Aula 1

NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

CURSO TÉCNICO EM ENFERMAGEM

EFIVEST

Ramilly Rodrigues
NUTRIÇÃO AVANÇADA

Um pouco sobre mim....

- Bacharel em Nutrição pela Universidade Estadual do Ceará (UECE)
- Especialista em "Nutrição clínica e Fitoterapia aplicada ao tratamento de doenças crônicas" pelo Instituto de Viver e Ensino (IVESP)
- Professora: Cursos Técnico em Enfermagem / Farmácia / Análises clínicas (EFIVEST)
- Coordenadora do Projeto Social Nutrição nas Escolas
- Nutricionista do Box Crossfit Canideos e do time de futebol americano Fortaleza Tritões




O QUE É
NUTRIÇÃO?

DEFINIÇÃO

nutrição

substantivo feminino

1. ato ou efeito de nutrir(-se); nutrimento.
2. fonte de sustento; alimento, nutrimento.

- É a ciência dos alimentos, dos nutrientes, sua ação, interação e equilíbrio, relacionados à saúde e a doença.

- É o processo pelo qual o organismo ingere, digere, absorve, transporta, utiliza e elimina as substâncias alimentares.



FERRAMENTAS NUTRICIONAIS POPULARES

Guia Alimentar para a População Brasileira



Disponível no site Efivest

Pirâmide Alimentar



- **<u>CONCEITOS IMPORTANTES:</u>**

- GEB = Gasto Energético Basal: Energia que se gasta em estado de repouso, para que nossos órgãos vitais se mantenham em funcionamento.

- GET = Gasto Energético Total: Soma da energia que se gasta em repouso (GEB) + Toda energia que se gasta ao longo de 24hrs, com as atividades rotineiras como andar, trabalhar, se alimentar, se exercitar, etc. Um média desse valor, indicado pelo Ministério da Saúde é de 2000kcal por dia.

INTRODUÇÃO AOS HÁBITOS ALIMENTARES

Hábito: Decorre da repetição de uma ação

- "Preferências alimentares que fazem parte da cultura de um povo. São estabelecidos na infância e tornam-se comuns no decorrer da vida." Philippi ST, 1992



- Formado pela frequência de consumo de certos alimentos;
- Iniciado desde o primeiro ano de vida;
- Envolve sentimentos e recordações afetivas: Família e Meio social

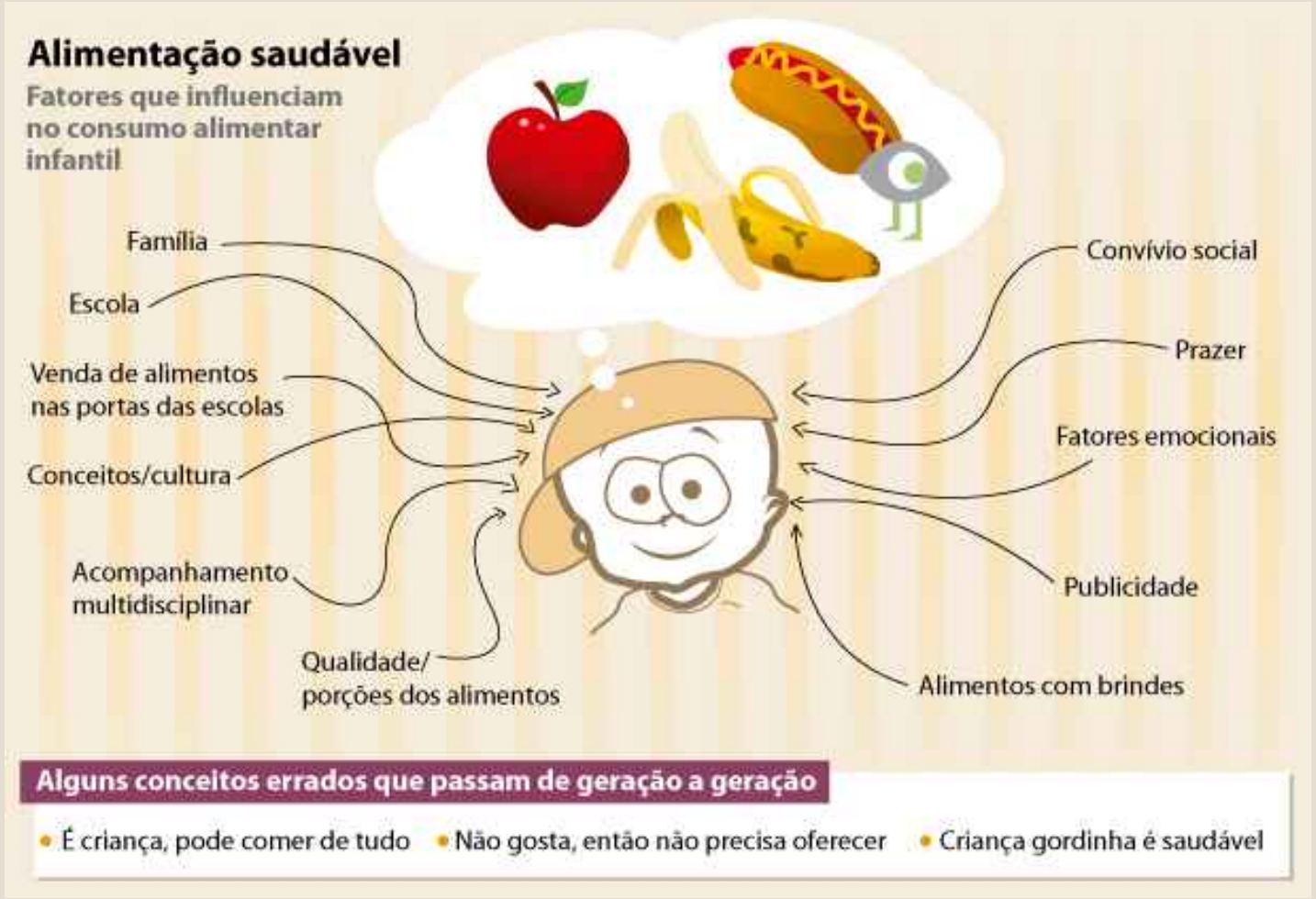
A disciplina do corpo resulta da força do hábito!

Fatores culturais:
A cultura é transmitida de geração em geração por meio da família, escola, igreja, etc.

Fatores econômicos:
O custo e a disponibilidade de alimentos representam um impacto para muitas famílias

Fatores sociais: A organização da sociedade, desempenha um papel na aceitação e rejeição de padrões alimentares

Fatores psicológicos: Individuo motivado de mudar o comportamento. O conhecimento é fundamental na seleção dos alimentos.



Comportamento Alimentar

- Único animal que necessita de um especialista que o ensine a comer
- Ingere alimentos errados
- Despreza os certos
- Come mais do que precisa





Porque é tão difícil mudar os maus hábitos alimentares?

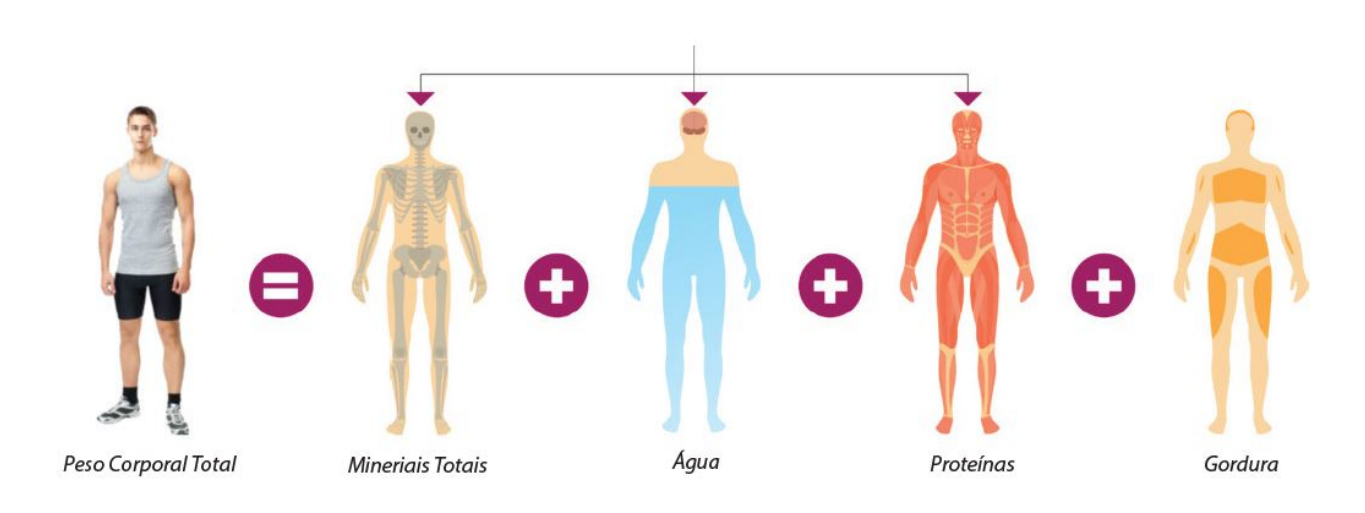
- Você está lutando contra o poder de uma recompensa imediata
- Dopamina ------ Condiciona o cérebro a sempre querer a recompensa e cada vez reforça mais a conexão.
- Comer por fome ou prazer?





Qual sua opinião ???

Composição Corporal



$$IMC = \frac{\text{Peso em kg}}{\text{Altura}^2 \text{ (Metros)}}$$

IMC	Classificação
abaixo de 18,5	abaixo do peso
entre 18,6 e 24,9	Peso ideal (parabéns)
entre 25,0 e 29,9	Levemente acima do peso
entre 30,0 e 34,9	Obesidade grau I
entre 35,0 e 39,9	Obesidade grau II (severa)
acima de 40	Obesidade III (mórbida)

Vamos praticar?

Qual a importância deste tema?



Ministério da Saúde





IBGE

FATORES PSICOLÓGICOS

Transtornos Alimentares

- **São vistos como patologias que agridem os planos psíquicos e somáticos**
- **Podem estar relacionados à carga genética ou cultural**
- **As alterações na forma de se alimentar podem ter forte consequências sobre a saúde geral dos indivíduos**
- **Acomete cerca de 1 a 2% da população feminina**
- **Faixa etária: 13 a 20 anos**
- **Mortalidade: 5,6% por década**



SINAIS DE ALERTA:

- Desejo de emagrecer sem necessidade
- Descontrole alimentar
- Restrição alimentar
- Ganho de peso
- Comportamento autodestrutivo como vômitos induzidos







POR FIM,

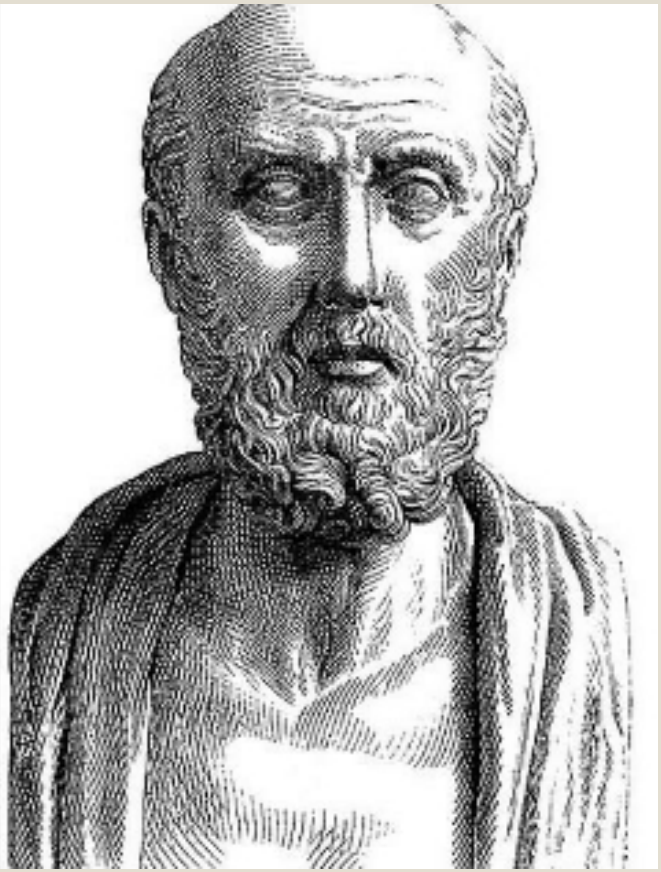


Já tomou sua dose de vida hoje?

"Que seu remédio seja seu alimento, e que seu alimento seja seu remédio"

Hipócrates

PENSADOR



A correria do dia a dia muitas vezes não permite que façamos pausas para lidar com nossas próprias emoções...

Desacelere o passo e volte-se para o seu interior, detecte o que não anda bem com você, corrija o que precisa melhorar procurando alinhar seus sentimentos e objetivos.

APROVEITE O TEMPO, seja....!!!!

OBRIGADA!!



BEIJO DA NUTRI