PORTO ALEGRE, 2025



Autocuidado em Evidência

COMO GERENCIAR A SAÚDE DENTRO DA SUA ROTINA COMO PROFISSIONAL DE SAÚDE.

PPG-EnSau
Programa de Pós-Graduação em Ensino na Saúde
UFCSPA

Audrey Unchalo Corrêa
Daniela Cardoso Tietzmann
Cleidilene Ramos Magalhães

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Este produto educacional de originou da dissertação de mestrado intitulado “ASSOCIAÇÕES DO COMER EMOCIONAL E O ESTRESSE EM PROFISSIONAIS DE SAÚDE EM PORTO ALEGRE-RS”, desenvolvido no Programa de Pós-Graduação em Ensino na Saúde da UFCSPA. Teve como finalidade desenvolver um guia para promover a reflexão sobre hábitos, comportamentos e a alimentação saudável, com este material se tem como objetivo fomentar as práticas de melhores hábitos alimentares, com ênfase na educação em saúde com elementos informativos, educacionais e metodológicos, para o cuidado integral do profissional da saúde.

A estrutura do produto foi desenvolvida com a introdução e capítulos para o desenvolvimento dos saberes: **1) Antes de começar: que tem como objetivo esclarecer conceitos para o leitor; 2) Todos nós precisamos de rotina e metas: que tem como objetivo alinhar as expectativas com o guia e trazer o leitor como ator principal da construção dos saberes; 3) Planejamento - apresentamos ao leitor formas reflexivas de solucionar possíveis problemáticas na sua alimentação; 4) Organização: ambos o planejamento e organização, desenvolvemos o processo reflexivo da elaboração de refeições saudáveis; 5) Inclua mais, restrinja menos: desmistificando mitos alimentares; 6) Você sabe quando está com fome ou saciado? Traz o leitor para o processo reflexivo para o autoconhecimento em relação às sensações fisiológicas na alimentação; 7) Sua mente e corpo andam juntos: ensina ao leitor os demais componentes para a promoção do autocuidado como atividade física, sono, espiritualidade e saúde mental.**



DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Este material conta com os seguintes elementos pré-textuais: Apresentação.
Elementos pós-textuais: Apêndice e Referências.
Registro do produto e ano: 2025
Avaliação do produto: Realizada pela Banca de Defesa da Dissertação.
Disponibilidade: Irrestrita, resguardando os direitos autorais e vedado o uso comercial do material.
Divulgação: Formato digital.
Instituição envolvida: Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA).
Idioma: Português.
Cidade: Porto Alegre.
País: Brasil.
Ferramenta de desenvolvimento: Desenvolvido com o programa Canva (versão paga).
Imagens: Canva (versão paga).

AUTOCUIDADO EM EVIDÊNCIA © 2025 por AUDREY UNCHALO CORRÊA está licenciado sob CC BY-NC-SA 4.0. Para visualizar uma cópia desta licença, visite https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/



SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO 5
2 ANTES DE COMEÇAR... 9
3 TODOS NÓS PRECISAMOS DE ROTINA E METAS 12
4 PLANEJAMENTO 20
5 ORGANIZAÇÃO 27
6 INCLUA MAIS, RESTRINJA MENOS 33
7 VOCÊ SABE QUANDO ESTÁ COM FOME? OU SACIADO? 42
8 SUA MENTE E CORPO ANDAM JUNTOS... 47
9 REFERÊNCIAS 57
APÊNDICE
- Receitas de café da manhã e lanche da tarde 59
- Receitas almoço e jantar 68
- Desafio de receitas 80



01 INTRODUÇÃO

Desde que comecei minha trajetória como nutricionista, percebi uma série de desafios quando se trata de promover mudanças na alimentação. Muitas vezes, as pessoas apontam alimentos específicos, como doces ou jantares, como “vilões da dieta”, ou até mesmo a falta de determinação para escolher opções saudáveis em aplicativos de *delivery*. No entanto, é importante ressaltar que o problema possui muitas camadas e gostaria de compartilhar um pouco da minha experiência.

Em 2016, estava bastante insatisfeita com o meu curso de graduação em Nutrição, pois ele focava muito nas questões fisiológicas e pouco nas escolhas alimentares. Fui percebendo que a formação em nutrição se baseava, principalmente, em calorias e nutrientes, sem abordar efetivamente a importância dos hábitos alimentares para a qualidade de vida e a promoção da saúde por meio da educação e autocuidado. Foi então quando entrei para um projeto de pesquisa e extensão que adotava a Teoria Social Cognitiva e os processos de autorregulação em saúde que me deparei profissionalmente com esses conceitos. Assim, tornou-se fundamental compreender as motivações por trás das escolhas e preferências dos hábitos alimentares, visando assim melhorar a qualidade de vida.

Após meu envolvimento na área da Educação em Saúde e nos princípios da autorregulação, nesse projeto, compreendi como os nossos hábitos alimentares são influenciados desde a gestação, quando somos expostos à alimentação materna através do líquido amniótico. A partir da oitava semana de gestação, as primeiras glândulas olfativas começam a se desenvolver (COSTA; VIGÁRIO, 2014). Ao longo das fases seguintes da vida, como a infância e adolescência, construímos nossos hábitos alimentares baseados em sistemas de crenças que vão além do núcleo familiar e incluem nossa rede de amigos/comunidade, ambiente escolar, mídias consumidas, localização geográfica, políticas públicas, entre outros (ANDRADE, 2014).



01 INTRODUÇÃO

Depois desse aprofundamento teórico, fica claro que é limitador resumir a alimentação apenas aos nutrientes, pois ela é uma expressão social, cultural e econômica. A nutrição é influenciada por diversos fatores e precisamos compreender nossas motivações para fazer escolhas e gerenciá-las, garantindo assim que a promoção da saúde e do bem-estar estejam em sintonia com o ciclo da vida e com os processos que vivenciamos como pessoas.

O que tenho observado tanto na prática clínica quanto na pesquisa acadêmica “ASSOCIAÇÕES DO COMER EMOCIONAL E O ESTRESSE EM PROFISSIONAIS DE SAÚDE EM PORTO ALEGRE-RS” é que questões como a relação das pessoas com a comida e a influência dos ambientes em que vivemos e das rotinas diárias vão além do simples ato de se alimentar. Algumas dificuldades evidentes incluem a falta de planejamento das refeições, longos períodos sem se alimentar, dificuldade em organizar refeições práticas adequadas à rotina e às preferências individuais, "medo" de certos alimentos, pouca conexão com atividades que promovem o bem-estar, baixo nível de atividade física ou o hábito de associar exercícios apenas à perda de peso, além da má qualidade do sono e outras situações que podem interferir na alimentação.

Por sua vez, o estresse é um tema comum nas rotinas de atendimento, influenciando diversos comportamentos. Trata-se de uma resposta física e mental a situações desconfortáveis, provocando desequilíbrio interno que se manifesta através de sintomas como taquicardia, pressão alta, dores musculares, ansiedade, fadiga, variações de humor, alterações no apetite e distúrbios do sono (ONE; ROCHA, 2021).



01 INTRODUÇÃO

Este guia foi desenvolvido para ajudar na adoção de hábitos saudáveis de forma prática e acolhedora, adequando-se à sua rotina agitada. Sabemos que lidamos diariamente com situações estressantes tanto no âmbito profissional quanto pessoal. Além disso, estamos constantemente expostos a informações instantâneas sobre nutrição e vivendo em uma era em que o digital “invadiu” nosso tempo livre e até mesmo o nosso ambiente doméstico. Nesse contexto, torna-se desafiante desconectar-se e filtrar todo o conteúdo recebido. Portanto, este guia é relevante para orientar sobre alimentação saudável, autocuidado e bem-estar.

De acordo com a definição da Organização Mundial da Saúde de 2016, saúde é entendida como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade". É importante promover cada vez mais diálogos sobre o estilo de vida das pessoas e daqueles que trabalham na promoção da saúde, a fim de evitarmos equívocos como simplesmente reduzir a alimentação a calorias e nutrientes, e classificar alimentos entre "permitidos e proibidos".

Por que propor um guia para profissionais da saúde?

Algumas profissões exigem jornadas extenuantes e alta intensidade de trabalho, o que torna difícil equilibrar a vida pessoal diante do cansaço diário. Levando isso em consideração e o fato do estudo que deu origem a este ebook ter sido iniciado durante o período pandêmico, optou-se por focar as orientações deste guia para profissionais da área da saúde e suas demandas contemporâneas, corroborando com as evidências da literatura.



01 INTRODUÇÃO

Na literatura já foi comprovado que os profissionais de saúde enfrentam níveis elevados de estresse devido à natureza do trabalho, que exige constante atualização, dedicação, atenção, longas horas de trabalho e empatia no cuidado. Diante desse cenário e da nova realidade pós-pandemia da COVID-19, surgiu a questão "quem cuida dos que cuidam?" Desta forma, este material foi desenvolvido com o intuito de facilitar a implementação de estratégias de educação em saúde adaptadas à rotina dinâmica desses profissionais, buscando promover a saúde por meio de estratégias de autorregulação, das quais o indivíduo realiza mudanças intencionais e estratégicas por conta própria, seguindo um planejamento, ação e avaliação contínuos para garantir a eficácia de práticas a longo prazo, até que se torne um hábito consolidado (BORGES et al., 2021; BANDURA, 1977).

Atualmente, equilibrar a vida pessoal e profissional é um grande desafio para os profissionais de saúde. Diante das inúmeras situações mencionadas anteriormente, é fundamental explorar novas abordagens práticas para promover a saúde desses profissionais. Este guia é um presente dedicado àqueles que promovem o bem-estar da população, mas que também merecem atenção e cuidado.

Importante ressaltar que este material não deve substituir a orientação de um profissional nutricionista. Portanto, não seja rígido ou exija perfeição na implementação das sugestões e avance nas práticas de acordo com sua disponibilidade e contexto.





02 ANTES DE COMEÇAR...

Agora que você compreende as razões por trás deste material, gostaria de apresentar alguns conceitos essenciais sobre os principais temas que abordaremos aqui: alimentação saudável, estresse, alimentação emocional e os diferentes tipos de processamento dos alimentos, que são fundamentais para auxiliar nas escolhas alimentares.

Alimentação saudável é aquela que está disponível física e financeiramente à população, de forma regular e contínua, sendo um direito básico. Respeita práticas culturais e sociais, garantindo a **segurança alimentar** que é entendida como o acesso permanente a alimentos em quantidade e qualidade adequadas e assegurando a **segurança dos alimentos**, que envolve a inocuidade e a prevenção de riscos de natureza físico-química e biológica. Além disso, valoriza a harmonia entre quantidade, qualidade, variedade, equilíbrio, moderação e prazer, fundamentando-se em ações que promovem a sustentabilidade (BRASIL, 2014).

Atualmente, existe uma distorção do conceito de alimentação saudável, muitas vezes confundida com dietas para perda de peso. Isso representa um problema, pois criam-se mitos em torno da alimentação, resultando em restrições desnecessárias e promovendo o consumo de alimentos ultraprocessados (BRASIL, 2014).

Notaram que em nenhum momento foi mencionado, calorias, quantidades, alimentos proibidos e permitidos ou receitas com superalimentos? Isso se deve ao fato de que uma alimentação saudável deve ser descomplicada, prática, equilibrada, embasada em ciência e acessível. Dessa forma, vamos abordar o conceito de tipos de processamento para ajudá-los a fazer escolhas mais adequadas em relação à sua alimentação.

O Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado pela primeira vez em 2014, apresenta os alimentos de acordo com o tipo de processamento da seguinte maneira: *in natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados.



TIPOS DE PROCESSAMENTO

Alimentos *in natura*: são aqueles que não passam por alterações após serem colhidos da natureza, como frutas, legumes e verduras, assim como produtos de origem animal frescos como ovos, leite e carnes.

Alimentos minimamente processados: são aqueles que também não sofrem modificações significativas; no entanto, para garantir uma maior durabilidade, pode-se remover partes não comestíveis, realizar procedimentos de resfriamento ou congelamento e embalar o alimento sem adição de outros ingredientes. Exemplos disso são as farinhas, cereais, leguminosas como feijão, lentilha e arroz.

Alimentos processados: são alimentos nos quais é acrescentado sal ou açúcar com o intuito de prolongar sua conservação, a partir de alimentos *in natura* ou minimamente processados, empregando técnicas culinárias como cozimento, fermentação, secagem e envase em recipientes de vidro ou lata, os quais podem receber adição de salmoura, cura e/ou defumação. A identificação desses alimentos é geralmente fácil pela sua aparência, exemplificada por enlatados, carnes curadas, queijos e frutas em calda.

Alimentos ultraprocessados: consistem em produtos cuja composição e apresentação são alteradas por meio da adição de aditivos que modificam cor, sabor, aroma e textura. Costumam possuir uma lista extensa de ingredientes contendo 5 ou mais componentes como gordura vegetal, xarope de frutose, espessantes, corantes e realçadores de sabor. Exemplos populares incluem biscoitos recheados, macarrão instantâneo, salgadinhos, refrigerantes e outros itens industrializados.

Em linhas gerais, qual a relevância de compreender as distinções entre os diferentes alimentos e seus processos para a saúde? Isso significa reconhecer que a base da alimentação deve ser composta por alimentos *in natura* e minimamente processados, limitar o consumo de produtos processados e evitar ao máximo o consumo de ultraprocessados. Ao realizar essas modificações nas escolhas alimentares, já é possível obter diversos benefícios na prevenção de doenças crônicas e na promoção de uma alimentação mais saudável.



POR SUA VEZ, HÁ DOIS PROCESSOS-CONCEITOS CHAVE PARA REPENSAR O CUIDADO ALIMENTAR: O ESTRESSE E O COMER EMOCIONAL. MAS O QUE ISSO SIGNIFICA?

Estresse: trata-se de um episódio emocional no qual o ser humano enfrenta dificuldades em lidar com situações desconfortáveis, resultando na liberação de hormônios que o colocam em estado de alerta. Isso exige esforço tanto psicológico quanto fisiológico, podendo levar à exaustão mental, ansiedade e depressão, além de poder desencadear aumento da pressão arterial, úlceras, enxaquecas, dermatites e outras reações físicas. Esses sintomas podem se intensificar caso os eventos estressantes persistam (FERREIRA, 2010; REIS, FERNANDES, GOMES, 2010).

Comer Emocional: consiste em uma resposta inadequada às emoções negativas, caracterizada por comer não por necessidade física de alimentação (como a sensação de estômago vazio), mas sim por impulso em busca de prazer momentâneo para "evitar" ou "compensar" o desconforto causado pelas emoções negativas como raiva, tristeza, solidão, ansiedade, decepção, tédio e pressão. (BETTIN; RAMOS; OLIVEIRA, 2019; ONE; ROCHA, 2021).

Agora que entendemos o significado dessas palavras frequentemente utilizadas por aqui, vamos iniciar a elaboração de estratégias para melhorar sua alimentação com praticidade e eficiência.







03 TODOS NÓS PRECISAMOS DE ROTINA E METAS

Todos nós estabelecemos metas relacionadas à alimentação e ao que consideramos ideal, porém uma das maiores dificuldades é identificar onde estão nossos pontos de atenção, refletir sobre eles e desenvolver estratégias para aprimorá-los. Portanto, utilizando as perguntas a seguir, vamos iniciar essa reflexão:

O que lhe incomoda na sua alimentação? E por quê?

_____

_____

Quais são os hábitos alimentares que você pratica e reconhece como não saudáveis? Com que frequência isso ocorre?

_____

_____

Como você acha que este guia pode auxiliá-lo a melhorar sua alimentação e autocuidado?

_____

_____

Quais seriam os benefícios para a sua vida ao alcançar os objetivos deste guia? Descreva o objetivo e os benefícios.

Exemplo:

Saúde - longevidade, conseguir carregar minhas sacolas do mercado quando estiver na terceira idade.

_____

_____

_____







ALINHANDO AS EXPECTATIVAS

Neste ponto, alinhamos suas motivações, metas e expectativas, elementos essenciais para percorrer este guia. Agora, aproveite o conteúdo e as atividades propostas.

O primeiro passo para iniciar um estilo de vida saudável, é estabelecer uma rotina, que embora nem sempre seja uma tarefa simples, é fundamental. As rotinas desempenham um papel crucial tanto em nossa vida pessoal quanto profissional, pois é por meio delas que incorporamos hábitos alimentares saudáveis, atividades físicas, autocuidado e momentos de lazer de qualidade, elementos essenciais para a saúde e combate ao estresse. Mesmo que sua vida pareça agitada e desorganizada, é possível adotar novas percepções e estratégias que atendam às suas necessidades.

Para organizar sua rotina de forma eficaz, é importante visualizar as tarefas semanais: planejar as idas ao mercado, reservar tempo para tomar um café com tranquilidade, incluir atividades físicas prazerosas, dedicar momentos de qualidade à família, cuidar do sono e desfrutar de inúmeros outros benefícios. Por isso, convido você a preencher uma lista de tarefas para auxiliá-lo na visualização de sua rotina atual, na página 14 deste guia.

Preencha com os horários das atividades fixas da sua semana, como tomar café da manhã, sair de casa, buscar os filhos na escola, fazer exercícios, fazer compras e outros compromissos semanais para ter uma visão geral.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Manhã 6-12h							
Tarde 12-18h							
Noite 18-00h							







Entendo que você pode estar pensando "eu sei de cor tudo isso" ou "eu uso uma agenda", mas não preencher agora é apenas uma maneira de evitar lidar com ajustes que não queremos enfrentar como um "problema". **Volte e preencha**. Mesmo que isso cause um pouco de desconforto, é importante.

Concluir o livro e realizar as tarefas propostas são fundamentais para que essa ferramenta cumpra seu propósito de ampliar sua percepção sobre os pontos críticos da sua rotina e desenvolver estratégias para melhorar sua saúde.

Agora que os objetivos foram estabelecidos, as motivações identificadas e a rotina visualizada, é crucial analisar os pontos que precisam ser alinhados para aprimorar nossos hábitos. Abaixo está a roda da saúde (Tabela 1), que permite a autoavaliação em relação à alimentação, hábitos, percepção de fome e saciedade, e tempo de lazer. É importante classificar, de 0 a 10, seu nível de satisfação, sendo 0 totalmente insatisfeito e 10 totalmente satisfeito.

Após preencher a tabela, será possível identificar os aspectos que merecem atenção e são fundamentais para iniciar a mudança de hábitos. Os itens com pontuação +9 indicam hábitos bem estabelecidos em sua rotina, pontuações de 5 a 8 revelam práticas que necessitam de maior consistência e valores abaixo de 4 apontam uma dificuldade significativa na execução da tarefa.

RODA DA SAÚDE

Faça uma avaliação pessoal nos setores que são essenciais para encontrar o equilíbrio no dia a dia.



COMO USAR

- Preencha a roda da saúde pintando as casas de acordo com sua percepção pessoal em cada área da roda.
- Não se culpe pelo que resultado é por isso que você está aqui.







Escolha de 1 a 3 áreas para começar, uma sugestão é optar por 2 áreas classificadas entre 5 e 8 e apenas 1 abaixo de 4. Dessa forma, as mudanças serão graduais, evitando tornar o processo de mudança exaustivo e mantendo a motivação para realizar as tarefas. Liste abaixo as áreas escolhidas, elabore um plano de ação para efetuar as mudanças e identifique possíveis dificuldades que podem surgir:

Por exemplo:

Ponto de atenção: esqueço de ir ao supermercado. Plano de ação: preciso de um lembrete. A dificuldade: ignorar o lembrete e esquecer novamente ou sentir falta de motivação para realizar as compras.

Pontos de atenção:	Plano de ação:	O que pode ocorrer de dificuldade?	Plano de ação para a dificuldade:

Parabéns! Você acaba de criar passos simples para implementar mudanças na sua rotina. O primeiro passo é analisar a semana, identificar hábitos saudáveis a serem incluídos e elaborar um plano de como realizá-los.

Após realizar esses exercícios para encerrar nossa reflexão, volte ao quadro com suas atividades da semana e insira os planos de ação na sua rotina diária. Você pode completar o quadro existente ou adicionar as informações na nova tabela disponível na página 18.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Manhã 6-12h							
Tarde 12-18h							
Noite 18-00h							







Identificar com clareza nossas dificuldades é fundamental para aceitarmos nossas vulnerabilidades, entendendo que não buscamos a perfeição, mas sim o progresso. Sua motivação está em alcançar seus objetivos e em aprender a contornar os obstáculos, traçando um plano de ação realista que esteja alinhado com sua rotina. Ao compreender os benefícios que novas práticas de saúde trarão para sua vida, a implementação terá uma maior chance de sucesso.

Agora que temos um o ponto de partida, a cada novo capítulo será abordado um aspecto da roda da saúde, com reflexões e sugestões sobre como adotar um estilo de vida mais saudável, com empatia e dedicação, elementos essenciais para iniciar uma jornada de autoaceitação e aprimorar sua relação com a alimentação e o corpo.



04 PLANEJAMENTO DA ALIMENTAÇÃO

Contrariamente ao que se acredita, é essencial começar pelo básico, que é o planejamento. É por meio dele que conseguimos organizar um cardápio semanal, decidir quando ir ao mercado, planejar as refeições para levar ao trabalho, determinar qual a melhor logística para realizar a prática de atividade física e definir metas realistas para a nossa rotina, conforme as nossas demandas do dia a dia.

Portanto, vamos primeiramente abordar o planejamento alimentar, muitas pessoas têm a convicção de que é preciso cozinhar diariamente, ter seis cores no prato, usar ingredientes difíceis de encontrar e geralmente mais caros e consumir cinco tipos de frutas ao longo do dia. No entanto, posso te dizer que tudo isso é dispensável para começarmos a desenvolver hábitos alimentares melhores. O básico funciona muito bem, sem precisar de gastos excessivos, encontramos o necessário com facilidade e garanto que se torna muito mais simples adotar um estilo de vida saudável dessa forma.

Para você ampliar seu entendimento sobre como realizar escolhas melhores na sua alimentação vou apresentar 4 dos 10 passos para uma alimentação adequada e saudável (BRASIL, 2014):

PASSO 1:

A sua base alimentar precisa ser de alimentos in natura ou minimamente processados e quais são eles? Arroz, feijão, lentilha, farinhas, batata, massa, verduras, legumes, frutas, carnes, ovos, leite. Essa variedade de alimentos é essencial para uma alimentação saudável, equilibrada e que promove a prevenção de doenças crônicas.

PASSO 2:

Gorduras como óleos vegetais ou de origem animal, sal e açúcar, devem ser utilizados em pequenas quantidades, mas são importantes para dar sabor aos alimentos. Esses alimentos, se utilizados de forma exagerada, como por exemplo para frituras, deixam a alimentação nutricionalmente desbalanceada. Gorduras trans devem ser evitadas, quando observadas na lista de ingredientes.



PASSO 3:

Alimentos processados que são os enlatados, pães, queijos, compotas e conservas devem ser limitados dentro da base alimentar, sendo complementares ao alimentos *in natura e* minimamente processados, esses mesmos alimentos se produzidos de forma caseira terão uma qualidade nutricional melhor, já que não terão alto teor de sal e açúcares ou gorduras para aumentar o seu tempo de prateleira.

PASSO 4:

Os alimentos ultraprocessados que são macarrão instantâneo, refrigerantes, biscoitos recheados, salgadinhos, *nuggets* devem ser evitados, porque são nutricionalmente desbalanceados, são alimentos que tem adição de muitos conservantes, trazendo prejuízos para a saúde, sociedade e meio ambiente.

Sabendo-se que todos os alimentos *in natura e minimamente processados* devem fazer parte da alimentação da população brasileira, para a promoção de saúde e prevenção de doenças crônicas. Na próxima página (22) está disponível uma tabela com uma lista de alimentos para inspirar sua criatividade na hora de planejar suas refeições mais equilibradas e assim dar mais ideias de preparações para evitar a monotonia alimentar.

LISTA DE ALIMENTOS



Frutas

- Abacate
- Abacaxi
- Acerola
- Banana
- Bergamota (tangerina)
- Caju
- Caqui
- Carambola
- Goiaba
- Jabuticaba
- Kiwi
- Laranja
- Maçã
- Mamão formosa
- Mamão papaia
- Manga
- Melancia
- Melão
- Morango
- Nectarina
- Pera
- Pêssego
- Uva (todos os tipos)

Carnes, ovos, leite e pescados

- Carne de frango
- Peixes
- Carne bovina
- Ovos
- Leite

Grãos, cereais e leguminosas secas

- Arroz
- Trigo
- Aveia
- Cevada
- Centeio
- Quinoa
- Milho
- Feijão (preto, carioca, carioquinha)
- Lentilha
- Grão-de-bico
- Ervilha
- Soja

Verduras

- Alface
- Couve
- Espinafre
- Agrião
- Rúcula
- Acelga
- Almeirão
- Chicória
- Mostarda
- Repolho (verde e roxo)
- Acelga

Tubérculos e raízes

- Batata-doce
- Inhame
- Mandioca (aipim)
- Cará

Castanhas, nozes e sementes

- Castanha-do-Pará
- Castanha de caju
- Amêndoas
- Nozes
- Avelã
- Amendoim
- Semente de girassol
- Semente de abóbora

Legumes

- Cenoura
- Beterraba
- Chuchu
- Vagem
- Abobrinha
- Berinjela
- Pepino
- Pimentão (verde, vermelho, amarelo)
- Tomate
- Abóbora (tipo moranga, cabotiá, jerimum)
- Quiabo
- Jiló
- Nabo
- Rabanete
- Maxixe
- Brócolis
- Couve-flor
- Alho-poró



Para desenvolver um cardápio semanal e ser mais objetivo em sua lista de compras, sempre pense que para o preparo das refeições, os alimentos que compõe o seu prato são importantes, abaixo segue exemplos de como desenvolver o planejamento das refeições para a semana, e como elaborar observações importantes para a realização da tarefa:

Dia da semana	**Segunda-feira**	**Terça-feira**	**Quarta-feira**
Sugestão de cardápio	Arroz Feijão Ovos de galinha Moranga refogada/purê Tomate cereja	Batata inglesa Ervilha Frango em cubos Agrião Cenoura	Massa Grão de bico Iscas de carne Alface Beterraba
Observação	Preciso colocar o feijão de molho 12h antes; Comprar a moranga na feira;	Deixar a salada lavada no dia anterior;	Deixar a salada lavada no dia anterior; Deixar a carne descongelando; Grão de bico deixar de molho no dia anterior;

Ao final deste guia é possível encontrar receitas práticas para ajudar no desenvolvuimento de um cardápio semanal, com receitas simples, práticas e saborosas, os exemplos são com alimentos e ingredientes encontrados na nossa cultura, as observações abaixo do cardápio auxiliam para que seja possível implementar a proposto para a semana, essas anotações podem ser feitas na agenda do celular ou na geladeira, auxilia para evitar o esquecimento.



Outra sugestão é sempre pensar nas distribuições para um prato equilibrado conforme as referências do Guia Alimentar Para a População Brasileira de 2014:



Arroz, feijão, coxa de frango, repolho, moranga e laranja



Arroz, feijão, peito de frago, abóbora comquiabo e compota de jenipapo.



Alface, tomate, arroz, feijão, omelete, madioca de forno.



Arroz, feijão, carne moída com legumes.



Com essas informações é possível montar um prato saudável para a rotina, organizar uma lista de compras e planejar a sua semana. Agora chegou o momento de você elaborar a sua lista e começar a organização!

1- Pegue papel e caneta e construa a sua lista de compras, leva em torno de 5 minutos.
2- Defina os dias para ir ao mercado, é muito comum ter dificuldade de ir realizar as compras durante a semana por questões de logísticas, então a dica aqui é:

- Realizar uma compra grande ao mês com os alimentos perecíveis que são, massa arroz, farinhas, feijão, lentilha e etc.
- Carnes, ovos e lácteos quinzenalmente devido a necessidade de armazenamento, conservação em congelador ou demanda de consumo.
- Vegetais semanalmente para sempre ter a disposição alimentos mais frescos, procure feiras próximas que normalmente tem valores melhores, incentivam a agricultura familiar e garantem mais variedade de opções.

Agora que já pensamos em formas de se organizar, vamos pensar em um dia para realizar as compras da semana, se puder procure feiras, fruteiras e mercados que tenham o dia da feira, os preços são mais acessíveis e encontramos mais variedade, mas não se empolgue caso não tenha o hábito de preparar e consumir verduras e legumes, para não comprar grandes quantidades e deixar estragar. Escolha no máximo 3 tipos de frutas e verduras/legumes e pense na quantidade de pessoas que moram com você e consomem esses alimentos.

Descreva abaixo qual o melhor dia para essas compras semanais pensando em 7-10 dias para a nova compra e quais os alimentos devem estar na lista conforme o seu cardápio para a próxima semana;

Melhor dia para compras: _____



Existem ferramentas que podem auxiliar no momento das compras de alimentos processados e ultraprocessados é o uso de aplicativos ou plataformas digitais que avaliam a qualidade nutricional dos produtos. Essas ferramentas costumam atribuir notas ou classificações com base na composição, permitindo identificar opções mais adequadas do ponto de vista nutricional. Isso é especialmente relevante diante da ampla oferta de produtos que se apresentam como “saudáveis” por conterem termos como “fit”, “integral” ou por estarem expostos em prateleiras destinadas a esse perfil, mas que nem sempre correspondem a uma boa qualidade nutricional. O uso desse tipo de recurso favorece escolhas mais conscientes e alinhadas a uma alimentação saudável no momento da compra.

Agora que você fez sua lista de compras e definiu o melhor dia para as compras da semana, lembre-se de que cada escolha consciente é um passo em direção à sua meta de saúde e bem-estar. Ao contar com opções práticas, como por exemplo frutas que são de fácil manipulação como: banana, maçã, pera, tangerina, é possível garantir a continuidade nos bons hábitos, mesmo nos dias mais imprevisíveis. Transforme o planejamento em um hábito e veja como reduz o estresse, evita desperdícios e fortalece sua alimentação saudável. Use suas anotações para acompanhar o progresso e celebrar cada conquista, por menor que seja. Esse é o combustível que mantém sua motivação em alta e consolida, dia após dia, os hábitos que realmente transformam a sua vida.







05 ORGANIZAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO

Desenhamos a estrutura dos seus novos hábitos: planejamos sua lista de compras, definimos quais alimentos você vai cozinhar, estabelecemos o dia ideal para as compras mesmo para as semanas mais corridos. Agora, é hora de otimizar a preparação e a higienização dos alimentos, além de adotar escolhas práticas no dia a dia.

Para ganhar tempo e garantir qualidade, reserve um momento no dia seguinte às compras para higienizar os alimentos *in natura*:

1. **Lave cada item em água corrente**, retirando folhas ou partes comprometidas.
2. **Deixe de molho** em uma solução clorada. Abaixo instruções para compra:

- **Procure na seção de limpeza doméstica**: geralmente estão próximas a produtos de limpeza geral e desinfetantes.
- **Leia o rótulo atentamente**: busque por “solução clorada para alimentos” ou “hipoclorito de sódio grau alimentício” ou leia o rótulo das águas sanitárias que tenha orientações para alimentos. Esses termos indicam que o produto é seguro para uso em frutas, verduras e legumes.
- **Verifique a concentração**: o ideal é que venha com instruções de diluição específicas para alimentos (usualmente 1 colher de sopa para cada litro de água). Se a etiqueta indicar outra proporção, siga sempre a recomendação do fabricante.

3. **Enxágue individualmente** em água corrente e deixe escorrer bem antes de armazenar.

Para as folhas, coloque papel-toalha no fundo do pote para absorver o excesso de umidade e evitar o desgaste precoce. Com esse cuidado, você mantém a qualidade dos seus vegetais por até sete dias, garantindo praticidade e frescor em toda a sua rotina alimentar.

A higienização dos alimentos é importante para a durabilidade dos alimentos e segurança alimentar, após pique e separe em potes, nos formatos em que vai preparar durante a semana, todos os alimentos devem ser conservados em geladeira na parte da gaveta de hortifruti, menos a banana que amadurece rapidamente se refrigerada.







Nesse dia da organização, pode ser uma boa opção preparar em quantidades maiores o arroz e feijão ou outros alimentos que tenha preferência, para deixar porcionado em potes para congelar, conforme as orientações na a partir da **página 29**.

Para garantir que você não pule suas refeições intermediárias (café da manhã, colação ou lanche da tarde), siga este passo a passo de forma didática:

1. **Escolha um local fixo:** reserve uma prateleira no armário, uma gaveta ou no balcão da cozinha/refeitório em que você possa deixar seus lanches prontos sempre à vista no trabalho ou em casa, para não pular a refeição. Organize horários para pausas ou ajuste o horário para que dê tempo para de realizar as refeições.
2. **Seja criativo:** frutas como tangerina, banana, maçã, ameixa, pêssego, kiwi são práticos de transportar, assim como sanduíches, café com leite (se for disponível uma geladeira para a conservação), sementes de oleaginosas, são práticos para lanches rápidos.
3. **Evite o jejum prolongado**: ter disponível esses alimentos práticos garante os lanches intermediários e evita fome exagerada para a próxima refeição, assim reduz a impulsividade nas escolhas alimentares.

Além de pensarmos nos alimentos de forma mais inclusiva e sem culpa, é fundamental reconhecer que o ambiente onde passamos grande parte do dia pode incentivar escolhas mais saudáveis. O local de trabalho, por exemplo, tem potencial para ser um espaço promotor de saúde quando valorizamos pequenas adaptações na rotina como substituir o tradicional café com bolacha por lanches mais nutritivos e equilibrados. Esses momentos, muitas vezes automáticos, podem se transformar em oportunidades de autocuidado, reforçando hábitos alimentares que sustentam nossa energia e bem-estar ao longo do dia. Ao repensar essas escolhas cotidianas, promovemos não só a nossa saúde individual, mas também colaboramos para um ambiente coletivo mais consciente e acolhedor.







COMO PENSAR EM "PLANO B", PARA UMA ROTINA SEM ESTRESSE:

Nada supera o prazer de uma refeição recém-preparada com o aroma convidativo, a textura no ponto é mais nutritivo. No entanto, a correria do dia a dia como reuniões, compromissos e imprevistos, nem sempre temos tempo de cozinhar todos os dias. Por isso, vale investir em estratégias que facilitem a semana, como a montagem de marmitas caseiras. Selecionar ingredientes versáteis, elaborar um cardápio semanal e criar uma rotina de preparo e refrigeração faz toda a diferença.

Para garantir qualidade e segurança, siga as orientações da RDC 216/2004 e as Boas Práticas de Fabricação (BPF). Um cronograma de compras bem planejado, um passo a passo claro na cozinha e cuidados essenciais de higiene permitem que, mesmo nos dias mais apertados, você tenha refeições saborosas, equilibradas e feitas em casa. Dessa forma, seu "plano B" não é apenas um recurso de emergência, mas parte de um estilo de vida prático e saudável.

1. *Escolha e Preparação das Embalagens:*
    1. **Tipo de embalagem**
        - Utilizar potes de plástico atóxico (polipropileno) ou vidro resistente a choque térmico, com tampa hermética.
        - Preferir embalagens rígidas e livres de rachaduras ou riscos, fáceis de limpar e esterilizar.
    2. **Identificação**
        - Etiquetar se possível cada marmita com:
            - Descrição do conteúdo (ex.: "Frango grelhado, arroz integral e legumes cozidos").
            - Data e hora.
            - Prazo de validade previsto.







2. Armazenamento em Geladeira (Refrigerador)

1. **Temperatura recomendada**
   - Após o cozimento deixe a preparação resfriar até que a “fumaça” pare de subir, não prolongue por mais de 2 horas em bancada.
   - Antes de levar as marmitas ao congelador deixe na parte de refrigeração (“parte de baixo”) até resfriamento completo (até 4h).
2. **Posicionamento na geladeira**
   - **Parte de Cima (prateleiras superiores):**
     - Menos fria que as prateleiras inferiores, indicada para alimentos prontos para consumo que serão consumidos em curto prazo (1-2 dias).
   - **Parte de Baixo (prateleiras inferiores):**
     - Região mais fria e de circulação de ar intenso; ideal para armazenamento de marmitas que precisam durar maior tempo (até 4 dias).
3. **Tempo de Conservação na Geladeira**
   - **Até 5 °C (geladeira):**
     - **Marmitas prontas (cozidas):** conservar entre 1 e 4 dias; após esse período, recomenda-se congelamento ou descarte.
     - **Observação:** Se notar odor estranho, coloração alterada ou presença de bolores, descartar imediatamente, independentemente do prazo.

3. *Armazenamento no Congelador*

1. **Procedimento de congelamento**
   - Após o resfriamento, transferir as marmitas para o congelador.
2. **Tempo de Conservação no Congelador**
   - Temperatura ≤ –18 °C:

Marmitas completas (pratos mistos): conservar por até 3 meses. Após esse período, há perda significativa de qualidade nutricional e sensorial, conforme recomendações gerais de segurança alimentar.

3. **Descongelamento Seguro**
   - Descongelar preferencialmente na geladeira, por 10–12 horas; este processo mantém a temperatura abaixo de 5 °C, minimizando proliferação bacteriana.
   - Nunca descongelar em temperatura ambiente (bancada ou pia sem controle), pois estimula a multiplicação de microrganismos.







4. *Reaquecimento e Consumo*
   1. **Reaquecimento de Marmitas Prontas**
      - Utilizar micro-ondas em potência alta ou forno convencional pré-aquecido.
      - Evitar reaquecimentos múltiplos; reaquecimento só uma única vez. Se restar sobras após o primeiro aquecimento, descarte.
   2. **Consumo Imediato**
      - Consumir a marmita reaquecida em até 2 horas; não manter em temperatura ambiente por períodos prolongados.

Todas as orientações acima são essenciais para o prolongamento da durabilidade dos alimentos e segurança dos alimentos. Essas dicas de organização prévia são para minimizar aquela sensação de frustração de não conseguir colocar em prática o que você se propôs para os novos hábitos, lembre-se imprevistos vão ocorrer, mas quanto mais se planejar, evitamos sair da constância por motivos do “não tinha nada em casa”, “estava muito cansado(a)” ou “não consegui ir ao mercado”.

Comer alimentos diferentes e mais saborosos na sua rotina é normal, mas é essencial que seja por motivos positivos e não por desorganização e impulsionado pelas emoções negativas, mas vamos falar mais sobre esse tema no capítulo do comer emocional.

Um momento de reflexão:

Qual estratégia você vai adotar para incluir comida caseira na sua rotina? Quais dificuldades você pode antecipar? Quais medidas preventivas podemos definir para evitar esses obstáculos?

_____

_____

_____

Você acredita que essas práticas podem ser mantidas a longo prazo? Por que sim ou por que não?

_____

_____

_____







Quais os alimentos você pode deixar no trabalho ou preparar previamente para garantir lanches nutritivos mesmo em dias corridos?

_____

_____

_____

Cozinhar nem sempre é uma tarefa prazerosa, mas é essencial para sustentar hábitos saudáveis e alcançar objetivos maiores.

- Pensando no seu “eu do futuro”, quais benefícios você visualiza ao chegar em casa e encontrar na geladeira alimentos higienizados, picados e prontos para consumo?

_____

_____

_____

Imagine chegar ao fim do dia e sentir aquele alívio ao ver tudo quase pronto: conforto na prática e satisfação por ter se organizado. Ao mesmo tempo, é fundamental desconstruir crenças que limitam seu relacionamento com os alimentos muitas vezes, por desinformação, evitamos ingredientes versáteis que poderiam enriquecer nossa alimentação. No próximo capítulo, vamos explorar como incluir mais alimentos saudáveis de forma positiva, focando na inclusão, e não no que retirar, para ampliar suas escolhas e fortalecer seu hábito alimentar.



06 INCLUA MAIS, RESTRINJA MENOS

Quando tomamos a decisão de mudar os hábitos é comum pensar em “cortar” certos tipos de alimentos, e muitas vezes que gostamos, como doces, arroz, massa, batatas, bebidas açucaradas, leite, pão e até mesmo a retirada completa de refeições como a janta, porque somos inundados de informações que classificam alimentos como proibidos e permitidos. E essa inundação de informações sobre alimentação gera muitas vezes: estresse, ansiedade, impulsividade e exageros quando temos contato com esses alimentos, então esse capítulo vai ser voltado para fazer as pazes com a sua alimentação e repensarmos a relação com esses alimentos.

Já que precisamos repensar a nossa relação com os alimentos vamos primeiramente identificar alguns pontos como:

- Quais alimentos você tentou retirar da sua rotina alimentar com o objetivo de se alimentar melhor?

1 -	2 -	3 -
4 -	5 -	6 -

- Quais dificuldades encontrou nessas tentativas?



Agora um pequeno Quiz sobre os alimentos citados:

Onde você recebeu essas informações que deveria retirar esses alimentos da sua rotina?

( )Profissional de saúde em geral ( )Nutricionista ( )Mídia (revistas/internet/televisão) ( )Familiares/amigos

O propósito destas perguntas é convidar você a refletir sobre as fontes de informação em saúde e a entender porque adotamos certos hábitos alimentares. Com o aumento do uso da internet para buscar orientações, muitas vezes deparamos com conteúdos imprecisos que incentivam dietas restritivas ou métodos sem respaldo científico. A seguir, apresento temas e dúvidas frequentes em consulta que podem ajudá-lo a avaliar melhor as informações e a tomar decisões mais conscientes sobre sua alimentação.

A primeira etapa é reconhecer que alimentos ultraprocessados, ricos em gorduras e frituras, têm baixo valor nutricional e, quando consumidos com frequência, aumentam o risco de doenças crônicas como diabetes, hipertensão e colesterol alto. Por isso, precisamos evitá-los, no dia a dia, priorizar alimentos *in natura* e minimamente processados.

A segunda etapa é desmistificar o pensamento comum que comida da saudável é “vou ter que comer comida sem graça” ou que “preciso cortar tudo o que gosto”, mas quero tranquilizá-lo: não se trata de renunciar ao prazer de comer, e sim de desconstruir essas crenças e aprender a incorporar novas opções à sua rotina, respeitando suas preferências. A seguir, apresento sugestões práticas de formas criativas e gostosos para suas refeições:

- Frituras: utilize fritadeiras elétricas, o forno elétrico/a gás, priorize preparar alimentos grelhados com a frigideira untada (pincelar o óleo pela região da panela/forma), permanece o sabor, mas reduzimos consideravelmente a quantidade de óleo da preparação, mesmo na fritadeira e ou forno pincele óleo/azeite para não deixar o alimento ressecar, abuse dos temperos secos e em pó como orégano, alecrim, cúrcuma etc.



Sugestão de receita de filé de frango à parmegiana: (rende 3 porções)
Ingredientes:

- 300g de filé de frango
- 3 fatias de queijo muçarela
- 1/2 xícara de passata de tomate
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (sopa) de mostarda amarela
- 1 xícara (chá) de flocão de milho
- Sal e alecrim defumada a gosto

Modo de preparo: Em uma vasilha tempere o frango com a mostarda, alho, sal e demais temperos de sua preferência, reserve por 15 minutos. Após leve a um prato fundo o flocão de milho e empane o filé de frango. Em uma forma untada adicione o frango e leve a AirFryer por 15 minutos a 200°C, vire na metade do tempo, até dourar. Após cubra os filés com o queijo e a passata de tomate, e retorne ao forno até o queijo derreter (~10 minutos). Sirva-se.

- Redução de gordura nas preparações de panela: reduza para 1-2 colheres de sopa, por panela conforme quantidade (o óleo vegetal utilizado pode ser o de sua preferência).
- Para temperar o feijão, lentilha ou demais leguminosas, evite adicionar carnes curadas, que na sua composição tem grande concentração de sódio, então abuse da cebola, temperos naturais, tomate, alho e aquele toque consciente de sal, após adicionar todos os ingredientes deixe em fogo baixo até o caldo engrossar, assim não é necessário a gordura da carne para essa finalidade.
- Ultraprocessados: ao invés de comprar produtos prontos, prefira montar o seu lanche de forma prática, um exemplo, ao invés de comprar a pizza congelada, prepare a sua massa de pizza, molho de tomate caseiro e adicione queijo, orégano, tomate em rodelas e demais ingredientes da sua preferência.



Receita de Massa de Pizza Caseira Fácil
Rendimento: 2 discos de pizza (aprox. 30 cm)
Tempo total: ~1 h 20 min

- **Preparo:** 15 min
- **Descanso:** 1 h
- **Assar:** 10–12 min

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 envelope (10 g) de fermento biológico seco
- 1 colher (chá) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 1 xícara (chá) de água morna (aprox. 45 °C)

Modo de Preparo

1. **Ativar o fermento:** em uma tigela pequena, misture o fermento, o açúcar e metade da água morna. Deixe repousar por 5–10 min, até formar uma “espuma” na superfície.
2. **Formar a massa:** em uma tigela grande, peneire a farinha e o sal. Faça um buraco no centro e despeje o fermento ativado, o óleo o restante da água morna. Misture com uma colher até começar a desgrudar das laterais.
3. **Sovar: t**ransfira a massa para uma superfície enfarinhada, sove por 8–10 min, até ficar macia e elástica. Se necessário, acrescente farinha aos poucos, para desgrudar das mãos.
4. **Descanso e fermentação: f**orme uma bola com a massa e coloque-a em uma tigela. Cubra com um pano limpo e deixe crescer em local aquecido por cerca de 1 hora, ou até duplicar de volume.
5. **Abrir a massa: d**ivida a massa em duas partes iguais. Sobre uma superfície enfarinhada, abra cada porção com um rolo até obter cerca de 30 cm de diâmetro.
6. **Montagem e cozimento: t**ransfira a massa para a forma quente pré-aquecida por 10 minutos à 250°C. (polvilhada com farinha ou fubá). Cubra com molho de tomate e recheios de sua preferência. Leve ao forno por 10–12 min, ou até as bordas ficarem douradas e o queijo derreter.



Dicas Extras

- **Variedade de farinhas:** Troque até 30 % da farinha de trigo por farinha integral para uma versão mais nutritiva.
- **Forno caseiro:** Se não tiver forno a 250 °C, asse a 220 °C por 2–3 min a mais.
- **Congelamento:** Após o descanso inicial, abra a massa, embale cada disco separadamente em plástico-filme e congele até 3 meses. Na hora de usar, descongele na geladeira e leve direto ao forno.
- **Hidratação:** Para massa mais fofinha, use 1 colher a mais de água morna.

Aqui vai uma dica: seja criativo! Identifique os ultraprocessados que costuma comprar e anote os ingredientes que os compõem essa preparação na sua lista de compras, essas versões caseiras facilitam a adoção de um estilo de vida mais saudável, como também refina seu paladar, tornando-o mais exigente. Desse modo, você passa a reservar exceções apenas para ocasiões especiais e não por cansaço ou busca de conforto após um dia difícil.

Terceira etapa é incluir alimentos: não existem alimentos proibidos, e permitir-se comer faz toda a diferença na melhora da relação com a comida, especialmente num contexto em que estamos cercados de “fiscais de prato”. Essa atitude de liberdade traz alívio emocional e evita a sensação de privação que costuma levar a um estresse ao ato de comer, seja por sensação de culpa, fracasso ou insegurança nas escolhas alimentares. Além disso, ao acolher todas as opções alimentares, você desenvolve maior confiança nas suas escolhas e aprende a ouvir os sinais de fome e saciedade do seu corpo.

Quarta etapa: não rotule frutas e verduras como “comida de dieta”, são alimentos normais, que compõem a base de uma alimentação equilibrada, como qualquer outro e que podem se tornar super saborosos, se adicionarmos um pouco de gordura como manteiga ou óleos vegetais para refogar, ou para levar ao forno com temperos secos e naturais ou preparar molhos do tipo “mostarda e mel para acompanhar”, percebe que com alguns ajustes esses alimentos ficam ainda mais interessantes?



Aqui vamos exercitar a desconstrução de comida de dieta, primeiro quero que descreva quais alimentos você remete a dietas restritivas e depois descreva novas formas de preparar esse mesmo alimento de formas diferentes:

Alimento considerado de “dieta”:	Preparo saudável que não remete a dieta:

Após essa etapa, adicione o alimento à sua lista de compras e reserve uma refeição para prepará-lo de uma forma nova. Se tiver dificuldade em visualizar outras possibilidades, recomendo visitar o site Panelinha, da Rita Lobo (https://www.panelinha.com.br/). Basta digitar o nome do ingrediente na busca para encontrar diversas receitas, dos preparos mais simples aos mais elaborados, que podem inspirar a sua criatividade na cozinha.

Quinta etapa inclua mais e restrinja menos: na minha prática profissional recebo muitos relatos sobre a dificuldade em incluir maiores quantidades de verduras, legumes, frutas e cereais integrais, como aveia, granola e linhaça na rotina. Esses alimentos são fundamentais para aumentar a saciedade, melhorar a saúde intestinal e dar mais disposição. Por serem ricos em fibras, eles exigem um esforço maior do estômago para a digestão, o que prolonga a sensação de fome controlada. Além disso, as fibras aumentam o volume das fezes ao reter água, facilitando o trânsito intestinal e eliminando resíduos que nosso corpo não consegue degradar, mantendo a flora intestinal saudável.



Então a dica aqui é abuse dos vegetais, se você não tem o hábito comece incluindo em uma refeição ao dia ¼ de prato, após vá aumentando a frequência das refeições ao longo da semana ou o seu volume, as frutas também podem ser grandes aliadas, podem entrar como um pequeno lanche antes ou depois do almoço, janta, acompanhar aquele sanduíche no café da manhã, ou em uma vitamina, no iogurte, nos bolos, acompanhar as saladas (abacaxi, manga, maracujá e laranja acompanha muito bem e gera mais refrescância) ou até mesmo uma salada de frutas.

A infinidade de possibilidades para agregar esses alimentos na rotina é essencial para a constância, se comermos eles sempre da mesma maneira ou rotular como comida de "dieta", eles se tornam alimentos sem graça, que comemos por obrigação e como vamos incluí-los sem ser algo prazeroso e saboroso? No fim do deste guia, será disponibilizado um cardápio com receitas simples e práticas para você adaptar como preferir a sua rotina.

Momento de reflexão:

Quantas frutas você come por dia? _____

Em quantas refeições você inclui verduras e legumes na semana? _____

Se não são de consumo diário, descreva os motivos do porquê eles não fazem parte da sua rotina (contando o final de semana)? Como você pode melhorar esse consumo de forma realista?

_____

_____

Cite 2 verduras/legumes e 2 frutas que goste mais. Como você pode incluir esses alimentos na sua rotina diária? Após adicione a sua lista de compras da semana.

_____

_____

Ótimo que chegamos até aqui, essa dinâmica nos ajuda a entender os motivos da dificuldade de incluir esses alimentos, e essa reflexão é essencial para identificarmos as barreiras na inclusão desses alimentos e, a partir disso, elaborar um plano de ação que os torne parte natural da sua rotina.



Incluir menos variações de alimentos, especialmente para quem ainda não tem o hábito de consumi-los diariamente, é uma estratégia importante para evitar desperdícios e se familiarizar com a nova rotina alimentar. A sugestão é renovar o tipo de vegetais e frutas escolhidos a cada semana: assim, você evita a monotonia, estimula a criatividade nas preparações e garante a inclusão diária desses alimentos.

Sexta etapa, carboidratos não são vilões:

Antes de tudo, é fundamental desconstruir a prática de rotular alimentos apenas pelo seu macronutriente, uma classificação clínica que, quando levada ao extremo, reduz o alimento a um “bom” ou “mau” componente, alimentando pensamentos rígidos e prejudiciais à relação com a comida. Reconhecer que nenhum nutriente isolado define a qualidade de um alimento abre espaço para escolhas mais flexíveis e prazerosas.

Os alimentos fontes de carboidratos como cereais, tubérculos, leguminosas e frutas são pilares de uma alimentação saudável, mas costumam ser apontados como vilões em muitas “dietas da moda” para emagrecimento rápido. É importante desconstruir esse conceito: essas opções in natura ou minimamente processadas fornecem energia de forma contínua, sustentando nossas atividades físicas e mentais ao longo do dia.

Quando retiramos esses alimentos de forma brusca, o corpo recorre a outras reservas de energia. Esse desbalanceamento pode despertar desejos intensos por doces, refeições delivery ou ultraprocessados e gerar impulsos de “repetir” sem fome fisiológica. Além disso, restringir grupos alimentares costuma desencadear um ciclo de frustração: na primeira quebra de regra, somos dominados pelo efeito “tanto faz” e tendemos a compensar com excessos, alimentando culpa e a sensação de fracasso.

Por isso, o Guia recomenda basear a alimentação na diversidade de alimentos in natura e minimizar o consumo de produtos ultraprocessados, sem rotular nutrientes como “bons” ou “maus”. Adotar essa flexibilidade, reconhecendo a importância de cada alimento e permitindo pequenas “exceções” em ocasiões especiais, promove uma relação equilibrada com a comida, fortalece hábitos duradouros e evita a constante batalha interna contra a própria alimentação.



Sétima: preciso cortar o doce? ou parar de jantar?

A resposta é não. Doces, que têm como base o açúcar refinado e frequentemente contêm excesso de gorduras, não são recomendados para consumo frequente, pois podem aumentar o risco de doenças crônicas. No entanto, proibir-se totalmente pode intensificar o desejo e favorecer episódios de consumo impulsivo, já que o açúcar estimula nossas papilas gustativas e está fortemente presente em celebrações sociais e momentos de lazer.

Se você adora um docinho diário, experimente estas estratégias:

1. Não pule refeições, manter horários regulares evita a fome excessiva.
2. Inclua pelo menos três porções de frutas ao dia, elas saciam e adicionam nutrientes.
3. Aumente a ingestão de fibras com cereais integrais (aveia, granola, linhaça, quinoa, chia etc.).
4. Mantenha arroz e feijão como base do prato, em vez de reduzi-los.
5. Cuide do sono, dormir melhor ajuda a controlar a vontade de comer doce por cansaço.

Quanto ao jantar, não é necessário eliminá-lo para perder peso, o foco deve ser na qualidade da refeição: equilibre os alimentos no prato, reduza pedidos de delivery e bebidas açucaradas, e faça sua última refeição 1–2 horas antes de dormir para não atrapalhar a qualidade do seu sono. Assim, você mantém energia adequada durante o dia, cuida da sua saúde e promove uma melhora da relação com esses alimentos.







07 VOCÊ SABE QUANDO ESTÁ COM FOME? OU SACIADO?

Muitas vezes não paramos para perceber quando estamos realmente saciados ou famintos é algo tão automático que aprendemos já na amamentação, quando o corpo indica o momento de mamar e de pausar. À medida que crescemos, novas experiências de sabores e preferências vão moldando nossas sensações, mas também recebemos influências externas de cuidadores, familiares ou amigos que podem desconectar nosso corpo dos sinais fisiológicos genuínos. Por isso, é fundamental reaprender a escutar esses sinais, tanto físicos (como “um leve” desconforto ou sensação de plenitude) quanto emocionais (ânsia ou tédio), para tomar decisões mais conscientes sobre o que e quando comer.

Uma ferramenta muito utilizada para esse autoconhecimento é o **diário alimentar**, cujo propósito é registrar não apenas o que você come, mas também como se sentiu antes e depois de cada refeição. Veja como colocá-lo em prática:

1. **Descreva a refeição**
   - Anote os alimentos, quantidades e modo de preparo.
   - Registre o contexto: onde estava, quem estava com você, se havia distrações (TV, celular, conversa).
2. **Avalie os sinais antes de comer**
   - *Físicos*: “Meu estômago está fazendo barulhos?”, “Sinto um vazio estomacal?”
   - *Emocionais*: “Estou com fome de verdade ou entediado?”, “Passei por alguma situação estressante agora?”
3. **Observe a saciedade após a refeição.**
   - *Físicos*: “Sinto leve peso ou desconforto?”, “Estou satisfeito ou ainda com espaço para mais?”
   - *Emocionais*: “Comi para nutrir meu corpo ou para lidar com uma emoção?”







4. **Use o diário como reflexão, não julgamento.**
   - Se perceber que comeu em excesso, evite autocobrança. Registre: “Comi mais porque estava muito ansioso; da próxima vez, tentarei respirar fundo antes de servir.”
   - Volte ao exercício quando se sentir pronto e motivado, sempre com gentileza consigo mesmo.

Ao anotar essas observações por uma ou duas semanas, você começa a identificar padrões (por exemplo, comer demais em encontros sociais ou beliscar por tédio) e descobrir estratégias para responder de forma mais equilibrada. Com o tempo, esse hábito de registro passa a ser um guia para ouvir seu corpo, reforçando escolhas alimentares que respeitam sua fome real e promovem maior bem-estar.

Após esse exercício, observe qual o momento do dia se você tem mais fome, menos fome e quantas refeições faz ao dia:

_____

_____

_____

_____

DIÁRIO ALIMENTAR SEMANAL:

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo	Observaç ões
Café da manhã								
Colaçã o								
Almoç o								
Café da tarde								
Janta								
Ceia								



Como ajustar suas refeições baseado em combinações de alimentos:

Com essas observações, você consegue entender se sua fome aumenta pelo longo período sem se alimentar ou se a quantidade consumida não foi suficiente (beliscar ou comer pouco é bastante comum) e se isso se reflete na próxima refeição. A estratégia, então, é:

1. **Reforce a refeição em que sente mais fome.**

Monte o prato com uma base de alimentos como arroz, pão, massa, tapioca ou batata, e acrescente opções que dêem saciedade, como feijão, lentilha, grão-de-bico ou ervilha, além de uma porção de ovos, iogurte, leite, peixe, frango ou carne magra. Finalize com muitas frutas, verduras e legumes para tornar a refeição completa.

2. **Não subestime frutas, verduras e legumes.**

Esses alimentos, quando combinados corretamente no prato, promovem sensação de saciedade ao longo do dia.

3. **Evite pular refeições.**

Quando você adia a alimentação, tende a chegar à refeição seguinte com ainda mais fome e acaba optando por itens ultraprocessados ou porções exageradas. Antes de decidir, dedique “cinco minutos” para perceber como está se sentindo e interrompa suas atividades para comer com atenção, isso reduz escolhas impulsivas.

4. **Mantenha sua dispensa e geladeira abastecidas.**

Sem planejamento e disponibilidade de alimentos frescos, fica mais difícil preparar combinações saudáveis. Programe suas compras semanais para ter sempre à mão frutas, verduras, legumes, fontes de grãos, leite e ovos.

5. **Observe a rotina nos finais de semana.**

É comum relaxarmos e pularmos mais refeições em encontros sociais. Em vez de se excluir dos momentos com pessoas queridas, reflita se está comendo porque realmente deseja ou apenas por estar disponível (“está ali”, “me ofereceram”, “já que vou comer mais mesmo”). Foque em cumprir a sua rotina alimentar, reduzindo esses “pulos” de refeição.



6. **Faça suas refeições sem distrações.**

Coma sentado à mesa e se desligue dos eletrônicos, se quiser companhia, coloque uma música ou programa ao fundo, mas evite telas que tirem sua atenção. Assim você percebe melhor os sinais de saciedade e aproveita mais o momento de comer.

Todas essas 6 dicas são sugestões reflexivas de como você pode melhorar a sua consciência em relação à fome e à saciedade. Agora utilizando todo o conhecimento adquirido até aqui e reflexões vamos preencher abaixo:

Quais comportamentos podem estar ocorrendo que atrapalham a sua percepção de fome e saciedade? Descreva 1 até 3 pontos que te chamaram atenção:

1. _____
2. _____
3. _____

Como você pode melhorar cada item citado acima?

1. _____
2. _____
3. _____

Para adotar mudanças de forma sustentável, busque soluções que se encaixem no seu dia a dia como: preferir alimentos frescos como frutas, hortaliças e grãos minimamente processados e mantenha em casa opções rápidas e nutritivas para os dias corridos. Organize sua lista de compras incluindo itens que ainda não fazem parte da sua rotina, garantindo variedade e evitando esquecimentos. Deixe os ingredientes sempre acessíveis vegetais lavados, frutas descascadas e grãos pré-cozidos para facilitar o preparo das refeições e pratique atenção plena ao comer, concentrando-se no sabor e nas sensações do corpo. Pequenas mudanças bem planejadas têm mais chance de virarem hábitos, então teste cada estratégia, ajuste conforme necessário e respeite seu ritmo: adotar novos hábitos é um processo gradual.



08 SUA MENTE E CORPO ANDAM JUNTOS...

Embora seja comum tratar separadamente sono, atividade física e rotinas de bem-estar, esses aspectos estão profundamente interligados. Por isso, reunimos tudo em um único capítulo: assim, você poderá refletir de forma integrada sobre áreas essenciais da sua vida para além do âmbito profissional e avançar no seu processo de autoconhecimento.

SONO

Primeiro vamos falar sobre o sono e sua qualidade, um adulto necessita em média 8 horas de sono por dia, para que ocorra a reparação do equilíbrio biopsicossocial, mas sabemos que profissionais da área da saúde têm regimes de trabalho que não proporcionam o sono noturno e até mesmo formas de escala que dificultam a qualidade das horas de sono e o mínimo de horas diárias. (MONTEIRO *et al.*, 2021)

O sono adequado previne doenças crônicas, diminui as sensações de estresse, ansiedade e depressão, além do mais diminui a probabilidade de erros no período de trabalho, por isso é importante compreender sua rotina e observar quais são as estratégias que são possíveis. Primeiramente vamos pontuar sua rotina de sono e seus hábitos que podem influenciar na qualidade do seu sono, segundo o guia desenvolvido por OLIVEIRA *et. al.* de 2021:

1° Quantas horas você dorme por noite/dia? _____
2° Você costuma consumir bebidas ricas em cafeína como café, chimarrão, chá verde/preto/branco/hibisco ou energéticos ao longo do dia? ( ) Sim ( ) Não
Se sim, quais e quantidade? _____



3° Quantas horas antes de dormir você costuma consumir a última dose?

_____

4° Qual é o horário da sua última refeição antes de deitar-se?

_____

5° Os eletrônicos(televisores/tablets/smartphones) são utilizados na cama antes de dormir? ( ) Sim ( ) Não

Após responder ao quiz, vamos abordar nas próximas seções, dicas simples e aplicáveis para melhorar cada um desses temas, promovendo uma reparação física e mental mais efetiva e aumentando seu bem-estar diário. Lembre-se: mudanças pequenas e constantes são a base para conquistar noites mais restauradoras e uma rotina mais saudável.

COMO REDUZIR BEBIDAS ESTIMULANTES?

O cafezinho diário faz parte da nossa cultura, mas o consumo excessivo cria tolerância: quanto mais você ingere, mais seu corpo precisa para sentir o mesmo efeito de energia, o que pode gerar agitação e ansiedade. O ideal é limitar-se a até 3-4 xícaras de 140 ml por dia (aprox. 400 mg de cafeína) e garantir um intervalo de pelo menos 8 horas entre a última dose e a hora de deitar-se, para não comprometer a qualidade do sono.

COMO CONTROLAR A EXPOSIÇÃO A TELAS?

Telas de TV, computador e smartphone emitem luz branca (LED) que mantém nosso cérebro em estado de alerta ótimo para o dia, mas não é ideal para o horário da noite, principalmente antes de dormir. Experimente ativar o modo “luz amarela” ou “noturno” do seu aparelho nas horas que antecedem o descanso e diminuir a intensidade das luzes em casa. Isso ajuda a sinalizar para o corpo que é hora de desacelerar e facilita a transição para o sono.



COMO ORGANIZAR AS TAREFAS DOMÉSTICAS?

Manter a casa em ordem é importante, mas deixar tudo para a última hora pode atrapalhar seu horário de dormir. Separe atividades simples como lavar a louça ou guardar as compras entre tarefas diárias e semanais. Assim, você evita sobrecarga a cada noite com tarefas infinitas e garante tempo suficiente para descansar sem pressa. Lembre-se: um sono de qualidade é tão essencial quanto a limpeza do lar.

COMO EVITAR REFEIÇÕES PRÓXIMAS AO HORÁRIO DE DORMIR?

Comer logo antes de deitar estimula a digestão quando o corpo deveria estar desacelerando, podendo causar desconforto, refluxo ou até apneia. Prefira fazer sua última refeição pelo menos 1–2 horas antes de dormir, com porções leves e balanceadas, isso facilita a digestão, reduz sintomas indesejados e contribui para um sono mais tranquilo.

Por fim, apresento diversas estratégias de higiene do sono, sinta-se à vontade para escolher aquelas que melhor se adaptarem à sua rotina. As opções são:

- Evite bebidas alcoólicas e tabagismo;
- Não utilize telas como televisão, smartphones e computadores nos últimos 30 minutos;
- Faça atividades físicas regularmente;
- Se seu animal de estimação costuma interferir no seu sono, adapte ele fora do quarto;
- Banho morno antes de colocar seu pijama;
- Deixe o ambiente o mais escuro possível ao deitar-se;
- Chás calmantes como camomila, erva-cidreira, melissa, maracujá, entre outros;
- Faça leitura de livros que não tenham relação com o seu trabalho;
- Tenha um intervalo de pelos menos 1h da sua última refeição;
- Tenha uma rotina de horários para levantar-se e dormir.
- Observe se pequenos cochilos interferem na falta de sono;
- Vá deitar-se apenas quando estiver com sono;



Escolha 2 itens que você poderia implementar para melhorar a qualidade do seu sono:

_____

_____

Como colocaria em prática?

_____

_____

ATIVIDADE FÍSICA:

Que praticar atividade física é importante para a saúde muitos de nós já sabemos, mas os seus benefícios para além da questão estética necessitam ser frisados como:

- Desenvolvimento cognitivo e motor;
- Prevenção de doenças crônicas como diabetes, hipertensão e etc.
- Melhora dos sintomas relacionados a doenças crônicas quando já adquiridas, podendo auxiliar a diminuição das medicações para controle;
- Redução dos sintomas de estresse, ansiedade e depressão;
- Auxilia na melhora da qualidade do sono e do humor;
- Melhora da disposição e sensação de relaxamento;

A atividade física é indicada para todos os ciclos da vida, e é definida como um movimento do corpo que promove mais gasto de energia do que em repouso, sendo capaz de ocorrer ao ar livre, no deslocamento de um local ao outro, no trabalho ou estudo ou em tarefas domésticas. Alguns exemplos são: caminhar, pedalar, subir escadas, dançar, carregar objetos, pilates, varrer a casa e etc.

O que podemos desmistificar é que a atividade física precisa ser feita apenas em locais específicos, sendo assim possível incluir em nossas rotinas diárias fazendo pequenas escolhas como levar o lixo, passear com os animais domésticos, optar por utilizar as escadas ao invés do elevador, sempre reflita que qualquer movimento é importante para evitar o sedentarismo.



O que você precisa saber antes de iniciar a atividade física?

Comece gradualmente, respeitando os sinais do seu corpo como: a respiração e possíveis desconfortos nas articulações e avance de acordo com sua adaptação. Sempre que possível, conte com o suporte de um educador físico para orientar seu progresso.

Observação: toda forma de exercício físico é atividade física, mas nem toda atividade física se qualifica como exercício. O exercício é uma prática intencional, estruturada e repetitiva, voltada a objetivos específicos, seja aprimorar a saúde geral, aumentar a massa muscular para prevenir lesões, melhorar força, equilíbrio, flexibilidade ou a capacidade cardiorrespiratória.

A Organização Mundial da Saúde (2020) recomenda que adultos realizem de 150 a 300 minutos semanais de atividade física moderada. Esse nível de intensidade eleva a respiração e os batimentos cardíacos, mas ainda permite conversar confortavelmente durante o movimento.

A seguir, apresentamos algumas sugestões de atividades baseadas no Guia de Atividade Física para a População Brasileira (2021):

- No seu tempo livre: reserve algum tempo para fazer atividade física com os amigos, com a família ou sozinho, fazendo preferencialmente aquilo de que você gosta. Você pode caminhar, correr, dançar, nadar, pedalar, surfar, jogar futebol, vôlei, basquete, bocha, tênis, peteca ou frescobol, fazer ginástica, musculação, hidroginástica, yoga ou artes marciais, entre outras.
- No seu deslocamento: sempre que possível, faça seus deslocamentos a pé ou de bicicleta, de skate, de patins ou de patinete (sem motor), por exemplo. Você pode fazer esses deslocamentos na sua ida e volta para o local onde estuda, para o trabalho, para a casa de amigos, para o mercado, procure fazer esses deslocamentos da forma mais segura e agradável possível.

Se você já pratica atividade física é ótimo, mas se não ou a frequência não é a recomendada vamos refletir juntos sobre respondendo a algumas perguntas:



Quais os benefícios para você se começar a praticar atividade física? Pontue pelo menos 3.

_____

_____

_____

Qual atividade física te chama mais atenção? (Escolha pelo menos 3 para dar mais opções do que testar.)

_____

Quais os horários disponíveis para poder realizar a prática de atividade física por pelo menos 3 vezes na semana:

_____

Quais opções da que citou na pergunta 2 tem próximo ao seu trabalho ou da sua casa, que se encaixaria na sua rotina?

_____

_____

Agora descreva: o que pode atrapalhar seus planos de iniciar a atividade?

_____

_____

Após a reflexão marque suas aulas experimentais ou coloque como prioridade a data de início das atividades, pois alguns pensamentos autossabotadores podem ocorrer como “estou muito cansada(o) hoje, vou amanhã”, “Está muito frio”, “Tenho pouco tempo livre, não vai adiantar fazer 20 minutos” e assim passou 1 semana, 1 mês e você ainda não iniciou.



Lembre-se: raramente encontraremos o momento “perfeito” para iniciar ou manter uma rotina de exercícios, pois as demandas profissionais e pessoais costumam ocupar grande parte do nosso tempo. Ainda assim, refletir sobre como encaixar a atividade física no seu dia a dia mesmo com imprevistos permite transformar o exercício em algo além de uma busca estética ou de atender às expectativas alheias. Dessa forma, você pode redescobrir o movimento como uma prática de autocuidado é uma ferramenta importante de alívio do estresse.

AUTOCUIDADO:

Muito se fala sobre autocuidado atualmente, porém pouco se explica sua definição que é, a capacidade de percepção do indivíduo sobre suas habilidades sobre suas emoções, necessidades e sensações físicas, compreendendo o que nos causa bem-estar, sendo físico, social, mental ou espiritual. Sendo um fator de proteção para quando expostos a situações negativas, beneficiando sua saúde e bem-estar. (BRASIL, 2020; BRASIL 2022)

O autocuidado tem diferentes extensões que são o psicológico, físico, emocional, espiritual e ambiental, sendo assim vamos explicar brevemente cada uma para melhor compreensão:

Psicológico: auxilia a gerenciar o estresse e cuidados com a saúde mental. Algumas alternativas além da psicoterapia para incluir na sua rotina são: escrever um diário, leituras que te motivem, observar seus pensamentos, atitudes, crenças e sentimentos, se envolver com uma nova área de conhecimento, participação de atividade de arte e cultura, compreender seus próprios limites, buscar ajuda quando não for possível resolver uma situação que promova sofrimento.

Emocional: cultivo das emoções positivas, sendo importante compreender o que faz bem para você como, passar um tempo com as pessoas que gosta, contato com as mesmas, saber o seu valor, identificar lugares, objetos, rotinas e relacionamentos que causam bem-estar, permitir-se sentir as emoções e etc.



Físico: é sobre o cuidado com o seu corpo como alimentação, atividade física, ir a consultas médicas quando necessárias, descansar e dormir adequadamente.

Espiritual: essa dimensão pode ser referente a prática religiosa ou não, sendo sobre o significado dos nossos propósitos de vida como maior contato com a natureza, conexão com a sua comunidade, realizar trabalhos voluntários, meditar e orar, sendo significativo para você e sua vivência.

Ambiental: basicamente para mantermos uma relação saudável nos ambientes em que transitamos como casa e o trabalho realizando pausas ao longo do dia, reservar um tempo em silêncio para executar tarefas, identificar projetos que despertem seu interesse, impor limites de convivência, equilibrar que as atividades de trabalho não sobressaiam na vida pessoal e ter uma rede de apoio.

Partindo das suas experiências e dos conceitos que trouxemos, você prática medidas de autocuidado na sua rotina? ( ) sim ( ) não

Se sim, quais?

_____

_____

Qual das formas de autocuidado você não realiza atualmente ou prática pouco?

_____

_____

O que te impede atualmente de realizar este autocuidado?

_____

_____

Como você poderia desenvolver medidas que ajudassem a implementar hábitos de autocuidado na sua rotina e os benefícios para sua vida?

_____

_____

_____



Ao concluir este exercício, lembre-se de que o autocuidado não é linear, mas um caminho que construímos dia a dia e não é uma obrigação, ele precisa ser fluido e auxiliar no descanso mental da sobrecarga da rotina. Reconhecer suas necessidades sejam elas físicas, emocionais, mentais, espirituais ou ambientais é o primeiro passo para criar uma rotina que realmente faça sentido para você.

Permita-se testar pequenas práticas, ajustar conforme sua realidade e celebrar cada vitória, por menor que pareça. Compreendendo os seus limites, percebendo quando é necessário pedir ajuda e cultivar hábitos que tragam conforto e vitalidade, você fortalecerá sua própria capacidade de resiliência e bem-estar. Volte a este roteiro sempre que necessário e mantenha o autocuidado como um gesto de gentileza com quem mais importa: você mesmo.

PARA FINALIZAR

Passamos por todos ass etapas para uma melhora da sua qualidade de vida, sendo assim faça um breve relato de como esse guia te ajudou:

GUIA AUTOCUIDADO EM EVIDÊNCIA COMO PONTO DE PARTIDA

A alimentação saudável começa muito antes do momento em que levamos o garfo à boca. Ela nasce na escolha dos ingredientes, no preparo das refeições, principalmente, na forma como nos relacionamos com a comida. A cozinha é nosso ponto de partida para essa transformação, um espaço onde aprendemos que cuidar da nossa alimentação é antes de tudo, um gesto de carinho conosco.

Espero que este guia tenha sido um companheiro valioso na sua jornada de autocuidado, ajudando você a conectar corpo, mente e emoções de maneira integrada. Ao praticar as estratégias de sono, nutrição, atividade física e, sobretudo, autocuidado, você está investindo no bem mais precioso que existe: a sua saúde e qualidade de vida. Cada pequeno passo que você deu até aqui reflete a sua dedicação e a coragem de colocar o seu bem-estar em primeiro lugar.

Vale lembrar que este guia não substitui um acompanhamento nutricional individualizado. Cada pessoa é única, e ter um profissional ao seu lado pode fazer toda a diferença para atingir seus objetivos com mais segurança e eficiência.

Nas próximas páginas, você encontrará receitas simples e práticas elaboradas com carinho e alinhadas aos princípios que exploramos ao longo deste material. Que elas sejam inspiração para dar continuidade à sua alimentação saudável e, ao mesmo tempo, um lembrete de que autocuidado também é sabor, prazer e celebração. Continue valorizando, ajustando o que for necessário e comemorando cada conquista, você merece um cuidado constante.

Por fim, parabéns por chegar até aqui! Espero que este guia tenha sido um companheiro valioso na sua jornada de autocuidado, ajudando você a conectar corpo, mente e emoções de maneira integrada. Ao praticar as estratégias de sono, nutrição, atividade física e, sobretudo, autocuidado, você está investindo no bem mais precioso que existe: a sua saúde e qualidade de vida. Cada pequeno passo que você deu até aqui reflete a sua dedicação e a coragem de colocar o seu bem-estar em primeiro lugar.

Lembre-se: a nossa saúde começa pelo prato!

Com carinho,
Audrey.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Maria da Graça Massano de Amorim Mavigné. *Determinantes sociais e psicológicos do comportamento alimentar infantil*. 2014. 297 f. Tese (Doutorado em Psicologia) – Universidade de Lisboa, Lisboa, 2014. Disponível em: https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/15441/1/ulsd069179_td_tese.pdf. Acesso em: 5 maio 2024.

BANDURA, Albert. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, Stanford, v. 84, n. 2, p. 191-215, jan. 1977.

BETTIN, Bibiana Pedra Cruz; RAMOS, Maurem; OLIVEIRA, Viviani Ruffo de. Alimentação emocional: narrativa histórica e o panorama atual. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, São Paulo, v. 18, n. 80, p. 674-686, 22 jul. 2019. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/342339385_Alimentacao_emocional_narrativa_historica_e_o_panorama_atual. Acesso em: 3 abr. 2025.

BORGES, Francisca Edinária de Sousa et al. Fatores de risco para a Síndrome de Burnout em profissionais da saúde durante a pandemia de COVID-19. *Revista Enfermagem Atual In Derme*, [S.l.], v. 95, n. 33, p. 202-217, 13 jan. 2021. Disponível em: https://revistaenfermagematual.com/index.php/revista/article/view/835/790. Acesso em: 12 jun. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Rótulos de alimentos: orientações ao consumidor. Brasília, 2011. (Dicas em Saúde). Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/246_rotulos_alimentos.html. Acesso em: 12 nov. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed., 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. ISBN 978-85-334-2176-9. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populac ao_brasileir a_2ed.pdf>. Acesso em: 10 jan. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. *Guia de atividade física para a população brasileira* [recurso eletrônico]. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 54 p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 22 ago. 2025

BRASIL. Ministério da Saúde. *Autocuidado em saúde: e a literacia para a saúde no contexto da promoção, prevenção e cuidado das pessoas em condições crônicas*. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: https://educare.fiocruz.br/resource/show?id=DzxjsxlY. Acesso em: 30 ago. 2023.

BRASIL. UNICEF Brasil (org.). *Guia de autocuidado: ser adolescente e jovem que se cuida*. Brasília: UNICEF Brasil, 2020. Disponível em: https://www.unicef.org/brazil/media/11561/file/guia-autocuidado-ser-adolescente-e-jovem-que-se-cuida.pdf. Acesso em: 30 ago. 2023.

REFERÊNCIAS

COSTA, Maria Antónia Barreto; VIGÁRIO, Afonso. *Formação precoce das preferências alimentares da criança – conhecimentos da grávida*. 2014. 45 f. Dissertação (Mestrado em Nutrição Clínica) – Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação, Universidade do Porto, Porto, 2014. Disponível em: https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/75091/2/31261.pdf. Acesso em: 16 out. 2023.

FERREIRA, Sandra Roberta G. Alimentação, nutrição e saúde: avanços e conflitos da modernidade. *Ciência e Cultura*, São Paulo, v. 62, n. 4, p. 31-33, out. 2010. Disponível em: http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0009-67252010000400011&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 18 ago. 2024.

MONTEIRO, Daniel Lucas Costa et al. Qualidade do sono dos profissionais da saúde que trabalham em regime de plantão noturno: revisão sistemática da literatura. *Research, Society and Development*, [S.l.], v. 10, n. 14, p. 1-12, 4 nov. 2021. DOI: http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i14.21504.

OLIVEIRA, Aneska et al. *Higiene do sono: cartilha*. Belém: Universidade Federal Rural da Amazônia – UFRA, 2021. Disponível em: https://capanema.ufra.edu.br/images/conteudo/Cartilhas/CartilhaHigiene_do_SonoPsis-1.pdf. Acesso em: 30 jun. 2024.

ONE, Giselle Medeiros da Costa; ROCHA, Bárbara Lima. *Nutrição clínica: os desafios da pesquisa na atualidade*. João Pessoa: Imea, 2021. 871 p. Disponível em: https://cinasama.com.br/wp-content/uploads/2021/03/LIVRO-NUTRI%C3%87%C3%83O-CL%C3%8DNICA-2021-1.pdf#page=16. Acesso em: 11 jun. 2021.

OMS. OPAS/OMS apoia governos no objetivo de fortalecer e promover a saúde mental da população. 2016. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5263:opas-oms-apoia-governos-no-objetivo-de-fortalecer-e-promover-a-saude-mental-da-populacao&Itemid=839#:~:text=A%20constitui%C3%A7%C3%A3o%20da%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%20Mundial,de%20transtornos%20mentais%20ou%20defici%C3%AAncias. Acesso em: 15 abr. 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos*. Brasília: OMS, 2020. ISBN 978-65-00-15021-6 (versão digital). Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf. Acesso em: 6 jul. 2024

REIS, Ana Lúcia Pellegrini Pessoa dos; FERNANDES, Sônia Regina Pereira; GOMES, Almiralva Ferraz. Estresse e fatores psicossociais. *Psicologia: Ciência e Profissão*, [S.l.], v. 30, n. 4, p. 712-725, dez. 2010. DOI: http://dx.doi.org/10.1590/s1414-98932010000400004. Disponível em: https://www.scielo.br/j/pcp/a/8VdqxG3rYm37knTdFCxXqtm/?lang=pt&format=pdf. Acesso em: 18 ago. 2024.







RECEITAS DE CAFÉ DA MANHÃ E LANCHE DA TARDE.

Incluir as refeições do café da manhã e o lanche da tarde são essenciais para manter a fome sob controle ao longo do dia e evitar exageros nas refeições principais. Essas refeições ajudam a manter os níveis de energia estáveis, reduzem a vontade de comer alimentos não nutritivos e garantem maior saciedade ao longo do dia. Se você quer opções práticas e equilibradas para incluir na sua rotina, nesse guia você vai encontrar 16 receitas para te ajudar!







1 MINGAU DE AVEIA



Ingredientes:

- 1 banana
- 1 copo de leite (200ml)
- 2 colheres (sopa) de aveia
- Canela / cacau a gosto / mel

Modo de preparo:
Coloque o leite e a aveia no fogo, mexa até engrossar, após coloque a banana amassada ou picada em rodelas e polvilhe a canela ou o cacau.
DICA: varie a fruta, outras opções são morango, kiwi, mamão, pera e maçã.

2 PANQUECA MIX



Ingredientes:

- 1 colher de sopa de chia
- 1 colher de sopa de aveia em flocos
- 1 colher de sopa de tapioca
- 1 ovo

Modo de preparo:
Adicione em uma vasilha todos os ingredientes e bata com um garfo até ficar homogêneo, se necessário adicione um fio de água para deixar na consistência líquida. Adicione em uma frigideira untada a mistura, baixe o fogo e tampe. Após dourar vire, para dourar o outro lado. Pronto, adicione o recheio de preferência.

3 QUEIJO COTTAGE



Ingredientes:

- 500ml de Leite de vaca
- 1 limão
- 1 colher de (chá) orégano
- 1 colher de (chá) curry
- 1 pitada de sal a gosto

Modo de preparo:
Aquecer o leite até quase ferver, desligar o fogo esprema o limão ou aguarde o leite coalhar, adicione os temperos e passe em uma peneira ou filtro de papel para escorrer a água até que pare de pingar o soro do leite.

DICA: coserve em pote de vidro por até 7 dias na geladeira.

4 OVOS MEXIDOS



Ingredientes:

- 2 ovos
- 2 fatias de pão integral
- 1 fatia de queijo
- 1 colher de (chá) azeite de oliva
- Sal e temperos a gosto.

Modo de preparo:
Adicione a frigideira o azeite espalhe pela frigideira, se for antiaderente não é necessário, aguarde esquentar coloque os 2 ovos pique a fatia de queijo e durante o cozimento mexa primeiro a parte branca, após a gema e aguarde até o ponto que fique cremoso adicione ao pão.

5 IOGURTE COM FRUTA



Ingredientes:

- 1 iogurte natural integral
- 1/2 manga
- 1 colher de (sopa) granola
- 1 colher de (sobremesa) mel

Modo de preparo:
Leve na sequência a um bowl o iogurte, granola, as frutas e o mel. Sirva-se

DICA: podemos substituir a granola por aveia, chia ou linhaça.

6 ABACATE SALGADO



Ingredientes:

- ½ de abacate pequeno
- 1/2 limão taiti espremido
- Temperos a gosto (sal, orégano e pimenta)

Modo de preparo:
Coloque em uma vasilha o abacate e amasse até ficar na consistência de purê, adicione o suco do limão e os temperos. Toste em uma frigideira antiaderente os pães e adicione o abacate nas fatias, Sirva-se.

DICA: adicione 1 ovo, fica sensacional.

7 BOLO DE CANECA



Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de farinha de aveia
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de óleo vegetal
- 1 colher (sopa) de leite ou leite vegetal
- 1 colher (sopa) de cacau
- 1 colher (chá) de fermento biológico

Modo de preparo:
Coloque os ingredientes em pequena vasilha ou caneca, misture todos os ingredientes e bata até ficar homogêne, adicione o fermento mexendo vagarosamente. Após leve ao microondas pelo tempo de 1 minuto e 30 segundos em uma potencia média. Retire e sirva-se.

Dica: adicione gotas de chocolate 40% cacau.



8 PASTEL DE AVEIA

ingredientes: **Rende 6 porções.**

- 1 caixa de creme de leite fresco
- 1 + 1/2 de xícara de chá de farinha de aveia
- 1 gema de ovo
- Sal e orégano a gosto

Modo de preparo:
Misture o creme de leite, a farinha de aveia e o sal, o ponto é conseguir modelar na mão até que não grude mais. Abra a massa com um rolo e faça moldes em círculos. Coloque o recheio da sua preferência. Após rechear feche, pressionando com um garfo nas laterais e pincele os pastéis com a gema batida. Leve ao forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 15 minutos. Sirva-se.

9 MONTE SEU MAMÃO



Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de chia
- 1 colher (sopa) de aveia em flocos
- 2 colheres (sopa) de iogurte natural
- 1/2 mamão papaya
- Mel e morangos a gosto

Modo de preparo:
Corte o mamão no meio e retire a semente, após adicione o iogurte, mel, depois a chia e a aveia em flocos. Pronto, sirva-se.



10 PANQUECA DE AVEIA

Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de farinha de aveia
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de óleo vegetal

Modo de preparo:
Misture o ovo com a aveia, bata até ficar homogênea e adicione a colher de óleo, em uma frigideira antiaderente deixe a preaquecida, adicione a mistura, aguarde dourar e vire e adicione o recheio.

DICA: banana, mel e canela.

11 PÃO DE AVEIA DE FRIGIDEIRA



Ingredientes:

- 1 ovo inteiro
- 1 colher (sopa) de água fria
- 3 colheres (sopa) de farinha de aveia
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de fermento para bolo
- Sal a gosto

Modo de Preparo:
Misture todos os ingredientes até obter uma massa molinha. Leve ao fogo baixo uma frigideira antiaderente com um fio de azeite. Adicione a frigideira metade da massa e espalhe com uma colher em toda superfície.

Em seguida adicione o recheio de sua preferência (frango/queijo cottage) e o despeje por cima o restante da massa. Espalhe uniformemente, para cobrir o recheio. Tampe e em fogo baixo, deixe dourar um lado. Vire com uma espátula e doure o outro lado. Sirva-se.



12 PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA

Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de tapioca
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de requeijão
- 1 fatia de queijo mussarela
- 1 colher (chá) de fermento para bolo
- sal a gosto

Modo de preparo:
Misture todos os ingredientes até ficar homogênea. Leve a frigideira untada preaquecida metade da massa, adicione o queijo muçarela e o requeijão, leve o que restou de massa para cobrir, quando estiver desgrudando do fundo, vire e deixe dourar em fogo baixo e tampe até dourar bem os dois lados. Sirva-se.

13 BOLO INTEGRAL DE MAÇÃ

1 fatia de 50g equivale a 1 porção.



Ingredientes:

- 2 maçãs grandes
- 3 ovos
- ½ xícara (chá) de óleo vegetal (canola, milho, girassol)
- ½ xícara (chá) de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de canela em pó (opcional)
- 1 xícara de (chá) aveia (farelo/flocos)
- 1 xícara de (chá) farinha integral
- 1 colher de (sopa) de fermento para bolo

Modo de preparo:
Coloque os ingredientes na sequência citada acima menos 1 maçã no liquidificador, bata até a mistura ficar homogenia.

Após adicione a maçã picada e misture na massa. Depois adicione o fermento, misture levemente. Adicione a mistura em uma forma untada, e polvilhe canela por cima e leve a um forno preaquecido a 180°C, aguarde 50 minutos e sirva-se.



14 BOLINHO MAROMBA

Ingredientes:

- 1 unidade grande de batata cozida (inglesa ou doce)
- 1 colher (sopa) cheia de farinha de aveia
- Sal e temperos a gosto
- 3 colheres (sopa) de frango desfiado

Modo de preparo:
Escorra bem a batata cozida e amasse, após polvilhe a farinha misture, após molde com a mão em formato de canoa e adicione o frango de recheio, siga modelando com formato de “coxinha” ou bolinho. Pincele um pouco de óleo para dourar. Leve a Air fryer por 10-15 min a 200°C. Sirva-se.

15 SORVETE DE MANGA



Ingredientes:

- 1/2 manga congelada
- 50ml de leite desnatado ou bebida vegetal

Modo de preparo:
Bata tudo no liquidificador até ficar cremoso. Despeje em forminhas de silicone ou copinhos e leve ao congelador por 2 horas. Sirve-se.

DICA: para um sorvete mais aerado, bata novamente após congelar e sirva como creme.



16 MUFFIN DE QUEIJO COM TOMATE-CEREJA

Rende 4 porções.

Ingredientes:

- 4 ovos
- 50g de queijo cottage ou muçarela
- 6 tomates-cereja cortados ao meio
- 2 colheres (sopa) de aveia
- Sal, pimenta e orégano a gosto
- 1 colher (chá) fermento para bolo

Modo de preparo:
Preaqueça o forno a 180°C e unte forminhas de muffin. Bata os ovos, misture a aveia e tempere. Distribua a mistura nas forminhas e adicione queijo e tomate por cima. Asse por 20-25 minutos ou até dourar.

DICA: Pode fazer na air fryer a 160°C por 12-15 min.







RECEITAS PARA ALMOÇO E JANTAR

Um almoço e jantar completos são fundamentais para manter a energia e a saciedade ao longo do dia, evitando aquela fome descontrolada que leva a escolhas impulsivas. Ao contrário do que muitos pensam, cortar alguns grupos alimentares como arroz, batata, massa não é indicado para ter mais saúde. Eles são fontes essenciais de energia, quando combinados com carnes, ovos ou lácteos, leguminosas e gorduras boas, são essenciais para a saciedade, melhora do intestino e manter a disposição. Escolher alimentos in natura, como arroz, batata ou mandioca, em porções adequadas, traz muito mais benefícios do que restringir sem necessidade. O segredo está no equilíbrio e na montagem do prato de forma equilibrada.

Além disso, incluir verduras e legumes diariamente faz toda a diferença para a saúde, pois fornecem fibras, vitaminas e minerais essenciais para o funcionamento do corpo. Uma refeição colorida e bem temperada pode ser deliciosa e contribui para o bom funcionamento do intestino, fortalecimento do sistema imunológico e prevenção de diversas doenças. A chave está na organização e em aprender a combinar os alimentos de maneira prática e saborosa!

Ter uma alimentação equilibrada não precisa ser complicada nem sem graça, com os ingredientes certos e modificados inteligentes, é possível preparar refeições deliciosas, nutritivas e que realmente saciam ao longo do dia. Para te ajudar, selecionei 19 receitas práticas para almoço e jantar, que vão tornar sua rotina mais leve e saborosa, experimente e descubra como comer bem pode ser simples e prazeroso!

1 ERVILHA SALTEADA COM ALHO-PORÓ



Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de ervilha congeladas
- 1 talo de alho-poró em fatias finas
- 1 cenoura média picada
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de salsa (ou salsinha) picada
- 1 colher (chá) de manteiga
- sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

Em uma frigideira antiaderente, adicione a manteiga e doure a cenoura e a ervilha e adicione o alho-poró, mexa até dourar também, desligue o fogo e tempere com sal, pimenta e o limão. Sirva-se.



2 ISCAS DE FILÉ COM LEGUMES

Ingredientes:

- ¼ de couve-flor picada
- ¼ de brócolis picado
- 2 dentes de alho picado
- Sal e chimichurri seco a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola média
- 500g de coxão mole/patinho em iscas

Modo de preparo:

Em uma tigela, leve a carne, temperos, alho e reserve. Em uma panela aquecida adicone o óleo em fogo alto e refogue a cebola até dourar. Adicione a carne na panela e aguarde dourar sem mexer, após vire para selar, aguarde dourar até estar toda selada. Adicione os legumes à panela em fogo baixo, até ficarem levemente amolecidos. Sirva-se.

3 BERINJELA RECHEADA COM FRANGO



Ingredientes:

- 2 berinjelas médias (conforme o número de pessoas)
- 2 tomates maduros médios
- 500g de frango desfiado
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- ½ cebola média picada
- Sal, orégano, pimenta do reino e alecrim a gosto

Modo de Preparo:
Em uma panela alta, adicione o azeite, deixe aquecer e leve para fritar a cebola até dourar, adicionei o frango desfiado, após o tomate com 1/2 copo de água, deixe em fogo baixo até reduzir e ficar cremoso, reserve.

Berinjela: Corte na vertical e tire o miolo da semente, pincele azeite de oliva e adicione o frango. Após coloque na forma untada em um forno pré aquecido a 180°C por 30 minutos. Sirva-se.

4 BOLINHO DE LENTILHA



Ingredientes:

- 3 xícaras de (chá) lentilha cozida
- 2 colheres de (sopa) salsinha
- 1 colher de (sopa) cebolinha
- 1 dente de alho picado
- ¼ de cebola média
- 2 colheres de (sopa) de farinha de trigo integral/branca/aveia
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:
Bata em um processador o alho, cebola, salsinha e cebola. Adicione a lentilha (escorra bem a lentilha) ao processador até incorporar os temperos, após adicione a farinha, sal e a pimenta. Faça as bolinhas, leve a assadeira untada e adicione ao forno preaquecido a 200°C por 30 minutos (vire na metade do tempo).

5 ESCONDIDINHO DE ABÓBORA

Rende 3 porções.

Ingredientes:

- 500g de abóbora cabotiá (moranga)
- 1 colher (sopa) de requeijão
- Sal e orégano a gosto
- 300g carne moída
- 1 cebola média
- 1 dente de alho
- 2 colheres (sopa) de salsinha
- 1 colher (sopa) de cebolinha
- 50g (3 fatias) de queijo mussarela
- 1 colher de (sopa) de óleo vegetal

Modo de preparo:

Moranga: Em uma panela com 1 litro de água adicione a abóbora em cubos e aguarde amolecer, após, escorra bem a água e leve uma vasilha adicione requeijão e amasse até ficar homogênea.







Carne moída: Em uma panela preaquecida, adicione o azeite, a cebola e o alho, deixe fritar até dourar, leve a carne (deixe já temperado com os temperos) a panela, aguarde até dourar e vá mexendo, para ficar soltinho. Após dourar, desligue o fogo e adicione a cebolinha e a salsa.

Montagem: em uma travessa alta adicione uma camada de 1 dedo de purê, uma camada de carne, após o queijo e para finalizar outra camada de purê de abobora, leve ao forno preaquecido a 200°C por 20 minutos ou até derreter o queijo. Sirva-se.

6 ISCAS DE FILÉ COM MOLHO DE IOGURTE



Ingredientes:

- 500g de coxão mole em iscas
- 2 dentes de alho picado
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola média picada
- 1 pote de iogurte natural
- 1 colher (sopa) de mostarda amarela
- Sal e páprica defumada a gosto

Modo de preparo:
Em uma tigela, leve a carne, o sal, temperos, alho e reserve. Em uma panela preaquecida adicione o azeite e refogue a cebola até dourar. Leve a carne a panela, e frite com a tampa aberta em fogo alto para não soltar água, após dourar bem, desligue o fogo mexa para sair o vapor da carne. Adicione o iogurte e a mostarda mexa até se integrar a carne e sirva-se.

7 VEGETAIS NO FORNO



Ingredientes:

- 1 abobrinha grande picada
- 2 Pimentões pequeno (Qualquer cor)
- 4 fatias médias de Moranga Cabotiá
- 2 cenouras grande picadas
- 2 tomates grandes
- ½ couve-flor
- 2 dentes de alho
- 1 cebola média
- Sal e tempero a gosto.
- 3 colheres (sopa) de Azeite de Oliva

Modo de preparo:
Adicione em uma forma todos os vegetais, temperos e azeite de oliva, misture os ingredientes com uma colher. Leve ao forno preaaquecido a 200°C por aproximadamente 20 minutos. Sirva-se.

8 LASANHA DE ABOBRINHA

Rende 5 porções.

Ingredientes:

- 2 abobrinhas grandes
- 150g de queijo muçarela
- 500g de frango desfiado
- 2 colheres de (sopa) de óleo vegetal
- 1 cebola média
- 2 tomates grande picados
- ½ pimentão verde
- 1 creme de leite fresco

Modo de Preparo:

Frango: adicione em panela de pressão o frango, alho e os temperos, aguarde pegar pressão e conte 20 minutos e desligue, abra com cuidado após sair toda pressão, a água da panela deixe em uma vasilha reservado. Após desfie o frango e reserve. Em uma panela, adicione o azeite de oliva e a cebola deixe dourar, adicione o frango e leve o tomate com 1/2 copo do caldo, deixe em fogo baixo até reduzir e ficar cremoso.







Abobrinha: corte as abobrinhas em fatias finas na vertical e seque com um papel toalha, para retirar a umidade.

Montagem: em um refratário adicione um pouco de molho, uma camada de abobrinha, uma camada o frango e queijo, após repita até a altura desejada, finalizando com uma camada de abobrinha, adicione o creme de leite sem soro. Leve ao forno preaquecido a 200°C por 40 minutos até derreter o queijo, Sirva-se.

9 FRANGO À PARMEGIANA



Rende 3 porções.

Ingredientes:

- 300g de filé de frango
- 3 fatias de queijo muçarela
- 1/2 xícara de passata de tomate
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (sopa) de mostarda amarela
- 1 xícara (chá) de flocão de milho
- Sal e alecrim defumada a gosto

Modo de preparo:
Em uma vasilha tempere o frango com a mostarda, alho, sal e demais temperos de sua preferência, reserve por 15 minutos. Após leve a um prato fundo o flocão de milho e empane o filé de frango. Em uma forma untada adicione o frango e leve a AirFryer por 15 minutos a 200°C, vire na metade do tempo, até dourar. Após cubra os filés com o queijo e a passata de tomate, e retorne ao forno até o queijo derreter (~10 minutos). Sirva-se.

10 ESCONDIDINHO



Rende 2 porções.

Ingredientes:

- 300g de batata inglesa
- 200g de frango desfiado ou carne moída magra
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1/2 xícara (chá) de molho de tomate natural
- Sal, pimenta e temperos a gosto (páprica, orégano, ervas)
- 30g de queijo muçarela ralado (opcional)

Modo de preparo:
Cozinhe a batata até ficar macia, amasse bem e tempere com sal, reserve. Em uma frigideira, a refogue a cebola, alho e frango desfiado ou a carne moída, tempere a gosto, acrescente o molho de tomate e misture bem.

Montagem: em um refratário, faça uma camada com metade da quatidade de purê, após outra camada de carne/frango, queijo e cubra com o purê. Leve ao forno preaquecido a 200°C por 10-15 minutos para gratinar. Sirva-se.

11 BOWL DE FRANGO COM ABACATE



Ingredientes:

- 100g de frango grelhado desfiado
- 1/2 xícara (chá) de quinoa cozida
- 1 xícara (chá) de alface-americana
- 5 tomates-cereja cortados ao meio
- 1/4 de abacate picado
- 1 colher (chá) de azeite de oliva
- Limão e sal a gosto

Modo de preparo:
Misture tudo em um bowl e finalize com o azeite e o limão.

12 BOWL DE ATUM E GRÃO-DE-BICO



Ingredientes:

- 1 lata de atum em água
- 1/2 xícara de grão-de-bico cozido
- 1 xícara de rúcula
- 1/2 cenoura ralada
- 1 colher (chá) de azeite de oliva
- Limão e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:
Misture todos os ingredientes e tempere com azeite, limão e pimenta.

13 MOLHO DE MOSTARDA E MEL



Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de mel
- Pimenta do reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de mostarda
- Sal a gosto

Modo de preparo:
Misture e está pronta para servir.

14 SALMÃO AO MOLHO DE MARACUJÁ E MEL



Ingredientes:

- 1 filé de salmão grelhado
- 1/2 xícara (chá) de cenoura ralada
- 1/2 xícara (chá) de rúcula
- 1/2 xícara (chá) de repolho roxo ralado
- 3 flores de brócolis cozido
- 1 batata inglesa grande cozida
- 2 colheres de (sopa) de polpa de maracujá
- 1 colher de (sopa) de mel
- Sal e temperos a gosto

Modo de preparo:
Cozinhe o brócolis e grelhe o salmão com um pouco de azeite e temperos a gosto. Enquanto isso, rale todos os legumes. Após, coloque os legumes e o salmão cortado em tiras em um bowl. Misture a polpa de maracujá com o mel e 1 colher de sopa de água e regue o bowl. Sirva-se.

15 BOWL DE FOLHAS COM ALMÔNDEGAS



Ingredientes:

- 3 almôndegas grandes
- ½ xícara (chá) de alho poró picado
- 2 colheres (sopa) de azeitonas verdes picadas
- 1 xícara (chá) de cenoura ralada fininha
- ½ cebola roxa em cubos
- 3 ramos de agrião
- 1 xícara (chá) de macarrão cozido
- Sal, páprica e lemon pepper a gosto

Modo de preparo:
Almôndegas 300g de carne moída e temperos a gosto e alho-poró, enrole e leve ao forno ou a Air fryer por 30 minutos a 200°C. Após almôndegas prontas misture todos os ingredientes em um bowl. Sirva-se.

16 TILÁPIA COM LEGUMES NO FORNO



Rende 5 porções.

Ingredientes:

- 5 filés de tilápia fresca
- ½ pimentão verde
- ½ pimentão vermelho
- ½ pimentão amarelo
- ¼ de brócolis
- 2 tomates médios
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal a gosto, curry, orégano, alecrim
- 1/2 limão espremido
- 1 cebola média
- 1 dente de alho

Modo de Preparo:

Em uma forma untada, adicione o peixe, após os temperos e o suco do limão espremido. Após adicione por cima os legumes picados mais temperos por cima dos legumes e azeite de oliva. e leve ao forno preaquecido a 200°C por 30 minutos, Sirva-se.



17 RISOTO DE FRANGO

Rende 1 porção.

Ingredientes:

- 50g (¼ de xícara de chá) de arroz arbóreo
- 1 filé de peito de frango cortado em cubos
- 1 abobrinha ralada ou em cubos pequenos
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 4 xícaras de caldo de legumes caseiro quente
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de creme de ricota
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o frango até dourar. Retire e reserve. Na mesma panela, refogue a cebola e o alho até ficarem macios. Adicione o arroz e mexa bem por 1 minuto.

Vá adicionando o caldo de legumes aos poucos, mexendo sempre, até o arroz cozinhar. Nos últimos minutos, adicione a abobrinha, o frango e o creme de ricota, misturando bem. Ajuste o sal e a pimenta e sirva quente.

18 YAKISOBA SAUDÁVEL



Rende 2 porções.

Ingredientes:

- 100g de macarrão espaguete cru
- 100g de peito de frango em tiras (ou tofu para versão vegetariana)
- 1 cenoura em tiras finas
- 1/2 pimentão vermelho em tiras
- 1/2 pimentão amarelo em tiras
- 1 xícara (chá) de brócolis picado
- 1 xícara (chá) de couve-flor picada
- 1/2 cebola fatiada
- 2 colheres (sopa) de vinagre balsâmico
- 1 colher (chá) de óleo de gergelim (opcional)
- 1 colher (chá) de gengibre ralado
- 1 dente de alho picado
- Gergelim para finalizar



Modo de preparo:
Cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem e reserve. Em uma panela grande, aqueça o óleo de gergelim e refogue o alho e o gengibre. Adicione o frango e cozinhe até dourar. Acrescente os vegetais e refogue por 5 minutos, deixando-os al dente. Misture o shoyu, mexendo bem até engrossar em fogo baixo. Junte o macarrão e misture tudo. Finalize com gergelim e sirva.

19 TORTA SALGADA SAUDÁVEL



Ingredientes da massa:

- 2 ovos
- 2 xícaras (chá) de aveia em flocos finos ou farinha de aveia
- 1 xícara (chá) de leite desnatado ou iogurte natural
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Sal a gosto



Recheio sugerido:

- 2 xícaras de frango desfiado ou atum
- 1 cenoura ralada
- 1/2 xícara (chá) de milho
- 1/2 xícara (chá) de ervilha
- 1/2 cebola picada
- Temperos a gosto (orégano, pimenta, cúrcuma)

Modo de preparo:
No liquidificador, bata todos os ingredientes da massa, exceto o fermento. Misture o fermento delicadamente. Em uma forma untada, despeje metade da massa, adicione o recheio e cubra com o restante da massa. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30 minutos ou até dourar. Espere esfriar um pouco antes de cortar e servir.



DESAFIO DA SEMANA: RECRIE 3 RECEITAS E TRANSFORME SUA ROTINA!

Agora que você já tem em mãos todas essas receitas práticas e deliciosas, chegou a hora de colocar a mão na massa! Então que tal um desafio para garantir que elas entrem de vez na sua rotina?

DESAFIO:

Durante a próxima semana, você vai escolher três receitas para recriá-las na sua cozinha. O objetivo é simples: tornar a alimentação saudável mais fácil e prazerosa no seu dia a dia. Para facilitar sua vida, aqui está um passo a passo de como se preparar para essa missão:

PASSO 1: MONTE SUA LISTA DE COMPRAS

Antes de tudo, abra as receitas escolhidas e anote os ingredientes necessários. Em seguida, siga estas dicas:

✅ Organize sua lista por categorias (hortifruti, laticínios, grãos, etc.) para agilizar as compras.

✅ Confira o que você já tem em casa para evitar compras desnecessárias.

✅ Prefira ingredientes versáteis que possam ser usados em outras refeições da semana.



PASSO 2: PLANEJE SUA SEMANA

Agora que sua lista está pronta, vamos encaixar a produção das receitas na sua rotina!

- Defina quais dias você vai preparar cada receita. Pode ser tudo de uma vez ou ao longo da semana.
- Escolha um momento em que você tenha pelo menos 30 minutos livres para cozinhar com calma.
- Deixe ingredientes já lavados e picados para ganhar tempo nos dias corridos.

PASSO 3: MÃOS NA MASSA!

Com tudo organizado, agora é só se divertir cozinhando! Lembre-se: o objetivo aqui não é a perfeição, mas sim criar um hábito sustentável e prazeroso. Teste, experimente e adapte as receitas ao seu gosto!
E aí, desafio aceito?

Finalizamos por aqui, mas o seu autocuidado está só começando!
Lembre-se: transformar sua alimentação é um processo, e cada pequena ação conta. Ao aceitar esse desafio, você está dando um passo concreto em direção a uma rotina mais leve, saudável e cheia de sabor, o mais importante é criar constância e prazer na cozinha. Estou torcendo por você e animada para ver essas receitas ganharem vida na sua rotina, o básico realmente transforma.

