



Trabalho realizado pelas alunas  
do curso de Formação de Docentes  
da Educação Infantil e Anos Iniciais  
do Ensino Fundamental do 4º ano.

Alunas:

Jenifer Nayara Rebequi

nº09

Luana Caroline Maçuquete

nº12



**JL  
HEALTH**

**Cirurgia plástica!**  
Em busca do corpo perfeito

**Como as pessoas buscam o corpo perfeito!**

- Cirurgia plástica: entrevista com pessoas que passaram por essa experiência.
- Exercícios físicos: depoimentos de professores de Educação Física.

**Nutrição**  
Como ter uma boa alimentação.

R\$ 4,99  
Maio

# Cirurgia Plástica: Quando a busca pela beleza pode causar problemas.

Vivemos em um mundo que cultiva a aparência física como um atributo desejável por todos os que tem ou almejam ter sucesso. Nunca se viu uma procura tão grande por técnicas que nos façam melhorar nossa aparência física: academias de ginástica, clínicas de estética, cabeleireiros e é claro, cirurgiões plásticos.

A própria cirurgia plástica sofreu um avanço considerável nas últimas décadas, tendo em mãos hoje técnicas que deixam o mínimo possível de cicatrizes aparentes e cujos resultados podem ser visualizados antecipadamente com precisão. Tal segurança, aliada ainda a popularização e acessibilidade dos preços, angaria uma legião de pessoas: mulheres e, especialmente hoje, homens que buscam a cirurgia plástica como um modo de melhorar a aparência física.



Um psicólogo se perguntaria que tipo de motivação leva uma pessoa comum a procurar tal serviço, e, quais as conseqüências desse serviço sobre o comportamento da pessoa?

A motivação parece ser óbvia: a pessoa quer se tornar mais bonita, se sentir melhor consigo mesma. o que não é problema nenhum, não é mesmo?

Mas e se por acaso, esta pessoa pensa que, se tornar bonita é o único meio que ela vê para conseguir atenção no seu meio social,? E se ela pensa que parentes, amigos, namorados ou namoradas, irão gostar mais dela por agora ter uma aparência diferente? Daí teremos uma motivação para cirurgia plástica ligada a uma possível baixa na auto-estima, que advém possivelmente da falta de algumas habilidades sociais que dariam a esta pessoa destaque no seu ambiente social e que não necessariamente estão ligadas a aparência: um bom papo, colocar suas idéias e opiniões, " ter personalidade", ter a capacidade de seduzir ou de cortejar

aqueles que lhe atraem. Todos concordam que, uma pessoa bonita, mas que não sabe conversar, interagir com os outros e é inconveniente, não vai se dar bem socialmente, por mais bonita que seja.

Outro exemplo também ligado a esta motivação é o que pode ocorrer nos casamentos: cirurgia plástica como "bote salva vidas" na fantasia de um ou dois cônjuges. Após problemas, desgaste, rotina, stress, a relação pode não ter ficado tão mais prazerosa como era antes, e, com o envelhecimento, podem surgir fantasias de que um dos cônjuges



pode ser trocado por uma pessoa mais nova. Então a cirurgia pode ser vista como um meio de salvar ou dar vida nova à relação. Caso isso não aconteça a frustração será grande, também revertendo em problemas para o médico cirurgião, que com certeza será culpado por não ter proporcionado o resultado esperado pelo paciente, e que na verdade era um resultado que ia além do resultado estético. É bom que se coloque, muitos cirurgiões se preocupam em avisar aos seus pacientes que esse resultado que vai além da estética pode não ser alcançado e que isso é trabalho para um profissional de Psicologia. Mas mesmo assim o paciente pode não dar ouvidos, ou procurar outro cirurgião não tão preocupado com estas questões.



A mídia é um grande meio motivador para a procura de cirurgia plástica. Os meios de comunicação constantemente, através de propagandas, novelas, revistas sociais, etc, associam beleza física a status, sucesso, popularidade. Então desde pequenos, aprendemos que certos tipos de padrão de beleza são os corretos e são os que devem ser buscados e consumidos. É interessante notar que o padrão de beleza

propagandeado não se encaixa num padrão de beleza natural: musculatura definida e abundante, seios grandes e firmes, pele lisa e sem nenhum defeito. Todos estes padrões necessitam de serviços para poderem ser adquiridos: ou seja, são bens de consumo tanto quanto um pãozinho francês.

A busca por tal aparência estética "não natural", acarretará a não aceitação da nossa própria aparência natural. Se eu não reproduzo os padrões considerados corretos, então eu não vou produzir conseqüências desejadas por mim no meu meio ambiente: não vou conseguir ser gostado, ser desejado, não serei popular, não aparecerei como indivíduo no meu grupo social (muitas dessas coisas podem ser apenas fantasias). A conseqüência desse tipo de atitude é a de não saber quem se é de verdade, buscar valores não pessoais e naturais como referência para se sentir digno e importante, não valorizar o que é pessoal, despersonalizar-se e não valorizar as próprias conquistas.

Por outro lado, a cirurgia plástica pode ser extremamente benéfica para pessoas que não dependam unicamente dela para se sentirem mais felizes, e com isso não fantasiarão resultados que não se concretizarão posteriormente. Pessoas com habilidades sociais estabelecidas: que sabem conversar, se destacar no seu grupo social, sabem ser desejadas, tem consciência do seu valor e do que podem fazer, com certeza irão curtir a nova aparência muito mais plenamente e de forma mais saudável. Aqui a cirurgia irá unicamente somar aos dividendos sociais e pessoais. Um casal que sabe negociar, superar diferenças e reinventar a relação dia após dia, terá na cirurgia plástica algo mais para adicionar no seu convívio, vida sexual e social. Uma pessoa que aceita a si mesma, sabe buscar seus valores na sua própria experiência, se sente digno e importante, terá na cirurgia um grande complemento dessas conquistas.

O Papel da aliança multidisciplinar entre o psicólogo e o cirurgião plástico, visa esta última realidade: Proporcionar uma satisfação completa ao indivíduo. Ao psicólogo cabe auxiliar o indivíduo a melhorar sua auto-estima, habilidades sociais, conhecer a si mesmo e suas reais motivações, colocar o pé no chão quanto as suas expectativas e auxiliar a



pessoa a se aceitar e se sentir bem como ser humano acima de tudo. Ao cirurgião cabe dar a forma final, estética e que proporciona ao indivíduo uma potencialização dos seus ganhos pessoais.

# Como as pessoas buscam o corpo perfeito!

Entrevista com pessoas que passaram por esta experiência.

Maria de Fatima Domingos Vila Nova de 41 anos conta como foi a experiência da cirurgia plástica que fez no dia 19/12/2011 em Arapongas- Paraná com o doutor Fabiano Gustavo Herreiro de Azevedo

- O que te levou a fazer esta cirurgia?

Maria: Desde solteira não tinha satisfação com meu corpo e somente agora tive oportunidade de fazer.

- Você sabia quais eram as consequências da cirurgia? Isso lhe influenciou em algo?

Maria: Sim, no inicio fiquei um pouco preocupada com as consequências que a cirurgia poderia trazer mas a minha vontade de realizar a cirurgia era maior do que o risco que eu iria correr.

- Se você tivesse que realizar novamente essa cirurgia você realizaria?

Maria: Sim, não me arrependo de nada do que eu fiz e faria quantas vezes fosse necessária.

- Até aonde você iria pela vaidade?

Maria: Até o fim do mundo, ficar bonita não tem preço.

- Se você pudesse fazer mais alguma cirurgia você faria?

Maria: Não, pois agora estou contente com meu corpo.

- Você recomenda a cirurgia?

Maria: Sim, mas apenas se a pessoa tiver certeza do que quer fazer

- Como é a recuperação?

Maria: Dolorosa, mas o resultado é satisfatório, acho que se eu tivesse ganhado na loteria não teria ficado tão feliz.

- Quanto tempo durou a cirurgia?

Maria: 10 horas e meia.

- Quais as cirurgias que você fez?

Maria: Mamoplastia redutora, abdominoplastia, lipoescultura.



# Entrevista com Cirurgião Plástico

Drº Fabiano Gustavo Azevedo ( Araçongas Paraná )  
CRM: 19701



➤ Onde você se formou?  
Na universidade federal de Londrina

➤ Qual foi sua especialização?  
Cirurgia Geral na Santa Casa em São Paulo, cirurgia Plástica São Paulo, especialista em queimaduras nos Estados Unidos.

➤ Como deve ser feito o planejamento para uma Cirurgia Plástica?  
A entrevista com o paciente, identificar qual problema as queixas a análise do estado clínico, se tem doenças, problemas de saúde, exame físico, diagnóstico e por fim indicar a cirurgia.

➤ Qual a idade recomendada?  
Não tem idade, geralmente orelha de abano com 5 e 6 anos, nariz 15 e 16, as demais não recomendadas antes dos 18 anos quando o corpo está totalmente formado, apenas em caso de doenças e queimaduras.

➤ Quais são as Cirurgias Plásticas mais procuradas em sua clínica ?

Prótese de mama, lipoaspiração, contorno corporal, abnoplastia.

- Qual a diferença entre lipoaspiração e lipoescultura?  
Não tem diferença são só termos, os dois são esculpir o corpo, lipoescultura é enxerto de gordura retirada e tratar e por em outra parte do corpo.
- O que deve ser feito com cicatrizes de cesárea? Qual o procedimento indicado neste caso?

Melhorar a cicatriz, mais isto depende pois nenhuma cicatriz some totalmente apenas se disfarça.

- Algumas pessoas costumam ter problemas de coluna quando têm seios muito grandes. Como saber quando é a hora certa de ser operada? Depende do paciente, se incomodar demais ele é encaminhado ao mastologista que indicara o momento certo de realizar esta cirurgia, é recomendada após os 18 anos.
- Com a popularização da cirurgia plástica, é bastante freqüente que cada vez mais, pessoas jovens o procurem  
Sim, mas tento insistir a eles para que esperem até os 18 anos pois é mais recomendado.
- E quais cirurgias são mais queridas pelos jovens atualmente?  
Prótese de silicone e lipoaspiração.
- Como convencer um paciente de que o que ele está solicitando pode não ser o melhor para ele?  
Difícil, as vezes se consegue convencer conversando com o paciente, muitas pessoas querem transferir seus problemas para o corpo então se tem todo este procedimento o porque dela estar fazendo esta cirurgia.

# A importância da Atividade Física

*"A prática regular de atividade física sempre esteve ligada à imagem de pessoas saudáveis. Antigamente, existiam duas idéias que tentavam explicar a associação entre o exercício e a saúde: a primeira defendia que alguns indivíduos apresentavam uma predisposição genética à prática de exercício físico, já que possuíam boa saúde, vigor físico e disposição mental; a outra proposta dizia que a atividade física, na verdade, representava um estímulo ambiental responsável pela ausência de doenças, saúde mental e boa aptidão física. Hoje em dia sabe-se que os dois conceitos são importantes e se relacionam."*



No Brasil, o sedentarismo é um problema que vem assumindo grande importância. As pesquisas mostram que a população atual gasta bem menos calorias por dia, do que gastava há 100 anos, o que explica porque o sedentarismo afetaria aproximadamente 70% da população brasileira, mais do que a obesidade, a hipertensão, o tabagismo, o diabetes e o colesterol alto. O estilo de vida atual pode ser responsabilizado por 54% do risco de morte por infarto e por 50% do risco de morte por derrame cerebral, as principais causas de morte em nosso país. Assim, vemos como a atividade física é assunto de saúde pública.

## **Por que a preocupação com o sedentarismo?**

Na grande maioria dos países em desenvolvimento, grupo do qual faz parte o Brasil, mais de 60% dos adultos que vivem em áreas urbanas não praticam um nível adequado de exercício físico. Esse problema fica mais claro quando levamos em conta os dados do censo de 2000, que mostram que 80% da população brasileira vive nas cidades.

Os indivíduos mais sujeitos ao sedentarismo são: mulheres, idosos, pessoas de nível sócio-econômico mais baixo e os indivíduos incapacitados. Observou-se que as pessoas reduzem, gradativamente, o nível de atividade física, a partir da adolescência.

Em todo o mundo observa-se um aumento da obesidade, o que se relaciona pelo menos em parte à falta da prática de atividades físicas. É o famoso estilo de vida moderno, no qual a maior parte do tempo livre é passado assistindo televisão, usando computadores, jogando videogames, etc.



## Quais são os benefícios da atividade física?

A prática regular de exercícios físicos acompanha-se de benefícios que se manifestam sob todos os aspectos do organismo. Do ponto de vista músculo-esquelético, auxilia na melhora da força e do tônus muscular e da flexibilidade, fortalecimento dos ossos e das articulações. No caso de crianças, pode ajudar no desenvolvimento das habilidades psicomotoras.

Com relação à saúde física, observamos perda de peso e da porcentagem de gordura corporal, redução da pressão arterial em repouso, melhora do diabetes, diminuição do colesterol total e aumento do HDL-colesterol (o "colesterol bom"). Todos esses benefícios auxiliam na prevenção e no controle de doenças, sendo importantes para a redução da mortalidade associada a elas. Veja, a pessoa que deixa de ser sedentária e passa a ser um pouco mais ativa diminui o risco de morte por doenças do coração em 40%! Isso mostra que uma pequena mudança nos hábitos de vida é capaz de provocar uma grande melhora na saúde e na qualidade de vida.

Já no campo da saúde mental, a prática de exercícios ajuda na regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, melhora o fluxo de sangue para o cérebro, ajuda na capacidade de lidar com problemas e com o estresse. Além disso, auxilia também na manutenção da abstinência de drogas e na recuperação da auto-estima. Há redução da ansiedade e do estresse, ajudando no tratamento da depressão.

A atividade física pode também exercer efeitos no convívio social do indivíduo, tanto no ambiente de trabalho quanto no familiar.

Interessante notar que quanto maior o gasto de energia, em atividades físicas habituais, maiores serão os benefícios para a saúde. Porém, as maiores diferenças na incidência de doenças ocorrem entre os indivíduos sedentários e os pouco ativos. Entre os últimos e aqueles que se exercitam mais, a diferença não é tão grande. Assim, não é necessária a prática intensa de atividade física para que se garanta seus benefícios para a saúde. O mínimo de atividade física necessária para que se alcance esse objetivo é de mais ou menos 200Kcal/dia. Dessa forma, atividades que consomem mais energia podem ser realizadas por menos tempo e com menor frequência, enquanto aquelas com menor gasto devem ser realizadas por mais tempo e/ou mais freqüentes.

## Como é feita a escolha da atividade física adequada?

A escolha é feita individualmente, levando-se em conta os seguintes fatores:

- **Preferência pessoal:** o benefício da atividade só é conseguido com a prática regular da mesma, e a continuidade depende do prazer que a pessoa sente em

realizá-la. Assim, não adianta indicar uma atividade que a pessoa não se sinta bem praticando.

- **Aptidão necessária:** algumas atividades dependem de habilidades específicas. Para conseguir realizar atividades mais exigentes, a pessoa deve seguir um programa de condicionamento gradual, começando de atividades mais leves.
- **Risco associado à atividade:** alguns tipos de exercícios podem associar-se a alguns tipos de lesão, em determinados indivíduos que já são predispostos.

### **Atividade física em crianças e jovens**

Nesses grupos, além de ser importante na aquisição de habilidades psicomotoras, a atividade física é importante para o desenvolvimento intelectual, favorecendo um melhor desempenho escolar e também melhor convívio social. A prática regular de exercícios pode funcionar como uma via de escape para a energia "extra normal" das crianças, ou seja, sua hiperatividade.

### **Atividade física em idosos**

A falta de aptidão física e a capacidade funcional pobre são umas das principais causas de baixa qualidade de vida, nos idosos. Com o avanço da idade, há uma redução da capacidade cardiovascular, da massa muscular, da força e flexibilidade musculares, sendo que esses efeitos são exacerbados pela falta de exercício.

Está mais do que comprovado que os idosos obtêm benefícios da prática de atividade física regular tanto quanto os jovens. Ela promove mudanças corporais, melhora a auto-estima, a autoconfiança e a afetividade, aumentando a socialização.

Antes do início da prática de exercícios, o idoso deve passar por uma avaliação médica cuidadosa e realização de exames. Isso permitirá ao médico indicar a melhor atividade, que pode incluir: caminhada, exercício em bicicleta ergométrica, natação, hidroginástica e musculação.

Algumas recomendações são importantes, e valem também para as outras faixas etárias:

- Uso de roupas e calçados adequados.
- Ingestão de grandes quantidades de líquidos, antes do exercício.
- Praticar atividades apenas quando estiver se sentindo bem.
- Iniciar as atividades lenta e gradualmente.
- Evitar o cigarro e medicamentos para dormir.
- Alimentar-se até duas horas antes do exercício.
- Respeitar seus limites pessoais.
- Informar qualquer sintoma.

## Atividade física durante a gestação

É necessário a todas as gestantes um trabalho corporal a cada trimestre da gestação, para facilitar a adequação às alterações que ocorrem nesse período. Uma melhor capacidade cardiorrespiratória facilita a realização das atividades domésticas; uma melhoria das condições musculares e esqueléticas ajuda na adaptação às mudanças posturais e no trabalho de parto. Além disso, é de extrema importância a auto-estima, a convivência com outras gestantes e os sentimentos de segurança e de felicidade.

Os exercícios de ginástica garantem fortalecimento muscular, protegendo assim as articulações e reduzindo o risco de lesões. Ajudam também na oxigenação, na circulação e no controle da respiração. Já os exercícios desenvolvidos na água favorecem o relaxamento corporal, reduzem as dores nas pernas e o inchaço dos pés e mãos.

Antes do início dos exercícios, a gestante deve passar por consulta de pré-natal para ser avaliada pelo obstetra. Após a realização dos exames ele poderá liberar ou não a prática de exercícios. As mulheres que já praticavam atividade física e que nunca sofreram aborto espontâneo, podem continuar as atividades após adaptação para seu novo estado. Já aquelas sedentárias devem iniciar os exercícios após a décima segunda semana de gestação. Não havendo problemas, os exercícios podem ser continuados até o parto, embora seja necessário reduzir a intensidade aos poucos. Após o parto normal, as atividades podem ser retomadas após 40 dias. No caso de cesárea, o médico avalia cada caso.

As atividades físicas mais recomendadas às mulheres grávidas são:

- **Caminhada:** é muito bom para a preparação para o parto, já que melhora a capacidade cardiorrespiratória e favorece o encaixe do bebê na bacia da mãe. O ideal é caminhar 3 vezes por semana, cerca de 30 minutos.
- **Natação:** trabalha bastante a musculatura. Atenção: apenas algumas modalidades são liberadas durante a gestação.
- **Hidroginástica:** são os mais indicados para as gestantes!
- **Alongamento:** ajuda a manter a musculatura relaxada e o controle da respiração.

Devemos ressaltar que a prática de atividade física deve ser sempre indicada e acompanhada por profissional qualificado, incluindo médicos, fisioterapeutas e profissionais de educação física. Caso sinta algo diferente é mandatório informar ao responsável. Outro ponto importante, que não deve ser esquecido, é a adoção de uma alimentação saudável, rica em frutas, legumes, verduras e fibras. Prefira o consumo de carnes grelhadas ou preparadas com pouca gordura. Evite o consumo excessivo de doces, comidas congeladas e os famosos lanches de "fast-foods". E lembre-se: beba muito líquido (de preferência água e sucos naturais).

A atividade física consiste em exercícios bem planejados e bem estruturados, realizados repetitivamente. Eles conferem benefícios aos praticantes e têm seus riscos minimizados através de orientação e controle adequados. Esses exercícios regulares aumentam a longevidade, melhoram o nível de energia, a disposição e a saúde de um modo geral. Afetam de maneira positiva o desempenho intelectual, o raciocínio, a velocidade de reação, o convívio social. O que isso quer dizer? Há uma melhora significativa da sua qualidade de vida!

O que precisamos ressaltar é o investimento contínuo no futuro, a partir do qual as pessoas devem buscar formas de se tornarem mais ativas no seu dia-a-dia, como subir escadas, sair para dançar, praticar atividades como jardinagem, lavagem do carro, passeios no parque. A palavra de ordem é MOVIMENTO

## Exercícios físicos.

### Depoimento do professor de Educação Física e Diretor Luiz Roberto

- Onde você se formou?  
FAFICA em 1975.
- Qual a importância da educação física escolar?  
A educação física dentro da escola não funciona , mesmo porque o sistema não deixa que as aulas de educação física seja satisfatória, levando-se em conta professores e alunos.
- De que maneira a educação física escolar pode contribuir para diminuir os índices de doenças cardiovasculares?  
Através dos exercícios físicos realizados durante as aulas.
- Em escolas onde não há infra-estrututa de esporte, quais as atividades que podem ser praticadas?  
Todas as atividades, desde que a escola ofereça condições.
- De que maneira o professor de educação física pode contribuir para a mudança na escola?
- Através das aulas com consciência e responsabilidade dentro e fora da sala de aula.

# Nutrição

Como ter uma boa alimentação

Atualmente, com a vida agitada que todos levam, muitos não se preocupam com a alimentação. Apenas lembram do assunto quando surge algum tipo de doença e a pessoa se vê obrigada a se alimentar de uma forma mais saudável.



Pular refeições, comer alimentos ricos em gorduras, consumir alimentos industrializados em excesso e outras atitudes deste tipo diminuem a disponibilidade de nutrientes, que são necessários ao bom funcionamento do organismo, o que resulta no processo de doença.

Veja a seguir algumas doenças causadas por uma alimentação inadequada:

## Obesidade

A obesidade é uma doença caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, associado a problemas de saúde. Podemos citar como causas da obesidade, fatores genéticos, ambientais e psicológicos. Entre os fatores ambientais está o consumo excessivo de calorias e a diminuição no gasto energético, que devem ser modificados para o controle da doença.

Para o tratamento da obesidade é fundamental ter uma redução no consumo de calorias, ter bons hábitos alimentares e fazer escolhas saudáveis, juntamente com

a prática de atividade física regular. Esse é o caminho para ter excelentes resultados.

### Colesterol elevado

O aumento de colesterol na corrente sanguínea pode ocasionar entupimento de veias e artérias causando o infarto e derrame. O colesterol provém de duas fontes: do seu organismo e dos alimentos que você ingere. No organismo ele é produzido pelo fígado e o colesterol proveniente da sua alimentação encontra-se em alimentos como: manteiga, margarina, creme de leite, bacon, leite integral, queijos amarelos, enfim, alimentos de origem animal. Consumir estes alimentos em excesso pode elevar os níveis de colesterol no sangue.

Como prevenção e tratamento desta doença é importante ter uma alimentação equilibrada, evitar o consumo excessivo de alimentos ricos em gorduras, evitar também alimentos industrializados ricos em gordura trans e aumentar o consumo de alimentos ricos em fibras e praticar atividade física regularmente.

### Gastrite

Gastrite é uma inflamação na mucosa do estômago, que podemos classificar de aguda ou crônica. Nos casos de gastrite crônica, o agente causador mais comum é a infecção pela bactéria *helicobacter pylori*. Mas também pode ocorrer devido ao fator hereditário, stress, má alimentação, realização de poucas refeições ao dia com grande volume de alimentos e com grandes intervalos entre cada refeição.



Medidas preventivas e o tratamento desta doença estão relacionados com a alimentação. Ter uma alimentação fracionada, ou seja, comer mais vezes ao dia, em menores quantidades é uma das medidas a serem tomadas.

Excluir alimentos que causam desconforto e irritam ainda mais a mucosa também é imprescindível, exemplo: frituras em geral, doces, bebidas à base de cafeínas, bebidas gaseificadas, bebidas alcoólicas, alimentos ácidos, condimentados e outros.

## Diabetes

É uma doença caracterizada pela falta de produção ou produção insuficiente de insulina ou também pela ação insuficiente da insulina, que faz com que haja o aumento na taxa de glicose no sangue. A diabetes tipo II pode estar relacionada com o excesso de peso e a obesidade.

Pessoas com diabetes devem ter um acompanhamento com um profissional capacitado para elaborar um cardápio conforme a realidade da pessoa, controlar o consumo de carboidratos e incentivar uma reeducação alimentar, além da prática de exercícios físicos regularmente.



## Hipertensão

A hipertensão ocorre quando os níveis de pressão arterial encontram-se acima dos valores de referência para a população em geral. Podemos citar como causas da hipertensão a obesidade, consumo excessivo de álcool, sal em excesso, tabagismo, sedentarismo e fator hereditário. Esta doença é um dos principais fatores de risco para as doenças cardiovasculares.

Assim como as demais doenças citadas acima, para controlar a pressão arterial é fundamental ter uma alimentação balanceada,

praticar exercícios e diminuir o consumo de sódio, ou seja, o sal de cozinha e

alimentos ricos em sódio, por isso fique atento nas embalagens dos alimentos. Os alimentos industrializados geralmente são ricos em sódio.

Como os leitores puderam observar a alimentação é algo essencial no combate destas doenças e outras que não foram citadas, por isso se faz necessário a conscientização de todos para uma vida mais saudável.

# Entrevista com Nutricionista.

DR  Paulo Sugihara Junior – Nutricionista



● Onde você se formou?

Na Unifil (Universidade Filadélfia)

● Quais são os maiores inimigos da saúde?

Sedentarismo, tabagismo, etilismo e uma má alimentação são os principais

● Quais alimentos devemos evitar?

Fast-food, os alimentos industrializados, gorduras saturadas, doces, refrigerantes que são ricos em açúcar



- Além da obesidade, em que a má alimentação afeta o organismo?

Surgimento de placas de ateromas arteriais, doenças como diabetes, queda de cabelo, pele ressecada, aumento nos níveis de colesterol, aumento da pressão arterial

- Vivemos uma época em que as pessoas fazem mil coisas ao mesmo tempo e, por isso, não têm tempo de elaborar uma refeição saudável. Que dicas você daria?

Deixar os alimentos pré-preparados, lanches naturais

- Quantas refeições devemos fazer ao dia?

No mínimo de 5 a 6 refeições ao dia

- Quais alimentos são ideais para uma boa saúde?

Frutas, verduras, legumes, cereais integrais, pães integrais, carnes brancas (aves e peixes)

- Quais podem ser as consequências de um regime sem acompanhamento profissional?

Distúrbios alimentares e o efeito sanfona onde a pessoa emagrece rápido mas logo após engorda tudo o que emagreceu e pode chegar a engordar o dobro.