

BOLETIM INFORMATIVO DO PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL



NOVEMBRO
AZUL



Boletim nº 40 / Novembro de 2018

PENSE EM QUALIDADE DE VIDA

Neste mês estamos dando continuidade à nossa série de boletins sobre nutrição e saúde. Até o final do ano iremos discutir e esclarecer temas relevantes, e muitas vezes polêmicos, relacionados a uma alimentação adequada e balanceada.

Quer descobrir como consumir os alimentos a favor da sua saúde? Nos acompanhe.

Boa leitura!



ALIMENTAÇÃO PARA EMAGRECER

Todos querem ter uma boa aparência e ser saudáveis e, para a grande maioria, isso significa emagrecer. Mas aí nos deparamos com um problema, estamos comendo mais calorias e levando vidas cada vez mais sedentárias. As taxas de obesidade dispararam mundo afora. No Brasil, 20% população, ou 1 em cada 5 adultos, sofrem desse mal.

Para atingir esse grande público, ávido em perder peso, surgiu a, agora bilionária, indústria da dieta, que cresceu com a venda de livros, comidas congeladas, grupos de apoio, pós, pílulas, entre outros, todos prometendo conter o segredo para uma silhueta mais esbelta. Mas, infelizmente, não existe mágica. Elaboramos esta edição para auxiliar a todos que buscam emagrecer de forma saudável e duradoura.

P: É possível emagrecer de forma rápida e saudável?

R: Emagrecimento saudável é de até 4 kg por mês (1 Kg por semana). Dietas muito restritivas resultam em perda de massa magra (músculo), o que reflete na redução da taxa metabólica basal (menor gasto de energia para se manter em repouso), ou seja, seu gasto energético diário acaba reduzindo, o que dificulta ainda mais o processo de emagrecimento ou ainda facilita o reganho do peso perdido caso volte a ingerir mais alimentos do que o corpo necessita.

Emagrecer na balança é diferente de reduzir de fato gordura corporal. Você pode estar mais leve na balança, mas, quando analisada a composição corporal, mais gordo (com maior percentual de gordura). Dietas muito restritivas costumam vir acompanhadas de grande perda de músculo e de água. Ainda, restrições severas também corroboram para intensificar processos de compulsão, ansiedade e transtornos alimentares. Mudança corporal (redução de massa gorda) e aumento de massa magra considerável se consegue com no mínimo 3 meses aliando alimentação saudável em quantidade e qualidade e atividade física.

“Emagrecimento é muito mais mudança de estilo de vida do que a realização de uma determinada dieta por um período finito de tempo.”

P: Qual a dieta mais indicada para perda de peso?

R: Não existe dieta mais adequada, existe individualização. Análise do perfil de cada pessoa. Atleta? Sedentário? Ansioso? Diabético? Importante uma avaliação clínica, bioquímica e comportamental completa para definir o melhor protocolo para o objetivo proposto.

Existem vários protocolos para perda de peso: restrição energética, *low carb*, cetogênica, jejum intermitente. A literatura científica atual é unânime em dizer que independente do protocolo de emagrecimento utilizado, o que realmente irá impactar no processo de emagrecimento será a restrição energética, ou seja, comer menos energia do que o organismo necessita diariamente.

Independente do protocolo utilizado, o pilar central para o processo de emagrecimento irá se basear em mudança de estilo de vida, escolhas alimentares melhores, atividade física e, acima de tudo, CONSTÂNCIA e REGULARIDADE. Não se emagrece em 1 mês todos os erros acumulados durante anos.

Não se mantém magro voltando a velhos hábitos e sedentarismo. Depois de emagrecer, o processo terá que ser mantido para não voltar a engordar. Emagrecimento é muito mais mudança de estilo de vida do que a realização de uma determinada dieta por um período finito de tempo.

P: Qual alimento deve ser evitado por quem quer emagrecer?

R: Emagrecimento saudável baseia-se em “comida de verdade” e redução drástica de alimentos industrializados. Alimentos ricos em gordura saturada, carboidratos refinados, álcool e açúcar deverão ser reduzidos quando o objetivo é emagrecimento. Uma exceção não faz ninguém engordar; o que engorda é inserir esses alimentos em grandes quantidades e com frequência.

P: Existem alguns alimentos que podem auxiliar na perda de peso?

R: Não existe alimento que “sozinho” emagreça alguém. Emagrecimento é multifatorial e principalmente acontece na presença de restrição energética. Algumas dicas são:

- Ingerir alimentos ricos em fibras (frutas, verduras, cereais integrais, grãos) e “gordura boa” (azeite de oliva, abacate, coco) e proteínas magras, pois aumentam a saciedade.
- Calcular a quantidade ideal de carboidrato diário (nem demais, nem de menos). Carboidratos são nossa principal fonte de energia, mas em excesso são estocados como gordura. Pessoas sedentárias precisam de muito menos carboidratos do que aquelas fisicamente ativas.
- Incluir alimentos termogênicos e que melhorem a resistência insulínica (ex: canela, gengibre, pimenta).

“Antes de iniciar uma dieta é primordial consultar um profissional para avaliação clínica, bioquímica e de composição corporal.”





MITOS E VERDADES SOBRE A ALIMENTAÇÃO PARA EMAGRECER

É comum ouvirmos muitos questionamentos a respeito do consumo de alguns alimentos. Pensando nisso, levantamos algumas perguntas comuns para serem respondidas. Confira:

P: Os alimentos termogênicos podem auxiliar no emagrecimento?

R: Muito pouco, fazem parte da estratégia como um todo.

P: Aumentar a ingestão de água auxilia no emagrecimento?

R: Não emagrece, mas auxilia de forma indireta: ajuda a melhorar o funcionamento do organismo como um todo. Ajuda no transporte de nutrientes e oxigênio para todas as células, auxilia na excreção de metabólitos pela urina e ajuda no funcionamento intestinal.



P: Os shakes que substituem refeições são uma boa opção para quem quer emagrecer?

R: Definitivamente, não!

P: Fazer refeições próximo do horário de dormir prejudica a perda de peso?

R: Sim, pois:

- Gasto energético nesse horário é reduzido;
- Pode atrapalhar o sono (essencial para saúde e emagrecimento)
- Altera padrão de alguns hormônios que podem inibir a degradação de gordura durante a noite.



P: Os carboidratos são os vilões das dietas?

R: Depende. Comer mais do que necessita sim.

A meu ver, o maior problema é a industrialização: carboidratos refinados e acrescidos de gordura saturada.

Sedentários não se beneficiam de grandes quantidades. O consumo deverá ser sempre proporcional ao gasto de energia diário.



Se você tem dúvidas sobre alguma atividade física, encaminhe sua [pergunta](#) e em uma próxima edição ela será respondida.

Fonte: Cristiane Mara de Carvalho – Formado em Nutrição pela Universidade Federal do Paraná – Especialista em Nutrição Esportiva – Mestre em Saúde da Criança e do Adolescente – CRN 8/1137 – Telefone: 3013-9074 – Instagram: criscarvalhonutri – E-mail: criscarvalhonutri@gmail.com

TREINAMENTO DE BRIGADISTA

Nos dias 25 e 26 de outubro os professores do Programa de Ginástica Laboral realizaram os Cursos de Brigada de Incêndio e de Primeiros Socorros com o bombeiro João Carlos Almeida.

Os nossos professores agora estão capacitados a prevenir e combater princípios de incêndios e a prestar cuidados imediatos às vítimas de traumas e mal súbito.

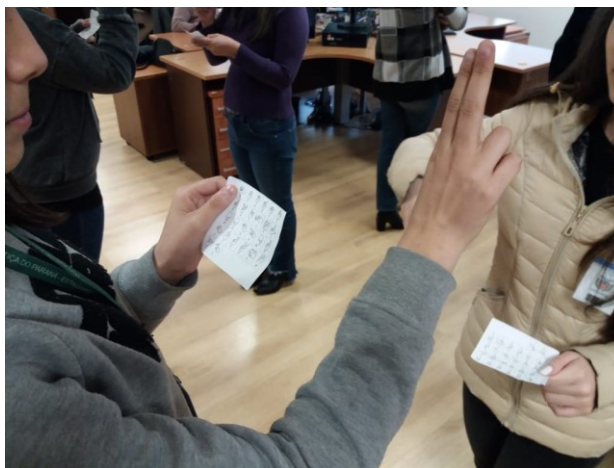
Se você tiver alguma dúvida de como agir em determinada situação, consulte seu professor/brigadista!



ACONTECEU

Aula Temática - Dia Nacional do Deficiente Físico

No dia 11 de outubro celebramos o Dia Nacional do Deficiente Físico. Essa data foi instituída para promover a conscientização da sociedade sobre medidas que possam ser tomadas para garantir a qualidade de vida e a divulgação dos direitos dos deficientes físicos. Os professores do Programa de Ginástica Laboral aproveitaram a data para ministrar aulas temáticas, sobre diversos tipos de deficiência, a fim de conscientizar os servidores desta Corte sobre o tema.



VEM AÍ

Campanha de Doação de Sangue

O Dia do Doador Voluntário de Sangue é comemorado anualmente em 25 de novembro no Brasil. A data, além de homenagear as pessoas que reservam um tempinho do seu dia para doar sangue, também serve para informar e conscientizar a população sobre a importância de ser um doador de sangue.

Publicação eletrônica do
Programa de Ginástica Laboral

ANO 2018 – Nº 40

Coordenação e Edição

Rafael Pereira Macedo

Priscila Cassanelli Ratin

Imagens

Pixabay

Freepik

Fale Conosco

PGL TJPR

Rua Mateus Leme, 1470 – Térreo

Curitiba – CEP 80530-010

41 3228-5788

recursoshumanoslaboral@tjpr.jus.br

<https://www.tjpr.jus.br/group/quest>

ginastica-laboral



Para celebrar a data, o TJPR, em parceria com a Hemepar, realizará novamente a campanha de doação de sangue entre os dias 12 e 23 de novembro. As vans do Hemepar passarão conforme calendário em alguns prédios do Judiciário buscando servidores para realizarem a doação de sangue. Após o procedimento, a van retornará ao local de trabalho. Clique [AQUI](#) para ver o cronograma.

Para ser doador é preciso:

- Estar saudável;
- Ter entre 16 e 67 anos (menores de 18 podem doar, desde que tenham o consentimento formal dos pais; o limite para a primeira doação é de 60 anos);
- Pesar mais de 50 kg;
- Não estar em jejum;
- Evitar alimentos gordurosos no dia da doação;
- Não ingerir bebidas alcoólicas 12 horas antes da doação;
- Apresentar documento oficial com foto.

Se você estiver dentro dos requisitos para doação, inscreva-se pelo telefone 3228-5788, e-mail (priscila.cassanelli@tjpr.jus.br) ou lync (Priscila Cassanelli Ratin).

Ainda, se você está lotado no interior, compareça a uma unidade da Hemepar e não deixe de aderir a este gesto. Doe sangue, salve uma vida.

Pesquisa de opinião da PAUSA ATIVA

De 19 a 30 de novembro o PGL realizará a avaliação da PAUSA ATIVA.

Queremos melhorar as aulas e o serviço ofertado como um todo, atendendo melhor às necessidades de vocês, nossos clientes, e chegando mais perto de nossa missão, que é oferecer atividades que levem saúde e qualidade de vida a todo o estado.

Para responder a pesquisa, clique [AQUI](#).

Contamos com sua participação e ajuda!