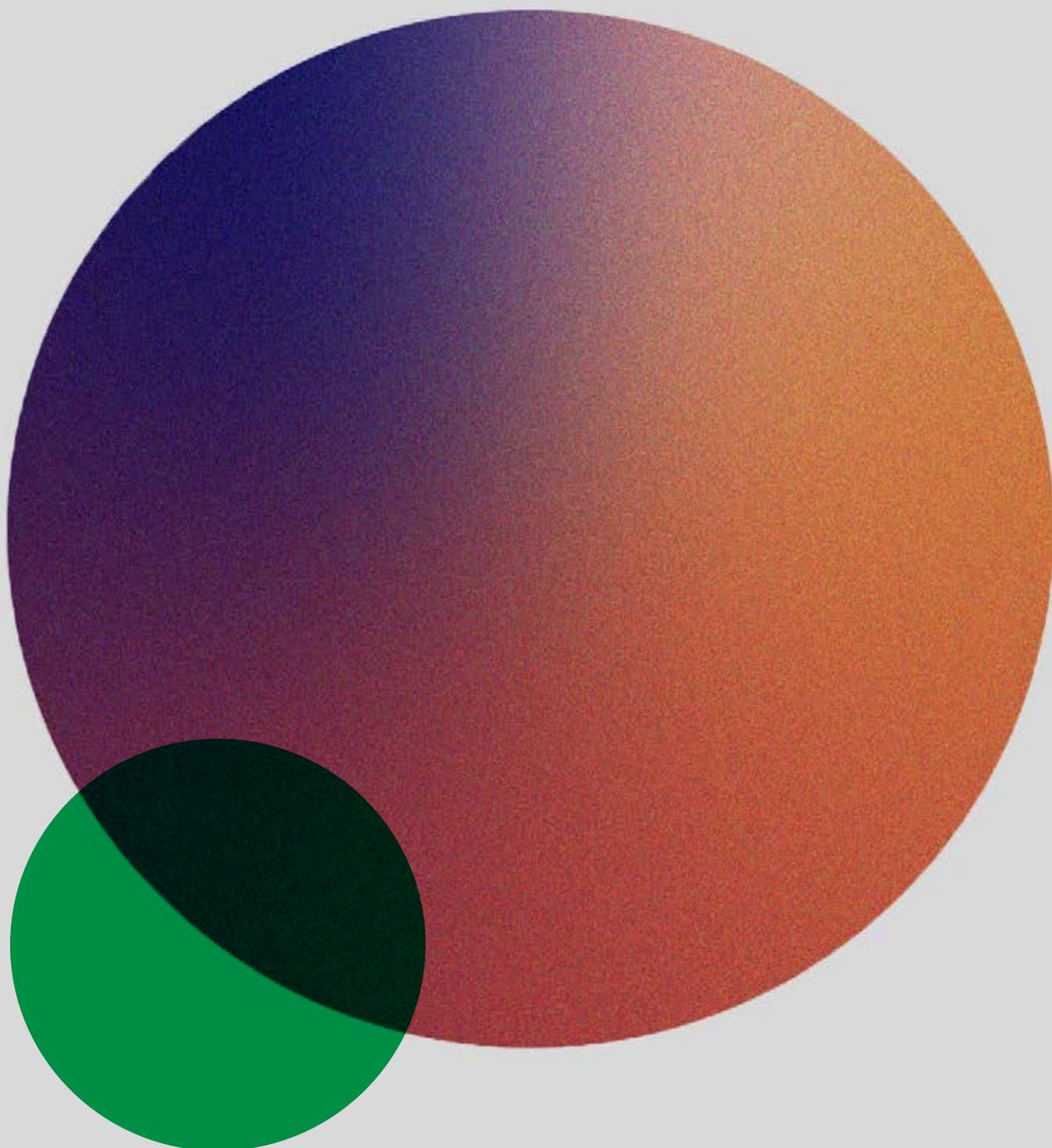


# FEED NASA



Ministério da Saúde

FIOCRUZ  
Fundação Oswaldo Cruz



**#05**  
ABRIL/2022

# IMPORTÂNCIA DA INDIVIDUALIDADE NAS ESTRATÉGIAS DE HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA A SAÚDE DO TRABALHADOR

Geralmente, o interesse na aquisição de um novo hábito costuma surgir pela observação do ambiente em que vivemos e estímulos que nos influenciam. Em ambientes laborais é comum observar a troca de informações entre os trabalhadores relacionada a hábitos de saúde. Identificar os resultados positivos atingidos por outra pessoa pode nos estimular a tornar aquela conquista o nosso objetivo futuro. No entanto, o processo realizado para que aquela meta fosse alcançada pela pessoa que observamos pode não funcionar da mesma forma conosco. Além disso, dependendo das condições de saúde de cada um, pode ser que o estímulo de exercício e estratégia de alimentação possam gerar algum tipo de malefício para a nossa saúde.

**MESMO QUE O INDIVÍDUO SE ADAPTE BEM A UM ALIMENTO OU DETERMINADO TIPO DE EXERCÍCIO FÍSICO, ISSO NÃO SIGNIFICA QUE A EXPERIÊNCIA SERÁ SEMPRE POSITIVA E QUE OS RESULTADOS SERÃO SEMPRE OTIMIZADOS.**

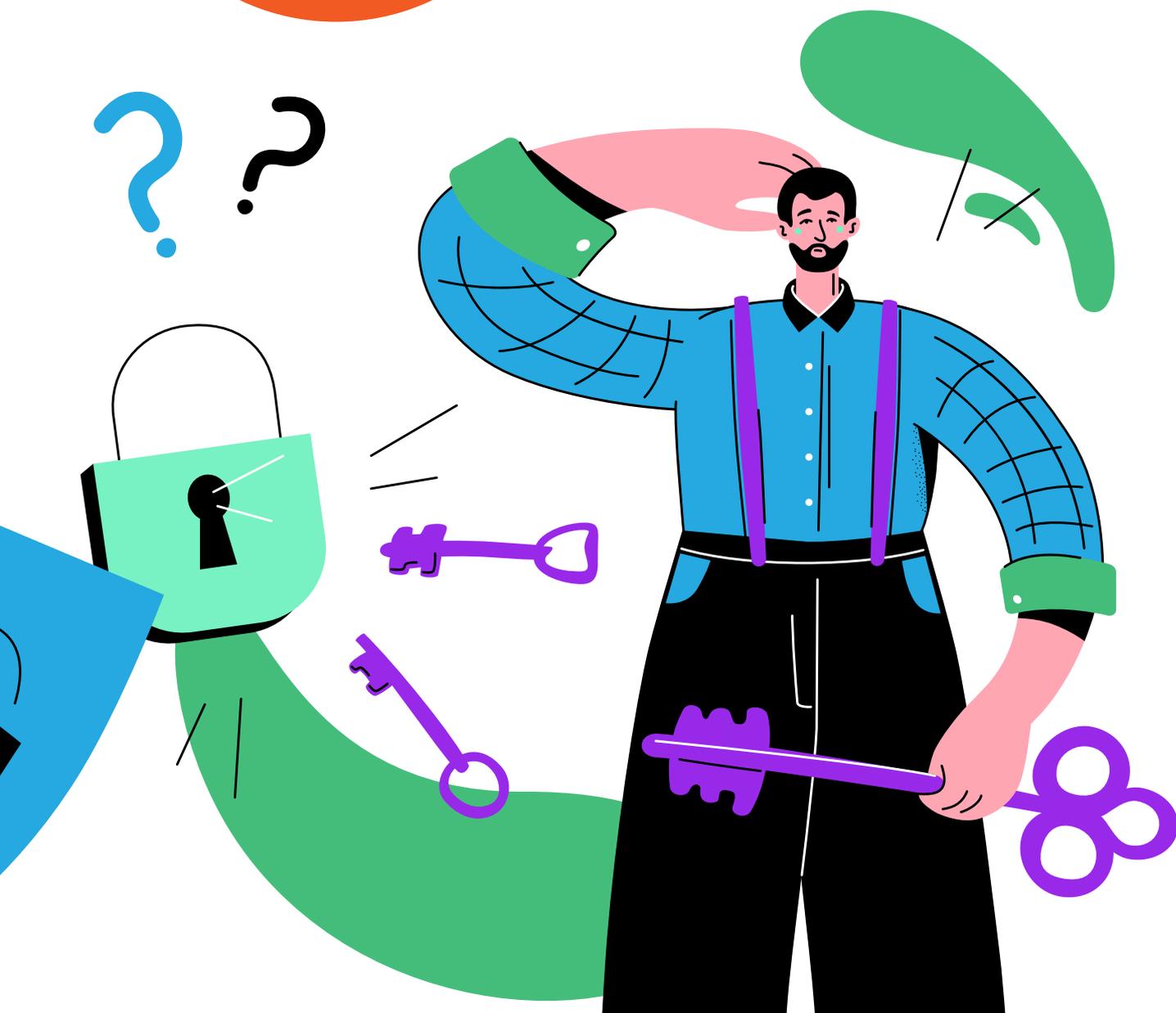


50% das pessoas aproximadamente, abandonam um programa de exercício durante os primeiros três a seis meses.

150 minutos de exercício físico em intensidade moderada/vigorosa por semana, são a recomendação mínima do Ministério da Saúde

A experiência prévia de percepção negativa ou positiva associada ao tipo de exercício físico, podem influenciar na manutenção desse hábito saudável cronicamente.

No entanto, é importante considerar o nível de condicionamento prévio, limitações ortopédicas e condições gerais de saúde.



30 a 35ml de água por kg de peso é a recomendação para a base do cálculo da ingestão de água diária.

Mas, a quantidade ideal depende de outros fatores como idade, peso, atividade física, clima e a temperatura do ambiente

A resposta individual ao treinamento físico sofre influência de diversos fatores.

O ambiente, estilo de vida, níveis habituais de atividade física, dieta, padrão de sono, tabagismo e consumo de álcool são alguns deles.

O plano alimentar que foi benéfico para um indivíduo pode não ser para outro.

O ritmo de cada metabolismo está associado a diversos fatores, como por exemplo aos tipos de alimentos consumidos e a rotina diária.

**CARACTERÍSTICAS GENÉTICAS DO TIPO DE FIBRA MUSCULAR MAIS PRESENTE EM CADA INDIVÍDUO, FAZEM COM QUE A ADAPTAÇÃO AO EXERCÍCIO SEJA DIFERENTE DE PESSOA PARA PESSOA**

# SEM RÓTULO

## AS NOVAS DIETAS E OS VELHOS PROBLEMAS

Na tentativa de obter resultados imediatos em relação ao emagrecimento e na busca pelo corpo desejado, a cada ano que passa diversas dietas tidas como “milagrosas” vêm chamando a atenção. Essas dietas tendem a ser muito restritivas, prometem ajudar na rápida perda de peso e no ganho de massa muscular e acabam aparentando ser a melhor escolha, mas não é bem assim!

Essas dietas são consideradas não saudáveis, pois desconsideram as necessidades individuais, oferecendo menos calorias e nutrientes necessários, além do elevado risco à saúde, visto que fornecem orientações de maneira generalista.

As dietas restritivas vêm ganhando visibilidade nos últimos anos devido ao uso muito recorrente por celebridades, que obtém o poder de influência pelas mídias e propagam essas informações, prometendo resultados inacreditáveis. As redes sociais são utilizadas para a produção e divulgação de diversas informações, sendo estas verdadeiras ou falsas, atendendo ao desejo e à busca constante por informações rápidas, acessíveis e gratuitas da sociedade contemporânea.



A pressão na mídia pelo corpo perfeito é muito grande e faz com que muitas pessoas adiram às dietas restritivas e se automediquem para alcançar a perda de peso em curto prazo. Isso trás consequências sérias como desenvolvimento de transtornos alimentares, onde as pessoas desenvolvem preocupações excessivas, como por exemplo com a quantidade de calorias ingeridas. Em outros casos, desenvolvem consequência como irritabilidade, falta de concentração, fadiga, euforia e cefaleia em decorrência das dietas com baixo aporte nutricional.

Nesse sentido, o planejamento alimentar individualizado elaborado por nutricionista é extremamente importante para que o indivíduo consiga suprir as suas necessidades nutricionais diárias, com a quantidades de nutrientes necessários, evitando a perda e o ganho de peso desagradáveis. Vale ressaltar, que cada pessoa possui sua particularidade, rotina, preferência e experiência alimentar que foram construídas ao longo da vida. Precisamos respeitar e orientar tendo em vista todos esses fatores.



## LEMBRANDO

De acordo com resolução do Conselho Federal de Nutrição nº 600, de 25 de fevereiro de 2018, somente o profissional nutricionista é habilitado para prescrever dietas.

# MOVIMENTE-SE

A busca pela redução do sedentarismo e aumento de uma vida ativa pelos trabalhadores é um dos principais objetivos da coluna “Movimente-se”. Resignificar a nossa relação com o movimento e entender como podemos nos tornar mais ativos e saudáveis nos levam a refletir sobre diversos temas que envolvem a prática do exercício físico. Nessa edição, destacamos a reflexão da importância da prescrição individualizada, considerando que determinadas recomendações podem não se aplicar à sua individualidade.

A inatividade física é um problema de saúde pública, mas isso não significa dizer que quanto mais exercício físico você realizar, mais saudável você será. O excesso de exercício físico pode levar a uma síndrome que chamamos de “overtraining”, sendo capaz de desenvolver patologias e ocasionar danos à saúde. O desequilíbrio entre altas cargas de exercício associadas a um tempo de recuperação insuficiente para o organismo, pode levar a manifestação clínica do “overtraining”. Essa síndrome revela uma série de sinais e sintomas responsáveis por alterações fisiológicas, psicológicas, comportamentais, bioquímicas, hormonais e imunológicas.

Quando o professor prescreve uma recomendação de exercícios individualmente, utilizamos diversos princípios de treinamento, como o da sobrecarga progressiva. Pressupõe-se que devem ser aplicadas cargas progressivas de esforço com descanso controlado, a fim de provocar uma adaptação positiva para a saúde. Especialmente em relação ao tecido muscular, os microtraumas são dependentes da intensidade do esforço. Quando é respeitado o tempo de descanso necessário para a recuperação dos efeitos do esforço físico, ocorrem adaptações positivas no tecido muscular e estruturas adjacentes.



Dessa maneira, é importante que a dose de exercício prescrita seja individualizada, assim como as diversas variáveis que influenciam no resultado positivo que buscamos. Inspirações observadas nas redes sociais ou até pessoalmente podem ajudar no início de uma nova rotina de treinos, mas a prática deve ser adaptada ao histórico de saúde de cada um e de experiências prévias associadas à prática de exercício físico. Movimente-se!



# REFERÊNCIAS:

DISHMAN RK, BUCKWORTH J. Increasing physical activity: a quantitative synthesis. *Med Sci Sports Exerc.* 1996 Jun;28(6):706-19. doi: 10.1097/00005768-199606000-00010. PMID: 8784759.

Guimarães T. and Dutra P.; The Immune Imbalance is the Origin of Overtraining? *J Phy Fit Treatment & Sports* 3(4): JPFMTS.MS.ID.555619 (2018).

Guimarães T.; Excessive Exercise, Self-Respect and Olympic Education: Legacy in Rio de Janeiro-2016; *J Phy Fit Treatment & Sports* 4(1): JPFMTS.MS.ID.555627 (2018).

Silva, Fernando Oliveira Catanho da e Macedo, Denise Vaz Exercício físico, processo inflamatório e adaptação: uma visão geral. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano* [online]. 2011, v. 13, n. 4 [Acessado 7 Março 2022] , pp. 320-328. Disponível em: <<https://doi.org/10.5007/1980-0037.2011v13n4p320>>. Epub 14 Set 2011. ISSN 1980-0037. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2011v13n4p320>.

SOIHET, J.; SILVA, A. D. Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. *Nutrição Brasil*, v.18, p. 55, 2019.

MOREIRA, A. P. B.; ALFENAS, R. C. G.; SANTANA, L. F. R.; PRIORE, S. E.; FRANCESCHINI, S. C. Evolução e interpretação das recomendações nutricionais para os macronutrientes. *Rev Bras Nutr Clin*, n, 27, v. 1, 2012.

LIMA, A. V. S.; FERNANDES, C. D. M. F.; SALES, B. R. O.; LIMA, M. E. R. Teor calórico e de macronutrientes de dietas veiculadas em revistas femininas não científicas impressas. *R. Interd*, v. 8, p. 136-143, 2015.

FARIA, A. L.; ALMEIDA, S. G. ; RAMOS, T. M. Impactos e consequências das dietas da moda e da suplementação no comportamento alimentar. *Research, Society and Development*, v. 10, p. 1-13, 2021.

# POR TRÁS DO BOLETIM

## **Equipe do Núcleo de Alimentação, Saúde e Ambiente (Nasa/CST/Cogepe)**

Wanessa Natividade

Bruno Macedo da Costa

Cíntia Borges

Débora Oliveira

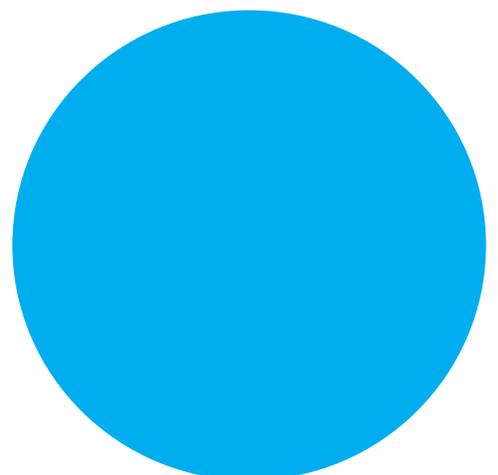
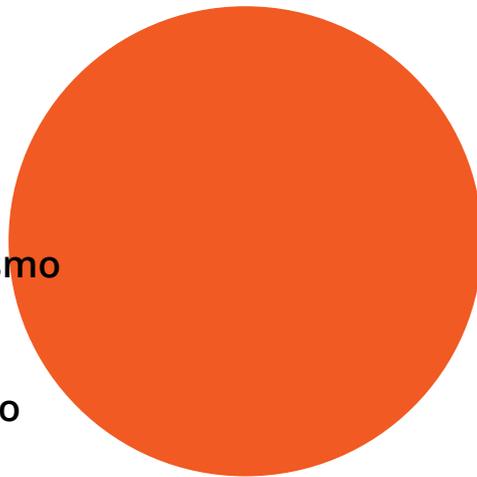
Lorhane Meloni

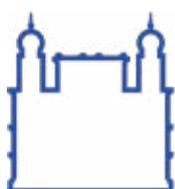
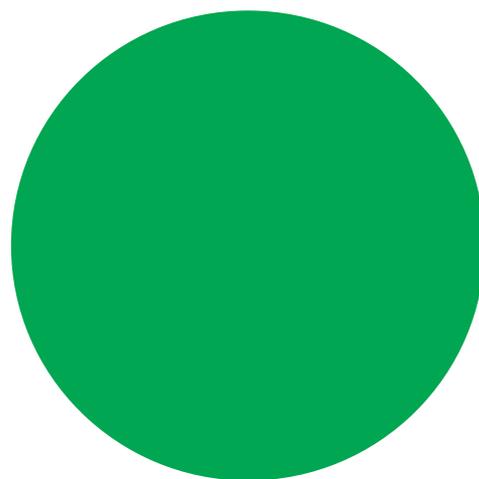
## **Revisão de conteúdo/Jornalismo**

Glauber Tiburtino

## **Diagramação e Design Gráfico**

Marcelo Santos





Ministério da Saúde

FIOCRUZ

**Fundação Oswaldo Cruz**



**cogepe**

gestão de pessoas