

CORPO NUTRIDO E EM MOVIMENTO



Olá, professora!

Olá, professor!

É um prazer ter a sua companhia no projeto **Fique bem! Cuidando das emoções e da saúde na escola.**

Pensando em você, nas suas emoções, no seu dia a dia, preparamos uma série de vídeos e textos. Este material foi planejado de forma muito cuidadosa, visando sempre contribuir para o seu bem-estar.

Sabemos que professores são profissionais que pensam constantemente nos seus alunos, sejam crianças, adolescentes, jovens ou adultos. Por isso, preparamos vídeos que podem ser levados para a sala de aula. Cada um deles possui um texto de apoio, como este aqui, com um aprofundamento do tema e propostas de atividades, todas de fácil implementação. Os materiais são gratuitos e serão disponibilizados novos vídeos e textos a cada semana em nosso site (www.fiquebem.org.br).

Como dizia Paulo Freire: "Não se pode falar de educação sem amor". Por isso, desejamos que seu coração esteja abastecido de amor e cuidado. Saiba que você é muito importante, pois ensinar é algo essencial para o mundo!

Tchau e Fique bem!

Autores: Loraine Martins, Flávia Pereira Lima, Joycelaine Oliveira, Valentin Conde e Eduardo Pacífico

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste texto poderá ser reproduzida, sejam quais forem os meios empregados, sem a permissão, por escrito, do autor da obra.

Este conteúdo é gratuito, sendo proibida a comercialização.

Aos infratores aplicam-se as sanções previstas nos artigos 102, 103, 104, 105, 106, 107 da Lei n. 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.

Para informações sobre nossos conteúdos, entrem em contato pelo e-mail fiquebem@gaiamais.org



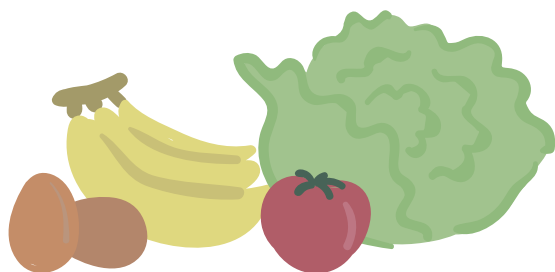
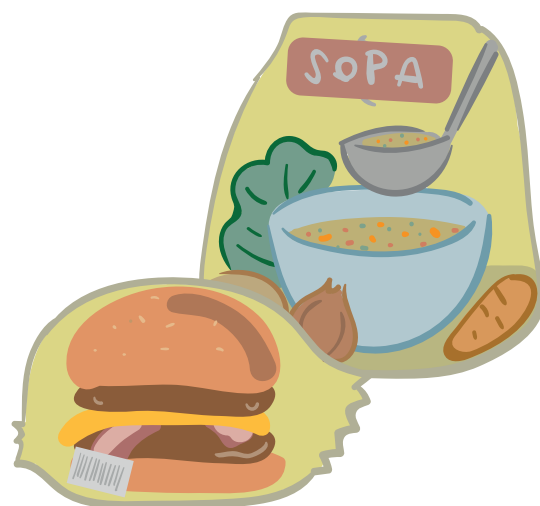
1. Para começar a nossa conversa...

É tão bom e tão necessário cuidar da gente: das nossas emoções, do nosso sono, do nosso corpo. Quando cuidamos de nós estamos cuidando também das outras pessoas com quem partilhamos nossas vidas. Foi pensando em você, professora, professor, no seu bem-estar e nas maneiras e possibilidades do cuidar de si e dos seus que elaboramos uma série de dicas sobre alimentação saudável e atividade física.

Sabemos que comer bem e fazer exercícios físicos são duas coisas essenciais para manter o nosso corpo e mente saudáveis. Nosso corpo é a nossa casa. Cuidemos bem dele!

Alimentação

Vivemos em um tempo que encontrar produtos industrializados é muito fácil. Eles estão nos supermercados, nas padarias, nos bares, nos restaurantes. E, com o corre corre do dia a dia, e em nome de uma praticidade, muitas vezes somos tentados a comprar comida pronta e rápida como sanduíches, pastéis e refrigerantes. E ainda tem mais! Precisamos conviver com um monte de dietas para conseguir o “corpo ideal” que chegam até nós por meio das redes sociais. Assim fica difícil entender o que seria uma alimentação saudável, certo?!



Pois bem, uma alimentação saudável é mais simples do que você pode imaginar! É baseada em **equilíbrio**, em **sentir-se bem** com aquilo que comemos e, é claro, em dar sempre preferência a **alimentos naturais**.

O que estamos chamando de “equilíbrio”, de “sentir-se bem”?

É tirar um tempinho para escolher o que vai comer, selecionar ingredientes e preparar as refeições com carinho. É comer com tranquilidade, apreciando os sabores, as texturas, os cheiros... É compartilhar uma refeição com os amigos, com a nossa família. É saborear aquele bolo feito com o cheirinho que lembra “casa de vó”.



E quando tudo isso não é possível, quer dizer que não vou me sentir bem? Pelo contrário, o equilíbrio é entender que nem sempre essa rotina será possível e tudo bem. O importante é ter atenção e intenção de manter uma alimentação saudável, esse é o caminho; o equilíbrio é também sentir prazer ao permitir-se um hambúrguer com batata frita ou um brigadeiro de panela aos finais de semana.

O que são “alimentos naturais”?

Aqueles que são oferecidos pela natureza!

Nosso organismo se desenvolveu ao longo de milênios numa relação sincronizada com a natureza. Comer algo que está disponível na gôndola do supermercado, embalado em um pacotinho, é uma “novidade” que vem gerando diversos problemas de saúde nos últimos tempos.

Vamos lembrar que somos responsáveis pela alimentação das crianças e que temos um papel essencial na prevenção de doenças, como a epidemia de obesidade infantil.

2. Como fazer - Alimentação

Agora vamos às dicas práticas:

- **Sempre que possível reserve um tempo para comer, com calma e atenção. Evite comer sozinho na frente da TV ou checando mensagens no celular.**
 - Essa dica é fundamental para as crianças. Muitas pedem para comer no quarto ou enquanto jogam videogame, criando hábitos ruins em relação às refeições.
 - Comer junto com as crianças, todos à mesa, sem distrações, ensina a elas que esse momento é importante, é prazeroso, é de encontro e partilha.



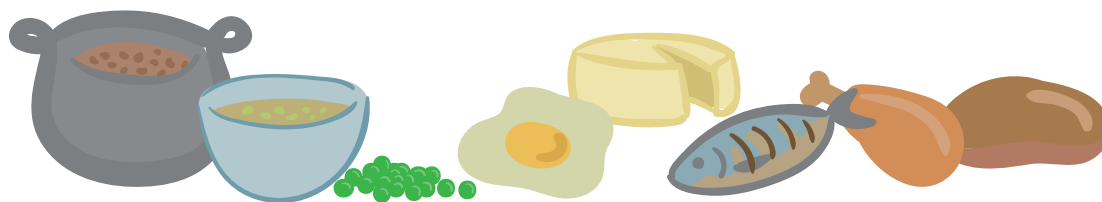
- **Cozinhe em casa sempre que possível.**

- É mais saudável e mais barato!
- Evitamos excesso de gordura e sal.
- Você pode reservar um dia da semana para fazer o arroz e o feijão para a semana toda (congele porções para cada dia da semana), assim terá refeições prontas e poderá inclusive levar marmitas para o trabalho.
- Chame as crianças para ajudar na cozinha! Podem lavar os legumes, podem mexer a massa do bolo...
- É legal ler com as crianças os rótulos das embalagens, observar a data de fabricação e de vencimento dos produtos. Pesquisar as informações nutricionais dos alimentos que estão no rótulo também pode ser interessante, como por exemplo, o que é sódio ou gorduras saturadas, o que faz bem para a nossa saúde e o que não faz.
- Construa junto das crianças e adolescentes um caderno de receitas. Você pode começar com as receitas que fez na sua casa e agradou a todos. Deixe as crianças decorarem o caderninho com desenhos, gravuras de revistas e jornais, adesivos. Permita que elas escrevam comentários a respeito das receitas expressando opiniões, como "o pão da mamãe é uma delícia" ou "eu adoro o pão da mamãe, ele é o melhor pão de todos". Assim o caderninho de receitas ganhará outros sentidos.

- **Planeje um cardápio da semana e vá ao supermercado/feira/sacolão com uma lista.**

- Vá ao supermercado de barriga cheia e evite comprar guloseimas.
- Escolha alimentos da natureza, frescos, da estação, também irão custar mais barato!
- Diversifique, troque de opções de uma semana para outra (por exemplo, batata por mandioca).
- Assim que passar o momento da pandemia, leve as crianças à feira! Elas vão se familiarizando com frutas, verduras, legumes, temperos, cheiros, cores e texturas. Permita que provem os alimentos, sem preconceitos. De quebra, peça ajuda para fazer contas, pesar, quantificar, calcular troco, etc.
- Fazer a lista de verduras e frutas da feira pode ser uma atividade divertida para as crianças. Ao fazer a lista elas podem desenhar e escrever os nomes dos alimentos. Além de inseri-las no processo de organização da casa, isso poderá ajudá-las a compreender a função social do uso da escrita que é comunicar com o mundo, mesmo que ela seja pequenina e ainda não esteja alfabetizada.

- **Você sabia que os carboidratos são nossa fonte de energia? Dê preferência aos integrais, com mais fibras, que vão te dar maior sensação de saciedade, ajudar a regular o intestino e de quebra ajudam na prevenção de doenças cardiovasculares. Alguns exemplos: arroz integral, aveia, milho, quinoa, tubérculos (batata, batata doce, mandioquinha, abóbora, inhame) com a casca.**
 - Ao invés do bolo do pacotinho, convide a criança para preparar o bolo, conhecer os ingredientes que foram adicionados na preparação, esperar assar e então se deliciar.
- **Inclua proteínas nas 3 principais refeições:**
 - No café da manhã pode usar ovos e laticínios (leite, queijo, iogurte);
 - No almoço e no jantar temos as proteínas de origem vegetal (feijão, grão de bico, lentilha, ervilha) e de origem animal (ovo, carne vermelha, frango, peixe, porco);
 - Hábitos são aprendidos ao longo da vida, com forte influência durante os primeiros anos. Você pode pensar “Não tenho hábito de comer ovos de manhã, não me cai bem”. Em algum momento você foi ensinado a comer margarina de manhã, por que não ovos?



- **Coma muitos vegetais, tanto crus quanto cozidos.**
 - Use e abuse de folhas, variedades são importantes = espinafre, couve, rúcula, almeirão, agrião, mostarda, repolho, acelga, chicória, escarola, endívia etc.
- **Use temperos naturais, como salsinha, cebolinha, manjericão, alecrim, canela, cúrcuma, louro, etc.**
- **Tente não pular o café da manhã! Está sem tempo? Coma uma banana com aveia e canela (aqueça no micro-ondas), fica gostoso e nutritivo!**
 - Incentive essa rotina para as crianças, mesmo que para isso precisem acordar 10 minutos mais cedo.
- **Mantenha frutas à vista para os lanches.**
 - Atenção ao lanche das crianças, tanto em casa quanto o que levar para a escola.



- **Lembre-se de tomar bastante água, de dois a três litros por dia.**
- **Evite ter em casa guloseimas como bolachas, salgadinhos, refrigerantes e sucos de caixinha.**
 - Que tal uma pipoca feita na panela ao invés de um pacote de salgadinhos?
- **Evite fritura (mergulhar o alimento em uma panela cheia de óleo), prefira grelhados ou assados.**



Atividade física

Considere atividade física o seu plano de previdência para sua saúde ao longo da vida! Sim, as pesquisas científicas são cada vez mais claras em provar que atividade física é o melhor investimento para a saúde e o envelhecimento saudável!

Você pode pensar, “Ah que preguiça! Já me sinto tão cansada...” Sabia que o cansaço provocado pela atividade física libera substâncias que trazem sensação de prazer e relaxamento? O bem-estar gerado pela atividade chega logo depois, com a sensação de missão cumprida, e os benefícios vão se estendendo ao longo do dia, pois os músculos continuam gerando substâncias “regulatórias”, mesmo horas após o exercício.

A atividade física trará benefício para seu sono, sua memória, seu desempenho cognitivo (rendimento no trabalho e nos estudos, por exemplo). Vai reduzir sua chance de ganho de peso, doenças crônicas como diabetes e hipertensão arterial, depressão, ansiedade e demências.

Quanto tempo da minha semana devo dedicar para a atividade física?



A melhor estratégia é a seguinte:

- 150 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade por semana.

Exercícios que vão fazer você suar, ficar com o coração acelerado e a respiração mais curta, sendo difícil conversar enquanto pratica.

Exemplos = caminhada, corrida, natação, bicicleta.

Estratégia = divida esses 150 minutos em 3 dias de 35-40 minutos, ou 5 dias de 30 minutos.

Dica = comece devagar e vá aumentando o tempo e a intensidade conforme for se acostumando

- Mais movimento, menos tempo sentado: ir à padaria caminhando, subir lances de escada ao invés de usar o elevador
- Incluir exercícios que fortaleçam os músculos: tanto força quanto resistência, por exemplo, musculação e pilates ou yoga.



Recomendação para as crianças:

Com elas fica mais simples, pois crianças gostam de se movimentar!

3 - 5 anos = estimular que sejam fisicamente ativos ao longo do dia todo, principalmente brincando!

6 - 17 anos = pelo menos 1 hora por dia de atividade aeróbica (futebol, queimada, etc)

Incluir 3 vezes por semana atividades intensas e ir aumentando gradualmente.

Ao ler essas recomendações você pode pensar "Nossa! Isso parece difícil e distante da minha realidade!". Sugerimos assistir o vídeo do Dr. Drauzio Varella (no item 4. Para saber mais) e refletir conosco. Nosso organismo se desenvolveu ao longo de milênios na busca por alimentos e sobrevivência. Receber a comida pronta, na mesa, enquanto estamos sentados, sem nenhuma preocupação com um possível predador querendo correr atrás da gente, é uma novidade. Esse sedentarismo tem nos custado muito em termos de saúde física e mental.

Nesse sentido, é nossa responsabilidade cuidar da saúde das crianças! Vamos evitar que passem o dia diante das telas, promovendo oportunidades de brincadeira livre, prática de esportes, passeios ao ar livre, etc.

2. Como fazer? - Atividade Física

Então como começar?

Aqui vão algumas dicas:

Que tal começar com um alongamento? Perceber cada músculo do seu corpo, alongar aquela dor nas costas, alongar as mãos que ficam tão sobrecarregadas (digitar, escrever, esfregar, apertar).

Vamos começar a mexer:

Acredite em você, desafie-se!

Você não está sozinha nessa luta contra a fadiga! Chame os familiares e amigos para te acompanhar, mesmo que seja online, cada um na sua casa. O grupo motiva, incentiva e não deixa a peteca cair.

Escolha uma atividade que lhe dê prazer! Dançar, pular corda, balé, abdominais, etc.

Estabeleça uma meta bem simples de ser executada. Ao completar essa meta, sentirá mais prazer e vontade de seguir para a próxima!

Reserve um tempo do dia para isso (pode ser 5, 15, 30 minutos, o que couber no seu dia) e vá aumentando progressivamente.

Crie uma rotina! Por exemplo, vou me exercitar segunda/quarta/sexta depois de terminar as atividades da casa, ou logo que acordo.

No começo, tenha persistência e disciplina! Vai doer, vai cansar, depois de um tempo o corpo vai acostumar!

Escolha um lugar da sua casa para ser sua academia! Deixe lá uma roupa de ginástica, um calçado confortável, um tapete. Você pode usar coisas que tem em casa, como garrafas de água como peso, por exemplo!

Coloque uma música animada!

Lembre-se, você estará mais disposta se tiver dormido e se alimentado bem!

Agora é só começar!



3. Com meus alunos

Cuidados com a alimentação e atividade física são importantes em todas as fases da vida. Além disso, são conteúdos escolares importantes que perpassam todos os níveis de ensino.

É importante se construir a ideia de que é mais do que ingerir alimentos. A alimentação também se relaciona à ingestão dos nutrientes, mas também refere-se à escolha dos alimentos, ao modo de preparo, aos aspectos culturais e sociais relacionados ao momento de se alimentar. Não é à toa que a alimentação desperta tantas memórias na gente!

Manter o corpo em movimento é fundamental para se ter saúde. Correr, pular corda, brincar, são atividades que não deixam o corpo ficar parado. É importante que o alunos compreendam como o exercício físico promove o bem estar.

É possível integrar alimentação e atividade física em interessantes projetos interdisciplinares. Professoras e professores das diversas disciplinas podem pensar projetos que discutam a importância do alimento no processo de obtenção de energia do corpo, a qualidade dos alimentos, a produção local dos alimentos, os impactos ambientais do uso de agrotóxicos, os alimentos regionais, a culinária associadas às festas locais, as receitas de família, desafios sociais na obtenção de alimento. Dá até para fazer receitas saudáveis na escola! É possível também investigar as brincadeiras locais, resgatar brincadeiras antigas dos pais, mães e avós, inventar novas brincadeiras, pesquisar esportes brasileiros e olímpicos, entre tantas outras coisas. Ah, e é sempre bom lembrar: para ter energia para brincar, é importante se alimentar!

O nosso país é imenso e diverso. Sabemos que existem enormes desafios vividos pelas professoras e professores, cujos alunos passam por restrições alimentares severas. A escola não consegue resolver todos os problemas, mas é possível ter uma atenção especial para com essas crianças e adolescentes, verificar como estão se alimentando na escola, entrar em contato com instituições de apoio da cidade para que possam dar suporte às famílias mais vulneráveis.

Os temas são amplos e permitem diversas abordagens de acordo com a faixa etária. Alimentação e atividade física são temas ricos, vindos do cotidiano, da experiência das crianças e dos adolescentes, da história familiar, das memórias. Com certeza, muita trabalho curioso, de descoberta e aprendizagem podem surgir.

Educação Infantil



Uma sugestão é trabalhar com cores! Pratos coloridos costumam ser mais diversos e nutritivos. Converse sobre as frutas mais comuns de sua região, experimentem e, se possível, façam todos juntos uma salada de frutas (as crianças podem ajudar a lavar as frutas e tirar as sementes com as mãos).

Educação Fundamental Anos Iniciais:



Preparar alimentos é um assunto que envolve diversas disciplinas! Aproveite para conversarem sobre os ingredientes, a quantidades de cada item, como preparar seguindo a receita, etc. Lerem os rótulos dos alimentos processados também é uma fonte rica de discussão e aprendizado. E depois aproveitem para saborear o resultado!

Ensino Fundamental Anos Finais:



Uma sugestão é trabalharem pratos típicos da região ou da própria família. Os alunos podem pesquisar a origem do prato, verificarem a relação emocional da própria família com o alimento, seus aspectos nutricionais, procurarem variações da receita e apresentarem para a turma seus resultados.

Ensino Médio



Um assunto importante para trabalhar com essa faixa etária são as características dos alimentos processados x alimentos naturais. Pode ser importante realizar pesquisas sobre os alimentos processados mais consumidos pelos alunos, com um aprofundamento sobre suas características nutricionais e seu modo de produção. Para comparar, vocês podem realizar pesquisas sobre os alimentos naturais mais comuns de sua região (como frutas, verduras) e avaliarem suas características nutricionais.

4. Para saber mais

Vídeos



Promoção da Alimentação Saudável e Adequada - Ministério da Saúde

<https://www.saude.gov.br/component/content/article/782-alimentacao-e-nutricao/40407-promocao-da-alimentacao-adequada-e-saudavel>

<https://bvsms.saude.gov.br/dicas-em-saude/414-alimentacao-saudavel>

8 dicas para uma alimentação saudável

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/eight-tips-for-healthy-eating/>

Vídeo Drauzio Varella "Atividade Física não é natural?"

<https://www.youtube.com/watch?v=vdnV3huqU3U>

Vídeo Drauzio Varella "Sedentarismo: o pai de todos os males"

<https://www.youtube.com/watch?v=Hvte3XpPceQ>

Recomendações de Atividade Física para Adultos e Crianças - American Heart Association

<https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recs-for-physical-activity-in-adults>

Este é um conteúdo original do projeto **Fique Bem! Cuidando das emoções e da saúde na escola** disponível gratuitamente no site www.fiquebem.org.br

fiquebem

Cuidando das emoções e da saúde na escola

Patrocínio:



Realização:



Cocriação e Produção de conteúdo:



Produção audiovisual:



Plataforma educacional:

