



Semana da Saúde
Agrupamento de Escolas Nuno
Álvares



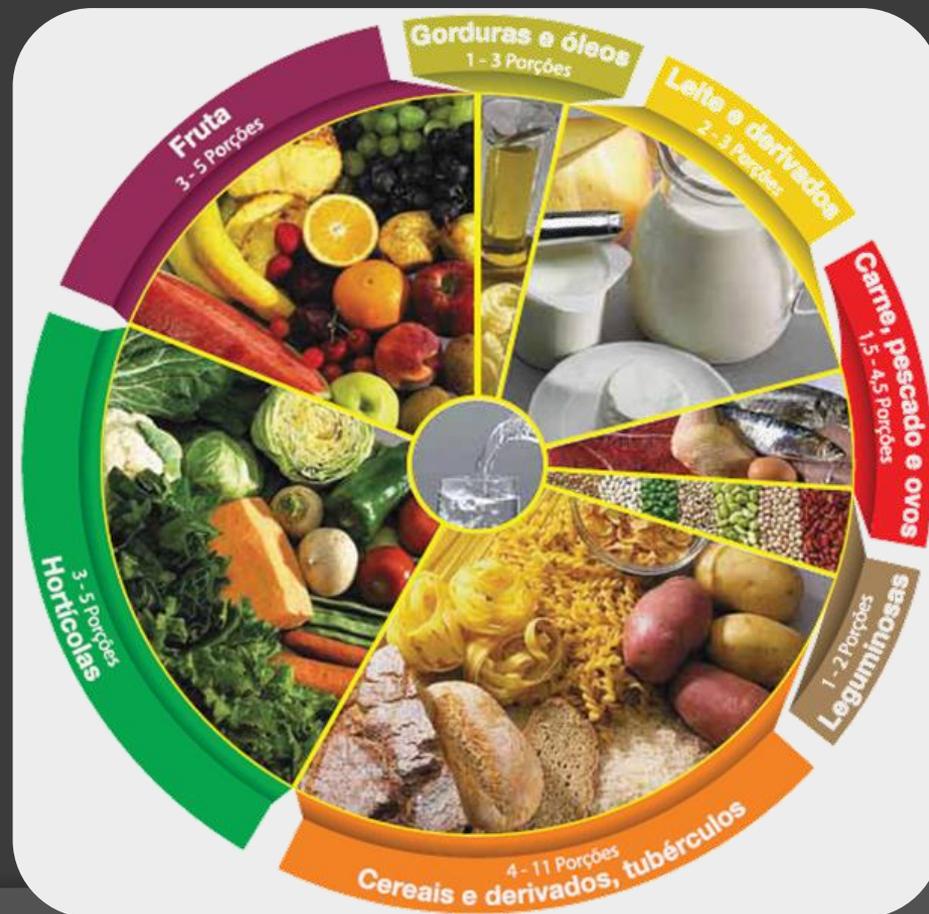
HÁBITOS ALIMENTARES

Qual a importância de uma Alimentação Saudável?



- Garantir o crescimento e desenvolvimento mais adequado;
- Fornecer energia e nutrientes essenciais para um bom funcionamento do organismo;
- Contribuir para a manutenção do bom estado de saúde física e mental;
- Fundamental para a prevenção de doenças como a obesidade, carências nutritivas, doenças vasculares, diabetes e alguns tipos de cancro.

De uma maneira geral todos nós ingerimos uma dieta mediterrânea, isto é, consumimos todos os nutrientes constituídos da nova roda dos alimentos.



Dietas Vegetarianas



Dietas Vegetarianas



- **Ovo-lacto-vegetariano:** não consome nenhum tipo de carne e peixe, mas inclui ovos e leite e derivados na sua alimentação. Esta é a forma mais “regular” de vegetarianismo.
- **Lacto-vegetariano:** não consome nenhum tipo de carne e peixe, mas inclui leite e seus derivados (laticínios).
- **Pesco-Ovo-Lacto-Vegetariano:** Excluem carne da dieta, mas não excluem ovos, peixes e derivados do leite.

Dietas Vegetarianas



- **Vegetarianismo semiestrito:** Dieta que exclui todos os alimentos de origem animal, excepto o mel.
- **Vegetarianismo estrito:** É uma dieta que exclui todos os produtos de origem animal. Estes não comem qualquer tipo de carnes, peixe, ovos, lacticínios e mel.

Dietas Vegetarianas

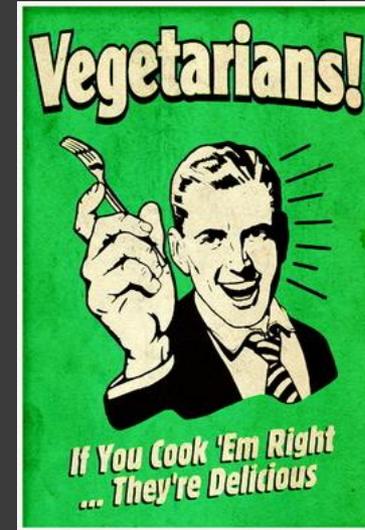
- **Vegan:** O conceito ultrapassa o campo da alimentação, para além de um vegetariano estrito, têm uma ideologia ética e política na defesa dos animais.



Dieta ovo-lacto-vegetariana

DIA	PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	JANTAR
2ª FEIRA	Coalhada com mel e nozes+ 3 bolachas integrais+ 1 pêssego	Creme de abóbora+ croquetes de champignons com arroz+ morangos com iogurte natural	Tortilha de batatas+ salada de tomate+ e 2 ameixas
3ª FEIRA	Sumo de laranja+ 1 malga leite com cereais	Salada de macarrão+ milanesa de soja com sésamo+ 1tangerina	Beringelas recheadas+ pimentos vermelhos+ 1 iogurte
4ª FEIRA	Batido de frutas+ 1 sandes com queijo fresco	Espinafres na Cataplana (com passas e pinhões+ lentilhas com cenouras, brócolos e abóbora+ arroz doce	Pizza vegetal+ ananás fresco
5ª FEIRA	Leite com mel+ biscoito de nozes e chocolate+ 1 fatia de melancia	Creme de cenouras com cubinhos de pão torrado+ filetes de seitan com molho de pimenta+ batatas gratinadas com queijo+ kiwi	Feijão verde com batatas cozidas e ovo + macedónia vagens
6ª FEIRA	Sumo de toranja+ 1 copo de leite com chocolate+ 2 tostas de pão com manteiga e doce de amoras	Creme de alho francês+ macarrão com champignon e alho laminado + Kéfir	Salada tropical+ maçã assada
SABADO	1 Kiwi+ iogurte com cereais+ queijo fresco com marmelo	Caldo de verduras+ ovo estrelado com batatas fritas+ maçã assada	Algas mexidas+ ensopado de legumes+ 1 punhado de nozes
DOMINGO	1 Banana+ leite com cereais+ e bolachas integrais	Salada mista+ canelones de cogumelos e soja+ 1 pudim flan	Tomates recheados com arroz+ 1 pera

- ◉ Quer uma alimentação mediterrânea quer uma alimentação vegetariana desde que consumida de forma equilibrada e diversificada não acarreta perturbações alimentares.



- ◉ A falta de nutrientes associado a uma baixa autoestima ou outros fatores externos, induz a perturbações alimentares, sendo as mais frequentes anorexia e bulimia.

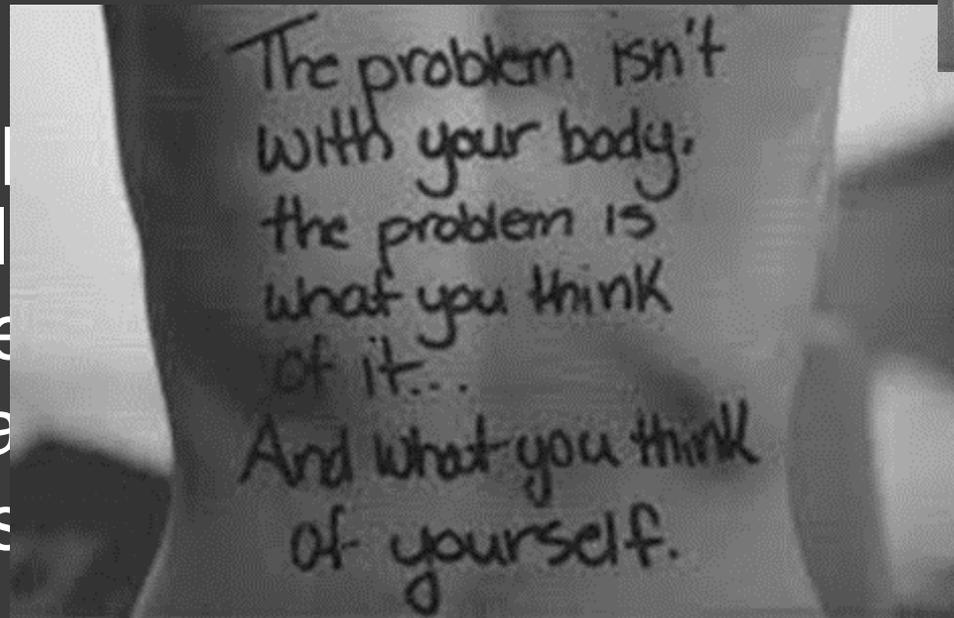


ANOREXIA

- É uma perturbação psicológica, com implicações físicas emocionais graves;



- Afecta principalmente as adolescentes, com maior risco de morte entre os 14-18 anos e se mais



ANOREXIA

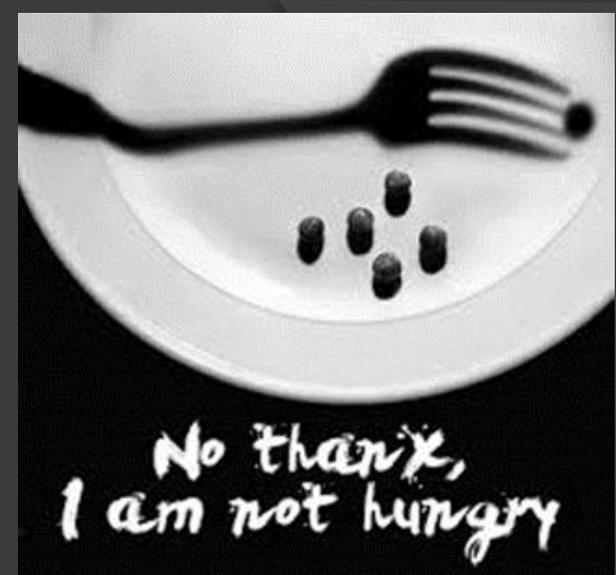
- Embora seja predominante no sexo feminino, surge também no sexo masculino.

- A pessoa que sofre de anorexia pode sentir-se com uma imagem extremamente negativa de si mesma, não correspondendo ao seu aspecto físico real, bem pelo contrário.



Sinais e Sintomas

- Não assumem a fome;
- Têm dificuldade em comer em locais públicos;
- Desenvolvem comportamentos ritualizados à refeição (ex. cortar a comida aos bocadinhos);



Sinais e Sintomas



- Recusam a ingestão de alimentos ricos em hidratos de carbono e gorduras;
- Manifestam interesse especial pelo valor nutritivo de cada alimento;

Sinais e Sintomas



- Apresentam emagrecimento rápido sem causa aparente;
- Sentem medo intenso e inexplicável de engordar;
- Mostram uma atitude extremamente crítica em relação à imagem e forma corporal;

Sinais e Sintomas

- ◉ Submetem-se a exercícios físicos excessivos;
- ◉ Diminuem as horas de sono;
- ◉ Apresentam um isolamento social e dificuldade para namoros e vida sexual.



Complicações

Sistema Músculo-esquelético:

- Perda de tecido adiposo
- Perda da massa muscular
- Fraqueza
- Fadiga
- Osteoporose
- Alterações no crescimento normal



Complicações

Sistema Cardiovascular:

- Perda de músculo cardíaco
- Bradicardia
- Arritmias cardíacas (devido a desequilíbrio eletrolítico)
- Hipotensão (diminuição da pressão arterial)



Complicações



Sistema Regulador:

- Diminuição da temperatura
- Intolerância ao frio

Sistema Gastrointestinal:

- Dor abdominal
- Motilidade gástrica diminuída- Obstipação
- Bulimia Nervosa

Complicações



Sistema Reprodutor:

- Amenorréia (ausência do ciclo menstrual)
- Infertilidade em casos crônicos
- Perda de ereção nos rapazes

Sistema Hematológico:

- Anemia

Complicações

Sistema Dérmico:

- Pele e cabelos secos
- Queda de cabelo
- Edema

Sistema Neurológico:

- Depressão
- Atrofias irreversíveis do cérebro



Tratamento



- Aceitar e reconhecer esta doença é primordial para levar à cura.
- Deve-se manter uma atitude firme em relação ao ganho de peso, com metas e objetivos a atingir semanalmente.
- É muito importante a participação ativa da família no processo terapêutico.
- Para além da psicoterapia individual e familiar utiliza-se a psicofarmacoterapia e em casos extremos a hospitalização.

Não há explicação para o fenómeno, mas deve ser levado muito a sério pois 10% dos casos que necessitam de internamento, morrem por falta de nutrientes, desequilíbrio hidro-eletrolítico ou suicídio.





Bulimia



É caracterizada por uma grande ingestão de alimentos, consumidos muitas vezes em segredo. Sentindo-se culpados com a possibilidade de aumento de peso provocam o vômito, fazem jejuns prolongados, usam medicamentos como por ex.os laxantes e diuréticos, praticam de forma exagerada o exercício físico e abusam de cafeína.

Sinais e Sintomas



- Os alimentos são ingeridos rapidamente sem serem mastigados.
- Por sentimento de culpa induzem o vômito.
- Escondem a comida reservada para episódios de voracidade.
- Demonstram uma preocupação profunda em relação ao peso, forma do corpo e aspeto em geral.

Sinais e Sintomas

- ⦿ Exercícios físicos excessivos
- ⦿ Abuso de laxantes e/ou diuréticos
- ⦿ Depressão como mudança de humor
- ⦿ Fuga a restaurantes e refeições planejadas
- ⦿ Vestem roupas largas e soltas



Complicações

- Fadiga
- Menstruação irregular ou inexistente
- Desidratação
- Obstipação
- Diarreia
- Dispneia
- Arritmias cardíacas



Complicações

- Depressão
- Edema e dores de estômago
- Enfraquecimento da estrutura óssea
- Perda do esmalte dentário
- Irritação crónica da garganta
- Problemas de fígado e rins
- Aumento da glândula parótida



Complicações

- ⦿ Desequilíbrio hidro-electrolítico
- ⦿ Mãos e pés edemaciados
- ⦿ Hipotensão
- ⦿ Escoriações nas mãos e nas articulações
- ⦿ Anemia
- ⦿ Olhar caído
- ⦿ Paragem cardíaca e morte.



Tratamento



- O primeiro objetivo do tratamento é acabar com o ciclo de ingestão compulsiva, seguida de manobras purgativas ou de jejum prolongado.
- É necessário estabelecer um padrão alimentar regular e disciplinado, mas acima de tudo é importante a reconciliação consigo própria.
- É realizado por uma equipa multidisciplinar, com psicoterapia individual e familiar.

ENGOLI UM PEDAÇO
DE AMOR



PENA QUE TENHO
BULIMIA



RH10W



**KEEP
CALM
AND
STOP
ANOREXIA E BULIMIA**

“Admito que é inata em nós a estima pelo próprio corpo, admito que temos o dever de cuidar dele. Não nego que devemos dar-lhe atenção, mas nego que devemos ser seus escravos. Será escravo de muitos quem for escravo do próprio corpo, quem temer por ele em demasia, quem tudo fizer em função dele. Devemos proceder não como quem vive no interesse do corpo, mas simplesmente como quem não pode viver sem ele. Um excessivo interesse pelo corpo inquieta-nos com temores, carrega-nos de apreensões, expõe-nos aos insultos; o bem moral torna-se desprezível para aqueles que amam em excesso o corpo.”

Sêneca (filósofo)