



# Uma conversa sobre peso

Um guia para desenvolver hábitos saudáveis



National Clinical Programme for Obesity



“

Geralmente ouvimos que controlar o peso é um simples caso de comer menos e se movimentar mais. Na verdade, é mais complexo do que isso.

Independentemente do seu peso, seguir uma dieta saudável e ter uma vida ativa terão um impacto positivo na sua saúde. ”



# Conteúdo

Seção 1	Sobre este guia	2
---------	-----------------	---



Seção 2	Principais passos para hábitos mais saudáveis	4
	▶ <b>Passo 1:</b> Compreender o que são hábitos de saúde	5
	Bem-estar mental	5
	Sono	7
	Boa alimentação	8
	Ser ativo	12
	Tempo sentado	15
	▶ <b>Passo 2:</b> Identificar seus hábitos de saúde	16
	▶ <b>Passo 3:</b> Definir objetivos e traçar seu plano	27
	▶ <b>Passo 4:</b> Monitorar seu progresso	35
	▶ <b>Passo 5:</b> Administrar seus desafios e dificuldades	36



Seção 3	Vamos recapitular	38
---------	-------------------	----



Seção 4	Informações adicionais	39
	Atividade física e condições de saúde	40

# Seção 1: Sobre este guia

Se você precisa de ajuda para cuidar do seu peso e saúde, este guia é para você. Não se trata de perder peso rapidamente, dietas milagrosas ou transformar você em um fanático por exercício.

## Você pode usar este guia para:

- ▶ aprender mais sobre sua alimentação diária e atividades de rotina
- ▶ encontrar informações úteis que auxiliem na sua jornada em direção a hábitos de vida saudáveis
- ▶ definir seus próprios objetivos e planejar os desafios que você poderá encontrar
- ▶ encontrar formas de monitorar como você está se saindo.

Você pode usar este guia sozinho ou com um profissional da saúde. O objetivo do guia é ajudar você a desenvolver hábitos mais saudáveis que auxiliem no seu bem-estar e na sua saúde. Perder um pouco de peso pode trazer benefícios à saúde. Seu peso ideal é aquele que você tem durante os períodos mais saudáveis e felizes da vida. Se você tem 65 anos ou mais, perder peso pode não ser aconselhado em função do risco de uma fragilidade estrutural. Se você tem dúvidas sobre seu peso e saúde, converse com seu médico.

As Diretrizes de Prática Clínica para o Controle da Obesidade em Adultos na Irlanda descrevem excelentes cuidados com a obesidade. Você pode acessá-las em [aso.info/guidelines](https://aso.info/guidelines). A Coalisão Irlandesa para Pessoas com Obesidade oferece ajuda mútua. Você consegue entrar em contato no e-mail [icpobesity@gmail.com](mailto:icpobesity@gmail.com), no Facebook em [www.facebook.com/ICPObesity](https://www.facebook.com/ICPObesity) ou no Twitter em [@icpobesity](https://twitter.com/icpobesity).



O peso ideal é aquele que você tem durante os períodos mais saudáveis e felizes da vida.



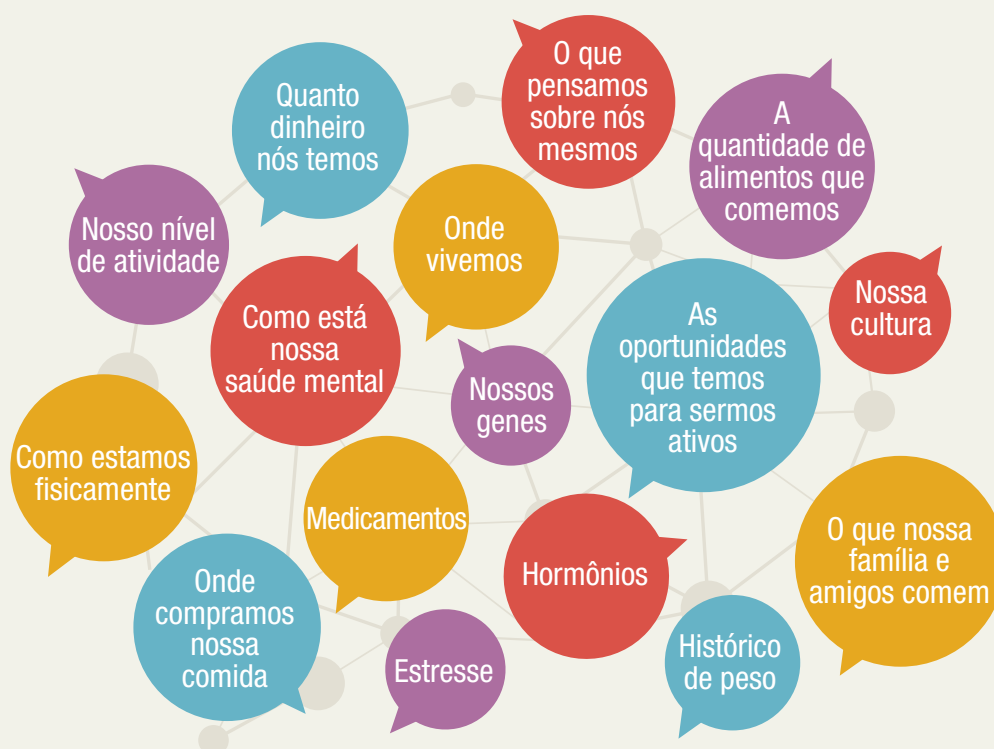
## O peso corporal é complicado

A saúde não é determinada somente pelo seu peso corporal. Sobrepeso é um termo que indica excesso de peso corporal. Quando o peso afeta a sua saúde é chamado obesidade. A obesidade é uma doença crônica que exige cuidado e tratamento contínuos. É necessária uma avaliação clínica para diagnosticar a obesidade e decidir qual o melhor plano de tratamento para você. Se estiver inseguro ou preocupado, converse com seu médico ou profissional de saúde.

Carregar peso extra pode aumentar o risco de:

- ▶ problemas cardíacos e derrames
- ▶ diabetes tipo 2
- ▶ alguns distúrbios ósseos e musculares (por ex., osteoartrite)
- ▶ alguns tipos de câncer (por ex., mama, ovário, próstata, fígado, vesícula biliar, rim e cólon)

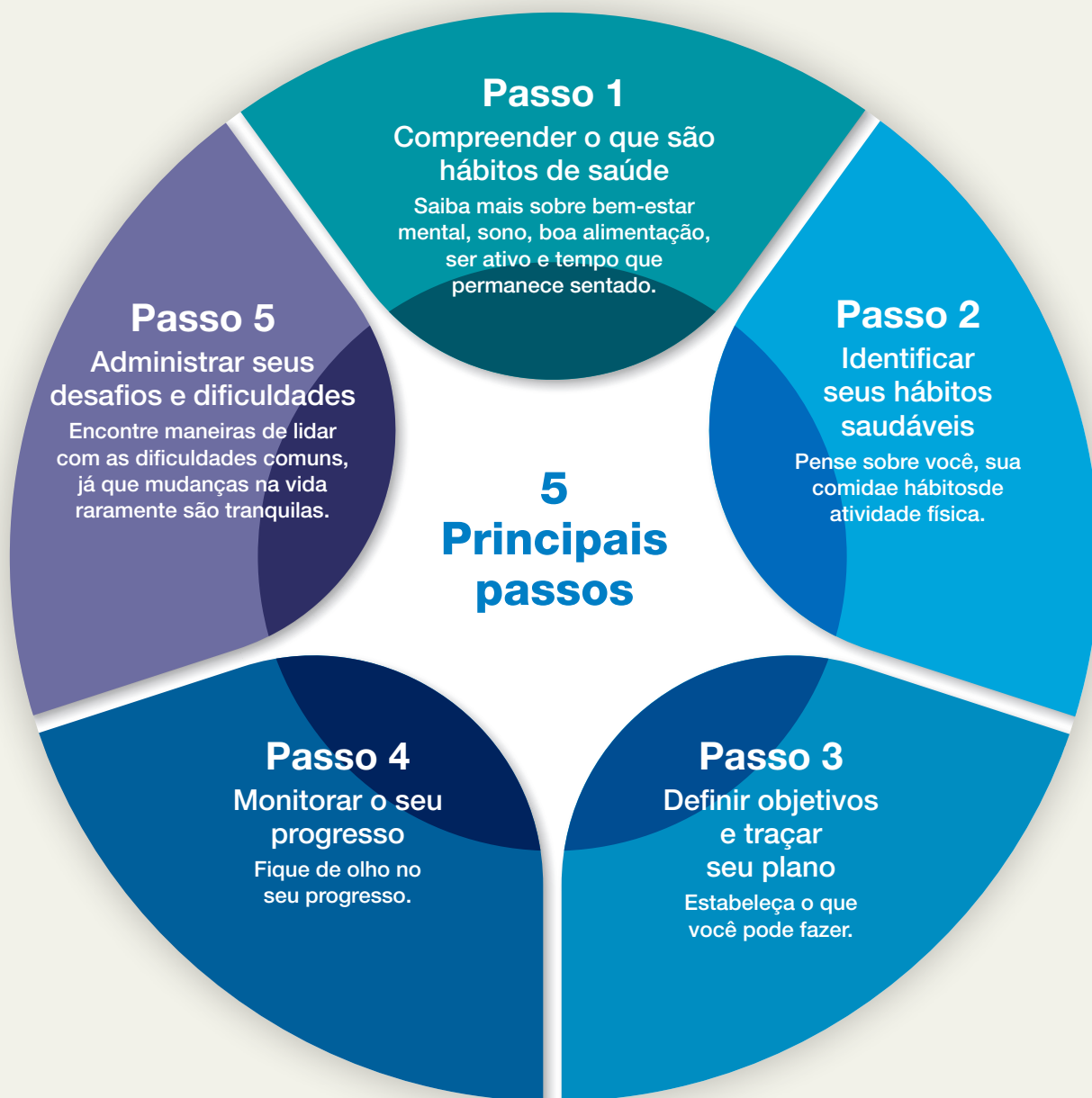
## Muitos fatores influenciam nosso peso corporal



Perder 5 a 10% do seu peso corporal traz benefícios para a saúde. Mas perder peso é complicado, desafiador e difícil de manter. Pesquisas encontraram mais de 100 variáveis relacionadas ao peso corporal. Algumas são pessoais, enquanto outras são influenciadas pela sociedade, cultura e nosso ambiente.

## Seção 2: Principais passos para hábitos mais saudáveis

Existem cinco passos principais para controlar o peso e cuidar da saúde.





## Passo

## 1

## Compreender o que são hábitos de saúde

Nesse passo, observamos áreas das nossas vidas que podem nos ajudar a ser o mais saudável possível qualquer que seja o peso. No passo 2, você pode pensar sobre os seus próprios hábitos. Você também pode decidir se gostaria de mudar algo. Mas, primeiro, é recomendável se preocupar com o seu bem-estar mental e níveis de estresse, bom sono, boa alimentação, manter-se fisicamente ativo e não ficar sentado por muito tempo.

Sugerimos que volte a consultar esse passo sempre que for preciso. Isso pode ajudar a refrescar o seu conhecimento. Você pode aprender algo diferente com cada nova experiência. O que você escolhe para aperfeiçoar mudará naturalmente com o tempo.

### Bem-estar mental

Vários fatores podem afetar nossa saúde mental e bem-estar de uma maneira positiva ou negativa. Entre eles estão experiências passadas, relacionamentos e nossa saúde de modo geral. Hoje em dia, muitas pessoas têm vidas corridas, repletas de desafios e obstáculos no dia a dia. O estresse faz parte de uma vida normal.

Tentar controlar seu peso pode ser difícil e estressante. As pessoas podem se cobrar, se elas acreditarem que menos comida e mais atividade física é a resposta simples para seus problemas de peso. Pensar dessa forma pode provocar pensamentos e sentimentos negativos sobre si mesmo. Você pode não ser realista com relação ao que deve superar ou ao que você espera conquistar. Infelizmente, muitas pessoas também podem ser alvos de preconceito ou atitudes negativas devido ao seu peso.

Na verdade, o estresse e o preconceito dificultam ainda mais o controle do peso. Quando você se sente estressado e seu humor está abalado, diminui a sua probabilidade de se cuidar e de fazer escolhas mais saudáveis.

Também existe uma ligação entre estresse e alimentação emocional. Nossa fome e os alimentos que desejamos mudam com o estresse. Por exemplo, tendemos a desejar comidas menos saudáveis. Quando estamos nos sentindo estressados, as mudanças nos hormônios corporais podem levar ao ganho de peso. Um hormônio chamado cortisol está envolvido nesse processo.

O estresse pode afetar muitas partes de nossas vidas, incluindo nossos relacionamentos, nosso trabalho, nosso humor e nossos sentimentos. Às vezes, não percebemos que estamos estressados.

Alguns sintomas de estresse são sentir-se preocupado ou ansioso, não dormir bem, ter dor muscular ou nas articulações, dor no peito, dor de estômago, dores de cabeça periódicas e erupções na pele.

**Tentar controlar seu peso pode ser difícil e estressante. As pessoas podem se cobrar, se elas acreditarem que menos comida e mais atividade física é a resposta simples.**

### Uma palavra sobre o estigma do peso

Algumas pessoas têm crenças e atitudes negativas em relação a indivíduos com corpos maiores. Às vezes, até mesmo as pessoas com corpos maiores podem ter esses pensamentos negativos sobre si próprias. O estigma do peso pode fazer você se sentir excluído ou sentir vergonha, culpa ou discriminação em diferentes aspectos da sua vida. O estigma do peso não é aceitável, mas ainda existe. Aceite-se. Cada pessoa é diferente e merece respeito, independentemente do seu corpo ou tamanho. Diversos aspectos fazem você ser do jeito que é.



**Aceite-se.**  
Cada pessoa é diferente  
e merece respeito,  
independentemente do  
seu corpo ou tamanho.  
Diversos aspectos fazem  
você ser do jeito que é.

**Colocar-se em primeiro  
lugar, tomar medidas para  
controlar o seu bem-estar  
mental e os níveis de  
estresse trará benefícios  
para a sua saúde.**

Algumas pequenas ações podem ajudar você a cuidar da sua própria saúde mental.

- ▶ **Mantenha contato:** conversar com amigos e familiares é bom para a nossa saúde mental. Amigos e familiares de confiança são importantes, principalmente em momentos difíceis. Você não precisa enfrentar os problemas sozinho.
- ▶ **Fale sobre o assunto:** os problemas parecem menores quando são compartilhados com os outros. Eles não precisam ser sempre resolvidos, o fato de apenas falar sobre eles fará você se sentir bem.
- ▶ **Faça algo de que você goste:** reserve algum tempo para fazer algo agradável, principalmente se você não estiver se sentindo bem.
- ▶ **Mantenha-se ativo:** atividades simples, como caminhar todos os dias, terão um efeito positivo no seu humor.
- ▶ **Coma e durma bem:** ter uma alimentação saudável balanceada e um bom nível de sono ajudará você na forma de sentir e pensar.
- ▶ **Beba menos álcool:** para o irlandês que costuma beber, a diminuição no consumo de álcool ajudará você a enfrentar os problemas e o estresse do dia a dia.
- ▶ **Peça ajuda:** pedir ajuda não é uma fraqueza, mas um sinal de força pessoal. Todos precisam às vezes e não há nada de errado em pedir ajuda. Considere conversar com seu médico ou profissional da saúde.



Há muitas informações em

[www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie)

Se quiser informações sobre serviços de saúde mental, ligue para Your Mental Health Information Line no número 1800 111 888.

**yourmentalhealth.ie**  
Information | Support | Services  
**1800 111 888**



A Samaritans tem um serviço de escuta para qualquer um que necessite. Ligue gratuitamente para 116 123.

## Sono

Uma boa noite de sono ajuda sua saúde geral tanto quanto seu peso. Dormir pouco ou ter um sono de baixa qualidade pode ocasionar ganho de peso. Mais especificamente, a gordura pode se acumular na barriga.

Quando não dormimos o suficiente, isso afeta os hormônios que nos fazem sentir saciados e que controlam a nossa fome. Isso pode causar alterações no nosso apetite. Pode aumentar nossa probabilidade de comer mais e de comer petiscos e bebidas que não são saudáveis.

Abaixo estão algumas dicas sobre sono para considerar.

- ▶ **Rotina:** deitar-se e acordar no mesmo horário todos os dias pode ajudar.
- ▶ **Luz do dia:** receber a luz do dia ajuda o seu relógio biológico e melhora o sono à noite.
- ▶ **Telas:** parar de olhar telas algumas horas antes de ir para a cama. A luz das telas (da televisão, telefones celulares e tablets) pode prejudicar os hormônios do sono durante a noite.
- ▶ **Comida e exercícios à noite:** não comer ou praticar exercícios tarde da noite pode auxiliar no sono.
- ▶ **Cafeína:** não ingerir cafeína durante a noite também pode ajudar.
- ▶ **Diminua seu consumo de álcool:** suspender ou cortar o consumo de álcool pode melhorar a qualidade do seu sono.

Ter uma boa noite de sono pode deixar você de bom humor no dia seguinte. Isso faz com que seja mais fácil seguir seus planos de alimentação e lhe dá mais energia para atingir seus objetivos de atividade física.

É comum algumas pessoas terem dificuldade para dormir. Se dormir é um problema para você, converse com seu médico ou profissional de saúde.

## Boa alimentação

Os alimentos que você ingere fornecem uma série de nutrientes. Entre eles estão vitaminas, minerais, água, gordura, carboidratos, fibras e proteínas. Esses nutrientes são o combustível para manter seu corpo funcionando. Eles ajudam você a se desenvolver e a recuperar o seu corpo.



Às vezes parece que as dicas sobre alimentação saudável estão sempre mudando. Ficamos confusos com as intermináveis novas modas de dietas e novidades sobre nutrição. Na verdade, os conselhos sobre alimentação saudável não mudaram muito ao longo dos anos.

Para obter todos os nutrientes que seu corpo precisa, coma alimentos variados de diferentes grupos todos os dias. Comer os tipos certos de alimento na quantidade adequada ajudará você a se sentir bem agora e prevenirá problemas de saúde no futuro.

Alimentos saudáveis para a sua vida

www.healthyireland.ie



## A pirâmide alimentar

Desnecessário para uma boa saúde.

**Alimentos e bebidas ricos em gordura, açúcar e sal**

Para adultos, adolescentes e crianças a partir de cinco anos

NÃO todos os dias

!

**No máximo uma ou duas vezes por semana**

Necessário para uma boa saúde. Consuma uma variedade desses alimentos todos os dias.

**Gorduras, pastas e óleos**

Em quantidades bem pequenas

**Carne, aves, peixe, ovos, feijão, nozes e castanhas**

2 Porções por dia

**Leite, iogurte e queijo**

3 Porções por dia  
5 para crianças entre 9 e 12 anos e adolescentes de 13 a 18 anos

**Cereais e pães integrais, batata, massa e arroz**

3-5\* Porções por dia  
Até 7\* para adolescentes e adultos do sexo masculino entre 19 e 50 anos

**Vegetais, saladas e frutas**

5-7 Porções por dia

### \*Guia de Porções por Dia — cereais e pães integrais, batata, massa e arroz

Ativo	Criança (5-12)	Adolescente (13-18)	Adulto (19-50)	Adulto (51+)	Inativo	Adolescente (13-18)	Adulto (19-50)	Adulto (51+)
	3-4	4	4-5	3-4		3	3-4	3
	3-5	5-7	5-7	4-5		4-5	4-6	4

Não há orientação para crianças inativas pois é essencial que todas as crianças sejam ativas.

### Média de necessidade de calorias diárias de todos os alimentos e bebidas para adultos

Ativo 2.000 kcal Inativo 1.800 kcal Ativo 2.500 kcal Inativo 2.000 kcal

Fonte: Ministério da Saúde. Dezembro de 2016.



## Guia de tamanho de porções



**Cereais, arroz e massa cozidos e vegetais, saladas e frutas**  
Use um copo plástico descartável de 200 ml para orientar no tamanho das porções.



**Queijo**  
Use dois polegares, na largura e profundidade, para orientar no tamanho das porções.



**Carnes, aves e peixes**  
A largura e profundidade da palma da mão, sem os dedos e polegar, mostra quanto você precisa consumir por dia.



**Pasta com baixo teor de gordura**  
As embalagens de porção encontradas em cafés podem orientar sobre a quantidade que você consome. Uma embalagem é o suficiente para duas fatias de pão.



**Óleos**  
Use uma colher de chá de óleo por pessoa ao cozinhar ou em saladas.



**Beba pelo menos 8 xícaras de líquido por dia — o melhor é água**



### Mexa-se!

Para manter um peso saudável, os adultos precisam de pelo menos 30 minutos por dia de atividade de intensidade moderada em 5 dias por semana (ou 150 minutos por semana); as crianças precisam ser ativas em intensidade moderada a vigorosa por pelo menos 60 minutos todos os dias.

## Qual a quantidade?

Pode ser difícil calcular o quanto você precisa comer. Ainda mais se a sua alimentação varia muito, se você come muitos petiscos ou se você não prepara a sua própria comida. Mesmo quando você a prepara, saber a quantidade correta para comer não é sempre fácil. Observe o exemplo da alimentação diária de Michael, um funcionário de escritório de 52 anos de idade, na página 11.

Mais informações detalhadas sobre os alimentos que precisamos são exibidas na página 44.

## Vegetais, saladas e frutas



Muitos sabem que vegetais, saladas e frutas fazem bem para nós. Eles têm nutrientes que protegem seu corpo contra doenças cardíacas e câncer. Eles também têm fibras que ajudam o seu intestino.

Recomenda-se comer 5 a 7 porções por dia. Se parecer muito, não se preocupe. Aumentar a quantidade que você come em uma ou duas porções por dia pode melhorar a sua saúde.

Se você comer diversas frutas e vegetais coloridos, você terá benefícios de diferentes nutrientes. Mas se você gosta de apenas um ou dois tipos de fruta ou vegetal, seria bom você aumentar a quantidade deles para atingir seus objetivos.

## Cereais e pão integral, batata, massa e arroz

Estes são os alimentos que fornecem o melhor combustível para o seu corpo. Você já deve ter ouvido falar que pão integral e cereais matinais têm fibras que auxiliam seu intestino e protegem contra problemas digestivos. Isso é verdade. Mas a quantidade que você precisa depende de quanto ativo você é. Consulte a página 44 para obter mais informações.

## Leite, iogurte e queijo

Leite, iogurte e queijo fornecem cálcio para ossos e dentes saudáveis. Eles também fornecem proteínas de boa qualidade para seu corpo se desenvolver e se recuperar. Você precisa um pouco, mas não muito todos os dias. Prefira leite e iogurte do que queijo. Se você consome outros laticínios, como leite de soja e iogurtes, escolha os que possuem cálcio adicionado.

## Carne, aves, peixe, ovos, feijão, nozes e castanhas

Esses alimentos fornecem proteína para seu corpo se desenvolver e se recuperar. Eles também são a principal fonte de ferro para a saúde do sangue. Feijão, lentilha e ovos são boas fontes de proteína e boas opções para os dias sem carne. Como a carne magra, aves e peixe também são boas fontes de proteína, só precisamos de um pouco desses alimentos para obter a proteína necessária. É melhor não consumir carnes processadas como salsicha, bacon e presunto todos os dias.



### **Gorduras, óleos e pastas**

Gorduras, pastas e óleos oferecem gorduras essenciais ao seu corpo, mas você só precisa de quantidades bem pequenas. É melhor cozinhar com o mínimo possível de gordura ou óleo. Medir fora da panela em vez de despejar diretamente pode ajudar.

### **Alimentos e bebidas ricos em gordura, açúcar e sal**

Este grupo de alimentos é composto por batatas fritas, pizza, salsicha, enroladinhos de salsicha, comidas para levar, lanches com frios, biscoitos, chips, chocolate, doces, sorvete, bolos, muffins, croissants e produtos de confeitaria. Não é nenhuma novidade que a maioria desses alimentos não têm bons nutrientes encontrados em alimentos como vegetais e frutas. Embora eles estejam difundidos na nossa vida atualmente, é melhor não os comer todos os dias.

### **Álcool**

A relação entre beber álcool e peso corporal é complicada. Se você bebe muito, isso afetará o seu peso e a sua saúde de modo geral. Para as mulheres, recomenda-se não consumir mais do que 11 drinks padrão ao longo de uma semana, com pelo menos dois ou três dias sem ingerir álcool. Para os homens, a recomendação é não mais do que 17 drinks padrão por semana. Recomenda-se beber menos do que seis drinks padrão em uma só ocasião. Quanto menos você bebe, menor o risco de desenvolver problemas de saúde devido ao álcool.

Para obter mais informações sobre como o álcool afeta a sua saúde, acesse [www.askaboutalcohol.ie](http://www.askaboutalcohol.ie)

#### **O que é um drink padrão?**

1 drink padrão contém 10 g de álcool puro

1 drink padrão

=



meio pint de  
cerveja/stout/ale

=



dose única de  
destilado

=



taça pequena  
de vinho



# Alimentos saudáveis para a sua vida



## Pirâmide alimentar do plano de refeição diária

Michael é um funcionário administrativo de 52 anos que está acima do peso. Ele precisa de 4 porções da faixa de *cereais e pães integrais, batata, massa e arroz*. Quando começar a perder peso, ele poderia comer 5 porções e tentar perder 0,5 a 1 kg por semana.



Para obter mais informações, acesse [www.safefood.net](http://www.safefood.net) e veja receitas, vídeos e muito mais. Acesse [www.healthyireland.ie](http://www.healthyireland.ie) para obter mais planos de refeições como o de Michael.



### Café da manhã

- 1 200 ml de leite semidesnatado ou desnatado no cereal e bebida
- 1 2 biscoitos matinais integrais
- 1 Maçã



### Almoço

- 1 2 ovos
- 1 iogurte semidesnatado ou desnatado
- 1 2 fatias finas de pão integral
- 1 Alface, pepino, tomate
- 1 Tangerinas



### Janta

- 1 100 g de salmão
- 1 2 batatas médias
- 1 Brócolis
- 1 Cenouras



### Lanche no meio da manhã

- 1 200 ml de leite semidesnatado ou desnatado
- 1 Uvas



### Lanche da tarde

- 1 Kiwis



### Lanche da noite

- 1 2 fatias finas de torrada integral
- 1 Banana

### Dica saudável para o dia a dia



Beba pelo menos 8 xícaras de líquido por dia — o melhor é água



### Mexa-se!

Para manter um peso saudável, os adultos precisam de pelo menos 30 minutos por dia de atividade de intensidade moderada em 5 dias por semana ou 150 minutos por semana.

Para saber mais fatos sobre alimentos e dicas de alimentação saudável, acesse [www.healthyireland.ie](http://www.healthyireland.ie)

Fonte: Ministério da Saúde/Health Service Executive 2016.

## Ser ativo

Os especialistas descrevem a atividade física como uma droga maravilhosa devido a seus benefícios à saúde. A atividade física periódica melhora o condicionamento e a força física e diminui o risco de doenças cardíacas, derrame, diabetes tipo 2 e alguns tipos de câncer. Ela diminui a ansiedade e o estresse e melhora a sua saúde mental e o humor. Ela trabalha conjuntamente com um padrão alimentar mais saudável, melhorando o sono e controlando o estresse.

Ser ativo traz benefícios para sua saúde mental e física independentemente do tamanho do seu corpo. Pessoas ativas de todos os biotipos e tamanhos têm mais chance de viver mais do que aquelas que não são regularmente ativas fisicamente.



### Intensidade da atividade física

A atividade física é qualquer movimento corporal e pode ser realizada em diferentes níveis de esforço ou intensidade. O exercício estruturado é um tipo de atividade física. A atividade física também inclui outros tipos de movimento, como tarefas domésticas, jardinagem ou brincar com os filhos. O esforço necessário para uma atividade física varia de pessoa para pessoa e depende do nível de condicionamento.

- ▶ **Baixa intensidade:** não exige muita energia. Essas atividades incluem caminhadas casuais, deslocamentos, levantar-se da cadeira e os movimentos enquanto está no telefone.
- ▶ **Intensidade moderada:** há um aumento do batimento cardíaco, você se sente aquecido e pode transpirar um pouco. Você respira um pouco mais rápido, mas ainda consegue conversar. O ritmo é confortável. As atividades incluem caminhadas rápidas, ciclismo em ritmo leve, realizar tarefas domésticas e ioga.
- ▶ **Intensidade vigorosa:** nesta atividade, seu coração bate muito mais rápido, você transpira e respira intensamente. Você não consegue manter uma conversa. As atividades incluem corrida, natação, musculação, escavação e praticar esportes como basquete e hurling.

### TESTE DA CONVERSA

A regra geral é:

- ▶ Se você está realizando uma atividade de intensidade moderada, você consegue falar, mas não cantar
- ▶ Se você está realizando uma atividade de intensidade vigorosa, você precisará pausar e respirar após algumas palavras.

### Tipos de atividade

Existem diferentes tipos de atividade física, como aeróbica, fortalecimento muscular, flexibilidade e equilíbrio. Elas têm um efeito positivo no corpo de diferentes maneiras. Misturar os tipos de atividades tem um efeito melhor. Alguns exercícios pertencem a mais de um grupo. Por exemplo, a ioga pode ser uma atividade aeróbica de intensidade moderada. Também pode melhorar a flexibilidade, enquanto alguns movimentos podem ajudar no equilíbrio.



**Atividade aeróbica:** chamada às vezes de “cárdio”. Consiste em movimentar grandes grupos musculares do corpo e exercitar o coração e pulmões.



**Fortalecimento muscular:** também conhecido como treino de força e treino de resistência. As atividades incluem fazer exercícios com pesos, usando o próprio peso do corpo ou faixas elásticas de resistência.



**Flexibilidade:** melhora a amplitude de movimento das articulações. Os exercícios de ioga e alongamento facilitam a realização de atividades diárias que exigem mais flexibilidade.



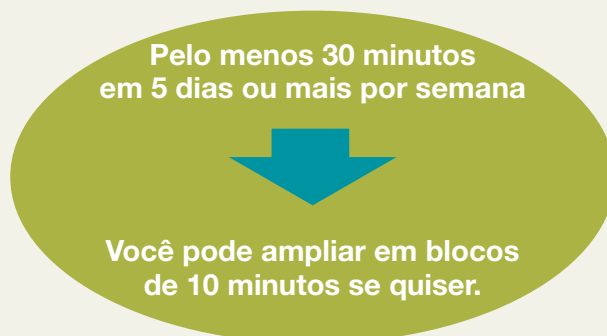
**Equilíbrio:** ajuda o seu modo de caminhar e previne quedas quando parado ou em movimento. As atividades que melhoram o equilíbrio são variadas e podem incluir exercícios de teste, tais como apoiar-se em uma só perna ou fazer atividades que fortalecem os músculos do core e pernas, como ioga e Tai Chi Chuan.

### Quanto de atividade física eu devo fazer?

A resposta a essa pergunta varia de pessoa para pessoa. Depende do seu nível de atividade, da sua saúde e do que você é capaz de fazer. Trata-se de incluir a atividade física no seu dia o máximo possível.

Qualquer quantidade de atividade física lhe trará alguns benefícios à saúde — um pouco é melhor do que nada, e quanto mais melhor. Você pode aumentar a sua atividade física de diferentes maneiras. Ela pode ser programada, por exemplo, uma aula de exercício, ou não programada, por exemplo, uma caminhada que você decide fazer de última hora.

Existem **orientações nacionais para atividade física**. São elas:



### **Todos os adultos**

Pelo menos 30 minutos por dia de atividade de intensidade moderada em 5 dias por semana (ou 150 minutos por semana). Inclua atividades de fortalecimento muscular em pelo menos 2 dias por semana.

### **Adultos mais velhos (mais de 65 anos de idade)**

Concentre-se na atividade aeróbica, fortalecimento muscular e equilíbrio.

### **Adultos com deficiência**

Seja o mais ativo que sua capacidade permitir. Tente seguir a orientação para adultos de 30 minutos de atividade de intensidade moderada 5 dias por semana.

## **Atividade física e peso**

As orientações para perda de peso são 60 a 75 minutos de atividade física de intensidade moderada pelo menos 5 dias por semana. As atividades incluem caminhadas rápidas, ciclismo em ritmo leve, realizar tarefas domésticas e ioga.

Talvez você já tenha ouvido falar que o treinamento intervalado de alta intensidade, também conhecido como HIIT, é bom para perder peso. As pesquisas analisaram os benefícios do HIIT e do exercício de intensidade moderada. Os resultados encontrados foram semelhantes para a perda de peso e benefícios à saúde cardíaca. Isso significa que você deve escolher o tipo de atividade de que gosta. A melhor atividade é aquela que você gosta de praticar.



### **Importante**

Se você tem alguma preocupação sobre ser ativo, peça orientação ao seu médico ou fisioterapeuta.

## **Ser ativo com segurança**

Existem algumas questões que você talvez queira considerar para garantir a prática segura das atividades. Não importa qual atividade você está realizando, é essencial usar roupas e calçados confortáveis. Ao iniciar um novo hábito de atividade física ou aumentar o que você já está fazendo, comece lentamente e amplie à medida que se sentir capaz. Para ficar livre de lesões, certifique-se de se movimentar em um ritmo confortável, pare quando sentir que já fez o suficiente e mantenha-se sempre dentro da zona em que você desfruta da experiência.



**Principais estágios em cada sessão de exercício****1. Aquecimento**

Comece com uma atividade leve para aquecer os músculos

**2. Fase principal**

Aumente lentamente a intensidade da atividade

**3. Desaquecimento**

Torne a atividade mais fácil gradualmente para começar a desaquecer



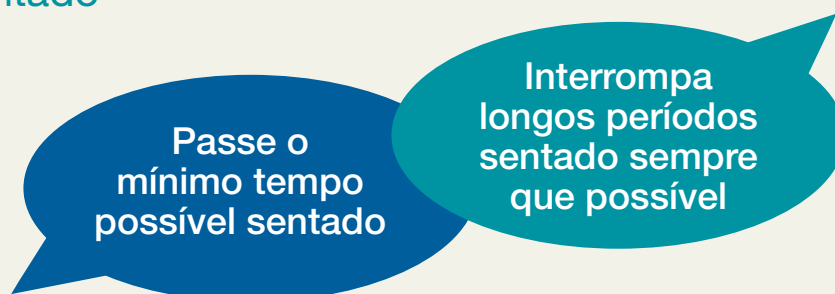
Se você tiver um problema de saúde, pode haver outras considerações para ter em mente ao praticar atividades físicas. Você encontra mais informações sobre como ser ativo com artrite, asma, diabetes e doença cardíaca na Seção 4.

Se você apresentar os sintomas a seguir durante a atividade, pare e fale com seu médico ou enfermeiro.

- ▶ Dor no peito (angina).
- ▶ Dor no braço, pescoço ou mandíbula.
- ▶ Batimentos cardíacos irregulares.
- ▶ Tontura.
- ▶ Náusea.
- ▶ Cansaço extremo.
- ▶ Dificuldade para respirar ou chiado no peito.

Busque a orientação de um profissional de saúde se estiver preocupado com dores nas articulações, com o risco de cair ou se tiver alguma outra questão relacionada ao aumento da atividade física.

## Tempo sentado



Nós passamos muito tempo sentados assistindo à TV, trabalhando em uma mesa, dirigindo, jogando games ou tocando instrumentos musicais e olhando nossos celulares. Isso substitui nosso tempo de atividade física. Interrompa longos períodos sentado com pausas ativas.

Permanecer sentado por longos períodos todos os dias aumenta nosso risco de desenvolver problemas cardíacos e diabetes tipo 2. Isso vale mesmo que você pratique bastante atividade em outros momentos do dia.

Ficar muito tempo sentado também pode causar má postura e dores no seu pescoço, nas costas e quadril. Também desacelera o metabolismo, então nosso corpo usa menos combustível quando está descansando. Quando isso acontece, pode levar ao ganho de peso em algumas pessoas.

## Passo 2

# Identificar seus hábitos de saúde

Nossos hábitos e nosso ambiente são únicos para cada um de nós. Saiba mais sobre os seus.

Nos próximos passos, falaremos sobre comer bem e ser mais ativo. Você pode usar passos semelhantes para cuidar do seu bem-estar e sono ou para reduzir seu tempo sentado.

Refletir sobre nossos hábitos de alimentação e de atividade pode nos ajudar a decidir sobre as mudanças e como elas podem ocorrer. Ao nos distanciarmos de nós mesmos, podemos nos enxergar e enxergar nosso comportamento mais claramente. Funciona melhor quando somos sinceros com nós mesmos.

As perguntas nas páginas a seguir ajudarão você a refletir. Pode ser difícil pensar ou escrever a nosso respeito sem julgamentos e de maneira justa. Em vez de usar “eu”, pode ser útil usar palavras como “ele” ou “ela”. Em outras palavras, analise suas atividades e comportamentos como se fosse um estranho.

Talvez você não consiga responder a todas as perguntas e algumas podem não ser relevantes no seu caso. Mas será possível ter uma ideia dos motivos por trás dos seus hábitos. Use as informações do Passo 3 para definir seus objetivos e traçar seu plano.

Os fatores que influenciam o que comemos e como nos movimentamos mudam no decorrer da vida e até mesmo de semana para semana. Volte a verificar essas perguntas de tempos em tempos.

Você pode anotar qualquer ideia ou algo importante na seção de notas no verso deste guia.

## Eu e os alimentos

As perguntas nestas páginas ajudarão você a refletir sobre como o alimento faz parte da sua vida.



Minha amiga estava numa onda saudável e começou a escrever um diário sobre alimentos. Ela queria que eu fizesse o mesmo. Parecia um trabalho enorme, principalmente porque eu como relativamente bem em termos de saúde. Mas após uma semana registrando minha ingestão de alimentos, aprendi tanto sobre meus hábitos de alimentação!

Angela

## Escrever um diário de alimentos

Assim como responder a perguntas, mantenha um registro de todos os alimentos e bebidas (incluindo álcool) que você ingere durante uma semana. Muitas pessoas descobrem muito sobre si ao fazer isso. Use o guia na página 21 para ajudar a escrever um diário de alimentos. Tente escrever o diário sem se julgar. Pense em si mesmo como uma mosca na parede, que observa o que está acontecendo.

## Comprar alimentos e planejar minhas refeições

O local onde compramos nossos alimentos e como planejamos ou não nossas refeições podem ter um grande efeito nos alimentos que comemos. Pense no seguinte:

1. Você tem horário fixo para as refeições ou varia conforme o dia? Você faz três refeições completas por dia ou come petiscos geralmente?

2. Você planeja suas refeições ou petiscos? Você sabe o que irá jantar amanhã ou no dia seguinte?

3. Quem decide quais alimentos entram na sua casa?

4. Quem compra os alimentos que você consome?

5. Com que frequência você compra alimentos? Você realiza uma “compra grande” ou vai diversas vezes ao mercado toda semana? Você faz uma lista de compras?

6. Onde você compra seus alimentos/comida geralmente? Em um supermercado, mercadinho do bairro, mercearia, refeitório, lanchonete ou restaurante?

7. Você prioriza suas escolhas de alimentos ou cuida das necessidades dos outros antes?

## Preparar e comer refeições e petiscos

O modo como nossa comida é preparada (por nós mesmo ou outros) e o local onde comemos podem ter um grande efeito sobre os alimentos que comemos. Pense no seguinte:

1. Você depende de outra pessoa para preparar sua comida ou você mesmo a prepara?

2. Você gosta de cozinhar?

3. Você cozinha bem? Você se sente confiante para cozinhar uma carne ou ave crua, descascar e picar vegetais ou seguir uma receita?

4. Você já cozinhou desde o início usando ingredientes básicos?

5. Você se alimenta mais na sua própria casa ou em outros lugares?

6. Com que frequência a sua principal refeição é feita fora de casa?

7. Se você estuda ou trabalha fora de casa: Você come no trabalho ou na faculdade? Você tem tempo suficiente e um local específico para comer lá? Você leva comida para o trabalho ou faculdade, ou você come em um refeitório ou compra em algum mercado?



## Tipos e quantidades de alimentos que você come

Preencher o diário de alimentos na página 21 ajudará você a aprender mais sobre isso.

1. Os alimentos que você consome dependem das escolhas ou hábitos de outras pessoas? De que forma?

2. Você come vegetais, saladas ou frutas? Se sim, quanto você come?

3. Pense na seguinte lista de alimentos: biscoitos, chips, chocolate, doces, sorvete, bolos, muffins, croissants e produtos de confeitaria, bebidas alcoólicas. Eles estão presentes na sua vida todos os dias, todas as semanas ou com menos frequência? Às vezes pode ser difícil calcular.

4. Com que frequência você come em restaurantes, cafés, lanchonetes ou busca comida? Diariamente? Em dias alternados?

## Veze em que você se alimenta diferente do habitual

Pode haver situações no seu dia a dia em que você se alimenta de maneira diferente.

Pense no seguinte:

1. Você come enquanto está cozinhando ou preparando comida?

2. Você come em eventos sociais, celebrações ou atividades do trabalho, ou quando está com a família ou amigos?

3. Você come quando está ansioso, cansado, entediado, estressado, bravo, irritado ou deprimido?

4. Você petisca entre as refeições ou depois da janta?

5. Você come porque deseja certas comidas, você tem estímulo pela aparência ou cheiro de determinados alimentos, ou por causa do delicioso sabor de certas comidas?

### O que você descobriu sobre seus hábitos alimentares?

Vamos analisar melhor seus hábitos alimentares. Leia novamente suas respostas acima, seu diário de alimentos e as informações nas páginas 8 a 11. Depois pense nas perguntas a seguir.

1. O que estou fazendo corretamente?
2. O que não está dando muito certo para mim?
3. O que eu aprendi?
4. O que eu posso fazer de diferente no futuro?

## Diário de alimentos

Dia e hora	Comida ou bebida	Quantidade consumida	Onde você estava?	Você estava sozinho ou acompanhado?	Seu nível de fome antes*	Seu nível de fome de pois*

\* Em uma escala de 1 a 10. A escala de 1 a 10 vai de menos saciado a mais saciado. Então 1 significa que você está faminto ou com muita fome e 10 significa que você está tão cheio que se sente indisposto.

## Atividade física e eu

As perguntas na próxima página ajudarão você a pensar sobre o nível das suas atividades físicas. Veja suas atividades atuais e o que as influencia, tais como suas ideias e crenças sobre a sua própria atividade e rede de apoio social.

Lembre-se que a atividade física é mais do que esportes apenas. Ao responder às perguntas, pense em atividades como caminhar ou pedalar, tarefas domésticas, correr e dançar.

## Minha atividade física

1. O princípio FITTE pode ser usado para avaliar nossa atividade física. As letras na palavra FITTE representam frequência, intensidade, duração, tipo e prazer (frequency, intensity, time, type e enjoyment, em inglês). Cite algumas atividades em cada tópico caso faça várias atividades.

► **Frequência:** com que frequência pratico uma atividade?

► **Intensidade:** com que intensidade faço o exercício? Leve, moderada ou vigorosa?

► **Duração:** quanto tempo gasto fazendo a atividade? Quando pratico minha atividade? Pela manhã, no horário do almoço, à noite, nos finais de semana?

► **Tipo e prazer:** quais atividades eu pratico e gosto?

Podemos usar o princípio FITTE ao elaborar o nosso plano também!

2. Na última semana, qual foi o total de dias em que fiz 30 minutos ou mais de atividade física suficiente para elevar minha frequência respiratória?

Se a sua resposta for 5 dias ou mais, você está próximo das orientações nacionais para atividade física.



## Minhas ideias e crenças sobre minha atividade

Nossas ideias e crenças sobre nossa atividade exercem um papel importante no fato de praticarmos ou não uma atividade.

1. Eu pratico atividade física regularmente?

2. Sinto-me confiante para aumentar minha atividade física se eu quiser fazer isso?

3. Sinto-me pronto para fazer mudanças na minha atividade física?

4. Quais são as atividades físicas de que gosto de praticar?

5. Quando tenho mais probabilidade de colocar a atividade física no meu dia?

6. Onde gosto de praticar atividade física — na academia, parque, praia, no bairro?

7. Existem atividades físicas que estou disposto a experimentar?

8. Como me sinto depois de praticar a atividade física?

## Minha rede de apoio social para atividade física

Ter uma boa rede de apoio social pode nos ajudar a nos mantermos ativos no longo prazo.

1. Pratico atividade física com meus amigos ou familiares?

2. Existe alguém que me incentiva ou ajuda com alguma das minhas responsabilidades de modo que eu possa praticar atividade física regularmente?

## Meus desafios em ser ativo

1. Quando acho difícil ser ativo, quais são os fatores que contribuem para isso? Cite alguns aqui.

2. Sinto-me confiante de que posso fazer uma atividade física quando estou cansado, ocupado, estressado ou de mau humor?

3. Coloco minha atividade em primeiro lugar ou depois das necessidades dos outros?

Todos nós enfrentamos desafios quando se trata de ser ativo. Estar ciente dos seus pode ajudá-lo a fazer planos que permitam superá-los.

## O que faço para me ajudar a ser ativo

1. Monitoro a quantidade de atividade física que faço?

2. Encontro maneiras de solucionar o que me impede de ser ativo fisicamente?

3. O que eu poderia fazer para facilitar ser ativo?

4. Faço planos reserva para garantir minha atividade física?

5. Coloco lembretes em casa para ser ativo fisicamente?

6. Faço algo para tornar minha atividade física mais prazerosa?

## O que você descobriu sobre seus hábitos de atividade física?

Vamos analisar melhor seus hábitos de atividade física. Leia novamente suas respostas e as informações nas páginas 12 a 15. Depois pense nas perguntas a seguir.

1. O que funciona bem para mim?
2. O que não dá muito certo para mim?
3. O que eu aprendi?
4. O que eu posso fazer de diferente no futuro?

**Para obter dicas e ajuda para ser mais ativo, acesse**



[www.getirelandactive.ie](http://www.getirelandactive.ie)



[www.getirelandwalking.ie](http://www.getirelandwalking.ie)



[www.hse.ie](http://www.hse.ie)



### Leia a história de Mary

Conversar com a minha amiga Lizzie sempre me deixa de bom humor. Nós duas queríamos nos manter em forma e decidimos começar juntas uma jornada, ou melhor, uma caminhada. Eu sempre odiei me exercitar em público. Eu me sentia muito insegura. Agora eu não perco uma caminhada. Eu adoro nossas conversas. Se eu tentasse deixar de ir, a Lizzie me ligava e me dava um discurso. Ela é ótima em me manter motivada.



## Passo

## 3

## Definir objetivos e traçar seu plano

Para planejar, precisamos saber por onde começar. Ao responder às perguntas e ao diário de alimentos no Passo 2, você ficará ciente da sua alimentação atual e dos seus hábitos de atividade física.

Após refletir sobre esses hábitos, você pode resolver fazer algumas mudanças. Ao mudar alguma parte das nossas vidas, o ideal é definir objetivos simples. Definir objetivos pode ser uma excelente maneira de nos motivar.

Seus objetivos podem ser melhorar sua saúde e bem-estar ou controlar seu peso.




Às vezes, quando decidimos perder peso, podemos definir metas irrealistas para nós mesmos. Isso pode nos entristecer quando elas não são atingidas. Em vez de se concentrar em uma meta de peso a ser atingida, o melhor é definir objetivos por algo que você fará. Pode ser uma fruta no café da manhã todos os dias ou caminhar até a loja em vez de dirigir.




Seja específico nas metas que criar para si mesmo. Inclua detalhes como a data de início e quando você espera concluí-las. Quando as metas estiverem claras, você pode dizer se as atingiu ou não. Não importa quais são elas, é importante ser realista.

Converse com seu médico se tiver alguma preocupação.

Concentre-se mais no ganho de saúde do que na perda de peso

A tabela a seguir mostra alguns exemplos de boas metas em comparação com outras não tão boas.

Aceitável 	Melhor 	Ideal 
Faço mais caminhadas.	A partir da semana que vem, vou caminhar até o trabalho.	A partir da semana que vem, vou caminhar nas quartas e sextas. Registrarei os dias no meu diário do trabalho. Após 10 semanas, verei como estou.
Vou comer mais vegetais.	Vou comer mais vegetais no jantar.	Vou comprar ervilhas e milho congelados e comê-los no jantar nas terças e quintas pelo menos. Marcarei os dias que como o milho e a ervilha no calendário da cozinha. Após 10 semanas, verei como estou.

Aceitável	Melhor	Ideal
		
Vou começar a trazer meu próprio almoço em vez de usar o refeitório.	A partir da semana que vem, começarei a trazer meu próprio almoço, somente 2 dias a princípio, chegando a 5 dias por semana até o fim do ano.	A partir da semana que vem, começarei a trazer meu próprio almoço, somente 2 dias a princípio, chegando a 5 dias por semana até o fim do ano. Tomarei sopa com pão ou farei uma torrada. Vou levar um iogurte e uma fruta também. Manterei um registro no meu diário de trabalho por 10 semanas e verei como estou.
Vou começar a correr no mês que vem.	Vou começar a correr no mês que vem e chegarei a 5 km até o fim do ano.	Vou começar a correr no mês que vem e chegarei a 5 km até o fim do ano. Usarei um aplicativo no meu celular para acompanhar meu progresso.

### Leia a história de John

Tenho muita sorte no trabalho. Temos um refeitório maravilhoso com comidas excelentes e muita variedade. Houve um momento em que eu estava tomando o café da manhã, almoçando e jantando ali — era muito prático e barato. Mas depois de um ano percebi que estava engordando. Talvez a comida fosse boa demais. Meu pai tem diabetes e o sobrepeso me preocupava.

Tomei a decisão de tomar o café da manhã em casa, que era muito menor do que o do trabalho. Depois, comecei a trazer meu próprio almoço alguns dias. Ainda faço a minha janta aqui, mas meu peso voltou praticamente ao que era antes.

“Depois de um ano percebi que estava engordando”.



## Definir objetivos e traçar seu plano para alimentação

Olhar novamente o seu diário de alimentos e as perguntas respondidas nas páginas 17 a 20 pode ajudar você a se concentrar no que você gostaria de mudar.

### Comprar alimentos e planejar minhas refeições

O modo como planejamos (ou não) nossas refeições e o local onde compramos nossos alimentos podem afetar bastante os alimentos que comemos. Quando planejamos, compramos e preparamos os alimentos que comemos, eles tendem a ser mais saudáveis, porém nem sempre. Isso pode ser um desafio se você tem uma vida corrida, não é um cozinheiro confiante, vive sozinho ou tem um orçamento apertado.

“Decidi dar um basta e finalmente começar a aprender como cozinhar”.



#### Leia a história de Anne

Nunca aprendi a cozinhar em casa ou na escola. Foi um sofrimento descobrir o que fazer para o jantar depois de um longo dia de trabalho. É difícil quando você está cansado e todos estão perguntando o que há para jantar. Então nós comíamos refeições prontas ou praticamente prontas.

Não faz sentido negar. Nós nos alimentávamos muito mal como família e estamos todos com um peso maior do que deveríamos ter. Quando as crianças começaram a ir para a escola, eu decidi dar um basta e finalmente começar a aprender como cozinhar.

Usei vídeos do YouTube para aprender a fazer um molho bolonhesa básico, molho curry e ensopado. Parecia mais caro no início, em comparação com as coisas práticas que eu costumava comprar. Depois que aprendi o básico, eu mudava as receitas aqui e ali para deixá-las um pouco diferente. Ainda não temos uma janta caseira feita do zero todos os dias, mas é melhor do que era.

Tomar um café da manhã planejado todos os dias, além de outras duas refeições, como almoço, janta ou lanche, faz com que seja mais fácil obter todos os nutrientes que precisamos todos os dias. Veja o dia de Michael na página 11.

Se você respondeu às perguntas na página 17, você está ciente de como suas refeições e petiscos são planejados e como você compra alimentos. Existe algo que você gostaria de fazer de modo diferente? O que você faria? Isso mudaria a sua maneira de comer?

#### Preparar e comer refeições e petiscos

O modo como preparamos nossas refeições e o local onde comemos também podem influenciar os alimentos que ingerimos. Se você respondeu às perguntas na página 18, você saberá mais sobre como suas refeições e petiscos são preparados e o local onde você consome seus alimentos. Após refletir sobre isso, você gostaria de fazer algo de modo diferente? O que você faria? Isso mudaria a sua maneira de comer?

#### Tipos e quantidades de alimentos que você come

Muitos fatores influenciam os alimentos que comemos. Por exemplo, o que gostamos e não gostamos, as pessoas com quem moramos, se somos atarefados, o quanto gostamos de cozinhar ou quanto dinheiro temos. Se você manteve um diário de alimentos, você saberá mais sobre isso agora. Você gostaria de fazer algo de modo diferente? O que você faria? Isso mudaria a sua maneira de comer?

Acesse [www.safefood.net/weightolive](http://www.safefood.net/weightolive) para obter um programa on-line de 12 semanas que inclui planos de refeições semanais, receitas e ferramentas de acompanhamento para ajudar você a ter uma alimentação mais saudável.



#### **Leia a história de Luca**

Estávamos conversando um dia no trabalho sobre perder peso e alguém me disse para medir o cereal do meu café da manhã. Descobri que eu estava comendo três vezes a porção recomendada. A tigela que eu estava usando era muito grande. Troquei para uma menor e agora eu como só metade daquela porção.

### **Veze em que você se alimenta diferente do habitual**

Olhando novamente as perguntas das páginas 19 e 20, existe alguma situação no seu dia a dia em que você come diferente do habitual? Você gostaria de mudar isso?

**“Descobri que eu buscava comida sempre que me sentia estressada ou sensível.”**



#### **Leia a história de Mishka**

Descobri que eu buscava comida sempre que estava estressada ou sensível. Na maioria das vezes eu nem estava com fome. Então comecei a tentar esperar um minuto antes de buscar comida nesses momentos. Eu não dizia para mim mesma que não podia ceder ao desejo, eu só tinha que esperar. No final, eu estava aguardando dois minutos, e depois mais. Demorou um pouco, mas agora está praticamente sob controle.



### Leia a história de Marta

Decidi colocar a prática de exercícios como uma prioridade. No início, eu não sabia como isso funcionaria. Estou sempre muito ocupada com o trabalho e as crianças. Acho que tomar essa decisão me forçou a repensar o meu dia. Eu queria muito que funcionasse.

Vou ser sincera. Demorou um pouco para conseguir me organizar. Ir para a academia às 7 da manhã nunca funcionaria tendo que aprontar as crianças para a escola. Eu nem gosto de treinar na academia. No que eu estava pensando?

Duas vezes por semana eu faço aulas on-line, às vezes ioga, às vezes Zumba, o que eu estiver a fim de fazer no dia. Eu encontrei aulas de 20 minutos, assim eu consigo fazer enquanto a janta está sendo preparada. No final de semana, meu parceiro sai com as crianças para jogar e eu vou para o evento de corrida local. Ter apoio e uma rotina fazem uma grande diferença.

“No início, eu não sabia se isso daria certo. Estou sempre muito ocupada”.



“Alguém me sugeriu provar pequenas quantidades de um vegetal e aumentar gradualmente”.



### Leia a história de Ciaran

Eu sempre odiei vegetais desde criança e perdi o hábito de comer fruta com o passar dos anos. Quando a enfermeira da clínica do meu médico me disse que frutas e vegetais ajudam a prevenir o câncer, eu sabia que eu tinha que experimentar porque meu pai teve câncer na minha idade.

Então eu comecei a comer uma banana no café da manhã todos os dias. Ou então uma laranja. Acho mais fácil lembrar de comer na primeira refeição do dia. Para me acostumar com o sabor dos vegetais, alguém me sugeriu provar pequenas quantidades de um vegetal e aumentar gradualmente. Demorou um pouco, mas agora eu consigo comer ervilhas, cenouras e brócolis congelados. Eu ousei até mesmo dizer que gosto de comê-los agora.



### Leia a história de Muhammad

Eu me inscrevi na academia porque achei que pagar antecipadamente me incentivaria a ir. Mas eu não estava indo tanto quanto deveria para valer a pena financeiramente, então desisti. Vi um cartaz de aulas individuais de kickboxing e resolvi experimentar. É um treino pesado, mas eu estou adorando e indo com mais frequência a cada semana, diferentemente do que aconteceu com a academia.



## Definir objetivos e traçar seu plano para atividade física

Use as respostas da seção **Atividade física e eu** nas páginas 22 a 25 para ajudar você a definir objetivos e traçar seu plano.

Adote um ritmo que funcione para você. Dessa forma, seus objetivos serão realistas e atingíveis para você. Para começar com o pé direito, planeje o que acha que funciona bem para você. Acrescente o que você decidiu que poderia fazer de forma diferente no futuro.

Suas metas podem incluir a prática de atividades específicas. Ou podem incluir apenas o preparo para a atividade. Por exemplo, obter informações, como o horário e local da atividade. Incluir metas sobre o que ajuda você a ser ativo ajudará a mantê-lo ativo no longo prazo. Você pode usar os modelos na página 34 para definir seus objetivos.

### Meus objetivos para ser (e permanecer) ativo

As pessoas costumam colocar atividades físicas nas metas, mas esquecem outros objetivos importantes que tornam a atividade possível. Esses outros objetivos podem mostrar o progresso em se tornar ativo.

Estes são alguns temas a considerar:

- ▶ **preparar-se para a atividade:** criar metas que envolvam marcar o horário da atividade, obter o equipamento se necessário, deixar os tênis sob a mesa para fazer uma caminhada na hora do almoço, etc.
- ▶ **planejar para os desafios:** pensar nos obstáculos que impedem que você seja ativo e encontrar soluções.
- ▶ **fazer planos reserva:** transformar o plano A em plano B e depois em plano C. Ao ter planos reserva, você tem mais chances de se manter ativo. Alguns obstáculos comuns à atividade física incluem o clima e a pressão do tempo.
- ▶ **criar uma rede de apoio social:** ter um bom suporte de outras pessoas pode fazer uma grande diferença. Por exemplo, alguém lhe dar carona para o treino, cuidar dos filhos enquanto você está se exercitando, um amigo incentivá-lo ou ser seu parceiro de treino. Pense nas maneiras que você pode melhorar a sua rede de apoio social. Você pode pedir ajuda a alguém? Você pode pedir para amigos ou familiares participarem das atividades com você?

## Planejar e definir meus objetivos de atividade física

Ao planejar a atividade, é bom analisar a frequência, intensidade, tempo e tipos de atividades que planejamos fazer (os “princípios FITTE”).

Mas, primeiro, temos alguns tópicos a considerar.

- ▶ Se você não é ativo há algum tempo, comece devagar e aumente a atividade lentamente.
- ▶ Escolha atividades da sua preferência, como jogos ativos com seus filhos, andar de bicicleta ou caminhar para o trabalho, entrar na academia ou exercitar-se sozinho para ter um “tempo só seu”.
- ▶ Seja gentil consigo mesmo e escute o seu corpo. Às vezes, você precisa de um dia de descanso quando tinha planejado fazer alguma atividade.
- ▶ Não se culpe se você perder uma atividade. Você não tem que fazer o dobro no dia seguinte. Olhe o seu plano e veja se pode trocar um dia ativo por um dia de descanso. Ou comece do zero no dia seguinte.
- ▶ Se você está tendo dificuldade para seguir o plano, pergunte-se se está tentando fazer muito em pouco tempo. Será que você deve mudar seu plano para torná-lo mais realista para você? Ou quais são as pequenas coisas que você pode fazer para facilitá-lo? Analise como você está se saindo.

Meus objetivos para ser ativo são:

1	
2	
3	
4	
5	

Meus objetivos de atividade física são:

<b>Frequência</b> Com que frequência?	<b>Intensidade</b> Qual velocidade? Qual nível de esforço?	<b>Hora</b> Quando? Por quanto tempo?	<b>Tipo de atividade</b> Caminhar, andar de bicicleta, praticar um esporte, realizar tarefas domésticas, jardinagem?

## Passo

## 4

## Monitorar o seu progresso

Quando mudamos algo em nossas vidas, a autossupervisão é uma boa ideia. Autossupervisionar pode nos ajudar a ver o progresso e a detectar o que está ajudando e o que está atrapalhando.

Acompanhe seus hábitos usando diários, ferramentas de acompanhamento ou aplicativos. Pode ser útil em ajudar você a se conhecer melhor. Não se trata de acompanhar o sucesso ou fracasso, portanto tente não se julgar.

O acompanhamento pode lhe mostrar quando é um bom momento para trocar e experimentar algo diferente.

**Leia a história de Sean**

Comecei a fazer algumas mudanças no ano passado. Eu iniciei a tentativa de emagrecer um pouco depois de uma conversa com meu médico. Estava tudo indo bem por algum tempo. Perdi peso toda semana por cerca de 8 semanas e depois parei. Comecei a engordar novamente. Fiquei muito desanimado e desisti.

Resolvi tentar novamente este ano. Mantive um pequeno diário ao lado da cama. Toda noite eu escrevia a quantidade de fruta que havia comido ou os chips e comidas parecidas. Comprei um relógio que me informava quantos passos eu havia dado cada dia. Achei isso muito motivador. Assim como antes, a perda de peso desacelerou após algumas semanas, mas eu vi que não voltei a engordar. Ainda acompanho a quantidade de alimentos e o número de passos.

Meu médico disse que eu perdi peso suficiente para melhorar minha saúde e que as frutas e vegetais extras e os passos dados estão fazendo uma grande diferença também. Temos um histórico de problemas cardíacos e derrames na família, então isso é importante para mim. Dias felizes.

“Comprei um relógio que me informava quantos passos eu havia dado cada dia. Achei isso muito motivador”.



Muitas pessoas se pesam para acompanhar seu progresso em termos de saúde. Mas tente evitar fazer do peso todo o seu enfoque ao pensar na sua saúde. Sua saúde é muito mais do que um número na balança. Avaliar mudanças que melhoram a saúde, como a quantidade de frutas e vegetais consumida na última semana, quantas caminhadas você fez, quanto dormiu ou quanto álcool ingeriu é igualmente importante.

Algumas pessoas acham que se pesar é útil para se manter no caminho certo. Isso acontece provavelmente porque elas notam as mudanças no início. Mas se você acha que se pesar toda semana fará você se sentir mal, isso pode não ser recomendado.

## **Passo** **5**

## **Administrar seus desafios e dificuldades**

Nós raramente fazemos mudanças em nossas vidas e conseguimos mantê-las sem idas e vindas. Não enxergue as dificuldades como fracasso. É normal recorrer aos hábitos anteriores de tempos em tempos. Esteja preparado e confiante para lidar com os desafios e as dificuldades. Isso é importante se quiser dar continuidade às mudanças positivas que fez.

Alguns desafios são inesperados, como uma lesão ou uma mudança repentina nas suas circunstâncias, mas outros são mais previsíveis, como o Natal ou mudanças nos padrões de trabalho. Quando os desafios são previsíveis, você pode se planejar antecipadamente. Quando você pensa nos seus desafios, o que você pode fazer para facilitar a situação para você?

Quando ocorrer um problema, não se culpe. Em vez disso, pense em por que isso aconteceu. Não ignore. Volte às coisas simples que funcionaram para você antes.

### **Desafios comuns e motivos dos problemas.**

- ▶ Mudança na rotina, como sair de férias, trocar de trabalho, ter filhos.
- ▶ Você ou um membro da família não se sentindo bem ou com um problema de saúde.
- ▶ Muito ocupado no trabalho ou tendo que trabalhar em turnos.
- ▶ Ter problemas financeiros ou outras preocupações e estresse.
- ▶ Perder o apoio de amigos ou familiares.
- ▶ Sentir-se culpado ou decepcionado por ter voltado a ganhar peso.
- ▶ Manter-se motivado.





“Em vez de me sentir culpada, eu me perguntava por que tinha saído errado e como melhorar as coisas da próxima vez”.

#### **Leia a história de Lianne**

Eu era sempre aquela que fazia dieta antes de casamentos e férias — e depois voltava a engordar. Ainda ganhava uns quilos a mais toda vez. A última vez que tentei perder peso foi dois anos atrás. Desta vez, em vez de enlouquecer com isso, eu resolvi mudar uma coisa por vez. Depois eu passava para a próxima mudança e a seguinte, e assim por diante em semanas alternadas.

A outra diferença dessa vez foi a minha mentalidade. Eu meio que me analisava a cada semana para ver como eu estava me saindo. Eu percebia quando algo não estava 100%, como quando eu não tomava café da manhã naquela semana ou só caminhava uma vez. Em vez de me sentir culpada, eu me perguntava por que tinha saído errado e como melhorar as coisas da próxima vez. Geralmente, era porque eu estava muito ocupada no trabalho ou não estava dormindo o suficiente. Eu acabei aprendendo a não me sentir envergonhada do meu padrão alimentar, independentemente de como ele era.

## Seção 3: Vamos recapitular

Pode ser que você esteja usando este guia para desenvolver hábitos mais saudáveis que o ajudem a melhorar a sua saúde e bem-estar ou controlar o seu peso. Seja qual for o motivo, vamos relembrar os pontos principais deste guia.

1

O peso corporal é complicado. São muitos os fatores que podem influenciá-lo. Alguns deles podemos controlar, mas vários outros, não. Não importa qual seja o peso, existem maneiras de cuidar da saúde.

2

Os passos que podemos dar para ter hábitos mais saudáveis incluem:



3

Nossas vidas e circunstâncias mudam constantemente. Consulte as informações e os passos deste guia de tempos em tempos. Dessa forma, você tirará o máximo proveito do guia e de seu próprio empenho.

Haverá momentos em que as coisas saem conforme planejado e outros em que não saem. Seja gentil consigo mesmo. Isso é comum. É bom ter um plano para voltar ao caminho certo novamente.

Ter hábitos mais saudáveis  
gera um impacto positivo  
na sua saúde.

## Seção 4: Informações adicionais

### Índice de massa corporal

O índice de massa corporal, ou IMC, é usado para classificar o tamanho corporal. Ele é obtido analisando a altura e peso. Nosso peso é composto por muitos elementos, entre eles músculos, gordura e ossos. Se uma pessoa tem o IMC em uma faixa “saudável”, isso refere-se apenas ao tamanho do seu corpo. Não significa que ela tenha uma boa saúde. Dito isto, o IMC pode dar uma boa noção do tamanho do corpo da pessoa e identificar se ela tem possíveis riscos à saúde devido ao sobrepeso. As faixas de IMC são levemente diferentes para diferentes origens étnicas. Você pode verificar seu IMC em [safefood.net/bmi-calculator](https://safefood.net/bmi-calculator).



## Atividade física e condições de saúde

### Atividade física e artrite

#### A atividade física pode ajudar a:

- ▶ diminuir a rigidez e dor.
- ▶ aumentar a flexibilidade.
- ▶ fortalecer os músculos ao redor das articulações.
- ▶ aumentar a densidade óssea (reduzir o risco de desenvolver osteoporose).
- ▶ melhorar o equilíbrio, a postura e a coordenação.



#### Importante

A crise de artrite é quando seus sintomas pioram. Se você tiver uma crise, poderá continuar praticando atividades de baixo impacto, como caminhada, mas é melhor evitar atividades vigorosas nesse momento. À medida que a crise diminuir, aumente gradualmente sua atividade física novamente.

#### Ser ativo com artrite

Uma combinação de exercícios de flexibilidade, fortalecimento muscular e condicionamento aeróbico é o ideal para quem tem artrite.

- ▶ Ioga, Tai Chi Chuan ou Pilates são atividades indicadas para melhorar sua flexibilidade.
- ▶ Atividades que envolvem o uso de pesos e faixas elásticas de resistência, subir escadas e carregar compras fortalecerão seus músculos. Você pode incluí-las no seu plano de atividade duas a três vezes por semana.
- ▶ Entre as atividades aeróbicas que não agridem as articulações estão caminhar, andar de bicicleta ou fazer hidroginástica.

### Atividade física e asma

#### A atividade física regular pode ajudar a evitar a limitação das vias aéreas.



#### Importante

Lembre-se, não comece uma atividade se você acha que pode ter uma crise de asma — espere até que ela esteja sob controle.

#### Você pode controlar sua asma:

- ▶ tomando seu medicamento conforme orientação.
- ▶ levando seu spray de inalação com você.
- ▶ sabendo e evitando os “gatilhos” da asma.

Entre os “gatilhos” comuns estão pólen, grama cortada, pelos de animais, cloro (produto químico usado em piscinas), infecções virais como gripe e atividade física.

#### Antes de começar a se exercitar:

- ▶ fale para seu treinador, equipe ou parceiro de treino que você tem asma.
- ▶ fale para eles onde você guarda seu spray de inalação.
- ▶ faça um leve aquecimento antes de se exercitar e um desaquecimento ao final.

#### Ser ativo com asma

As atividades a seguir podem ser boas opções para quem tem asma.

- ▶ Natação (se o cloro não for um gatilho para você). O ar quente da piscina tem menos probabilidade de disparar a sua asma.
- ▶ Ioga, Tai Chi Chuan ou Pilates — que envolvem relaxamento e respiração controlada.

## Atividade física e diabetes

### A atividade física pode ajudar você a:

- ▶ controlar os níveis de glicose (açúcar) no sangue.
- ▶ diminuir a pressão arterial.
- ▶ melhorar a circulação.



#### Importante

Se o médico orientou você a verificar periodicamente o seu nível de glicose no sangue, você deve verificá-lo antes e depois do exercício. Se ele estiver normal ou baixo, você deve comer alguns carboidratos. A hipoglicemia (baixo nível de glicose no sangue) pode surgir várias horas depois de uma sessão de exercício intenso se você estiver tomando alguns tipos específicos de medicamento para diabetes.

### Ser ativo com diabetes

- ▶ Verifique com seu médico se ele está satisfeito que você faça qualquer atividade que esteja planejando e comece lentamente.
- ▶ Beba mais após uma sessão longa de exercícios, principalmente se você toma remédios para diabetes.
- ▶ Conte para as pessoas com quem você pratica exercícios (seu treinador ou colegas de treino) que você tem diabetes, quais são os sintomas quando você tem baixo nível de glicose no sangue e o que ele deve fazer se você precisar de ajuda.
- ▶ Use calçados adequados e verifique se há bolhas ou machucados nos pés antes e após a atividade física.
- ▶ Pare o exercício se você sentir tremor, ansiedade ou começar a suar mais do que o normal. Isso pode significar que o seu nível de glicose no sangue está muito baixo (chamado de hipoglicemia).

## Atividade física e doença cardíaca

### A atividade física pode ajudar você a:

- ▶ diminuir a pressão alta.
- ▶ aumentar os níveis de colesterol bom (HDL) e diminuir os níveis de colesterol ruim (LDL).
- ▶ controlar o estresse.
- ▶ dormir melhor.



#### Pare e procure ajuda médica se você tiver os sintomas a seguir.

- ▶ Dor ou pressão no tórax.
- ▶ Palpitações no peito.
- ▶ Tontura, vertigem ou sensação de desmaio.
- ▶ Dor na mandíbula, pescoço ou braço.
- ▶ Dificuldade de respirar.
- ▶ Sentir-se doente ou excessivamente cansado.
- ▶ Suar com as mãos frias.
- ▶ Dor nas pernas que afeta o movimento.
- ▶ Tremor, fome e fraqueza.

### Teve um ataque cardíaco?

**Se você teve um ataque cardíaco, estar ativo fisicamente pode ajudar você a se recuperar mais rapidamente e a reduzir seu risco de ter outro ataque cardíaco.**

- ▶ Certifique-se de ter se recuperado completamente e de ter concluído um programa de reabilitação cardíaca.
- ▶ Continue tomando a medicação conforme prescrito. Se tiver sido prescrito um spray, sempre o leve com você.
- ▶ Faça um aquecimento leve e um desaquecimento antes e depois da atividade.
- ▶ Beba bastante água, principalmente em dias quentes.
- ▶ Tente caminhar em solo relativamente plano. Em áreas com terreno acidentado, caminhe mais lentamente para não forçar muito o seu coração.
- ▶ Evite levantar pesos ou empurrar objetos pesados.
- ▶ Se estiver muito quente ou frio, evite fazer atividade física porque isso pode afetar a circulação e respiração e causar dor no peito.
- ▶ Recomece de forma mais leve seu programa de exercícios se ele foi interrompido por alguns dias.
- ▶ Não comece uma atividade logo após uma refeição.



# Informações sobre tamanho de porções

## Alimentos saudáveis para a sua vida

### Alimentos e bebidas ricos em gordura, açúcar e sal

Porções pequenas de chocolate, biscoitos, bolos, doces, chips e outros lanches saborosos, sorvete e alimentos açucarados — **não todos os dias, no máximo uma ou duas vezes por semana.**

### 1 porção é:

#### Gorduras, pastas e óleos

1 embalagem de porção de pasta light ou com baixo teor de gordura para 2 fatias de pão  
1 colher de chá de óleo por pessoa ao cozinhar

#### Carne, aves, peixe, ovos, feijão, nozes e castanhas

50 a 75 g de carne bovina magra, cordeiro, porco, carne moída ou aves (metade da palma da mão), todas cozidas  
100 g de peixe, soja ou tofu cozidos  
¼ de xícara de feijão ou lentilha  
2 ovos  
40 g de nozes, sementes ou castanhas sem sal

#### Leite, iogurte e queijo

1 copo (200 ml) de leite  
1 iogurte (125 g)  
1 frasco de bebida de iogurte (200 ml)  
2 polegares (25 g) de queijo duro ou semiduro, como cheddar ou Edam  
2 polegares (25 g) de queijo macio, como Brie ou Camembert

#### Cereais e pães integrais, batata, massa e arroz

2 fatias finas de pão integral,  
1 ½ fatias de pão irlandês integral ou  
1 pão sírio para rechear  
½ xícara de aveia em flocos ou ½ xícara de muiú sem açúcar  
1 xícara de cereal matinal em flocos  
1 xícara de arroz, massa ou noodles cozidos ou cuscuz  
2 batatas médias ou 4 batatas pequenas,  
1 xícara de inhame ou banana-de-terra






#### Vegetais, saladas e frutas

1 fruta média — maçã, laranja, pera ou banana  
2 frutas pequenas — ameixas, kiwis ou tangerinas  
Frutas pequenas — 6 morangos, 10 uvas ou 16 framboesas  
½ xícara de vegetais cozidos — frescos ou congelados  
1 tigela de salada — alface, tomate, pepino  
1 tigela de sopa de vegetais caseira  
150 ml de suco de fruta sem açúcar







www.healthylireland.ie

## Guia de porções



				
<b>Cereais, arroz e massa cozidos e vegetais, saladas e frutas</b> Use um copo plástico descartável de 200 ml para orientar no tamanho das porções.	<b>Queijo</b> Use dois polegares, na largura e profundidade, para orientar no tamanho das porções.	<b>Carnes, aves e peixes</b> A largura e profundidade da palma da mão, sem os dedos e polegar, mostra quanto você precisa consumir por dia.	<b>Pasta com baixo teor de gordura</b> As embalagens de porção encontradas em cafés podem orientar sobre a quantidade que você consome. Uma embalagem é o suficiente para duas fatias de pão.	<b>Óleos</b> Use uma colher de chá de óleo por pessoa ao cozinhar ou em saladas.

### \* Guia de Porções por Dia para a faixa de cereais e pães integrais, batata, massa e arroz

Ativo	Criança (5–12)	Adolescente (13–18)	Adulto (19–50)	Adulto (51+)
	3–4	4	4–5	3–4
	3–5	5–7	5–7	4–5
Inativo	Adolescente (13–18)	Adulto (19–50)	Adulto (51+)	
	3	3–4	3	
	4–5	4–6	4	

Não há orientação para crianças inativas pois é essencial que todas as crianças sejam ativas.

### Limites de risco baixo no consumo de álcool semanal

	<b>11 drinks padrão</b> (110 g álcool em uma semana)		<b>17 drinks padrão</b> (170 g de álcool em uma semana)
<b>Drinks padrão</b>			
<b>Um drink padrão contém</b>			
Calorias: 100–150			
Alcool puro: 10 g			
<b>Exemplos de um drink padrão</b>			
½ pint de cerveja ou lager			
Taça pequena de vinho			
Dose única de destilado			

### Média de necessidade de calorias diárias de todos os alimentos e bebidas para adultos

	<b>Ativo</b> 2.000 kcal	<b>Inativo</b> 1.800 kcal		<b>Ativo</b> 2.500 kcal	<b>Inativo</b> 2.000 kcal
---	-------------------------	---------------------------	---	-------------------------	---------------------------



**Beba pelo menos 8 xícaras de líquido por dia — o melhor é água**

### Mexa-se!

Para manter um peso saudável, os adultos precisam de pelo menos 30 minutos por dia de atividade de intensidade moderada em 5 dias por semana (ou 150 minutos por semana); as crianças precisam ser ativas em intensidade moderada a vigorosa por pelo menos 60 minutos todos os dias.



## Notas

## Notas

## Agradecimentos

Este manual foi desenvolvido para o Programa de Alimentação Saudável e Vida Ativa do HSE (Health Service Executive) com a colaboração do programa Promoção e Melhoria da Saúde. Gostaríamos de agradecer a contribuição da Coalisção Irlandesa para Pessoas com Obesidade e do Grupo de Trabalho Especializado do Programa Clínico Nacional para Obesidade pelo desenvolvimento e revisão deste manual.



© Health Service Executive

Data: Fevereiro de 2023

Data de revisão: 2026

Código do pedido: HAL01393