



# MUDE **1** 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 SEGUINtes 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.



**AD)))**  
((( AUDIODESCRIÇÃO )))

**Unimed**  
Belo Horizonte



**Unimed**  
Belo Horizonte

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



**Unimed**  
Belo Horizonte

# 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

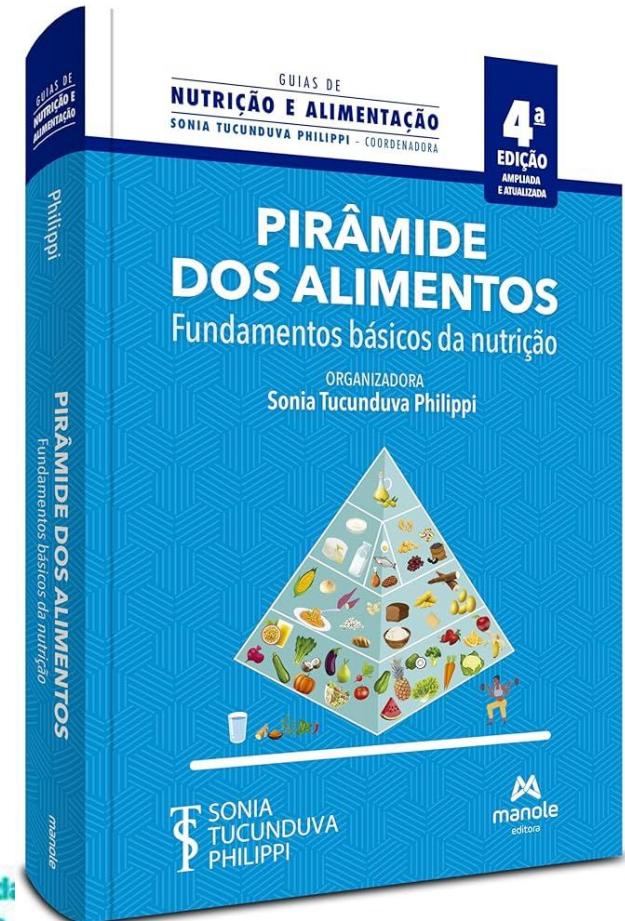
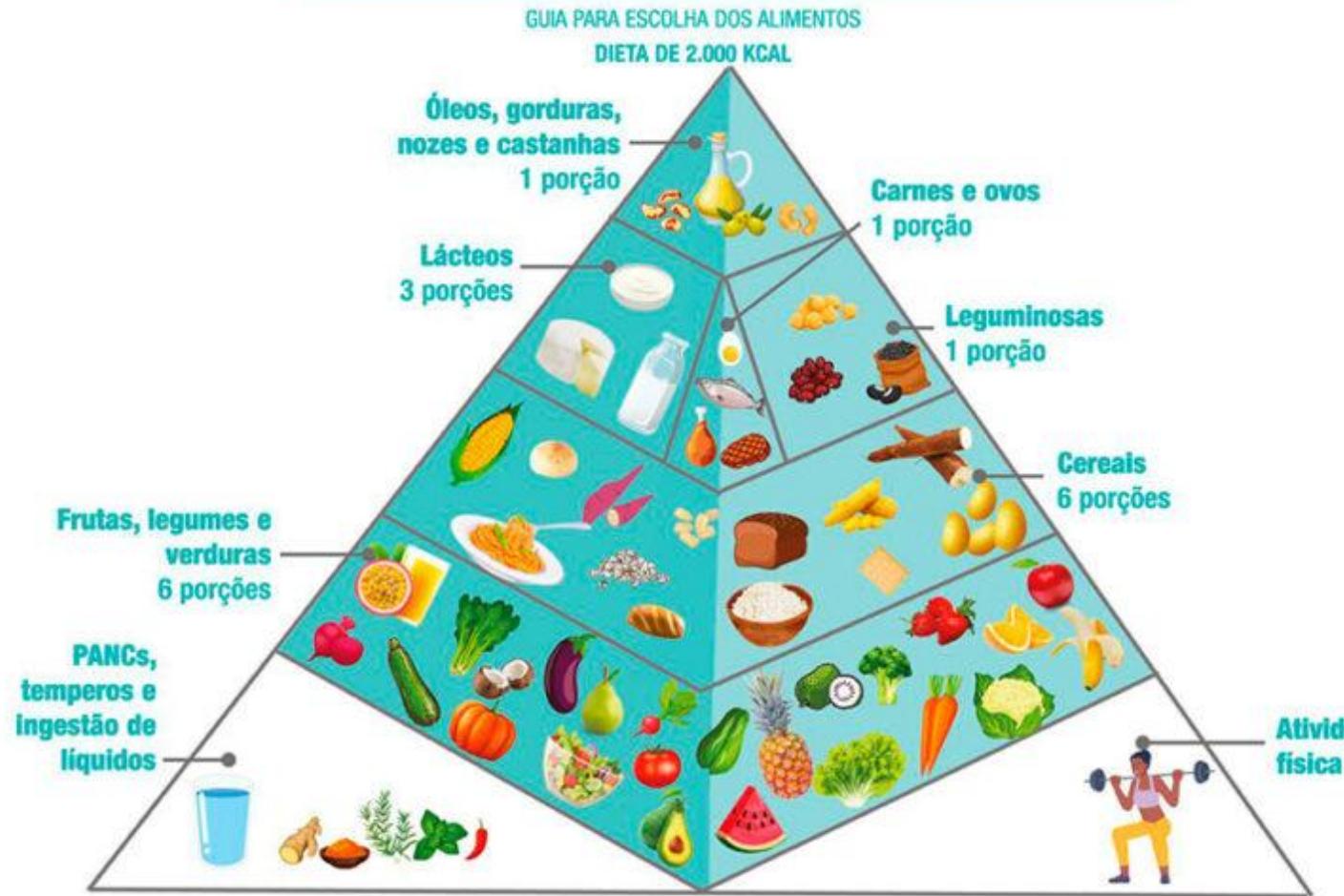
Pratique atividade física, no mínimo 30 minutos diários  
Faça 6 refeições no dia (café da manhã, almoço e jantar, com lanches intermediários)

**T SONIA  
TUCUNDUVA  
PHILIPPI**

**Unimed**  
Belo Horizonte

# Alimentação Equilibrada

## METAVERSO DA PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS



**Unimed**  
Belo Horizonte

# 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



**Unimed**  
Belo Horizonte

“Todo alimento é bom dependendo do contexto”



# Mentalidade do “tudo ou nada”





**Unimed**  
Belo Horizonte

# Férias e festas... Graças a Deus!!!



**Unimed**  
Belo Horizonte

# FESTAS DE FIM DE ANO, CELEBRAÇÃO



by Getty Images MilosStankovic



**Unimed**  
Belo Horizonte

# 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



**Unimed**  
Belo Horizonte

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?



**Unimed**  
Belo Horizonte

# 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.



**Unimed**  
Belo Horizonte

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



**Unimed**  
Belo Horizonte

# 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?”**



**Unimed**  
Belo Horizonte

**Depois:  
Volte a sua rotina normal!!**



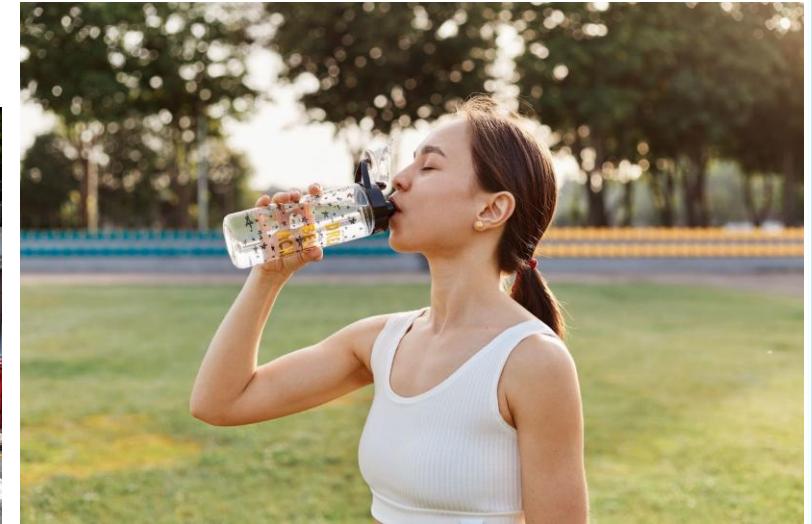
**Unimed**  
Belo Horizonte

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



**Unimed**  
Belo Horizonte



**Unimed**  
Belo Horizonte



**Unimed**  
Belo Horizonte

## 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.



**Unimed**  
Belo Horizonte

## Ciclo vicioso das dietas

Sophie Deramo  
NUTRIÇÃO COM IDÉIA E CONSCIÊNCIA



# Consistência > perfeição.



**Unimed**  
Belo Horizonte

# 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!

**Unimed**  
Belo Horizonte

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

**Unimed**  
Belo Horizonte

Comida é afeto (mineiro sabe bem)!

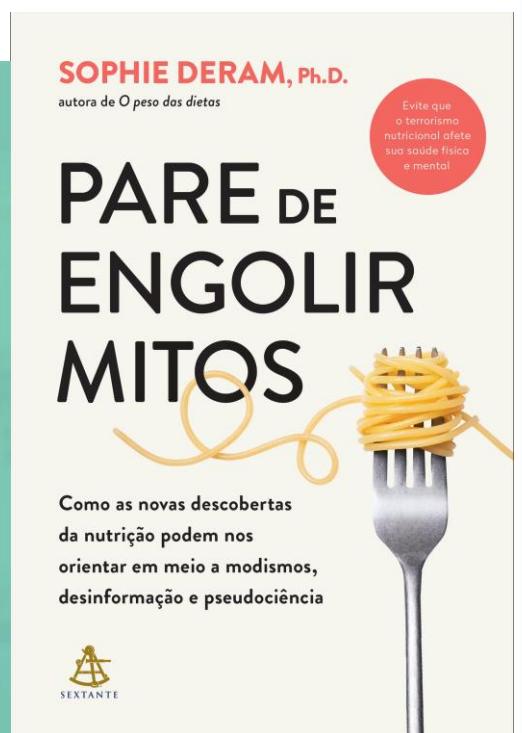
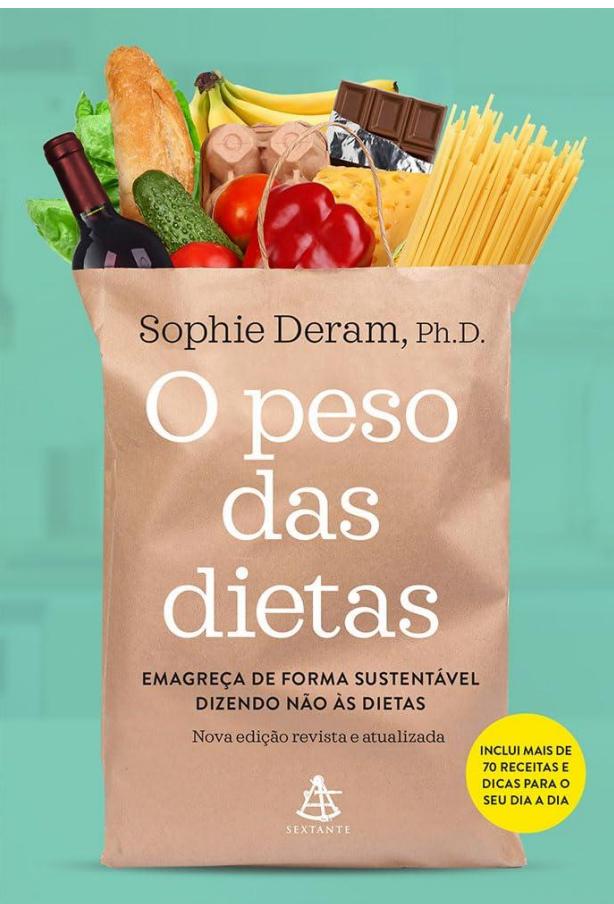
Afeto não combina com culpa.

# POR QUE ~~NÃO~~ CONSIGO EMAGRECER?

Um olhar sobre corpo, comportamento e alimentação



Desire Coelho  
Coautora de *A dieta ideal*



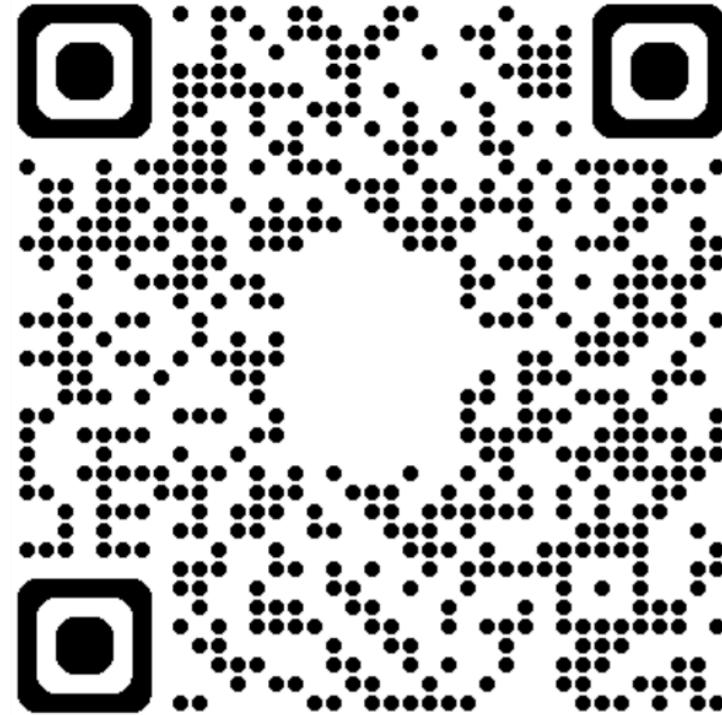
**Unimed**  
Belo Horizonte

# 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](http://mindse.com.br/avaliacao)



**AVALIE ESTA  
ATIVIDADE!**

MINDSE.COM.BR/AVALIACAO

**Unimed**  
Belo Horizonte

# Obrigada!

Instagram: @michellemomesso

[contato@michellemomesso.com.br](mailto:contato@michellemomesso.com.br)



Acesse o  
QRCODE e  
conheça  
todas as  
iniciativas  
.

**Unimed**  
Belo Horizonte