



GRUPO DE EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL

Apostila : Conhecer a cada um

Vamos falar sobre estilo de vida?

A saúde é um dos atributos mais preciosos. Atualmente, não se entende mais a saúde como apenas um estado de “ausência de doenças”. Hoje, ela é considerada como uma condição humana com dimensões física, social e psicológica.

Há estilos de vida que põem em risco a saúde – seja pelo estresse, pela alimentação inadequada e pelo sedentarismo. Por Estilo de Vida, entende-se como o conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas.

O Estilo de Vida passou a ser considerado fundamental na promoção da saúde e na redução da mortalidade por todas as causas.

Existem assim fatores positivos e negativos no nosso estilo de vida que, comprovadamente, afetam a nossa saúde e bem-estar, a curto ou longo prazo.

Para identificar o perfil do estilo de vida usa-se o modelo do **Pentágulo do Bem-Estar**, que inclui cinco aspectos fundamentais do estilo de vida das pessoas (Alimentação, Atividade Física, Comportamento preventivo, Relacionamentos e Controle de Estresse).

A ideia geral é permitir que a pessoa identifique os aspectos positivos e negativos em seu estilo de vida, recebendo informações e tendo oportunidades de refletir e tomar decisões que possam levar a uma vida com mais qualidade de vida.

Responda o questionário a seguir e identifique o seu perfil de estilo de vida.

O ESTILO DE VIDA corresponde ao conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, valores e oportunidades das pessoas. Estas ações tem grande influência na saúde geral e qualidade de vida de todos os indivíduos.

Os itens abaixo representam características do estilo de vida relacionadas ao bem-estar individual.

Manifeste-se sobre cada afirmação considerando a escala:

- (1) Absolutamente **não** faz parte do seu estilo de vida
- (2) Às **vezes** corresponde ao seu comportamento
- (3) **Quase sempre** verdadeiro no seu comportamento
- (4) A afirmação é **sempre** verdadeira no seu dia-a-dia; faz parte do seu estilo de vida.



ALIMENTAÇÃO

- a. Sua alimentação diária inclui, pelo menos, 5 porções de frutas e hortaliças.
()
- b. Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces.
()
- c. Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo um bom café da manhã.
()

ATIVIDADE FÍSICA

- d. Seu lazer inclui prática de atividades físicas (exercícios, esportes ou dança).
()
- e. Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular.
()

Responda o questionário a seguir e identifique o seu perfil de estilo de vida.

O ESTILO DE VIDA corresponde ao conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, valores e oportunidades das pessoas. Estas ações tem grande influência na saúde geral e qualidade de vida de todos os indivíduos.

Os itens abaixo representam características do estilo de vida relacionadas ao bem-estar individual.

Manifeste-se sobre cada afirmação considerando a escala:

- (1) Absolutamente **não** faz parte do seu estilo de vida
- (2) Às **vezes** corresponde ao seu comportamento
- (3) **Quase sempre** verdadeiro no seu comportamento
- (4) A afirmação é **sempre** verdadeira no seu dia-a-dia; faz parte do seu estilo de vida.



COMPORTAMENTO POSITIVO

- g. Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los. ()
- h. Você se abstém de fumar e ingerir álcool com moderação (ou não bebe). ()
- i. Você respeita as normas de trânsito (como pedestre, ciclista ou motorista), usa sempre o cinto de segurança e, se dirige, nunca ingere álcool. ()

RELACIONAMENTOS

- j. Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos. ()
- k. Seu lazer inclui encontros com amigos, atividades em grupo, participação em associações ou entidades sociais. ()

Responda o questionário a seguir e identifique o seu perfil de estilo de vida.

O ESTILO DE VIDA corresponde ao conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, valores e oportunidades das pessoas. Estas ações tem grande influência na saúde geral e qualidade de vida de todos os indivíduos.

Os itens abaixo representam características do estilo de vida relacionadas ao bem-estar individual.

Manifeste-se sobre cada afirmação considerando a escala:

- (1) Absolutamente **não** faz parte do seu estilo de vida
- (2) Às **vezes** corresponde ao seu comportamento
- (3) **Quase sempre** verdadeiro no seu comportamento
- (4) A afirmação é **sempre** verdadeira no seu dia-a-dia; faz parte do seu estilo de vida.



CONTROLE DO ESTRESSE

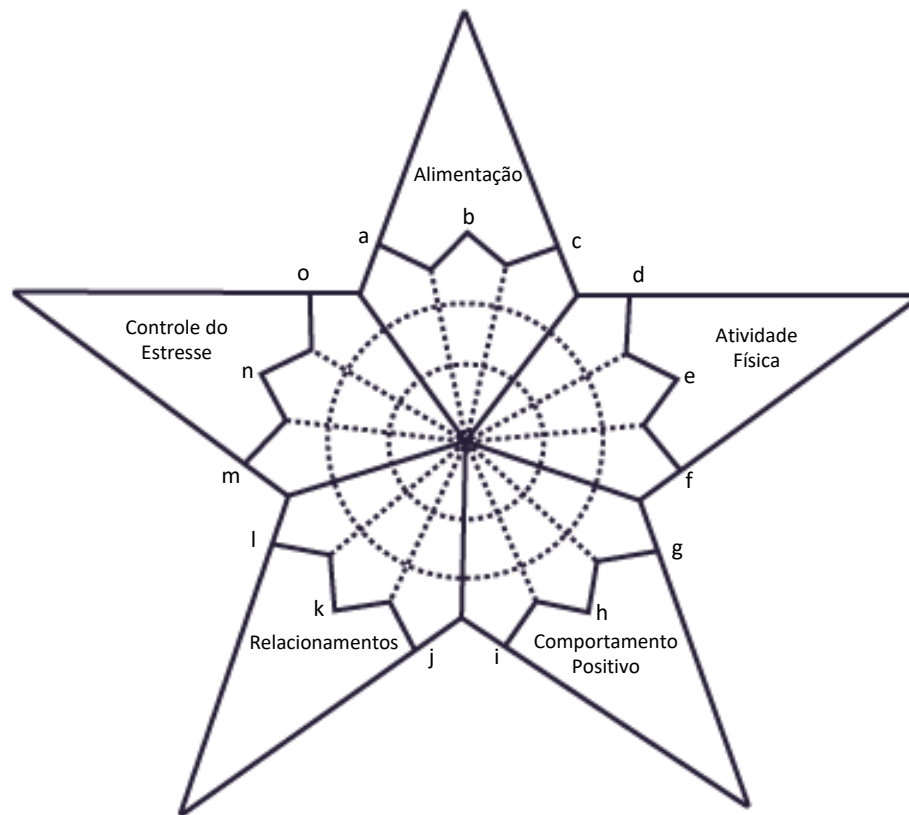
- m. Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar.
()
- n. Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado.
()
- o. Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer.
()

**Confira
o seu resultado.**



Pentáculo do Bem-Estar

Considerando suas respostas aos 15 itens, procure colorir a figura abaixo, construindo uma representação visual do seu Estilo de Vida atual.



Reveja seus pensamentos...

Na matemática da vida:

$$\begin{array}{ccccccc} \textcircled{5} & + & \textcircled{5} & + & \textcircled{5} & & \\ & & = & & & & \\ & & \textcircled{+ SAÚDE} & & & & \end{array}$$

Veja o porquê e aceite esse desafio na sua vida!

Reveja seus pensamentos...

5 porções de **FRUTAS E VERDURAS** por dia em sua alimentação.

- Escolha as frutas da estação
- Comece sua refeição pelas folhas verdes
- Delicie-se com a variedade, o sabor e o baixo custo de frutas e verduras.

5 sessões de 30 minutos de **ATIVIDADE FÍSICA MODERADA**.

- Escolha atividades que lhe agradem – experimente caminhar ou andar de bicicleta – é fácil e barato.
- Faça os 30 minutos de uma só vez ou em duas ou três sessões por dia (acumulado).
- Caminhe com familiares ou amigos, procure um local agradável e seguro.

5 minutos para **VOCÊ** em cada dia.

- Deite-se no chão ou no sofá, estique-se na rede; ou sente-se confortavelmente e relaxe.
- Sinta seus músculos se soltarem, enquanto sua mente se desprende das preocupações.
- Ouça música, aprecie uma paisagem bonita, concentre-se em pensamentos agradáveis. Se puder, relaxe em contato com a natureza.
- Você se sentirá melhor, seus familiares e amigos serão os beneficiários de seu bem-estar e apreciarão o seu bom humor.



Aceite o desafio e tente incorporar o 5+5+5 por uma semana, começando agora.

Dicas iniciais

O que fazer durante a semana?

Mastigue bem os alimentos, engolindo-os somente quando estiverem em consistência de papa.

Respire fundo antes das refeições, antes de cada garfada.

Ao acordar, alongue-se e tenha um bom dia.



Salada de berinjela assada

2 berinjelas

1 dente de alho socado

2 colheres (sopa) de cebola cortadinha

2 colheres (sopa) de cheiro verde picado

4 colheres (sopa) de azeite de oliva

Modo de preparo:

Espete as berinjelas num garfo ou num espeto ou asse no forno até formar uma casca que fique quebradiça

Espere esfriar, descasque as berinjelas e amasse - as.

Tempere com o alho socado, cebola, cheiro verde, sal e azeite.

Ponha para refrigerar.



Começar....

Dar pequenos
passos, no
tamanho de sua
perna, vale muito e
deve ser muito
valorizado....

