

APM

REGIONAL PIRACICABA



**O Tratamento
Psicológico no
Processo de
Emagrecimento**

**Vida saudável e
peso balanceado
na Terceira Idade**

**A importância do
café da manhã para
a perda de peso**

**Emagrecimento
Infantil**

**“O prazer”, um
grande aliado da
atividade física**

**Obesidade,
seus número
e estatísticas**

Emagrecimento

A luta dos brasileiros contra a balança



A COOPERAÇÃO FAZ VOCÊ CHEGAR LÁ

CESAR CIELO
COOPERADO UNICRED
DESDE 2006.

Faça como Cesar Cielo. Seja Cooperado Unicred.

Uma das maiores instituições financeiras cooperativas do Brasil.

PARA SABER MAIS, ACESSE:
UNICRED.COM.BR



TECNOLOGIA E CUIDADO A SERVIÇO DA SAÚDE.



- ANÁLISES CLÍNICAS
- ANATOMIA PATOLÓGICA
- COLETA DOMICILIAR EM PIRACICABA
- PROFISSIONAIS DE REFERÊNCIA
- QUALIDADE CERTIFICADA 
- VACINAS

O Previlab acredita que investir nas pessoas e em tecnologia é o caminho para a evolução. Por isso, somos um laboratório de excelência e oferecemos a qualidade, o conforto e a exatidão nos serviços que são referência para você.

ATENDIMENTO AO CLIENTE:
Piracicaba: (19) 3429-6900
Demais localidades: 3003-6336
www.previlab.com.br



REVISTA DA

APM

REGIONAL PIRACICABA

APM
ASSOCIAÇÃO PAULISTA
DE MEDICINA
PIRACICABA**AMB**
Associação Médica Brasileira**EXPEDIENTE****Diretor Executivo da Revista**

Dr. Osmar Antônio Gaiotto Junior

Jornalista e Editora Responsável

Michele Telise (Mtb 56675)

Diagramadora

Juliana Angeli Bosqueiro

Impressão

Artigráfica Bellatti & Killer Ltda

APM Regional Piracicaba

Av. Centenário, 546 - São Dimas Piracicaba SP

CEP 13416-000 www.apmpiracicaba.com.br

Os artigos, publicidade e conteúdo científico da revista são de responsabilidade de seus autores. Distribuição Gratuita.

APM
ASSOCIAÇÃO PAULISTA
DE MEDICINA
PIRACICABA**Presidente:** Osmar Antonio Gaiotto Junior**Vice-presidente:** Antonio Ananias Filho**Secretário:** Ricardo Tedeschi Matos**Tesoureira:** Maria Inês Onuchic Schultz**Diretor Defesa Profissional:** Segirson de Freitas Junior**Diretor Cultural e Científico:** Luis Kanhiti Oharomari**Diretor Social:** Pedro Leandro Zilli Bertolini**DELEGADOS:**

José Márcio Zveiter de Moraes

Jurandyr Carvalho Filho

Legardeth Consolmagno

CONSELHO FISCAL - TITULAR:

Alvaro Pereira Pinto

Djalma Sampaio Filho

Renato Cavallini Junior

CONSELHO FISCAL SUPLENTE:

Dairo Bicudo Piai

Eduardo Lucio Nicolela Junior

Luis Poggi Filho

Um novo governo e a esperança em dias melhores para a saúde

Nessa transição, no período em que se espera a confirmação do impeachment e que temos um novo governo, vivenciamos a difícil solução de uma equação. Uma conta que precisa juntar o duro conhecimento da realidade financeira de um país atordoado, e a necessidade de tentar olhar além do cenário, e buscar forças para cultivar a esperança.

O problema é que existe um rombo financeiro, um déficit que pode passar dos R\$ 150 bilhões, muito maior do que o anunciado pela presidente afastada, calculado inicialmente em R\$ 97 bilhões. Esse rombo irá, infelizmente, nos impor restrições orçamentárias ainda mais dolorosas do que as que estávamos experimentando.

Henrique Meirelles, ministro da Fazenda, e seu pessoal pretendem fazer o rescaldo da ruína, expor todos os problemas e dizer que o déficit primário deste ano pode chegar a quase 2,5% do PIB (trata-se da diferença entre receita e despesa, afora pagamentos dos juros da dívida pública).

Sim, a crise econômica está aí e também afeta a saúde. Já vinha atingindo, de forma dramática, reflexo do subfinanciamento que deixou o setor sucateado. O problema é o agravamento desse quadro e o lastro que ele deixou.

Sem dinheiro, muitos estados reduziram o fornecimento gratuito de remédios caríssimos e de extrema importância para o tratamento de doenças graves e os pacientes não aguentam mais ouvir explicações sobre a falta de estoque.

Unidades de saúde estão fechando, hospitais de referência restringindo seu atendimento. A crise econômica que atingiu o emprego, fez com que as pessoas perdessem seus planos de saúde e sobrecarregassem ainda mais o SUS, fazendo as mazelas respingarem sobre a saúde suplementar.

Isso sem falar da persistente e pernicioso judicialização da saúde, o uso do Judiciário para conseguir tratamentos médicos não autorizados no SUS. Tudo em um momento em que o país enfrenta epidemias de dengue, zika, chikungunya, gripe H1N1.

Rumores de que novos impostos podem ser criados para neutralizar esse déficit deixam ainda a possibilidade de novos recursos serem incorporados ao orçamento. Mas até que isso ocorra, é bem provável que mais sacrifícios sejam exigidos dos gestores de saúde pública e suplementar. Com menos recursos, mais difícil será oferecer uma saúde de qualidade.

Apesar de tantos transtornos, o setor tenta sobreviver como pode, graças a muitos fatores, como a dos profissionais que, na linha de frente, se desdobram para o caos não se instalar de vez.

E isso vai nos manter em pé. De novo, a criatividade do brasileiro vai ser necessária para a superação. A resiliência do nosso povo deverá oferecer substrato para vencermos essas enormes dificuldades, para que consigamos oferecer um mínimo de condições de manter as saúdes física, mental e social.

Sim, porque estamos no gargalo da capacidade de suportar mais sacrifícios, e porque temos que ter o mínimo para oferecer em termos de atendimento, lidamos com vidas.

Do resto, temos que aguardar o desdobramento da crise política e a confirmação do governo interino, para entender que medidas podem ser implantadas e fazer a máquina girar. Por mais difícil que isso seja, precisamos cultivar o clima de esperança, colocá-lo no lugar desse cenário de incertezas e torcer para que cheguem logo os dias melhores para a saúde.

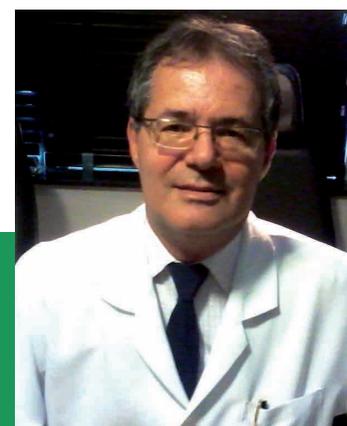
Dr. Osmar Gaiotto Jr.**CRM 37716****Presidente da APM Regional Piracicaba**

Foto Arquivo Pessoal

EDITORIAL

Emagrecimento e a luta dos brasileiros para a perda de peso

O excesso de peso nunca fez bem a saúde de ninguém, e a cada ano a luta para a perda de peso cresce no Brasil e no Mundo, e com ela também cresce a praticidade dos alimentos, os “fast foods”, as comidas pré-prontas, refeições que em um click surgem instantaneamente para degustação, e como alerta uma de nossas participantes nessa edição, a nutricionista Claudia, fala como hoje temos uma alimentação com, “consumo excessivo de calorias e oferta desequilibrada de nutrientes na alimentação; o Brasil tem enfrentado aumento importante do sobrepeso e da obesidade em todas as faixas etárias”. Portanto, para auxiliar e atualizar sobre o tema, reunimos nessa edição, artigos sobre o emagrecimento no Brasil e até receitas que possam lhe ajudar na luta pela saúde!

Confira no artigo, da nutricionista Claudia Simone Cavassani, sobre a alimentação saudável e o emagrecimento. O obstetra e ginecologista, Dr. Marcelo Octavio Fernandes da Silva, explica se a alimentação da gestante pode afetar o peso do recém-nascido. O cirurgião do aparelho digestivo, Dr. Miki Mochizuki, aborda sobre a obesidade e traz as estatísticas e números dessa doença.

A pediatra, Dra. Eliana Amancio, é nossa entrevistada desse mês e fala tudo sobre o emagrecimento infantil. A geriatra, Dra. Julia Cabral Martuscello, traz um artigo sobre a vida saudável e peso balanceado na Terceira Idade. Na Receita de Sucesso, confira o título, “A importância do café da manhã para a perda de peso: Consumir ou não essa refeição?”, e uma receita super saudável de panqueca, tudo isso você confere no artigo da nutricionista, Erika Mayumi Mizutani. O Secretário de Esportes, Lazer e Atividades Motoras de Piracicaba, Prof. Me. João Francisco Rodrigues de Godoy – “Johnny”, também é um de nossos colaboradores dessa edição, confira o artigo sobre, “o prazer, um grande aliado da atividade física”. Acompanhe também, no tema da especialista em psicologia clínica e psiconcologia, Rosemary Cristina Seguin, a importância do tratamento psicológico no processo de emagrecimento.

Não deixe de conferir também o tema mitos e verdades sobre a lipoaspiração, no artigo do cirurgião plástico, Dr. Eduardo Zucchi. E ainda no Movimento Médico, desse mês, confira o artigo do Dr. Ricardo Tesdeschi sobre, “CREMESP e as Resoluções do Conselho Federal de Farmácia”.

Finalizo esse editorial fazendo um convite a você, para ler mais uma edição da revista da Associação Paulista de Medicina Regional Piracicaba. Agradecemos aos participantes que nos enviaram textos ou participaram como entrevistados. Confira todos esses temas e muito mais na revista que é sempre sua. Fique com a gente e boa leitura!



Michele Telise
jornalmichele@gmail.com
Jornalista e Editora Responsável
MTB 56675

SUMÁRIO

Movimento Médico	05
“O prazer: um grande aliado da atividade física”	06
A Importância do Tratamento Psicológico no Processo de emagrecimento	08
Obesidade - Estatísticas e Números	10
Mitos e verdades - Lipoaspiração	11
Emagrecimento Infantil	12
A importância do café da manhã para a perda de peso	14
A alimentação saudável e o emagrecimento	16
Vida saudável e peso balanceado na Terceira Idade	18
A alimentação da gestante afeta o peso do recém-nascido?	19
Acontece	20
Agenda	22
Aniversariantes	22

“CREMESP e as Resoluções do Conselho Federal de Farmácia”

Num momento de intensa agitação política e social do país, onde há evidentes questionamentos da lei e da ordem, ocorre um embate sobre a atuação profissional entre a classe médica e farmacêutica.

Este artigo traz alguns objetos de reflexão sobre as resoluções do Conselho Federal de Farmácia (CFF) nº 585/2013 e nº 586/2013, os quais permitem aos mesmos a “prescrição de medicamentos e outros produtos com finalidade terapêutica”.

Tais resoluções entram em conflito com a Lei do Ato Médico, lei nº 12.842 de 10/07/2013, onde consta: “O objeto da atuação do médico é a saúde do ser humano e das coletividades humanas, em benefício da qual deverá agir com o máximo de zelo, com o melhor de sua capacidade profissional e sem discriminação de qualquer natureza. Parágrafo único. O médico desenvolverá suas ações profissionais no campo da atenção à saúde para: I - a promoção, a proteção e a recuperação da saúde; II - a prevenção, o diagnóstico e o tratamento das doenças; III - a reabilitação dos enfermos e portadores de deficiências.” (grifo nosso).

Fica evidente no parágrafo acima transcrito da lei que a atribuição legal de diagnosticar uma doença, avaliar suas possíveis causas, estabelecer uma proposta terapêutica e então prescrever o respectivo tratamento são do foro da ciência médica. Sendo assim, o Conselho Regional de Medicina de São Paulo (CREMESP) e o Conselho Federal de Medicina (CFM) repudiam as resoluções do CFF e acreditam que estas estimulam o exercício ilegal da profissão médica.

Alguns itens devem ser questionados para devida reflexão, entre os quais o currículo de graduação em farmácia e bioquímica não o qualifica a diagnosticar doenças, elaborar hi-

póteses diagnósticas, prescrever e estabelecer o planejamento terapêutico, o qual não inclui apenas na prescrição de um medicamento e sim tratar o ser humano como um todo, o físico, hábitos de vida e emocional. Não obstante deve estar preparado para possíveis complicações e eventos adversos, até mesmo fatais. Caso um paciente venha a falecer num tratamento com remédios prescrito pelo farmacêutico, quem irá preencher a declaração de óbito?

Outro ponto a refletir é que estas resoluções permitem aos farmacêuticos prescreverem em consultório autônomo ou dentro da própria farmácia, ocasionando um sério conflito ético e de interesses, pois o mesmo que prescreve irá vender o medicamento, caracterizando um relacionamento vicioso e nocivo à saúde dos cidadãos.

Não se questiona a competência e importância do profissional da farmácia na promoção e prevenção da saúde, sendo que nós médicos sempre defendemos a presença dos farmacêuticos nas farmácias e drogarias e tampouco os grandes avanços do papel da farmácia clínica, em especial sua atuação dentro dos hospitais e clínicas, porém é salutar o respeito e compromisso entre as profissões, respeitando seus limites éticos e legais, e juntos trabalhando em prol da saúde da população.

Conflito entre as classes profissionais não gera benefícios a ninguém e afeta o bom desenvolvimento da saúde pública brasileira, ressaltando o valor e a necessidade do trabalho multiprofissional.



Dr. Ricardo Tedeschi Matos
Endoscopia Digestiva/ Cirurgia Geral
Endoscopista Membro Titular da
Sociedade Brasileira de Endoscopia
Digestiva (SOBED)
Mestre em Gastroenterologia pela
FMUSP
Secretário da APM Regional de
Piracicaba
Delegado Regional do CREMESP
CRM-SP: 91.681

Foto Arquivo Pessoal

“O prazer: um grande aliado da atividade física”



Um princípio básico na sobrevivência de todo ser humano, e mesmo nas outras espécies, esta relacionado aos mecanismos que mantém esses corpos em atividade, sejam nos seus aspectos fisiológicos mais elementares (como durante o sono), ou nos momentos de grande uso de suas capacidades motoras (como numa competição olímpica).

Para o bom funcionamento de todo metabolismo humano, seja o ato de respirar, ou o próprio funcionamento do cérebro, necessitamos de algo que forneça energia, e isso está relacionado a queima de açúcares e outras substâncias que fornecem as calorias necessárias para a contração muscular que vai ocasionar um simples piscar de olhos, ou até a participação em uma maratona.

Em termos energéticos, o que vai se diferenciar uma de outra situação será o tanto de calorias que serão gastos para cada situação. Ao realizar qualquer atividade, nosso organismo precisa dessas calorias para realizar os movimentos relacionados a essas atividades físicas.

Com certeza nosso amigo leitor já se deparou, seja no ambiente escolar, em revistas e livros ou por meio de profissionais da área

de saúde, com tabelas que mostram alguns gastos calóricos relacionados a algumas atividades e situações básicas do nosso cotidiano: correr, caminhar, pedalar, fazer sexo, beijar, nadar, entre tantos outros.

Inclusive citaremos alguns “links” desses tipos de tabelas, apenas para ilustrar nossa fala e facilitar a compreensão e visualização do amigo (a) leitor(a).

Paralelamente são feitas algumas tabelas com a ingestão; de alguns alimentos e as calorias fornecidas, o que, fazendo-se um raciocínio de interação entre as mesmas podemos de maneira simplificada regular e disciplinar a ingestão de alimentos e os gastos de calorias que temos em nosso cotidiano, e em nossa rotina diária, seja você um cidadão mais sedentário ou um atleta olímpico.

Uma pessoa adulta que tem uma rotina normal gasta em média cerca de 1500/2000 calorias para realizar suas atividades diárias, e um atleta de levantamento olímpico, passem, pode chegar a gastar cerca de 5000 calorias (ou mais até) para sua rotina de treinamentos diários.

Para você que está “brigando” com a balança e os espelhos, o primeiro passo será

você não ganhar mais peso corporal a partir de sua decisão em diminuir o seu peso, em especial no que se refere às gorduras. E para isso vamos a 1ª “batalha”, diminuir a ingestão de calorias. E a segunda, aumentar a queima de calorias, ou seja, incluir exercícios físicos em sua rotina de vida.

Certamente, antes de tudo isso, e você já tem essa consciência, deverá consultar seu médico e falar de seu interesse em reduzir seu peso corporal e fazer exercícios físicos, para que ele faça uma avaliação geral em sua condição de saúde, antes de iniciar seu programa de atividades físicas junto a um profissional de educação física, seja em grupo ou individualmente.

Uma boa dica são as academias que temos na cidade, os programas públicos e privados de atividades físicas orientadas, os programas indicados pelo seu médico e seu profissional de educação física, as academias ao ar livre e parques públicos onde nossa cidade é muito privilegiada. Piracicaba conta nesse sentido com 18 parques públicos e 51 academias ao ar livre, que podem te ajudar muito e facilitar sua decisão de melhorar sua saúde e eliminar seu sobrepeso.

Um aspecto que considero fundamental, baseado em nossa experiência profissional na área ao longo dos anos e também pelo depoimento de muitas pessoas que optam por alguma atividade física específica, está relacionado ao prazer da vivência que esta ou aquela atividade proporciona às pessoas. E isso é explicado fisiologicamente.

Em nosso cérebro temos uma estrutura anatômica denominada Sistema Límbico, que é responsável por nossas emoções e prazeres. Sem adentrarmos profundamente nos aspectos fisiológicos de seu funcionamento e em sua neuroanatomia, resumidamente podemos dizer que quando fazemos uma atividade que nos dá prazer, isso é registrado pelo nosso Sistema Límbico, como algo agradável e cuja experiência queremos repetir, reviver, recriar. Isso pode estar relacionado ao tomarmos um bom vinho ou suco, ao degustarmos uma boa comida, ao nos relacionarmos com uma pessoa querida, ao ato sexual, a uma boa “resenha” com os amigos do futebol, a uma viagem a um lugar agradável, enfim, a tudo que nos proporciona uma sensação de bem estar, de alegria, prazer, e às vezes êxtase. E isso não é

diferente para as atividades físicas ou esportivas que praticamos ou experimentamos.

Portanto, uma importante sugestão que damos a quem quer fazer uma atividade físico-esportiva, é que você escolha uma que lhe proporcione prazer antes de mais nada, pois assim você vai querer repetir essa atividade constantemente, o que vai levá-lo a dois fatores fundamentais relacionados a quem quer benefícios mais significativos de uma prática regular de exercícios, ou sejam, a frequência e a regularidade.

Todos sabem da importância de realizarmos atividades físicas com regularidade, para garantirmos de maneira mais efetiva os seus benefícios fisiológicos, musculares, psicológicos, e em especial, já que é o tema desta revista, buscar o desejado emagrecimento, ou melhor, a perda do excesso de peso.

Quando fazemos algo prazeroso, queremos e temos motivação para repeti-lo. Esse aspecto psicológico, registrado e desencadeado pelo Sistema Límbico, nos leva naturalmente a repetição, frequência e regularidade, o que pode garantir melhores resultados quando escolhemos uma determinada atividade físico-esportiva, seja o futebol, o voleibol, a natação, a caminhada, a corrida, um esporte de raquete, exercícios com sobrepeso (musculação), entre tantas opções que temos.

Por outro lado, quando fazemos uma atividade que não nos proporciona prazer e satisfação, e sim aversão, dor, entre outras sensações negativas, a tendência é nos afastarmos dessa prática, pois isso fica registrado em nosso cérebro como algo negativo.

Assim, para concluir nossa contribuição ao amigo leitor, sua família e amigos, tão importante quanto você decidir por incluir uma atividade física em sua vida, pelo fato de ajudar você a “queimar” suas calorias ingeridas e armazenadas em seu corpo, (especialmente em forma de gordura, o que causa o assustador sobrepeso), é você escolher uma atividade que proporcione prazer e sensação de alegria, pois isto vai motivar e garantir a tão almejada regularidade, uma grande, e talvez maior amiga, para quem quer perder suas tão indesejadas “gordurinhas”.

Os seus gastos e controle calórico, você pode, de maneira simplificada, buscar também e até mesmo, numa tabela que relacione atividade física x gasto calórico (Ex: http://bemstar.globo.com/index.php?modulo=avaliacao_fisica_gasto2), ou num teste rápido sugestivo (Ex: <http://harmonutrigastocalorico.blogspot.com.br/>), e em seguida contrapor a uma tabela relacionada a ingestão de alimentos e suas calorias (Ex: http://www4.faac.unesp.br/pesquisa/nos/bom_apetite/tabelas/cal_ali.htm). Entretanto, deve ser apenas como balizamento no seu dia a dia, pois a orientação médica, de um profissional de educação física e do nutricionista são fundamentais nesse processo.

E aí, quais atividades físicas você vai escolher? Eu já fiz minhas escolhas, e você, o que está esperando (rs) ???!!!!!!



Foto Arquivo Pessoal

Prof. Me. João Francisco Rodrigues de Godoy – “Johnny”
Mestre em Educação Motora
CREF – N° : 013873-G/SP
Graduado em Educação Física
Especialista em Lazer e Recreação
Especialista em Educação Física Escolar
Conselheiro do Conselho Regional de Educação Física - CREF 04/SP
Secretário de Esportes, Lazer e Atividades Motoras de Piracicaba
Conselheiro do Conselho Municipal de Esportes, Lazer e Atividades Motoras de Piracicaba



SENHAONLINE.COM.BR

ANS - nº 312282

INTERMEDICI
 PLANOS DIFERENCIADOS DE SAÚDE
25 ANOS
www.intermedici.com.br

Piracicaba
 Av. Torquato da Silva Leitão, 605 | São Dimas
 Fones: 0800.770.3770 | 19 3437.3770

Tietê
 Rua Onze de Agosto, 151, casa 2 | Centro
 Fones: 15 3282.2520 | 3285.1601

Cerquillo
 Rua Bento Souto, 31 | Centro
 Fone: 15 3384.2109

A Importância do Tratamento Psicológico no Processo de Emagrecimento

O tema emagrecer é recorrente e bastante trabalhado em psicoterapia. Converso neste artigo com aquelas pessoas que querem perder peso, e para as pessoas que conhecem alguém que quer perder peso. Se você sair perguntando, para várias pessoas, principalmente para as mulheres, quantos quilos elas querem perder, quantas delas vocês acreditam terão a mesma resposta? A maioria não é?



Já há muito tempo, tenho escutado de várias amigas, clientes que dizem não conseguir seguir uma dieta por nada neste mundo. Tenho certeza que você já conheceu várias dietas da moda, sabe distinguir um alimento bom e nutritivo de outro calórico, já estudou o que fazer e não fazer para emagrecer, tem consciência que está acima do peso ou sofre das consequências físicas do sobrepeso: falta de disposição, fadiga, baixo condicionamento, dores no corpo, come compulsivamente, muitas vezes sem fome e à noite, e já trafegou de dieta em dieta. Enfim, se você já consultou vários médicos, tentou vários métodos e não conseguiu emagrecer ou voltou a engordar depois de um período e se reconheceu em algum item acima, está na hora de incluir a Psicologia no seu Programa de Emagrecimento. Então, para que consigamos seguir uma dieta, uma rotina de exercícios, você precisa trabalhar desde o início a sua cabeça, estipular metas, acreditar em você, aprender a sentir prazer com outras coisas que não seja a comida, e, convencer a si mesmo que isso valerá a pena! Compulsividade por comida, por doces, por qualquer coisa, qualquer coisa mesmo! Tudo isso está na nossa cabeça, e só conseguiremos passar por cima disso se mudarmos nossa mente.

Para melhorar seu corpo, sua saúde, mudar de peso você tem que mudar de comportamento e mais, emagrecimento não é só mudança de peso, é Reeducação Alimentar e Comportamental, Atividade Física e Equilíbrio Psicológico. É algo que tem que partir de você de dentro para fora! É necessário eliminar os gatilhos que nos fazem comer pela emoção, tomar consciência dos nossos padrões de comportamentos, revisar e entender qual é relação do nosso estado emocional com a comida. A comida é um assunto que se refere ao corpo ou à mente? Como estão suas emoções?

Comer está basicamente relacionado à manutenção da vida, da saúde. Mas muitas vezes comemos muito além do necessário, compulsivamente, e nos prejudicamos com a obesidade. A compulsão por comida motivada pelas emoções é a segunda maior causa de obesidade no mundo. Perdas, decepções, frustrações, necessidade de agradar ou ser aceito, rejeição, rompimentos, luto, dentre outros, podem favorecer a alteração no comportamento alimentar, muitas vezes, as pessoas comem porque se sentem entediadas, solitárias, infelizes, cansadas, estão com raiva, ansiosas e deprimidas ou por qualquer outro motivo que não esteja diretamente relacionada à necessidade de se alimentar. O alimento, nesse contexto, regido pelas emoções, seria um substituto do afeto perdido, o chocolate, o lanche, o prato favorito se tornam um carinho que a pessoa se faz.

É nesse ponto importante que entra a Psicologia para explicar a associação entre emoção e comida. Um bebê pode chorar devido a várias razões: fome, frio, sono, dor, ou outras causas. O que acontece, via de regra, e uma das primeiras soluções oferecida a ele para acalmar o sentimento desagradável é o seio

ou a mamadeira. A comida vai se tornando assim “o primeiro antidepressivo e/ou ansiolítico” que conhecemos, e vamos aprendendo que ela é uma das formas para se lidar com sensações desconfortáveis, ou seja, com nossas primeiras frustrações. Durante a nossa vida, quando as frustrações afetivas acontecerem novamente, diante da impossibilidade de enfrentarmos a situação, podemos reativar esta antiga estratégia. E Comida = Satisfação = Prazer = Bem-estar = Felicidade. O cérebro começa a criar funções para o alimento além daquela de objeto de nutrição passando a ter uma função emocional. Ele passa a significar amor, afeto, carinho, conforto, se tornando um poderoso redutor da tristeza e da ansiedade.

Quando o fator psicológico não está em ordem acontecem consequências sérias. Se você está ansioso, sentindo-se culpado, ou precisando de ajuda emocional, você pode sair por aí comendo muito, comportamento este que não tem nada a ver com nutrição e manutenção da vida. Quem depois de um dia estressante, de uma mágoa não sentou em um restaurante e pediu um prato bem gostoso e calórico, sentindo alívio logo depois?

O inverso também é verdadeiro. Quando o corpo não está bem o lado psicológico também sofre, se você se alimenta de forma errada, você vai debilitar seu corpo, ganhando sobrepeso, colesterol etc. E com o corpo debilitado a cabeça também não vai funcionar bem. Sem falar da autoimagem negativa, pois se você não gosta do que vê no espelho, vai se culpar, se considerar, inadequado, feio, enfim, se sentir muito mal com você mesmo. Sentindo mal com você mesmo você vai procurar algo que te agrada. E aí o que acontece? Engorda mais ainda, e vira uma espiral ascendente, um círculo vicioso.

Portanto não se engane! Chega de ilusões! Há uma forte conexão entre emagrecimento e autoestima. Se você não cuidar de si mesmo, o vazio existencial, o sentimento de rejeição, de abandono, à depressão, raiva reprimida, continuará sendo um campo fértil para o fracasso do seu processo de emagrecimento. Entendendo porque comemos além do necessário, saber como a evolução nos preparou para comermos muito, como as frustrações colaboram pra usarmos a comida como válvulas de escape nos ajuda a fazer às pazes com a balança, assim teremos recursos para aprender como não morrer de fome e emagrecer. É praticamente impossível abandonar um hábito apenas com a força de vontade. Na verdade a Psicologia ajuda às pessoas a modificarem comportamentos compulsivos de uma vida inteira e propõe uma reprogramação mental referente à relação Comida x Emoção. Depois de aprender você não terá dificuldade em adquirir novos hábitos de pensamento e atitudes que garantirão seu sucesso.

Finalmente a boa notícia é que não é impossível perder peso, ficar mais saudável e se gostar mais. A questão é encontrar o caminho certo. Dicas da psicologia para emagrecer:

Identifique porquê de você quer emagrecer. Você quer ser aceito pelos outros? Não

deseja ser rejeitado? Deseja encontrar um namorado (a)? Busca confiança? Realização pessoal? Se não for pela razão certa, lamento, mas você não vai emagrecer.

Verifique seu compromisso com sua meta de emagrecer. Você tem a capacidade e o desejo sincero de se esforçar por alguma coisa que sabe que vai valer a pena? Você sabe avaliar o quanto alguma coisa vale o seu esforço? Você é persistente e dedicado?

Avalie sua autoaceitação. Antes de começar o processo de emagrecer é importante que você se aceite exatamente como está hoje, acima do peso. Como assim? Por quê? Porque é impossível mudar uma coisa que você não aceita que existe. Enquanto houver negação do problema não vamos conseguir olhar corretamente e o suficiente para ele e também não vamos conseguir fazer nada para eliminar o problema. Como é o Tratamento Psicológico no Processo de Emagrecimento?

É um tratamento complementar a conduta do médico e da nutricionista. Você irá em conjunto com um profissional que conheça a área de emagrecimento e de transtornos alimentares, identificar as emoções e mecanismos, que nem a Medicina nem a Nutrição tem o objetivo de trabalhar. Reconhecerão a razão de comportamentos que acabam por sabotar seus planos e impedir seu sucesso. O tempo de duração da Terapia depende de cada caso, não existe comparações. Alguns fatores são muito importantes, tais como: Como é a relação Psicólogo/Paciente? Como está seu empenho e perseverança na meta de emagrecer? Quanto tempo você ainda dispõe para continuar a repetir os fracassos? Se você faz parte daquele pequeno grupo que acha que Psicólogo é para loucos ou perda de tempo, se faça algumas perguntas: Qual o grau de sofrimento que a gordura lhe traz? Há quanto tempo você está na tentativa de acerto e erro para emagrecer? Qual o prejuízo pessoal, físico, emocional e social que você está tendo, permanecendo acima do peso?



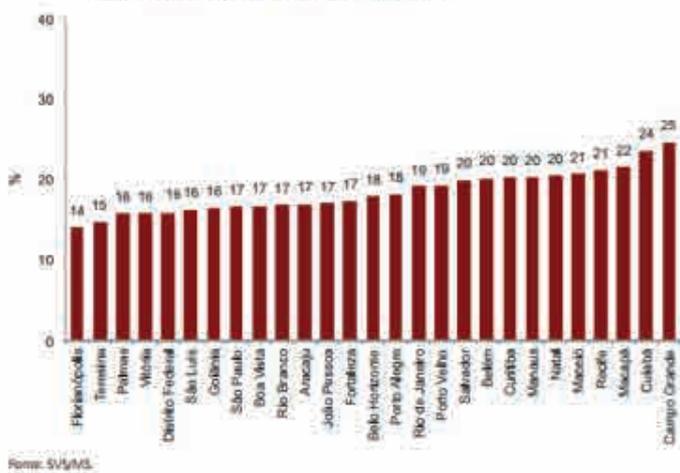
Rosemary Cristina Seguin
Especialista em Psicologia Clínica e
Psiconcologia.
CRP 06/39797-2

Obesidade

Estatísticas e Números

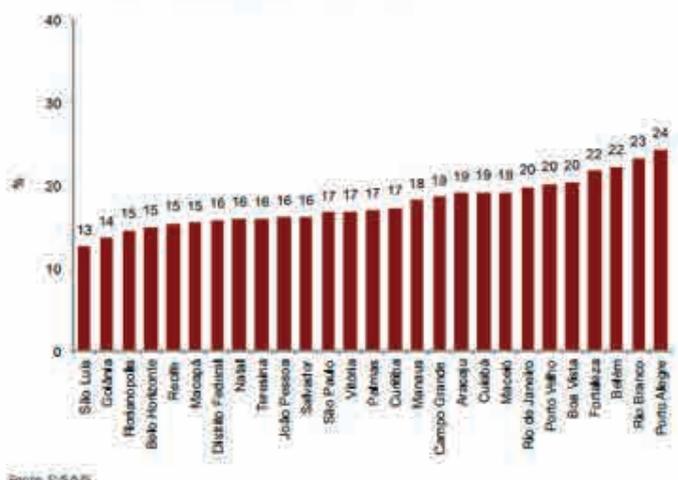
A literatura médica está repleta de artigos abordando o tema obesidade. Numa rápida pesquisa à base de dados Pubmed, encontramos mais de 239 mil artigos relacionados ao tema, dada a importância crescente que a obesidade ocupa no meio médico como fator relacionado a ocorrência de uma série de doenças, como a hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, diabetes tipo II, câncer e entre outras, que resultam em maior morbidade e mortalidade.

Figura 12 Percentual de mulheres (≥ 18 anos) com obesidade (IMC ≥ 30 kg/m²), segundo as capitais dos estados brasileiros e o Distrito Federal. Vigitel, 2014



Fonte: SVSA/S.

Figura 11 Percentual de homens (≥ 18 anos) com obesidade (IMC ≥ 30 kg/m²), segundo as capitais dos estados brasileiros e o Distrito Federal. Vigitel, 2014



Fonte: SVSA/S.

A obesidade já é considerada a segunda causa de morte passível de prevenção no mundo, uma vez que, cerca de 95% das vezes está relacionada a fatores relacionados ao estilo de vida e escolhas alimentares. Por essas características, a obesidade é uma verdadeira epidemia mundial, que desperta a atenção da Organização Mundial de Saúde (OMS) desde a década de 1980, tornando-se ainda mais evidente a partir do século XXI.

Um estudo conduzido por pesquisadores da Universidade de São Paulo e da Universidade Federal de Pelotas sugere que 4% das mortes no mundo poderiam ser evitadas reduzindo-se o tempo sentado em até 3 horas por dia, mostrando a importância dos fatores comportamentais. Segundo a OMS, 3,2 milhões de mortes todo ano são atribuídas à atividade física insuficiente e o sedentarismo é o quarto maior fator de risco de mortalidade global, responsável por pelo menos 21% dos casos de tumores malignos na mama e no cólon, assim como 27% dos registros de diabetes e 30% das queixas de doenças cardíacas.

Dados da pesquisa Vigitel 2014 publicados pelo Ministério da Saúde apontam que cerca de 52,2% dos brasileiros estão acima de seu peso, sendo que em 2005 esse número era de 43%, o que representa um crescimento de 23% no período. A obesidade, por sua vez, manteve-se estável entre 2014 e 2015, ao redor de 17,9%, segundo dados da mes-

ma pesquisa e, ainda que o Brasil apresente índices de obesidade menores que seus vizinhos, como a Argentina (20,5%), o Paraguai (22,8%) e o Chile (25,1%), existe uma grande preocupação com essa doença. A pesquisa demonstra ainda que as pessoas com menor escolaridade (até 8 anos de estudo), registram a maior índice (58,9%), enquanto 45% do grupo que estudou 12 ou mais anos está acima do peso. O impacto da escolaridade é ainda maior entre as mulheres, em que o índice entre os mais escolarizados é ainda menor, 36,1%. As mesmas diferenças se repetem com os dados de obesidade. O índice é maior entre os que estudaram por até 8 anos (22,7%) e menor entre os que estudaram 12 anos ou mais (12,3%).

As figuras 11 e 12 mostram a distribuição da obesidade segundo as capitais brasileiras e o Distrito Federal, tanto para homens como para mulheres.

A questão é ainda mais grave quando dados da Organização das Nações Unidas (ONU, 2014), mostram que pelo menos 41 milhões de crianças com menos de 5 anos já apresentam-se acima do peso esperado ou são obesas, com importante risco para crescerem como adultos obesos.

Trabalhar questões ambientais, alimentares e promover condições para que as pessoas

se movimentem mais. Além de desenvolver espaços adequados, como ciclovias, parques e praças com pistas para caminhada, academias ao ar livre e incentivar o esporte nas escolas e ambientes de trabalho, há que se buscar oferecer segurança para que as pessoas possam transitar nesses locais sem medo.



Dr. Miki Mochizuki, MS, TCBC
Cirurgião do Aparelho Digestivo
CRM 88.150

Foto: Jornal de Piracicaba

Mitos e verdades Lipoaspiração

Pode-se, de um modo geral, definir lipoaspiração como um procedimento cirúrgico para remoção de células gordurosas do tecido celular subcutâneo, através de cânulas conectadas a um sistema de aspiração (gerador de pressão negativa) com o intuito de modelagem corporal. Ela está indicada para pacientes portadores de lipodistrofias (acúmulo de gordura) localizadas e não para o tratamento da obesidade.

Sempre na mídia e cada vez mais comentada, a lipoaspiração é alvo de muitas dúvidas, temores e propagandas enganosas. A cada dia surge um novo tipo de técnica milagrosa de “lipo”, com a promessa de recuperação rápida, indolor e sem riscos.

A lipoaspiração é mesmo perigosa?

Como toda cirurgia, a lipoaspiração tem riscos. Quanto maior for o procedimento (mais gordura for retirada e maior a área a ser lipoaspirada), maior será o risco. Porém, mesmo as maiores lipoaspirações são bastante seguras, desde que realizadas em Hospital e por médicos especialistas. A lipoaspiração é a cirurgia plástica mais realizada atualmente e com baixíssimos índices de complicações. O que ocorre, é que muitas são realizadas em ambiente não hospitalar (que tem menor estrutura de segurança) e frequentemente por profissionais que não são especialistas no assunto.

A lipoaspiração com anestesia local é mais segura?

(minilipo, lipo-light, HLP, etc)

Nem sempre! A “lipo” com anestesia local está bem indicada quando o paciente tem realmente pouca gordura a ser retirada, e retira tudo em um único procedimento. Quando se “divide” a lipoaspiração em regiões, fazendo vários procedimentos em áreas diferentes e em várias etapas, o índice de segurança cai muito e fica mais perigoso do que fazer apenas um procedimento maior, em hospital, com anestesia geral ou peridural. Vários procedimentos somam os riscos de cada um deles, além de ter maior probabilidade de im-

perfeições, assimetrias, maior tempo de recuperação (se somados os procedimentos) e da menor segurança de não operar em ambiente hospitalar.

Como é feita a lipoaspiração?

Toda lipoaspiração inicia com uma pequena incisão na pele (em torno de 4 mm) para entrada da cânula. Injeta-se, com um tipo de agulha com ponta romba (não cortante), uma solução composta por soro fisiológico (para aumentar o volume da gordura) e adrenalina (para reduzir o sangramento). Sendo assim, todas as lipoaspirações são tumescentes, ou seja, usa uma solução que Intumescer a gordura. Depois de esperar a solução injetada agir, introduz-se uma cânula para a aspiração da gordura.

Qual a diferença entre lipoaspiração e lipoescultura?

A lipoescultura é uma lipoaspiração em que parte da gordura é usada como enxerto para aumentar o volume de outra área ou corrigir imperfeições. Ambas retiram gordura, apenas a lipoescultura enxerta (injeta em outro local).

Qual médico está apto a fazer uma lipoaspiração?

A lipoaspiração é uma cirurgia da especialidade da Cirurgia Plástica, logo somente cirurgiões plásticos devem fazê-la. O Conselho Federal de Medicina, em resolução nº 1.711, especifica ser a lipoaspiração uma cirurgia da especialidade da cirurgia plástica e impõe a necessidade de formação cirúrgica ao médico, ou seja, ser um cirurgião. Todas estas ex-

plicações seriam dispensáveis, se não fossem os inúmeros médicos não cirurgiões plásticos realizando lipoaspirações. Importante citar que o Conselho Federal de Medicina não reconhece “medicina estética” como especialidade, ou seja, quem não é cirurgião plástico, não é especialista. Um modo simples e eficaz de comprovar a especialização do médico, é conferir se ele é membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, no site www.cirurgioplastica.org.br



Dr. Eduardo Zucchi
CRM-SP 99.676
Cirurgião Plástico
Membro da Sociedade Brasileira de
Cirurgia Plástica

Foto Arquivo Pessoal

Emagrecimento Infantil

“A partir do diagnóstico de sobrepeso deve-se investigar o padrão alimentar e de atividade física da criança e da família. Essa análise implica na maioria das vezes, em um acompanhamento multidisciplinar, facilmente conseguido nas universidades, mas na prática difícil de ser implantado no dia-a-dia.”, declara a entrevistada dessa edição, pediatra Dra. Eliana Amancio.



Como identifico que meu filho precisa perder peso?

Toda criança deve ser acompanhada pelo pediatra e a cada consulta este lança peso e estatura no gráfico de percentual de IMC (esses gráficos se encontram na caderneta de vacinação), as crianças que estiverem acima do percentual 85 (ou um desvio do padrão) são consideradas com sobrepeso e acima de 97 (ou dois desvios dos padrões) são obesas, e acima de 99 são obesos graves. IMC (Índice de Massa Corporal) = $\text{Peso}/\text{Altura}^2$. Essa avaliação é mais uma das vantagens da puericultura.

Após o diagnóstico de excesso de peso, quais as medidas devem ser tomadas?

Prefiro pensar que as medidas a serem tomadas, começam muito antes do diagnóstico de excesso de peso. Devemos olhar para a máxima apreçoada de que a pediatria, hoje deve estar voltada para “pediatria para viver cem anos”, não esquecendo que ninguém quer viver cem anos em cima de uma cama, claudicando, sem memória etc ..., portanto mãos a obra pediatras, professores e pais. Para conseguir esse intento que precisamos formar bons hábitos. Os hábitos alimentares se formam principalmente nos primeiros 1000 dias da criança. Antes de mais nada, privilegiar o aleitamento materno, o desmame gradativo. Se ofereço ao meu filho comidas saudáveis (principalmente legumes, verduras), e se me abstenho de dar os alimentos com açúcar, estou com meio caminho andado; terei uma criança que aprecia comidas saudáveis, (ninguém sente falta do que não conhece), portanto não vai “ficar com vontade”. Se crio para meu filho uma rotina de atividades com brincadeiras ao ar livre, supervisionada como as de antigamente (Quem não brincou de “amarelinha”, “esconde-esconde”, “pega-pega”...); os quintais eram grandes as ruas sem perigo, hoje temos de nos desdobrar para que as crianças tenham atividades físicas e saiam da televisão e outras mídias. Concluindo precisamos basicamente, estabelecer uma dieta saudável e atividade física regular.

De qual forma os exercícios podem contribuir para a perda de peso?

Quando ingerimos excesso de carboidratos ou de calorias elas vão se transformando e armazenando na forma de gordura. Para evitar que isso aconteça, temos duas maneiras: ou ingerimos menos ou gastamos mais. A análise da alimentação e do estilo de vida da criança e da família vai mostrar o que está pesando mais, na maioria dos casos precisamos agir nos dois lados. Quando falo aos meus pacientes da recomendação de 60 minutos diários de atividades físicas, quase sempre se apavoram pensando ter que procurar aulas e no custo que isso implica, mas estou falando sempre de se movimentar, ir para escola a pé, pular corda, andar de bicicleta, caminhar, ajudar a mãe, levar os cachorros a passear, etc. Os 60 minutos preconizados podem ser divididos da maneira que quiserem, se entendermos isso, se torna viável. Pacientes que se exercitam, perdem peso, aumenta massa magra e a capacidade física, melhoram a autoestima e a qualidade de vida, pois diminuem o tempo em frente a TV e a ingestão de alimentos hipercalóricos consumidos enquanto assistem TV ou estão no computador. A academia de pediatria recomenda não oferecer atividades na frente da TV para crianças menores de 2 anos, e para crianças maiores recomenda limitar o tempo no computador, diante da TV e jogos eletrônicos para no máximo 1 ou 2 horas por dia. Se a família tem hábitos “gordos” na alimentação a criança também terá, se a família é sedentária a criança também será.

Qual a alimentação mais correta para

crianças?

Adoto uma orientação muito simples, com conselhos que fui selecionando ao longo dos anos, nem sempre muito ortodoxos... começo com regras clássicas:

- Não pular refeições e se alimentar a cada 3 horas (3 refeições principais e 2 lanches pequenos), as vezes lembro a história (pela manhã comer como um rei, no almoço como um príncipe e a noite como um mendigo).

- Não retardar a retirada da mamadeira (as crianças após 1 ano e meio, não necessitam de mamadeira e quando usam, tomam leite em excesso e em consequência se privam de outros alimentos).

- Não dar doces, refrigerantes, salgadinhos e bolachas recheadas.

- Não fazer uso de líquidos açucarados, (sucos de “pozinho”, nem mesmo os sucos naturais em substituição a água).

- Evitar frituras e embutidos.

A seguir sugiro

1. refeição bem cedo (entre 7h e 8h) – leite ou derivados + cereal + fruta.

2. refeição fruta.

3. refeição – almoço constando de 5 grupos de alimento (uma verdura, um legume, um carboidrato (batata, arroz, polenta ou macarrão) feijão e carne (ovo, peixe ou frango). Como sobremesa: fruta.

4. refeição lanche (fruta + leite ou iogurte + pão).

5. refeição (igual ao almoço).

6. refeição leite.

Sabemos que comendo corretamente teremos energia e disposição suficientes para exercícios. O equilíbrio deve ser mantido (se como muito, tenho que me exercitar muito). São os dois pilares em que baseio a minha orientação, mantendo os olhos abertos pra possíveis interferências do aspecto emocional e de doenças endócrinas. Alguns pais com crianças pequenas consideram dura a orientação, pois não coloco nenhum açúcar, mas todo educador sabe que se você pede 100 vai ser obedecido em mais ou menos 20. Portanto estou considerando que vão existir as escapadas.

A perda de peso infantil repentina é normal? Quais os cuidados que os pais devem ter?

Não, não é normal, deve ser investigada a causa procurando, verminose, anemia, problemas emocionais, diabete juvenil e doenças oncológicas. Nos adolescentes devemos estar atentos para os problemas de autoestima e emocionais, os tempos atuais estão a exigir uma silhueta esbelta levando-os a procurar maneiras mágicas de emagrecer, distorcendo a sua visão de corpo e levando a anorexia. O nosso ênfase não é “fazer regime”, “emagrecer”, mas aprender a comer bem, corretamente, de maneira saudável, assim quem está gordo emagrece e quem está magro engorda. O objetivo é a perda de peso gradual, pois perdas aceleradas se associam ao efeito “sanfona”, e a maior chance de recuperação do peso. A pessoa adquirindo um novo hábito vai lentamente transformando o seu corpo.

Se a família tem histórico de obesidade a criança também pode desenvolver?

Quando falamos de obesidade na criança estamos falando quase sempre de uma casa com hábitos alimentares pouco saudáveis e sedentários. A criança costuma imitar os pais em tudo, se os pais não comem verdura, não vão gostar de verdura, se os pais só tomam refrigerante no lugar da água, também vão fazer isso. No tratamento é imprescindível a adesão familiar.

Crianças podem passar por procedimento cirúrgico para a perda de peso?

Adolescentes com diagnóstico de obesidade grave associada a outras doenças como (síndrome metabólica, diabete ,etc...), com falha no tratamento convencional e medicamentos durante seis meses, podem ter a cirurgia bariátrica como última opção. O conselho Federal de Medicina (resolução CFR nº 1942/2010) recomenda que seja realizada somente em idade acima de 18 anos, sendo que jovens entre 16 e 18 anos podem ser operados, mas exigem avaliação de risco / benéfico por uma equipe muito disciplinar e experiente.

Quais doenças podem acarretar o ganho de peso nas crianças?

Crianças ansiosas com desequilíbrio emocional podem comer desordenada e compulsivamente, também não podemos esquecer fatores genéticos e endocrinológicos. Podemos estar com:

1. Déficit de hormônio de crescimento e da tireoide. (Apresentam outras características como deposição anormal da gordura).

2. Causa medicamentosa como uso indiscriminado de corticosteroides.

3. Síndromes genética como as síndromes de Prader-Willi (1/15000 nascidos vivos) síndrome de Bardet Biedl, Colici Alstron e osteodistrofia de Albright (ainda bem que são raras).

Não podemos perder de vista que a causa principal da obesidade infantil é exagero, ou seja, alimentar (“Hábitos gordos”).



Dra. Eliana Amancio
Pediatra
CRM 25458

A importância do café da manhã para a perda de peso: Consumir ou não essa refeição?

Estudos mostram que não é o fato do consumo ou omissão dessa refeição em si que vai ajudar na perda de peso, e sim se a pessoa compensa essas calorias não consumidas em outras refeições ou mesmo acaba consumindo mais ainda.

Os estudos não são claros em relação ao aumento da fome nas demais refeições ao omitir-se essa refeição.

Foi mostrado que a sensibilidade à insulina melhora ao consumir essa refeição, o que é um ponto positivo quando entendemos que a resistência à insulina leva à obesidade e vice-versa.

Segundo alguns estudos, o mais importante é a qualidade dessa refeição, que deve conter os nutrientes necessários ao bom funcionamento do nosso organismo ao longo do dia e ser de baixo índice glicêmico.

No geral, o mais importante é a qualidade da alimentação diária como um todo. Com todos os seus nutrientes e propriedades necessários ao bom funcionamento do organismo.

No café da manhã os alimentos mais comuns e saudáveis consumidos seriam:

- Cereais, tubérculos e raízes: pães e torradas integrais (caso o indivíduo não apresente nenhum tipo de intolerância ou alergia ao glúten), de preferência com grãos, aveia, quinua, amaranto, batata doce, mandioca.

- Frutas

- Leite e derivados (caso o indivíduo não apresente nenhum tipo de intolerância ou alergia): leite, queijos, iogurte.

- Gorduras boas: Ovo (contém proteína também), abacate, azeite de oliva extravirgem, óleo de coco extravirgem.



Imagem ilustrativa

Panqueca



Imagem ilustrativa

PROPRIEDADES DOS INGREDIENTES:

Banana: possui triptofano (diminui vontade de comer doce e a compulsão alimentar, melhora o humor), complexo B, magnésio, boro, silício, potássio, colina. Ela é importante para o bom humor, para a pele, evitar caibras, memória.

Ovo: é um alimento muito rico em nutrientes: possui todas as vitaminas lipossolúveis: vit A, vit D, vit E, vit K, colina, vitaminas do complexo B, biotina, cromo, iodo, fósforo, vanádio, cisteína, omega 9 (ác. graxo monoinsaturado), selênio, além da proteína. Ele é importante para a saúde do cabelo, pele, unha, memória, bom humor, regulação da glicemia, dar energia, bom funcionamento da tireóide, saúde óssea, dos olhos, do coração, enfim para o bom funcionamento do organismo como um todo.

Farelo de aveia: a aveia é rica em cálcio, magnésio, colina, manganês, biotina, silício, complexo B, fibras (o farelo possui mais ainda). Portanto ela é boa para os ossos, dentes, contração e relaxamento muscular, memória, insônia, depressão, cabelo, unha, pele, dar energia, diminuir o índice glicêmico dos alimentos, dar mais saciedade, ajuda no bom funcionamento do intestino. Atenção aos celíacos: a aveia pode ter contaminação com glúten.

Óleo de coco: tem propriedade termogênica (aumento do gasto energético), antifúngica (ajuda a eliminar fungos que são prejudiciais ao bom funcionamento do nosso organismo)

Cacau: rico em triptofano, diminui cortisol (hormônio do stress que aumenta a compulsão alimentar), tem alto poder antioxidante, anti-inflamatório, protegendo o coração, deixando sua pele linda e jovem.

INGREDIENTES

- 1 folha de couve ou folha de brócolis
- 1 banana
- 1 ovo inteiro e 2 claras
- 1 ¹/₂ colher de sopa de farelo de aveia
- 1 colher de chá de óleo de coco
- 1 colher de sopa ou cacau em pó à gosto

MODO DE FAZER

Bater todos os ingredientes no liquidificador ou mixer. Após bater, colocar em uma frigideira antiaderente com 1 colher de chá de óleo de coco em fogo baixo e tampar, após fazer as primeiras bolhas, virar do outro lado e tampar.

Tabela nutricional da receita:

Energia: 217 kcal
Proteína: 16 g
Carboidratos: 23 g
Lipídeos: 6,5 g



Erika Mayumi Mizutani
Nutricionista Clínica Funcional
CRN 3 – 37613

Foto Arquivo Pessoal

A alimentação saudável e o emagrecimento

Atualmente, as doenças que mais atingem os brasileiros são crônicas, como a hipertensão, doenças do coração e certos tipos de câncer, e estão relacionadas ao consumo excessivo de calorias e à oferta desequilibrada de nutrientes na alimentação; o Brasil tem enfrentado aumento importante do sobrepeso e da obesidade em todas as faixas etárias. Muitos desses problemas de saúde eram apresentados, inicialmente, como doenças de pessoas com idade mais avançada, atingindo agora adultos jovens e mesmo adolescentes e crianças.

Diante de situações como: os interesses do mercado de alimentos, as regras de disciplina e as dietas em nome do bem-estar, é importante que as pessoas desenvolvam autonomia para as próprias escolhas alimentares promotoras de saúde, para tanto, é preciso estimular a capacidade de identificar quais são os determinantes dos problemas que as afetam em relação ao ato de comer, refletindo-os de forma crítica, sobretudo porque há uma linha tênue entre dano e prazer que deve ser continuamente analisada.

Uma dieta saudável está relacionada com o equilíbrio nutricional e energético e com a manutenção do peso corporal adequado. Vale considerar que, até mesmo as dietas que visam perda ou manutenção do peso corporal e que necessitam de redução calórica, precisam atender ao padrão alimentar e nutricional considerado adequado, além de viabilizar uma oportunidade para aperfeiçoar e praticar a reeducação alimentar, atendendo aos princípios da adequação em quantidade e qualidade, prazer e saciedade. A redução de peso de forma rápida e imediata não leva, necessariamente, à diminuição de gordura corporal e sim à perda de água, que pesa na balança, mas não se emagrece de fato. Com o acompanhamento de um nutricionista, os resultados de perda e manutenção do peso saudável são satisfatórios e alcançados sem riscos à saúde e ao estado nutricional, aspectos mais difíceis e comprometidos pelas “dietas da moda”. Vale lembrar que a prática de atividade física é igualmente estratégica para a redução de peso, sendo inviável dissociar o consumo alimentar do gasto energético.

O conceito de uma alimentação saudável e adequada compreende aspectos biológicos e sociais do indivíduo (conforme suas necessidades alimentares específicas), tem como referência a sua cultura alimentar, as dimensões de gênero, raça e etnia, deve ser acessível fisicamente e financeiramente, harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer, baseando-se em práticas produtivas sustentáveis.

Um dos mecanismos que colabora com a manutenção do peso corporal saudável e com a proteção contra doenças crônicas é basear a alimentação em uma grande variedade de alimentos in natura ou minimamente processados e de origem predominantemente vegetal, e nas preparações culinárias feitas com esses alimentos, pois são a base para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável. Esses alimentos e suas combinações nas refeições do dia-a-dia contribuem para o equilíbrio da oferta de nutrientes e de calorias. São boas opções: legumes; verduras; frutas; cereais (arroz, milho, trigo, aveia, centeio); raízes e tubérculos (mandioca, batata, mandiocinha, cará, inhame); feijões; castanhas, nozes, amêndoas, amendoim sem sal e sem açúcar; leite, coalhada e iogurte natural (preferencialmente desnatados ou semidesnatados para adultos); peixes; ovos; carnes de aves sem a pele; carnes vermelhas (priorizando cortes magros).

A ingestão de alimentos ultraprocessados deve ser evitada, como biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrigerantes, macarrão instantâneo, refrescos em pó, produtos congelados e prontos para aquecer, embutidos, entre outros, pois são nutricionalmente desbalanceados, favorecendo obesidade, doenças do coração, diabetes e vários tipos de câncer, além de contribuir para o aumento do risco de deficiências nutricionais e podendo afetar negativamente a cultura, a vida social e o ambiente.

Outros fatores positivos, agora relacionados ao ato de comer e à comensalidade, estão as refeições realizadas com regularidade e com atenção, em ambientes apropriados (limpos, confortáveis e tranquilos) e em companhia (familiares, amigos, colegas de trabalho ou escola), além da divisão de tarefas em relação à preparação de refeições. Comportamentos como esses contribuem para melhor digestão dos alimentos, controle mais eficiente do quanto se come (evitando também comer muito rapidamente), maiores oportunidades de convivência com a família, maior interação social e, de modo geral, mais prazer com a alimentação.

Para a adoção de hábitos alimentares saudáveis no dia-a-dia, obstáculos podem surgir, mas algumas atitudes, associadas a persistência e à reflexão sobre a importância da alimentação para a própria vida, podem colaborar. Algumas sugestões: procurar fontes confiáveis de informações e recomendações sobre alimentação adequada e saudável, discutindo-as com outras pessoas e profissionais da saúde; evitar fazer compras em locais que

comercializam somente alimentos ultraprocessados; evitar comer em redes de fast food, preferindo restaurantes com comida a quilo; levar lista de compras ao supermercado, evitando comprar mais do que o necessário; preferir fazer parte das compras de alimentos em feiras livres, feiras de produtores, sacolões ou varejões; cultivar uma horta caseira com alimentos orgânicos; participar da organização de hortas comunitárias; preferir variedades de legumes, verduras e frutas que estão na safra, pois terão menor preço; adquirir, praticar e/ou partilhar habilidades culinárias com as pessoas que convive; planejar as compras de alimentos e ingredientes culinários; organizar a despensa doméstica; definir previamente o que se vai comer ao longo da semana; congelar alguns alimentos que demandam maior tempo de cocção; higienizar e secar verduras com antecedência para usar nos próximos dias; ser crítico quanto às informações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

A possibilidade das pessoas fazerem boas escolhas alimentares favorece o autocuidado e, consequentemente, torna-as produtoras da própria saúde.

Fontes consultadas:

Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. 1 ed. 2006.

Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2 ed. 2014.

Ministério da Saúde. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. 2013.



Claudia Simone Cavassani
Nutricionista - CRN-3/30407
Especialista de Saúde Ocupacional
Ambulatório de Saúde Ocupacional

Foto Arquivo Pessoal



3x %

DESCONTOS INCRÍVEIS EM MEDICAMENTOS

E ainda parcelamento de até **3x** nas compras acima de R\$90,00 no Cartão Preferencial Drogal ou cartões de crédito.



* Exeto medicamentos, não sujeitos - Promoção válida por tempo indeterminado, e somente para pagamentos à vista.

Faça seus exames no HFC LAB

Excelência em medicina diagnóstica

Horário de Atendimento:

2ª a 6ª das 6:00 às 16:00 horas
Sábado: das 6:00 às 12:00 horas

Escolha o melhor horário e agende.

Vários exames podem ser realizados com jejum mínimo de 3h. Para alguns é necessário evitar atividade física vigorosa nas 24 horas antes do exame, e não ingerir bebidas alcoólicas nas 72 horas que antecedem a coleta de sangue.

É obrigatória a apresentação de documento com foto recente para a realização de exames, conforme Rdc/anvisa 302 - publicação 13/10/2005.

Rua Rafael Aloisi, 51 • Vila Rezende • Piracicaba • SP
(19) 3403-2884 • laboratorio@hfcp.com.br
www.hfcp.com.br

Responsável Técnico: Cilene Innocêncio - CRBM 2520

 **HFC LAB**
Laboratório de Análises Clínicas
Hospital dos Fornecedores de Cana de Piracicaba

Vida saudável e peso balanceado na Terceira Idade



A população de idosos é o segmento etário que mais cresce no mundo. Tivemos um incremento de três décadas em nossa expectativa de vida, se comparada à expectativa de um século atrás. Isso nos faz pensar na importância de mantermos hábitos saudáveis, em qualquer idade, para garantir qualidade de vida. Portanto, não posso deixar de falar em prática regular de atividade física, manutenção de uma dieta balanceada e, conseqüentemente, manutenção de peso adequado. Lógico, nesta lista também caberia falar sobre cessação do tabagismo e uso não abusivo de bebida alcoólica, mas para não muitas delongas, reservo o assunto para outro momento.

Naturalmente o envelhecimento acarreta alterações na composição corporal, levando a um aumento na porcentagem de massa de gordura e diminuição da massa muscular e óssea. A perda de massa muscular, denominada sarcopenia, é associada com menor nível de força muscular e é o maior contribuinte para o desenvolvimento de limitações funcionais e incapacidade em pessoas idosas. É importante saber que as mudanças na composição corporal estão inter-relacionadas e são significativamente afetadas pelo nível de atividade física do indivíduo. Baixos níveis de atividade física caracterizam o sedentarismo. Tal condição acomete aproximadamente 3/4 da população idosa, e figura como importante fator isolado de agravamento do estado de

saúde e funcionalidade do idoso. Ser ativo ajuda a reduzir riscos de obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, artrite, osteoporose, infartos, câncer, depressão, declínio cognitivo e morte prematura.

E ainda proporciona um ganho secundário melhorando o equilíbrio emocional, a autoestima e a integração social. Acha pouco, e ainda não quer se mexer? Melhora também a resposta imunológica, a qualidade do sono, a função intestinal e quadros de dor crônica.

Falando neste último tópico, a prática de atividade física faz parte do tratamento. Muitas vezes há necessidade de medicações analgésicas específicas, para quebrar o ciclo vicioso dor-baixa atividade-dor, e um geriatra está apto para definir a melhor medicação para cada caso, mas a introdução de exercícios físicos na rotina diária é essencial para o melhor resultado. Sem falar no ganho indireto trazido pelo exercício físico regular, que é a perda de peso, muito importante no tratamento da artrose de joelho, por exemplo.

As barreiras para se dar início à prática de atividade física devem ser quebradas. A ideia de que começar a exercitar-se depois de certa idade é prejudicial à saúde é extremamente errônea. Idosos se beneficiam tanto de exercícios aeróbios - como a caminhada - quanto de exercícios resistidos, aqueles em que se usam pesos - como a musculação. Existem inúmeras possibilidades de atividades físicas aconselhadas aos idosos, sendo possível, inclusive, relacioná-las com atividades prazerosas, como por exemplo, dança, ioga, tai chi, hidroginástica, andar de bicicleta, entre outras. Não gostar de caminhadas ou musculação, não pode ser desculpa para o sedentarismo.

Como havia dito anteriormente, outro ponto de suma importância para a manutenção de uma vida saudável, é a alimentação. O estado nutricional é um importante indicador de saúde na população idosa. Um ponto preocupante nesta faixa etária é o abuso de carboidratos, açúcares e gorduras, muitas vezes frequente devido a contextos sociais como dificuldade financeira ou desânimo de cozinhar somente para si próprio. Juntando as

alterações fisiológicas do corpo, já descritas acima, com o hábito alimentar inadequado, fica difícil a manutenção da massa corporal adequada. Nos idosos, o índice de massa corpórea (IMC) - calculado dividindo-se o peso (Kg), pela altura (cm) multiplicada por 2 - tem outros pontos de corte, caracterizando-se desnutrição valores menores que 22 e obesidade valores maiores que 27. Ambas as situações estão fortemente relacionadas com maiores taxas de morbidade (entendida como situações de incapacidades), e de mortalidade. Uma situação que não é rara de acontecer com idosos, e que deve acender a luzinha vermelha de atenção, é a perda não intencional de peso, que pode estar sinalizando situações como depressão, Alzheimer, dificuldades na deglutição, próteses mal adaptadas ou até mesmo neoplasias. Ir a um Geriatra para avaliação clínica e complementar vai elucidar a causa e possibilitar a intervenção adequada.

Para concluir, é importante frisar que a manutenção de hábitos de vida saudáveis é essencial para a garantia de uma vida longe de incapacidades e dependência. Apesar de ser melhor o início da prática de atividade física durante a juventude, nunca é tarde para se começar. As contraindicações e os benefícios são os mesmos em qualquer faixa etária.



Dra. Julia Cabral Martuscello
Médica Geriatra formada pela Escola Paulista de Medicina / Universidade Federal de São Paulo - EPM / UNIFESP e titulada pela SBGG - Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia.
CRM - SP 128392

A alimentação da gestante afeta o peso do recém-nascido?

A boa nutrição na gestação, influencia tanto a saúde da mãe, quanto a do feto. Esta informação já é de domínio público há muitos anos. Mas até que ponto e qual é a importância de tal influência?

Os estudos mais recentes sobre o assunto vêm demonstrando que esta influência é muito maior do que pensávamos.

Publicações recentes na Europa e Ásia compararam gestantes com dietas ricas em refrigerantes, carne processada e “fast food” com outras cuja dieta era rica em vegetais, peixe, cereais, frutas, entre outros alimentos saudáveis, e seus resultados foram alarmantes: os grupos com “dietas ruins” apresentaram recém-nascidos com menor diâmetro cefálico e menor peso ao nascimento em comparação aos outros grupos. Também foi encontrada uma maior incidência de macrosomia fetal e distócia de ombros nos grupos com dieta inadequada, informação aparentemente contraditória, porém, associada a um maior número de gestantes que desenvolveram diabetes gestacional (aqui vale lembrar: doença muito ligada a óbito fetal).

Outras condições que encontraram forte relação com dietas pobres em nutrientes e ricas em carboidratos simples e condimentos industrializados foram pré-eclâmpsia, hipertensão e parto prematuro; todas associadas a menor peso ao nascimento.

Extrapolando um pouco o tema de peso do recém-nascido, vários estudos têm acompanhado a evolução de filhos de gestantes diabéticas e / ou hipertensas até a idade adulta. Quando já se encontrou uma maior tendência de estes adultos apresentarem hipertensão, diabetes, hipercolesterolemia e obesidade.

Sabemos então, que uma dieta pré-natal equilibrada pode diminuir as taxas de parto pré-termo, ganho ponderal materno, pré-eclâmpsia, macrosomia, a ocorrência de feto grande ou pequeno para idade gestacional, óbito fetal e diabetes gestacional, influenciando fortemente não só o peso do recém-nascido, como sua saúde e sobrevivência, tornando o aconselhamento nutricional um dos pilares mais importantes do acompanhamento pré-natal.



Dr. Marcelo Octavio Fernandes da Silva
Obstetrícia e Ginecologia
Mestrado pela UNIFESP
CRM 104.894

Foto Arquivo Pessoal

Plano empresarial Uniodonto **GRANDE BENEFÍCIO** **BAIXO INVESTIMENTO**



Escolha para sua empresa um plano que leva saúde, auto-estima e bem-estar a seus funcionários. Custa muito menos do que você imagina.

Planos a partir de 10 adesões

Solicite uma visita: (19) 3401-1770

Rua Alferes José Caetano, 1352 - Centro

www.uniodontopiracicaba.coop.br

UNIODONTO
PIRACICABA PLANOS ODONTOLÓGICOS

ANS nº 34.600-4

CRO-SP 2.111 - Dir. Tec. Cláudio Zambello - CRO-SP 12.797

Assembleia de Prestação de Contas Exercício 2015



Pós Graduação Saúde Mental e Psicoterapias



MBA FGV

INTERNACIONAL

EXECUTIVO EM ADMINISTRAÇÃO: GESTÃO DE SAÚDE



**MBA Executivo em Administração:
Gestão de Saúde** possibilita pensar e agir estrategicamente frente aos desafios da Gestão de Organizações Hospitalares e Sistemas de Saúde e desenvolver competências e técnicas gerenciais contemporâneas que permitam identificar e apresentar soluções aos problemas fundamentais que afligem a área da saúde.

Condições exclusivas para associados **APM**

INÍCIO: JUNHO DE 2016
AULAS ÀS SEXTAS, SÁBADOS E DOMINGOS
01 VEZ AO MÊS
DURAÇÃO: 24 MESES
LOCAL: APM-REGIONAL PIRACICABA

Módulo de Certificação Internacional*
mediaX at Stanford University,
University of MIAMI e OHIO University



*opcional

Unidade Piracicaba - 19 3403-1717
R. Moraes Barros, 506
Centro Piracicaba / SP

www.ibe.edu.br | info@ibe.edu.br



CONVENIADA

MBA  **FGV**

AGENDA APM

PIRACICABA

Eventos

*científico / cultural / social

Pós-Graduação em Saúde Mental e Psicoterapias

07, 14, 21, 28/06 – terça – 19h

04, 11, 18, 25/06 – sábado – 08h30

CEFAS – Centro de Formação e Assistência à Saúde

Gestão de Resíduos

01/06 – quarta – 18h30

02/06 – quinta – 18h30

CRF – Conselho Regional de Farmácia

Público: farmacêuticos e alunos curso de Farmácia.

Prevenção e Tratamento de Feridas

03, 10/06 – sexta – 08h

GVE XX

Público: médicos, enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem.



**As programações estão sujeitas a alterações*

ANIVERSARIANTES DE JUNHO

DIA 01

DR. ADRIANO BARROS FONSECA

DIA 04

DR. NIVALDO HENRIQUE SCHAFFER

DIA 05

DR. DALTON JOSE BALLONI

DIA 06

DR. TOMAS BERNARDO COSTA MORETTI

DIA 12

DR. GUILHERME REIS RODRIGUES ALVES

DIA 13

DR. MARIANGELA PAULINO CHAIM

DIA 15

DRA. MARIA CRISTINA DOS SANTOS

DRA. LELIA C. A. DE ALBUQUERQUE

DIA 16

DR. JOSÉ ROBERTO FERRACCIU ALLEONI

DIA 17

DR. ANTENOR GODOY JR.
DR. PEDRO LEANDRO ZILLI BERTOLINI

DIA 18

DR. ANTONIO ANANIAS FILHO
DR. GRACIELA MARASCA RIBEIRO

DIA 19

DR. EUDES DE FREITAS AQUINO

DIA 20

DR. ANTONIO LUIZ LORDELLO CHAIM

DIA 21

DRA. MARIA DO CARMO NEGRETTE

DRA. MARCELA SEVERINO

DIA 22

DRA. SILVIA H. F. LAMOS CHECOLI

DIA 24

DR. WALTER HIDEO YCHII

DIA 28

DR. FRANCISCO RAMOS FARINHA

DR. CELSO DARÍO RAMOS

DR. PEDRO ANTONIO DE MELLO

DRA. DENISE C. MICHELIN

CARVALHO

DIA 29

DR. ABRAÃO GOMES SOARES

DIA 30

DRA. MARCIA MOTTA MAIA DE OLIVEIRA

DR. JOSÉ LUIZ COELHO SINHORETI

Parceria APM e Helpmóvel traz mais um Benefício para o Médico Associado

Parceria APM + Helpmóvel deixa seu consultório mais protegido. Urgência e Emergência Médica a qualquer hora.

Solicite uma visita sem compromisso. **19 3417 1170 / 3417 1171**

Responsável Técnico
César Vanderlei Carmona
CRM: 33028



IMPRESSÃO

2ª VIA DE BOLETO

Rapidez e praticidade na emissão de seu boleto atualizado.

Acesse: www.unimedpiracicaba.com.br



Unimed Piracicaba

CONHEÇA A UNIMED HOSPITAL UNIMED PLANOS GUIA MÉDICO CANAIS DE ATENDIMENTO

Novo horário de atendimento presencial

7h30 às 17h • Segunda a sexta

Atualização cadastral • Inserção de Exames • 2ª via do cartão

Atendimento Presencial

UNIMED SEDE XV
Rua XV de Novembro, 1.429

2ª VIA DO BOLETO
Salve e imprima seu boleto atualizado.

REDE CREDENCIADA
Espaço do Cooperado e rede prestadora.

PORTAL DO BENEFICIÁRIO

CLIQUE NO CAMPO INDICADO PARA A IMPRESSÃO DO BOLETO

Um novo portal ao alcance de suas mãos.

O site da Unimed está com novo visual e funcionalidade

Do computador, celular ou tablet, entre agora e tenha fácil acesso aos nossos serviços, notícias e dicas de saúde e bem-estar.

Unimed Piracicaba

45
ANOS

Central de Vendas (19) 3417-1800
Canal de Comunicação 0800 774 7775