

Alimentação Saudável e Qualidade de Vida.

Projeto Integrador

NOV. 2019



Cursos:

Educação Física;
Enfermagem; Estética;
Farmácia; Fisioterapia;
Psicologia.

Faculdade do Vale do Juruena.



Professores:

Genivaldo;
Isanete e Veronica.

Farmácia e Estética:

NUTRIENTES SAUDÁVEIS PARA SAÚDE E BELEZA CORPORAL, CAPILAR E FACIAL.

Alimentação saudável: está ligada ao equilíbrio e a variedade da dieta que é composta por proteínas, gorduras, carboidratos, fibras, cálcio, minerais e vitaminas. Uma alimentação equilibrada e variada por todos os tipos de alimentos sem exclusão e abusos.

Alimentos saudáveis previnem:

- O surgimento de doenças;
- Auxilia no sistema imunológico;
- Melhora o humor e a memória;
- Reduz o cansaço e o estresse;
- Aumenta a qualidade do sono;
- Previne o envelhecimento precoce da pele;
- Melhora o sistema digestivo;
- Fornece disposição e mais energia para as atividades diárias.

CARBOIDRATOS



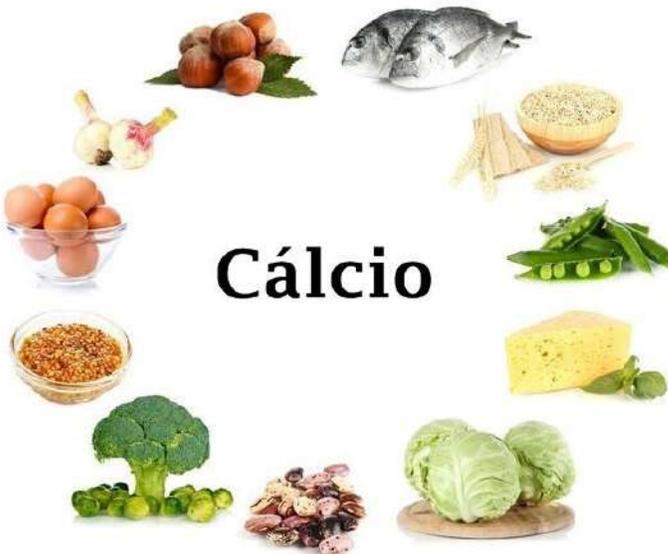
PROTEÍNAS



FIBRAS



Cálcio



Farmácia e Estética:

Capilar:

Para ter cabelos saudáveis é importante ter disciplina e cuidados diários. O ideal é priorizar produtos para o cabelo com pouco ou sem componentes sintéticos, opte pelos naturais ou orgânicos, principalmente o shampoo que vai diretamente na raiz.

Facial:

As vitaminas podem ajudar no tratamento de acne, prevenir o ressecamento, rugas e marcações, que se beneficiam de diferentes vitaminas consumidas através de refeições balanceadas.



Para combater a flacidez da pele, a vitamina A é um poderoso ativo que age diretamente na renovação celular e na síntese de colágeno. A vitamina A tem sua ação antioxidante, diminuindo a oleosidade da pele, os danos causados pelos raios UV e desacelerando o envelhecimento da pele.

Farmácia e Estética:



Carne vermelha:



A proteína presente na carne vermelha é excelente para manter as forças dos fios. Ajuda o organismo a absorver os nutrientes bons que estimulam o crescimento e fortalecimento dos cabelos.

Castanhas:



Rica em vitamina E, a castanha auxilia a circulação sanguínea até o couro cabeludo ajudando a reduzir a queda de cabelos.

Gengibre:

Incluir o gengibre na sua alimentação é um grande benefício para a saúde dos cabelos. O gengibre além de fortalecer os fios previne a queda capilar.

Vitaminas B5 e B6:



Auxilia a normalizar as funções da pele. Elas atuam controlando a produção de óleos pelas glândulas sebáceas e tem ação cicatrizante e anti-inflamatória, aumentando a resistência natural da pele promovendo a renovação celular.

Vitaminas B3:



Conhecida como Niacinamida, que faz o equilíbrio da produção de sebo das peles oleosas e aumenta a produção de ceramidas, o que garante a hidratação das peles secas.

DOENÇAS DEGENERATIVAS CAUSADAS POR MÁ ALIMENTAÇÃO

Obesidade:

A obesidade é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal no indivíduo.

Alimentação Natural:

Para prevenir a obesidade é necessário dar preferência a uma alimentação mais natural, como por exemplo: frutas, verduras, ovos e peixes.

Produtos Industrializados:

Para prevenir a obesidade é preciso comer menos ou não comer produtos industrializados, como por exemplo: biscoitos, salgado, salgadinhos, sorvetes, salsicha. Também evitar o excesso de massas, açúcares e frituras.



Enfermagem:



Anemia nutricional:

A anemia nutricional é uma doença advinda da insuficiência do consumo de ferro e ácido fólico, devido ao consumo excessivo de açúcar, gorduras e alimentos refinados.



Alimentos ricos em Ferro:

Para prevenir a anemia nutricional é necessário o consumo dos alimentos ricos em ferro, como por exemplo: carne vermelha, ovos, feijão, peixes, beterraba, feijão preto, castanha e entre outros.

Desnutrição:

Doença que surge devido a uma alimentação baixa em calorias e nutrientes, o que é crucial no desenvolvimento saudável do ser humano.



Enfermagem:

Diabetes:



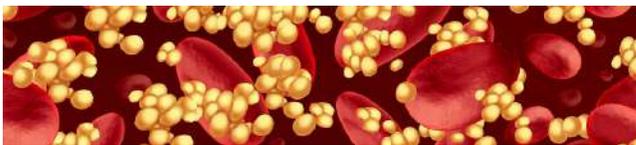
Grupo de doença que resulta em muito açúcar no sangue. Tipos de diabetes: Diabetes tipo 1- doença crônica que o pâncreas produz pouca ou nenhuma insulina. Diabetes tipo 2- doença crônica que afeta a forma como o corpo processa o açúcar no sangue (glicose). Pré-diabetes- condições que o açúcar no sangue está elevado. Diabetes gestacional- surge durante a gravidez, sendo causada por disfunção na produção e ação de insulina.

Câncer:



Câncer é o nome dado ao conjunto de mais de 100 doenças que têm em comum o crescimento desordenado de células, que invadem tecidos e órgãos.

Dislipidemia:



A Dislipidemia é um distúrbio que altera a quantidade de lipídios (gorduras) presente no sangue, o que é um dos fatores de risco para doenças cardiovasculares e aterosclerose, ou seja, o acúmulo de placas de gordura nos vasos sanguíneos. Alterações podem ocorrer tanto nos glicérides quanto no colesterol total, LDL e HDL, isolados ou não.

Colesterol Elevado:



O aumento de colesterol na corrente sanguínea é consequência direta da alimentação, proveniente de fonte de gordura animal, como: manteiga, margarina, creme de leite, bacon, leite integral e queijos amarelos.

Doenças Degenerativas:

Doenças degenerativas são aquelas que comprometem as funções vitais do organismo, algumas doenças degenerativas são: Alzheimer que causa perda progressiva da memória; Artrose que provoca a degeneração das cartilagens; Parkinson que afeta a capacidade do cérebro a controlar os movimentos do corpo.



TRANSTORNOS ALIMENTARES

Quando falamos sobre alimentação, é preciso ressaltar as mudanças nos hábitos. Hoje a alimentação não vem refletindo apenas uma necessidade fisiológica, mas está ligada também a aspectos culturais e comportamentais. É preciso se preocupar com o bem-estar e alimentação saudável, no entanto é preciso atentar-se, uma vez que o excesso ou a completa falta dessa preocupação, pode ocasionar em um comportamento alimentar disfuncional, chamado de transtorno alimentar.

O que é?



O transtorno alimentar é um transtorno mental que apresenta comportamentos alimentares que influenciam de modo negativo a saúde física e mental do sujeito.

Tipos de Transtornos Alimentares:

- Bulimia Nervosa;
- Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica (TCAP);
- Vigorexia;
- Ortorexia Nervosa;
- Anorexia.

Psicologia:

Bulimia Nervosa:

Bulimia é um distúrbio que se caracteriza por episódios recorrentes e incontroláveis de consumo de grandes quantidades de alimentos, seguidos de reações inadequadas para evitar o ganho de peso, tais como indução de vômitos, uso de laxativos e diuréticos, etc.



Causas:

Entre elas destacam-se predisposição genética, a pressão social e familiar e a valorização do corpo magro como ideal máximo de beleza.

Principais Sintomas:

Ansiedade, culpa, depressão.
Anormalidade no paladar e Imagem contorcida de si.

Diagnóstico:

Segundo o DSM.IV, a pessoa precisa apresentar dois episódios por semana de ingestão descontrolada de alimentos, durante três meses no mínimo.

Tratamento:

Tratamento com médicos, psicólogos, psiquiatras e nutricionistas. A psicoterapia cognitivo-comportamental tem mostrado bons resultados em longo prazo.

Psicologia:

Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica - TCAP

É o comportamento alimentar caracterizado pela ingestão de uma quantidade maior que o normal de alimentos em um período limitado de tempo (até 2 horas).

Principais Sintomas:

Sem controle sobre o que e quanto comeu, sentimentos de angústia subjetiva, costuma comer muito rápido, transtorno bipolar e colesterol acima da média;

Tratamento:

A psicoterapia é um caminho muito importante para que o paciente aprenda a entender os gatilhos que levam ao comer compulsivo.



Causas:

Pode ser por aspectos psicológicos, genéticos biológicos e comportamentais podendo haver relação entre os transtornos de ansiedade, depressão e episódios de compulsão alimentar.

Diagnóstico:

Ocorrência de episódio de compulsão alimentar em uma média de 2 dias por semana em um período de 6 meses. Associados a características de perda de controle e não são seguidos por métodos compensatórios dirigidos para perda de peso.

Vigorexia:

Comum com pessoas do sexo masculino é também conhecida pelos exercícios físicos intensos. O paciente costuma se enxergar fraco do que realmente está por isso a compulsão pelo aumento de massa.

Causas:

Acredita-se que esse distúrbio aconteça por razões multifatoriais. Entre elas: genética, diferenças neuroquímicas, experiências.

Principais Sintomas:

Tendência a automedicação, métodos extremos de treino, abuso de esteroides, cirurgias plásticas desnecessárias e distorção da auto imagem.



Diagnóstico:

Esse tipo de diagnóstico pode ser feito tanto por um psicólogo quanto por um psiquiatra.

Tratamento:

Essa condição requer um tratamento multidisciplinar com psicólogo e nutricionista. E acompanhamento com um médico do esporte para tratar possíveis lesões causadas por excesso de exercícios físicos.

Ortorexia Nervosa:

Está relacionada com a obsessão por alimentos saudáveis e nutritivos de forma exagerada. A pessoa com ortorexia excluiu uma grande quantidade de alimentos com químicas, agrotóxico ou aditivos

Causas:

Esse transtorno alimentar parece estar ligado ao TOC, devido aos comportamentos apresentados pelos ortoréxicos.

Principais Sintomas:

Difícilmente irá comer algo que não foi preparado em casa, não ingerem alimentos com sal, açúcar e gordura. Quando 'caem na tentação' costumam ter o sentimento de culpa. Preferem não solicitar ajuda de especialistas da nutrição;

Psicologia:



Diagnóstico:

O diagnóstico pode ser realizado através do teste ORTO-15, composto por questões de múltipla escolha que aborda atitudes obsessivas relacionadas à alimentação considerada saudável.

Tratamento:

O tratamento deve ser feito por uma equipe multidisciplinar composto por médicos, nutricionistas e psicólogos.

Fisioterapia:

5 PASSOS DA QUALIDADE DE VIDA DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE - OMS.

1° Passo: Adote hábitos saudáveis.

Se alimentar de maneira saudável; não fumar; não dirigir após o consumo de bebidas alcoólicas; procurar dormir 8 horas; faça exercícios físicos regularmente; resolva os problemas de forma clara e objetiva.



2° Passo: Trabalho.

Programe e tire férias anuais; não leve serviço para casa; mantenha o ambiente de trabalho limpo, iluminado. Em momentos de tensão faça um relaxamento com respiração lenta e pausada.



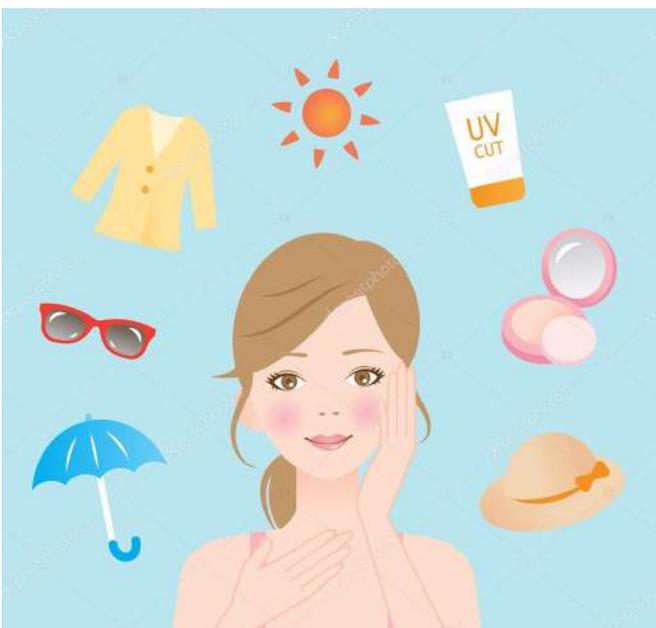
3° Passo: Esporte e Lazer.

Faça 30 minutos diários de atividade física; suba e desça escadas em vez de usar elevador; nos momentos livres faça caminhada; pratique esportes; dance; escute música; faça passeios ao ar livre;

saia com amigos e família e reserve um tempo só para você.

4° Passo: Cuidados com o Sol.

Busque as horas mais frescas do dia e evite a exposição prolongada ao sol; use sempre protetor solar nas áreas expostas ao sol; use óculos escuros e roupas claras, chapéu ou boné para proteger-se.



5° Passo: Alimentação.

Faça no mínimo 5 refeições ao dia (café da manhã, lanche, almoço, lanche e jantar); coma frutas, legumes e verduras variadas diariamente; evite refrigerantes e salgadinhos; beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia; faça as refeições em ambiente calmo e nunca assistindo televisão; evite comer em excesso quando estiver nervoso ansioso.



Educação Física:

OS EXERCÍCIOS FÍSICOS E SEUS BENEFÍCIOS

- Queima de calorias e perda de peso;
 - Melhora a circulação;
 - Melhora as funções cardíacas e pulmonares;
 - Aumento da Auto-estima;
 - Redução do estresse;
- Aumento da habilidade de concentração;
 - Melhora a aparência;
 - Melhora a qualidade do sono;
 - Diminui o risco de doenças.

Caminhada:

Esporte de baixo custo, que pode prevenir doenças físicas e mentais.



Corrida:

Para iniciar com a corrida é necessário já estar com um bom condicionamento físico. No começo da atividade, o organismo ainda não está adaptado ao esforço exigido. O coração começa a bater mais forte, e as células necessitam de mais oxigênio e nutrientes para funcionar bem. o ideal é uma respiração lenta e profunda. isto permite uma melhor captação e absorção do oxigênio, além de evitar um estado ofegante. inspira em dois tempos pelo nariz e solta o ar no mesmo ritmo pela boca. Não se esqueça de beber água: correr consome água, energia e sais minerais. A corrida é excelente, porque mexe com todos os músculos do nosso corpo e é um exercício bastante completo.



Bicicleta:

Andar de bicicleta contribui para o bom funcionamento do Sistema Cardiovascular.



Musculação:



Educação Física:

Com mais músculos no corpo, nosso metabolismo fica acelerado e consome mais calorias, mesmo em repouso. O resultado é perdemos peso com mais facilidade. Além disso, o treino de resistência fortalece os ossos, o coração e melhora a postura. É fundamental a prática de musculação principalmente após os trinta anos - idade em que começa a diminuição de massa magra e que devem ser iniciados os primeiros cuidados para evitar a Osteoporose.

Subir e Descer Escadas:

Subir e descer escadas auxilia na redução de peso e traz efeitos positivos na saúde a curto, médio e longo prazo.



Esportes:

O esporte é essencial para a formação de crianças e adolescentes, pois trás vários benefícios ao físico a mente e no desenvolvimento motor. No caso dos adolescentes, eles aprendem a solucionar conflitos e outros problemas. Podemos afirmar que quanto mais cedo as pessoas começam a praticar algum tipo de esporte, menos chances tem de desenvolver diversos tipos de doenças. Na terceira idade a prática de exercícios físicos é fundamental para a qualidade de vida, socialização e saúde.



Alimentação Saudável e Qualidade de Vida.

Projeto Integrador

NOV. 2019

Educação Física:

Edimar Teodoro da Silva;
Emerson Camargo Ferreira;
Silmara Borges da Silva;
Taiany Santos;
Thaís Olivete.

Enfermagem:

Angélica da Silva;
Carina Santiago;
Dayane Nascimento;
Debora Mota.
Glenda Moura;
Joyce Correia;
Jucinelia Santana;
Larissa Araújo;
Meirice de Castro;
Pamela Veronezzi;
Rozane Araújo.

Estética:

Ana Amelia Tinelli Sebastiani;
Daniela Nunes dos Santos;
Eduarda Raniely Almeida.
Fernanda Pereira de Barros;
Marta de Souza Martins.

Professores:

**Genivaldo, Isanete
e Veronica.**

Farmácia:

Angelica Gonçalves Preun Figueiredo;
Bruna Francieli Lima do Nascimento;
David da Silva Cunha;
Fernanda Barcarollo Agostini;
Fernanda Cella Andrade;
Joana Carolina de Souza;
Lucas Del Colle Alexandre;
Maria Carolina Marques Andre;
Thays Veronese.
Wilian Gonçalves Davi.

Fisioterapia:

Daniela Vieira dos Santos.
Gabrielli Juvenil de Souza;
Jackselaine Esmeraldo Braga;
Jhennifer Luana de Araújo Silva;
Maria Júlia de Marchi Teixeira;
Mariana Fernandes Rocha.

Psicologia:

Daniele Franco Rodrigues;
Fernanda Firmini;
Histeisely de Oliveira Ramos;
Isis Lima;
Jailson Mani;
Lilian Golas;
Marcia Gonçalves;
Maria Souza.

**Faculdade do Vale
do Juruena:**

