personal Digital Assistant for Self-Monitoring Influences Diet Quality in Comparison to a Standard Paper Record among Overweight/Obese Adults*. **Journal of the American Dietetic Association**, v. 111, n. 4, p. 583–588, abr. 2011.
- A HYSON, D.. *A Review and Critical Analysis of the Scientific Literature Related to 100% Fruit Juice and Human Health*. *Advances In Nutrition*, v. 6, n. 1, p. 37-51, jan. 2015.
- ALMEIDA, L. B.. **O ambiente alimentar, os indivíduos e suas práticas**: um estudo no município de São Paulo. 2015. 254 f. Tese (Doutorado) - Curso de Nutrição, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2015.
- ANTUNES, L.. **Obesidade: uma doença do cérebro**. Florianópolis: Nutri.com, 2021.

ARTILES, R. F. *et al.* *Mindful eating and common diet programs lower body weight similarly: Systematic review and meta-analysis.* **Obesity Reviews**, 1 nov. 2019.

BARTHOLDY, S. *et al.* *A systematic review of the relationship between eating, weight and inhibitory control using the stop signal task.* **Neuroscience & Biobehavioral Reviews**, v. 64, p. 35-62, maio 2016.

BECK, J. S.. **Livro de Tarefas Pense Magro**: programa de seis semanas da dieta definitiva de Beck. Porto Alegre: Artmed, 2009a. 219 p.

BECK, J. S.. **Pense Magro**: a dieta definitiva de Beck. Porto Alegre: Artmed, 2009b. 317 p.

BECK, J. S.; BUSIS, D. B.. **Armadilhas da Dieta**: treine seu cérebro para emagrecer e nunca mais volte a engordar. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2016. 228 p.

BERRY, R.; KASSAVOU, A.; SUTTON, S.. *Does self-monitoring diet and physical activity behaviors using digital technology support adults with obesity or overweight to lose weight? A systematic literature review with meta-analysis.* **Obesity Reviews**, v. 22, n. 10, 1 out. 2021.

BEVILAQUA, C. A.; PELLOSO, S. M.; MARCON, S. S.. *Stages of change of behavior in women on a multi-professional program for treatment of obesity.* **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 24, 2016.

BOAVENTURA, B., ANTUNES, L. C., STANFORD, F. C. *"New normal" routine: the impact of COVID-19 pandemic on chronodisrupture and its consequence on obesity.* **Chronobiol Int.**, v. 38, ed. 8, p. 1083-1086, 2021.

BRASIL. Blog da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **PCDT de sobrepeso e obesidade: participe da enquete.** 2018. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/noticia/4374#:~:text=No%20Brasil%2C%20a%20Pesquisa%20Nacional,adultos%20com%20excesso%20de%20peso>. Acesso em: 16 out. 2023.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. MDS, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. 210 p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2008.pdf. Acesso em: 08 nov. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014a. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 07 nov. 2023.

BRASIL. Secretaria de Atenção À Saúde. Ministério da Saúde. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: obesidade**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014b. 214 p. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/caderno_38.pdf. Acesso em: 04 nov. 2023.

BRASIL. Vigitel. Ministério da Saúde. **VIGITEL Brasil 2023**. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/vigitel/vigitel-brasil-2023-vigilancia-de-fatores-de-risco-e-protecao-para-doencas-cronicas-por-inquerito-telefonico>. Acesso em: 03 nov. 2023.

CANVA. 1nd. ed. Perth: Melanie Perkins, 2013. 1 software de internet.

CARNIE, A. *et al.* *Randomized trial of nutrition education added to internet-based information and exercise at the work place for weight loss in a racially diverse population of overweight women*. **Nutrition and Diabetes**, v. 3, n. 12, p. 1–7, dez. 2013.

CHAPUT, J. P. *et al.* *Sleep duration and health in adults: an overview of systematic reviews.* ***Applied physiology, nutrition, and metabolism***, v. 45, n. 10, p. 218–231, 1 out. 2020.

CHAPUT, J. P. *et al.* *The role of insufficient sleep and circadian misalignment in obesity.* ***Nature Reviews Endocrinology***, 1 fev. 2023.

CHONG, B. *et al.* *Trends and predictions of malnutrition and obesity in 204 countries and territories: an analysis of the global burden of disease study 2019.* ***E Clinical Medicine***, v. 57, n. 16, p. 1-16, mar. 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36864983/>. Acesso em: 03 nov. 2023.

CLEAR, J.. **Hábitos Atômicos**. Rio de Janeiro: Alta Books, 2019.

CLEO, G. *et al.* *Efficacy of habit-based weight loss interventions: a systematic review and meta-analysis.* ***Journal of Behavioral Medicine***, 1 ago. 2020.

COSTA, A. B. de J.. Importância da educação alimentar e nutricional na atenção primária à saúde no contexto da obesidade e emagrecimento: uma revisão bibliográfica. ***Europub Journal of Health Research***, v. 3, n. 4 Edição Especial, p. 873–878, 2022.

COZZOLINO, S. M. F.; COMINETTI, C. (org.). **Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição nas Diferentes Fases da Vida, na Saúde e na Doença**. Barueri: Manole, 2016.

CUNNINGHAM, E.. *What Impact Does Water Consumption Have on Weight Loss or Weight Loss Maintenance?* ***Journal Of The Academy Of Nutrition And Dietetics***, v. 114, n. 12, p. 2084, dez. 2014.

DE CARVALHO MELO, S. P. DA S. *et al.* *Overweight and obesity and associated factors in adults in a poor urban area of Northeastern Brazil.* ***Revista Brasileira de Epidemiologia***, v. 23, p. 1–14, 2020.

DERAM, S.. **Mindful eating: o que é? o que significa? como praticar?** 2021.

DICLEMENTE, C. C.; SCHLUNDT, D.; GEMMELL, L.. *Readiness and Stages of Change in Addiction Treatment. **American Journal on Addictions***, mar. 2004.

DOYLE, M.; SIEGEL, R.; SUPE, K.. *Stages of Change and Transitioning for Adolescent Patients With Obesity and Hypertension. **Advances in Chronic Kidney Disease***, v. 13, n. 4, p. 386–393, 2006.

DREHER, M.. *Whole Fruits and Fruit Fiber Emerging Health Effects. **Nutrients***, v. 10, n. 12, p. 1833, 28 nov. 2018.

DU, Z. *et al. Executive Functions in Predicting Weight Loss and Obesity Indicators: A Meta-Analysis. **Frontiers in Psychology***, v. 11, 28 jan. 2021.

DUNN, C. *et al. Mindfulness Approaches and Weight Loss, Weight Maintenance, and Weight Regain. **Current obesity reports***, 1 mar. 2018.

ELFHAG, K.; RÖSSNER, S.. *Who succeeds in maintaining weight loss? A conceptual review of factors associated with weight loss maintenance and weight regain. **Obesity Reviews***, v. 6, n. 1, p. 67-85, 10 jan. 2005.

FAVIERI, F.; FORTE, G.; CASAGRANDE, M.. *The executive functions in overweight and obesity: A systematic review of neuropsychological cross-sectional and longitudinal studies. **Frontiers in Psychology***, v. 10, n. 10, 1 set. 2019.

FONSECA, N.. **Prática da atenção à respiração (curta)**. Natasha Fonseca. Porto Alegre: 2022.

FONSECA, N.. **Vida Saudável: dicas de alimentação e estilo de vida**. Porto Alegre: Clínica Medicina Personalizada, 2022.

GARDNER, B. *et al. Breaking habits or breaking habitual behaviors? Old habits as a neglected factor in weight loss maintenance. **Appetite***, 1 jul. 2021.

GARVEY, W. T. *et al.* American Association of Clinical Endocrinologists and American College of Endocrinology Comprehensive Clinical Practice Guidelines For Medical Care of Patients with Obesity. **Endocrine Practice**, v. 22, n. 3, p. 1-203, jul. 2016.

GETTENS, K. M.; GORIN, A. A.. *Executive function in weight loss and weight loss maintenance: a conceptual review and novel neuropsychological model of weight control.* **Journal of Behavioral Medicine**, 1 out. 2017.

GISKES, K. *et al.* A systematic review of associations between environmental factors, energy and fat intakes among adults: Is there evidence for environments that encourage obesogenic dietary intakes? **Public Health Nutrition**, out. 2007.

GUIMARÃES, N. G. *et al.* Adesão a um programa de aconselhamento nutricional para adultos com excesso de peso e comorbidades. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 23, n. 3, p. 323-333, maio 2010.

HOUBEN, K. *et al.* An introduction to the special issue on 'Executive function training & eating behaviour'. **Appetite**, v. 124, n. 1, p. 1-3, maio 2018.

JACOB, A. *et al.* Impact of cognitive-behavioral interventions on weight loss and psychological outcomes: a meta-analysis. **Health Psychology**, v. 37, n. 5, p. 417-432, maio 2018.

JONES, S. *et al.* Genome-wide association analyses of chronotype in 697,828 individuals provides insights into circadian rhythms. **Nature communications**, 2019.

JUNG, C. M. *et al.* Energy expenditure during sleep, sleep deprivation and sleep following sleep deprivation in adult humans. **Journal of Physiology**, v. 589, n. 1, p. 235–244, jan. 2011.

KABAT-ZINN, J.. *Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future.* **Clinical Psychology: Science and Practice**, 2003.

KIRKPATRICK, S. I. *et al.* *Dietary assessment in food environment research: A systematic review. American Journal of Preventive Medicine*, v. 46, n. 1, p. 94–102, jan. 2014.

KREBS, P. *et al.* *Stages of change and psychotherapy outcomes: A review and meta-analysis. Journal of Clinical Psychology*, v. 74, n. 11, p. 1964–1979, 1 nov. 2018.

LEÃO, J. M. *et al.* *Motivational stages to behavioral change in beginners of weight loss treatment. Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 64, n. 2, p. 107–114, 31 jul. 2015.

LYTLE, L. A. *et al.* *Accumulating Data to Optimally Predict Obesity Treatment (ADOPT) Core Measures: behavioral domain. Obesity*, v. 26, n. 2, p. 16-24, 25 mar. 2018.

MACLEAN, P. S. *et al.* *The Accumulating Data to Optimally Predict Obesity Treatment (ADOPT) Core Measures Project: Rationale and Approach. Obesity*, v. 26, n. 2, p. 6–15, 1 abr. 2018.

MANTZIOS, M.; WILSON, J. C.. *Mindfulness, Eating Behaviors, and Obesity: A Review and Reflection on Current Findings. Current obesity reports*, 1 mar. 2015.

MARTINS, B. T. *et al.* **Nutrição Aplicada e Alimentação Saudável**. 3. ed. São Paulo: Senac, 2018.

MARSHALL, N. S.; GLOZIER, N.; GRUNSTEIN, R. R. *Is sleep duration related to obesity? A critical review of the epidemiological evidence. Sleep Medicine Reviews*, ago. 2008.

MCCLELLAND, J. *et al.* *A systematic review of temporal discounting in eating disorders and obesity: behavioural and neuroimaging findings. Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, v. 71, p. 506-528, dez. 2016.

MENDES, A. *et al.* *Dietary energy density was associated with diet quality in Brazilian adults and older adults.* **Appetite**, v. 97, p. 120-126, fev. 2016.

MICALI, F. G.; GARCIA, R. W. D.. **Instrumento imagético para orientação nutricional.** 2014. 37 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Medicina, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2014.

MONTARULI, A. *et al.* *Biological rhythm and cronotype: new perspectives in health.* **Biomolecules**, v. 2, n. 4, p. 487, 2021.

NEUFELD, C. B.; MOREIRA, C. A. M.; XAVIER, G. S.. *Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupos de Emagrecimento: O Relato de Uma Experiência.* **Psico**, Porto Alegre, v. 43, n. 1, p. 93-100, jan. 2012.

NORCROSS, J. C.; KREBS, P. M.; PROCHASKA, J. O.. *Stages of change.* **Journal of Clinical Psychology**, v. 67, n. 2, p. 143–154, fev. 2011.

O'NEIL, P. M.. *Assessing dietary intake in the management of obesity.* **Obesity research**, 2001.

O'REILLY, G. A. *et al.* *Mindfulness-based interventions for obesity-related eating behaviors: A literature review.* **Obesity Reviews**, v. 15, n. 6, p. 453–461, 2014.

PAPATRIANTAFYLLOU, E. *et al.* *Sleep Deprivation: effects on weight loss and weight loss maintenance.* **Nutrients**, v. 14, n. 8, p. 1-13, 8 abr. 2022.

PERPIÑÁ, C. *et al.* *Cognitive flexibility and decision-making in eating disorders and obesity.* **Eating And Weight Disorders - Studies On Anorexia, Bulimia And Obesity**, v. 22, n. 3, p. 435-444, 15 out. 2016.

PETRACCIA, L. *et al.* *Water, mineral waters and health.* **Clinical Nutrition**, v. 25, n. 3, p. 377-385, jun. 2006.

PROCHASKA, J. O.; NORCROSS, J. C.; DICLEMENTE, C. C.. ***Changing for Good: a revolutionary six-stage program for overcoming bad habits and moving your life positively forward.*** Nova York: Quill, 1994.

POWERS, S.K.& HOWLEY.E.T. **Fisiologia do exercício.** 8ª edição. Editora Manole LTDA. 2014.

ROSE, D.; RICHARDS, R.. *Food store access and household fruit and vegetable use among participants in the US Food Stamp Program.* **Public Health Nutrition**, v. 7, n. 8, p. 1081–1088, dez. 2004.

ROSSI, A.; MOREIRA, E. A. M.; RAUEN, M. S.. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Revista de Nutrição**, v. 21, n. 6, p. 739-748, dez. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/pWWHhNC8CCD7yT4pbxPvK3L/>. Acesso em: 03 nov. 2023.

RUIZ-PRIETO, I.; BOLAÑOS-RÍOS, P.; JÁUREGUI-LOBERA, I. *Elección de la dieta en pacientes con trastornos de la conducta alimentaria con peso normalizado; proceso de progresiva autonomía mediante educación nutricional.* **Nutricion Hospitalaria**, v. 28, n. 5, p. 1725–1731, 2013.

SANTOS, A. C. *et al.* **Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional.** Brasília: Ministério do Desenvolvimento Social, 2018.

SCHIEBENER, J. *et al.* *Among three different executive functions, general executive control ability is a key predictor of decision making under objective risk.* **Frontiers In Psychology**, v. 5, n. 1, p. 1-13, 3 dez. 2014.

SCHUTZ, D. D. *et al.* *European Practical and Patient-Centred Guidelines for Adult Obesity Management in Primary Care.* **Obesity Facts**, v. 12, n. 1, p. 40-66, jan. 2019.

SHARMA, A. M.. *An Etiological Approach to Obesity Management.* SCOPE, 2019.

SHAW, K. A. *et al.* *Psychological interventions for overweight or obesity*. **Cochrane Database of Systematic Reviews**. John Wiley & Sons, Ltd, 2005.

STOJANOVIC, M.; FRIES, S.; GRUND, A.. *Self-Efficacy in Habit Building: How General and Habit-Specific Self-Efficacy Influence Behavioral Automatization and Motivational Interference*. **Frontiers in Psychology**, v. 12, 7 maio 2021.

SLAVIN, J. L.; LLOYD, B.. *Health Benefits of Fruits and Vegetables*. **Advances In Nutrition**, v. 3, n. 4, p. 506-516, jul. 2012.

TAILLIE, L. S., *et al.* *Changes in food purchases after the Chilean policies. on food labelling, marketing, and sales in schools: a before and after study*. **The Lancet Planetary Health**, v. 5, n. 8, p. 526-533, ago. 2021.

VAZ, D. S. S.; BENNEMANN, R. M.. *Comportamento alimentar e hábito alimentar: uma revisão*. **Revista Uningá Review**, Apucarana, v. 20, n. 1, p. 108-112, out. 2014.

WATSON, N. F. *et al.* *Recommended amount of sleep for a healthy adult: A joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society*. **Associated Professional Sleep Societies**, 1 jun. 2015.

WHITNEY, E.; ROLFES, S. R.. **Entendendo os Nutrientes**. 10. ed. [S.L.]: Cengage Learning, 2008.

WHARTON, S. *et al.* *Obesity in adults: a clinical practice guideline*. **Canadian Medical Association Journal**, v. 192, n. 31, p. 875-891, 3 ago. 2020.

YAVORIVSKI, A.. **Atenção Plena no tratamento de comportamentos alimentares associados a sobrepeso e obesidade: uma revisão sistemática**. 2021. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2021.

ZHENG, Y. *et al.* *Self-weighing in weight management: a systematic literature review.*
Obesity, v. 23, n. 2, p. 256-265, 17 dez. 2014.

APÊNDICE A – Material



Estratégias e ferramentas para perda e manutenção do peso - Vitória Santini

INTRODUÇÃO

Este material foi desenvolvido como resultado do meu Trabalho de Conclusão de Curso para ajudar você na árdua tarefa de perder peso, tendo como objetivo demonstrar ferramentas, estratégias e conteúdos de relevância e que facilitam o processo, fazendo dele mais prazeroso e proveitoso.

Com atividades práticas e momentos de reflexão, este material leva você a pensar a perda de peso além da comida, uma vez que possui conteúdos que permeiam os principais âmbitos do emagrecimento, trazendo informações essenciais para que você desenvolva conhecimento e maior autonomia acerca da alimentação e das escolhas alimentares.

Aqui você descobrirá se realmente está pronto para mudar e como encarar e dar os primeiros passos rumo ao emagrecimento. Este e-book possui conteúdos teóricos relacionados aos pilares do emagrecimento, além de abordar os âmbitos comportamentais da alimentação, auxiliando você a entender quais situações, além da fome, levam você a comer, e como encontrar alternativas para alguns comportamentos alimentares disfuncionais.

Por fim, este material objetiva ajudar você também na manutenção do peso desejado, evitando o reganho de peso e a propagação do "efeito sanfona".

03



Estratégias e ferramentas para perda e manutenção do peso - Vitória Santini

CAPÍTULO 1

Será que eu estou pronto para mudar?



Sumário

Introdução	03
Será que eu estou pronto para mudar?	04
Comportamento alimentar e perda de peso	22
Bases para a perda de peso	30
Alimentação	65
Armadilhas Internas	107
Armadilhas Interpessoais	114
Armadilhas Externas	122
Armadilhas Universais	131
Evolução	139

04

1.1

Estágios de prontidão à mudança

Mudar é inevitável, porém nem sempre é fácil...

Às vezes nos deparamos com a **ambivalência**, um sentimento de que por mais que você queira mudar, parte de você ainda se sente confortável em manter as coisas como estão. Ambivalência consiste no momento em que estamos em cima do muro, sem a certeza de que queremos encarar o processo da mudança.

Infelizmente, não existe uma pílula mágica para mudança ou uma maneira mais fácil de chegar lá.

Mas, por que ficamos ambivalentes? Primeiro, porque sabemos que mudanças envolvem esforço, planejamento e controle das nossas ações, e às vezes precisamos abrir mão de algumas coisas que gostamos ou estamos acostumados.

E segundo, porque mudar afeta a nossa identidade. Temos medo de mudar pelo medo do fracasso, achando melhor se acostumar com as coisas do jeito que estão. Temos medo de encontrar um "novo eu", mesmo que esse "eu" do futuro seja melhor do que o "eu" de agora.

Esses pontos geram sentimentos negativos em relação à mudança.

Quando começamos a ver os **benefícios** que serão conquistados ao mudar e como esses superam os "benefícios" dos comportamentos atuais, começamos a sair da ambivalência e mergulhar nos estágios da mudança.



05



HORA DE PRATICAR

A) Quais os benefícios de **MANTER** a minha alimentação do jeito que está?

B) Quais os benefícios de **MUDAR** a minha alimentação?

C) O quão importante é a mudança da alimentação para a minha saúde?

D) Como essa mudança afetará o restante da minha vida?

E) Como farei para gerenciá-la junto com as outras áreas da minha vida?

F) Mudar a minha alimentação é uma prioridade pra mim agora?

06

O autor **James O. Prochaska** em seu livro **Changing for Good**, pontuou cinco estágios de prontidão à mudança e as características dos indivíduos que se encontram em cada um desses estágios.

Entender em qual estágio você se encontra é a chave para uma mudança bem sucedida e sustentada a longo prazo.

1º Estágio - PRÉ-CONTEMPLAÇÃO

Os pré-contempladores **não conseguem ver o problema**, sendo assim não tem a intenção de mudar seu comportamento.

Eles geralmente fazem as coisas por pressão das pessoas ao seu redor, mas logo que a pressão passa, retornam aos antigos hábitos.

EMAGRECER?
MAS PRA QUÊ?

2º Estágio - CONTEMPLAÇÃO

Os contempladores reconhecem que **tem um problema** e começam a pensar em maneiras de resolvê-lo.

Nessa fase geralmente buscam entender os problemas, suas causas e **como podem solucioná-los**, entretanto ainda **não estão prontos para agir**, pois por mais saudável que seja a mudança, ela ameaça a sua própria segurança, exige sair da zona de conforto.

07

Nessa fase, as pessoas costumam achar que algum dia haverá um **momento mágico** onde tudo será perfeito para mudar.

Elas querem seguir tendo as mesmas ações, mas com resultados diferentes.

EU QUERIA PODER COMER TUDO O QUE QUISESSE E NÃO GANHAR PESO

3º Estágio - PREPARAÇÃO



Quando a pessoa está pronta para mudar e **comprometida com a mudança**, não enxerga barreiras para continuar com os mesmos comportamentos.

Se ainda estiver ambivalente em algum ponto, esse é o momento de resolver.

Nesse estágio, as pessoas se concentram em **encontrar o tipo de ação** mais adequado para superar o problema.

DESSA VEZ VAI SER DIFERENTE!

4º Estágio - AÇÃO

No estágio da "ação" as estratégias para mudança começam a sair do papel e você toma a atitude de mudar, iniciando de fato a sua mudança.

Geralmente essas estratégias envolvem a **modificação do comportamento e do ambiente**.

REALMENTE QUERO EMAGRECER!
ORGANIZEI MINHA ROTINA,
PREPARO MINHAS REFEIÇÕES E
BUSCO SEGUIR MEU PLANO.

08

Esse estágio requer maior comprometimento de tempo e de energia, lembrando sempre que precisamos fazer sacrifícios para mudar, uma vez que mudanças reais dão trabalho.



5º Estágio - MANUTENÇÃO

Esse é o momento de consolidar as mudanças obtidas durante a fase da "ação" e os estágios anteriores. Costuma ser um processo longo e contínuo para evitar recaídas.

JÁ ESTOU EMAGRECENDO, AGORA PRECISO CONTINUAR REALIZANDO AS AÇÕES QUE TEM FUNCIONADO AO LONGO DO PROCESSO



HORA DE PRATICAR

A) Em qual estágio você acredita estar?

B) Por que acredita estar nesse estágio?

C) O que pensa em fazer em relação a isso?

09

1.2 Como ir de um estágio para o outro?

Não há soluções fáceis para problemas complexos.

PRÉ-CONTEMPLAÇÃO para CONTEMPLAÇÃO

Para mudar um comportamento, primeiro precisamos estar cientes da existência dele.

a) **Informar-se:**

Alguns pré-contempladores precisam de informações para poder ver seus problemas com clareza. Para isso, você pode buscar por informações assistindo documentários, lendo livros ou artigos e/ou interpretando seus comportamentos baseado nos relatos de amigos ou terapeuta.



b) **Conheça as suas defesas:**

Identifique quais defesas ou justificativas você geralmente usa.

NEGAÇÃO: Você se recusa a enfrentar sentimentos ou pensamentos dolorosos.

COMO ENFRENTAR?

Deixe de lado pensamentos ou sentimentos dolorosos e se concentre no seu objetivo.



10

RACIONALIZAÇÃO: Usar "explicações" para justificar seus comportamentos.

COMO ENFRENTAR?

Faça uma análise ponderada e cuidadosa de comportamentos problemáticos, sem se deixar levar pela emoção. Busque analisar os fatos.

DESLOCAMENTO: Descarregar sentimentos negativos em outra pessoa.

COMO ENFRENTAR?

Liberar emoções negativas através de canais alternativos e socialmente aceitáveis (exercícios físicos, tarefa doméstica, música, terapia).

INTERNALIZAÇÃO: Culpar-se por todos os problemas.

COMO ENFRENTAR?

Motivar ações positivas e atribuir adequadamente pensamentos e sentimentos.

c) **Relacionamentos de ajuda:**

Essas são relações que proporcionam um ambiente de apoio. Geralmente quem faz parte desse grupo são pessoas que nos conhecem bem e que estão cientes dos nossos problemas, mesmo antes de nós mesmos.

Nesse caso, só precisamos ter atenção para que o apoio não acabe apressando o pré-contemplador para a ação.

O objetivo aqui é inspirar o indivíduo para que ele comece a pensar sobre o seu excesso de peso, por exemplo, como um problema.

Mas como usar dos relacionamentos de ajuda a seu favor?



11

Peça para que identifiquem suas defesas

Peça para que alguém em quem você confia descreva de forma clara e direta as defesas que você usa. Além disso, peça para que lhe avisem quando perceberem que você está ficando na defensiva.

Torne-se consciente das suas defesas

Quando você percebe que suas defesas não enganam os outros, vai ficar menos interessado em usá-las para enganar a si mesmo.

Proteja-se contra suas defesas

Busque entender não só "quando" mas "porquê" você fica na defensiva. Isso te dará mais autonomia para desviar das desculpas.

Quando identificar suas defesas e solidificar suas relações de ajuda com as pessoas próximas ou de seu psicólogo, você estará pronto para o estágio da Contemplação.

CONTEMPLAÇÃO para PREPARAÇÃO

Na contemplação precisamos desenvolver a consciência do problema, parar de buscar soluções mágicas e buscar respostas.

a) **Exercitação emocional:**

A emoção pode muitas vezes nos garantir uma explosão de energia que permite sair da inércia e partir para a Preparação e para a Ação.



VÁ AO CINEMA

Os filmes e séries costumam mexer com as nossas emoções. No caso do excesso de peso, filmes que nos emocionam profundamente podem ajudar a despertar nossas emoções, tais como alguns romances ou histórias de superação.

12

USE A SUA IMAGINAÇÃO

Se o filme não o ajudar, faça seu próprio filme. Concentre-se nos aspectos negativos do seu problema, forçando-se a imaginar cenários angustiantes. Avance mentalmente ao longo dos anos e imagine as consequências de não mudar; e em outro cenário as consequências da mudança.

b) Retorno à consciência:

Como nesse estágio você já tomou consciência de suas defesas e resistências, ficará menos defensivo e poderá ver como esse problema lhe afeta em particular, de forma mais clara.

FAÇA PERGUNTAS CLARAS

Não procure soluções mágicas. Esses são alguns exemplos de perguntas que podem te ajudar a se conscientizar e a aprender sobre os pilares por trás do seu problema.

**HORA DE PRATICAR**

Pesquise e responda as seguintes perguntas para lhe ajudar a entender mais sobre o problema em questão:

A) Quantas calorias um indivíduo de estatura e peso médios e com quarenta anos precisa consumir em um dia normal?

B) Como seu corpo se ajusta à dieta para economizar energia?

13

c) Progresso:

Nesse estágio, os prós da mudança precisam ser maiores que os contras.

**HORA DE PRATICAR**

Classifique cada item a seguir quanto à sua importância na decisão de agir:

PRÓS E CONTRAS DA MUDANÇA

- | | |
|----------------------|-----------------------------|
| 1 = Nada importante | 4 = Bem importante |
| 2 = Pouco importante | 5 = Extremamente importante |
| 3 = Importante | |

1. Alguém pensará mal de mim se eu mudar. _____
2. Eu serei mais saudável se mudar. _____
3. Mudar leva muito tempo. _____
4. Algumas pessoas se sentirão melhor comigo se eu mudar. _____
5. Estou preocupado, pois posso falhar se tentar mudar. _____
6. Mudar fará com que eu me sinta melhor comigo mesmo. _____
7. Mudar exige muito esforço e energia. _____
8. Eu conseguirei fazer mais coisas se eu mudar. _____
9. Terei que desistir de algumas coisas que gosto. _____
10. Ficarei mais feliz se mudar. _____
11. Eu tenho benefícios no meu comportamento atual. _____
12. Algumas pessoas poderiam melhorar se eu mudar. _____
13. Algumas pessoas se beneficiam do meu comportamento atual. _____
14. Eu me preocuparia menos se eu mudar. _____
15. Algumas pessoas ficarão desconfortáveis se eu mudar. _____
16. Algumas pessoas ficarão mais felizes se eu mudar. _____

Some suas pontuações nos itens ímpares → Prós: _____
Some suas pontuações nos itens pares → Contras: _____

**PONTUAÇÃO PARA ESTAR PRONTO PARA AÇÃO:**

28 pontos ou mais na categoria "Prós"
(somatório dos itens ímpares)

16

AÇÃO
para
MANUTENÇÃO

Na ação, o foco está no controle, no contra-ataque e nas recompensas. É importante lembrar que mudanças reais dão trabalho e que não existem soluções simples para questões comportamentais complexas.

a) Resposta:

Não podemos remover comportamentos problemáticos sem substituí-los por alternativas mais saudáveis.

DESEJO ATIVO

Consiste em encontrar uma atividade que mantenha sua mente ocupada, impedindo comportamentos problemáticos, por exemplo, fazer palavras cruzadas, tocar um instrumento, ligar para um amigo, ler um livro, caminhar, tricotar...
Costumamos chamar essa lista de tarefas de "Lista de Distrações".

**RELAXAMENTO**

Encontre formas de relaxar profundamente antes de realizar determinada: ação problemática. Você pode fazer uma meditação, uma oração, um relaxamento muscular...
Sente-se, respire fundo, deixe seus músculos e sua mente relaxarem por um tempo e diga a si mesmo para ficar calmo.

b) Controle ambiental:

Organizar nosso ambiente reduz o risco de ocorrerem estímulos problemáticos. Evite ambientes e pessoas que lhe induzam a recorrer aos velhos hábitos. Além disso, você pode escrever lembretes para ajudar a controlar seu comportamento e colocá-los em locais estratégicos.

c) Recompensas:

Usar recompensas como forma de reforçar comportamentos desejados. Pode ser um auto-elogio, um presente quando cumprir uma meta relacionada à mudança, guardar certa quantidade de dinheiro cada vez que resistir...



17

A
MANUTENÇÃO

O objetivo da manutenção é fazer com que a mudança seja permanente e se torne parte de quem você é. Porém, por mais que você já esteja na manutenção, é importante não esquecer que você ainda está vulnerável ao problema.

a) Excesso de confiança:

Com aumento da autoconfiança, pensamentos como "eu posso lidar com um rodizio de pizza", por exemplo, podem surgir, mas saiba que a maioria das pessoas na verdade não conseguem lidar com determinadas situações e/ou produto que seja problemático para si. Esse excesso de confiança pode levar você ao caminho da recaída.

Por isso, **não exponha-se intencionalmente** a substâncias ou situações que você está tentando evitar para mostrar "força".

**b) Proteção contra deslizes:**

É normal que ocorram deslizes momentâneos, mas é preciso evitar que eles se tornem grandes recaídas. Comece assumindo a responsabilidade pelo seu desliz e perceba que ele na verdade indica uma vulnerabilidade ou uma necessidade de ajuste. Por fim, verifique as situações de risco e desenvolva planos alternativos.

c) Paciência e persistência:

Com as evoluções do mundo atual, nos acostumamos com as soluções instantâneas para nossos problemas, tendo muita dificuldade em esperar o tempo necessário para as coisas acontecerem.

Durante o estágio de Manutenção, não podemos esperar que as mudanças se consolidem de forma rápida. O processo é **demorado** e precisa de paciência e persistência, uma vez que você não desenvolveu determinado hábito do dia pra noite, "tirá-lo" da sua vida também não vai ser tão fácil.



18

Mas e as RECAÍDAS?

É normal que após o processo de manutenção, ou até mesmo antes, aconteçam recaídas e você volte a estágios anteriores. Quando isso acontece, você pode se beneficiar de um período de auto-avaliação antes de voltar para a ação.

Quando escorregam no processo de mudança, as pessoas costumam se culpar. Entretanto, vale ressaltar que a autculpa ou autopunição em processos de mudança são ineficazes. Elas tendem a prejudicar os esforços de mudança ao invés de incentivar.



Quando cai, o indivíduo precisa ter resiliência para conseguir agir novamente.

HORA DE PRATICAR

Para saber se você está pronto para agir após a recaída, responda às seguintes perguntas:

- A) Você identificou as principais causas de sua recaída anterior?
- SIM NÃO
- B) Você está bem informado sobre o ciclo da mudança e como ele se relaciona com o seu problema?
- SIM NÃO
- C) Você está pronto para fazer da sua mudança uma prioridade pelos próximos meses?
- SIM NÃO
- D) Você se preparou para a possibilidade de complicações?
- SIM NÃO
- E) Você reconhece o aprendizado que teve com a última recaída?
- SIM NÃO

19

Se você responder "Sim" a todas as perguntas, você está bem preparado para voltar ao ciclo. Se você responder "Não" em uma ou mais alternativas, você ainda não está pronto para reiniciar esse processo. Invista mais tempo entendendo os motivos da sua recaída e o que pode fazer para evitar que isso se repita.

Outro aspecto que pode acontecer em qualquer etapa do tratamento é entender que você poderia se beneficiar de uma **ajuda profissional** com psicólogo, terapeuta ou psiquiatra.

Fazer acompanhamento torna o processo mais tranquilo e bem solidificado, evitando novas recaídas ou fracassos.



1.3 Como se preparar para agir?

O primeiro passo...

Quando você estiver pronto para agir, lembre-se que para o emagrecimento, apenas fechar a boca não é a solução. Um conjunto de fatores estão envolvidos no ganho de peso, como o alto consumo calórico, alterações hormonais, ambientes obesogênicos, comportamento alimentar disfuncional, sono desregulado, falta de planejamento...



20

O tratamento geralmente engloba aprender a lidar com os sentimentos e pensamentos, entender os comportamentos e como eles se relacionam com a nossa alimentação, seguir um plano alimentar adaptado à sua realidade e, se possível, ter um acompanhamento nutricional, planejar-se, respeitar horários das refeições, dormir adequadamente, monitorar sua adesão e evolução, consumir água, entre outros aspectos.

Muitos dos pontos abordados neste capítulo serão melhor desenvolvidos e detalhados no decorrer do e-book.

Mas e aí, você está pronto para agir?

21

CAPÍTULO 2

Comportamento alimentar e perda de peso



22

2.1 O que é comportamento alimentar?

Muito mais do que "matar a fome"...

Comportamento alimentar saudável ou funcional é a forma como nos portamos em relação a nossa alimentação, que engloba todas as experiências e atitudes relacionadas ao ato de comer, vindo desde o pensamento relacionado a comer ou não determinado alimento, passando pela escolha, disponibilidade, horários, formas de comer, frequência das refeições, entre outros.

O comportamento alimentar é complexo, um ato social que vai além de "matar a fome". Ele **varia em resposta a estímulos** como nível de fome, contexto em que o indivíduo está inserido, horário do dia, ambiente...

Sendo influenciado pelas funções essenciais do corpo, pelos sinais de fome e saciedade, pelas relações sociais, pelos desejos e emoções, pelas sensações de prazer, entre outras.

Entretanto, às vezes o comportamento deixa de atuar de forma saudável ou funcional, passando a configurar um **comportamento alimentar disfuncional**. Ele pode ser visto nos casos de sobrepeso e obesidade, trazendo um prejuízo e/ou sofrimento ao indivíduo e prejudicando as funções relacionadas à cognição, dificultando a chegada da pessoa a um objetivo, nesse caso, o emagrecimento.



23

Nosso comportamento alimentar é regulado por diversos fatores, e um deles é relacionado com as nossas **funções executivas**.

FUNÇÕES EXECUTIVAS

Essas funções englobam domínios e subdomínios relacionados a nossa **autorregulação** que caracterizam-se por habilidades que permitem a pessoa a definir seus comportamentos a fim de alcançar seus objetivos, avaliar a eficiência desses comportamentos, mudar estratégias quando as mesmas não dão certo, resolver problemas, entre outras.

Esses domínios são comandados por áreas do nosso cérebro que encontram-se desequilibradas na obesidade, o que justifica a **maior dificuldade** em aspectos relacionados ao comportamento alimentar.

Temos três **domínios** principais:

MEMÓRIA DE TRABALHO

Tem como objetivo manter seu foco no que é importante a partir da **manutenção e atualização** de informações relevantes, levando à auto regulação na hora de escolher e/ou comer um alimento por meio da recordação.

Ela ajuda a manter o indivíduo **atento aos seus ganhos futuros**, seguindo com os comportamentos que o aproximam do seu objetivo e suprimindo pensamentos que não estão alinhados a esse objetivo final, ajudando a resistir aos desejos.

Escrever sua **lista de vantagens** (falaremos sobre ela no próximo capítulo) e lê-la diariamente manterá sua memória de trabalho atualizada a longo prazo o que vai ajudar em momentos de escolha.



24

FLEXIBILIDADE COGNITIVA

Permite que você consiga **mudar seu pensamento e comportamento** em resposta às situações que ocorrem, permitindo que você veja o que não está dando certo e encontre uma solução ou seja, um **comportamento alternativo** para esse problema, mantendo-se focado no seu objetivo. Ser flexível cognitivamente é conseguir se adaptar a situações que saem do planejado, buscando rotas alternativas que estejam de acordo com o seu objetivo.

Usamos a nossa flexibilidade cognitiva quando pensamos em soluções para situações alimentares que consideramos "perigosas" e que podem interferir no alcance do objetivo final.

CONTROLE INIBITÓRIO

Como o nome diz, é responsável por ajudar a **controlar os impulsos**, pensamentos e comportamentos disfuncionais, a fim de fazer o que é mais adequado para aquela situação.

Conseguir comer o número pré-determinado de pedaços de pizza e conseguir parar, ou ainda, escolher a maçã para o lanche da tarde ao invés do donuts com cobertura.

Em relação aos **subdomínios**, destacam-se:

a) Planejamento:

Capacidade de **determinar ações e comportamentos futuros**, desenvolvendo estratégias, a fim de atingir um objetivo final. Por exemplo, definir as refeições da semana, pensar nas possíveis situações de risco e definir o que fará diante delas.



25

b) Tomada de decisão:

Capacidade de **escolher uma entre várias alternativas em situações que causem dúvidas** em relação aos desfechos. Fazem parte do processo de decisão a análise de custo-benefício, aspectos sociais e morais e a autoconsciência. Em relação à alimentação, tomar decisões com fome, prejudica o esse processo, tornando-o menos racional.



c) Desconto temporal:

Vivemos em um ambiente de **recompensa tardia**, ou seja, as escolhas que fazemos hoje não nos beneficiam imediatamente, entretanto o cérebro humano vive em uma realidade de **recompensa imediata**, onde deseja que as ações propiciem instantaneamente resultados favoráveis. Dessa forma, esse domínio permite que o indivíduo avalie as recompensas tardias (geralmente atreladas aos seus objetivos) e opte pela escolha que não trará benefícios imediatos, mas sim benefícios ainda maiores posteriormente, associados ao seu objetivo final.



Por exemplo, quando alguém oferece um brigadeiro que você não planejou comer, você pode aceitar e ter o prazer momentâneo ou recusar e ter a recompensa da perda de peso posteriormente.

d) Solução de problemas:

Capacidade de avaliar uma situação, recorrer a experiências passadas, **encontrar uma solução** e definir uma sequência de comportamentos.



26

Estratégias e ferramentas para perda e manutenção de peso - Vitória Santini

Esse conjunto de funções executivas permite que os indivíduos controlem seus pensamentos, comportamentos, gerenciem suas metas, estratégias, planos, intenções e controlem seus impulsos.

Quando prejudicadas, elas levam à **redução da capacidade de autorregulação**, que mantém o indivíduo alinhado aos seus objetivos distantes, principalmente quando surgem desejos e motivações que competem com esses objetivos.

Supondo que o seu objetivo a longo prazo é emagrecer, mas hoje no trabalho sua colega levou bolo, se você estiver com a autorregulação prejudicada, será muito mais difícil negar um pedaço do bolo pensando no seu objetivo final de perder peso.



A **autorregulação eficiente depende também do quão motivado você estará** para perseguir seus objetivos de longo prazo e conseguir exercer seu autocontrole.

2.2 Por que trabalhar o comportamento alimentar?

Regulando as Funções Executivas

Evidências constataam que funções executivas disfuncionais estão relacionadas a comportamentos alimentares excessivos e excesso de peso. Felizmente, podemos **trabalhar em cima desses comportamentos disfuncionais** e ajudar a regular os domínios das funções executivas, auxiliando com que eles voltem a ser funcionais e saudáveis, ajudando não só na perda, mas na manutenção do peso a longo prazo.

27

Estratégias e ferramentas para perda e manutenção de peso - Vitória Santini

Essa regulação permite que o indivíduo **tenha mais autonomia** na tomada de decisões relacionadas à alimentação, uma vez que aprende a construir reflexões acerca da alimentação, revendo sua forma de pensar, planejando e associando comportamentos a possíveis resultados. Por isso é essencial trabalhar o comportamento alimentar quando falamos de emagrecimento.

2.3 O processo da perda de peso

Etiologia complexa

Vocês viram até agora (e ainda verão muito mais) que o processo de emagrecimento é **complexo** e cheio de detalhes. Um conjunto de causas está envolvido no excesso de peso:

- Consumo de calorias além das necessidades
- Ambiente alimentar que favorece comportamentos obesogênicos
- Distúrbios emocionais
- Alterações hormonais
- Comportamento alimentar disfuncional
- Predisposição genética

Sendo assim, apenas "fechar a boca" não é a solução, precisamos buscar **desenvolver aspectos além da dieta** para que possamos ter uma perda de peso significativa e uma manutenção dessa perda de peso a longo prazo, evitando ou atenuando o reganho, uma vez que a **perda de peso nem sempre é linear**.



28

Estratégias e ferramentas para perda e manutenção de peso - Vitória Santini



Um tratamento adequado engloba uma mudança de comportamento alimentar, acompanhamento nutricional e médico, seguir um plano nutricional individualizado, mudança de hábitos e da relação com o alimento, entre outras inúmeras questões importantes que abordaremos nos próximos capítulos.

A seguir, você encontrará tópicos e atividades essenciais para que você consiga perder peso e não voltar a ganhá-lo. Passaremos pelas bases do emagrecimento, noções básicas de alimentação e nutrição, falaremos sobre as temidas armadilhas que sabotam a nossa perda de peso, e por fim, sobre como acompanhar a sua evolução.

29

Estratégias e ferramentas para perda e manutenção de peso - Vitória Santini

CAPÍTULO 3

Bases para a perda de peso



30

3.1

Lista de Vantagens

Quais são suas motivações?



Todos querem emagrecer por um **motivo** (ou vários) e esse tópico vai ajudar você a deixar suas motivações sempre frescas na memória.

Assim, quando a tentação de comer algo surgir, você lembrará das suas motivações para se manter no plano e dizer "não".

Quando você faz uma lista com as vantagens que você vai ter ao perder peso e se comprometer a ler ela todos os dias, você passará a **internalizar esses pontos** e isso facilitará a negação na hora que se sentir tentado a comer algo fora do planejado. Além disso, ela vai te motivar a se manter na dieta.

Porém, você pode estar se perguntando, por que escrever essa lista se ela está na minha mente?

Porque na hora que um forte desejo alimentar aparecer, você dificilmente será **racional o suficiente** para buscar na sua mente essas vantagens se elas não estiverem bem fresquinhas, isso exige muito esforço, e vai acabar fazendo com que você desista e ceda ao desejo.



Por isso, você deve se lembrar constantemente dessas razões quando não estiver tentado a comer, pois assim estará motivado a se controlar quando a comida aparecer.

31

EXEMPLO DE LISTA DE VANTAGENS

- Terei uma aparência melhor e serei mais atraente.
- Ficarei mais feliz quando me olhar no espelho.
- Receberei mais elogios.
- Minha pressão sanguínea vai baixar.
- Não terei vergonha de me despir na frente do meu/minha companheiro/a.
- Não ouvirei minha família comentando sobre o que e quanto estou comendo.
- Terei mais disposição para brincar com meu filho.
- Gostarei mais de tirar fotos.
- Posso voltar a usar roupas coloridas, não somente pretas.
- Vou conseguir fazer trilhas com meus amigos.



HORA DE PRATICAR

Logo abaixo tem um espaço destinado à escrita da sua lista de vantagens. Antes de seguir na leitura desse material, pense: Por que razões eu quero emagrecer? Quais as vantagens que terei em me manter no plano? O que eu vou alcançar se conseguir perder peso?

32



Agora que você escreveu sua lista de vantagens, você tem o compromisso de ler ela **TODOS OS DIAS** a fim de fixar suas vantagens e facilitar o "acesso" a elas quando você precisar.

Isso fará com que você **concentre-se nos benefícios** que vai conseguir com o tempo e dedicação, e garantirá que você tenha mais habilidade para escapar dos pensamentos que tentarem sabotar você durante o processo de perda de peso.

No momento que você for escrever a sua lista de vantagens, pode ser que algumas **desvantagens** de fazer dieta também apareçam no meio dos seus pensamentos. Nesse momento é importante **criar respostas confrontadoras** para elas, anotando-as em um outro papel.

POR EXEMPLO:

"EU NÃO QUERO ME SENTIR PRIVADO":

MAS eu posso incluir na minha dieta alimentos que eu gosto, porém com quantidade e frequência definida. Além disso, não posso esperar resultados diferentes fazendo as mesmas coisas que fazia antes.

"EU NÃO QUERO TER QUE COMER DIFERENTE DAS OUTRAS PESSOAS":

MAS esse é o preço que, algumas vezes, vou ter que pagar para perder peso. Além disso, eu que estou querendo perder peso, não elas, então eu que vou ter que ajustar meus hábitos.

"EU NÃO QUERO TER QUE MUDAR MINHA ROTINA PARA TER UM TEMPO PARA ORGANIZAR A MINHA ALIMENTAÇÃO":

MAS preciso encarar o fato de que não obterei sucesso na perda de peso a menos que aja dessa forma.

"EU NÃO QUERO QUE AS OUTRAS PESSOAS FIQUEM CHATEADAS COMIGO POR CAUSA DAS MUDANÇAS QUE ESTOU FAZENDO":

MAS eu tenho o direito de fazer o que for preciso para emagrecer, desde que não aja maliciosamente, fazendo outras pessoas se sentirem mal.



33

Pode ser que com o passar do tempo você atinja algumas vantagens ou algumas delas parem de fazer sentido.

Por isso, se você perceber que **algo não cabe mais na sua lista, retire e reorganize** ela. Além disso, você pode ir **adicionando novas vantagens** quando as mesmas surgirem.



3.2

Lista de Distrações

Como se distrair para resistir?

Algumas vezes você deve sentir como se os alimentos estivessem gritando seu nome e implorando para que você coma cada um deles, porém saiba que **você é capaz** de se manter no controle e vamos mostrar pra você como.

Esses desejos costumam ser mais fortes no início, e conforme não são ouvidos, eles acabam perdendo sua ação sobre você, principalmente quando decide que definitivamente não vai ouvi-lo.

Para **enfraquecer a intensidade** dos desejos e **reduzir sua frequência**, você precisa parar de se entregar a eles.

Para tornar a resistência mais fácil, você pode

DISTRAIR-SE!



34

Fortalecer sua Musculatura da Resistência ajudará você a **ter mais autocontrole** e vai preparar você para os momentos desafiadores da perda de peso. Assim como quando começa a academia, **no início será mais difícil**, mas logo que você começar a praticar se tornará mais fácil.

3.5 Pesar-se

Não precisa fugir, ela pode ser sua aliada!

Para acompanhar os seus resultados e estar ciente dos seus comportamentos, você precisa **monitorar suas atitudes**. Existem diversas formas de monitorar-se em relação à perda de peso e à alimentação, como fotos das suas refeições, uso de aplicativos para cálculo de calorias, registro escrito das refeições, pesagem de alimentos, diário alimentar, uma peça de roupa...

Além do monitoramento alimentar, é importante **monitorar sua evolução e medir sua adesão** ao tratamento por meio da perda de peso ou de outras medidas corporais, como as circunferências. Quando você se pesa semanalmente, entende as flutuações do seu peso, associando-as aos seus comportamentos alimentares e padrões fisiológicos (Ex: menstruação, retenção de líquido, constipação...).

É importante que você se pese **uma vez por semana, no mesmo horário e nas mesmas condições** (Ex: de manhã, logo após urinar), antes de comer e de preferência sem roupa), isso irá garantir um padrão de pesagem.



39

Sempre que se pesar, faça uma reflexão a partir das seguintes perguntas:

- O que eu acredito que fiz nessa semana que contribuiu para essa perda/ganho/manutenção do peso?**
- Como estou me sentindo com esse peso?**

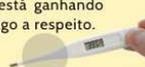
Além da balança, você pode usar **roupas e medidas** de circunferências para notar a mudança. Por exemplo, aquela calça que não servia antes e voltou a servir, ou a medida da cintura que diminuiu alguns centímetros.

Encorar a balança uma vez por semana ajuda a tornar você mais responsável a cada dia em relação ao seu plano alimentar, pois saberá que o fato de sair muitas vezes dele trará aumento nos números da balança.

No Capítulo 2 falamos sobre os domínios e subdomínios da Função Executiva, a pesagem ajuda a manter a memória prospectiva e faz com que você fique mais alinhado aos seus comportamentos relacionados ao seu objetivo, ou seja, ajuda a associar causa e efeito, compreendendo qual comportamento você teve que resultou em uma mudança nos números da balança.

Lembre-se que, a balança, assim como um termômetro, apenas reflete algo que já está acontecendo, ou seja, não medir a temperatura, não fará com que você deixe de estar com febre. Assim como não se pesar, não fará com que você não tenha ganhado peso.

Assim como o termômetro, a balança é um instrumento de análise se a temperatura está boa ou você está com febre. Se você está com febre, você vai fazer alguma coisa para cuidar da febre. Assim também é com a balança, se você observa que ela está mostrando que você está ganhando peso, é um mecanismo de alerta para fazer algo a respeito.



40

Não encarar a realidade do ganho de peso não faz com que ele desapareça, mas encará-lo fará com que você tenha **mais consciência das suas escolhas**.

3.6 Construção de Hábitos

Nem 7, nem 21 dias...

Hábito consiste em um comportamento, rotina ou prática executado repetidamente, até que se torne automático, sendo executado, muitas vezes de forma inconsciente.

A formação de um hábito não tem um tempo certo e determinado. Ela se baseia na frequência e na repetição do mesmo, sendo muito mais importante o **número de vezes que você o executa** do que o **período de tempo** em que você está realizando o hábito.



HORA DE PRATICAR

Elenque hábitos que são fáceis para você.

41

Elenque hábitos que você deseja implementar.

Uma boa tática para adquirir novos hábitos é **atrelá-los** a hábitos antigos e já consolidados.

POR EXEMPLO

"Depois de tomar café da manhã, meditarei por 1 minuto todas as manhãs"

"Depois que eu escovar os dentes antes de dormir, eu vou passar um hidratante no meu rosto"



Por isso, saber quais são os hábitos já consolidados pode facilitar a adoção dos novos hábitos.

Mas **seja realista**, não coloque objetivos impossíveis de realizar nesse primeiro momento. Comece com metas menores e aumente gradualmente.

Se você toma 1 copo de água por dia, não vai ser de repente que vai passar a tomar 2 litros.

Além disso, colocar os **hábitos mais difíceis** de serem executados no **início da manhã**, como uma das primeiras tarefas do seu dia, vai ajudar você a ter mais motivação e emitir menos esforços para realizá-lo.



42

Realizar o Controle de Hábitos pode trazer para você inúmeras vantagens. Quando registramos e controlamos uma ação, podemos criar um gatilho para iniciar a próxima ação.

O ato de rastrear hábitos gera uma série de sinais visuais que, ao serem observados, lembram você de agir novamente.

O acompanhamento e registro dos hábitos vão ajudar você a ver a realidade, uma vez que com frequência, as pessoas tendem a ter uma visão distorcida dos seus próprios comportamentos, iludindo-se ao pensar que está agindo de forma melhor do que efetivamente está. Quando você passa a monitorar seus hábitos, você supera essa ilusão em relação ao seu comportamento, permitindo entender de forma clara o que realmente está ocorrendo.

A forma mais eficaz de motivação é o progresso! Ao identificar um sinal de avanço, a motivação para continuar nesse caminho aumenta.



47

3.7 Ambiente Alimentar

Me digas onde tu anda que te digo o que comes!

O ambiente alimentar pode ser dividido em **Microambiente** e **Macroambiente**:

MICROAMBIENTE ALIMENTAR

Ambiente alimentar em um nível mais próximo, como mercearias, supermercados, restaurantes, lanchonetes, trabalho, faculdade, escola...



Costumamos estar imersos nesse microambiente e o tipo de alimento disponível nesses ambientes pode promover um ganho de peso indesejado, principalmente porque os mesmos são de fácil acesso.



MACROAMBIENTE ALIMENTAR

Ambiente alimentar em um nível mais amplo, abrange fatores socioeconômicos, políticos, culturais e ambientais que influenciam na disponibilidade das escolhas alimentares da sociedade.



Ele molda as condições gerais de alimentação e desempenha um papel crucial na formação das escolhas e tendências alimentares de uma população.

O marketing de alimentos, as culturas e o ambiente físico podem ser exemplos de elementos que moldam o macroambiente, por meio da publicidade e promoção de alimentos, práticas e hábitos alimentares regionais e disponibilidade de locais para comércio de alimentos naturais, respectivamente.



48

O micro e macro ambiente alimentar **afetam as escolhas e comportamentos** das pessoas, exercendo uma influência significativa sobre seus hábitos alimentares.

Um ambiente não saudável (com grande oferta de alimentos de alta densidade calórica, ultraprocessados, fast foods, propagandas manipuladoras) parece **impulsionar escolhas alimentares não saudáveis** e o consumo calórico excessivo, sendo esse o responsável pelo sobrepeso e pela obesidade.



Esse aspecto se ressalta quando percebemos que vivemos em um **ambiente obesogênico**, o qual facilita essas escolhas alimentares não saudáveis.



Por exemplo, os fast foods, onde a porção maior de batata frita ou refrigerante é a que financeiramente "compensa" mais, tornando irresistível não optar por ela.

Nesses ambientes é importante refletir o quanto sua **decisão compensa no seu processo de perda de peso**. Lembre-se que essas promoções não passam de uma jogada das empresas para vender porções maiores.



Vale lembrar que a decisão final de consumo é sua, mas ao se deparar com um ambiente alimentar desfavorável, você pode acabar tomando muitas decisões de forma automática e inconsciente.

49

3.8 Planejamento

A chave para o sucesso!

Planejar a alimentação e as refeições é a melhor maneira de **se manter no controle** da sua alimentação, principalmente quando falamos de uma alimentação para perda de peso.



Quando **não organizamos nossas refeições**, ficamos à mercê do **acaso**, que pode nos levar a buscar por opções mais práticas e rápidas que costumam ser mais calóricas e nos deixar menos saciados.

Imagine comigo que você trabalhou o dia inteiro, chegou em casa no fim do dia, cansado e com fome. A partir dessa situação podem existir dois cenários:

- Você abre um aplicativo de Delivery e começa a procurar por um lanche, já que você está cansado demais para cozinhar.**
- Você abre seu congelador e pega aquela marmita que deixou pronta no final de semana.**

Você sabe que pode pedir o Delivery mesmo com a marmita no congelador, mas convenhamos que as chances de isso ocorrer serão muito menores.



50

O mesmo pode acontecer com seus lanches, se você reservar 10 minutos da sua noite anterior para deixar os lanches do dia seguinte organizados e o café da manhã planejado, as chances de recorrer à padaria para comer cairão pela metade.

Planejar suas refeições da semana impede que o cansaço ou as desculpas convençam você a comer algo fora do seu plano alimentar. Além disso, ajuda a economizar dinheiro com lanches e *delivery*.

Mas COMO FAZER ISSO?

PASSO 1: Reserve 20 minutos de algum dia da sua semana e faça um plano de todas as suas refeições da semana. Você pode fazer um levantamento dos alimentos que já estão na sua geladeira/dispensa para considerar esses alimentos no seu planejamento.

Se for fazer marmitas, lembre de considerar os ingredientes que usará para prepará-las e já faça as possíveis combinações

Obs: Nas próximas páginas você vai encontrar um modelo de Planejamento de Refeições semanal, para te ajudar na organização.

PASSO 2: Preencha a lista de compras a seguir (nela tem alguns alimentos comuns que podem aparecer no seu planejamento, mas fique à vontade para adicionar os seus).

Para não comprar frutas, legumes e verduras demais, você pode selecionar 4 tipos de fruta/legumes/verduras diferentes por semana, assim evitará comprar muitas variedades e acabar desperdiçando por não conseguir comer tudo.

Obs: Na páginas seguintes você encontrará um modelo de Lista de Compras.

51

Planejar as compras faz com que você passe menos tempo no supermercado, evita fazer compras impulsivas e/ou em excesso, reduzindo os custos e diminui as idas frequentes ao supermercado.

PASSO 3: Localize a feira mais próxima de você e garanta seus hortifrúts fresquinhos e por um valor mais acessível. Além disso, reserve um espaço na sua semana para ir ao mercado.

PASSO 4: Ao chegar da feira, higienize, pique e guarde em potes as frutas, legumes e verduras comprados, assim facilitará na hora de comer.

PASSO 5: Reserve algumas horas da sua semana para produzir as suas marmitas. Se você mora com alguém, pode pedir ajuda para essa pessoa.

Nas próximas páginas você encontrará
DICAS PARA FAZER UMA MARMITA PERFEITA

PASSO 6: Antes de deitar, volte ao planejamento que fez no Passo 1 e deixe os lanches do dia seguinte prontos (se for sair de casa) e as coisas do café da manhã separadas, assim vai facilitar o processo no dia seguinte.

Tenho certeza que no momento vai parecer cansativo e tedioso, mas no futuro você vai agradecer a si mesmo por ter deixado as refeições preparadas e pensadas.

Por fim, o planejamento adequado ajuda a evitar ficar sobrecarregado durante a semana em diversos momentos do dia cozinhando ou pensando no que vai comer, além de diminuir o estresse relacionado às escolhas alimentares.

52

DICAS PARA PREPARAR SUAS MARMITAS

1 Comece definindo uma proteína para ser a base da sua marmita.
Evite carnes bovinas grelhadas em pedaços grandes, pois ficam rígidas quando congeladas.

2 Escolha um carboidrato (batata, arroz, macarrão).
Você pode combinar um carboidrato com uma leguminosa (feijão, lentilha, ervilha...).

3 Na hora de cozinhar, faça um tempero coringa com cebola, pimentão e alho, por exemplo, para usar como base de sabor para as preparações.

4 Tempero verde: higienize, pique, coloque em um pote e cubra com um papel toalha. Tampe e congele de cabeça para baixo. Troque o papel durante a semana.

5 Aposte em preparações que podem ser divididas em porções e combinadas com outras em uma mesma refeição.

Por exemplo a carne moída que pode ser usada como acompanhamento para macarrão, recheio de tortas e de panquecas.

6 Lembre-se de colocar sempre um vegetal, variando-os, quanto mais colorida for sua marmita, melhor.

53

PLANNER de REFEIÇÕES

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO/DOMINGO

ANOTAÇÕES IMPORTANTES

54

Estratégias e ferramentas para perda e manutenção de peso - Vitória Santini

Evite a prática de atividades físicas ou outras atividades agitadas no período da noite.

Não transforme a cama em um ambiente de trabalho ou estudo.

Mantenha o ambiente limpo, organizado e com baixa luminosidade, evitando luz branca.

Organize e anote as tarefas e compromissos do dia seguinte para evitar que as preocupações prejudiquem seu sono.

Durma entre 7 a 9 horas por noite em um ambiente escuro.

Evite o uso de telas (televisão, celular, computador) logo antes de dormir.

Não consuma bebidas com cafeína como café, chá mate, chimarrão, chá preto e bebidas energéticas após as 16h.

Prefira chás aliados ao relaxamento à noite, como camomila, melissa, maracujá, valeriana e mulungu.

Procure dormir e acordar nos mesmos horários todos os dias a fim de manter uma rotina.

59

Estratégias e ferramentas para perda e manutenção de peso - Vitória Santini

3.10 Água

Hidrate-se, você não é um cacto!

Assim como escovar os dentes, ter um horário fixo para as refeições e praticar atividades físicas, beber água também deve ser um hábito. Ela é essencial para o metabolismo das nossas células, para os processos de digestão dos alimentos, para a absorção e excreção dos nutrientes, além de auxiliar na regulação da temperatura do nosso corpo.

Apesar da água possuir diversas **funções essenciais** no organismo, perdemos ela durante o dia por meio da urina, do suor, o que faz com que seja necessário repô-la para manter o equilíbrio interno.

Além disso, a água é uma grande aliada no processo de emagrecimento, uma vez que a **sensação de fome, muitas vezes, pode ser na verdade apenas sede**. Por isso, para evitar essa confusão aumente seu consumo diário de água através de novos hábitos.

DICAS PARA AUMENTAR O CONSUMO

a) **Utilize lembretes:**
Coloque lembretes no seu celular para lembrar você de consumir água. Hoje existem alguns aplicativos que podem auxiliar:

Drink Water - Daily Remember WaterMinder Waterlâma

60

Estratégias e ferramentas para perda e manutenção de peso - Vitória Santini

b) **Tenha sempre uma garrafa com você:**
Isso facilita seu acesso à água, reduzindo um obstáculo para consumir. Além de lembrar você de tomar um gole sempre que olhar para ela.

c) **Quando sua garrafa ou copo esvaziar, encha imediatamente:**
Se você deixar para encher depois, provavelmente esquecerá.

d) **Ao parar para beber água, beba mais que um gole:**
Tente tomar 3, 6 ou até 10 goles de uma vez.

e) **Estabeleça a quantidade de água ideal pra você:**
Para saber, basta fazer o seguinte cálculo:
 $35 \text{ mL} \times \text{seu peso (em kg)}$

f) **Para ajudar a tomar, você pode saborizar sua água:**
Algumas possíveis combinações:

- Laranja e capim limão
- Abacaxi e hortelã
- Limão e gengibre
- Laranja e erva doce
- Morango e manjeriçã
- Kiwi e hortelã

g) **Beba um copo de água assim que acordar:**
Vai acordar seu corpo e já descontar da sua necessidade diária.

h) **Defina pequenas metas durante o dia:**
"Até às 10h preciso ter consumido 500 mL de água...", faça pequenas metas com quantidades e horários definidos para ajudar a chegar no seu objetivo final com mais facilidade.

61

Estratégias e ferramentas para perda e manutenção de peso - Vitória Santini

3.11 Mindful Eating

Consciência em todos os momentos...

Mindful eating, também conhecido como **alimentação consciente**, consiste na prática de estar com atenção plena no momento da alimentação, sem julgar as próprias práticas alimentares.

Ela consiste em auxiliar as pessoas a cultivarem **maior consciência dos estados de fome e saciedade**, além de auxiliar a perceber emoções e gatilhos externos relacionados ao ato de comer.

Ela permite você usar todos os seus **sentidos e sensações** para escolher alimentos que sejam satisfatórios e nutritivos para o seu corpo, ajudando a **reconhecer as sensações** de gosto, não gosto e neutro em relação às comidas, sem julgamentos.

Além disso, a partir do **Mindful Eating** você aprende a prestar atenção aos **sinais físicos de fome e saciedade**, o que orienta suas decisões de quando começar e quando parar de comer.

62

O **Mindful Eating** traz benefícios ao se reconectar com a seus sentimentos de fome e saciedade, te capacita para fazer escolhas mais saudáveis, traz consciência de seu relacionamento com outras pessoas e com a comida.

Quando a pessoa aprende a usar a alimentação consciente a seu favor, reconhece que **não há maneira certa ou errada de comer**, mas sim vários níveis de consciência em torno da experiência da comida, aceita que suas experiências alimentares são únicas, aprende a fazer escolhas que proporcionam sua saúde e bem-estar.

Podemos começar aplicando o *mindfulness* (atenção plena) em atividades cotidianas, como escovar os dentes, tomar banho, dirigir. Para só depois colocar o mindful eating em prática.

A seguir tem um link e um QR Code que te encaminharão para uma **Prática de Atenção à Respiração**, a qual vai te proporcionar entender como é estar atenta ao momento presente.



PRÁTICA DE ATENÇÃO À RESPIRAÇÃO



63

7 DICAS PRÁTICAS para se tornar mais consciente

1. Escute e respeite seus sinais de fome e saciedade.

2. **Tenha horários de rotina!**
Quanto mais estabelecida sua rotina for, mais organizado será seu dia e mais fácil será de se concentrar no momento presente.

3. **Boca cheia, garfo vazio!**
Coma com calma, usando o momento que você reservou para aquela refeição para se dedicar a ela.

4. **Mastigue os alimentos por mais tempo!**
A mastigação ajuda no processo de digestão e na percepção dos sinais de saciedade, além disso, o prazer relacionado à alimentação concentra-se na boca.

5. **Arrume a mesa antes de comer!**
Deixará o ambiente o mais agradável possível para você se sentar e apreciar o momento.

6. **Respire fundo e relaxe antes de começar a refeição!**
Concentre-se, a respiração é capaz de nos trazer ao momento presente.

7. **Deguste os alimentos como se estivesse comendo-os pela primeira vez!**
Qual cor eles têm? Que cheiro tem? Qual a sensação dele na sua boca? Quando você mastiga, que consciência tem? Ao engolir, sinta o alimento descendo pela sua garganta...



64

CAPÍTULO 4

Alimentação



65

4.1 Grupos Alimentares

Qualidade, quantidade e frequência.

Alimentos isolados não tem o poder de emagrecer ou engordar, sendo assim não há um único alimento responsável pela saúde e sim um complexo sistema que funciona através do equilíbrio entre qualidade, quantidade e frequência.

Os alimentos costumam ser divididos em **grupos alimentares** de acordo com seus nutrientes principais.



CARBOIDRATOS

Os carboidratos são os principais responsáveis por fornecer **energia** ao corpo. Durante o processo de digestão, ele é quebrado e convertido em **glicose** no organismo. A glicose é a principal **fonte de energia** do nosso organismo e garante o adequado funcionamento das funções do nosso corpo.

Eles são encontrados em uma grande variedade de alimentos, como **pães, massas, cereais e frutas**. Podendo ser classificados como carboidratos simples, como glicose e frutose, e carboidratos complexos, como o amido e as fibras.



AMIDO

Forma de estoque de energia das plantas, dessa forma, os alimentos que contêm amido são de **origem vegetal**, como arroz, milho, centeio, aveia, tubérculos, entre outros. Quando ingerido, também é **metabolizado em glicose** pelo nosso organismo.

66

**FIBRAS**

Faz parte da estrutura das plantas, estando presente em todos os alimentos derivados delas. O que difere dos amidos é que as fibras **não são metabolizadas pelo organismo**, sendo assim, não contribuem com quantidades significativas de energia ao corpo. Vale lembrar que as fibras são **essenciais para o adequado funcionamento do intestino**.

As fibras podem ser divididas em grupos:

A) Fibras Solúveis: absorvem água, formando um gel e sendo digeridas (fermentadas) pelas bactérias do intestino, são encontradas nas leguminosas e frutas, principalmente.

B) Fibras Insolúveis: não absorvem água, não formam gel e dessa forma não são digeridas tão facilmente. Encontradas principalmente em grãos e vegetais. Essas são as principais responsáveis por favorecer o movimento do intestino, garantir a saúde intestinal e evitar constipação.

Por fim, vale lembrar que os carboidratos são **essenciais para o funcionamento e desenvolvimento** do organismo e devem constituir a **maior parte da alimentação humana**, sendo que, cada indivíduo possui necessidades específicas de consumo, que variam de acordo com idade, peso, estatura, nível de atividade física, entre outros fatores.

EXEMPLOS DE ALIMENTOS FONTE:

Pães, bolos, massas, arroz, frutas, verduras, legumes, farinhas, batata doce e inglesa, aipim, inhame, mandiquinha, aveia, granola...

**PROTEÍNAS**

As proteínas têm papel no **crescimento, reparação e manutenção dos tecidos** sendo compostas pela união de moléculas chamadas **aminoácidos**, liberadas após a digestão das proteínas. No total existem 20 aminoácidos comuns, alguns são produzidos pelo próprio organismo (não-essenciais) e outros são obtidos exclusivamente pela alimentação (essenciais).

67

Eles se combinam entre si dando origem a diferentes moléculas com diferentes funções.

Elas participam da **reparação dos músculos, pele, cabelo**, atuam como **enzimas**, ajudando na quebra de outras moléculas, **transportam substâncias pelo sangue**, fazem parte do sistema imunológico, algumas atuam como **hormônios** e, por fim, fazem parte do **colágeno** e da queratina que dão suporte para estrutura da pele, cabelos e tendões.

As proteínas podem ser divididas em **alto valor biológico** (fornecem o suficiente de todos os aminoácidos essenciais necessários para manter o funcionamento do corpo) e **baixo valor biológico** (não fornecem todos os aminoácidos). Os alimentos **derivados de animais** geralmente possuem proteínas de **alta qualidade** e as proteínas provenientes de **alimentos vegetais** costumam ser **limitadas** em um ou mais aminoácidos essenciais.

Por isso, para **melhorar a disponibilidade das proteínas de baixo valor biológico** na dieta, é importante **combinar alimentos de origem vegetal** que tenham diferentes aminoácidos, escolhendo sempre uma **leguminosa junto com um cereal** (arroz, trigo, milho...), Exemplo: arroz + feijão, milho + ervilha, macarrão + feijão, arroz + grão de bico.

EXEMPLOS DE ALIMENTOS FONTE:

Carnes (bovina, aves, peixes e frutos do mar, suínos), leite, iogurte, queijos, ovos, leguminosas (feijão, ervilha, lentilha, grão de bico), tofu e produtos a base de soja (proteína texturizada de soja).



68

**LIPÍDIOS**

Também conhecidos como gorduras, são responsáveis por ajudar a **manter a temperatura corporal adequada** (isolante térmico), **fornecer energia**, fazem parte da composição das membranas celulares e são essenciais para absorção e transporte das vitaminas A, D, E e K, conhecidas como lipossolúveis. Existem diversos tipos de lipídios, como **triglicérides, fosfolipídios, esteróis** como **colesterol e ácidos graxos**.

Podemos classificar os ácidos graxos como:

**SATURADOS**

Em geral, sólidos em temperatura ambiente. Encontrados em gorduras animais (carnes, leites, manteiga...), em óleos vegetais hidrogenados artificialmente, manteiga de cacau, óleo de palma e óleo de coco. O elevado consumo desse tipo de gordura está associado ao desenvolvimento de doenças arteriais.

INSATURADOS

A) Monoinsaturados: Geralmente líquidos em temperatura ambiente. Por exemplo, azeite de oliva e óleo de canola.

B) Poliinsaturados: Costumam ser líquidos em temperatura ambiente. Exemplo: óleo de milho, girassol, soja, cártamo. Omega-3 e ômega-6 fazem parte desse grupo.

Omega-3 = Encontrado em peixes de água fria (salmão, atum, sardinha, bacalhau, anchova, arenque, cavalinha, truta), sementes (linhaça e chia), nozes, óleo de linhaça e soja.

Omega-6 = Encontrado em óleos vegetais, (girassol, milho, cártamo, soja), sementes (girassol, gergelim, abóbora) e carnes.

A principal **reserva** de lipídios no organismo é o **triglicérido**, quando o corpo precisa de energia, pode recorrer a ele, quebrando-o e liberando os ácidos graxos, para serem usados como combustível.

69

Além dessas, há gorduras presentes nos alimentos que foram **modificadas pela indústria**, conhecidas como **Gorduras Trans** (Ácidos Graxos Trans). A indústria rearranja as moléculas dessas gorduras, fazendo com que ácidos graxos poliinsaturados se comportem como gorduras saturadas, alterando a textura e aumentando a vida de prateleira dos produtos.

EXEMPLOS DE ALIMENTOS FONTE:

Óleos, azeites, oleaginosas (nozes, castanhas, amendoim), manteiga, margarina, pasta de amendoim, óleo de coco.

Embora os lipídios sejam importantes para a saúde, devem ser **consumidos com moderação**, pois o consumo excessivo de gorduras saturadas e **trans** pode aumentar o risco de desenvolver doenças cardíacas, sendo então recomendado evitar o consumo exacerbado de alimentos ricos em gordura saturada e **trans**, optando pelo consumo dos ácidos graxos insaturados.

É importante lembrar que **quase nenhum alimento é composto por apenas um dos grupos** acima, geralmente os alimentos são uma união dos grupos em diferentes proporções. Dessa forma, para uma alimentação equilibrada, **todos os grupos devem compor a dieta** diária, uma vez que nenhum alimento específico ou grupo isolado é capaz de fornecer todos os nutrientes necessários.



70

4.2 Como Escolher os Alimentos

Você sabe ler rótulos?

Para saber escolher um alimento industrializado de melhor qualidade nutricional, precisamos consultar o seu rótulo nutricional. No rótulo a gente encontra a lista de ingredientes, a quantidade de determinados nutrientes contidos no produto, na tabela de informação nutricional, e a declaração de possíveis alérgenos como trigo, amendoim e leite.

Vamos falar sobre cada um dos componentes do rótulo:

LISTA DE INGREDIENTES

A lista de ingredientes é um dos **pontos essenciais** para analisarmos quando falamos de produtos industrializados. Ela se encontra na lateral ou atrás do produto, pode estar logo abaixo da tabela nutricional.

Os ingredientes estão escritos de forma **DECRESCENTE**, ou seja, o primeiro ingrediente da lista é o que está em maior quantidade naquele alimento.

INGREDIENTES: farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, gordura vegetal, amido de milho*, açúcar invertido, sal, soro de leite em pó, vitaminas: B1, B2, B3 e B6, fermentos químicos: bicarbonato de amônio, pirofosfato ácido de sódio e bicarbonato de sódio, emulsificante lecitina de soja*, aromatizantes e melhorador de farinha metabissulfito de sódio.

71

É muito importante ler a lista de ingredientes para não cair em "armadilhas", por exemplo, o pão integral, que muitas vezes possui como primeiro ingrediente farinha branca e não farinha integral.

Alguns ingredientes específicos merecem maior atenção:

- **Açúcar:** O açúcar pode ter diversas denominações, como glicose, frutose, sacarose, glicose de milho, açúcar invertido, açúcar de confeitiro, néctar, xarope de malte, xarope de milho, dextrose, maltodextrina, agave, xarope de açúcar ou calda de açúcar.
- **Adoçantes:** Aspartame, acessulfame de potássio, sacarina sódica, ciclamato, nitrito e nitrato de sódio, sucralose, manitol, sorbitol.
- **Gorduras:** Gordura vegetal hidrogenada, gordura trans, gordura saturada.

A rotulagem teve alguns ajustes a partir de outubro de 2022, tendo obrigatoriedade de apresentar informações sobre **alto conteúdo de açúcar adicionado, sódio e gordura saturada**, tendo obrigatoriedade de adicionar os seguintes selos na frente da embalagem:



72

É importante evitar levar os alimentos que contenham esse selo para casa, sua saúde agradece!

Ao final da lista de ingredientes você pode encontrar informações sobre os **principais alergênicos**, nos dizeres "Alérgico: contém" ou quando em caso de contaminação cruzada, "Alérgico: pode conter". Os pontuados são trigo, centeio, cevada, aveia, ovos, amendoim, soja, leite, nozes, avelãs, amêndoas, amendoim, castanha-de-caju, macadâmias, entre outros.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 12			
Porção: 30 g (1 unidade)			
	100 g	30g	%VD*
Valor energético (kcal)	368	110	6
Carboidratos (g)	55	17	6
Açúcares totais (g)	3,3	1,0	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	3,8	1,1	2
Gorduras totais (g)	16	4,8	7
Gorduras saturadas (g)	13	4	20
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	10	3	12
Sódio (mg)	54	16	1

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Porção: Quantidade de produto que o fabricante usa como referência para os valores de dos nutrientes da tabela.

Tome cuidado com a porção, ela geralmente representa apenas uma **parte do todo**, sendo os valores dos nutrientes presentes na tabela, apenas dessa parte e não de toda a embalagem.

73

Quantidade por porção: Quantidade de cada um dos nutrientes naquela porção de referência.

Quantidade em 100 g ou 100 mL: Quantidade de cada um dos nutrientes em 100 g ou 100 mL do produto.

- Mais uma atualização feita em 2022, a tabela agora tem informações padronizadas em 100 mL ou 100 g deixando muito mais fácil comparar alimentos similares no mercado.

%VD: Indica em porcentagem quanto aquela porção contém do total que devemos consumir diariamente daquele nutriente, considerando uma dieta de 2000 kcal.

Por exemplo: Quando consumimos uma porção de 1 unidade (30g), consumimos 16 mg de sódio, que representa 1% do total de sódio que pode ser ingerido por dia em uma dieta de 2000 kcal.

Saber ler as informações nutricionais e lista de ingredientes de um produto ajudará você a ter mais **autonomia e discernimento na hora de comprar** os produtos, não ficando refém das propagandas da indústria e os supostos "FITS" que muitas vezes passam longe de te trazer mais saúde.

4.3 Formas de Preparo

Qual forma de preparo tem maior custo-benefício?

Comprar alimentos naturais é melhor do que os industrializados, mas as formas de preparo desses alimentos pode influenciar na quantidade de calorias que ele possui. Por exemplo, um bife grelhado (100g) tem cerca de 194 calorias, já um bife à parmegiana, pode ter o triplo de calorias (485 kcal).



74

Vamos usar como outro exemplo a batata inglesa, muito versátil em várias preparações, pode ser frita, assada, cozida. Porém cada forma de preparo tem calorias bem diferentes em 100 g...

- Batata frita: 140 kcal
- Batata assada: 93 kcal
- Batata cozida: 52 kcal



Assim, escolher a melhor forma de preparo dos alimentos é crucial para um melhor aproveitamento do alimento naquela refeição, uma vez que às vezes o custo benefício de comer um determinado alimento depende muito da forma como o mesmo foi preparado.

FORMA DE PREPARO DOS ALIMENTOS:

Cozidos: Consiste em preparar um alimento imerso em água fervente ou caldo.

Cozidos à vapor: Não entra em contato direto com a água, os alimentos são cozidos a partir do calor produzido pela fervura da água.

Refogados: Refogar é levar o alimento na panela com alguma gordura, como manteiga, óleo ou azeite, para eles ganharem cor, sabor e textura. Apesar do método levar pouca gordura, há a adição da mesma e isso deixa o alimento mais calórico.

Fritos por imersão: O alimento é mergulhado em óleo ou outra gordura, o que torna o alimento mais calórico. Além disso, utilizar o

óleo mais de uma vez é comum, porém ruim, uma vez que o reaquecimento do óleo interfere na estrutura química da gordura, produzindo uma substância potencialmente cancerígena, a acroleína.



75

Fritos superficiais: Feitos com uma pequena quantidade de óleo ou gordura em uma frigideira.

Grelhados: Pode ser feito em uma chapa, frigideira ou numa grelha de churrasqueira. Esse modo de preparo sela o alimento, mantendo seu interior suculento e o exterior com aspecto apetitoso. Em geral, o processo de grelhar o alimento não leva óleo.

Sempre que possível, opte pelos alimentos com modo de preparo que não deixe a preparação mais calórica (Ex: frituras ou uso exagerado de manteiga/óleo), isso vai permitir que você coma maiores quantidades daquele alimento, mantendo um mesmo valor calórico, e consequentemente, deixando você com mais saciedade.

Boa parte do sucesso de um plano alimentar no processo de perda de peso é saber fazer algumas trocas e ajustes a fim de reduzir calorias, por exemplo, cozinhar o arroz sem óleo, usando panelas antiaderentes ou específicas para cozimento de arroz ou retirar da pele do frango no preparo.

Outro ponto de atenção é em relação à quantidade de azeite ou óleo utilizado no preparo dos alimentos. É comum as pessoas colocarem muito óleo para realizar o preparo das refeições, o que acaba trazendo ainda mais calorias para aquele alimento.

Para refogar ou cozinhar alimentos, você pode usar apenas um fio de azeite/óleo, sem exagerar, para que não "use suas calorias" de forma mais eficaz.

Os óleos agregam bastante calorias às preparações, por isso, na hora de cozinhar, é interessante optar por óleos em spray ou um pincel para espalhar.



76

O suco, principalmente quando coado, tem a absorção do açúcar (naturalmente presente na fruta) mais rápida, o que aumenta de forma abrupta a glicose no sangue, não sendo tão interessante para nossa saúde.

Já a fruta *in natura*, apresenta a casca, o bagaço e a polpa, mantendo suas fibras, vitaminas e minerais íntegros, o que deixa a absorção do açúcar mais lenta, sendo assim melhor aproveitado pelo nosso corpo, e dando mais saciedade.

Tanto a fruta quanto o suco possuem benefícios para a saúde, porém, dê preferência para o consumo das frutas *in natura* para aumentar o consumo de fibras e, caso consuma o suco, não adicione açúcar e não coe, opte por bater mais no liquidificador, deixando mais líquido e mantendo o bagaço da fruta.



4.4

Densidade Calórica

O volume nem sempre reflete a realidade.

A densidade calórica é a quantidade de calorias que há em uma determinada quantidade de alimento.

Os alimentos podem ter alta densidade calórica, ou seja, possuir muitas calorias concentradas em uma pequena porção do alimento (ex: azeite de oliva possui 800 kcal em 100g), ou baixa densidade calórica, possuir poucas calorias em grandes quantidades do alimento (ex: alface possui 9 kcal em 100g).

Para calcular a densidade calórica de um alimento, vocês devem dividir a quantidade total de calorias (kcal) pela porção (g):

$$\text{DENSIDADE CALÓRICA} = \text{Calorias} / \text{Peso (g)}$$

77

Com base nesse cálculo, os alimentos podem ser classificados em:

- Densidade calórica muito baixa:**
De 0 a 0,7 calorias por grama de alimento.
Ex: Folhas, legumes, frutas.
- Densidade calórica baixa:**
De 0,7 a 1,5 calorias por grama de alimento.
Ex: Ovo cozido, abacate, feijões, cereais.
- Densidade calórica média:**
De 1,5 a 4 calorias por grama de alimento.
Ex: Ovo frito, carnes.
- Densidade calórica alta:**
De 4 a 9 calorias por grama de alimento.
Ex: Azeite, manteiga, batata frita, doces, refrigerante.

Os alimentos de muito baixa ou baixa densidade calórica costumam saciar mais, por ser um maior volume de comida. Já os alimentos de alta densidade calórica, além de muitas vezes serem pouco nutritivos, não geram tanta saciedade, pois poucas quantidades já possuem altíssimas calorias.

Porém, não podemos nos basear em densidade calórica apenas, pois a quantidade de calorias não reflete na quantidade de nutrientes.

EXEMPLO 1

Um pacote grande (170 g) de salgadinho tipo chips equivale, em calorias, a 1 prato de comida, acompanhado de 1 copo de suco natural de laranja e 1 taça de salada de frutas.



78

EXEMPLO 2:

A quantidade de calorias de 1 lanche acompanhado de 1 porção média de batata frita e 1 copo grande de refrigerante equivale, em calorias, ao consumo de 1 prato de comida com arroz, feijão, salada, legumes e carne grelhada, 1 copo de suco natural de laranja e 1 maçã.

**EXEMPLO 3:**

Um pedaço pequeno de bolo de chocolate com recheio e cobertura equivale, em calorias, a 5 porções de frutas.



O bolo de chocolate contém muito açúcar e gordura, o que aumenta a sua densidade calórica. A quantidade de frutas é muito maior que o pedaço de bolo de chocolate e oferece mais saciedade que o consumo apenas de um pedaço de bolo de chocolate.

Nenhum alimento é proibido, mas entender a densidade calórica dos alimentos nos ajuda a visualizar o que tem mais custo-benefício para nós, principalmente quando se tem o objetivo de perder peso, onde é melhor comer alimentos com menor densidade calórica e que vão trazer saciedade para você por mais tempo.

4.5 Tamanho de Porção

Quanto você come?

Além da qualidade da alimentação, a **quantidade** que se come pode ser um fator muito importante da perda de peso. Não é só porque um alimento é considerado "saudável", como as frutas por exemplo, que podemos comê-los sem limites.

As porções estão ficando cada vez maiores, e quando grandes porções são servidas, um volume calórico maior é naturalmente consumido.

Porém essa situação não se aplica quando falamos de frutas, legumes e verduras. A maioria garante que consome esses alimentos em porções adequadas, mas quando analisamos, não passa de 1 folha de alface ou 1 porção de fruta ao dia.

Ao servir-se, coloque menores quantidades no prato, coma, aguarde 10 min e se sentir que ainda está com fome, repita uma pequena quantidade, evite colocar grandes quantidades logo de primeira.

Se for comer em restaurantes à la carte, antes de começar a comer, observe o tamanho da porção e reflita se normalmente você comeria toda aquela quantidade, caso não, você pode embrulhar e fazer do restante daquele almoço, a sua janta.

Evite chegar com **muita fome** nas refeições principais, isso vai **interferir no seu senso de quantidade**, fazendo com que você tenha mais dificuldade em conter o impulso de comer tudo. Para isso, lanches entre as refeições principais podem ser benéficos, opte por frutas, oleaginosas, iogurte, leite....

Alimentos como bolachas e salgadinhos também tendem a ser consumidos sem parcimônia, por isso, quando abrir uma embalagem, defina e separe a sua porção (você pode usar como base a porção do fabricante, contida na tabela nutricional). Mas lembre-se que devemos evitar o consumo exagerado desses industrializados.

A fim de promover maior percepção de quantidade, há recomendações gerais de porções por grupo alimentar preconizadas pela primeira edição do Guia Alimentar para População Brasileira, porém vale lembrar que o valor exato varia de pessoa para pessoa.

Pão francês ou de forma:

Uma porção de 150 kcal
corresponde a 50 g.
1 pão francês
2 fatias de pão de forma

Macarrão cozido:

Uma porção de 150 kcal
corresponde a 105 g
4 colheres de sopa

Batata cozida:

Uma porção de 150 kcal
corresponde a 105 g
4 colheres de sopa

Arroz cozido:

Uma porção de 150 kcal
corresponde a 125 g
4 colheres de sopa
(medida válida para todas as versões de arroz)

Purês de batata, mandioquinha ou cenoura:

Uma porção de 150 kcal
corresponde a 130 g
2 colheres de servir

Goma de tapioca:

Uma porção de 150 kcal
corresponde a 62 g
3 colheres de sopa

Posta de peixe:

Uma porção de 190 kcal
corresponde a 75 g
1/2 filé médio

Ovo cozido:

Uma porção de 190 kcal
corresponde a 90 g
2 unidades

Grão de bico:

Uma porção de 55 kcal
corresponde a 40g
1 colher e meia de sopa

Legumes:

Uma porção de 15 kcal
Cenoura cozida: 1 e 1/2 colher de sopa
Pepino: 4 colheres de sopa
Tomate: 4 fatias

Oleaginosas:

Uma porção de 55 kcal
corresponde a 10 g
Amêndoas: 9 unidades
Castanha de caju: 4 unidades

Bife bovino grelhado:

Uma porção de 190 kcal
corresponde a 100 g
1 bife médio

Filé de frango:

Uma porção de 190 kcal
corresponde a 100 g
1 filé médio

Feijão:

Uma porção de 55 kcal
corresponde a 80g
1 concha média

Lentilha:

Uma porção de 55 kcal
corresponde a 50g
2 colheres de sopa

Frutas:

Uma porção de 70 kcal
Abacaxi: 1 fatia média
Banana: 1 unidade
Mamão papaia: 1/2 unidade
Morango: 10 unidades

Queijo:

Uma porção de 120 kcal
Mussarela: 3 fatias
Provolone: 1 fatia
Minas: 1 e 1/2 fatia
Parmesão ralado: 3 colheres de sopa

4.6 Como Montar Seu Plano Alimentar

Personalizado e exequível.

Para que a gente tenha uma perda de peso e uma manutenção desse resultado, um **plano alimentar** se torna essencial. Não nos alimentamos de nutrientes, e sim de alimentos com cheiro, cor, sabor e textura, por isso quando consideramos seu conjunto calculado e planejado, abarcamos um plano alimentar completo.

Recomenda-se que, no processo de perda de peso, as refeições sejam fracionadas em **5 a 6 por dia**, especialmente para evitar a fome intensa e permitir inibir o descontrole alimentar. São elas:

- Café da manhã
- Lanche da manhã
- Almoço
- Lanche da tarde
- Jantar
- Ceia



Incrementar os lanches entre as refeições principais são grandes aliados, pois nos ajudam a não chegar nas grandes refeições com tanta fome. Entretanto, é importante que esses lanches sejam planejados e de qualidade para que auxiliem a regular o apetite no decorrer do dia.

83

Por isso, uma divisão básica de horários pode ser:

- 7h30-8h30: Café da manhã
- 10h30: Lanche da manhã
- 12h-13h: Almoço
- 15h30-16h: Lanche da tarde
- 19h30-20h30: Jantar
- 22h30-23h: Ceia



Para que esse plano seja factível e executável, temos que incluir nele **alimentos que gostamos** e que fazem parte da nossa rotina. Por exemplo, se você está acostumado a comer chocolate depois do almoço todos os dias, vamos incluir uma quantidade de chocolate após o almoço, calculado dentro das necessidades calóricas do seu dia, para que você tenha **prazer em seguir esse plano**.

Além disso, devemos **levar em conta** sempre as suas **preferências**, alimentos que você gosta, se prefere doce ou salgado no café da manhã e no lanche da tarde, em qual horário tem mais vontade de comer doces, qual horário tem mais fome... Essas questões individuais que tornam a execução do plano factível, motivando a seguir no processo e a manter esse plano a longo prazo.

O ponto chave para o sucesso é o **planejamento**.



Se você não se planejar para passar no mercado ou na feira semanalmente, talvez não tenha frutas pra semana, se você não organizar seu lanche antes de sair de casa, provavelmente vai acabar comendo algo na rua fora do seu plano.

A falta de organização leva à uma alimentação "ao acaso", o que aumenta as chances de pedir um *delivery* no final do dia, ou de comprar um salgado na padaria perto do trabalho.



84

Não existe uma alimentação perfeita, mas sim uma alimentação que você consiga realizar e que contemple todos os nutrientes e vitaminas necessários para sua saúde.

Uma boa estratégia de organização é fazer marmitas com as refeições da semana. Separar 2h da sua semana pra organizar as refeições dos 7 dias reduz as chances de você acabar saindo da dieta porque chegou em casa tarde e não tem comida pronta ou porque está com preguiça de cozinhar naquele dia.

Para que tudo isso resulte em perda de peso, precisamos de um **plano alimentar** que proporcione um **déficit calórico**, ou seja, um plano com **calorias reduzidas**.

Ele possui **baixo teor de calorias** em comparação com as necessidades energéticas diárias do indivíduo, sendo essa **menor do que o gasto calórico diário**, resultando em perda de peso.

Isso não significa que você vai ter que passar fome, mas sim que vai ter que **escolher alimentos** com menor densidade calórica e que mantenham a sua saciedade por mais tempo, por exemplo, alimentos integrais, proteínas, frutas, sementes e oleaginosas, aveia, legumes, verduras...

85

4.7 Estruturação das Refeições

Toda refeição importa.

O plano alimentar geralmente conta com café da manhã, lanche, almoço e jantar, mas muitas vezes não sabemos por onde começar, como organizar o prato no almoço, o que comer no jantar, quais são os melhores lanches... Pra isso, vamos falar sobre cada uma das refeições e tirar todas essas dúvidas.

CAFÉ DA MANHÃ



A primeira refeição do dia e a que nos garante o primeiro combustível para realizar nossas atividades. Muitos ainda não tomam café da manhã porque não entendem a sua importância no contexto do dia e da alimentação, alegando que não tem fome ou tempo.

A "estratégia" de **suprimir o café da manhã** é comum entre as pessoas que buscam perder peso, mas **não é efetiva**. Quando tomamos café da manhã temos uma **melhor distribuição dos nutrientes** durante o dia.

Para um café equilibrado e completo, é interessante termos:

- **Uma fonte de carboidrato:** pão (de preferência integral), bolo, aveia, granola;
- **Uma fonte de proteína:** ovo, iogurte, queijo, leite, grão de bico;
- **Uma porção de fruta**

86

Para ajudar você, seguem aqui algumas combinações:

Café com leite + bolo de milho + melão



Café + pão integral + queijo + ameixa



Café com leite + tapioca + banana



Café com leite + pão de queijo + mamão



87

iogurte + granola + banana



Café com leite + pão com ovo + morango



Além das combinações, você pode escolher alguma das seguintes preparações:

PANQUECA DE BANANA

Ingredientes:

- 1 banana
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de farinha ou farelo de aveia
- ½ colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de fermento químico
- 1 colher de sopa de mel



Modo de preparo: Amasse a banana em uma tigela. Adicione o ovo, a aveia, a canela e o fermento, misture. Em uma frigideira, adicione a mistura e deixe em fogo médio até cozinhar. Quando terminar de cozinhar um dos lados, vire e deixe mais alguns minutos. Retire da frigideira, coloque em um prato e adicione o mel sobre ela.

88

MINGAU DE AVEIA

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de aveia em flocos
- 1 colher de sopa de farelo de aveia
- 1 xícara de leite
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 banana
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Modo de preparo: Em uma panela aqueça o leite e coloque o farelo e a aveia em flocos. Mexa até engrossar. Desligue o fogo e acrescente a essência de baunilha. Corte algumas rodelas de banana e reserve-as. Amasse o restante da banana e acrescente ao mingau. Sirva em um recipiente, polvilhe canela e enfeite com a banana.

BOLINHO DE BANANA COM CHOCOLATE

Por: Brunna Boaventura

Ingredientes:

- 1 banana madura
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de farinha de aveia
- 25g de chocolate 60 ou 70%
- 1 colher de chá de fermento químico



Modo de preparo: Em uma tigela, amasse bem a banana. Adicione o ovo e misture até ficar homogêneo. Em seguida adicione a farinha de aveia e misture novamente. Pique o chocolate em pequenos pedaços e misture-o à massa. Por fim, adicione o fermento e leve ao micro-ondas por 1min 45s.

PUDIM DE CHIA

Ingredientes:

- 150ml de leite
- 3 colheres de sopa de chia
- 1 colher de café de essência de baunilha
- 1 colher de sopa de mel
- 1 porção de fruta



Modo de preparo: Em um pote, adicione o leite, a chia, a essência de baunilha e o mel e misture. Reserve na geladeira por no mínimo 4 horas. Adicione a fruta à preparação na hora de comer.

89

BOLO DE MAÇÃ DE CANECA

Ingredientes:

- ½ maçã
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de leite
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- ½ colher de chá de canela em pó
- ¼ colher de chá de fermento químico



Modo de preparo: Descasque a maçã e corte em cubos pequenos. Em uma caneca, coloque o ovo, a farinha de aveia, o azeite, o leite, o açúcar, a canela e o fermento, e misture bem. Adicione a maçã e misture. Leve ao microondas por 2 minutos.

TAPIOCA CROCANTE COM OVOS

Ingredientes:

- 3 colheres de sopa de tapioca
- 1 fatia de queijo mussarela
- 2 ovos
- Sal a gosto



Modo de preparo: Em uma frigideira antiaderente, distribua o queijo (cortado em pedaços). Em seguida, espalhe a tapioca por cima do queijo. Quebre os ovos em uma tigela, adicione o sal e bata até a clara e a gema se misturarem. Adicione o ovo por cima da tapioca e tampe, deixando a frigideira em fogo baixo. Quando o ovo estiver firme, dobre ao meio.

PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA

Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de tapioca
- 1 colher de sopa de polvilho
- 1 colher de leite
- 1 fatia de mussarela picada
- 1 colher de sobremesa de requeijão
- Sal (a gosto)



Modo de preparo: Misture todos os ingredientes em uma tigela. Leve ao fogo em uma frigideira antiaderente. Deixe dourar dos dois lados e sirva.

90

AVOCADO TOAST**Ingredientes:**

- 1 fatia de pão torrado
- ½ abacate
- 1 ovo
- Azeite de oliva, sal e pimenta a gosto

Modo de preparo: Faça o ovo "frito" com um fio de azeite e reserve. Em uma tigela, coloque o abacate e misture com um fio de azeite de oliva, sal e pimenta a gosto até ficar uma pastinha. Para a montagem coloque o pão, a pastinha de abacate, o ovo. Sirva em seguida.

**SANDUÍCHE DE ATUM OU FRANGO****Ingredientes:**

- 2 fatias de pão integral
- 1 colher de sopa de creme de ricota light
- 3 colheres de sopa de atum ou frango desfiado
- 1 colher de sopa de cenoura ralada
- Tempero verde à gosto
- 2 fatias de tomate
- 2 folhas de alface

Modo de preparo: Prepare uma pastinha com o atum ou frango adicionando em uma tigela, o atum, o creme de ricota, a cenoura ralada e o tempero verde. Misture todos os ingredientes e passe no pão. Em seguida adicione o restante dos ingredientes, montando seu sanduíche.

**TIGELA DE IOGURTE****Ingredientes:**

- 1 pote de iogurte natural desnatado
- 4 morangos ou outra fruta de sua preferência
- 1 colher de sopa de aveia em flocos ou granola
- 1 colher de sopa de geleia 100% fruta

Modo de preparo: Coloque o iogurte em uma tigela e misture com a geleia para adoçar. Em seguida adicione as frutas picadas e a aveia.



91

Para não precisar reclamar da falta de tempo, você pode lançar mão de algumas **estratégias**:

1. Deixe suas roupas arrumadas no dia anterior, assim você ganha tempo ao invés de ter que ficar escolhendo.
2. Organize sua mochila e seus lanches de noite.
3. Deixe as coisas do café da manhã já encaminhadas, café no filtro, os ingredientes separados, a fruta picada...
4. Se você mora com alguém, pode pedir ajuda para preparar o café da manhã, enquanto um passa o café, o outro faz a comida, por exemplo.
5. Você pode fazer a preparação do café "dupla", ou seja, fazer a receita duas vezes e aproveitar uma para o café da manhã e outra para o lanche da tarde.

LANCHE DA MANHÃ

Negligenciado por muitos, mas essencial para maioria das pessoas que busca perder peso. O lanche da manhã, como falado antes, ajuda a **controlar o apetite** e evita a fome absurda no almoço.

Para esses lanches, prefira alimentos ricos em nutrientes como frutas, sementes e oleaginosas, leite e derivados, ovos, pães...

Evite alimentos ricos em gordura, açúcar e sal, como salgadinhos de pacote, chocolates, bolachas recheadas. Esses alimentos não vão te dar saciedade, além de contribuir pouco com as suas necessidades de nutrientes, vitaminas e minerais.

92

Se for consumir salgadinhos ou biscoitos, coloque um punhado em um prato ao invés de comer direto do pacote. Isso ajudará você a controlar o quanto você come. Tente evitar segundas porções dos mesmos.

Para começar a fazer os lanches no meio da manhã, você pode:

1. Colocar um despertador no meio da manhã que te lembre de comer.
2. Planeje suas compras para ter opções de lanche sempre em casa.
3. Quando comprar frutas, higienize, descasque e pique logo que chegar em casa.
4. Evite comprar esses lanches tentadores, assim você não terá acesso a eles em casa.

Se for sair de casa para algum compromisso na rua, organize seu lanche antes de sair e leve na bolsa/mochila. Pode ser um biscoito integral ou uma fruta.

ALMOÇO

Na hora do almoço, devemos buscar fazer **refeições completas e coloridas**, incluindo proteína, carboidrato, legumes e vegetais, quanto mais variada essa refeição for, melhor. Mas além do tamanho das porções (já falado anteriormente), devemos nos concentrar na **adequada divisão do prato**.



93

COMO MONTAR SEU PRATO?

Divida o prato em **quatro partes**.



Duas partes (50%) ficam destinadas para a **salada** (hortaliças, verduras e legumes).

- Esses alimentos podem ser crus, cozidos, refogados ou assados;
- Evite utilizar temperos prontos, prefira azeite de oliva e limão, mas atente-se às quantidades;
- Se quiser utilizar um tempero, produza o seu! Pode ser mostarda e mel, iogurte com ervas;
- **Ex:** alface, agrião, rúcula, acelga, brócolis, couve flor, tomate, beterraba, cenoura, pepino, rabanete, chuchu, abobrinha, berinjela, pimentão...

Uma parte (25%) destinada para o **carboidrato**.

- Prefira as versões integrais de arroz e macarrão, essas possuem mais fibras, trazendo saciedade por mais tempo e melhorando o funcionamento do intestino.
- **Ex:** massas, arroz, milho, batata-doce, mandioquinha, aipim, quinoa, inhame...

Uma parte (25%) deve ser dividida entre **proteína** animal e vegetal.

- Para as proteínas de origem animal, prefira as carnes magras, como: peito ou sobrecoxa de frango, alcatra, lagarto, patinho, coxão mole, coxão duro, e peixes grelhados, assados, cozidos ou ensopados. Ovos e omeletes fazem parte desse grupo.

94

Estratégias e ferramentas para perda e manutenção de peso - Vitória Santini

- Prefira as carnes brancas, comendo carne vermelha em torno de 1x por semana.
- No grupo das **proteínas de origem vegetal**, se encaixam as leguminosas, ou seja, feijão, ervilha, lentilha, grão de bico e soja.
- Para esses alimentos devemos fazer o **remolho**, que consiste em deixar as leguminosas de molho em água por 8 a 12 horas, trocando a água pelo menos 1x nesse processo. Após esse tempo, descarte a água, enxague os grãos e coloque-os na panela para cozinhar.



O remolho diminui o tempo de cozimento, ajuda na melhor absorção dos nutrientes, pois elimina fatores antinutricionais, que dificultam a absorção de alguns nutrientes, melhora a digestão dessas leguminosas, evitando o desconforto abdominal e a flatulência, além de realçar o sabor e garantir maior maciez dos grãos.

Por fim, você pode complementar seu almoço com uma porção de fruta de sobremesa.

LANCHE DA TARDE



As regras para ele são as mesmas do lanche da manhã, porém nesse horário, podemos pensar em um lanche com um pouco mais de calorias, como o café da manhã. Você pode até aproveitar as receitas do café da manhã.

JANTAR



Geralmente essa refeição divide opiniões... Uns gostam de comer comida igual no almoço, já outros preferem os lanches. O bom é que para ambas as situações, há formas de manejar.

95

Estratégias e ferramentas para perda e manutenção de peso - Vitória Santini

Se você for do time da comida, é só seguir as orientações do almoço. Já se você for do time do lanche, o importante é lembrar de incrementar todos os nutrientes na sua refeição.

Aqui vão algumas ideias de receitas para você...

OMELETE DE FORNO

Ingredientes:

- 4 ovos
- 3 colheres de sopa de milho
- 1 tomate picado em cubos
- ½ cenoura ralada
- 1 colher de sobremesa de salsinha picada
- 2 fatias de queijo mussarela picado
- 1 colher de sopa de queijo ralado
- Temperos a gosto (pimenta, orégano...)
- Sal (a gosto)
- Requeijão para rechear (a gosto)



Modo de preparo: Em uma tigela, misture todos os ingredientes, coloque em forminhas de silicone pequenas e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 20 a 30 min ou até dourar. Você também pode fazer na airfryer.

OVOS NO PURGATÓRIO

Ingredientes:

- 2 ovos
- ½ cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 tomate picado
- 3 colheres de sopa de molho de tomate
- Azeite de oliva e sal a gosto
- 1 fatia de queijo mussarela
- Manjericão a gosto



Modo de preparo: Refogue a cebola e o alho picados no azeite de oliva. Assim que a cebola estiver dourada, acrescente o tomate picado e refogue bem. Coloque o molho de tomate e um pouquinho de água e deixe cozinhar por uns 10 min. Diminua o fogo e com uma colher, abra espaço no molho, quebre os ovos e coloque, um de cada vez, no molho. Coloque um pouquinho de sal em cada ovo. Tampe e deixe cozinhar por 5 minutos – abra no final desse tempo, coloque o queijo e deixe derreter.

96

Estratégias e ferramentas para perda e manutenção de peso - Vitória Santini

PIZZA DE FRIGIDEIRA

Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de queijo ralado
- 1 pitada de fermento
- 2 colheres de sopa de molho de tomate
- 1 fatia de queijo mussarela
- Recheio de sua preferência: carne moída, tomate e manjericão, frango desfiado e requeijão, atum e tomate...
- Sal a gosto



Modo de preparo: Em uma tigela, quebre o ovo, adicione a farinha, o queijo ralado, o sal e o fermento, misture tudo até ficar bem homogêneo. Leve para dourar em uma frigideira dos dois lados. Ao virar, recheie com o molho de tomate, o queijo mussarela e o recheio da sua preferência.

TORTA DE FRANGO COM LEGUMES

Ingredientes:

- 2 ovos
- 6 colheres de sopa de farinha de aveia
- 6 colheres de sopa de farinha de arroz
- 50g de queijo mussarela
- ½ xícara de leite
- ½ xícara de azeite de oliva
- 1 pitada de sal
- Orégano a gosto
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 400g de frango desfiado e temperado
- Tomate picado, cenoura ralada, milho, ervilha a gosto



Modo de preparo: Bata todos os ingredientes menos o fermento e o recheio no liquidificador até ficar homogêneo, depois misture a mão o fermento. Em uma forma untada coloque metade da massa, o recheio – frango e legumes, e depois o resto da massa. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 30 min.

97

Estratégias e ferramentas para perda e manutenção de peso - Vitória Santini

O último ponto de atenção é em relação aos **beliscos durante o dia**, eles parecem inofensivos, mas não são, e acabam interferindo na sua fome e na conta das calorias do fim do dia.

Veja como aquelas beliscadas inofensivas podem prejudicar seu emagrecimento:

		
CASTANHA DE CAJU 10 unidades 145 kcal	BALA DE GOMA 9 unidades 110 kcal	BOLACHA ÁGUA E SAL 6 unidades 184 kcal
		
	PAÇOCA 2 unidades 197 kcal	

Por isso, quando sentir fome, pare e faça uma **refeição completa**. Além disso, observe se o que você está sentindo é fome mesmo, muitas vezes essas beliscadas acontecem em momentos que estamos concentrados em outra atividade ou ansiosos.

Evite levar para mesa de trabalho esses alimentos propícios de beliscadas, caso opte por comê-los, incremente em um de seus lanches e coma prestando atenção.



98

4.8 Lista de Substituições

Variar faz bem!

Ter uma lista de substituições para cada tipo de alimento ajuda a evitar uma alimentação monótona e a variar as preparações dentro do grupo alimentar. As próximas tabelas são de alimentos que podem facilmente serem substituídos dentro dos Grupos.

GRUPO 1 - LEGUMES E VERDURAS				
Abóbora	Almeirão	Chicória	Folha de mostarda	Quiabo
Abobrinha	Berinjela	Chuchu	Gengibre	Rabanete
Acelga	Beterraba	Cogumelos	Jiló	Radite
Agrião	Brócolis	Couve de bruxelas	Nabo	Repolho
Alcachofra	Brotos	Couve mineira	Palmito	Rúcula
Alface	Cebola	Couve-flor	Pepino	Salsão
Alho-poró	Cenoura	Espinafre	Pimentão	Tomate



99

GRUPO 2 - FRUTAS			
Abacate	2 colheres de sopa rasas	Kiwi	1 unidade média
Abacaxi	2 fatias finas	Maçã	1 unidade média
Acerola	10 unidades	Mamão papaia	1/2 unidade média
Ameixa fresca	2 unidades pequenas	Mamão formosa	1 fatia média
Ameixa seca	3 unidades pequenas	Manga	1 unidade pequena
Amora	3/4 xícara	Melão	2 fatias médias
Banana	1 unidade média	Melancia	1 fatia média
Caqui	1 unidade média	Morango	10 unidades médias
Caju	1 unidade média	Maracujá	1 unidade grande
Carambola	1 unidade média	Nectarina	1 unidade média
Cereja	12 unidades	Pêra	1 unidade média
Damasco	4 unidades	Pêssego	1 unidade média
Figo	2 unidades médias	Salada de frutas	3 colheres de sopa
Framboesa	1 xícara	Tâmara	2 unidades médias
Fruta do conde	1/2 unidade	Uva Niágara	17 unidades
Goiaba	1 unidade média	Uva Itália	10 unidades
Grapefruit	1/2 unidade	Uva passa	15 unidades
Jabuticaba	10 unidades	Maçã desidratada	4 rodela
Laranja	1 unidade	Suco não diluído	1 copo pequeno
Lichia	10 unidades médias	Suco diluído	1 copo de requeijão

100

GRUPO 3 - CEREAIS, MASSAS, TUBÉRCULOS E LEGUMINOSAS			
Aipim cozido	2 pedaços médios	Maionese de batata	2 colheres de sopa
Aipim frito	2 pedaços pequenos	Milho	4 colheres de sopa
Arroz	3 colheres de sopa	Nhoque	3 colheres de sopa
Aveia	2 colheres de sopa	Panqueca	1 unidade média
Batata cozida	1 unidade média	Pão francês	1 unidade
Batata fria ou palha	2 colheres de sopa	Pão de queijo	1 unidade média
Batata doce	3 colheres de sopa	Pão doce	1 unidade
Biscoito doce sem recheio	4 unidades	Pão integral	2 fatias
Biscoito doce recheado	2 unidades	Pão de milho	2 fatias finas
Biscoito salgado	4 unidades	Pinhão	5 unidades
Bolo simples	1 fatia média	Pipoca	2 copos
Ervilha	4 colheres de sopa	Polenta	3 colheres de sopa
Cuscuz	3 colheres de sopa	Purê de batata	3 colheres de sopa
Farofa	2 colheres de sopa	Quinoa	3 colheres de sopa
Feijão	1 concha média	Risoto	2 colheres de sopa
Granola	2 colheres de sopa	Goma de tapioca	3 colheres de sopa
Inhame	3 colheres de sopa	Macarrão	1 pegador
Lasanha	1 pedaço pequeno	Lentilha	1 concha média

101

GRUPO 4 - CARNES, OVOS, LEITE E DERIVADOS			
Almôndegas	3 unidades pequenas	Presunto	2 fatias médias
Atum ou sardinha em água	6 colheres de sopa	Ovo cozido	2 unidades
Atum ou sardinha em óleo	4 colheres de sopa	Ovo frito	1 e 1/2 unidade
Bife grelhado	1 pedaço médio	Peixe grelhado/ensopado	1 filé grande
Bife à milanesa	1 pedaço pequeno	Peixe frito	1 filé pequeno
Bife de fígado	1 pedaço pequeno	Perú	1 pedaço médio
Bisteca suína	1 pedaço pequeno	Salame	3 fatias finas
Camarão grelhado	8 unidades médias	Estrogonofe	3 colheres de sopa
Camarão frito	4 unidades médias	Lombo suíno	1 pedaço médio
Carne de panela	1 pedaço médio	Linguiça assada	1 unidade média
Carne moída refogada	3 colheres de sopa	Hambúrguer	1 e 1/2 unidade
Churrasco	1 pedaço médio	Frango ensopado	1 pedaço médio
Costelinha suína	1 pedaço pequeno	Frango a milanesa	1 pedaço pequeno
Costela bovina	1 pedaço pequeno	Frango grelhado	1 pedaço médio
Leite integral	1 xícara de chá	Leite desnatado	1 e 1/2 xícara de chá
Leite em pó	2 colheres de sopa	Leite fermentado	2 potinhos
iogurte integral	1 xícara de chá	iogurte desnatado	1 copo de requeijão
Queijo branco/minas/ricota	2 fatias médias	Queijo mussarela	2 fatias pequenas
Queijo prato	2 fatias pequenas	Queijo cottage	2 colheres de sopa

102

GRUPO 5 - DOCES, BEBIDAS, ÓLEOS, GORDURAS E OLEAGINOSAS

Açúcar refinado	2 colheres de sobremesa	Açúcar mascavo	2 colheres de sobremesa
Achocolatado	1 colher de sopa	Doce de leite	1 colher de sobremesa
Geleia	2 colheres de sobremesa	Leite condensado	2 colheres de sobremesa
Mel ou melado	2 colheres de sobremesa	Amêndoas	8 unidades
Amendoim	10 unidades	Castanha de caju	6 unidades
Castanha do Pará	2 unidades grandes	Macadâmia	5 unidades
Nozes	4 unidades	Pistache	6 unidades
Sementes (linhaça, gergelim, girassol)	2 colheres de sopa	Creme de leite	1 colher de sopa
Maionese	1 colher de sopa	Manteiga	2 colheres de chá
Margarina	2 colheres de chá	Nata	1 colher de sopa
Requeijão	1 colher de sopa		



103

4.9

Saídas Programadas

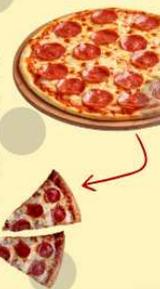
Quem disse que não pode fazer saída na dieta?

Muito se fala sobre o "Dia do lixo" quando falamos em seguir um plano alimentar, mas dia do lixo é o dia que o caminhão do lixo passa pelo seu bairro! Na nossa alimentação não existe isso, até porque primeiro, a comida não é lixo e, segundo, não precisamos de um dia pra enfiar o "pé na jaca" e comer tudo que queremos.

Dentro de um plano alimentar, podemos abrir exceções na nossa alimentação, porém elas devem ser planejadas e feitas com consciência, a isso damos o nome de "saídas programadas". Elas são essenciais para garantir a adesão ao tratamento, permitindo que ele seja sustentável a longo prazo e traga prazer.

Mas o que significa planejar?

Supondo que você definiu que a sua saída da semana será na pizzaria com a sua família, o seu planejamento começa antes de sair de casa, defina quantos pedaços de pizza irá comer. Quando chegar na pizzaria, trabalhe com a redução de danos (vamos falar sobre ela no próximo tópico) e por fim, preste atenção na saciedade, você não precisa comer até se sentir muito cheio ou estufado.



104

Não precisamos trabalhar com a rigidez de seguir 100% o plano alimentar o tempo todo ou de ter um dia em que não vamos seguir nada do plano. A rigidez na alimentação gera um comportamento do tipo 8 ou 80 (restrição severa ou descontrole alimentar).

Esse pensamento "tudo ou nada" pode ser um grande sabotador da perda de peso, promovendo sentimentos de culpa e sofrimento no processo alimentar.

O mais importante é ser flexível e não viver na rigidez. Fazer do processo prazeroso é essencial!

Temos que saber sair do nosso plano, mas saber voltar para ele o quanto antes. É assim que conseguimos manter a constância e a perda de peso.

4.10

Redução de Danos

Pequenas trocas, grandes impactos.

A redução de danos consiste em práticas que visam minimizar os danos associados a um determinado comportamento, evitando o pensamento "tudo ou nada". Basicamente reduzir danos é fazer pequenas trocas que, quando somadas, podem ter resultados significativos.



105

A seguir pontuamos alguns exemplos de como reduzir danos nas suas refeições:

Você pode optar por uma sobremesa simples ao invés de uma sobremesa com calda e sorvete, ou até mesmo dividi-la com outra pessoa.



Você pode optar por um sanduíche com carnes magras e salada ao invés de um sanduíche com bacon, carnes gordas e adicional de queijo.



Você pode optar por uma água com gás saborizada ou kombucha ao invés de refrigerante.



Você pode optar por apenas um hambúrguer com salada ao invés do combo hambúrguer, batata frita e refrigerante.



Você pode optar por uma pizza à la carte ao invés do rodízio de pizza.



Você pode optar por uma batata frita simples ao invés de uma batata frita com cheddar e bacon.



Você pode optar por um sorvete de casquinha ao invés de um milkshake.



Reduzir danos permite que você aproveite suas saídas planejadas sem extrapolar!

106

Estratégias e ferramentas para perda e manutenção de peso - Vitória Santini

Infelizmente as coisas nas nossas vidas **nunca se acalmam**, sempre haverá um novo motivo para nos deixar cansados e estressados.



Por isso, não podemos viver esperando um suposto **"momento perfeito"** para começar a cuidar da nossa saúde. Precisamos dar o primeiro passo, nos organizarmos, nos comprometermos com o processo e fazer o que precisa ser feito!

5.2 Armadilha da Comilança Emocional

Seu problema é fome?

É possível que você sinta muita vontade de comer algo para se **consolar** quando sofre com alguma **emoção considerada negativa**, acreditando que essa é a única forma de você se acalmar, sentindo até que tem o **direito de se consolar comendo**, já que algo chateou você ou o deixou com raiva.

Porém, a comida pode até ajudar você a se distrair, mas será apenas **temporariamente**, depois o sentimento vai retornar e com ele a carga de ter saído do seu plano.



Por isso, se o problema não é fome, a solução não é comida!

111

Estratégias e ferramentas para perda e manutenção de peso - Vitória Santini

Quando **sofreemos emoções** consideradas negativas, podemos escolher **dois caminhos**:

Descontar na comida e ficar triste por ter perdido o controle na alimentação.



Distrair-se com outras atividades e fortalecer sua musculatura de resistência, sentindo que tem mais controle.



Entretanto, é importante lembrarmos que **temos o direito de ficar tristes** e sentir emoções consideradas negativas. Sendo assim, não precisamos nos livrar delas assim que aparecem, mas sim **descobrir uma forma de lidar com elas**. As emoções fazem parte da vida das pessoas, tanto as positivas quanto as negativas, por isso devemos **aceitá-las e acolhê-las**.

O QUE FAZER QUANDO SE DEPARAR COM ESSA ARMADILHA?

Identifique suas emoções negativas e as diferencie da sensação de fome.

Por exemplo, reconheça que está aborrecido porque sua mãe criticou você ou que está ansioso por causa de um problema com o seu filho ou que está simplesmente chateado com alguma situação ou aborrecido com um projeto que precisa concluir...



Tome uma xícara de chá.

Mude seu foco de pensamento. Use a "Lista de distrações".

Use técnicas de relaxamento. Respiração profunda, alongamento, contar vagarosamente até 10...

Tolere sua angústia. Demonstre a si mesmo que as emoções negativas são desconfortáveis, porém nada de "ruim" vai acontecer se você apenas se permitir sentir a sensação de desconforto. A verdade é que você vai aprender que não precisa comer só porque está aborrecido.

112

Estratégias e ferramentas para perda e manutenção de peso - Vitória Santini

A comida pode servir como uma "muleta" quando estamos **entediados** ou **procrastinando** alguma atividade. Frequentemente surge o desejo de comer algo quando não sabemos o que fazer... abrimos a geladeira inúmeras vezes como se algo de diferente fosse aparecer dentro dela.

Mas a verdade é uma só, o que precisamos fazer é encontrar algo que nos tire do tédio!

Você pode planejar uma lista de coisas para fazer quando estiver entediada, como por exemplo, **ouvir um podcast, ler um livro, assistir um filme, fazer palavras cruzadas, ver sua rede social** (Instagram, Twitter, Pinterest, Tik Tok)...

E se o seu problema estiver na procrastinação, você pode **estabelecer prazos e horários** para realizar as atividades e se **recompensar** com pequenas coisas que não envolvam comida quando conseguir completá-las.

Fazer as unhas, tomar um banho mais demorado, assistir um episódio da sua série favorita, ir para o cinema, comprar uma peça de roupa nova...

Você também pode usar a **Regra dos 5 Minutos** para sair da inércia. Comece seu dia separando todas as atividades que tem pra fazer e inicie com as que demoram menos de 5 minutos para serem feitas. Assim você vai se sentir mais motivado para seguir com as demais tarefas.



113

Estratégias e ferramentas para perda e manutenção de peso - Vitória Santini

CAPÍTULO 6

Armadilhas interpessoais



114

6.2

Armadilhas Familiares

Família, família...

Comer com a família pode ser desafiador para quem está buscando perder peso, pode ser por falta de apoio, medo de "prejudicar" os demais ou de ouvir comentários negativos.

Às vezes os familiares acabam sendo inconvenientes nos seus comentários, desmotivando o indivíduo que quer perder peso. Para isso, precisamos **aprender a lidar com os comentários negativos e contornar as situações** que nos deixam desconfortáveis.

Para isso, diga à pessoa: "Eu sei que você se preocupa com meu peso, mas não quero ouvir comentários sobre minha alimentação." Se a pessoa protestar, seja firme e diga "não quero discutir sobre isso" e procure mudar de assunto.

Os familiares podem fazer esse tipo de comentário **achando que estão ajudando**, não buscando desmoralizá-la e deixá-la com raiva propositalmente. Porém, isso não significa que você deva aceitar esses comentários sem dizer nada.

Ter contato com a família pode ser sinônimo de **recair a antigos hábitos alimentares**. Lembre-se de que você já cresceu e agora é responsável por suas próprias decisões em relação à sua alimentação.



119

Você **não precisa manter o alimento tentador por perto** para que as outras pessoas tenham acesso, você pode pensar em **alternativas**, como as crianças comprarem aquele alimento na cantina na escola, ou o marido deixar o alimento no trabalho dele... Busque alternativas!

Refleta, por que deixar as coisas mais difíceis do que já são? Caso opte por ter esses alimentos em casa, procure embalagens menores e guarde em locais que não possa ver.



Outro caso pode ser quando você tem familiares que são teimosos e **não aceitam que você faça mudanças**. Eles insistem para que as coisas sejam do jeito deles quando envolve comida. Eles costumam ser inflexíveis, por isso você terá que se afirmar frente às suas vontades a fim de negociar as mudanças com a pessoa controladora. Você deve perceber que a sua saúde deve ser mais importante pra você do que tentar contentar o seu familiar fazendo tudo que ele quer e da forma como ele quer.

Para isso, você pode **conversar sobre a importância da sua saúde** e de como o excesso de peso está afetando negativamente a sua vida. Você pode sugerir soluções de meio-termo e depois ir introduzindo as mudanças adicionais.

Caso ele ainda esteja resistente, dê a ideia de vocês **tentarem** dessa forma por 2 semanas para experienciar e depois reavaliar a situação. **Lembre-se de outros momentos que você enfrentou essa pessoa**, em algum assunto que não envolva alimentação. Isso dará a você um reforço na hora do enfrentamento.



120

O hábito de priorizar os outros, pode fazer com que você acabe colocando você em último lugar sem nem perceber.

REFLITA:

Você acha que é seu dever deixar todos felizes o tempo todo?



O que você acha que acontecerá se você não começar a pôr suas necessidades acima dos desejos dos seus familiares?

Para passar por isso, você precisa **aprender a defender seus próprios interesses!** Você não estará pedindo que os familiares mudem porque querem deixá-los infelizes, mas sim porque precisa alcançar um objetivo, perder peso.

LEMBRE-SE: Suas necessidades são mais importantes que as vontades dos outros. Mesmo que eles não gostem das mudanças, acabarão se acostumando.



121

CAPÍTULO 7

Armadilhas externas



122

7.1 Armadilhas de Viagens e Comer Fora

Há diversas formas de aproveitar além da comida!

Comer fora de casa é um dos maiores prazeres da vida, mas pode também ser uma das maiores tentações pra quem está buscando perder peso.

Talvez você fique tentado com as várias opções de comidas e bebidas, talvez sair da sua rotina de horários deixe você confuso ou talvez você ache que só terá aproveitado caso faça uma refeição "completa", com direito a entrada, prato principal e sobremesa, até porque você deve estar pensando "tenho que aproveitar ao máximo o quanto estou pagando".

Essa armadilha pega muitas pessoas quando saem da rotina, mas o segredo é se **planejar com antecedência** e aprender a responder aos pensamentos sabotares.

Cair na ideia de que **todas as refeições que você faz fora de casa precisam ser especiais** pode levar você ao fracasso, principalmente quando você costuma comer fora todos os dias.

Para que você não acabe pedindo porções muito grandes ou alimentos extremamente calóricos todos os dias, você pode **olhar o menu do restaurante antes de sair e já decidir o que pedir**.

Tomar uma decisão alimentar que se encaixe no seu plano na frente do computador ou do celular é muito mais fácil do que no restaurante, quando você tem diversos outros estímulos de olfato e visão.



123

Para não ser influenciado pelos demais da mesa, **seja o primeiro e peça** quando chegarem ao restaurante, assim não ficará tentado a mudar de ideia.

Além disso, a **comida não é a única coisa especial** daquela situação, lembre-se que experiências extra-alimentares também

podem fazer daquele momento único, como divertir-se com a família, não precisar cozinhar e lavar a louça, comer em um lugar novo, admirar a decoração, entre outros aspectos.

Nos restaurantes o tamanho da porção também dificulta a manutenção do plano, muitas vezes a **porção pedida é muito maior** do que o que você planejava comer. Quando isso acontecer, você pode:

1 Pedir ao garçom que sirva apenas a metade da porção e o restante embrulhe para que você leve pra casa.

2 Separar sua porção no prato e o restante deixar de fora.

Agir como "equipe de limpeza" do prato dos outros pode acabar te prejudicando, ou seja, **comer um pouco daquilo que o outro não quis**, ou não conseguiu comer, mesmo após você comer toda sua refeição e aquilo não estar dentro do seu planejado.

O medo de deixar a comida no prato pode ser algo perturbador para alguns (mesmo quando o prato não é seu).



124

Fazer isso fará com que você tenha mais dificuldades para manter o controle, por isso estabeleça uma regra firme de não comer o que não estiver no seu prato, a menos que você tenha planejado fazer isso antes de pedir sua comida. Se for tentado pela comida de quem está contigo, pense:

Essa não será minha única oportunidade de comer esses alimentos. Com certeza os comerei em outra ocasião.

Viajar é sinônimo de sair da rotina, e sair da **rotina** para muitos é uma **forma de perder o controle**. Mas, assumir o controle sobre o que você come em viagens é uma questão de preparação e prática.



É essencial que você elabore um plano do que você fará nas situações que podem surgir, por exemplo, procurar lanches saudáveis como uma fruta e um sanduíche natural no aeroporto, ou racionar a quantidade de bebida e comida que comerá nos jantares, só comer sobremesa se a mesma realmente for boa e planejar os lanches para levar com você no dia seguinte. Isso vai facilitar a sua tomada de decisão e vai evitar que a sua alimentação fique ao acaso, fazendo você cair em tentações.

É difícil **manter o controle** da alimentação quando saímos de férias ou quando vamos viajar, porque acreditamos que vamos **estragar** a viagem se prestarmos atenção em tudo o que comemos, mas quando paramos para refletir, percebemos que **comer sem controle não tem apenas vantagens**.



125



HORA DE PRATICAR

Para ajudar você a perceber que comer tudo o que quiser, na quantidade que quiser, sem controle, pode ser ruim, vamos escrever duas listas:

VANTAGENS DE COMER O QUE QUISER	DESvantagens DE COMER O QUE QUISER

VANTAGENS DE MANTER O CONTROLE	DESvantagens DE MANTER O CONTROLE

Ao final veja qual lista é maior e o que vai ser mais vantajoso pra você. Pensar apenas no momento pode fazer com que você acabe se arrependendo depois que voltar para casa.

126

Porém, quando saímos de viagem **não devemos ser tão rígidos** no nosso plano, sabemos que nem tudo sairá igual quando estamos em casa e por isso temos que **elaborar um novo plano alimentar** considerando as possíveis saídas.

Para isso, estipule as **refeições que você conseguirá manter igual** às que faz em casa e pense como **ajustar as demais refeições** para não acabar exagerando. Tente colocar lanches com alimentos que dão mais saciedade (Ex: fontes de fibras e proteínas) e no almoço e jantar mantenha o mesmo padrão de quantidade do que come em casa.

Pense como você quer se sentir quando chegar em casa, contente por ter mantido o controle e não ter ganhado peso ou triste por ter ganhado peso de novo.



7.2 Armadilhas de Época de Festas

Páscoa, Natal, Ano Novo não precisam ser difíceis!

Festas, jantares, reuniões de família, podem ser pretextos para usar a desculpa de comer o que quiser, aliás, é festa né! Deixar-se levar pelo espírito da comemoração e acabar exagerando na comida é muito mais fácil do que você imagina.



127

Planejar comer um pouquinho a mais pode ser uma boa alternativa, mas não vai funcionar se você for a muitas festas e comer a mais em todas elas.

Nesses períodos, você pode fazer uma **Lista de Vantagens especial** com as razões pelas quais valerá a pena manter a linha durante as festas.

Mas não considere essa situação como uma questão de **"tudo ou nada"**, você não precisa escolher entre comer tudo e não comer nada, antes de ir pra festa **planeje quais comidas e quanto delas você comerá** naquele dia, procure um meio-termo entre os dois extremos.

Lembre-se que você não pode ter tudo na vida! Não tem como você comer tudo o que quiser em todas as festas e mesmo assim perder peso.

Essas épocas costumam sobrecarregar os anfitriões da festa, e se você for o anfitrião e estiver no processo de perda de peso,

pode ser mais difícil ainda manter seu plano, porque estará com muita coisa para fazer.

Para evitar a sobrecarga e poder ter tempo para se manter no seu plano e na sua rotina, você pode **não cozinhar tudo sozinho**, mas sim **comprar algumas coisas prontas** em algum restaurante e/ou **pedir para que as outras pessoas que vão participar da comemoração levem um prato de comida**.

Isso já vai desafogar o seu dia e permitir que você consiga manter sua rotina nos dias que antecedem a festança. Você não precisa ser tão exigente e perfeccionista consigo mesma, dê a oportunidade para que os outros possam ajudar você.



128

O **dia da festa** pode entrar como um dos mais preocupantes deste capítulo, porque é geralmente nele que as pessoas acabam comendo demais. Por isso, tem que se preparar com antecedência!

DICAS PARA "O GRANDE DIA"

- 1 Repasse como será sua alimentação ao longo do dia e anote em um papel.
- 2 Não pule nenhuma refeição, caso contrário, certamente comerá mais depois.
- 3 Coma tudo devagar, prestando atenção e sempre sentado, assim ficará mais difícil se distrair e acabar comendo demais.
- 4 Decida em qual momento do dia comerá sua única porção de sobremesa.
- 5 Evite repetir a refeição ou algum dos acompanhamentos.
- 6 Pegue porções moderadas de comida e encaixe tudo em um único prato, sem amontoar.

Se você quer resultados diferentes, terá que fazer diferente! Então pense nas mudanças que terá que fazer para que no final do dia fique contente consigo mesmo e não decepcionado mais um ano por ter comido mais que o planejado.

Ao voltar para casa ou após as festas, lembre-se de não cair no pensamento "segunda-feira eu começo" pegue logo a **primeira saída!**



129

REFLITA:

Imagine que você está indo de Florianópolis para Balneário Camboriú, mas acabou passando a entrada de Balneário, o que você faz?



- a) Segue andando até chegar em Curitiba, já que perdeu a entrada para Balneário, nem compensa voltar.
- b) Pega o primeiro retorno e volta até o seu destino final.

Com a nossa alimentação é assim! Sempre que saímos do plano, é como se passássemos a entrada de Balneário Camboriú. Podemos continuar fora do plano até a próxima semana, ou até o próximo mês, chegar a um lugar que não queríamos e demorar muito mais para chegarmos no nosso "destino inicial", ou podemos pegar o primeiro retorno e já voltar ao plano na refeição seguinte.

MAS E SE TIVER SOBRAS PÓS-FESTA?

Você pode **dividir** com as pessoas que passaram a data com você, **congelar**, **doar** para pessoas que estão passando necessidade nas ruas ou **descartá-las**. Se tiver dificuldades para se livrar das sobras, liste os custos de jogar comida fora e compare-os com os custos de mantê-la em casa.



130

CAPÍTULO 8

Armadilhas universais



131

8.1 Armadilhas Psicológicas

Foi um dia ruim ou apenas 3 minutos que consumiram você?

É comum sentirmos desânimo, sensação de que estamos nos privando, falta de motivação ou sensação de estarmos sobrecarregados durante o processo de perda e manutenção do peso. Isso pode trazer uma vontade de desistir, porque é nesses momentos que a dieta passa a ficar mais "difícil".

Mas é normal que fique mais desafiador seguir o plano alimentar de tempos em tempos, é natural que a gente se sintam levemente **desmotivado**, pois as circunstâncias da nossa vida mudam, o nosso nível de energia muda e a nossa motivação para seguir diminui.

Nesses momentos que a "Lista de vantagens" acaba sendo essencial, ao desanimar, você pode ler sua lista e relembrar os motivos pelos quais começou. Algumas horas difíceis e desanimadoras da nossa semana podem trazer a percepção de que a semana como um todo foi péssima, é uma tendência natural das pessoas quando desanimam só prestar atenção nas horas difíceis.

Mas lembre-se, **nem todas as horas de todos os dias são grandes desafios**, muitas vezes é só o nosso desânimo tentando nos puxar ainda mais para baixo.



132

É natural que junto com a dieta venham as dificuldades e as lembranças de quando você não conseguia perder peso, mas agora as coisas são diferentes.



HORA DE PRATICAR

Liste 3 comportamentos seus em relação à alimentação que não são mais como eram antes.

ANTES: _____

AGORA: _____

ANTES: _____

AGORA: _____

ANTES: _____

AGORA: _____

Não deixe que as **experiências passadas** sejam uma regra, elas devem ser apenas experiências que deixaram marcas, mas que não significa que porque já aconteceu uma vez, vai acontecer de novo. Agora você desenvolveu novos comportamentos e diferentes formas de pensar para lidar com as situações. Além de desanimar, a sua alimentação pode trazer a sensação de que você não pode comer nada do que quer e que você já está cansada disso. Mas reflita, será mesmo que você não pode comer os alimentos que mais gosta?



133

Muitas vezes as pessoas começam a **se privar demais**, recaindo no pensamento de "tudo ou nada", que é quando o indivíduo **não percebe o meio termo** entre comer tudo o que quiser o tempo todo e não poder comer nada do que gosta.

Para evitar essa privação extrema, podemos trabalhar com as **saídas planejadas** e incrementar no dia a dia os alimentos favoritos da pessoa, em quantidades e horários mais adequados, para não prejudicar o emagrecimento e mesmo assim garantir que a pessoa tenha prazer na alimentação e não se sinta excessivamente privada.



As saídas planejadas são refeições que você vai planejar quando, o que e quanto comerá de determinado alimento como uma saída do seu plano da semana, falamos sobre isso no Capítulo 4.

Mas é claro que não podemos comer todos os alimentos favoritos todos os dias em grandes quantidades e ainda assim perder peso. Precisamos encontrar o "caminho do meio" entre os extremos.

Tome cuidado para não estar indo muito para o caminho do "tudo" e se permitindo comer demais e nem muito para o caminho do "nada" e não se permitir comer as coisas que gosta, mesmo em quantidades adequadas.

Sempre somos capazes de resistir a comer demais, pois o ato de comer é voluntário, nós escolhemos fazer, escolhemos abrir a boca e colocar comida.

Por isso, talvez pode ser difícil resistir a um desejo momentâneo, mas com certeza não é impossível. Impossível é desafiar a gravidade e andar no teto, por exemplo. Nem sempre é fácil, mas sempre vale a pena resistir.



134

Para ajudar a resistir, você pode criar um lembrete que ajude a frear o pensamento de que não comer aquilo é impossível. Você pode pontuar algo difícil que você já fez na vida e pontuar coisas que realmente são impossíveis.

Ex: Há uma diferença entre as coisas difíceis e impossíveis. O fato de ser difícil não comer, não faz daquilo impossível.

Quando a gente perde a força de vontade não conseguimos reconhecer as recompensas maiores a longo prazo, e por isso às vezes nos deixamos levar por prazeres momentâneos. Só que esses prazeres momentâneos nos distanciam do nosso objetivo maior. E é para isso que temos a nossa Lista de vantagens, para nos lembrar de que temos um objetivo maior.

Devemos lembrar que ceder às tentações é como fortalecer a musculatura da desistência e enfraquecer a da resistência e não ceder fortalece a musculatura de resistência e enfraquece a de desistência. Quanto menos cedermos, mais fácil será dizer não.

8.2 Armadilhas de Sair da Linha

Você se joga da escada depois que tropeça?

Comumente as pessoas saem do plano e logo vêm com pensamentos como "agora já era, vou comer tudo o que quiser, depois dou um jeito". Mas quando saímos do plano, perdemos nosso rumo, temos que voltar o mais rápido possível para nossa rotina alimentar.

135

Sabe-se que errar faz parte do aprendizado, você precisa aprender a ver um erro como o que ele de fato é, um erro ou um deslize, e não como uma permissão para perder totalmente o controle.



REFLITA:

Quando você erra em algum outro aspecto da vida, você acha que a melhor coisa é continuar errando? Então por que na alimentação você se comporta dessa forma?

Da mesma forma que você não pensa em se jogar da escada depois de tropeçar ou que não pensa em quebrar todas as taças depois que uma cai no chão, não faz sentido pensar em continuar comendo fora do planejado depois de ter exagerado em uma única refeição.

Você pode evitar os erros, mas nunca eliminá-los, por isso devemos entender como aprender com eles. Sempre que cometer um erro, aplique a Técnica das Três Perguntas.



HORA DE PRATICAR

Responda as seguintes perguntas quando cometer um erro.

QUAL A SITUAÇÃO? O QUE ACONTECEU?

QUAL PENSAMENTO DE SABOTAGEM EU TIVE?

136

O QUE POSSO DIZER E/OU FAZER DIFERENTE DA PRÓXIMA VEZ?

Em alguns casos, observamos que as pessoas se culpam muito quando erram, porém precisamos lembrar que perder peso é um processo de aprendizado, e assim como nas demais áreas da vida, quando cometemos um erro, a pior coisa que podemos fazer é nos repreendermos.

A autocritica depreciativa pode levá-lo a perder ainda mais a esperança e a autoconfiança, além de diminuir a probabilidade de retomar o controle. Quando pensar em se autocriticar, faça a seguinte reflexão:

REFLITA:

Se essa mesma situação acontecesse com uma amiga minha, eu trataria ela da forma como eu me tratei?

Como eu a trataria?

Será que não é assim que eu mereço ser tratada também?



Errar não é sinônimo de punição. Por isso, quando você come demais, não deve passar o restante do dia sem comer como forma de punição. Você não merece punição por ter cometido um erro. Além disso, fazer jejum não funciona, geralmente as pessoas acabam comendo demais no fim do dia.

Ao invés de pensar em punições, podemos pensar em estratégias. Por exemplo, se você comer demais no almoço, pode simplesmente pular o lanche da tarde e fazer um jantar um pouco mais leve ou até mesmo normal.

137

Assim você não se "castigará" por ter saído do plano e sim encontrará uma maneira alternativa de lidar após essa saída.

Um único erro não precisa se transformar em um problema, mas uma sequência de erros vai sim afetar o seu peso nos dias seguintes, por isso você precisa aprender a voltar pra linha.



Sair da inércia é difícil!!

Quando você para de seguir o plano por um tempo, parece que não conseguirá mais voltar, que sempre foi um sacrifício gigantesco ter que seguir o plano, acaba perdendo a autoconfiança e esquece como as coisas iam bem quando estava seguindo o plano. Mas isso é só a nossa mente tentando nos enganar...

Quando voltamos e pegamos o embalo, a dieta fica mais fácil! Para tornar essa volta um pouco mais fácil, você pode fazê-la aos poucos, comece voltando a fazer as refeições nos horários estipulados, prestando atenção no tamanho das porções, retomando a Lista de vantagens, comendo sem pressa...

Retome sua confiança de que você já conseguiu uma vez e que agora vai conseguir de novo!



138

CAPÍTULO 9

Evolução



139

9.1 Estratégias de Automonitoramento

Monitore seus comportamentos.

O automonitoramento do comportamento envolve a observação e documentação dos próprios comportamentos como parte de uma estratégia de mudança, especialmente no contexto da perda de peso.

O automonitoramento está positivamente relacionado à perda de peso durante a fase inicial do tratamento, uma vez que aqueles que se automonitoram com maior frequência têm maior sucesso na perda de peso.

Além disso, o automonitoramento consistente e frequente desempenha um papel importante na manutenção da perda de peso, auxiliando as pessoas na adesão às metas de ingestão calórica diária.

Essa prática aumenta a autoconsciência em relação aos comportamentos alimentares e às mudanças na dieta, permitindo que as pessoas identifiquem seus hábitos alimentares, quantidades de alimentos consumidos e obstáculos que podem surgir ao tentar fazer mudanças, permitindo que veja quando um comportamento alimentar está resultando no ganho de peso e saiba como recalculá-lo.



O automonitoramento promove uma maior autoconsciência dos comportamentos alimentares, facilitando assim o progresso em direção a objetivos de saúde e peso e facilitando a associação das atitudes aos resultados obtidos.

140

Como formas de automonitoramento temos:

a) **Pesagem de massa corporal:**

A pesagem corporal consiste no indivíduo se pesar ao menos **uma vez na semana** a fim de observar as flutuações normais do seu peso e perceber quando estiver aumentando seu peso, associando-o aos comportamentos alimentares.

b) **Pesagem de alimentos:**

Pesar os alimentos ajuda a ter controle **quantitativo** dos alimentos que está comendo, além de evidenciar quando você estiver comendo a mais que o habitual.

c) **Peça de roupa:**

Usar alguma roupa como parâmetro pode ajudar, uma vez que quando ganhar ou perder peso, a roupa passará a ficar mais solta ou mais apertada, sendo um sinal para que você revise seus comportamentos.

d) **Circunferências:**

Medir as circunferências de braço, cintura, quadril, pode ser uma boa estratégia de monitoramento. Se as circunferências aumentarem, saberá que está na hora de rever a sua alimentação.

e) **Foto no espelho:**

Uma forma visual se observar as diferenças no seu corpo caso venha a ganhar peso novamente.

f) **Registro alimentar no papel:**

Anotar tudo o que você comeu no dia (em quantidade e qual o alimento) faz com que você tenha maior consciência das refeições e até das eventuais beliscadas que você der no dia, facilitando a observação de "onde eu estou errando?".

141

g) **Registro alimentar no aplicativo:**

Assim como no papel, você fará o registro em aplicativos do que comeu no dia. A vantagem dos aplicativos é que eles calculam as calorias pra você, ajudando a se manter ainda mais no controle.



MyFitnessPal
Contador de calorias



Nutrilio
Diário alimentar



FatSecret
Contador de calorias

h) **Registro alimentar fotográfico:**

Registrar com fotos todas as suas refeições do dia é uma forma de observar como foi a sua alimentação e quais os pontos de atenção.

i) **Diário alimentar qualitativo:**

Nesse caso você não precisa trazer as quantidades, mas sim fazer uma análise geral do seu dia alimentar e da sua atuação em relação ao plano naquele dia. Você pode trazer reflexões:

- Surgiram desafios?
- Como lidou com eles?
- A alimentação manteve um padrão durante a semana?
- Usou algum pensamento confrontador?

A partir do automonitoramento você poderá ter uma precisão maior da sua evolução. Uma forma de refletir sobre "será que estou evoluindo" é pegar a situação e refletir como teria sido antes, como já abordamos em outros capítulos. Isso ajuda a ver a evolução não só fisicamente, mas também no âmbito comportamental.

142

9.2 Acompanhando Minha Evolução

Encontre formas de ver suas conquistas.

Como comentado no primeiro tópico deste capítulo, existem diversas abordagens para avaliar o progresso e, por vezes, é benéfico redirecionar o foco para algo completamente distinto.

É por isso que as conquistas podem ser medidas para além da balança, usando outras ferramentas e estratégias. O número exibido pela balança pode ser obstinado, e se você se fixar exclusivamente nele, sua motivação pode diminuir.

No entanto, você pode notar melhorias em sua pele, aumento na disposição ao acordar, aumento no desejo sexual, seu intestino funcionando melhor ou uma melhora na qualidade do sono. Todas essas são maneiras válidas de rastrear o seu progresso.

Porém você deve se manter sempre vigilante em relação à alimentação, porque não é incomum recair a antigos comportamentos.

Com as dicas dadas aqui nesse material tenho certeza que ficou muito mais fácil, prático e palpável pensar na sua alimentação e no seu comportamento alimentar!

LEMBRE-SE SEMPRE, O BÁSICO É O QUE FUNCIONA!

Conheça a si mesmo, sua rotina, seus hábitos e comportamentos, suas armadilhas...

Só assim você alcançará o **SUCESSO** na perda de peso e na manutenção do seu resultado.

143

REFERÊNCIAS

ABESO. **Tamanho (do prato e das porções de alimento) é documento**. 2021. Disponível em: <https://abeso.org.br/tamanho-do-prato-e-das-porcões-de-alimento-e-documento/>. Acesso em: 08 nov. 2023.

A HYSOON, D. A Review and Critical Analysis of the Scientific Literature Related to 100% Fruit Juice and Human Health. *Advances In Nutrition*, v. 6, n. 1, p. 37-51, jan. 2015.

ALMEIDA, L. B. **O ambiente alimentar, os indivíduos e suas práticas: um estudo no município de São Paulo**. 2015. 254 f. Tese (Doutorado) - Curso de Nutrição, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2015.

ANTUNES, L. **Obesidade: uma doença do cérebro**. Florianópolis: Nutri.com, 2021.

BARTHOLDY, S. *et al.* A systematic review of the relationship between eating weight and inhibitory control using the stop signal task. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, v. 64, p. 35-62, maio 2016.

BECK, J. S. **Livro de Tarefas Pense Magro: programa de seis semanas da dieta definitiva de Beck**. Porto Alegre: Artmed, 2009a. 219 p.

BECK, J. S. **Pense Magro: a dieta definitiva de Beck**. Porto Alegre: Artmed, 2009b. 317 p.

BECK, J. S.; BUSIS, D. B. **Armadilhas da Dieta: treine seu cérebro para emagrecer e nunca mais volte a engordar**. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2016. 228 p.

BOAVENTURA, B., ANTUNES, L. C., STANFORD, F. C. "New normal" routine: the impact of COVID-19 pandemic on chronodisrupture and its consequence on obesity. *Chronobiol Int.*, v. 38, ed. 8, p. 1083-1086, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. 210 p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2008.pdf. Acesso em: 08 nov. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014a. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 07 nov. 2023.

BRASIL. Secretaria de Atenção À Saúde. Ministério da Saúde. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: obesidade**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014b. 214 p. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/caderno_38.pdf. Acesso em: 04 nov. 2023.

CHAPUT, J. *et al.* The role of insufficient sleep and circadian misalignment in obesity. *Nature Reviews Endocrinology*, v. 19, n. 2, p. 82-97, 24 out. 2022.

CLEAR, J. **Hábitos Atômicos**. Rio de Janeiro: Alta Books, 2019.

COZZOLINO, S. M. F.; COMINETTI, C. (org.). **Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição nas Diferentes Fases da Vida, na Saúde e na Doença**. Barueri: Manole, 2016.

144

DERAM, S. **Mindful eating: o que é? o que significa? como praticar?** 2021.

DREHER, M. Whole Fruits and Fruit Fiber Emerging Health Effects. *Nutrients*, v. 10, n. 12, p. 1833, 28 nov. 2018.

FONSECA, N. **Prática da atenção à respiração (curta)**. Natasha Fonseca. Porto Alegre: 2022.

FONSECA, N. **Vida Saudável: dicas de alimentação e estilo de vida**. Porto Alegre: Clínica Medicina Personalizada, 2022.

HOUBEN, K. *et al.* An Introduction to the special issue on 'Executive function training & eating behaviour'. *Appetite*, v. 124, n. 1, p. 1-3, maio 2018.

JONES, S. *et al.* Genome-wide association analyses of chronotype in 697,828 individuals provides insights into circadian rhythms. *Nature communications*, 2019.

MARTINS, B. T. *et al.* **Nutrição Aplicada e Alimentação Saudável**. 3. ed. São Paulo: Senac, 2018.

MCLELLAND, J. *et al.* A systematic review of temporal discounting in eating disorders and obesity: behavioural and neuroimaging findings. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, v. 71, p. 506-528, dez. 2016.

MENDES, A. *et al.* Dietary energy density was associated with diet quality in Brazilian adults and older adults. *Appetite*, v. 97, p. 120-126, fev. 2016.

MICALI, F. G.; GARCIA, R. W. D. **Instrumento imagético para orientação nutricional**. 2014. 37 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Medicina, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2014.

MONTARULI, A. *et al.* Biological rhythm and chronotype: new perspectives in health. *Biomolecules*, v. 2, n. 4, p. 467, 2021.

PERPIÑA, C. *et al.* Cognitive flexibility and decision-making in eating disorders and obesity. *Eating And Weight Disorders - Studies On Anorexia, Bulimia And Obesity*, v. 22, n. 3, p. 435-444, 15 out. 2016.

PROCHASKA, J. O.; NORCROSS, J. C.; DICLEMENTE, C. C. **Changing for Good: a revolutionary six-stage program for overcoming bad habits and moving your life positively forward**. Nova York: Quill, 1994.

SCHIEBENER, J. *et al.* Among three different executive functions, general executive control ability is a key predictor of decision making under objective risk. *Frontiers In Psychology*, v. 5, n. 1, p. 1-13, 3 dez. 2014.

SLAVIN, J. L.; LLOYD, B. Health Benefits of Fruits and Vegetables. *Advances In Nutrition*, v. 3, n. 4, p. 506-516, jul. 2012.

TAILLIE, L. S. *et al.* Changes in food purchases after the Chilean policies on food labelling, marketing, and sales in schools: a before and after study. *The Lancet Planetary Health*, v. 5, n. 8, p. 526-533, ago. 2021.

VAZ, D. S. S.; BENNEMANN, R. M. **Comportamento Alimentar e Hábito Alimentar: Uma Revisão**. *Revista Unigã Review*. Apucarana, v. 20, n. 1, p. 1-5, dez. 2014.

WHITNEY, E.; ROLFES, S. R. **Entendendo os Nutrientes**. 10. ed. [S.L.]: Cengage Learning, 2008.

145

"A nossa maior glória não reside no fato de nunca cairmos, mas sim em levantarmo-nos sempre depois de cada queda."

-Oliver Goldsmith



VITÓRIA TONDO SANTINI
2023