



MUDE1 HÁBITO

Unimed
Belo Horizonte

EQUILÍBRIO ALIMENTAR NAS FÉRIAS E NAS FESTAS DE FINAL DE ANO

Dra. Michelle Momesso

Médica de Família e Comunidade (UNIFESP) e Nutricionista (PUCCAMP)

Comportamento Alimentar e Transtornos Alimentares

CRM/SP 191303 RQE 93183 CRN 31434

DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO DO CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA NO 1595/2000 E RESOLUÇÃO DA DIRETORIA COLEGIADA DA ANVISA NO 96/2008, EU DECLARO OS SEGUINTE POTENCIAIS CONFLITOS DE INTERESSE: EVENTO PATROCINADO PELA UNIMED-BH. ESTA APRESENTAÇÃO REFLETE A MINHA OPINIÃO PESSOAL, TEM POR OBJETIVO PROPICIAR UMA DISCUSSÃO CIENTÍFICA INDEPENDENTE E NÃO SE DESTINA A PROMOVER QUALQUER PRODUTO OU INDICAÇÃO DE PATROCINADORES DESTA CONFERÊNCIA.

Unimed
Belo Horizonte





Mineiro sabe receber, sabe celebrar, entende muito de comida boa.



Honrar o que conquistamos e aprendemos este ano e seguir em frente com leveza.



MUITOS SENTIMENTOS

- Nostalgia e Reflexão
- Cansaço acumulado do ano
- Expectativa e Ansiedade
- Alegria e Celebração
- Descanso e Leveza
- Conexão afetiva

Preocupação com a comida, com o corpo,
sair da rotina (principalmente quem está em
tratamento de alguma doença)

PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS

Guia para escolha dos alimentos
Dieta de 2000kcal



Philippi ST, organizador. Pirâmide dos alimentos. Fundamentos básicos da nutrição. Barueri: Manole; 2008

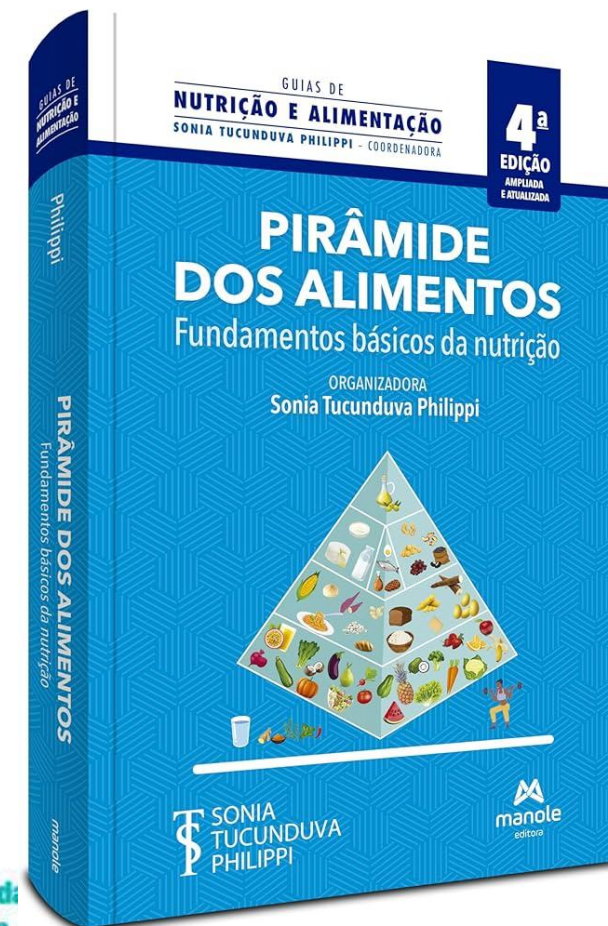
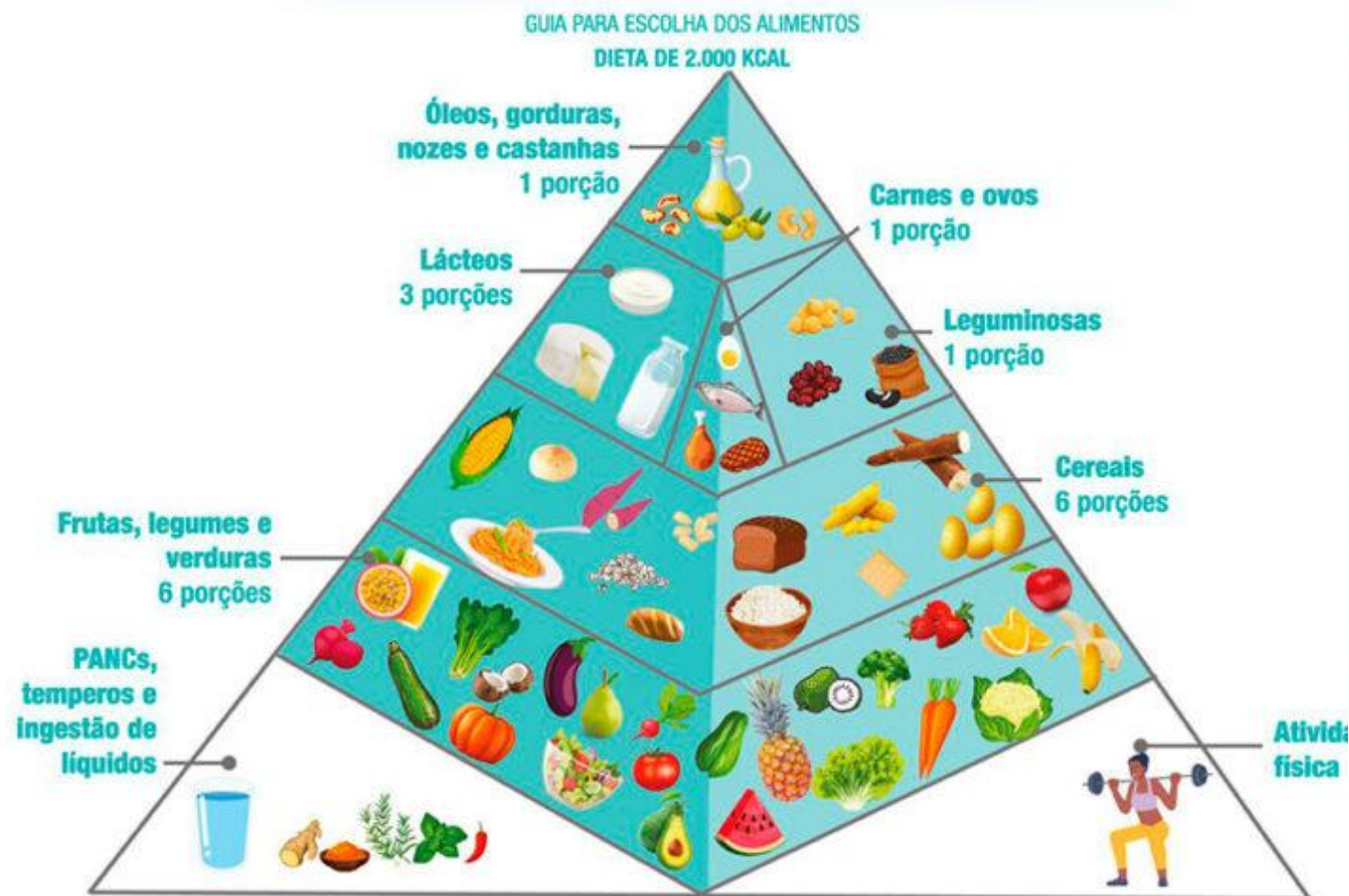
Pratique atividade física, no mínimo 30 minutos diários
Faça 6 refeições no dia (café da manhã, almoço e jantar, com lanches intermediários)

**SONIA
TUCUNDUVA
PHILIPPI**

Unimed
Belo Horizonte

Alimentação Equilibrada

METaverso DA PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS



Alimentação Equilibrada

Equilíbrio não é controle — é liberdade com consciência.



“Comer saudável” é sobre bem-estar, não sobre perfeição.



Nenhum alimento é pior para a saúde do que comer com culpa



“Todo alimento é bom dependendo do contexto”



Mentalidade do “tudo ou nada”





Férias e festas... Graças a Deus!!!!



Unimed
Belo Horizonte

FESTAS DE FIM DE ANO, CELEBRAÇÃO



Por que exageramos mais no fim do ano?

Mudança de rotina (encontros, festas, viagens)

Mesa farta, comidas típicas, horários irregulares.

Comemos mais distraídos!

Férias e Festas



Exagerar não é falta de força de vontade —
é um comportamento previsível
dependendo do contexto.

O problema é exagerar sempre

Como aproveitar as festas sem exagerar demais?



Antes:

- Evitar ir com muita fome.



- Manter refeições estruturadas ao longo do dia.



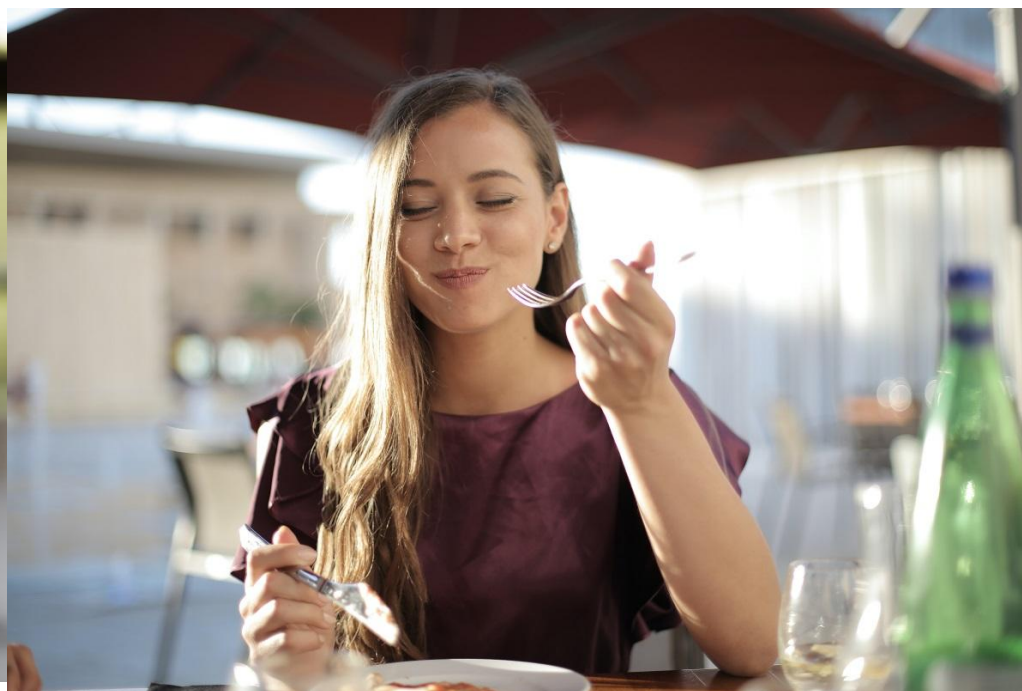
Durante:

- Prato consciente: olhar o que tem antes de montar o prato



Durante:

Apreciar a comida: sentir o cheiro, prestar atenção nos sabores, mastigar com calma.



Durante:
Celebrar para além da comida.
Festa também é sobre pessoas, conversas,
diversão.



Alternar bebidas (álcool, sucos, refrigerantes) com água



SE POSICIONAR NÃO É FALTA DE EDUCAÇÃO.

“JÁ ESTOU SATISFEITO, OBRIGADA.”

“JÁ COMI O SUFICIENTE, POSSO LEVAR UM PEDAÇO PARA COMER DEPOIS?”



Depois: Volte a sua rotina normal!!

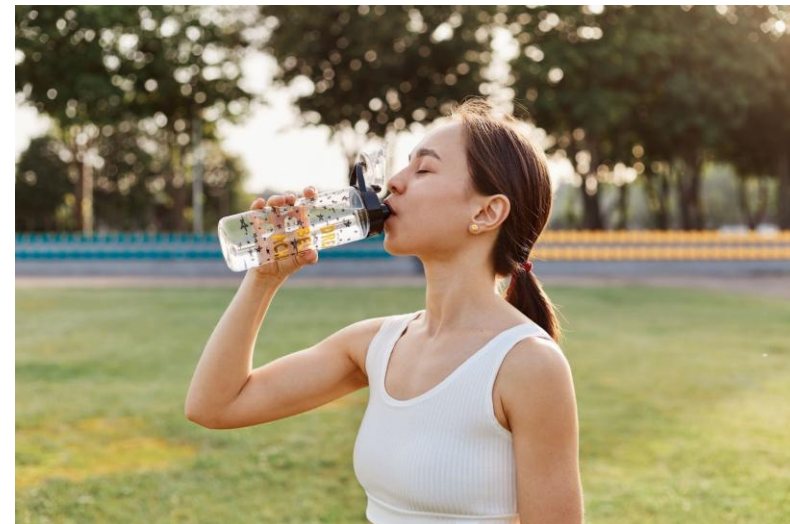


Uma semana de festas não elimina todo o cuidado do ano.

Peso pós-festas também é retenção de líquido, não é a gordura real.

Equilíbrio nas viagens e dias livres

Manter âncoras: hidratação, movimento, café da manhã estruturado.



Flexibilidade inteligente: comidas típicas







Volta à rotina sem restrição

- Compensações ou jejuns punitivos.
- Retomar os horários, compras básicas, atividade física, sono.

Nada de detox da couve!!!

Organização e gentileza.



Ciclo vicioso das dietas

Sophie Deramo
NUTRIÇÃO COM CIÊNCIA E CONSCIÊNCIA



Consistência > perfeição.



METAS REALISTAS E RAZOÁVEIS PARA VOCÊ!



**A MELHOR META/DIETA É AQUELA QUE
A GENTE ADERE SEM SOFRIMENTO E
CONSEGUIMOS MANTER**

Apoio profissional quando necessário.

Alimentação é com nutricionista!

Não precisamos esperar a segunda-feira ou o próximo ano para começar a se cuidar!



Alimentação equilibrada faz parte da rotina e não só um período.

Cabe em todos os momentos, inclusive nos especiais.

Festas e férias passam — a forma como cuidamos de nós mesmos permanece.

Relação saudável o ano todo

Comida é afeto (mineiro sabe bem)!

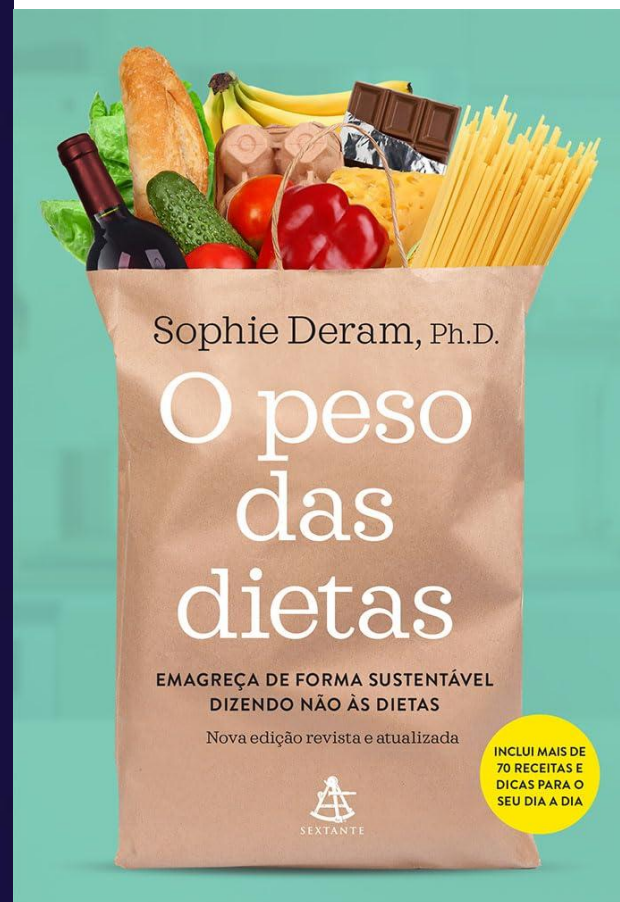
Afeto não combina com culpa.

Desire Coelho
Coautora de *A dieta ideal*

POR QUE ~~NÃO~~ CONSIGO EMAGRECER?

Um olhar sobre corpo, comportamento e alimentação

fontANAR



Unimed
Belo Horizonte

Avalie esta atividade!

Gostaríamos de saber a sua opinião quanto a esta atividade que acabou de assistir e participar.

Leia o Código QR ao lado ou acesse no navegador do seu celular o endereço abaixo:

mindse.com.br/avaliacao



**AVALIE ESTA
ATIVIDADE!**

MINDSE.COM.BR/AVALIACAO

Unimed
Belo Horizonte

Obrigada!

Instagram: @michellemomesso

contato@michellemomesso.com.br

OBRIGADA!



Acesse o
QRCODE e
conheça
todas as
iniciativas

Unimed
Belo Horizonte