

Guia da Vida Saudável Sem Estresse

Dicas de como viver mais e melhor
na correria do dia a dia.



HOSPITAL
NOVE
DE JULHO

ONDE A
TECNOLOGIA
ENCONTRA
A **VIDA.**

O CORPO FALA.

Quando algo não vai bem, ele dá indícios de que está na hora de procurar um médico para identificar o que está errado. E o estresse, um dos problemas mais comuns da atualidade, pode ser responsável por desestabilizar o organismo.

As muitas emoções às quais nos expomos no dia a dia podem liberar um hormônio chamado cortisol, que eleva o nível de estresse. A falta de organização e tempo, que nos impede de adotar um estilo de vida saudável, colabora para somatizar o estresse em problemas gástricos ou dores nas costas, por exemplo.

A rotina cansativa, a má alimentação e o sedentarismo podem causar sérios problemas de saúde, que vão dos mais simples - como intestino preso ou gastrite - até doenças crônicas como o diabetes, segundo o cirurgião do Aparelho Digestivo do Hospital 9 de Julho, Dr. José Luiz Capalbo. O corpo trabalha de maneira integrada, por isso, se algo vai mal, toda a engrenagem fica comprometida.

Muitos usam a falta de tempo como desculpa para o ganho de peso, a alimentação pobre em nutrientes e o descuido com a saúde. Este guia visa quebrar este paradigma e mostrar que é possível tomar atitudes que lhe ajudarão a levar uma vida mais saudável e livre de estresse, entre elas exercícios físicos e de respiração, alimentação saudável e o consumo regular de água.

Boa leitura!



ESTRESSE

QUALIDADE DE VIDA

Dizer que a vida está corrida não é mais exclusividade de quem mora em cidade grande, trabalha ou estuda longe de casa. A rotina maluca afeta a todos, independentemente da profissão ou do lugar em que se vive. Momentos para relaxar são cada vez mais raros e vêm acompanhados por mensagens sobre trabalho no celular, que ultrapassam o horário comercial. Os tempos mudaram e nossa maneira de descansar também.

Talvez você não saiba, mas existe uma diferença entre estresse e cansaço. Aquela sensação que você sente no fim do dia, ao chegar em casa e tirar os sapatos e se jogar na cama é cansaço. Uma boa noite de sono deve ser suficiente para recompor as energias. O estresse acontece quando somos expostos a situações que mexem regularmente com as emoções e isso não necessariamente significa situações ruins, como a morte de alguém

próximo, um acidente de carro, mas também coisas boas como casamento, mudança de emprego, etc. Transtornos emocionais frequentes estimulam o cérebro a liberar mais cortisol, que afeta todo o organismo.



É comum que pessoas expostas a situações de estresse engordem em um curto espaço de tempo, pois acabam fazendo da comida um refúgio para os maus momentos. Por afetarem a parte do cérebro relacionada ao prazer, quem está estressado acaba consumindo em excesso alimentos mais gordurosos e açúcar.

Outras consequências podem aparecer decorrentes desse abuso, como hipertensão, problemas gastrointestinais e cardiovasculares.



Apesar de não evitarmos momentos de tensão, é possível amenizar seus efeitos negativos. Controle emocional e organização são os primeiros passos para incorporar na rotina hábitos que podem ajudar a relaxar sem que seja necessário se render aos doces e comidas gordurosas. Claro que não é preciso excluir de vez o bar com os amigos no fim de semana ou a pizza com a família no domingo. Afinal, o convívio com quem se ama é uma maneira de relaxar. O importante é saber dosar esses momentos "pé na jaca" com outros que sejam mais saudáveis.

ESTRESSE

ALIMENTAÇÃO

Para algumas pessoas sentir cansaço já é um motivo para abusar da comida como forma de se confortar pelo dia ruim ou como “prêmio” por algo bom que tenha acontecido. O preocupante é que ninguém se premia ou se conforta com um prato de salada, não é mesmo?

Uma caipirinha e algumas batatas fritas com cheddar podem parecer exatamente o que você precisa quando está cansado ou estressado, mas ao usar a comida como solução para amenizar os problemas, quem fica sobrecarregado é o organismo. Um dia de exagero pode ser o suficiente para sentir azia, má digestão, dores de cabeça, intestino desregulado e piorar problemas como gastrite e refluxo.

As consequências da má alimentação impulsivada pelo estresse não são ocasionadas apenas pelo pastelzinho do happy hour. O misto quente com refrigerante zero, seu almoço nos últimos dias em frente ao computador, é um dos vilões da rotina.

São esses “pequenos” descuidos, como o pão de mel devorado à tarde entre uma reunião e outra, que agravam os episódios de gastrite e refluxo. Com a correria, atitudes como estas se tornam automáticas.



Se começar a sentir dores no estômago no meio da tarde ou aquela queimação que não te deixa trabalhar, o melhor a fazer é procurar um especialista.

Ainda que você coma um café da manhã leve, rico em nutrientes, almoce uma salada e para jantar prefira um sanduíche natural com pão integral é preciso cuidar também do que é consumido entre as refeições. Não adianta fazer refeições mais lights, se antes do almoço as opções são algumas bolachas recheadas e no meio da tarde, no pico do estresse, a barra de chocolate é sua melhor aliada.

Ao adotar uma alimentação desregrada por conta da correria, você pode ingerir mais calorias que o recomendável e o mais agravante é que nada do que foi consumido tem valor nutricional. Isto é, em um dia você abasteceu seu corpo com açúcar e gordura, preparando seu organismo para gastar toda essa energia consumida, mas que ficou acumulada, porque você passou o dia todo sentado em frente ao computador. O resultado disso são alguns dias sem ir ao banheiro e uma sensação terrível de queimação, além de uns quilinhos a mais.

Há pessoas que, ao embalarem em uma rotina corrida e sedentária, acabam engordando até 30 quilos em pouco tempo sem nem sequer perceber. Ao se darem conta de que algo vai mal, em vez de tratar apenas o sobrepeso, precisam cuidar também do diabetes que adquiriram, do colesterol alto, do refluxo e de outras tantas doenças que podem ser evitadas. E então, já parou para avaliar seus hábitos alimentares?

Atitudes do dia a dia que mandam o estresse para longe:

Respire!



Quando ficar nervoso, inspire pelo nariz e expire pela boca, bem lentamente.

Alongue-se!



Faça pequenas pausas de 20 minutos durante o trabalho. Alongue-se, dê uma volta no quarteirão.

Moderação!



Coma com calma. Seja sozinho ou acompanhado, a hora do almoço deve ser respeitada.

MUDANÇAS

DE HÁBITOS

1. Pequenas substituições

Pequenas substituições no seu dia fazem a diferença e começar pela alimentação pode ser o ponto chave para que outras mudanças de hábito também aconteçam. No entanto, não estamos falando de dietas malucas que te obrigam a comer apenas proteína ou ainda aquelas que proíbem frutas no primeiro mês. O objetivo é deixar para lá o salgadinho solitário no trânsito ou barra de cereal - cujo primeiro ingrediente na composição mostrada na embalagem é o açúcar, substituindo-os por uma frutas, castanhas ou até um sanduíche natural feito em casa.

Entre as refeições, você pode escolher um alimento de cada grupo abaixo

Derivados de leite



iogurte desnatado, queijo branco, ricota.

Oleaginosas



nozes, amendoim, castanhas sem sal.

Uma porção de fruta



maçã, banana, morangos.

2. Reserve um tempo para sua alimentação

Grande parte das pessoas diz que o dia a dia não permite dedicar mais tempo à alimentação, que não gosta de cozinhar e que perto do trabalho não existem opções saudáveis para almoçar. Mas, uma das atitudes mais fáceis para se adotar é deixar de comer em frente ao computador, ou durante a “correria”, como no exemplo do capítulo acima.

Mastigue!

“Ao comer correndo, sentado na mesa do computador, com uma mão segurando o sanduíche e a outra no telefone, engole-se muito ar e a mastigação nunca é suficiente para deixar a comida pastosa para ir para o estômago. Dessa forma, o alimento é ingerido em pedaços maiores e o ar que você engoliu enquanto tentava falar e mastigar é transformado em gases, enquanto o intestino faz mais força para digerir a comida”, explica o cirurgião do Aparelho Digestivo Dr. José Luiz Capalbo.



É exatamente isso que causa aquela sensação de inchaço e intestino preguiçoso, que vai lhe incomodar por todo o dia. Não custa nada pensar um pouco na sua saúde e, ao invés de comer correndo na mesa do trabalho, tirar pelo menos 30 minutos para almoçar tranquilamente.

3. Prepare sua refeição

Se ainda assim disser que vai ser difícil encontrar tempo ou que prefere comer na mesa porque não há opções perto do trabalho, que tal adotar a marmitta?

O fato de não ter muita familiaridade com a cozinha também não é desculpa. Ainda que chegue em casa tarde, existem receitas nutritivas e fáceis de preparar. Uma salada, por exemplo, não exige um arsenal de panelas para ser feita e não cabe na desculpa de falta de tempo. Abaixo, a nutricionista do Hospital 9 de Julho, Telma Ranalli, sugere algumas receitas práticas e saudáveis para levar ao trabalho.

Hamburguer de Quinoa

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de quinoa em grão crua
- 2 xícaras de chá de caldo de legumes
- 1 abobrinha média
- 1 cenoura média
- 1 a 2 ovos
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho
- 3 colheres de sopa de farelo de aveia
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo integral
- 2 colheres de sopa de cebola, alho e salsa desidratados
- Sal e pimenta do reino a gosto.

Modo de Fazer:

Coloque a quinoa crua para cozinhar com o caldo de legumes natural (tem que ficar papa). Após ferver, abaixe o fogo e cozinhe por cerca de 15 minutos até os grãos ficarem macios. Reserve. Rale a cenoura e abobrinha e leve p/ cozinhar no vapor até ficar ao dente. Reserve. Em uma frigideira,

refogue a cebola e alho. Reserve. Junte a quinoa cozida com a cenoura e abobrinha e o refogado de cebola e alho. Misture todos os outros temperos, o farelo de aveia e o creme de cebola ou farinha de trigo. Misture bem. Acrescente o ovo batido, um de cada vez, até obter a consistência do hambúrguer (às vezes não precisa dos dois). Grelhe o hambúrguer em frigideira anti-aderente apenas pincelada com azeite.

Rendimento: 10 porções

Calorias: 150 kcal por unidade



Bolinhas de Alfarroba

Ingredientes:

- 50g de avelãs
- 1 colher de sopa de farinha de alfarroba
- 4 a 5 ameixas secas
- 1 colher de sobremesa de xarope de agave (opcional)
- coco ralado

Modo de Fazer:

Deixe as ameixas de molho durante uma noite, em pouca água. Reduzir as ameixas a puré, utilizando um pouco da água. Triture primeiro as oleaginosas e depois a farinha de alfarroba. Junta à mistura de ameixas, mexa e adicione o xarope. O resultado é uma massa mais ou menos homogênea e que possibilita fazer, à mão, bolinhas. Por fim, passe cada bolinha por alfarroba ou por coco ralado. Sugestão: Colocar algum coco dentro da massa, assim como alguma canela.



Wrap de atum Low Carb

Ingredientes:

- 1 lata de atum em água;
- 3 colheres de sopa de pepino picadinho;
- Cebolinha batidinha;
- 3 talos de palmito cortado bem pequeno;
- 1 colher de chá de azeite de oliva extravirgem;
- 1 colher de chá de iogurte desnatado ou de pasta de soja;
- Suco de um limão;
- Pitada sal e pimenta do reino;
- 2 folhas de alface americana grandes e firmes.

Modo de Fazer:

Em uma tigela média misture o atum, pepino, cebolinha e palmito.

Em uma tigela pequena, misture o iogurte ou pasta de soja, suco de limão e azeite e adicione na mistura de atum. Tempere com sal e pimenta a gosto. Misture bem. Coloque as folhas de alface lavadas e secas em um prato e insira metade da mistura em cada uma. dobre nas laterais de alface e enrole a partir do final. Corte o rolo de folhas ao meio e prenda com um palito.

4. Beba água

Além de ajudar a evitar problemas renais, como pedra nos rins, e hidratar, a água é uma excelente aliada do organismo contra problemas gastrointestinais. Ela facilita a digestão, a absorção e transporte de nutrientes no organismo e pode ser responsável na dissolução de resíduos tóxicos ao corpo como a gordura, diluindo e preparando-a para a excreção. No entanto, um alerta: a ingestão de água ou qualquer líquido durante as refeições pode prejudicar a digestão, causar gases e piorar o quadro de quem sofre de refluxo.



O ideal é consumir líquido um pouco antes ou pelo menos 30 minutos depois de comer. Mas, ao longo do dia, é necessário beber pelo menos 3 litros de água. Se você ainda não tem esse costume, vale baixar aplicativos como “Hydro: beba água” e “Beba água”, que lembram você quando for o momento em que é necessário se hidratar e ainda ajustam o consumo de acordo com seu perfil físico, como peso, altura e alimentação.

ESTRESSE X EXERCÍCIOS

Você já deve saber que exercícios físicos são excelentes para aliviar a tensão e o estresse. Sabe aquele dia em que o cansaço bate e você só quer uma cama? acredite: trocar o sofá pela academia vai te deixar mais disposto. Isso porque, a prática de exercícios libera endorfina, hormônio de relaxamento, além da serotonina e dopamina, os mesmos neurotransmissores produzidos pelo consumo de açúcar, que provocam sensação de prazer. Aliás, vale ressaltar que o sexo também é um ótimo aliado contra o estresse, justamente por ajudar na produção dessas mesmas substâncias.

Se mesmo sabendo desses benefícios você continua adiando a volta à academia, o melhor a fazer é forçar-se a separar pelo menos meia hora do dia, no mínimo três vezes na semana, para iniciar alguma atividade. Ainda que a agenda esteja quase impossível, o esforço vale a pena e em pouco tempo, o corpo começa a acostumar-se com a sensação de prazer depois de uma caminhada ou corrida. Além de aliviar o estresse, praticar exercícios estimula o aparelho gastrointestinal a trabalhar, pois melhora a pressão sanguínea, acelera o metabolismo e o trânsito intestinal.



Não é preciso esperar até segunda-feira para começar a comer melhor ou inserir uma atividade física na agenda. É possível começar com pequenas substituições diárias, como:



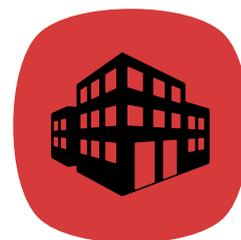
trocar a escada rolante pela estática



acordar mais cedo para passear com o cachorro



tirar um tempinho para brincar com seu filho



dar uma volta no quarteirão do trabalho logo depois do almoço

Quem já tentou algumas vezes e não conseguiu pegar gosto pela academia, pode ficar atento aos espaços públicos de sua cidade, que estejam preparados para receber esportistas ou que desenvolva atividades físicas gratuitas. Confira no box abaixo algumas opções para praticar atividades em São Paulo.

Lugares para praticar esportes em São Paulo:

Caminhar, correr, andar de bicicleta e patinar

- *Parque Ibirapuera*
- *Minhocão aos sábados e domingos*
- *Cidade Universitária*
- *Parque Villa Lobos*
- *Ceret*
- *Parque Piqueri*



Para jogar bola e outras atividades:

- *Parque do Povo*
- *Parque Trianon*
- *Parque da Juventude*
- *Clube Escola Pacaembu (estádio)*

Comece a colocar em prática todas essas dicas gradualmente. Basta um pouco de determinação para dar o pontapé inicial e mandar o cansaço e o estresse para longe. Conte com ajuda de especialistas que possam te ajudar na adoção de novos hábitos e lembre-se: tornar a vida mais leve, só depende de você. Que tal começar agora mesmo?

HOSPITAL
NOVE
DE JULHO

ONDE A
TECNOLOGIA
ENCONTRA
A **VIDA.**

www.hospital9dejulho.com.br

*Criação e projeto gráfico - RMA / Edição - Marketing H9J e
Fontes consultadas : (em ordem alfabética) - Denis Pajecki,
Guilherme Andrade, José Luiz Capalbo - Hospital 9 de Julho*