PEQUENAS AÇÕES, GRANDES MUDANÇAS

Um manual prático de qualidade de vida para servidores da Segurança Pública

ISBN: 978-65-80261-41-3

ADRIANA MADEIRA ÁLVARES DA SILVA
BÁRBARA FREITAS FREIRE MESQUITA

Stricto Sensu Editora

FICHA CATALOGRÁFICA

Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)
Cartilha Introdução à Qualidade de Vida - elaborada por Adriana Madeira Álvares da Silva, et al. – Vitória: UFES, 2025.
71 p. : il. color. ; 21 cm.

ISBN (Eletrônico): 978-65-80261-41-3
ISBN (Impresso): 978-65-80261-42-0
DOI: 10.35170/ss.ed.9786580261413

Projeto Mens Sana, desenvolvido pela UFES com financiamento da Secretaria de Segurança Pública do Espírito Santo (SESP-ES), recurso federal da Secretaria Nacional de Segurança Pública - SENASP através da FUNDESP, e apoio da Comissão Permanente de Atenção à Saúde do Profissional da Segurança Pública, Defesa Social e Justiça no Espírito Santo (COPAS), SESP-ES.

1. Saúde Mental 2. Qualidade de Vida 3. Segurança Pública – Saúde 4. Promoção da Saúde I. Álvares-da-Silva, Adriana Madeira. II. Mesquita, Bárbara Freitas Freire. III. Universidade Federal do Espírito Santo. IV. Projeto Mens Sana.

CDD: 613

Stricto Sensu Editora

CNPJ: 32.249.055/001-26
Prefixos Editorial: ISBN: 80261 – 86283 / DOI: 10.35170
Editora Geral: Profa. Dra. Naila Fernanda Sbsczk Pereira Meneguetti
Editor Científico: Prof. Dr. Dionatas Ulises de Oliveira Meneguetti
Bibliotecária: Tábata Nunes Tavares Bonin – CRB 11/935
Revisão: Realizada pelos autores e organizadores

Conselho Editorial

Profa. Dra. Ageane Mota da Silva (Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Acre)
Prof. Dr. Amilton José Freire de Queiroz (Universidade Federal do Acre)
Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto (Universidade Federal de Goiás – UFG)
Prof. Dr. Edson da Silva (Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri)
Profa. Dra. Denise Jovê Cesar (Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia de Santa Catarina)
Prof. Dr. Francisco Carlos da Silva (Centro Universitário São Lucas)
Prof. Dr. Humberto Hissashi Takeda (Universidade Federal de Rondônia)
Prof. Msc. Herley da Luz Brasil (Juiz Federal – Acre)
Prof. Dr. Jader de Oliveira (Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho - UNESP - Araraquara)
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos (Universidade Federal do Piauí – UFPI)
Prof. Dr. Leandro José Ramos (Universidade Federal do Acre – UFAC)
Prof. Dr. Luís Eduardo Maggi (Universidade Federal do Acre – UFAC)
Prof. Dr. Marco Aurélio de Jesus (Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia de Rondônia)
Profa. Dra. Mariluce Paes de Souza (Universidade Federal de Rondônia)
Prof. Dr. Paulo Sérgio Bernarde (Universidade Federal do Acre)
Prof. Dr. Romeu Paulo Martins Silva (Universidade Federal de Goiás)
Prof. Dr. Renato Abreu Lima (Universidade Federal do Amazonas)
Prof. Dr. Rodrigo de Jesus Silva (Universidade Federal Rural da Amazônia)

AGRADECIMENTOS

As autoras do projeto agradecem ao Governador do Estado do Espírito Santo Sr. José Renato Casagrande pelo apoio prestado ao projeto, à Secretaria de Segurança Pública do Estado do Espírito Santo representada pelo Dr. Leonardo Damasceno Secretário de Estado de Segurança Pública e Defesa Social, ao Coronel Reinaldo Brezinski Nunes Subsecretário de Estado de Gestão Estratégica e a Gerência de Atenção ao Servidor (GAS), Comissão Permanente de Atenção à Saúde do Profissional de segurança Pública, Defesa Social e Justiça no ES (COPAS) pelo suporte técnico e operacional e pelo empenho em promover ações de qualidade de vida para os servidores da Segurança Pública.

Nosso especial reconhecimento ao Prof. Dr. Pedro Luiz Ferro, Gerente da GAS e Presidente da COPAS, pelo comprometimento e apoio direto, e à Secretaria Nacional de Segurança Pública (SENASP) pelo fomento às iniciativas de promoção da saúde e bem-estar dos profissionais da Segurança Pública e Defesa Social.

Agradecemos ainda, ao Cel Sandro Roberto Campos, Comandante do 2º CPOR, por todo apoio aos Projetos da UFES.

Agradecemos à Universidade Federal do Espírito Santo, Departamento de Morfologia, Centro de Ciência da Saúde, Laboratório de Biologia Molecular e Biotecnologia - EPIGENE e a todos os alunos de Iniciação Científica, Mestrado, Doutorado e Pós-Doutorado, além dos professores que participaram do material aqui apresentado.

Exmo Sr. Renato Casagrande
Governador do Estado
do Espírito Santo

Dr. Leonardo Damasceno
Secretário de Estado de
Segurança Pública e
Defesa Social

Cel Reinaldo Brezinski Nunes
Subsecretário de Estado
de Gestão Estratégica

Prof. Dr. Pedro Luiz Ferro
Gerente de Atenção
ao Servidor

Cel Sandro Roberto Campos
Comandante do 2º CPOR

AGRADECIMENTOS

COLABORADORES

Alex Costa de Souza - UFES
Alberto Monteiro Neto - SESP
Aline Ribeiro Borçoi - EPIGENE - UFES
Amanda Sgrâncio Olinda - EPIGENE - UFES
Aurélio dos Santos Couto - EPIGENE - UFES
Bárbara Risse Quaiato - EPIGENE - UFES
Bianca Claudio de Santana - PMES
Bruna A. Borges Dutra - EPIGENE - UFES
Camila Ferreira Lima - SESP
Carlos H. Pagani Corrêa - SESP
Carmem Luíza Sartório - UFPB
Cirla Busato - SESP
Elizeu Batista Borloti - Psicologia - UFES
Ericson Guarnier Pagoto - SESP
Ester Ribeiro Cunha - EPIGENE - UFES
Vinícius Valois Pereira Martins - SESP
Fábio Rogério Gomes Pereira PMES/DS
Fabíola Santos Rodrigues - PGSDHSP - UFES
Helder Mauad - CCS - UFES
Ivana Alece Moreno - EPIGENE - UFES
Jeanine Avelar - PCIES
José Vitélio Ruiz Rivero - EPIGENE - UFES
Lucas H. Gonzaga de Oliveira - EPIGENE
Marcelo de Souza Candeias - SESP
Marta T. J. Lampião Namuanho- EPIGENE
Nathália Maria da Silva Campos - EPIGENE
Neila de Oliveira Cabral - PGSDHSP - UFES
Pedro Luiz Ferro - SESP
Pierre Augusto V. da Silva - EPIGENE/UFES
Therezina Abranches - SESP
Wagner Rangel Rebello - SESP

AUTORES DOS CAPÍTULOS

Adriana Madeira Álvares da Silva - UFES
Áurea Scardua Saade - UFES
Bárbara Freitas Freire Mesquita - UFES
Bárbara Juliana Pinheiro Borges - UFES
Fabíola Santos Rodrigues - PGSDHSP - UFES
Luciane Daniele Cardoso - Nutrição - UFES
Lívia Carla de Melo - Fisiologia - UFES
Luiz Carlos de Abreu – UFES
Luiz Claudio Barreto Neto - EPIGENE - UFES
Luma de Oliveira Barbara - UFES
Manuela Shade da Mota - EPIGENE - UFES
Marcelo dos Santos -UFRN
Neila de Oliveira Cabral - PGSDHSP - UFES
Pedro Luiz Ferro - SESP
Polyana Lima M. Dalpiaz - Morfologia - UFES
Rubens Harb Bollos - Sociedade Brasileira de Medicina Pesonalizada e de Precisão
Sonia Alves Gouvea - Fisiologia – UFES
Suzanny Oliveira Mendes - EPIGENE - UFES
Tamires dos Santos Vieira -EPIGENE - UFES
Victoria Brandão Spadetto - UFES
Weverton Pereira de Medeiros - EPIGENE - UFES
Ýtalo Gonçalves Borges - UFES

NOSSO PROPÓSITO

Melhorar a qualidade de vida das pessoas é essencial, pois vivemos em um sistema no qual a doença é construída através dos hábitos e imposta por um estilo de vida que prevê o adoecimento. Acreditávamos que a genética nos condenaria a um adoecimento que seria herdado dos nossos pais, no entanto, a ciência nos mostra hoje que existe um enorme impacto de nossas escolhas nos processos de adoecimento e que podemos alterar a rota que nos leva à doença.

Nossas ações e escolhas são as chaves reguladoras do nosso DNA e, ao ingerirmos açúcar, alimentos ultraprocessados ou, ainda, agrotóxicos e outros produtos químicos desconhecidos pelo nosso corpo, ligamos ou desligamos determinados genes do nosso DNA. Isso faz com que existam adaptações metabólicas para tais substâncias, com modificação epigenética do DNA e consequente adequação a uma nova realidade, que, em geral, tem como resposta a doença. É importante entender que o corpo faz adaptações em decorrência da pressão que ele recebe. Então, imagine o que seja viver estressado, cercado de alimentos industrializados, água contaminada e passar sobre a pele ou nos ambientes produtos químicos que são absorvidos e entram na nossa circulação! Imagine um corpo programado para agir e caminhar, mas que fica deitado no sofá ou sentado no escritório em frente a uma tela!

Esse é o grande motivo do aparecimento de doenças físicas e mentais nos tempos atuais. Para além das questões genéticas ou hereditárias, esses pontos são grandes motivos para realizar a mudança na pressão ambiental que existe sobre nós – um alimento melhor, água melhor, redução do estresse e sentimento de prazer.

A ideia é fazer um caminho de volta para uma saúde integral de qualidade, através da aquisição de novos pequenos hábitos mais saudáveis.

Sendo assim, esta é a proposta desta cartilha, a de nos trazer exemplos de pequenas ações possíveis que levarão a um impacto positivo na saúde. Em outras palavras, é possível mudar, é possível virar a chave e ter uma saúde boa e de qualidade.

Adriana Madeira

PREFÁCIO

Vivemos em um mundo marcado por pressões, violências e sofrimentos constantes. Cuidar de si mesmo é um ato de coragem e amor. Proteger vidas, mais ainda. A rotina policial exige preparo físico, mental e emocional. Como promover a saúde de quem nos protege? Como orientar aqueles que zelam por nossa segurança?

Pensando nisso, uma comunidade de pesquisadores da saúde e gestores públicos, sob a coordenação da Profa. Dra. Adriana Madeira organizou esta importante, completa e também inspiradora e afetiva obra. Elaborada com um único propósito, ela é um guia prático para que você, servidor da segurança, e também seus familiares, possam transformar os desafios diários em oportunidades de crescimento e equilíbrio.

Com base nos Sete Pilares da Qualidade de Vida, a cartilha foi desenvolvida para oferecer orientações claras, práticas e acessíveis, incentivando o cuidado consigo mesmo, estimulando a autoconsciência e promovendo saúde no dia a dia. Seja ajustando a alimentação, melhorando o sono, aprendendo técnicas para lidar com o estresse ou cultivando a paz, cada capítulo foi pensado para facilitar sua jornada rumo a uma vida mais saudável e plena.

Preservar a vida com o menor desgaste possível e em paz consigo mesmo é essencial para quem exerce uma profissão tão exigente. É nisso que toda a equipe envolvida – SESP/GAS, UFES, *Mens Sana in Corpore Sano* – acredita e se inspira: investir em sua saúde e qualidade de vida é o maior presente que você pode oferecer a si mesmo e às pessoas ao seu redor. E eu também compartilho dessa crença.

Ao ser convidado para prefaciar este livro, confesso que fiquei mais do que honrado; senti-me profundamente grato por apreciar um trabalho tão completo, prazeroso de ler e repleto de informações precisas e atemporais. Este livro oferece dicas simples e eficazes, embasadas em ciência e experiência, para fortalecer o corpo, a mente e o espírito daqueles que tornam nossas vidas mais seguras.

Recomendo este manual a todos os cidadãos, pois o cuidado consigo mesmo é um valor que transforma vidas e fortalece nossa sociedade.

Que esta leitura seja um convite para redescobrir o valor do autocuidado e o poder das pequenas escolhas diárias. O caminho para uma vida longa, saudável e realizada começa a cada dia, guiado por bons pensamentos e sentimentos que trazem coragem e paz aos nossos corações.

Rubens Harb Bollos
Médico, pesquisador e mentor.
Presidente-fundador da Associação Brasileira
de Medicina Personalizada e de Precisão.

CONTEÚDO

1. Conhecimento que gera transformação.....9
2. Os pilares da qualidade de vida.....10
3. Ovo: O herói disfarçado do café da manhã.....16
4. Você já ouviu falar em alimentos ultraprocessados?.....18
5. Como se alimentar bem ao longo do dia?.....21
6. Hidratação: O segredo para uma vida saudável!.....23
7. Colesterol: O que é bom e o que é ruim?..... 25
8. Quantos cafezinhos você tem tomado ao longo do dia?..... 28
9. Diabetes: O vilão silencioso do século.....34
10. Atividade física: Um aliado poderoso na prevenção do diabetes.....37
11. Autocuidado.....38
12. Autocuidado em saúde mental.....44
13. Segurança Pública e o estresse.....45
14. Malefícios do estresse para o corpo.....46
15. Burnout: O que leva o indivíduo ao esgotamento no trabalho?..... 48
16. Estratégias para prevenir o esgotamento no trabalho.....49
17. Minutos que podem salvar o dia inteiro.....51
18. Cultura de paz e saúde.....52
19. Qual é a importância do “comer junto”?.....55
20. Autocuidado financeiro.....57
21. É muito caro comer bem?.....58
22. Atividade física.....60
23. O Sono: A base da saúde e do desempenho.....62
24. Avalie como está sua qualidade de vida.....65
25. Experiências que melhoram seu dia.....67
26. Autoanálise e escolhas.....70

1

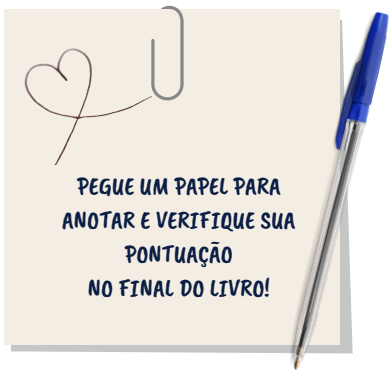
ADRIANA MADEIRA ÁLVARES DA SILVA
PEDRO LUIZ FERRO

Conhecimento que gera transformação

Esta cartilha foi criada especialmente para servidores da segurança pública, com base em dados coletados diretamente das corporações e embasada em pesquisas científicas. O objetivo é apresentar um guia prático que aborda os principais desafios enfrentados pelos profissionais de segurança pública no dia a dia, oferecendo ferramentas para melhorar sua saúde, bem-estar e desempenho.

A qualidade de vida, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), é a "percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, no contexto de sua cultura e valores, em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações". Para quem vive a rotina policial — marcada por alta demanda física, mental e emocional —, cuidar da qualidade de vida não é apenas uma necessidade, mas uma estratégia essencial para prolongar a vida.

Os levantamentos realizados apontaram questões preocupantes como má alimentação durante os plantões, alto nível de estresse e sono insuficiente. Esses fatores comprometem não só a saúde física, mas também o desempenho e a longevidade. Estudos comprovam que mudanças simples nos hábitos diários podem reduzir o risco de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes, e aumentar significativamente a expectativa de vida.



2

ADRIANA MADEIRA ÁLVARES DA SILVA
PEDRO LUIZ FERRO
BÁRBARA FREITAS FREIRE MESQUITA
WEVERTON PEREIRA DE MEDEIROS

Os Pilares da Qualidade de Vida

Conheça os sete pilares da qualidade de vida. Eles incluem a saúde física, mental, relacionamentos interpessoais, equilíbrio trabalho-vida, aspectos sociais, ambientais, promoção da saúde e desenvolvimento pessoal. Apresentamos a você, dicas práticas, baseadas em evidências científicas, para que possa fazer escolhas mais saudáveis e equilibradas.

Momentos interativos foram incluídos para ajudá-lo a identificar os pilares que precisam de atenção e motivar ações de melhoria.

Lance mão das pílulas de conhecimento aqui contidas, que oferecem insights rápidos e inspiradores para aplicação e resultados imediatos.

Dedique um momento para esta leitura. Ela foi pensada para auxiliá-lo nos cuidados de sua saúde, na proteção de sua vida e na melhoria de sua rotina.

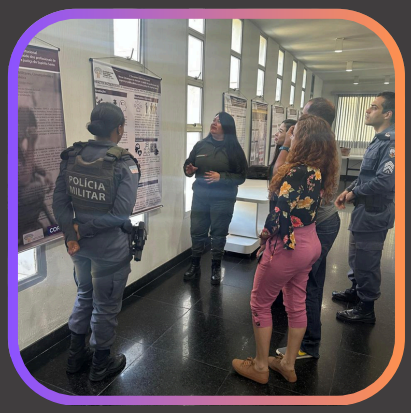
O maior investimento que você pode fazer na vida é em si mesmo — e o momento certo para começar é agora!

Os 7 Pilares da Qualidade de Vida

Saúde Física

1

"Seu corpo é sua base para tudo."
Cuidar da saúde física envolve alimentação equilibrada, prática de exercícios regulares e sono adequado. Esses hábitos fortalecem o organismo, previnem doenças e aumentam a energia para enfrentar os desafios diários.



Saúde Mental

2

"Sua mente precisa de cuidados tanto quanto seu corpo."
Gerenciar o estresse, manter pensamentos positivos e buscar apoio quando necessário são formas de preservar a saúde mental. Uma mente equilibrada ajuda a tomar decisões melhores e enfrentar pressões do dia a dia.

Relações Interpessoais

3

"Ninguém vence sozinho."
Cultivar relações saudáveis no trabalho e em casa fortalece o bem-estar emocional. Redes de apoio ajudam a lidar com adversidades e promovem um ambiente de confiança e harmonia.

Equilíbrio Trabalho-Vida Pessoal

4

"Ser produtivo também significa saber descansar."
Saber separar as demandas do trabalho dos momentos de lazer é essencial. Encontrar tempo para hobbies e para a família melhora a saúde emocional e renova as energias.

Aspectos Sociais e Ambientais

5

"Seu ambiente reflete quem você é."
Um ambiente limpo, sustentável e acolhedor impacta diretamente o bem-estar. Contribuir para a comunidade e cuidar do ambiente à sua volta melhora a qualidade de vida de todos.

Promoção da Saúde

6

"Prevenir é melhor que remediar."
Realizar exames periódicos, manter vacinas atualizadas e adotar hábitos saudáveis são formas de evitar problemas futuros. Cuidar da saúde hoje garante mais anos de qualidade amanhã.

Desenvolvimento Pessoal

7

"Crescer é uma escolha diária."
Investir no aprendizado contínuo, estabelecer metas e buscar autodesenvolvimento aumenta a confiança e abre novas oportunidades na vida pessoal e profissional.

SIM

TOTAL DE PONTOS EM "SIM":_____

NÃO

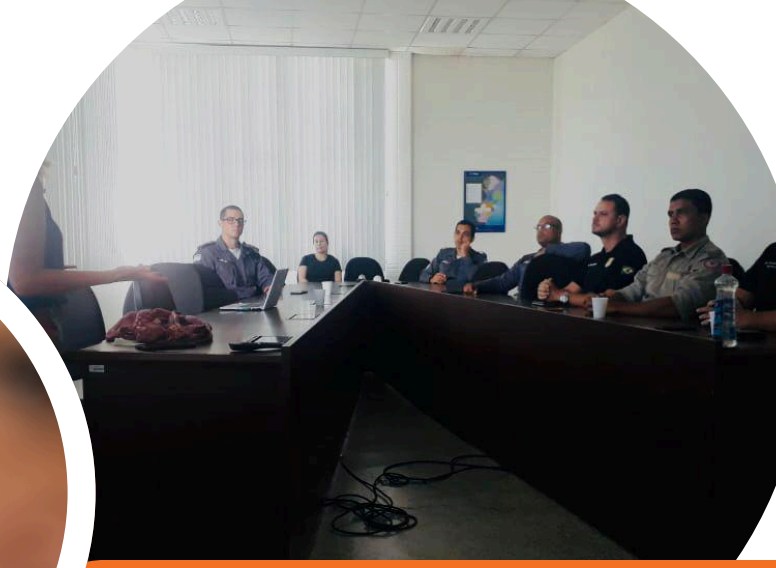
Entenda seu Resultado

- 14 a 16 pontos: Excelente! Você está equilibrado em quase todos os pilares.
- 11 a 13 pontos: Atenção! Pequenas mudanças podem fazer grande diferença.
- Até 10 pontos: Alerta! Utilize as dicas a seguir para começar sua transformação.

Pílulas de Saúde

O resultado do jogo revelou os pilares da sua vida que precisam de mais atenção. Essas áreas são como sinais de alerta, indicando que mudanças importantes podem transformar sua rotina e melhorar sua saúde e bem-estar. Para ajudá-lo a começar, apresentamos as Pílulas de Conhecimento: frases diretas e acompanhadas de explicações práticas, para inspirar ações que realmente fazem a diferença. Afinal, cada pequena escolha pode ser o primeiro passo para uma grande transformação. Vamos lá!

3



BÁRBARA FREITAS FREIRE MESQUITA
LUCIANE DANIELE CARDOSO
TAMIRES DOS SANTOS VIEIRA
ADRIANA MADEIRA ÁLVARES DA SILVA

Ovo: O Herói Disfarçado do Café da Manhã

Por muito tempo, o ovo foi visto como vilão devido a mitos sobre o colesterol. Mas a ciência atual mostra que ele é um verdadeiro herói da alimentação! Rico em proteínas de alta qualidade, o ovo promove saciedade e mantém a energia por horas, ideal para quem precisa enfrentar um dia cheio de desafios. Além disso, ele é fonte de nutrientes essenciais, como colina, que melhora a memória, e vitaminas A, D e B12, que fortalecem o sistema imunológico. Quer trocar um café da manhã cheio de carboidratos vazios por algo mais saudável? Substitua pães brancos ou biscoitos ultraprocessados por ovos mexidos ou cozidos. Simples, nutritivo e acessível, o ovo é o aliado perfeito para começar o dia como um verdadeiro campeão!

O ovo é uma fonte rica de proteínas de alta qualidade, contendo todos os aminoácidos essenciais necessários para a manutenção da saúde humana. De acordo com a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos, um ovo de tamanho médio (aproximadamente 50g) contém cerca de 6g de proteína, 5g de gordura e menos de 1g de carboidratos. A inclusão de ovos na dieta pode promover a saciedade, o que é benéfico para o controle de peso. Um estudo publicado no “International Journal of Obesity” demonstrou que o consumo de ovos no café da manhã resultou em uma redução significativa na ingestão calórica ao longo do dia, em comparação com um café da manhã à base de carboidratos refinados.

Grande Aliado para Aquisição de Novos Hábitos

Substituição de Alimentos Processados

A transição de opções de café da manhã ricas em carboidratos refinados, como pães brancos e biscoitos ultraprocessados, para ovos mexidos ou cozidos pode ter um impacto positivo na saúde geral. Os carboidratos refinados são frequentemente associados a picos de glicose no sangue e aumento da fome, enquanto os ovos oferecem uma alternativa nutritiva que estabiliza os níveis de açúcar no sangue e fornece energia sustentada. O ovo, longe de ser um vilão, é um verdadeiro herói da alimentação moderna. Sua rica composição nutricional, aliada à capacidade de promover saciedade e fornecer energia, torna-o um alimento ideal para o café.

Confira algumas receitas simples e rápidas com ovos para um café da manhã mais saudável.

- Ovos Mexidos com Pão Integral

Bata dois ovos, adicione uma pitada de sal e mexa em fogo baixo com um fio de azeite. Sirva com uma fatia de pão integral e uma fruta.

- Omelete Recheada

Bata dois ovos, acrescente cebola, tomate e espinafre picados. Despeje na frigideira e cozinhe até dourar. Dobre ao meio e sirva.

- Panqueca de Ovo e Banana

Misture um ovo com meia banana amassada. Despeje em uma frigideira antiaderente e doure dos dois lados. Sirva com um fio de mel.

Blesso, C. N., & Fernandez, M. L. (2010). "Dietary cholesterol, serum lipids, and heart disease: a science update." Nutrition Reviews, 68(12), 746-758. DOI: 10.1111/j.1753-4887.2010.00338.x.
Liu, Y., & Chen, Y. (2015). "Dietary protein and weight management." Nutrition Reviews, 73(2), 113-121. DOI: 10.1093/nutrit/nuv004.
McNamara, J. R. (2000). "Dietary cholesterol and the regulation of cholesterol metabolism." Journal of Nutrition*, 130(3), 579-584. DOI: 10.1093/jn/130.3.579.
Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). (2019). "Tabela Brasileira de Composição de Alimentos - 4ª edição." Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf.
Vander Wal, J. S., Marth, J. R., & Kearney, P. (2005). "Egg breakfast enhances weight loss." International Journal of Obesity, 29(12), 1398-1402. DOI: 10.1038/sj.ijo.0803020.

4

VICTORIA BRANDÃO SPADETTO
LUCIANE DANIELE CARDOSO
MANUELA SCHADE DA MOTA
LUMA DE OLIVEIRA BARBARA

Você Já Ouviu Falar em Alimentos Ultraprocessados?

Essa é uma classificação de um grupo de alimentos de acordo com o seu grau de processamento.

Existem quatro categorias de alimentos, definidas de acordo com o tipo de processamento empregado na sua produção:

In natura: São aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos ou ovos e leite) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza.

Minimamente Processados: São alimentos *in natura* que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares que não envolvam agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original.

Alimentos Processados: São aqueles feitos pela indústria com a adição de sal, açúcar ou outros ingredientes usados na cozinha para que durem mais e fiquem mais saborosos. Eles são feitos a partir de alimentos naturais e podem ser vistos como versões modificadas dos alimentos originais. Normalmente, são consumidos como parte de receitas ou acompanhamentos junto com alimentos minimamente processados.

⚠ **Alimentos Ultraprocessados:** São formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos como óleos, gorduras, açúcar, amido e proteínas, ou de ingredientes modificados, como gorduras hidrogenadas e amido alterado. Alguns componentes, como corantes, aromatizantes e realçadores de sabor, são criados em laboratório a partir de matérias como petróleo ou carvão. Esses produtos passam por processos industriais, como extrusão, moldagem e pré-cozimento ou fritura, para ganhar características que os tornam mais atrativos.

EVITE OS ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS!

Por que Evitar Ultraprocessados?

Os alimentos ultraprocessados possuem uma composição nutricional desequilibrada. Geralmente, são ricos em gorduras, açúcares e sódio, usados para aumentar a durabilidade e intensificar o sabor. Muitas vezes, contêm gorduras trans e saturadas, que podem aumentar as chances de desenvolvimento para doenças cardíacas. Alimentos ultraprocessados são pobres em fibras, fundamentais para prevenir doenças cardíacas, diabetes e câncer, e têm poucos nutrientes essenciais, como vitaminas e minerais, devido à ausência de ingredientes in natura ou minimamente processados. Além disso, interferem nos mecanismos naturais do corpo que regulam o consumo de calorias, dificultando a sensação de saciedade e levando ao consumo excessivo. Por serem altamente calóricos e nutricionalmente desequilibrados, contribuem para o acúmulo de gordura e aumentam o risco de obesidade, ao mesmo tempo em que podem impactar negativamente a saúde, a cultura alimentar e o meio ambiente.

Não se esqueça: Ao ingerir alimentos ultraprocessados você programa seu corpo para ajustes metabólicos que levam ao adoecimento.

PRINCIPAIS ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Refrigerantes, salgadinhos, biscoitos recheados, pães de forma industrializados, sorvetes industrializados, salsichas, presuntos, nuggets de frango, lasanhas congeladas, chocolates recheados, sucos de caixinha, caldos em cubos, maionese, cereais matinais açucarados, pizzas congeladas.

Como Identificar Alimentos Ultraprocessados?

LEIA O RÓTULO DOS ALIMENTOS!

- Lista de Ingredientes muito longa;
- Ingredientes com nomes mirabolantes que você não conhece;
- Grande quantidade de açúcar, sódio ou gorduras adicionados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem
01 - Porção 74 g (1 prato raso)

	100 g **	74 g	% VD *
Valor energético (kcal)	78	333	17
Carboidratos (g)	9,8	41	14
Açúcares totais (g)	0,2	0,9	
Açúcares adicionados (g)	0,1	0,3	1
Proteínas (g)	2	8,4	17
Gorduras totais (g)	3,4	15	23
Gorduras saturadas (g)	1,5	6,4	32
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	0,7	2,8	11
Sódio (mg)	317	1343	67

* Porcentual de valores diários fornecidos pela porção
** No alimento pronto para o consumo.

Ingredientes do macarrão: farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, gordura vegetal, sal, reguladores de acidez carbonato de potássio e carbonato de sódio, estabilizantes tripolifosfato de sódio, pirofosfato tetrassódico e fosfato de sódio monobásico e corante sintético idêntico ao natural betacaroteno. **Ingredientes do tempero em pó:** tempero sabor galinha caipira*, salsa triturada*, noz moscada em pó*, aipo marrom em pó*, antiumectante dióxido de silício, realçadores de sabor glutamato monossódico, inosinato dissódico e guanilato dissódico, aromatizantes, acidulante ácido cítrico e corantes caramelo IV e natural urucum. *ALIMENTOS TRATADOS POR PROCESSO DE IRRADIAÇÃO.

5

VICTORIA BRANDÃO SPADETTO
MANUELA SCHADE DA MOTA
LUMA DE OLIVEIRA BARBARA
LUCIANE DANIELE CARDOSO

Como se alimentar bem ao longo do dia?

Agora que a gente já sabe sobre o grau de processamento dos alimentos aqui vão algumas dicas básicas para ter uma alimentação saudável e equilibrada:

- Faça dos alimentos *in natura* e minimamente processados a base da sua alimentação;
- Consuma com moderação os alimentos processados;
- Evite ao máximo os alimentos ultraprocessados.

Entender o processamento dos alimentos é fundamental, mas não é o único fator. A variedade e o equilíbrio também desempenham um papel importante em uma alimentação saudável.

O que você come no café da manhã?

O café da manhã é o ponto de partida do dia e pode impactar sua energia, disposição e saúde. Já parou para pensar no que está colocando no prato? Que tal transformar essa refeição em um momento mais nutritivo?

Como montar um café da manhã saudável:

- Inclua fontes de proteínas:

Proteínas ajudam na sensação de saciedade e na manutenção dos músculos. Boas opções incluem ovos, iogurte natural, queijos magros, leite ou alternativas vegetais como tofu e grão-de-bico.

- Adicione carboidratos:

Prefira opções que forneçam fibras e energia para o dia todo, como batata doce e mandioca, mas também podem ser, pães integrais, aveia, granola caseira, tapioca com chia ou o tradicional pão francês, de preferência com acompanhamentos nutritivos.

- Inclua gorduras boas:

Gorduras saudáveis ajudam na absorção de vitaminas e no bom funcionamento do cérebro. Aposte em abacate, sementes de chia, linhaça, pasta de amendoim natural e oleaginosas como nozes e amêndoas.

- Não esqueça as fibras e vitaminas:

Frutas frescas, salada de folhas verdes ou legumes são excelentes fontes de fibras, vitaminas e minerais que ajudam na digestão e dão mais vitalidade.

Inspirações para Começar o Dia com Sabor e Saúde

- **Pão francês com ovo e frutas:**

Pão francês com ovo mexido ou pochê.
Uma porção de frutas frescas, como fatias de mamão, laranja ou banana.

- **Cuscuz com ovo:**

Cuscuz nordestino cozido no vapor.
Ovo mexido ou cozido.
Uma frutinha para acompanhar.

- **Tigela de iogurte com frutas e granola:**

Iogurte natural ou vegetal
Morangos, banana, kiwi (ou a fruta da sua preferência)
Granola caseira com aveia, sementes e castanhas

- **Tapioca com recheio saudável:**

Tapioca recheada com queijo branco e tomate ou peito de frango desfiado e reqiueijão.
Para uma opção vegana, experimente rechear com abacate amassado, tomate-cereja e folhas de manjericão.

- **Overnight oats (aveia adormecida):**

Aveia em flocos deixada de molho à noite com leite (ou bebida vegetal)
Adicione chia, banana e canela para mais sabor e nutrientes

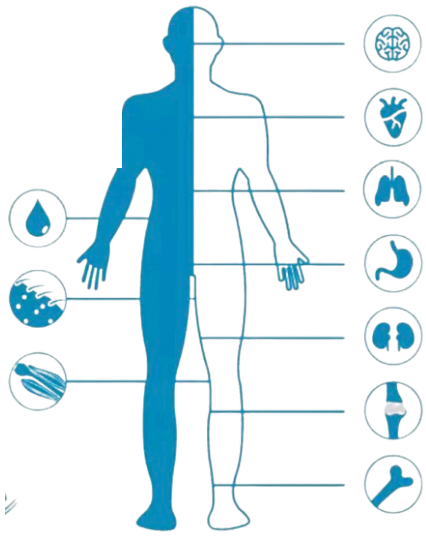
BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia Alimentar Para a População Brasileira. Brasília - DF, 2014.
BIMONTEIRO, Carlos A. et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. Public Health Nutrition, v. 22, n. 5, p. 936-941, 2019. DOI: 10.1017/S1368980018003762.
ZHANG, Yin; GIOVANNUCCI, Edward L. Ultra-processed foods and health: a comprehensive review. Critical Reviews in Food Science and Nutrition, v. 63, n. 3, p. 1-29, 2023. DOI: 10.1080/10408398.2022.2084359.

6

VICTORIA BRANDÃO SPADETTO
LUCIANE DANIELE CARDOSO
MANUELA SCHADE DA MOTA
LUMA DE OLIVEIRA BARBARA

Hidratação: O Segredo Para uma Vida Saudável!

Você sabia que o corpo humano é como uma planta? Para se manter firme, forte e funcional, ele precisa de água! Vamos conversar sobre como a hidratação é essencial e como torná-la parte da sua rotina de um jeito simples e divertido.



Por que a água é essencial para o seu corpo?

Porque nós somos feitos de água!
Cerca de 60% do nosso corpo é composto por água.

A água está em tudo: no sangue, nos músculos, no cérebro (que é 80% água!) e até nos ossos. É ela quem mantém tudo funcionando!

Qual é a função da água no corpo?

Construtora de células: É o principal componente das células do corpo.
Reguladora de temperatura: Ajuda a manter o corpo na temperatura ideal através do suor e da respiração.
Auxilia na digestão: Compõe a saliva e é necessária para processar proteínas e carboidratos dos alimentos.
Lubrificante: Atua como "óleo" nas articulações, permitindo movimentos suaves.
Protetora: Amortece e protege o cérebro, a medula espinhal, os órgãos.
Eliminadora de resíduos: Ajuda o corpo a se livrar de toxinas e resíduos pela urina.

HALL, John E.; GUYTON, Arthur C.; HALL, Michael E. Guyton & Hall tratado de fisiologia médica. 14. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2021. xxi, 1121 p. ISBN 978-85-9515-861-0

Hidratação sem Complicação: Inclua na rotina!

O que vale e o que não vale para hidratar?
Vale ouro:
Água pura (claro!)
Chás sem açúcar
Água de coco (ótima para reposição de eletrólitos)

Fique esperto:
Refrigerantes e bebidas açucaradas: dão sede em vez de matar a sede.
Café e bebidas alcool:icas em excesso, podem desidratar.

Tenha sempre uma garrafinha por perto (evite garrafas plásticas): Transforme-a em sua fiel companheira.

Use alarmes ou apps de hidratação:
Eles te lembram de beber água como se fossem seu assistente pessoal.

Dê um toque especial:
Água pura é incrível, mas você pode adicionar fatias de limão, laranja, gengibre ou folhas de hortelã para variar o sabor.

Transforme em rotina:
Associe a hidratação a atividades, como beber um copo ao acordar ou antes de cada refeição.

Substitua porções de refrigerantes e sucos artificiais por água: O corpo agradece, e sua saúde dá um salto.

BRASIL. Ministério da Saúde. Como tomar mais água durante o dia? 2019. Disponível em: https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-alimentar-melhor/como-tomar-mais-agua-durante-o-dia. Acesso em: 20 jan. 2025.
BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia Alimentar Para a População Brasileira. Brasília - DF, 2014.
HALL, J. E.; GUYTON, A. C. Tratado de fisiologia médica. 14. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2016.

7

VICTORIA BRANDÃO SPADETTO
ÁUREA SCARDUA SAADE
LUIZ CLAUDIO BARRETO NETO
ADRIANA MADEIRA ÁLVARES DA SILVA

Colesterol: O Que é Bom e o Que é Ruim?

.

O colesterol é um tipo de lipídeo essencial para o funcionamento do organismo pois desempenha papéis fundamentais na formação de membranas celulares, síntese de hormônios e produção de bile. Ele é transportado pelo sangue por lipoproteínas, que se dividem em diferentes tipos, sendo as mais conhecidas o HDL ("Bom") e o LDL ("Ruim"). Cada uma tem características e funções específicas:

HDL é a lipoproteína de alta densidade. É conhecido como "bom colesterol" porque ajuda a remover o excesso de colesterol das paredes dos vasos sanguíneos, transportando-o para o fígado para ser metabolizado ou eliminado.

Função:

- Protege contra o acúmulo de placas de gordura (aterosclerose) nas artérias.
- Reduz o risco de doenças cardiovasculares, como infartos e acidentes vasculares cerebrais (AVC).

LDL é a lipoproteína de baixa densidade. É conhecido como "mau colesterol" porque, em excesso, pode se acumular nas paredes das artérias, formando placas de gordura e levando à aterosclerose.

Função:

- Transporta colesterol do fígado para os tecidos do corpo, onde é necessário para funções celulares. Contudo, o excesso pode ser prejudicial.

Riscos associados a níveis elevados:

- Aumento do risco de entupimento das artérias (doenças coronarianas).
- Maior chance de infarto e AVC.

Gorduras Insaturadas e Saturadas: Aliadas ou Vilãs no Controle do Colesterol?

A alimentação tem um papel essencial no controle das taxas de colesterol. As gorduras insaturadas e gorduras saturadas influenciam de formas diferentes os níveis de colesterol HDL (bom) e LDL (ruim). Entender essas diferenças ajuda a fazer escolhas mais saudáveis para o coração!

Gordura Insaturada: Gorduras encontradas em alimentos de origem vegetal e alguns peixes. Dividem-se em:

- Monoinsaturadas: Presentes no azeite, abacate e oleaginosas.
- Polinsaturadas: Incluem ômega-3 e ômega-6, encontrados em peixes como salmão, sementes de linhaça e nozes.

Benefícios:

- Eleva o nível de HDL (colesterol bom).
- Diminui o nível de LDL (colesterol ruim).
- Colabora na produção de hormônios.

Gordura Saturada: A gordura saturada é, em geral, de origem animal e seu consumo deve ser limitado a pequenas quantidades.

Impactos:

- Aumentam o colesterol ruim, que pode se acumular nas artérias.
- Podem diminuir ligeiramente o colesterol bom.
- Em excesso, aumentam o risco de doenças cardíacas.

Encontrada em carnes, ovos, leites e derivado e também no coco*.
*Apesar da origem vegetal, o coco é um alimento fonte de gordura saturada.

Como Manter as Taxas de Colesterol Equilibradas

Manter as taxas de colesterol equilibradas é essencial para a saúde do coração e para prevenir problemas cardiovasculares. O segredo está em combinar uma alimentação saudável e hábitos de vida positivos.

Evite o consumo de gordura saturada

- Aumentam o colesterol ruim (LDL).
- Contribuem para o acúmulo e gordura nas artérias.
- Reduzir o consumo protege o coração.

Inclua na sua dieta alimentos fontes de gordura insaturada

- Aumentam o colesterol bom (HDL).
- Reduzem o colesterol ruim (LDL).

Inclua na sua dieta alimentos fontes de fibras

- Fibras ajudam a reduzir o LDL, pois "prendem" parte do colesterol no intestino, evitando sua absorção pelo organismo.

Pratique atividade fisica

- Estimula a produção do colesterol bom (HDL)
- Diminiu o acumulo de gordura no organismo.

BRASIL. Ministério da Saúde. "Colesterol ruim" elevado está relacionado ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Publicado em: 08 ago. 2022. Atualizado em: 03 nov. 2022. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/agosto/colesterol-ruim-elevado-esta-relacionado-ao-desenvolvimento-de-doencas-cardiovasculares. Acesso em: 20 jan. 2025.

ERVESE, C. P.; ALBUQUERQUE, G. S.; LEGAL, A. N. C.; ALMEIDA, L. M. R. Efeitos da dieta vegetariana e plant-based na dislipidemia, diabetes mellitus e risco cardiovascular em adultos. RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 16, n. 103, p. 646-660, 21 nov. 2022.

GOMES, Daniel A. et al. Attainment of LDL-Cholesterol Goals in Patients with Previous Myocardial Infarction: A Real-World Cross-Sectional Analysis. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 121, n. 1, e20230242, 2024. DOI: 10.36660/abc.20230242.

SOUSA, Amanda Eduarda Vorpagel de et al. Influência da Atividade Física na Modulação do Risco Cardiovascular. Brazilian Journal of Biological Sciences, [S. l.], v. 11, n. 25, p. e92, 2024. DOI: 10.21472/bjbs.v11n25-028. Disponível em: https://www.bjbs.com.br/index.php/bjbs/article/view/92. Acesso em: 21 jan. 2025.

8

LUMA DE OLIVEIRA BARBARA
VICTORIA BRANDÃO SPADETTO
LUCIANE DANIELE CARDOSO
ADRIANA MADEIRA ÁLVARES DA SILVA

Quantos cafezinhos você tem tomado ao longo do dia?

Nosso querido café é uma das bebidas mais consumidas do mundo, e, no Brasil, faz parte da sua cultura alimentar, não podendo faltar na mesa do brasileiro. Porém, será que consumir demais essa bebida faz mal?

O café tem um composto bioativo que se chama cafeína e ela possui efeitos estimulantes no sistema nervoso central, podendo, em excesso, causar insônia, nervosismo, irritabilidade, ansiedade, além de náuseas e desconfortos gastrintestinais.

Isso quer dizer que não se pode consumir o café?

Não!

Você pode sim tomar seu cafezinho, mas é preciso seguir algumas dicas para que não tenha a sua saúde prejudicada.

1

Evite tomar café à noite

O consumo exagerado de café à noite, muitas vezes, é considerado um fator de estresse, pois a cafeína reduz a sonolência e pode causar insônia.

2

Reduza a quantidade de açúcar no seu café

O consumo exagerado de açúcar faz mal ao corpo, podendo levar a doenças como obesidade e a diabetes tipo 2.

3

Determine uma quantidade

Você pode tomar café todo dia, contanto que não extrapole a recomendação diária. Para adultos, o ideal é 400 miligramas de cafeína diariamente, o que equivale a 4 xícaras de café coado.

9

VICTORIA BRANDÃO SPADETTO
LUMA DE OLIVEIRA BARBARA
LUCIANE DANIELE CARDOSO
ADRIANA MADEIRA ÀLVARES DA SILVA

Reduza o açúçar e aumente a disposição

Estudos mostram que o café doce é o principal alimento consumido entre servidores da Segurança Pública (Dados do Projeto SOMA-SI)

O café é uma bebida amplamente apreciada, especialmente entre policiais militares, pois ajuda a manter o foco e a energia durante longas jornadas. No entanto, o consumo exagerado de açúcar no café pode trazer consequências negativas para a saúde.

Por que reduzir o açúcar no café?

- Calorias extras: Uma colher de açúcar pode parecer inofensiva, mas ao longo do dia, essas calorias acumulam-se, contribuindo para o ganho de peso.
- Alteração no paladar: O uso frequente de açúcar pode fazer com que seu paladar dependa de sabores doces, dificultando a apreciação de alimentos naturalmente saudáveis.
- Pico de glicose no sangue: O açúcar rapidamente absorvido eleva a glicose no sangue, exigindo maior esforço do corpo para equilibrá-la.

O Impacto do Café com Açúcar: Você Já Calculou?

Se você toma café adoçado várias vezes ao dia, o açúcar pode estar sabotando sua saúde sem que você perceba. Veja só:

- **Uma colher de chá de açúcar (5g)** contém cerca de **83 calorias.**
- Se você usa duas colheres por café, isso sobe para **166 calorias por xícara.**
- Agora imagine que você tome **cinco cafés** adoçados por dia: **são 830 calorias extras diariamente,** apenas com o açúcar do café!

No mês: São 24900 calorias, e se essas calorias extras não forem utilizadas pelo corpo para outras atividades, como exercício físico, elas serão armazenadas em forma de gordura. Isso pode resultar em um ganho de quase 3 kg de gordura corporal em apenas 30 dias!

Agora, pense no impacto a longo prazo para sua saúde: Aumento de peso, maior risco de diabetes tipo 2, resistência à insulina e até problemas cardiovasculares.

Como Reduzir o Açúcar no Café?

1

Reduza Gradualmente

Se você costuma usar duas colheres de açúcar, tente diminuir para uma e meia na primeira semana, depois para uma e, por fim, meia colher. Isso ajuda seu paladar a se adaptar ao sabor menos doce sem causar um choque

2

Experimente Canela ou Outros Aromas

Adicionar uma pitada de canela ao café pode trazer um sabor levemente adocicado e agradável, além de oferecer benefícios antioxidantes. Outras opções incluem extrato de baunilha ou uma pequena lasca de casca de laranja.

3

Evite Açúcares Alternativos em Excesso

Embora adoçantes artificiais ou naturais (como stévia ou xilitol) possam ajudar na transição, o ideal é que o paladar aprenda a apreciar o sabor puro do café. Use-os com moderação e apenas como uma etapa temporária.

4 Evite Açúcares Alternativos em Excesso

Açúcar mascavo, demerara ou orgânico podem parecer mais saudáveis, mas são açúcar do mesmo jeito, com as mesmas calorias e efeitos no corpo. Trocar por eles é como "trocar seis por meia dúzia".

5 Escolha Cafés de Qualidade

Prefira cafés 100% Arábica, que são mais suaves e naturalmente adocicados. Evite cafés de baixa qualidade, como os extraforte, feitos com grãos misturados a impurezas e torrados em altas temperaturas, o que deixa o sabor amargo e aumenta a necessidade de açúcar.

6 Tenha Paciência

O paladar leva tempo para se adaptar. Dê a si mesmo algumas semanas para se acostumar ao sabor natural do café. Você ficará surpreso ao perceber que o açúcar não é mais necessário.

TEMPLE, Jennifer L et al. The Safety of Ingested Caffeine: A Comprehensive Review. Frontiers in Psychiatry, v. 8, 26 maio 2017. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5445139/>. Acesso em: 17 jan. 2025.

RSDATA, Gabriel. Os Riscos do Consumo Excessivo de Café: Como Ele Afeta Sua Saúde e Bem-Estar - RS Data. Disponível em: <https://www.rsdata.com.br/os-riscos-do-consumo-excessivo-de-cafe/>. Acesso em: 17 jan. 2025.

MONTEIRO, Renato Augusto da Silva. O gosto do café com ou sem açúcar: a influência nas normas de comportamento. Revista Brasileira de Gastronomia, v. 4, n. 1, p. 13-74, 2021. DOI: http://doi.org/10.34181/rbg.2021.v4.p.1-13.74. Disponível em: https://www.gastronomia.ufrj.br. Acesso em: 21 jan. 2025.

USP. Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TBCA. 6. ed. São Paulo, 2017. Disponível em: http://www.fcf.usp.br/tbca. Acesso em: 23 jan. 2025.

10

VICTORIA BRANDÃO SPADETTO
LUIZ CARLOS DE ABREU

Diabetes: O Vilão Silencioso do Século

O diabetes é uma das doenças crônicas que mais crescem no mundo, afetando milhões de pessoas. Ele ocorre quando há um desequilíbrio nos níveis de glicose no sangue, seja pela deficiência na produção de insulina (diabetes tipo 1) ou pela resistência à insulina, geralmente associada a maus hábitos alimentares e estilo de vida (diabetes tipo 2)

É uma doença causada pela produção insuficiente ou má absorção de insulina, hormônio que regula a glicose no sangue e garante energia para o organismo. A insulina é um hormônio que tem a função de quebrar as moléculas de glicose (açúcar) transformando-a em energia para manutenção das células do nosso organismo.

O que é glicose?

A glicose é um tipo de açúcar simples que funciona como a principal fonte de energia para o corpo humano. Ela é obtida principalmente por meio dos carboidratos que ingerimos, como pães, arroz, massas, frutas e doces.

Após a digestão desses alimentos, a glicose é liberada na corrente sanguínea, onde é usada pelas células como combustível para realizar suas funções. Para que a glicose entre nas células e seja utilizada, o hormônio insulina, produzido pelo pâncreas, é essencial.

Quando os níveis de glicose no sangue estão altos (como após uma refeição rica em açúcar ou carboidratos), o corpo produz insulina para ajudar a armazená-la ou usá-la. Se esse processo não funciona bem, a glicose pode se acumular no sangue, levando a problemas como diabetes.

Em resumo, a glicose é vital para o corpo, mas o excesso no sangue, especialmente por uma alimentação inadequada, pode ser prejudicial à saúde.

Entenda os Efeitos do Excesso de Açúcar

Como o Excesso de Açúcar Afeta?

O consumo exagerado de açúcares, como os adicionados ao café, contribui para picos de glicose no sangue. Com o tempo, isso sobrecarrega o pâncreas e pode levar à resistência à insulina. Além disso, o açúcar extra se transforma em calorias vazias que, se não forem utilizadas, são armazenadas como gordura, aumentando o risco de obesidade — outro fator de risco para o diabetes tipo 2.

Prevenção do Diabetes: Pequenas Atitudes, Grandes Resultados

O diabetes tipo 2 é uma doença silenciosa, mas altamente prevenível. Adotar um estilo de vida saudável é a melhor estratégia para manter os níveis de glicose equilibrados e evitar o desenvolvimento da doença. Aqui estão algumas medidas práticas e eficazes:

1. Controle o Consumo de Açúcar e Carboidratos Refinados

Evite açúcares adicionados e alimentos ricos em carboidratos simples, como pães brancos, doces e refrigerantes. Esses alimentos causam picos rápidos de glicose no sangue, sobrecarregando o organismo. Para quem consome pão, por exemplo, opte por versões integrais e acrescente recheios ricos em proteínas, como queijo magro, ovos ou frango desfiado, para equilibrar a refeição e reduzir o impacto glicêmico.

2. Mantenha uma Alimentação Equilibrada

Prefira alimentos ricos em fibras, como frutas, legumes, verduras e grãos integrais. As fibras ajudam a controlar a liberação de glicose no sangue e melhoram a sensibilidade à insulina. Combine sempre fontes de fibras com proteínas, como adicionar grão-de-bico ou quinoa a saladas, para garantir uma digestão mais lenta e maior saciedade.

O açúcar pode agir na regulação de genes que levam à obesidade, por isso não deve ser consumido na forma refinada.

Prevenção do Diabetes: Pequenas Atitudes, Grandes Resultados

3. Pratique Atividade Física Regularmente

Exercícios físicos, como caminhar, correr ou pedalar, ajudam as células a utilizarem a glicose como energia, diminuindo os níveis de açúcar no sangue. O ideal é realizar pelo menos 150 minutos de atividade moderada por semana.

4. Controle o Peso Corporal

O excesso de peso, especialmente na região abdominal, está diretamente ligado ao aumento do risco de diabetes. Manter um peso saudável reduz significativamente as chances de desenvolver a doença.

5. Monitore a Saúde Regularmente

Realize exames periódicos para avaliar os níveis de glicose e a função do pâncreas. Identificar alterações precocemente ajuda a prevenir complicações.

6. Reduza o Consumo de Alimentos Ultraprocessados

Alimentos ultraprocessados geralmente são ricos em açúcares, gorduras ruins e sódio, fatores que contribuem para o aumento do risco de diabetes. Substitua-os por alimentos naturais sempre que possível.

7. Cuidado com o Estresse e o Sono

O estresse causado por uma noite mal dormida eleva os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, que interfere no controle glicêmico, especialmente em pessoas que já têm diabetes. Esse aumento dificulta a ação da insulina e pode agravar os níveis de glicose no sangue.
Além disso, a má qualidade do sono pode ser uma consequência das complicações do diabetes, criando um ciclo prejudicial entre o sono ruim e o descontrole glicêmico.

A prevenção do diabetes começa com escolhas conscientes e consistentes. Pequenas mudanças no dia a dia, como ajustar a dieta, praticar exercícios e controlar o estresse, podem fazer toda a diferença na sua saúde e qualidade de vida.

Trajano et al. "Percepção de pacientes com diabetes sobre o autocuidado" Revista brasileira em promoção da saúde (2018) doi:10.5020/18061230.2018.7598
Cardoso et al. "Atuação do enfermeiro na prevenção e controle do Diabetes mellitus tipo 2" Research society and development (2022) doi:10.33448/rsd-v11i13.34563

11

VICTORIA SPADETTO
ADRIANA MADEIRA ÁLVARES DA SILVA
ÁUREA SCARDUA SAADE
LUCIANE DANIELE CARDOSO

Atividade Física: Um Aliado Poderoso na Prevenção do Diabetes

A prática regular de atividade física, junto com uma alimentação balanceada, é uma das formas mais eficazes de prevenir o diabetes tipo 2. O exercício ajuda a controlar os níveis de glicose no sangue, melhora a sensibilidade à insulina e contribui para a manutenção de um peso saudável.

Como a Atividade Física Ajuda?

1. ***Reduz a glicose no sangue:***
   Durante o exercício, os músculos utilizam a glicose como fonte de energia, reduzindo os níveis de açúcar na corrente sanguínea.

2. ***Melhora a ação da insulina:***
   A prática regular torna as células mais sensíveis à insulina. A insulina é um hormônio que ajuda a glicose a entrar nas células para ser usada como energia, controlando os níveis de açúcar no sangue.

3. ***Ajuda no controle do peso:***
   O exercício queima calorias e auxilia na redução do acúmulo de gordura, especialmente a abdominal, que é um fator de risco para o diabetes.

4. ***Reduz o estresse:***
   A atividade física estimula a liberação de endorfina, o "hormônio do bem-estar", que ajuda a controlar o estresse, um fator que pode desregular os níveis de glicose.

Você sabia que a atividade física, além de prevenir a diabetes, também pode prevenir outras doenças, como o Alzheimer? Quanto maior a força nas pernas, menor o risco de Alzheimer

AMERICAN DIABETES ASSOCIATION. Standards of Medical Care in Diabetes—2020. Diabetes Care, v. 43, suppl. 1, p. S48-S65, 2020. DOI: https://doi.org/10.2337/dc20-S005.
CAMPOS, T.B.F. de; CAVICCHIOLI, M.G.S. Educação em diabetes e estratégias educativas na abordagem multiprofissional. In: Nutrição e diabetes mellitus na prática clínica. Organizadores João Felipe Mota, Maristela Bassi Strufaldi, Marlene Merino Alvarez. 1 ed. Santan de Parnaíba (SP), Manole, 2023. p. 283-296."(CAMPOS; CAVICCHIOLI, 2023, p. 286)
SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes: 2022-2023. São Paulo: Clannad, 2022. Disponível em: https://www.diabetes.org.br. Acesso em: 23 jan. 2025.

12

NEILA DE OLIVEIRA CABRAL
FABÍOLA SANTOS RODRIGUES

Autocuidado

você sabe o que é
Autocuidado?

Segundo a Organização Mundial de Saúde, o autocuidado refere-se às habilidades de indivíduos, famílias e comunidades em promover saúde, prevenir doenças, manter a saúde e em lidar com a doença ou a incapacidade, com ou sem o suporte de um profissional de saúde. Refere-se à capacidade do próprio indivíduo em realizar ações que visam à preservação de sua saúde, ao seu desenvolvimento e bem-estar (WHO, 2022).

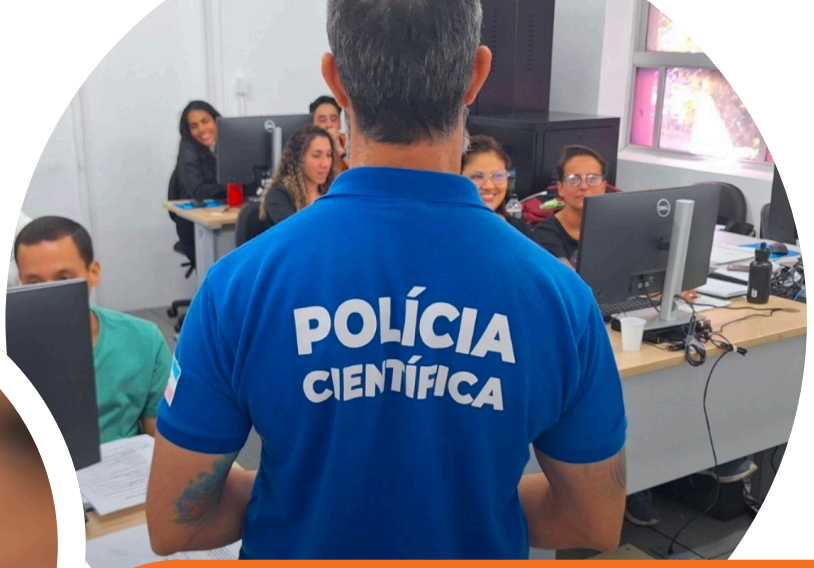
É importante se cuidar de todas as maneiras

- Fisicamente
- Socialmente
- Mentalmente
- Emocionalmente
- Espiritualmente
- Intelectualmente
- Financeiramente

RESPONDA: Em quais áreas da sua vida você dedica mais tempo?

_____

13



NEILA DE OLIVEIRA CABRAL
FABÍOLA SANTOS RODRIGUES

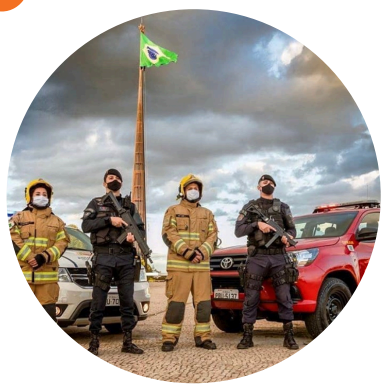
Tipos de autocuidado

Físico

Nesse caso, o autocuidado acontece quando dedicamos tempo e ações específicas para o corpo, e é comum que as pessoas pensem em ir à academia, pintar o cabelo ou ações mais ligadas à estética.

Porém, algumas práticas podem ser muito mais simples:

- Ter uma alimentação equilibrada;
- Focar na prática de exercícios físicos;
- Fazer um esporte que traz prazer;
- Receber massagem;
- Ir ao médico regularmente;
- Dormir cerca de 8 horas por noite.



Social

Para que todos os tipos de autocuidados estejam em equilíbrio, é preciso construir relações interpessoais de qualidade, ou seja, estabelecer contato com outras pessoas. Vale ressaltar que não apenas com seus amigos, mas também conhecer gente nova e ter contato humano no trabalho, mesmo que, de forma online.

O mais importante é ter ao seu redor pessoas que te amam, te apoiam e com quem você se sente confortável. Assim, quanto mais fortes os vínculos se consolidarem, ficará mais fácil identificar relações tóxicas e dedicar tempo de qualidade às pessoas que realmente importam.

Conheça os Tipos de autocuidado

Mental e Emocional

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), os transtornos mentais são responsáveis por mais de um terço das pessoas incapacitadas nas Américas. Diante dessa realidade, o autocuidado mental e emocional é imprescindível para se ter um equilíbrio na saúde.

Para colocar em prática, é importante considerar os seguintes fatores:

- Mantenha boas relações pessoais;
- Quando necessário, conte com profissionais para ajudar a lidar com emoções;
- Aproveite momentos de lazer com familiares e amigos;
- Aderir à prática de meditação;
- Procure fazer atividades de que gosta;
- Viajar é uma ótima ideia para trazer bem-estar mental;
- Reserve um tempo para descansar, como pausas no trabalho;
- Defina seus objetivos e metas de vida;
- Permita-se sentir as emoções.

Espiritual

Diferentemente do que muitas pessoas possam pensar, o autocuidado espiritual não está necessariamente relacionado a ser um praticante assíduo de alguma religião.
Consiste no desenvolvimento de um sentimento de paz, harmonia e amor consigo mesmo e em todas as relações. Ter uma prática espiritual pode ter diferentes significados para cada indivíduo, e estar aberto para descobrir o que mais faz sentido para você é parte da jornada.

Diante disso, algumas possibilidades para realizar o autocuidado espiritual são:

- Prática de voluntariado;
- Prática da meditação;
- Entenda suas crenças e valores;
- Conecte-se com a natureza;
- Encontre seu propósito de vida;
- Busque informações sobre espiritualidade.

O autocuidado espiritual é extremamente importante para a saúde e a vida como um todo, pois ajuda a entender o sentido e eleva a sensação de conforto.

Intelectual

O cuidado intelectual também deve estar em seu radar, principalmente porque possui ligação com o cognitivo e o conhecimento próprio. É preciso sempre exercitar a mente para manter o organismo saudável, pronta para receber novas informações e até mesmo para manter boas conversas.
Algumas ações que podem ser tomadas:

- Ver séries;
- Ler livros;
- Fazer palavras cruzadas;
- Executar uma receita nova;
- Seguir um caminho diferente até o trabalho;
- Aprender línguas novas;
- Treinar jogos novos.

14

NEILA DE OLIVEIRA CABRAL
FABÍOLA SANTOS RODRIGUES

Autocuidado em Saúde Mental

A saúde mental envolve o equilíbrio dinâmico entre sentimentos, emoções, ideias, crenças e valores que são vividos em nossa relação com as pessoas e o ambiente. Esse equilíbrio vai influenciar o modo como lidamos com as instabilidades da vida, com emoções positivas e negativas, com reconhecimento de limites e a superação de desafios, podendo ajudar ou dificultar esse processo.

VALE REFLETIR:
O AUTOCUIDADO É UMA OPÇÃO! POR ISSO MESMO QUE OUTRAS PESSOAS TE INFLUENCIEM, A DECISÃO É SOMENTE SUA!

15

MANUELA SCHADE DA MOTA
PEDRO LUIZ FERRO
ADRIANA MADEIRA ÁLVARES DA SILVA

Segurança Pública e o estresse

A natureza do trabalho policial é perigosa e estressante, visto que precisam lidar com situações críticas, eventos traumáticos, risco de morte e violência. Isso torna essa classe trabalhadora vulnerável ao estresse e outros transtornos mentais.

O estresse é uma reação normal do nosso organismo e ocorre quando vivenciamos situações de perigo ou ameaça. Essa reação coloca o nosso corpo em estado de alerta e provoca alterações físicas e emocionais. Essa resposta é necessária para a nossa sobrevivência, porém quando ela persiste por períodos prolongados, deixa de ser benéfica, resultando no estresse crônico.

Os estressores crônicos no trabalho policial são geralmente classificados como estressores organizacionais (relacionados ao contexto do trabalho), como, características da organização, comportamentos de seus colaboradores que podem produzir estresse, falta de apoio, pressão da administração ou falta de oportunidades para subir na carreira, e estressores operacionais (relacionados ao conteúdo do trabalho): hora extra, emprego externo, violência relacionada ao trabalho, demandas e deveres da ocupação.

O estresse crônico em policiais pode aumentar o risco de doenças cardiovasculares, insônia e imunossupressão. Além disso, influencia a percepção de ameaça, impactando decisões e interações com a comunidade.

CRADDOCK, Tina B.; TELESCO, Grace. Police stress and deleterious outcomes: Efforts towards improving police mental health. **Journal of police and criminal psychology**, v. 37, n. 1, p. 173-182, 2022.
CHEUNG, Yuen-Kiu; LI, Jessica Chi-Mei. Predictors, mediators and moderators of police work-related stress: a scoping review. **International journal of environmental research and public health**, v. 20, n. 3, p. 2253, 2023.
MCEWEN, Bruce S. Physiology and neurobiology of stress and adaptation: central role of the brain. **Physiological reviews**, v. 87, n. 3, p. 873-904, 2007.
SHANE, Jon M. Organizational stressors and police performance. **Journal of criminal justice,** v. 38, n. 4, p. 807-818, 2010.

16

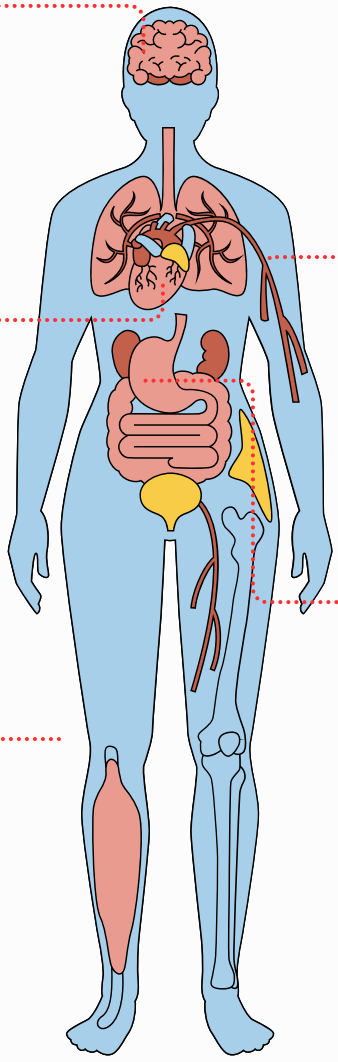
MANUELA SCHADE DA MOTA
POLYANA LIMA MEIRELIS DALPIAZ
LÍVIA CARLA DE MELO RODRIGUES
ADRIANA MADEIRA ÁLVARES DA SILVA

Malefícios do estresse para o corpo

Saúde mental
Eventos estressantes têm sido associados ao surgimento de transtornos psiquiátricos, como, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e transtorno depressivo maior, e insônia

Sistema cardiovascular
O estresse aumenta a frequência cardíaca e a pressão arterial, além de estar associado ao risco aumentado de doenças cardiovasculares

Outros
O estresse também está associado ao risco aumentado para o desenvolvimento de diabetes e obesidade



Sistema imunológico
O estresse crônico desregula o sistema imunológico e diminui as atividades antivirais, deixando o indivíduo mais vulnerável à infecções

Sistema gastrointestinal
O estresse pode causar alterações na motilidade intestinal, aumento da sensibilidade visceral e desequilíbrio da microbiota intestinal

BHATNAGAR, Seema. Rethinking stress resilience. **Trends in Neurosciences**, v. 44, n. 12, p. 936-945, 2021.
KONTUREK, Peter C. et al. Stress and the gut: pathophysiology, clinical consequences, diagnostic approach and treatment options. **J Physiol Pharmacol**, v. 62, n. 6, p. 591-9, 2011.
OSBORNE, Michael T. et al. Disentangling the links between psychosocial stress and cardiovascular disease. **Circulation: Cardiovascular Imaging**, v. 13, n. 8, p. e010931, 2020.
SEJBUK, Monika; MIROŃCZUK-CHODAKOWSKA, Iwona; WITKOWSKA, Anna Maria. Sleep quality: a narrative review on nutrition, stimulants, and physical activity as important factors. **Nutrients**, v. 14, n. 9, p. 1912, 2022.

Todos respondem ao estresse da mesma maneira?

Resiliência

Você já parou para pensar por que algumas pessoas conseguem lidar melhor com eventos estressantes do que outras? Apesar do estresse estar presente no dia a dia de todos, a maneira como cada indivíduo percebe, se adapta e reage a estímulos aversivos e estressantes, varia bastante. A suscetibilidade ao estresse está associada a alterações funcionais em circuitos neurais específicos muito variáveis, e é nesse aspecto que a resiliência desempenha um papel fundamental. A resiliência pode ser definida como a capacidade que o indivíduo possui de adaptar-se positivamente às adversidades. Portanto, nem todos respondem da mesma maneira ao estresse, porém todos podem aprender a lidar com ele da melhor forma possível, já que a resiliência não é uma característica inata, ela progride ao longo da vida, seja pela exposição à adversidade ou por intervenções direcionadas.

Mulheres são mais suscetíveis ao estresse?

Diversos estudos apoiam a narrativa de que, em geral, mulheres apresentam níveis mais elevados de estresse do que os homens. As principais hipóteses para isso envolvem aspectos psicossociais e biológicos. Do ponto de vista psicossocial, as mulheres têm a responsabilidade dos cuidados com a casa e com a família, paralelamente à participação no mercado de trabalho, o que pode aumentar a sobrecarga emocional e, consequentemente, o estresse. No aspecto biológico, o eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA), responsável pela regulação do estresse, reage de forma diferente em homens e mulheres, sendo, portanto, uma possível explicação para maiores níveis de estresse nas mulheres.

HANDA, Robert J. *et al*. Sex differences in acute neuroendocrine responses to stressors in rodents and humans. **Cold Spring Harbor Perspectives in Biology**, v. 14, n. 9, p. a039081, 2022.
MEULEN, Erik Van Der *et al*. Predictive value of psychological resilience for mental health disturbances: A three-wave prospective study among police officers. **Psychiatry Research**, v. 260, p. 486-494, 2018.
SADIR, Maria Angélica; BIGNOTTO, Márcia Maria; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, v. 20, p. 73-81, 2010.

17

MANUELA SCHADE DA MOTA
PEDRO LUIZ FERRO
ADRIANA MADEIRA ÁLVARES DA SILVA
WEVERTON PEREIRA DE MEDEIROS

Burnout: o que leva o indivíduo ao esgotamento no trabalho?

O estresse crônico no local de trabalho pode levar o indivíduo ao desenvolvimento da Síndrome do Esgotamento Profissional, também conhecida como Síndrome de Burnout, trata-se de um distúrbio psicológico caracterizado por exaustão mental e fadiga física, distanciamento e diminuição da eficácia no trabalho, além de perda de energia e aumento da irritabilidade.

Sinais de alerta:

- Cansaço excessivo (físico e mental)
- Alterações no apetite
- Insônia
- Pressão alta
- Dificuldades de concentração
- Negatividade constante
- Isolamento
- Fadiga
- Dor de cabeça e dores musculares
- Alterações dos batimentos cardíacos
- Problemas gastrointestinais
- Sentimentos de incompetência, fracasso, insegurança, derrota e desesperança

Ao perceber qualquer sinal, busque apoio de um profissional qualificado. Não negligencie a sua saúde mental.

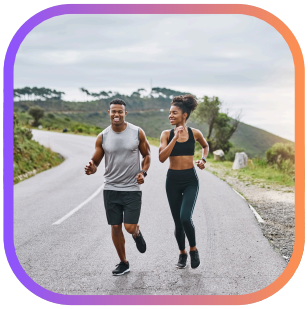
ALVES, Lucas *et al*. Psychosocial risk and protective factors associated with burnout in police officers: A systematic review. **Journal of Affective Disorders**, v. 332, p. 283-298, 2023.
BRASIL. Ministério da Saúde. **Síndrome de Burnout**. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout#:~:text=S%C3%ADndrome%20de%20Burnout%20ou%20S%C3%ADndrome,justamente%20o%20excesso%20de%20trabalho. Acesso em: 17 de jan. 2025.

18

MANUELA SCHADE DA MOTA
MARCELO DOS SANTOS
SONIA ALVES GOUVEA

Estratégias para prevenir o esgotamento no trabalho

1 Destine um tempo adequado para o lazer com familiares e amigos



2 Pratique atividades físicas regularmente, tais como: academia, caminhada, corrida, ciclismo, remo, natação, dentre outras

3 Evite o consumo de bebidas alcoólicas, tabaco e outras drogas, pois só irão piorar seu estado mental

4 Destine um tempo adequado para descansar

5 Tenha uma boa noite de sono (sono de qualidade)

6 Busque manter o equilíbrio entre o trabalho, lazer, família, vida social e atividades físicas

BRASIL. Ministério da Saúde. Síndrome de Burnout. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout#:~:text=S%C3%ADndrome%20de%20Burnout%20ou%20S%C3%ADndrome,justamente%20o%20excesso%20de%20trabalho. Acesso em: 17 de jan. 2025.

19

BÁRBARA FREITAS FREIRE MESQUITA
POLYANA LIMA MEIRELIS DALPIAZ
LÍVIA CARLA DE MELO RODRIGUES
ADRIANA MADEIRA ÁLVARES DA SILVA

Minutos que podem salvar o dia inteiro

Você sabia que pequenas práticas diárias podem transformar sua saúde mental? Técnicas de respiração, meditação e mindfulness são ferramentas simples e eficazes para reduzir o estresse e melhorar sua concentração. Estudos mostram que apenas 10 minutos de mindfulness por dia podem reduzir os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, e aumentar sua sensação de bem-estar. Experimente parar por 5 minutos, fechar os olhos, focar na sua respiração e deixar os pensamentos fluírem sem julgamentos. É como um "reset" para seu cérebro, que o prepara melhor para enfrentar os desafios do dia.

Cuidar da mente é tão essencial quanto cuidar do corpo — ambos precisam de atenção para você viver com mais equilíbrio e energia!

.

Dicas Práticas para **Cuidar da Saúde Mental**

- ***Pratique Respiração Profunda***

Dedique 3 minutos por dia para respirar profundamente. Inspire por 4 segundos, segure por 7 e expire por 8. Essa técnica reduz a ansiedade e melhora o foco.

- ***Atenção plena no corpo***

Procure um lugar tranquilo e uma posição confortável para se deitar. Feche os olhos e devagar, leve atenção aos seus pés. Pouco a pouco, vá ampliando sua atenção às pernas, coxas, quadris, pelve, abdome, tórax, braços, ombros, pescoço e sensações da cabeça. Inevitavelmente, surgirão pensamentos. Quando perceber que isso está acontecendo, apenas perceba! E gentilmente, volte a atenção para a parte do corpo na qual você estava se concentrando. A cada etapa passe alguns instantes explorando essas sensações.

- ***Exercite a Gratidão***

Anote diariamente três coisas pelas quais você é grato. Essa prática simples tem efeitos comprovados na redução da negatividade.

ALVES, Lucas *et al.* Psychosocial risk and protective factors associated with burnout in police officers: A systematic review. Journal of Affective Disorders, v. 332, p. 283-298, 2023.
BRASIL. Ministério da Saúde. Síndrome de Burnout. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout#:~:text=S%C3%ADndrome%20de%20Burnout%20ou%20S%C3%ADndrome,justamente%20o%20excesso%20de%20trabalho. Acesso em: 17 de jan. 2025.

20

RUBENS BOLLOS

A cultura de paz e a saúde

Como você tem cuidado da sua paz interior nos momentos mais desafiadores da sua rotina?

Afinal, o que é a paz?

É um estado de calma e equilíbrio que traz serenidade e bem-estar e é essencial para enfrentar desafios com clareza e resistência. Sem a paz, não é possível alcançar a verdadeira felicidade e superar conflitos.

Profissionais como policiais, que lidam com situações de alto estresse, podem usar a paz como ferramenta para proteger sua saúde e bem-estar e promover uma saúde mental coletiva.

Como a paz funciona no corpo e na mente?

- Reduz o estresse: diminui os níveis do hormônio cortisol, trazendo sensações de calma.
- Ajuda o cérebro: melhora a comunicação entre as áreas responsáveis pelo pensamento e pelas emoções, facilitando reações mais equilibradas.
- Favorece o sono: durante o descanso, o corpo se recupera e o cérebro elimina toxinas, prevenindo problemas como alzheimer.

Benefícios da paz

- Menos estresse, pressão alta, diabetes e demência;
- Sistema imunológico mais forte;
- Melhor sono e energia renovada;
- Mais criatividade e esperança;
- Relacionamentos e libido fortalecidos.

Pílulas de paz: 12 dicas rápidas para cultivar a paz

- Respire fundo: no carro ou em pausas curtas, imagine cheirar uma flor, segure e depois sopre devagar como uma vela.
- Agradeça: pense em 3 coisas boas do dia.
- Mexa o corpo: caminhe ou alongue-se entre turnos.
- Converse: ligue para um amigo ou colega de confiança.
- Medite ou foque no presente: durante refeições ou intervalos.
- Relaxe no banho: use este momento para liberar tensões.
- Saia ao ar livre: observe o céu ou sinta o vento, mesmo em locais urbanos.
- Respeite seu corpo: priorize descanso e alimentação saudável.
- Fortaleça laços: pequenos gestos renovam relações.
- Desconecte-se: evite telas em momentos de pausa.
- Busque apoio e desabafe: se pensamentos ou sentimentos te incomodarem, fale com alguém de confiança ou participe de grupos.
- Tenha um hobby: algo simples como cozinhar ou ler pode aliviar o estresse.

Lidando com pressões coletivas!

As demandas da profissão, recursos limitados, a violência e o sofrimento afetam a vida de todos, inclusive a dos que estão mais próximos. Reconheça esses desafios e busque apoio de colegas e familiares. Dialogar e criar redes de suporte. Cuidar de si faz toda a diferença!

E lembre-se: a paz vem de pequenas ações diárias que transformam sua vida, trazem serenidade para tomadas de decisões mais equilibradas e promovem harmonia para você e os que te cercam. E traz saúde e longevidade!

21

LUMA DE OLIVEIRA BARBARA
LUCIANE DANIELE CARDOSO
BÁRBARA JULIANA PINHEIRO BORGES

Qual é a importância do comer junto?

Você tem o costume de comer sozinho? Você sabia que comer acompanhado de alguém tem benefícios físicos e mentais? O comer junto, seja junto da família ou de amigos, tem vantagens comprovadas.

Fortalecimento de laços sociais

Comer junto é uma oportunidade de conexão e interação, fortalecendo os laços. Além disso, conversas durante as refeições ajudam a criar um senso de pertencimento e comunidade.

Reduz estresse e promove bem-estar

Comer acompanhado reduz a sensação de solidão, estresse e ansiedade.

Ajuda no controle de porções e reduz o risco de desperdício

Comer junto promove a sensação de estar presente, gerando mais consciência no porcionamento das refeições

Mais benefícios

Promove um senso cultural e reforça tradições

Comer com a família e com amigos promove laços culturais e tradições que são importantes para a saúde mental e física.

Melhore nossos hábitos alimentares

Comer em grupo promove uma mastigação mais lenta e maior apreciação da comida, além de estabelecer horários mais regulares.

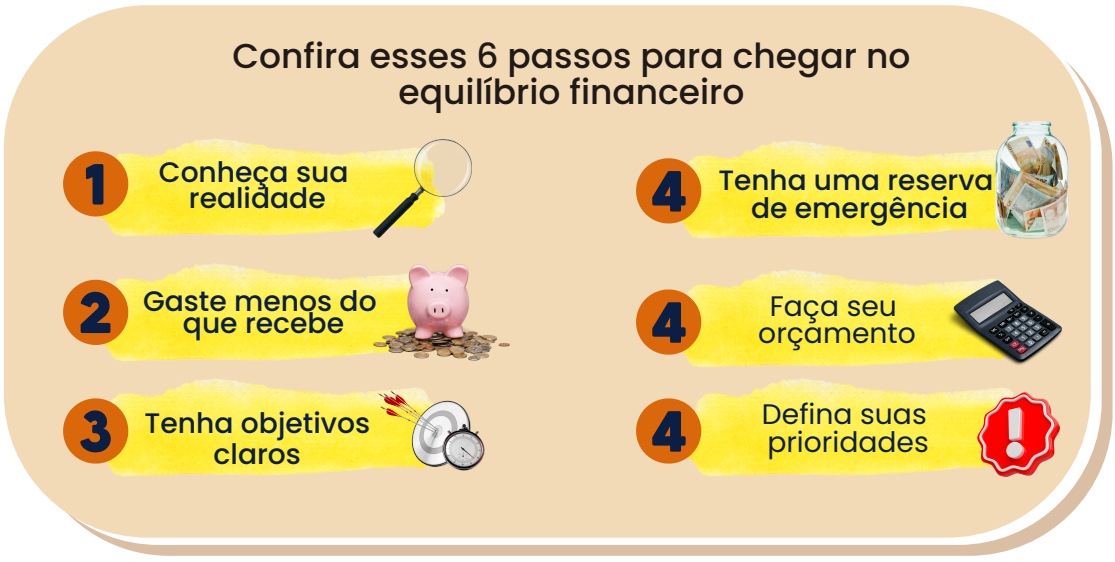
22

FABÍOLA SANTOS RODRIGUES
NEILA DE OLIVEIRA CABRAL

Autocuidado Financeiro

Uma boa educação financeira, nos permite utilizar a inteligência e o bom senso, na hora de gastar, investir, programar despesas e planejar o futuro. O autocuidado financeiro proporciona a possibilidade de quebrar um ciclo, na qual aprender a gerenciar o dinheiro oportuniza a sensação de capacidade, que auxilia na redução de estresse, do endividamento, aumento da autoestima, e melhoria da saúde mental. Além disso, é possível proporcionar realização pessoal e familiar com planejamento a curto, médio e longo prazo. A educação financeira utilizada como ferramenta e autocuidado contribui para o bem-estar e a redução de riscos à saúde.

Há uma relação intrínseca entre a saúde financeira e a saúde mental, pois o desequilíbrio das finanças impacta diretamente na qualidade de vida. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o desequilíbrio financeiro é um dos principais causadores de ansiedade e depressão. Sendo assim, qualquer forma de controle de gastos, será um desafio, e as consequências financeiras serão desastrosas. Então, o que é saúde financeira? É o equilíbrio dos gastos. Atualmente, há aplicativos gratuitos para ajudar na gestão, como: Boleto Pago, Minhas Economias, Boa Lista e Bills, eles podem ser bons aliados nesse desafio.



Finanças pessoais: percepções sobre a alfabetização financeira e o bem-estar financeiro / Personal finance: perceptions of financial literacy and financial well-being*Leonardo R.* et. al. 2022

23

LUMA DE OLIVEIRA BARBARA
SUZANNY OLIVEIRA MENDES
LUCIANE DANIELE CARDOSO

É muito caro comer bem?

Isso é um mito! Uma boa alimentação não precisa ser necessariamente mais cara do que uma má, basta fazer boas escolhas. Então, vou te apresentar algumas dicas para você comer bem sem pesar no bolso:

1. **Pesquise bem onde vai comprar**
Faça um orçamento de quais supermercados são mais baratos e quais datas podem te favorecer.

2. **Faça uma lista de compras**
Quando você sai de casa já sabendo do que precisa comprar fica mais fácil de se distrair com alimentos que você não precisa.

3. **Dê preferência a sacolões, varejões e feiras orgânicas**
As feiras além de ter verduras e legumes sem agrotóxico (o que é um ponto positivo pra saúde), costumam conter valores mais acessíveis. Além de incentivar os agricultores locais.

2

Procure hortas comunitárias

Uma ótima dica é procurar se informar se na sua região tem esse tipo de ação, pois elas além de contribuírem com legumes e verduras para a comunidade, também incentivam o trabalho voluntário

3

Atente-se a safra dos alimentos

Alimentos na época são normalmente mais baratos. Então fazer uma pesquisa de safra é essencial para pagar menos em alimentos saudáveis.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília, 2014. 156p.
MOREIRA, Sueli Aparecida. Alimentação e comensalidade: aspectos históricos e antropológicos. Ciência e Cultura, v. 62, n. 4, p. 23–26, 2025. Disponível em: . Acesso em: 17 jan. 2025.

24

BÁRBARA FREITAS FREIRE MESQUITA
WEVERTON PEREIRA DE MEDEIROS
ÁUREA SCARDUA SAADE
ADRIANA MEDEIROS OLIVEIRA DA SILVA

O poder da Atividade Física na qualidade de vida

A atividade física é essencial para a saúde e o desempenho dos policiais. Ela fortalece o corpo, melhora a resistência física e reduz o risco de doenças como hipertensão, obesidade e problemas cardiovasculares. Além disso, contribui diretamente para a preparação física necessária no dia a dia da profissão.

Mesmo em uma rotina intensa, pequenas mudanças fazem a diferença: caminhadas, alongamentos e exercícios rápidos podem ser incluídos entre as tarefas. Atividades como musculação, corrida ou esportes de combate são boas opções para quem busca melhorar a performance profissional.

Lembre-se: a regularidade é mais importante do que a intensidade. Comece com metas simples, mantenha a constância e valorize o descanso para que o corpo se recupere e evolua.

Cuidar do preparo físico não é apenas uma questão de saúde, mas também de eficiência e segurança no trabalho. O movimento é o primeiro passo para uma vida mais equilibrada e funcional.

O Poder do Agachamento: Saúde e Energia em instantes!

O agachamento é um exercício simples e eficaz que pode ser integrado facilmente na rotina diária dos policiais. Além de fortalecer os músculos das pernas e do core, ele melhora a circulação sanguínea e auxilia na prevenção de desconfortos musculares causados por longos períodos de inatividade.

Como realizar o agachamento corretamente:

1. Posição inicial: Fique de pé, com os pés afastados na largura dos ombros.
2. Movimento: Flexione os joelhos e empurre o quadril para trás, como se fosse sentar em uma cadeira invisível. Mantenha o peito erguido e os braços estendidos à frente para equilíbrio.
3. Amplitude: Agache até que as coxas fiquem paralelas ao chão, ou o máximo que conseguir confortavelmente.
4. Volte à posição inicial: Empurre os calcanhares contra o chão para levantar.

Faça uma pausa a cada hora para realizar 10 a 15 agachamentos. Esse hábito ajudará a ativar a circulação, prevenir dores nas costas e manter sua energia ao longo do dia.

Symeonides, C., Vacy, K., Thomson, S. et al. Male autism spectrum disorder is linked to brain aromatase disruption by prenatal BPA in multimodal investigations and 10HDA ameliorates the related mouse phenotype. Nat Commun 15, 6367 (2024).

25

BÁRBARA FREITAS FREIRE MESQUITA
ÝTALO GONÇALVES BORGES
WEVERTON PEREIRA DE MEDEIROS
SONIA ALVES GOUVEA

O Sono: A Base da Saúde e do Desempenho

O sono é uma necessidade fisiológica essencial para a recuperação do corpo e da mente. Para os policiais, que enfrentam demandas físicas e psicológicas intensas, noites bem dormidas são um pilar fundamental para a saúde, a concentração e o desempenho nas atividades diárias.

A importância do sono de qualidade

Dormir bem vai muito além de evitar o cansaço. Durante o sono, o organismo realiza uma série de processos vitais:

- Regeneração muscular: Essencial após atividades físicas ou longas jornadas.
- Consolidação da memória: O aprendizado e as habilidades adquiridas ao longo do dia são fortalecidos.
- Regulação hormonal: Hormônios como o cortisol (relacionado ao estresse) e a melatonina (indutora do sono) atingem seus níveis ideais.

Os desafios do sono na rotina policial

- Turnos noturnos, plantões longos e o estresse constante podem interferir diretamente na qualidade e na duração do sono. Isso pode levar a consequências como:
- Fadiga crônica;
- Dificuldade de concentração e reflexos reduzidos;
- Aumento do risco de doenças cardiovasculares e metabólicas.

O impacto de um sono adequado

Policiais que priorizam o sono reportam maior energia, melhores decisões e menor irritabilidade no trabalho. Além disso, a boa qualidade do sono está associada à longevidade, ao fortalecimento do sistema imunológico e a uma melhor qualidade de vida como um todo.

Rotina de Higiene do Sono

Manter uma boa rotina de higiene do sono é essencial para melhorar a qualidade do descanso, mesmo para quem enfrenta horários irregulares, como os policiais que trabalham à noite. Abaixo, apresentamos uma rotina adaptável tanto para quem dorme à noite quanto para quem precisa descansar durante o dia.

Para quem dorme à noite:

- Estabeleça um horário fixo para dormir e acordar: Crie consistência, mesmo nos dias de folga.
- Evite estimulantes: Não consuma cafeína, nicotina ou bebidas energéticas pelo menos 4 horas antes de dormir.
- Crie um ambiente tranquilo: Mantenha o quarto escuro, silencioso e fresco. Use cortinas blackout ou tapa-ouvidos, se necessário.
- Relaxe antes de dormir: Leia um livro, pratique meditação ou tome um banho morno para desacelerar o corpo e a mente.
- Evite eletrônicos: Desligue o celular e outros dispositivos pelo menos 30 minutos antes de dormir.
- Pratique atividades físicas: Faça exercícios regulares, mas evite treinos intensos nas 2 horas que antecedem o sono.

Rotina de Higiene do Sono

Para quem trabalha à noite e dorme durante o dia:

- Simule a noite no quarto: Use cortinas blackout ou uma máscara de dormir para bloquear a luz, e ligue um ventilador ou aparelho de ruído branco para abafar os sons externos.

- Defina uma rotina de sono fixa: Tente dormir sempre no mesmo horário após o fim do turno, para que o corpo se acostume.

- Evite luz forte após o turno: Use óculos com lentes âmbar para reduzir a exposição à luz azul ao sair do trabalho e chegar em casa.

- Faça uma refeição leve antes de dormir: Evite alimentos pesados ou gordurosos que possam causar desconforto digestivo.

- Cochilos estratégicos: Se possível, tire cochilos de 20 a 30 minutos durante a noite para evitar a fadiga.

- Explique a sua rotina aos familiares: Avise as pessoas em casa sobre a importância do seu descanso, pedindo que evitem barulhos durante o período em que você dorme.

Gonçalves et al. "O IMPACTO INSALUBRE DA PRIVAÇÃO DO SONO NO METABOLISMO, COGNIÇÃO E TRABALHO" Biomotriz (2021) doi:10.33053/biomotriz.v15i1.375
Oliveira "Influencia da Qualidade do Sono na Qualidade de Vida no Trabalho de Policais Militares" Enfermería actual en costa rica (2024) doi:10.15517/enferm.actual.cr.i46.54495

26

BÁRBARA JULIANA PINHEIRO BORGES
LÍVIA CARLA DE MELO RODRIGUES
POLYANA LIMA MEIRELES DALPIAZ

Experiências que Melhoram Seu Dia

Transformar a rotina com pequenos hábitos de autocuidado pode fazer toda a diferença para o bem-estar. Entre as práticas simples e eficazes, o uso de óleos essenciais se destaca como uma maneira de trazer mais tranquilidade, disposição e equilíbrio emocional ao seu dia. Esses compostos naturais, extraídos de plantas, oferecem propriedades terapêuticas que podem ser aproveitadas de diversas formas. No entanto, para uma experiência segura e agradável, é importante seguir algumas orientações.

Escolha com Qualidade

Comece adquirindo óleos essenciais de fabricantes confiáveis, que garantam controle de qualidade e pureza no produto. Certifique-se de verificar o prazo de validade e as informações do rótulo, garantindo que você está comprando um produto de boa procedência. Evite opções muito baratas ou de origem duvidosa, pois elas podem conter substâncias sintéticas ou adulterações que comprometem a eficácia e a segurança.

Cuidados Antes do Uso

Antes de aplicar qualquer óleo essencial na pele, é fundamental realizar um teste de sensibilidade. Essa etapa ajuda a evitar reações adversas, especialmente em pessoas com pele sensível ou alergias. Para o teste, misture uma gota do óleo essencial com quatro gotas de um óleo vegetal carreador, como óleo de semente de uva, abacate, girassol, gergelim ou coco. Aplique essa mistura no antebraço, evite exposição ao sol e aguarde 24 horas. Observe se há sinais de irritação, como vermelhidão, calor ou coceira. Caso não ocorra nenhuma reação, você pode usar o óleo com segurança.

Opções Mais Sofisticadas

Se você prefere métodos mais elaborados, pode investir em dispositivos como inaladores individuais, colares difusores ou difusores elétricos e ultrassônicos. Cada um oferece uma experiência personalizada, permitindo que você escolha o mais adequado ao seu estilo de vida e objetivos. Os difusores ultrassônicos, por exemplo, combinam os benefícios da aromaterapia com a hidratação do ar, enquanto os colares difusores permitem que você leve o aroma terapêutico para onde for.

Dicas Específicas para Óleos Cítricos

Os óleos essenciais cítricos, como os de limão, laranja e bergamota, são conhecidos por seus efeitos energizantes e revigorantes. Contudo, eles exigem atenção especial: nunca devem ser aplicados diretamente na pele sem diluição, pois podem causar reações de fotossensibilidade quando expostos ao sol. Sempre siga as orientações de diluição e uso adequados.

Benefícios que Você Pode Sentir

Incorporar óleos essenciais à sua rotina diária pode trazer inúmeros benefícios. Eles ajudam a aliviar o estresse, melhorar o humor, aumentar a concentração e até promover uma melhor qualidade de sono. Cada óleo possui propriedades específicas que podem ser escolhidas de acordo com sua necessidade: lavanda para relaxar, hortelã-pimenta para energizar, eucalipto para melhorar a respiração, entre outros.

Ao explorar o mundo dos óleos essenciais, você descobrirá que pequenas mudanças na sua rotina podem trazer grandes melhorias no seu bem-estar. Experimente, teste diferentes aromas e encontre a combinação que melhor se adapta ao seu estilo de vida. Afinal, cuidar de si mesmo é uma das melhores formas de tornar cada dia mais feliz e pleno.

Tan L, Liao FF, Long LZ, Ma XC, Peng YX, Lu JM, Qu H, Fu CG. Essential oils for treating anxiety: a systematic review of randomized controlled trials and network meta-analysis. Front Public Health. 2023 Jun 1;11:1144404. doi: 10.3389/fpubh.2023.1144404. PMID: 37325306; PMCID: PMC10267315.

27

BÁRBARA FREITAS FREIRE MESQUITA
ADRIANA MADEIRA ÁLVARES DA SILVA
WEVERTON PEREIRA DE MEDEIROS
SUZANNY DE OLIVEIRA MENDES

Avalie Como Está Sua Qualidade de Vida

Você já parou para refletir sobre como anda sua vida nas diversas áreas que vimos até aqui? A dinâmica da “Estrela da Vida” é uma ferramenta simples e eficaz para avaliar seu bem-estar em oito áreas fundamentais: espiritualidade, alimentação, atividade física, sono, trabalho, relacionamentos, lazer e bem-estar psicológico. Essa prática ajuda a identificar os aspectos que precisam de mais atenção e oferece uma visão clara do equilíbrio (ou falta dele) na sua vida.

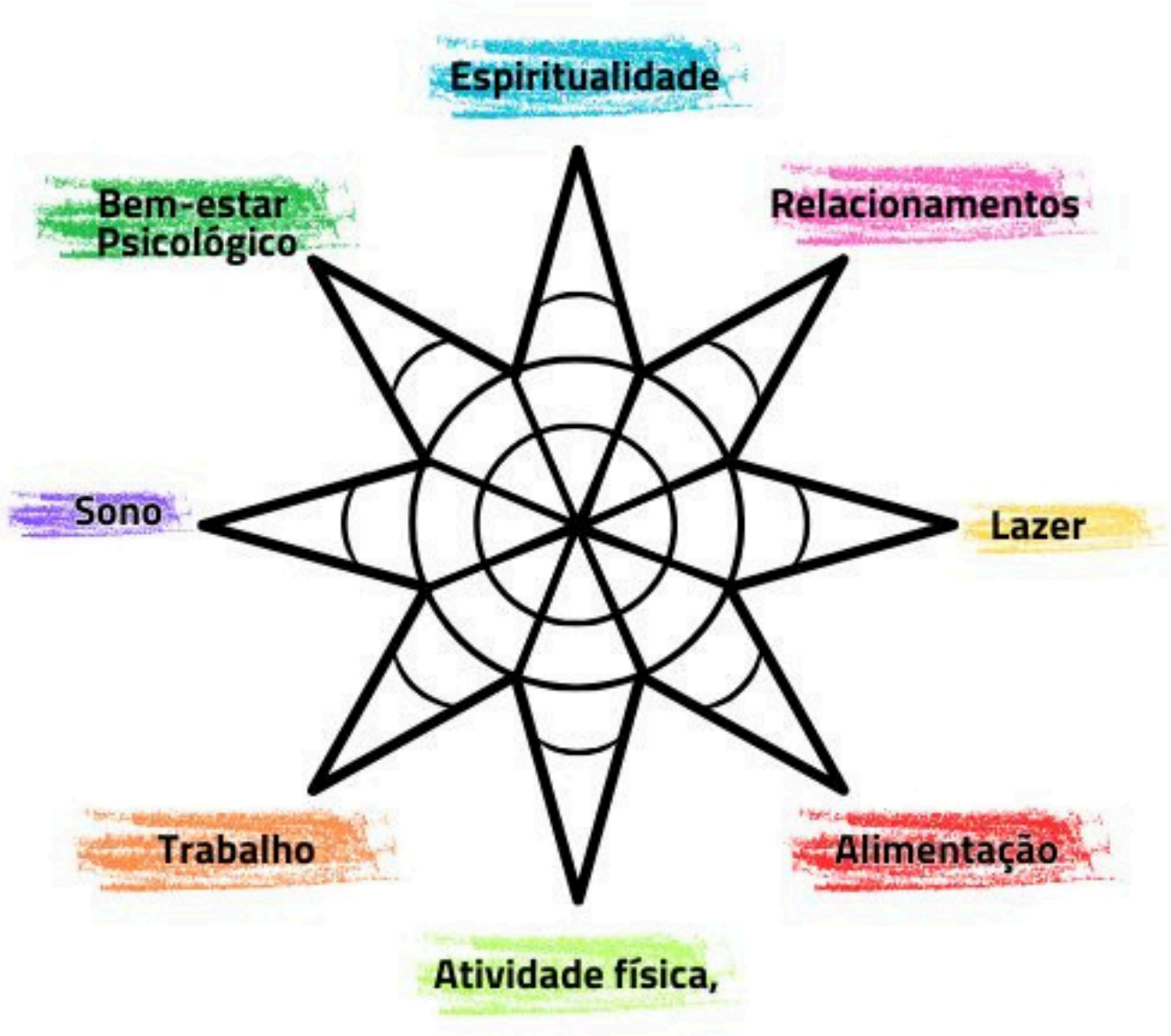
Como Funciona?

- A estrela e seus braços: A estrela possui oito braços, cada um representando uma área da vida. Cada braço é dividido em quatro segmentos, simbolizando níveis de satisfação ou realização.

- Autoavaliação: Para cada área, **pinte o número de segmentos que melhor representa como você se sente**. Por exemplo:
  - Se está muito satisfeito, pinte todos os segmentos do braço.
  - Se está parcialmente satisfeito, pinte menos.
  - Se sente que aquela área precisa de muita melhora, pinte poucos ou nenhum segmento.

- Análise: Ao finalizar, observe a forma da sua estrela. Ela deve ter um formato equilibrado e preenchido. Se houver braços muito curtos, essas são as áreas que precisam de mais atenção.

Agora é sua vez: Avalie cada área e pinte a Estrela da Vida



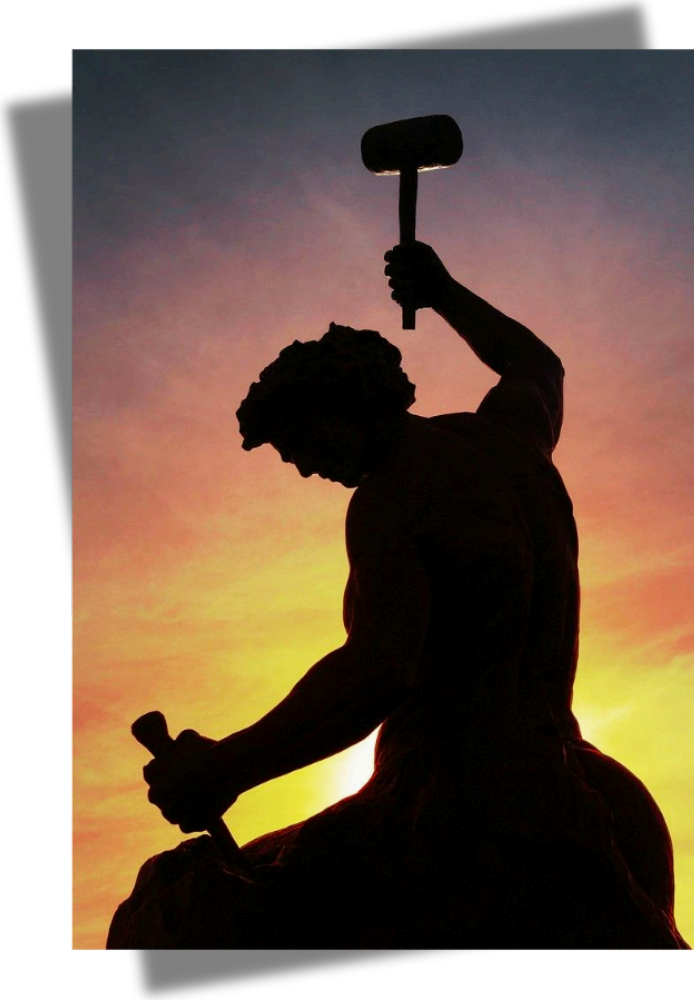
Conselhos para Melhorar Cada Área da Estrela

- **Espiritualidade:** Dedique momentos diários à meditação, oração ou reflexão para se conectar consigo mesmo e com algo maior.
- **Alimentação:** Planeje refeições saudáveis, inclua mais alimentos naturais e evite excessos de açúcar e ultraprocessados.
- **Atividade Física**: Escolha uma atividade que você goste e pratique pelo menos 30 minutos ao dia, cinco vezes por semana.
- **Sono:** Estabeleça uma rotina regular, limite o uso de telas à noite e crie um ambiente calmo para dormir.
- **Trabalho:** Estabeleça metas claras, organize suas tarefas e busque um equilíbrio entre vida pessoal e profissional.
- **Relacionamentos:** Dedique tempo para ouvir, apoiar e compartilhar momentos de qualidade com as pessoas importantes.
- **Lazer:** Reserve tempo para hobbies, diversão e momentos de relaxamento que tragam alegria.
- **Bem-Estar Psicológico:** Pratique o autocuidado, expresse seus sentimentos de forma saudável e, se necessário, procure ajuda profissional para lidar com desafios emocionais.

28

BÁRBARA FREITAS FREIRE MESQUITA
ADRIANA MADEIRA ÁLVARES DA SILVA

Autoanálise e escolhas



Chegamos ao final desta cartilha, um guia prático para promover qualidade de vida, saúde e equilíbrio no dia a dia. Ao longo das páginas, exploramos pilares essenciais que formam a base para o bem-estar integral, e agora convidamos você a refletir sobre a importância de olhar para si mesmo e repensar suas próprias escolhas.

A autoanálise é o ponto de partida para um estilo de vida mais saudável e equilibrado. Pergunte a si mesmo: "Estou cuidando de cada um desses aspectos?" Identifique os pontos fortes, reconheça os desafios e tome pequenas ações para transformar sua realidade.

A qualidade de vida não é um objetivo distante, mas sim uma construção diária. Cada escolha, cada hábito e cada reflexão contam. Assim como na estrela, cada ponta se conecta, formando um todo. E, nesse todo, está você: mais forte, mais resiliente e mais preparado para servir com excelência.

Cuidar de si mesmo é o primeiro passo para cuidar do próximo. Você é essencial!

Inspire-se, reflita e siga em frente com confiança.

SOBRE AS AUTORAS

ADRIANA MADEIRA ÁLVARES DA SILVA

Adriana é natural de Bebedouro, interior de São Paulo, filha de José Vicente e Lígia, é casada com Massimo e tem três filhos, Luísa (*in memoriam*), Gabriel e Sofia. A autora é bióloga pela UNESP de São José do Rio Preto - SP, possui Mestrado em Genética e Doutorado em Endocrinologia Molecular pela UNIFESP. É docente e pesquisadora da UFES – Departamento de Morfologia e Pós-Graduação em Biotecnologia e do RENORBIO, Centro de Ciências da Saúde da UFES. Coordena estudos na área de saúde, qualidade de vida, câncer e epigenética.

BÁRBARA FREITAS FREIRE MESQUITA

Bárbara é nascida em Vitória/ES, filha de Edinho e Marina, e é casada com Renato com quem tem três filhos: Renato, Gabriel e Linda. A autora é bióloga pela Université de Grenoble na França e Mestre em Biotecnologia pela UFES. Atualmente trabalha com gestão de projetos na iniciativa privada e é pesquisadora do laboratório de Biologia Molecular e Biotecnologia - EPIGENE da UFES, Departamento de Morfologia do Centro de Ciências da Saúde da UFES.

ISBN: 978-65-80261-41-3
9 786580 261413