

Princípios de Alimentação Saudável





Princípios de Alimentação Saudável

- Doutorado em Fitoterapia e Trofoterapia
- Mestrado em Ciências do Movimento Humano
- Formação em Psicanálise Clínica
- Formação em Terapias Holísticas
- Formação em Modulação Intestinal
- Certificação Internacional em Cineantropometria ISAK, Nível I e II
- Especialização em Saúde da Mulher
- Especialização em Nutrição Esportiva
- Graduação em Nutrição



Aula 2

- Digestão, absorção e metabolismo dos nutrientes
- Anatomofisiologia do Sistema Digestório
- Interferências no Processo Digestivo



Aula 3

- Alimentação saudável como fator protetor de doenças e disfunções metabólicas
- A alimentação na prevenção de DCNT
- Disfunções e desequilíbrios nutricionais
- Perspectiva integrativa da nutrição
- Como incluir hábitos saudáveis na rotina
- Ferramentas integrativas para promoção de saúde

Alimentação saudável como fator protetor de doenças e disfunções metabólicas



A alimentação na prevenção de DCNT

A alimentação saudável desempenha papel central na prevenção e no controle das doenças crônicas não transmissíveis:

- ✓ Obesidade
- ✓ DM2
- ✓ HAS
- ✓ DCV



Essas condições têm aumentado globalmente, associadas ao estilo de vida contemporâneo, caracterizado por sedentarismo, estresse, privação de sono e, principalmente, padrões alimentares desequilibrados.



A OMS aponta que uma alimentação inadequada é um dos principais fatores de risco modificáveis para o desenvolvimento das DCNTs.

Dietas ricas em **gorduras saturadas, gorduras trans, açúcares adicionados, sódio e alimentos ultraprocessados** estão associadas ao aumento da inflamação sistêmica de baixo grau, resistência à insulina, dislipidemias e ganho de peso corporal.

- ✓ A obesidade não deve ser compreendida apenas como um acúmulo excessivo de gordura corporal, mas como uma condição inflamatória crônica que compromete múltiplos sistemas fisiológicos, aumentando o risco de desenvolvimento de DM2 e DCV.
- ✓ Já o consumo excessivo de sódio, está relacionado ao aumento da pressão arterial e ao risco elevado de acidentes vasculares cerebrais.



Um padrão alimentar baseado em alimentos in natura e minimamente processados — como **frutas, hortaliças, leguminosas, cereais integrais, oleaginosas e água** — fornece nutrientes essenciais e compostos bioativos que exercem efeitos protetores e reguladores sobre o metabolismo, a inflamação e o sistema imunológico.



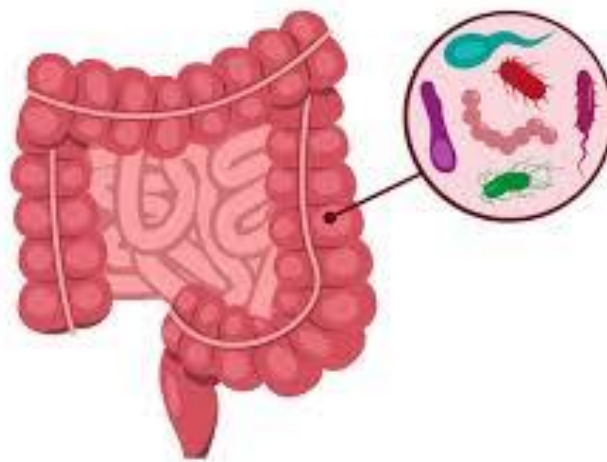
O papel das fibras, antioxidantes e alimentos integrais

As **fibras alimentares**, especialmente as do **tipo solúvel**, desempenham papel crucial na saúde metabólica.

Elas reduzem a velocidade de absorção da glicose, auxiliando no controle glicêmico, e favorecem a saciedade, sendo eficazes na prevenção da obesidade e do DM2.



Além disso, modulam a microbiota intestinal, promovendo o crescimento de bactérias benéficas que fermentam essas fibras em ácidos graxos de cadeia curta, os quais possuem propriedades anti-inflamatórias e imunomoduladoras.



- ✓ **Alimentos integrais**, como arroz integral, aveia, quinoa e pão 100% integral, possuem maior densidade nutricional quando comparados aos refinados, pois preservam o farelo e o germe dos grãos, ricos em vitaminas do complexo B, magnésio, selênio, fibras e antioxidantes naturais.
- ✓ A ingestão regular desses alimentos está associada a uma redução significativa do risco de DCV, RI e gordura abdominal.

Antioxidantes dietéticos:

- ✓ Antocianinas presentes em frutas vermelhas,
- ✓ Resveratrol das uvas
- ✓ Flavonoides do chá verde
- ✓ Carotenoides da cenoura

*****Esses compostos reduzem o estresse oxidativo, processo envolvido na gênese de diversas DCNTs, como o câncer e a aterosclerose.*****



O Guia Alimentar para a População Brasileira reforça que uma alimentação baseada em alimentos naturais e preparada com técnicas culinárias tradicionais deve ser a base da prevenção primária de doenças crônicas, promovendo não apenas saúde física, mas também **vínculos sociais, culturais e afetivos** com a comida.



Portanto, a prevenção das DCNTs não está apenas na escolha de alimentos isolados, mas na **construção de um padrão alimentar sustentável**, culturalmente apropriado, prazeroso e baseado na diversidade e na integralidade dos alimentos.





Disfunções digestivas e desequilíbrios nutricionais

As disfunções digestivas impactam significativamente a biodisponibilidade e a absorção de nutrientes essenciais, comprometendo o estado nutricional e contribuindo para uma série de manifestações clínicas e doenças.



Disfunções digestivas e desequilíbrios nutricionais

Além disso, a integridade do trato gastrointestinal está intimamente relacionada ao bom funcionamento do sistema imunológico e ao controle da inflamação crônica, o que reforça o papel central da alimentação na manutenção da homeostase corporal.



Má absorção de micronutrientes (ferro, vitamina B12, zinco, entre outros)

A má absorção de micronutrientes pode ser causada por diversas alterações fisiológicas ou patológicas no trato gastrointestinal, incluindo...

Inflamações intestinais, hipocloridria, disbiose, doenças autoimunes como a doença celíaca, infecções intestinais ou uso prolongado de medicamentos que alteram o pH gástrico, como inibidores da bomba de prótons.

A vitamina B12, requer fatores gástricos específicos para sua absorção. Inicialmente, ela se liga à proteína haptocorrina na saliva, sendo posteriormente liberada no estômago pela ação da pepsina e do ácido clorídrico. No intestino delgado, liga-se ao fator intrínseco, sendo absorvida no íleo terminal.

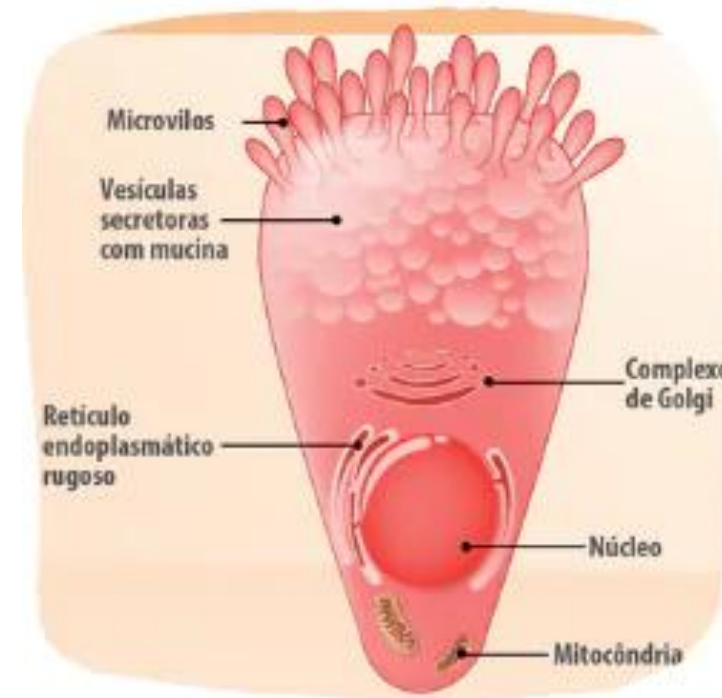
Assim, qualquer alteração que comprometa essas etapas – como gastrite atrófica, uso de metformina, alcoolismo ou cirurgia bariátrica – pode resultar em deficiência dessa vitamina, com impacto direto sobre a síntese de DNA e a integridade neurológica .



O zinco, um mineral essencial para funções enzimáticas, imunológicas e de reparo tecidual, também depende da integridade das vilosidades intestinais para sua adequada absorção. Inflamações intestinais crônicas, como na síndrome do intestino irritável ou na doença de Crohn, podem reduzir sua absorção, além de aumentar as perdas intestinais.

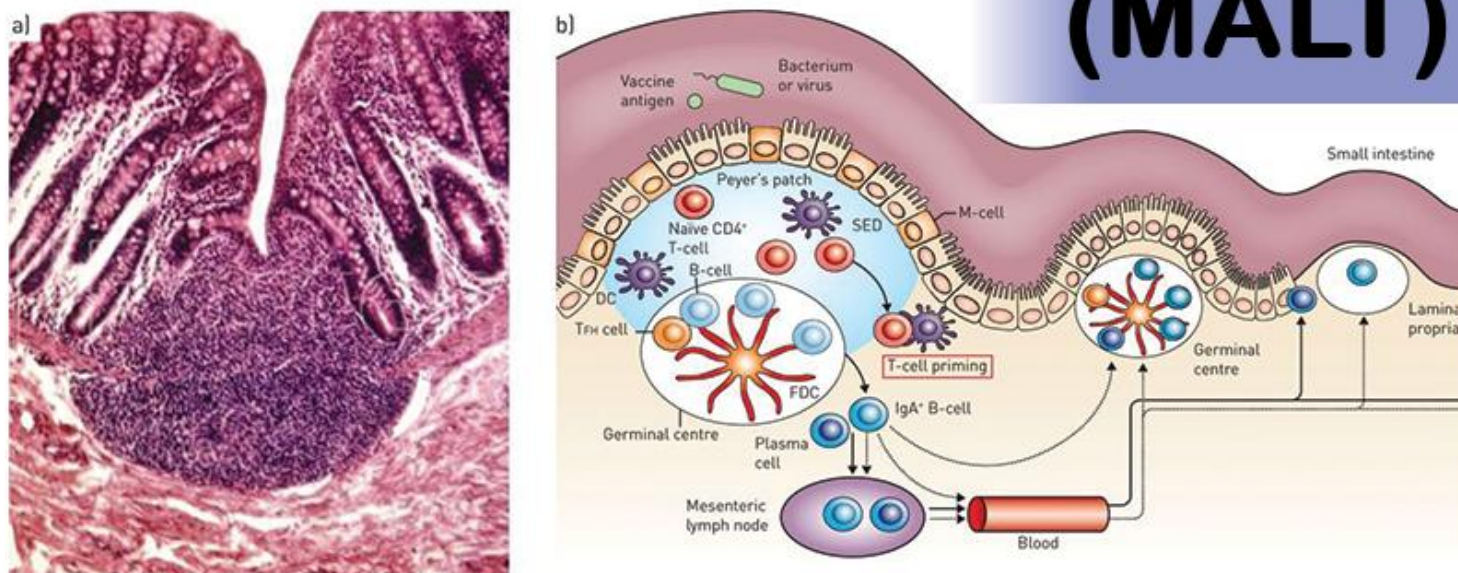
Relação entre intestino e sistema imunológico

O intestino é considerado o maior órgão imunológico do corpo humano, abrigando cerca de 70% das células do sistema imunológico.

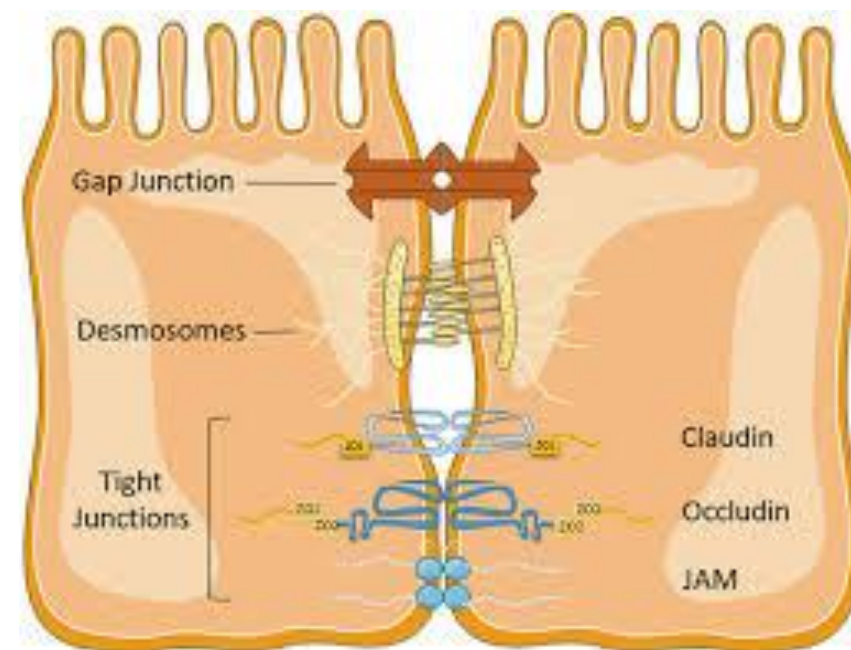


Essa relação é mediada pela MALT (Mucosa-Associated Lymphoid Tissue), uma teia de tecidos e células imunes associadas à mucosa intestinal.

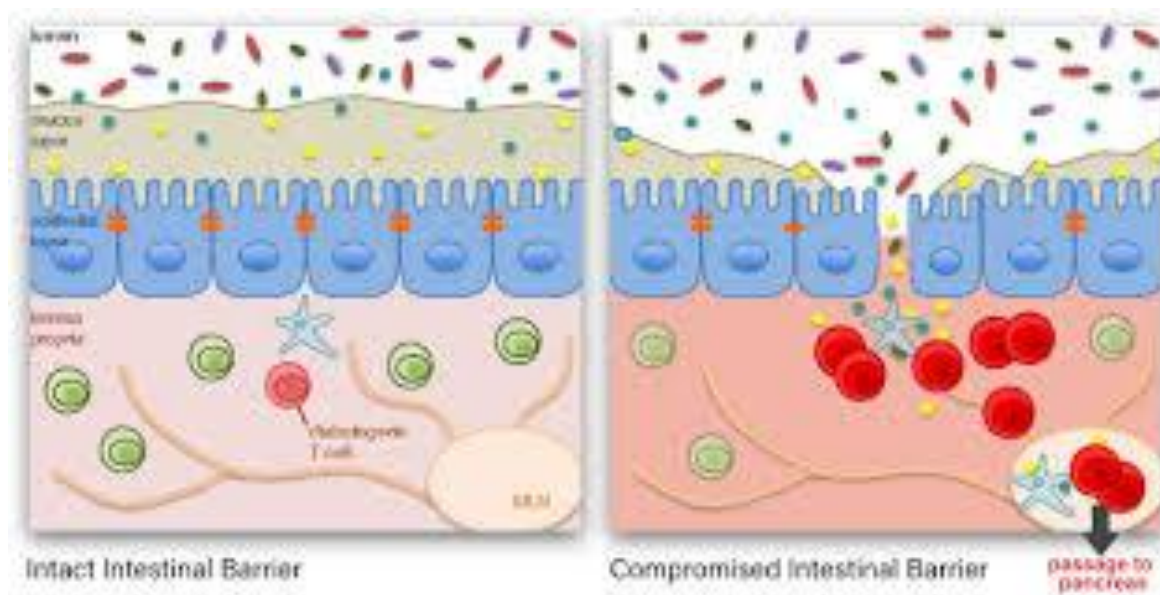
Mucosa Associated Lymphoid Tissues (MALT)



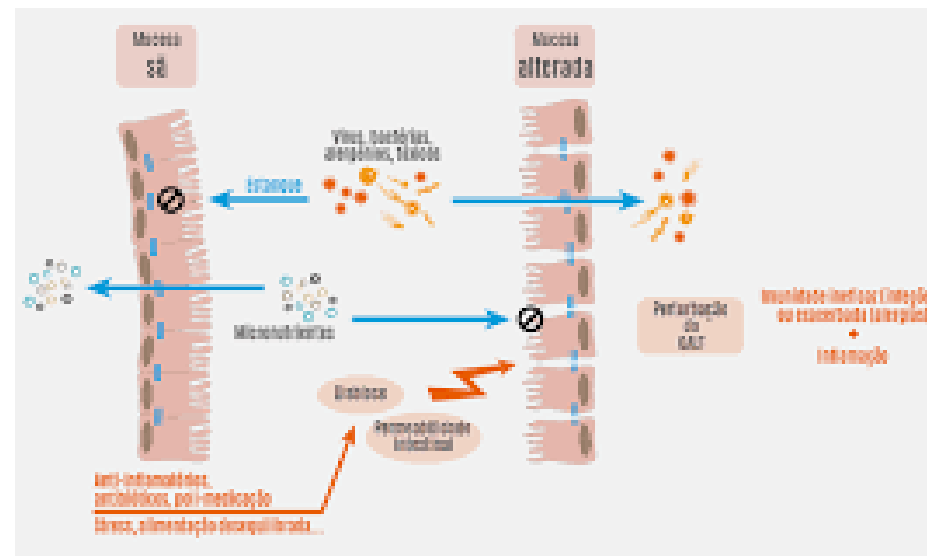
A integridade da barreira intestinal, formada por enterócitos, junções firmes (tight junctions), muco protetor e microbiota comensal, é fundamental para **evitar a translocação de antígenos, toxinas e bactérias patogênicas para a corrente sanguínea.**



Quando essa barreira é comprometida, ocorre o que se denomina “intestino permeável” (leaky gut), condição associada ao desenvolvimento de doenças autoimunes, inflamações crônicas e intolerâncias alimentares.



- ✓ A microbiota intestinal atua como **reguladora da resposta imune.**
- ✓ Alterações na composição dessa microbiota levam a desequilíbrios imunológicos, favorecendo estados pró-inflamatórios e contribuindo para obesidade, DM2 e SM.





Alimentação como moduladora da inflamação crônica

- ✓ A inflamação crônica de baixo grau é uma das principais características fisiopatológicas das DCNTs.
- ✓ Ela é sustentada por fatores como excesso de gordura visceral, disbiose intestinal, estresse oxidativo e consumo frequente de alimentos ultraprocessados ricos em aditivos, açúcares, gorduras trans e sódio.



Alimentos ricos em antioxidantes, como frutas vermelhas, cúrcuma, chá verde, azeite de oliva extravirgem e vegetais crucíferos, combatem os radicais livres e o estresse oxidativo, promovendo o equilíbrio.



Além disso, padrões alimentares anti-inflamatórios, demonstram reduções consistentes em marcadores inflamatórios.

**Dieta Mediterrânea
OU
Dieta baseada em vegetais integrais**





A compreensão desses mecanismos reforça a importância da nutrição clínica e funcional na **avaliação, prevenção e intervenção** de disfunções digestivas, promovendo um cuidado mais preciso, integrativo e personalizado.

Perspectiva integrativa da nutrição

- ✓ A abordagem integrativa da nutrição considera o ser humano de forma sistêmica, contemplando as interações entre corpo, mente e ambiente.
- ✓ Essa visão amplia o campo da Nutrição além da análise dos nutrientes isoladamente, incorporando aspectos emocionais, comportamentais, sociais e bioquímicos na prática clínica.

Conexão entre mente-intestino (eixo intestino-cérebro)

- ✓ O eixo intestino-cérebro representa um sistema de comunicação bidirecional entre o trato gastrointestinal e o SNC, mediado pelo nervo vago, endócrinas (hormônios intestinais), imunológicas (citocinas) e metabólicas (metabólitos da microbiota).
- ✓ Essa interação influencia diretamente a **motilidade intestinal, o humor, o comportamento alimentar e as respostas ao estresse.**



- ✓ A microbiota intestinal desempenha papel central nessa comunicação.
- ✓ Microrganismos comensais produzem neurotransmissores como **serotonina, dopamina, GABA e acetilcolina**, que podem influenciar o funcionamento do cérebro.
- ✓ Estima-se que cerca de **90% da serotonina** do organismo seja produzida no intestino, o que evidencia sua importância para o equilíbrio emocional e o controle da ansiedade e depressão.



- ✓ Distúrbios no eixo intestino-cérebro têm sido associados a diversas condições como síndrome do intestino irritável (SII), transtornos de humor, distúrbios alimentares, fibromialgia e doenças neurodegenerativas.
- ✓ A modulação da microbiota intestinal, por meio de uma alimentação rica em fibras, prebióticos, probióticos e polifenóis, **pode atuar como estratégia terapêutica complementar.**



Comportamento alimentar e saúde emocional

- ✓ O comportamento alimentar não é apenas determinado por necessidades fisiológicas, mas também por **fatores emocionais, psicológicos, sociais e culturais.**
- ✓ Situações de estresse, ansiedade, tristeza ou frustração podem **induzir padrões de alimentação disfuncionais**, como compulsão alimentar, restrição alimentar ou preferência por alimentos ultraprocessados ricos em açúcar, gordura e sódio.



A alimentação emocional é um dos principais mecanismos de compensação afetiva em nossa sociedade e está relacionada ao aumento ao risco de obesidade e transtornos alimentares.

✓ Estudos demonstram que intervenções baseadas em...

Mindfulness

✓ Psicoeducação nutricional

✓ Práticas de autocuidado

... contribuem para a melhoria da relação com o alimento, da autoestima e da percepção corporal...

O profissional de saúde que adota uma perspectiva integrativa deve estar atento aos aspectos subjetivos da alimentação, acolhendo a história de vida do paciente, suas emoções relacionadas à comida e os padrões familiares e sociais que influenciam seu comportamento alimentar.





O alimento como ferramenta terapêutica

É mais do que uma fonte de energia ou nutrientes.

Possui potencial terapêutico, atuando na prevenção e no tratamento de doenças, no equilíbrio emocional e no fortalecimento da saúde global.

Essa abordagem, muitas vezes referida como nutrição integrativa, propõe a utilização de alimentos in natura, compostos bioativos e estratégias alimentares específicas para modular vias metabólicas e restaurar o equilíbrio do organismo.

Exemplos de alimentos com ação terapêutica incluem:

- ✓ **Cúrcuma** (rica em curcumina): propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes.
- ✓ **Aveia e leguminosas**: fontes de fibras solúveis reguladoras da glicemia e colesterol.
- ✓ **Frutas vermelhas e uva roxa**: ricas em antocianinas, que protegem contra o estresse oxidativo.
- ✓ **Chás verde e de camomila**: moduladores do sistema nervoso e da ansiedade.



Essa visão integrativa reafirma o papel do profissional de saúde como agente de promoção da saúde, indo além da prescrição de estratégias alimentares, para atuar na educação, escuta ativa e empoderamento dos indivíduos em seus processos de autocuidado.





Não comece uma dieta restritiva
que terminará algum dia.
Comece um estilo de vida que
durará para sempre.

O que é dieta?

Dieta não tem nada a ver com restrição!

- A palavra "dieta" tem origem no latim *diaeta*, que significa "modo de vida" ou "maneira de viver".
- As dietas podem ser adaptadas com diferentes objetivos, de acordo com as necessidades nutricionais ou restrições alimentares de cada um.

Como incluir hábitos saudáveis na sua rotina





Mas qual será a rotina alimentar ideal para você?

- Sexo
- Idade (fase hormonal)
- Vida profissional
- Exercício físico
- Filhos
- Cultura alimentar

Rotina alimentar ideal é aquela que...



Alimentação saudável

- Prevenção de doenças
- Aceleração do metabolismo
- Ativação de nutrientes



Princípios básicos da rotina alimentar saudável:

Alimentação é mais do que contagem de calorias.



Princípios básicos da rotina alimentar saudável:

As recomendações sobre alimentação devem estar em sintonia com seu tempo.



Princípios básicos da rotina alimentar saudável:

Alimentação adequada deriva de um sistema ambientalmente sustentável.



Princípios básicos da rotina alimentar saudável:

Rotina alimentar saudável exige planejamento.



Princípios básicos da rotina alimentar saudável:

Faça ao menos 4 refeições por dia Alimente-se com atenção plena!



Princípios básicos da rotina alimentar saudável:

Hidrate-se! Calcule 30-35ml x peso corporal.



Princípios básicos da rotina alimentar saudável:

- ✓ Consuma pelo menos 3 porções de frutas ao dia!
- ✓ Frutas da estação.
- ✓ Ideal 3 cores diferentes.



Princípios básicos da rotina alimentar saudável:

Consuma pelo menos 2 porções de legumes/verduras e hortaliças por dia.



Princípios básicos da rotina alimentar saudável:

Organize lanches para comer fora de casa.



Princípios básicos da rotina alimentar saudável:

Consuma alimentos leves no jantar.





Como manter uma dieta balanceada

- ✓ Comece com pequenas metas e vá melhorando aos poucos
- ✓ Inclua frutas, legumes e verduras nas refeições
- ✓ Evite exageros e alimentos ultraprocessados
- ✓ Alimente-se com calma



**Um prato colorido
é sempre a melhor
opção!**



Para refletir...

- ✓ Você se constrói dia a dia com suas escolhas, com o seu empenho, com sua vontade de alcançar sonhos.
- ✓ Tudo é questão de quanto você deseja e o que está disposto a fazer para conseguir.
- ✓ Estabeleça um compromisso com você mesma e mude o que tem que mudar.



Ferramentas integrativas para promoção da saúde alimentar

São estratégias integrativas que ampliam a prática clínica do terapeuta integrativo, promovendo a saúde alimentar por meio da...

- ✓ Escuta ativa
- ✓ Atenção plena na alimentação
- ✓ Ressignificação de crenças limitantes relacionadas ao corpo e ao comer.



Práticas de Atenção Plena na Alimentação (Mindful Eating)

Definição e princípios:

É a prática de estar plenamente presente durante a alimentação, desenvolvendo consciência sensorial, emocional e ambiental do ato de comer.



Práticas de Atenção Plena na Alimentação (Mindful Eating)

Benefícios associados:

- ✓ Redução de compulsões alimentares;
- ✓ Melhoria na saciedade e na autorregulação;
- ✓ Fortalecimento da conexão corpo-mente.



Práticas de Atenção Plena na Alimentação (Mindful Eating)

Aplicações práticas:

- ✓ Exercícios de presença com alimentos;
- ✓ Técnicas de respiração antes das refeições;
- ✓ Incentivo à mastigação consciente e desaceleração.



Escuta Ativa no Atendimento

Conceito e importância:

A escuta ativa é uma competência fundamental para o vínculo terapêutico.

Consiste em ouvir o outro com empatia, atenção e sem julgamentos, considerando a história de vida do paciente e seus significados atribuídos à alimentação.



Escuta Ativa no Atendimento

Componentes essenciais:

- ✓ Comunicação não verbal empática;
- ✓ Validação emocional do discurso do paciente;
- ✓ Perguntas abertas que favoreçam o autoconhecimento alimentar.



Escuta Ativa no Atendimento

Resultados esperados:

- ✓ Melhoria na adesão ao plano alimentar;
- ✓ Maior colaboração do paciente no processo terapêutico;
- ✓ Promoção de autonomia e protagonismo no cuidado de si.



Ressignificação de Crenças Limitantes sobre Corpo e Alimentação

O que são crenças limitantes:

São padrões inconscientes formados por experiências de vida, influências sociais e culturais, que moldam comportamentos alimentares de forma disfuncional.



Ressignificação de Crenças Limitantes sobre Corpo e Alimentação

Exemplos comuns:

- ✓ “Só serei saudável se tiver um corpo magro”
- ✓ “Não posso comer doce, senão fracassei”
- ✓ “Comida é recompensa ou castigo”.



Ressignificação de Crenças Limitantes sobre Corpo e Alimentação

Estratégias de resignificação:

- ✓ Identificação de narrativas disfuncionais no discurso alimentar;
- ✓ Reflexão orientada sobre os significados atribuídos ao corpo e à comida;
- ✓ Reescrita de crenças por meio de práticas de autocompaixão e educação nutricional.



Mais do que nutrientes, a comida carrega memórias, significados e escolhas — e cada refeição pode ser um ato de cura.



Obrigada!

@deisefaleiro@psicoterapeuta