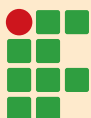


Mulheres Mil na Prevenção da Obesidade, Hipertensão e Diabetes



Educação, Cidadania e Desenvolvimento Sustentável



INSTITUTO FEDERAL
Goiano

Mulheres Mil na Prevenção da Obesidade, Hipertensão e Diabetes



INSTITUTO FEDERAL
Goiás

Vicente Pereira de Almeida
Reitor

Sebastião Nunes da Rosa Filho
Pró-Reitor de Extensão

Renato Sérgio Mota dos Santos
Coordenador-Geral do Programa Nacional de
Acesso ao Ensino Técnico e Emprego do IF Goiano

Vivian Faria Caixeta Monteiro
Gestora Institucional do Programa
Mulheres Mil do IF Goiano

Equipe da Pró-Reitoria de Extensão

Âusbie Luis Graça Araújo
Márcia Maria de Borba
Roseli Gonçalves da Rocha
Rogério Antonio Mauro

**Comissão responsável pela coordenação e
gerenciamento do Programa Mulheres Mil no
âmbito do Instituto Federal Goiano**

Vivian de Faria Caixeta Monteiro
Ângela Maria Pacheco Nunes
Cláudia Sousa Oriente de Faria
Johnathan Pereira Alves Diniz
Rodolfo Carvalho

Gilberto Silvério da Silva
Diretor Geral do Câmpus Morrinhos

Alessandra Edna de Paula
Coordenadora-Geral do
Câmpus Avançado Hidrolândia

Alessandra Cristina Tomé
Gestora Local do Câmpus Morrinhos

Miriam Antonia Soares Filho Rodrigues
Assistente Social

Norivan Lustosa Lisboa Dutra
Pedagoga

Thaise Liara da Silva
Enfermeira

**Equipe de professores que
atuaram no programa
Mulheres Mil em Hidrolândia:**

Alessandra Cristina Tomé
Ângela Aparecida Araújo
Brenda Ventura de Lima Silva
Bruno Andrade Martins
Luciano Moro Tozetto
Miriam Antonia Soares Filho Rodrigues
Mariana Buranelo Egea
Norivan Lustosa Lisboa Dutra
Sidney Sousa Silva

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema Integrado de Bibliotecas (SIBI) – Instituto Federal Goiano

INSTITUTO FEDERAL GOIANO

159m

Mulheres Mil na prevenção da obesidade, hipertensão e diabetes / [Organização de]
Norivan Lustosa Lisboa Dutra e Thaise Liara da Silva. - 1. ed. - Goiânia: IF Goiano, 2013.

84 p.

ISBN: 978-85-65871-03-7

Bibliografia; Livro concebido pelo IF Goiano - Câmpus Avançado Hidrolândia.

1. Receitas. 2. Culinária. 3. Preparo de alimentos. I. Dutra, Norivan Lustosa Lisboa. II. Silva, Thaise Liara da... IV. IF Goiano. V. Título.

CDD: 612.3098173



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA GOIANO
CÂMPUS AVANÇADO HIDROLÂNDIA

Mulheres Mil na Prevenção da Obesidade, Hipertensão e Diabetes



INSTITUTO FEDERAL
Goiás

Agradecimentos

Ao Magnífico Reitor do Instituto Federal Goiano, Vicente Pereira de Almeida, pelo apoio e incentivo ao Programa Mulheres Mil.

Ao Diretor Geral do Câmpus Morrinhos, Gilberto Silvério da Silva, e à Coordenadora do Câmpus Avançado Hidrolândia, Alessandra Edna, que não mediram esforços para que o Programa Mulheres Mil chegasse à cidade de Hidrolândia.

Ao Prefeito de Hidrolândia, Paulo Sérgio de Rezende (Paulinho), à primeira dama Sr^a Luciana Marie Ishizuka de Rezende e seus colaboradores, pela dedicação e presteza em ajudar no processo de instalação e efetivação dos trabalhos do IF Goiano nesta cidade.

À toda a equipe de professores que atuaram no curso: Alessandra Tomé, Ângela Araujo, Brenda Ventura, Bruno Andrade, Luciano Tozetto, Miriam Rodrigues, Mariana Egea, Norivan Dutra e Sidney Silva, que contribuíram de maneira significativa com aulas bem elaboradas e motivadoras.

Aos profissionais de saúde: Débora Péclat de Sousa, Fernando Camargo Campos, Giseli Cristina da Silva Schneider, Thaise Liara da Silva e Thatiana Lopes de Oliveira que prontamente aceitaram o convite para contribuir com este projeto.

E, especialmente, as estudantes do Programa Mulheres Mil, as quais são o motivo de todos os nossos esforços – elas sim fazem toda a diferença!

Sumário

1. Introdução	9
2. Matemática e alimentação saudável: por onde começar?	13
3. O que é diabetes?	27
3.1 – Tipos de diabetes	27
3.2 – Como acontece o diabetes?	28
3.3 – O que é insulina?	28
3.4 – Efeitos da glicose (açúcar) no sangue	29
3.5 – Principais sintomas do diabetes	30
3.6 – Fatores que estão associados com o diabetes	30
3.7 – Complicações do diabetes	30
4. O que é hipertensão arterial?	33
4.1 – Por que a hipertensão arterial é um problema?	33
4.2 – Como acontece a hipertensão?	33
4.3 – Por que o sal interfere na pressão arterial?	34
4.4 – Alguns sinais de hipertensão	35
4.5 – Causas da hipertensão	36
4.6 – Hipertensão não tem cura!	36
4.7 – Níveis pressóricos	37
5. O que é obesidade?	39
6. Relatos dos profissionais de saúde	41
6.1 – Nutrição e qualidade de vida	41

6.2 – Viva de bem com a vida!.....	42
6.3 – Diabetes e problemas de saúde bucal	42
6.4 – Viva uma vida leve e saudável!	43
6.5 – Cuide-se bem!	44
7. Dez passos para uma vida saudável	45
8. Receitas	49
9. Os alimentos e suas cores: para que servem?	71
10. Dicas e Curiosidades.....	73
11. Homenagem da turma.....	77
12. Referências	81

1. Introdução

Entre os anos 2007 e 2011 o Governo Federal, em cooperação com o governo canadense, desenvolveu nas regiões Norte e Nordeste do Brasil “O Programa Mulheres Mil”. Este teve como meta à formação educacional, profissional e tecnológica de mulheres em situação de vulnerabilidade social.

Com o propósito de favorecer o acesso e a permanência das mulheres à educação escolar, foram desenvolvidos diversos cursos profissionalizantes, os quais promoveram discussões sobre a formação para cidadania, saúde e direitos da mulher, inclusão digital, cooperativismo e associativismo, empreendedorismo e economia doméstica, entre outros.

O Programa Mulheres Mil ganhou força e se expandiu por todas as regiões do Brasil. Esse Programa favoreceu o acesso à educação de mulheres em condição de vulnerabilidade social e possibilitou o desenvolvimento do potencial produtivo e melhoria da qualidade de vida individual e familiar, além de potencializar a redução da desigualdade social.

O Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia Goiano (IF Goiano) aderiu ao programa, que, atualmente, é ofertado em todos os seus câmpus – Ceres, Iporá, Urutaí, Morrinhos e Rio Verde – disponibilizando diversos cursos, os quais estão em consonância com a realidade de cada comunidade e do universo feminino, entre os quais mencionamos: “Processamento de Hortaliças, Processamento Básico de Alimentos, de Laticínios e Carnes, Cozinha, etc” .

O programa é desenvolvido com o apoio de uma equipe multidisciplinar, composta por professores e técnico-administrativos de várias áreas. A referida equipe multidisciplinar está vinculada à Direção-Geral do Câmpus, direção de ensino que está em sintonia com a Gestora Institucional do Programa, Prof^a Vívian de Faria Caixeta Monteiro, e com o Pró-Reitor de Extensão, Prof. Sebastião Nunes da Rosa Filho.

Na cidade de Hidrolândia, as atividades do Câmpus Avançado do Instituto Federal Goiano tiveram início no segundo semestre de 2013, sob a supervisão do Câmpus Morrinhos e com a coordenação da Prof^a Alessandra Edna e da Assistente Social Mirian Rodrigues. A primeira turma do Programa Mulheres Mil, nesta cidade, foi composta por 25 alunas na faixa etária entre 17 e 75 anos.

O curso oferecido foi o de “Processamento Básico de Alimentos” com uma carga horária de 160 horas. As alunas tiveram aulas de Português, Matemática, Ética e Cidadania, Contaminantes Alimentares, Boas Práticas de Manipulação, Processamento de Alimentos, Informática Básica, Empreendedorismo e Métodos de Conservação.

Dentre as disciplinas supracitadas, destaca-se a de Matemática, pois dela se originou este trabalho. As aulas foram ministradas pela Prof^a Norivan Dutra, promovendo um momento no qual foram trabalhados as quatro operações, cálculo de porcentagem, regra de três simples, resolução de problemas com baixa complexidade, cálculo da quantidade de sódio e açúcar nos alimentos, de custo unitário de um produto, fração e noções de unidade de medidas, além da conscientização de bons hábitos alimentares e práticas esportivas.

O trabalho foi desenvolvido de maneira interdisciplinar, considerando o contexto das alunas, fato que contribuiu para a motivação e interesse de toda a turma.



Visita da equipe do IF Goiano à primeira turma do Programa Mulheres Mil de Hidrolândia. Entre os presentes estavam: o Reitor do IF Goiano, Vicente de Almeida, o Pró-Reitor de Administração, Claudécir Gonçalves, o Pró-Reitor de Desenvolvimento Institucional, Elias Monteiro, o Diretor-Geral do Câmpus Morrinhos, Gilberto Silvério e o Vice-Prefeito de Hidrolândia, Fernando Guedes Pereira.

2. Matemática e alimentação saudável: por onde começar?

Norivan Dutra

A Matemática é considerada, por muitos estudantes, uma das disciplinas mais difíceis de ser aprendida (BRASIL/PCN, 1998). Esta concepção não foi diferente com as alunas do “Programa Mulheres Mil” do Câmpus Avançado Hidrolândia, as quais demonstraram, inicialmente, certa resistência com a disciplina.

A turma era composta por alunas de diferentes contextos – idade, condição socioeconômica e estado civil. Assim, considerando tal realidade, a opção foi identificar algo de interesse de todas, para o desenvolvimento dos trabalhos envolvendo a Matemática.

No primeiro dia de aula, foi possível identificar, no relato de apresentação aluno/professor/aluno, problemas de saúde, tais como: diabetes, hipertensão e obesidade. A partir daí foi possível identificar possibilidades de se trabalhar a Matemática relacionando-a à saúde das alunas. Fato esse que despertou o interesse da turma e favoreceu o desenvolvimento dos discussões.

A alimentação saudável é um fator necessário para a saúde do corpo, por isso, o tópico central escolhido para as aulas foi: “Matemática e Alimentação Saudável: por onde começar?”.

Os conteúdos desenvolvidos incluíram as noções básicas de matemática: cálculos das quatro operações (adição, subtração, multiplicação e divisão), regra de três simples, fração, noções de unidade de medida e porcentagem, além de discussões acerca dos bons hábitos alimentares e seus impactos para a saúde.

Iniciamos o trabalho calculando o Índice de Massa Corporal (IMC) das próprias alunas, por meio da seguinte fórmula:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (KG)}}{\text{Altura x Altura (metros)}}$$

Os resultados encontrados entre as participantes foram diversificados - variando desde a magreza até a obesidade, considerando os valores de referência propostos pelo Ministério da Saúde, conforme segue:

Valores de Referência:

Estado Nutricional	IMC (KG/m2)
Magreza	<18,50
Normal	18,5 - 24,99
Pré - Obesidade	25,0 – 29,99
Obesidade	>30,00

Fonte: Ministério da Saúde (adaptado)

De posse dos resultados e com a consciência de seus IMCs, as alunas assistiram a um documentário, cuja temática contemplou as causas e consequências de uma alimentação rica em gordura, sódio e/ou açúcar. Neste contexto, os assuntos: diabetes, hipertensão e obesidade ficaram em evidência.

Vale ressaltar que a alimentação está intrinsecamente ligada à estas doenças e, por isso, foram desenvolvidas, em sala de aula, maneiras de calcular a porcentagem de sódio, açúcar e gorduras. Utilizou-se a regra de três simples, tendo como base os valores contidos nos rótulos dos alimentos industrializados.

Antes de iniciar os cálculos matemáticos, percebemos a importância de esclarecer algumas dúvidas acerca dos nutrientes e valores contidos nas tabelas nutricionais.

Para responder aos questionamentos que surgiram durante as aulas, acerca dos rótulos das embalagens, utilizou-se como referência a Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) que explica com detalhes a construção da Tabela Nutricional.

De acordo com o Código de Defesa e Proteção do Consumidor, Art. 6º da Lei nº 8078/90, é por meio do rótulo dos alimentos que se tem acesso à informação adequada e clara sobre os diferentes produtos, com suas respectivas especificações de quantidade, características, composição e qualidade, bem como sobre os riscos que estes apresentam.

Com o propósito de viabilizar tais informações, a Anvisa (2003) estabeleceu o Regulamento Técnico sobre a Rotulagem Nutricional de Alimentos e nele contém informações necessárias a serem seguidas pelos fabricantes. Entre as quais estão a obrigatoriedade de informações nos rótulos dos seguintes nutrientes:

CARBOIDRATO:

está presente em diversos alimentos, geralmente de cor branca (mandioca, banana, arroz, batata), incluindo os que contêm farinha de trigo: pão, bolo, biscoito, etc. Após absorvidos pelo organismo, esses alimentos se transformam em energia. Eles funcionam como combustível para as células dos músculos. Esta energia dá força para as atividades diárias como, por exemplo: andar, falar, correr, trabalhar, estudar ou mesmo respirar. Vale ressaltar que o consumo exagerado favorece o aumento de peso, especialmente se não estiver associado à uma atividade física (ANVISA, 2003).

FIBRA ALIMENTAR:

são alimentos que ajudam no bom funcionamento do intestino. Está presente nas frutas, verduras e grãos integrais (ANVISA, 2003).

PROTEÍNA:

ajuda na produção de anticorpos (os defensores do organismo) além de contribuir para manter o corpo saudável, incluindo a cicatrização de feridas. Está presente, principalmente, em alimentos de origem animal, como em carnes, ovos e leites (BRASIL/PNAN, 2006).

SÓDIO OU SAL DE COZINHA:

apesar de importantes para o organismo, o consumo exagerado traz complicações para a saúde, pois eleva a pressão arterial, o que favorece os riscos de Acidente Vascular Cerebral (AVC), também conhecido como derrame cerebral. Esses elementos são encontrados, principalmente, em alimentos industrializados (TINOCO E CRUZ, 2006).

GORDURAS OU LIPÍDIOS:

são substâncias de origem vegetal ou animal. São insolúveis em água (não se misturam). Esses elementos também fornecem energia para o corpo, porém devem ser consumidos em pouca quantidade (BRASIL/PNAN, 2006).

GORDURAS TOTAIS:

refere-se à somatória de todos os tipos de gorduras encontradas nos alimentos, as quais classificam-se em:

Gordura saturada – está presente nos alimentos de origem animal - carne, ovo e leite - e o consumo exagerado eleva o colesterol, favorecendo o surgimento de outras complicações. “O total de gordura saturada não deve ultrapassar 10% do total da energia diária” (BRASIL/PNAN, 2006, p. 75).

Gordura trans – está presente nos alimentos que contém a gordura vegetal, principalmente a hidrogenada. Esta gordura não é benéfica para a saúde, pois eleva o colesterol ruim (LDL) e diminui o colesterol bom (HDL). O total de gordura trans consumida não deve ultrapassar “1% do valor energético total diário (no máximo 2g/dia para uma dieta de 2.000 kcal)” (BRASIL/PNAN, 2006, p. 75)

Gordura insaturada – está presente nos óleos vegetais, os quais são benéficos para a saúde, desde que consumidos com moderação. São fontes deste nutriente: o óleo de girassol, oliva, canola, as castanhas e alguns peixes como o atum e a sardinha (BRASIL/PNAN, 2006).

Entendendo a Tabela Nutricional

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção ¹ deg ou ml (medida caseira ²)		
Nutrientes	Quantidade por porção	% VD ³
Valor Energético	Kcal	%
Carboidratos	g (grama)	%
Proteínas	g	%
Gorduras Totais	g	%
Gorduras Trans	g	%
Fibra Alimentar	g	%
Sódio	mg (miligrama)	%

- ¹ Porção é uma referência média que deve ser consumida por uma pessoa sadia
- ² Medida Caseira – indica as medidas utilizadas em casa. Exemplo: uma xícara.
- ³ VD - Significa Percentual de Valores Diários, ou seja, são quantidades de referências dos nutrientes que devem ser consumidos durante o dia, considerando uma dieta de 2000 calorias (kcal).

Após as explicações acerca da tabela nutricional, iniciamos os cálculos, da seguinte maneira, consideradas as informações nutricionais da tabela abaixo:

Tabela 1

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção de 100g ou ml (em média 5 pedaços)		
Nutrientes	Quantidade por porção	% VD
Valor Energético	92 Kcal = 386 KJ	5%
Carboidratos	10,4g	3%
Proteínas	1,3 g	2%
Gorduras Totais	5,0g	9%
Gorduras Saturadas	0,87g	4%
Gorduras Trans	0,13g	-
Fibra Alimentar	2,46g	10%
Sódio	446 mg	19%

Se dobrarmos os valores das porções teremos:

	(2 vezes)	Total
1 porção = 100g	100x2=	200 gramas
1 porção = 5 fatias	5x2=	10 fatias

Quando se refere à multiplicação dos valores do sódio, encontraremos os seguintes valores:

Sódio	(2 vezes)	Total
1 porção = 446 mg	442x2=	892 mg

Ao consumir 2 (duas) porções desse produto a pessoa terá ingerido 892 mg de sódio, o que equivale a quase um grama (1 g).

Agora, como saber a porcentagem que representa os 892 mg de sódio? Para encontrar essa resposta utilizaremos a regra de três simples (ver abaixo). Lembrando que 2,400 mg¹ de sódio equivale a 100%, ou seja, o valor total que pode ser consumido ao dia por uma pessoa.

$$\frac{2.400 \text{ mg}}{892 \text{ mg}} = \frac{100\%}{X}$$

Regra de Três Simples

$$2.400 \cdot X = 100 \cdot 892$$

Multiplicação

$$2.400X = 89200$$

$$X = \frac{89200}{2.400}$$

Divisão

$$X = 37,1\%$$

Total

Consumir 2 (duas) porções desse produto equivale a 37,1% de sódio do valor total do dia

Se acaso a mesma pessoa consumir, no mesmo dia, um sanduíche, como exemplifica a tabela 2, correrá o risco de ultrapassar os limites diários de sódio em poucas refeições. Vejamos os cálculos a seguir:

1 – Valores utilizados conforme tabela da ANVISA.

Tabela 2

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção de 145g (1 unidade)		
Nutrientes	Quantidade por porção	% VD
Valor Energético	414 Kcal = 1.739 KJ	21%
Carboidratos	34g	11%
Proteínas	22g	29%
Gorduras Totais	21g	38%
Gorduras Saturadas	6,6g	30%
Gorduras Trans	1,3g	-
Colesterol	30mg	10%
Fibra Alimentar	1,7g	7%
Cálcio	123mg	12%
Ferro	1,9mg	14%
Sódio	1021mg	43%%

Considerando os valores das duas tabelas anteriores (tabelas 1 e 2), teremos os seguintes resultados:

Sódio	Miligramas	Porcentagem %
Tabela 1	446mg	19%
Tabela 2	1021mg	43%
Total	1.467mg	62%

Lembrando que o valor total de sódio a ser consumido, conforme a tabela da ANVISA, é de 2,400 miligramas/pessoa/dia, isso significa que não poderá ultrapassar 100%.

Motivadas com as discussões em sala de aula – da alimentação saudável e dos cálculos matemáticos - as alunas despertaram o interesse pelos valores fracionados contidos em muitas receitas, como por exemplo: 3/4 xícara de farinha de trigo, 2/4 de xícara de leite etc.

As mulheres lidam continuamente com o preparo de alimentos - almoços, jantares e lanches - e, muitas vezes, precisam dobrar e/ou reduzir a receita para que todos degustem de suas delícias, sem haver desperdícios. Por isso, foi desenvolvido com a turma o conceito de fração: o que significa e como somá-la e/ou subtraí-la.

Para facilitar a compreensão do conteúdo, foi utilizada, como exemplo, uma receita de bolo, sugerida pela turma. Vejamos os ingredientes: 1 xícara de leite, 2 $\frac{1}{2}$ xícara de farinha de trigo, $\frac{1}{2}$ xícara de açúcar, 2 colheres de margarina e 2 ovos.

Fração? O que significa isso?

Observe a leitura e as representações das seguintes frações.



Um inteiro



$\frac{1}{2}$ um meio



$\frac{1}{3}$ um terço



$\frac{1}{4}$ um quarto



$\frac{1}{5}$ um quinto

Observe que $\frac{1}{2}$ é maior que $\frac{1}{5}$.

A fração é o número que representa parte do inteiro. E nela encontramos o numerador e o denominador.

Exemplo:

$\frac{1}{2}$		Numerador Indica quantas partes são tomadas do inteiro (quantas são pintadas)
		Denominador Indica em quantas partes está dividida a unidade. Este número deve ser necessariamente diferente de zero.

SOMA OU SUBTRAÇÃO DE FRAÇÃO

Considerando as frações de bases iguais - conserva o denominador e soma ou subtrai o numerador, veja o exemplo:

$$\frac{1}{2} + \frac{1}{2} = \frac{1+1}{2} = \frac{2}{2}$$

Aproveitando, ainda, a mesma receita do bolo, as alunas aprenderam a calcular os gastos para a produção: quantidade e valores gastos na compra dos ingredientes, além do rendimento (fatias) e o possível preço para venda, de maneira que o valor ficasse competitivo no mercado.

A turma teve também a oportunidade de resolver problemas matemáticos, os quais foram elaborados considerando a realidade da turma, como o seguinte exemplo:

Teresinha (aluna da turma) tem R\$ 75,00 reais e deseja gastar 30% deste valor comprando frutas e verduras para o final de semana. Ela deseja uma alimentação saudável e, por isso, quer caprichar na salada. Quantos reais Terezinha irá gastar na compra desses produtos? Vamos ajudá-la a encontrar o resultado?

Objetivando o desenvolvimento e/ou aperfeiçoamento do raciocínio lógico, da concentração, da percepção das alunas, da criação de estratégias para resolução de problemas, da criatividade, do trabalho em equipe, liderança, entre outras habilidades, foram realizadas com a turma “Mulheres Mil” algumas dinâmicas de grupo.

Tal atividade favoreceu a movimentação do corpo – levantar os braços, baixar, girar para um lado e para o outro, e ainda contribuiu com o aprendizado da matemática de maneira imperceptível e prazerosa. Uma das dinâmicas utilizadas está exemplificada a seguir.

DINÂMICA DE GRUPO “DESATANDO O NÓ”



- 1º passo - Em círculo, cada integrante observa a pessoa que está ao seu lado (direito e esquerdo) e memoriza;
- 2º passo - Na sequência, todos os participantes caminham de maneira aleatória dentro do círculo até o momento que for solicitado que fiquem parados no lugar (como estátua);

- 3º passo - De onde estiverem, os integrantes da dinâmica deverão estender o braço e pegar na mão da pessoa que estava ao seu lado no início da dinâmica (primeiro círculo);
- 4º passo - Após esta fase o nó está feito ou o problema está criado;
- 5º passo - Agora o desafio é desfazer o nó ou resolver o problema sem soltar as mãos. O grupo terá que usar a criatividade, elaborar estratégias e trabalhar em equipe para atingir o objetivo;
- 6º passo - Após um período de tensão, de trabalho em grupo, todos comemoram o resultado alcançado.



Ressalta-se que em todas as discussões desenvolvidas em sala de aula, as temáticas da alimentação saudável, da prática de esportes e da redução da ingestão de sal/sódio, açúcar e/ou gorduras estavam sempre presentes.

Diante disso, a turma sugeriu que a culminância do último encontro da disciplina fosse um piquenique, ou seja, cada aluna deveria produzir um alimento para ser compartilhado com o grupo. O resultado foi surpreendente: a mesa ficou farta com torta de legumes, sucos de fruta (tamarindo, caju, jambo, maracujá, entre outros), pães caseiros, sanduíches naturais, salada de frutas etc. Observou-se um capricho singular na organização da mesa, como pode ser conferido na imagem a seguir:



A motivação das alunas foi tamanha que elas desejaram produzir um livro, objetivando conscientizar as pessoas acerca dos perigos contidos no consumo excessivo de sódio, gorduras e açúcares e, principalmente, nos benefícios de uma alimentação saudável associada à prática esportiva para uma vida mais equilibrada.

O livro é dividido da seguinte maneira: a primeira parte trata de conceitos acerca do diabetes, hipertensão e obesidade, o qual foi elaborado com a ajuda da enfermeira do IF Goiano, Thaise Liara da Silva. Na segunda, estão os relatos dos profissionais de saúde – nutricionista, psicóloga, odontóloga, enfermeira e médico.

Na sequência, as estudantes sugerem dez passos para uma vida saudável. Esta parte consiste num conjunto de estratégias que devem ser praticadas de maneira complementar, sem necessidade de seguir uma ordem predefinida.

Na quarta parte, constam diversas receitas, selecionadas pelas alunas, no intuito de contribuir com a prevenção das doenças: diabetes, hipertensão e obesidade. As referidas receitas são de baixo custo e/ou utilizam o reaproveitamento de alimentos.

As alunas continuam a discussão falando das cores dos alimentos e suas propriedades. Elas revelam, ainda, algumas dicas e curiosidades

relacionadas à temática (alimentação saudável e saúde), as quais incluem tanto saberes populares quanto científicos.

O leitor encontrará também informações sobre os benefícios da caminhada, homenagem da turma e algumas fotos dos momentos inesquecíveis que tivemos no transcorrer das aulas de matemática.

Fica então o convite para que você, leitor, delicie-se com a leitura deste livro. Nosso desejo é que você também se torne um propagador e/ou multiplicador dessas ideias.

3. O que é diabetes?

O diabetes mellitus (DM) é uma doença crônica que leva o indivíduo a apresentar um nível de glicose (açúcar) no sangue acima do normal. O DM está diretamente ligado ao funcionamento do pâncreas que produz a insulina. O distúrbio nessa produção poderá causar sérios danos à saúde do indivíduo (BRASIL, 2013).

Se não diagnosticado em tempo e adequadamente tratado, o diabetes pode provocar “disfunções e falências de vários órgãos, especialmente rins, olhos, nervos, coração e vasos sanguíneos” (BRASIL, 2013, p. 67).

A doença pode ser identificada por um profissional de saúde, que avalia os fatores de risco. Neste caso, o paciente realiza os exames de Glicemia de Jejum e, em alguns casos, o exame de Hemoglobina Glicada, para obter melhor diagnóstico. As principais alterações do exame de glicemia são: Hiperglicemia: valores acima de 110 mg/dl e Hipoglicemia: valores que se apresentarem abaixo de 60 mg/dl (BRASIL, 2013).

3.1 – Tipos de diabetes

O Diabetes pode ser dividido em:

O diabete tipo 1 – é uma doença crônica e grave, acomete principalmente crianças e adolescentes sem excesso de peso. Trata-se da deficiência total da insulina, sem uma causa conhecida. Por isso as pessoas com diabetes do tipo 1 são conhecidas como insulinode-

pendentes, pois precisam utilizar diariamente insulina para viver (BRASIL, 2013).

O diabetes tipo 2 – começa lentamente e progride gradualmente. Essa doença costuma ter sintomas mais brandos, sendo a maior prevalência entre os adultos com longa história de excesso de peso, associado ao histórico familiar. Contudo, os altos índices de obesidade infantil tem contribuído para o aumento da DM tipo 2 entre as crianças e jovens e a maioria desconhece sua doença (BRASIL, 2013).

O diabetes tipo 1 atinge cerca de 5% da população brasileira. Sendo que o diabetes tipo 2 acomete 90% da população (AMERICAN DIABETES ASSOCIATION, 2010).

Além do DM tipo 1 e 2, há também o diabetes gestacional que é menos severo e geralmente é detectado no período gestacional. Daí a importância de um acompanhamento pré-natal rigoroso, para prevenir complicações, tanto para a mãe quanto para o bebê.

3.2 – Como acontece o diabetes?

O pâncreas (fábrica) produz a insulina (chave). A insulina age em nosso organismo como se fosse uma chave que abre a porta da célula para a glicose entrar. Dentro da célula, a glicose se transforma em energia que nos dá ânimo e força para as atividades diárias.

3.3 – O que é insulina?

A insulina é o hormônio responsável pela queima do açúcar no sangue e sua produção acontece no pâncreas (como já citado anteriormente). O organismo precisa dela para transformar o açúcar, as gorduras e as proteínas que ingerimos nos materiais que compõe o nosso organismo, energia que utilizamos para todas as nossas atividades (BRASIL, 2013).

Sem a insulina a pessoa não sobrevive: emagrece, perde líquido a ponto de ficar desidratada e, em casos mais graves, pode até entrar em coma (BRASIL, 2013).

A doença acontece quando o mecanismo de produção de insulina para de funcionar ou apresenta defeitos, fazendo com que o organismo não consiga passar a glicose do sangue para as células dos músculos, do fígado e dos tecidos onde é armazenada (BRASIL, 2013).

3.4 – Efeitos da glicose (açúcar) no sangue

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o diabetes existe quando a taxa de glicose no sangue supera 126mg/dl em jejum de 8 horas. Ou quando, a qualquer hora do dia, for superior a 200 mg/dl, acompanhado de sede, diminuição do peso e aumento do volume de urina.

Um teste rápido, chamado Glicemia Capilar, realizado por profissionais de saúde, é capaz de identificar o nível de glicose apenas com uma gota de sangue.

Vale lembrar que o referido teste não pode ser levado em consideração para o diagnóstico da doença.

VALORES DE REFERÊNCIA (em mg/dl)	
Hipoglicemia	< 60
Normal	60 – 110
Tolerância diminuída à glicose	110 – 126
Possível diabetes mellitus	> 126

Fonte: Ministério da Saúde (Adaptado).

Teste Rápido - Hemoglicoteste (HGT)		
Hiperglicemia (Glicose Alta)	Normal	Hipoglicemia (Glicose Baixa)
121	75	25

3.5 – Principais sintomas do diabetes

- ✓ Fome e sede em excesso
- ✓ Emagrecimento rápido
- ✓ Necessidade de urinar frequentemente, principalmente no período noturno
- ✓ Tremores e desmaios
- ✓ Vista embaçada
- ✓ Indisposição
- ✓ Cansaço
- ✓ Desânimo
- ✓ Fraqueza

3.6 – Fatores que estão associados com o diabetes

- ✓ Obesidade, hipertensão e tabagismo
- ✓ Idade acima de 45 anos
- ✓ Gravidez
- ✓ Estresse
- ✓ Uso de alguns medicamentos
- ✓ Vida sedentária
- ✓ Colesterol e triglicerídeos elevados no sangue
- ✓ Doença nos ovários e menopausa

3.7 – Complicações do diabetes

Uma das complicações para o paciente com diabetes é a dificuldade de cicatrização de feridas. Isso acontece devido a pouca sensibilidade na pele - o paciente não sente dor ou pressão nos pés - e este fator associado à circulação sanguínea ruim favorece as rachaduras nos membros inferiores e, conseqüentemente, o desenvolvimento de feridas que não cicatrizam com facilidade (BRASIL, 2013).

Uma simples ferida pode infectar, aumentar o tamanho e trazer outras complicações para o paciente.

Daí a importância e necessidade da pessoa diabética cuidar de seus pés. Veja algumas dicas:

- a) Cortar as unhas regularmente;
- b) Enxugar bem os pés após o banho;
- c) Usar meias de algodão sem costura e sem elástico;
- d) Não usar sapatos altos;
- e) Usar cremes para hidratar os pés;
- f) Lavar os pés com água e sabão diariamente.

4. O que é hipertensão arterial?

4.1 – Por que a hipertensão arterial é um problema?

A hipertensão arterial é chamada de “doença silenciosa”, pois a maioria das pessoas não têm sintomas. Essas podem permanecer meses ou até anos sofrendo danos causados pela hipertensão, mas sem sentir nada (TINÔCO E CRUZ, 2006).

Apesar da ausência de sintomas, a hipertensão pode causar danos à sua saúde, tais como: infarto, acidente vascular cerebral – AVC (derrame), problemas nos rins e no coração, dentre outras doenças.

4.2 – Como acontece a hipertensão?

Na artéria de uma pessoa normal, o sangue passa sem dificuldades, pois não há obstrução nas artérias.

À medida que a pessoa ingere comidas gordurosas e não pratica esporte, as placas de gordura se armazenam nas paredes das artérias como se fossem chicletes, desenvolvendo, com isso, a doença conhecida como Aterosclerose (TINÔCO E CRUZ, 2006).

Com as paredes arteriais mais estreitas, o sangue encontra dificuldade de passagem. Daí um dos motivos que gera o aumento da pressão e, consequentemente, a sobrecarga para o coração, o que provoca também outras complicações (PIERIM, 2004).

4.3 – Por que o sal interfere na pressão arterial?

De acordo com Tinôco e Cruz (2006, p. 35) quando há o consumo exagerado de sal/sódio o corpo humano “age como uma esponja, retraindo água nos tecidos”. Essa reação do organismo favorece o aumento da quantidade de líquido circulando em todo o corpo, o que contribui com a elevação da pressão arterial.

Além disso, o sal, quando “consumido cotidianamente, faz com que o organismo se ‘acostume’, ocorrendo uma autorregulação que mantém a pressão constantemente alta” (TINÔCO E CRUZ, 2006, p. 35).

O consumo excessivo de sódio pela população é um fator importante no desencadeamento da hipertensão arterial. Estudos recentes apontam que a maioria da população, inclusive crianças, consomem níveis elevados desse produto, chegando a aproximadamente 9,6g/pessoa/dia, sem considerar o consumo fora do domicílio. Isso se deve ao aumento da ingestão de alimentos industrializados e também da adição de sal durante o cozimento ou à mesa (BRASIL/PNAN, 2006). Estima-se, com esses dados, que a hipertensão arterial “atinga cerca de 20% da população adulta brasileira” (BRASIL/PNAN, 2006, p. 81).

Com bases nessas informações, o Ministério da Saúde, por meio da Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição, recomenda que o “consumo médio de sal pela população brasileira deve ser reduzido, pelo menos, à metade, para atender ao patamar máximo de consumo recomendado, que é de somente 5g de sal/percapita/dia”. Em outras palavras, o consumo de sódio não deve ultrapassar 1,7g deste mineral ou 5g de cloreto de sódio (sal de cozinha) diário. Isso equivale a aproximadamente uma colher de chá de sal (BRASIL/PNAN, 2006, p. 81).

Chama-se a atenção da população para os alimentos industrializados, pois estes contêm quantidades elevadas de sódio, como por exemplo: salsichas, linguiças, presuntos, mortadelas, conservas, defumados e enlatados, entre outros (BRASIL/PNAN, 2006).

Por isso, as sugestões abaixo direcionam para a redução da ingestão do sódio/sal. Vejamos algumas dicas:

1. Evitar a utilização de temperos prontos e caldos concentrados, pois são ricos em sódio e glutamato monossódico, dentre outros elementos nocivos à saúde;
2. Utilizar ervas desidratadas, temperos naturais, pimenta e sucos de frutas para temperar os alimentos;
3. Não utilizar saleiro à mesa;
4. Não acrescentar sal ao alimento depois de pronto.

Dica: Como identificar se um alimento é rico em sódio? Se a quantidade de sódio for superior a 400mg em 100g do alimento, este é considerado um alimento rico em sódio, sendo prejudicial à saúde, devendo ser evitado (BRASIL/ PNAN, 2013).

4.4 – Alguns sinais de hipertensão

- ✓ Cansaço
- ✓ Tontura
- ✓ Visão borrada
- ✓ Escurecimento da visão
- ✓ Fraqueza muscular em um lado do corpo
- ✓ Sangramento nasal
- ✓ Inchaço de mãos e pés
- ✓ Palpitação
- ✓ Dificuldade para respirar
- ✓ Dor no peito



Durante as aulas de Matemática, cada aluna teve sua pressão arterial aferida pela Professora/Técnica em Enfermagem Norivan.

4.5 – Causas da hipertensão

- ✓ Diabetes mellitus
- ✓ Disfunção de tireoide
- ✓ Doença renal
- ✓ Gravidez
- ✓ Doença cardiovascular
- ✓ Obesidade
- ✓ Consumo excessivo de sal/sódio
- ✓ Hereditariedade
- ✓ Uso de cigarro e de bebidas alcoólicas

4.6 – Hipertensão não tem cura!

A melhor maneira é prevenir. Então... O que fazer?

- ✓ Reduzir o peso corporal
- ✓ Reduzir a ingestão de sal/sódio
- ✓ Reduzir a ingestão de bebidas alcoólicas
- ✓ Parar de fumar

- ✓ Praticar exercícios físicos
- ✓ Controlar o estresse
- ✓ Reduzir o consumo de gorduras saturadas
- ✓ Aumentar o consumo de alimentos ricos em fibras
- ✓ Aumentar o consumo de alimentos ricos em potássio (banana, feijão, vegetais verde-escuros)

Se você tem pressão alta:

Apesar da prática esportiva ser indicada, ela deverá ocorrer com orientação de um profissional de saúde. Aconselhamos que você verifique sua pressão antes de praticar exercícios físicos, pois os níveis pressóricos podem aumentar ainda mais, potencializando a ocorrência de outras complicações.

4.7 – Níveis pressóricos

Hipertensão para pessoas adultas acima de 18 anos		
Classificação	Sistólica	Diastólica
Ótima	<120	< 80
Normal	<130	<85
Limítrofe	130 - 139	85 – 89

Fonte: Ministério da Saúde (2006) - adaptado

Hipertensão		
Classificação	Sistólica	Diastólica
Estágio 1 (leve)	140 - 159	90 - 99
Estágio 2 (moderada)	160 - 179	90 - 99
Estágio 3 (grave)	>180	>110
Estágio 4 (muito grave)	>210	>120

Fonte: Ministério da Saúde (2006) - adaptado

5. O que é obesidade?

Obesidade é definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma doença caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal. Esta doença é causada, principalmente, pela ingestão de alimentos acima das necessidades do organismo, gerando um balanço energético positivo, ou seja, você come mais do que gasta.

A pessoa com obesidade é uma forte candidata a desenvolver outras doenças, tais como o diabetes e a hipertensão. Em função disso, a obesidade é considerada uma pandemia, pois atinge pessoas de todas as classes sociais, em todos os países do mundo (TINÔCO E CRUZ, 2006).

Atualmente no Brasil, 12,7% das mulheres e 8,8% dos homens são obesos. Até os 40 anos, a prevalência é a mesma para ambos os sexos, após os 40 anos, as mulheres apresentam prevalência duas vezes mais elevadas que o homem (BRASIL, 2006). Ressalta-se que a obesidade está ligada ao problema multifatorial, que envolve questões biológicas, culturais, sociais, econômicas e até políticas.

De acordo com Brasil (2006) o índice recomendado de massa corpórea é menor que 25, sendo maior ou igual a 25 considerado sobrepeso e maior ou igual a 30 considerados obesidade. Outras medidas e avaliações são necessárias, por isso não se dispensa a procura dos serviços de saúde para uma avaliação adequada.

A redução do peso está intrinsecamente ligada a redução do consumo de doces, gorduras e carboidratos, além do aumento da ingestão de frutas, folhagens e água. Todos devem ser associados à prática de uma atividade física.

6. Relatos dos profissionais de saúde

6.1 – Nutrição e qualidade de vida

Cada vez mais precisamos nos conscientizar do papel fundamental que os alimentos assumem em nossas vidas. O alimento consumido de forma correta é capaz de prevenir doenças e auxiliar no bom funcionamento do organismo. O contrário também ocorre, pois o alimento consumido de forma inadequada, sem a preocupação com a qualidade nutricional, tamanho das porções que serão ingeridas e horário de consumo podem causar inúmeros transtornos à saúde. Como vimos, diabetes, obesidade e hipertensão são doenças correlacionadas entre si e diretamente ligadas aos nossos hábitos alimentares. Em virtude da correria do dia a dia, temos deixado de lado alguns bons hábitos como, por exemplo, consumir frutas, legumes frescos, hidratar-nos adequadamente, dedicarmos mais tempo à nossa alimentação e também de quem amamos. Atualmente, tem se tornado cada vez mais frequente a busca por alimentos altamente processados, com alta densidade energética e baixo valor nutricional.

Alguns exemplos são: biscoitos recheados, refrigerantes, salgadinhos, sucos artificiais, bebidas lácteas prontas para consumo, comidas prontas congeladas, alimentos enlatados, embutidos, e por aí vai, a lista realmente é extensa. Os alimentos citados contêm grandes quantidades de açúcar, gordura e sal, sem falar nos corantes e conservantes que também estão presentes. Tais hábitos têm comprometido a saúde de grande parte da população, em todas as faixas etárias. Assim, conhecer o que se leva para casa e o que será consumido é muito importante. A mudança de

hábitos é possível e depende de nós! Pequenas mudanças diárias resultarão numa vida melhor e mais saudável.

Thatiana Lopes de Oliveira
Nutricionista IF Goiano – Câmpus Morrinhos
CRN: 13540

6.2 – Viva de bem com a vida!

Parabenizo a iniciativa das pessoas envolvidas na produção deste livro, o qual serve de incentivo à prevenção e controle de algumas doenças crônicas, que atingem grande parte de nossa sociedade atual. Lembro que boa parte dessas doenças estão relacionadas a problemas emocionais como a ansiedade, a impulsividade e a compulsão, que em alguns casos necessitam de tratamento psicoterápico, gerando ótimos resultados. Reforço, ainda, que o controle emocional, a disciplina e a força de vontade para lidar com o tratamento dessas doenças e as dificuldades que encontramos, em nosso dia a dia, estão dentro de cada um de nós e todos podem encontrar seus motivos e incentivos próprios, a fim de colocá-los em prática, tudo está dentro de sua mente e todo esforço por uma melhora na qualidade de vida vale a pena.

Giseli Cristina da Silva Schneider
Psicóloga do IF Goiano

6.3 – Diabetes e problemas de saúde bucal

Uma boa saúde bucal é parte integrante da saúde geral. Há relação entre doenças gengivais e o diabetes. As pessoas com diabetes tem maior risco para as doenças gengivais, como a gengivite e a periodontite.

Pesquisas sugerem que os pacientes que apresentam essas doenças gengivais podem ter dificuldade em controlar a glicemia, o que pode contribuir para a progressão do diabetes. Outros problemas bucais relaciona-

dos com diabetes são: Candidíase (sapinho) e Xerostomia (boca seca) que pode causar aftas, úlceras, infecções e cáries.

Como evitar problemas dentários associados ao diabetes?

Também é muito importante que consulte o cirurgião-dentista regularmente. As pessoas que têm diabetes necessitam de cuidados especiais e seu cirurgião-dentista está preparado para ajudá-lo. Mantenha seu dentista informado sobre qualquer alteração em seu estado de saúde e sobre os medicamentos que estiver tomando.

Dr^a. Débora Péclat de Sousa.
Cirurgiã-Dentista do IF Goiano – Câmpus Morrinhos
CRO/GO 9856

6.4 – Viva uma vida leve e saudável!

Diariamente, somos informados dos casos de amigos e conhecidos que padecem de sequelas causadas pela hipertensão e diabetes, tais como: as feridas que não saram, os derrames e infartos. Somado a isso vemos também a dificuldade em se conseguir um atendimento de qualidade nos postos de saúde. A ciência e as políticas de saúde precisam avançar.

Mas o primeiro cuidado é aquele que temos para conosco. Cuidar-se é um ato de amor para si mesmo e para com os que nos rodeiam. Uma alimentação saudável, a prática de exercícios físicos e o autocuidado são fundamentais para o bem estar físico, mental e social. Não deixem de contar com a ajuda dos profissionais de saúde, para mudar os hábitos que prejudicam sua saúde. Afinal, prevenção ainda é o melhor remédio.

Thaise Liara da Silva
Enfermeira do IF Goiano – Câmpus Morrinhos
COREN 151.928

6.5 – Cuide-se bem!

A Hipertensão Arterial é a mais frequente das doenças cardiovasculares. É também o principal fator de risco para as complicações mais comuns, como Acidente Vascular Cerebral e infarto agudo do miocárdio, além da doença renal crônica terminal. Segundo dados do Ministério da Saúde, no Brasil são cerca de 20 milhões de portadores de hipertensão arterial, o que representa mais de um terço da população de 40 anos ou mais.

E esse número é crescente; seu aparecimento está cada vez mais precoce e estima-se que cerca de 5% das crianças e adolescentes também sejam portadoras. Ela também pode agravar a evolução de muitas outras doenças e causar morte precoce. Por isso, é um problema grave de saúde pública no Brasil e no mundo.

Por ser, na maior parte do seu curso, assintomática, seu diagnóstico e controle são frequentemente negligenciados, somando-se a isso a baixa adesão, por parte do paciente, às recomendações prescritas pelos profissionais da saúde. Estes são os principais fatores que determinam um controle insatisfatório da hipertensão, apesar dos diversos protocolos e recomendações existentes e maior acesso aos medicamentos. Modificações no estilo de vida são fundamentais no tratamento e na prevenção da hipertensão. Alimentação adequada, sobretudo quanto ao consumo de sal, controle do peso, prática de atividade física, evitar o tabagismo e o uso excessivo de álcool, são formas de promover a saúde. Sem que isso ocorra, mesmo doses progressivas de remédios poderão ser ineficazes para se proporcionar os níveis ideais de pressão arterial, benéficos ao organismo.

Se o controle parecer difícil, faça mudanças progressivas. Motive-se por pensar nos benefícios que sua vida saudável trará, não apenas a você, mas também às pessoas que você ama, com as quais deseja seguramente viver por muito tempo. Isso permitirá uma vida mais repleta de experiências satisfatórias. Assim cuide-se bem, mantenha-se saudável e viva!

Dr. Fernando Camargo Campos
CRM-GO: 8899

Médico do Instituto Federal Goiano – Câmpus Morrinhos

7. Dez passos para uma vida saudável

1º Passo – Alimentar-se na Hora Certa

Faça de 5 a 6 refeições diárias, com intervalos de 3 horas e em quantidades menores , por exemplo:

1 – Desjejum

2 – Lanche

3 – Almoço

4 – Lanche

5 – Jantar

6 – Lanche



2º Passo – Comer Frutas e Verduras

Dê preferência para alimentos ricos em vitaminas e fibras (frutas e verduras).



3º Passo - Praticar Atividade Física

Pratique, pelo menos, 30 minutos de atividade física diariamente.



4º Passo – Beber, no mínimo, 2 litros de água diariamente.

A água hidrata e limpa nosso corpo, ajuda no funcionamento do intestino e ainda favorece o rejuvenescimento.

5º Passo – Tirar um tempo para o lazer

As atividades de lazer podem ser exercícios físicos de qualquer espécie e/ou modalidade, jogos e brincadeiras em grupo, leitura, atividades manuais como pintura, bordado, tricô e crochê, jogos de tabuleiro, dança, música, cinema, teatro, passeios, viagens, grupos de estudo, etc. Tais atividades poderão contribuir, de maneira significativa, para melhorar sua saúde em vários aspectos.



6º Passo – Evitar o consumo de frituras e Gorduras Trans.

A trans é o pior tipo de gordura. Ela aumenta a taxa de LDL (**mau colesterol**) e também diminui o HDL (**bom colesterol**). Está na gordura vegetal hidrogenada, presente nos alimentos industrializados.

Fontes de Gorduras Trans

- ✓ Salgadinhos

- ✓ Pratos congelados
- ✓ Margarina
- ✓ Sorvete
- ✓ Maionese
- ✓ Bolachas recheadas
- ✓ Biscoito amanteigado

7º Passo – Evitar o consumo de sal/sódio

O sal retém líquido no corpo, aumenta o volume de sangue circulante e, por consequência, aumenta a pressão arterial. Cuidado com o consumo exagerado de sódio. Eles são maléficos à saúde.

8º Passo – Reduzir o consumo de doces

O consumo exagerado de doces favorece o aumento de peso, do Diabetes e de doenças cardíacas, além de provocar a diminuição da absorção de cálcio e magnésio.

Os refrigerantes contribuem para a formação de celulite e alteram a distribuição da gordura corporal, fazendo com que ela se acumule especialmente na região abdominal. A bebida também pode provocar inchaço, enfraquecer os ossos e prejudicar o estômago, devido aos gases, sendo potencializados se misturados com limão.

9º Passo – Evitar vícios de cigarros e bebidas alcoólicas

O cigarro potencializa o surgimento de doenças, provoca o envelhecimento precoce e causa dependência, assim como as bebidas alcoólicas.

10º Passo – Mastigar bem os alimentos (coma devagar).

Mastigar bem auxilia na digestão e estimula a produção de hormônios da saciedade, que favorecem a redução paulatina do peso corporal e ainda evitam desconfortos gastrointestinais como azias, dores abdominais, queimação, eructação e flatulência (gases).

8. Receitas

ALEXANDRA SILVA BANDEIRA

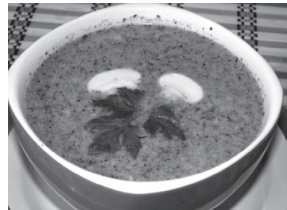


“Além de aprender muitas coisas legais e fazer amigos, eu já emagreci 6 (seis) quilos depois que comecei a frequentar as aulas, especialmente as aulas de Matemática, que me ajudaram a compreender os efeitos da obesidade, do sedentarismo para nossa saúde e, especialmente, da alimentação saudável e da importância da prática de esporte para nosso corpo”.

CREME DE BRÓCOLIS

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de talos de brócolis
- 1 xícara (chá) folhas de brócolis
- 2 xícaras (chá) batatas cozidas e amassadas
- ½ colher (sopa) azeite
- 1 dente de alho
- ¼ xícara (chá) de leite desnatado



Modo de preparo

Cozinhe os talos e as folhas de brócolis e, em seguida, bata no liquidificador (reserve). Cozinhe as batatas e amasse-as. Aqueça o azeite e doure o alho. Acrescente a mistura do liquidificador (brócolis), a batata amassada e mexa o creme até ficar bem misturado. Na sequência, coloque o leite e mexa devagar, verifique o tempero e sirva quente. Obs: Substitua o sal por temperos naturais batidos no liquidificador (cebola, salsinha e cebolinha).

AZENY CORREIA DOS SANTOS



“Foram as melhores aulas que já tive. Aprendi muito, me diverti e os professores são ótimos. Nas aulas de Matemática lembrei alguns conteúdos que já tinha esquecido e entendi como a alimentação saudável é benéfica para nossas vidas”.

FAROFA DE AVEIA

Ingredientes

- 1 cebola média
- 2 colheres (sopa) de óleo de linhaça
- 1 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 1 cenoura ralada
- 1 xícara de aveia em flocos ou em grãos finos
- ½ xícara de gérmen de trigo
- 1 colher de (sopa) de salsa
- Sal e pimenta a gosto



Modo de preparo

Misture o azeite e o óleo de linhaça em um frigideira e doure a cebola. Em seguida, acrescente a cenoura ralada. Na sequência, coloque a aveia e o gérmen de trigo e deixe cozinhar até ficar crocante. Por último, adicione a salsa e tempere com o sal e a pimenta a gosto.

Obs: O óleo de linhaça e o azeite de oliva extra virgem não devem ser utilizados em altas temperaturas, prefira o fogo brando para que eles não percam suas propriedades nutricionais.

ELIZABETH MARIA FELIPE



“As aulas de Matemática foram extremamente importantes para nós. Aprendemos muitas coisas e reavivamos a memória de outras. Além disso, os professores são uma simpatia e eu quero que continuem nos ajudando, nos ensinando neste e em outros cursos”.

PANQUECA DE AVEIA COM SOJA

Ingredientes

Massa
4 colheres (sopa) de aveia em flocos
2 copos de 250 ml de
leite desnatado e com baixa lactose
Aproximadamente 1 colher de
óleo de canola
1 ovo
1 pitada de sal
1 xícara de farinha de trigo
½ xícara de farinha trigo integral



Recheio

2 copos de água (500ml)
1 xícara (de chá, cheia) de proteína de soja texturizada média
½ colher de sobremesa de óleo de canola
1 colher sobremesa de salsa
1 cebola média
2 tomates médios
3 ovos

Molho

5 dentes de alho amassado
1 colheres (sopa) de óleo de canola
7 tomates médios
½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado.

Modo de preparo

- 1º passo - Bater todos os ingredientes da massa no liquidificador e deixa descansar alguns minutos.
- 2º passo – Fazer os discos de panqueca.
- 3º passo – Deixar a proteína de soja de molho em água morna por 5 minutos e, em seguida, retirar o excesso de água.
- 4º passo – Cozinhar os ovos e reservar.
- 5º passo – Picar a cebola, o tomate, a salsa e o ovo.

- 6º passo – Fazer o recheio, refogar a cebola e misturar o restante dos ingredientes, cozinhar por 5 minutos.
- 7º passo – Deixar o recheio esfriar
- 8º passo – Recheiar as panquecas e arrumar em um refratário.
- 9º passo – Preparar o molho dourando o alho no azeite e acrescentar o tomate, deixar apurar e colocar por cima das panquecas.
- 10º passo – Polvilhar com o queijo ralado e levar ao forno em seguida.

Obs: A aveia é um cereal altamente benéfico. Está relacionada ao bom funcionamento intestinal, à diminuição e manutenção dos níveis de colesterol total e LDL-colesterol. Além de proporcionar mais saciedade, é rica em cálcio, ferro, proteínas, carboidratos e vitaminas. A melhor forma para o consumo de aveia é o Farelo de Aveia, experimente substituir a aveia em flocos pelo farelo!

UNIDADES DE MEDIDA

Tabela básica de equivalência para a conversão de pesos e medidas para suas receitas culinárias.

LÍQUIDOS	
1 xícara	240 ml
1 copo	240 ml
1 colher de sopa	15 ml
1 colher de sobremesa	10 ml
1 colher de chá	5 ml
1 colher de café	2,5 ml
1 dose	50 ml
1 dash (ou splash)	aprox. 1 ml
Açúcar	
1 xícara	180g
1 colher de sopa	12g
1 colher de chá	4g

Farinha de Trigo	
1 xícara	120g
1 colher de sopa	7,5g
1 colher de chá	2,5g
Manteiga	
1 xícara	200g
1 colher de sopa	15g
1 colher de chá	5g

EDIVINIA A. KUBIJAM

“Sou muito grata ao Instituto Federal Goiano pela iniciativa em abrir uma unidade em Hidrolândia, pois aqui eu tive a oportunidade de aprender muitas coisas interessantes que eram desconhecidas. Conheci pessoas, fiz amizades e tudo isso foi uma novidade em minha vida. Aprendi maneiras de cuidar da saúde, incluindo muita diversão durante as aulas. Parabéns a toda equipe envolvida”.

CURAU LIGHT

Ingredientes

- 4 xícaras de chá de leite desnatado
- 2 latas de milho escorrido
- 6 colheres de sopa de adoçante culinário
- 1 colher de sopa de margarina light
- 1 colher (café) de essência de baunilha
- 1 colher de sobremesa de canela em pó
- 1 colher (sopa) de amido de milho



Modo de preparo

Bata no liquidificador o leite, o milho, o adoçante, a margarina e o amido de milho. Passe pela peneira e coloque numa panela antiaderente. Leve ao fogo

médio e mexa até ficar um creme grosso. Acrescente a baunilha e distribua em taças. Polvilhe com canela. Deixe esfriar. Leve à geladeira por 30 minutos antes de servir.

GREMIA APARECIDA FERREIRA SALES



“Eu gostei muito das aulas de Matemática e de Português, aprendi muitas coisas que ainda não sabia, como por exemplo: o que é a hipertensão arterial, o colesterol e o diabetes, a importância dos cuidados com a nossa saúde, etc. Conheci muitas pessoas, fiz novas amizades e estou gostando muito desse curso”.

BOLO DE HORTELÃ

Ingredientes

- 1 xícara de chá de hortelã
- 1 xícara de água para fazer o chá
- ½ xícara de açúcar
- 2 colheres de margarina
- 3 maçãs médias
- 3 ovos
- 3 xícaras chá de farinha de trigo
- 2 colheres sopa de hortelã picada
- 1 colher fermento em pó



Modo de preparo

Faça um chá bem forte com a hortelã e a água. Bata no liquidificador o chá com as folhas, juntamente com o açúcar, a margarina, as maçãs sem cascas e os ovos. Despeje essa massa em uma tigela e misture à farinha de trigo, as cascas das maçãs picadas, a hortelã picada e o fermento. Em seguida, coloque em forma untada e polvilhada e asse em forno preaquecido.

IRENE INOCENTE ROSA

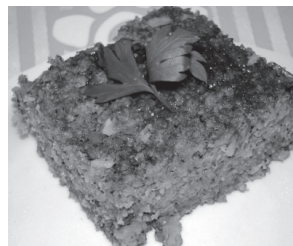


“Olha... Para mim, as aulas foram ótimas. Aprendi muito! todos os professores são muito compreensivos e amigos. Eu sou hipertensa e as discussões sobre alimentação saudável, da prática esportiva e das doenças decorrentes do consumo excessivo de sal e açúcar me ajudaram a entender como posso me cuidar melhor para ter uma vida mais saudável”.

QUIBE DE SOJA

Ingredientes

- 1 xícara de (chá) de proteína de soja
- 1 xícara de (chá) de trigo para quibe
- 5 copos (250 ml) de água fervente
- 1 ovo
- 4 colheres (sopa) hortelã picada
- 1 cebola ralada
- 1 pitada de sal e cheiro verde, cebolinha e pimentão a gosto



Modo de preparo

Coloque a proteína de molho por uns 5 minutos e, em seguida, escorra-a e acrescente os demais ingredientes. Misture bastante e depois distribua em forma untada. Leve ao forno preaquecido.

IZABEL NUNES CAETANO DA SILVA



“Olha.... Gostei muito das aulas de Matemática. Aprendi muito sobre as dicas para evitar o diabetes, a hipertensão e a obesidade. o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis e prática de esportes me ajudaram a perder uns quilos. Amei tudo que vi nas aulas de Matemática. Ficarei com saudades”.

SUCO DE PEPINO

Ingredientes

1 pepino médio
2 copos de água

Modo de preparo

Lave bem o pepino e coloque com casca no liquidificador. Bata com a água por uns 30 segundos. Não é necessário adoçar, mas, se preferir, coloque algumas gotas de adoçante.



LEIDIANE VIEIRA DA SILVA



“As aulas foram, para mim, muito motivadoras e isso favoreceu o aprendizado da Matemática. Todos os demais professores também são muito bons, eu gostei bastante e quero fazer outros cursos”.

SUCO DESINTOXICANTE

Ingredientes

1 pedaço pequeno de gengibre
2 maçãs
1 colher de semente de girassol
1 xícara de abóbora
1 xícara de batata doce
1 pepino
1 colher (sopa) de chicória
1 xícara de suco de limão
Hortelã a gosto



Modo de Preparo

Bater tudo no liquidificador, exceto o suco de limão que será colocado ao final. Misture até ficar homogêneo e sirva gelado.

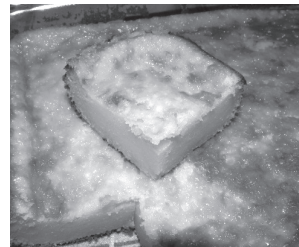
LUCILENE FIRMINO ALVES

“Eu achei muito bom participar deste curso. Aprendi muito sobre o diabetes, hipertensão e obesidade e descobri que eu tenho alguns sintomas que estão relacionados à estas doenças. Amei ter a oportunidade de conhecer outras pessoas e fazer novas amizades. Quanto a matemática eu ainda tenho muitas dificuldades, apesar do esforço da professora em me ajudar. O tempo foi muito curto, mas, de maneira geral, eu adorei tudo o que aprendi”.

BOLO BAETA

Ingredientes

2 copos de farinha de trigo sem fermento
½ copo de açúcar
½ litro de leite
3 colheres de margarina
Opcional: ¼ xícara de queijo minas ralado



Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador, coloque em forma untada e polvilhada e asse em forno preaquecido, em temperatura de 250°.

LIDIA BUENO DE JESUS SIQUEIRA



“Eu achei muito importante o que aprendi nas aulas do “Mulheres Mil”. Na disciplina de Matemática aprendi que a alimentação saudável é muito importante para a nossa saúde, os professores são ótimos, amigos da gente, e eu estou muito empolgada com tudo que estou aprendendo”.

BOLO *LIGHT*

Ingredientes

- 2 ovos
- 1 xícara de fibra de trigo
- 1 xícara de aveia em flocos finos
- 1 colher de sopa de margarina *light*
- 1 xícara de leite desnatado
- 1 xícara de adoçante culinário



Modo de Preparo

Coloque os três primeiros ingredientes no liquidificador e bata, depois acrescente os demais. Misturados todos os ingredientes, agora é só colocar numa forma untada e assar por, aproximadamente, 25 minutos, em temperatura de 180 graus.

Obs: Os alimentos “*light*” devem ser consumido com moderação e de preferência sob a orientação de um nutricionista.

MARIA APARECIDA DA SILVA



“As aulas do curso Processamento de Alimentos, do programa Mulheres Mil, foram muito importantes para mim. Na disciplina de Português aprendi muitas coisas legais e na de Matemática tive a oportunidade de aprender coisas que não sabia, como por exemplo: por que e como acontece a hipertensão, o diabetes e como se cuidar para prevenir a obesidade e ter uma vida mais saudável”.

IOGURTE *LIGHT* DE MORANGO

Ingredientes

- 1 litro de leite desnatado
- 1 xícara (chá) de iogurte natural desnatado (200ml)
- 1 xícara de morangos (aproximadamente 300 g)
- 1 xícara (chá) de açúcar União *light* (aproximadamente 160g)
- 1 pacote de gelatina em pó sem sabor vermelha (12g)
- 5 colheres (sopa) de água para hidratar a gelatina em pó (75ml)



Modo de Preparo

Misture o leite (sem ferver) ao iogurte, cubra com um pano e reserve por 12 horas em temperatura ambiente, obtendo assim um iogurte caseiro. Ferva os morangos com o açúcar União, mexendo por 8 minutos ou até que amoleçam. Junte à gelatina já hidratada na água e derretida em “banho Maria” e, por último, acrescente ao iogurte que estava reservado. Misture e transfira para um pote e leve para a geladeira. Sirva bem gelado.

MARIA APARECIDA DA SILVA RODRIGUES (FIA)



“Eu gostei muito do curso e das coisas que aprendi, conheci muitas pessoas, fiz amigos e isso faz toda a diferença. Os professores são muito legais e atenciosos. Agradeço todos os professores, especialmente o de Português (Sidney), que se esforçou para que eu aprendesse a ler e a escrever. E aos demais pela ajuda e compreensão das minhas dificuldades.”

SUCO DE JAMBO OU JAMELÃO

Ingredientes

- 5 unidades de jambo
- 1/5 litros de água

Modo de fazer

Bata no liquidificador a fruta com a água e adoce com açúcar de engenho (mascavo).



SUCO DE HORTELÃ COM ABACAXI

Ingredientes

- 1 abacaxi médio
- 1 litro de água
- 1 xícara de folhas de hortelã

Modo de preparo

Lave bem o abacaxi, corte em pedaços (não retire a casca) e bata no liquidificador com a hortelã e a água. Não é necessário adoçar.

SUCO DE MELÃO COM HORTELÃ

Ingredientes

- ½ melão cortado em pedaços
- 1 colher de sementes de melão
- ½ litro de água
- Hortelã a gosto

Modo de preparo

Bata no liquidificador o melão, as sementes com a água e a hortelã. Não precisa adoçar.

UNIDADE DE MEDIDA/ INGREDIENTES	
INGREDIENTES (1 XÍCARA DE CHÁ)	PESO
Açúcar	160 g
Araruta	150 g
Arroz cru	210 g
Amêndoas, nozes e castanhas.	140 g
Aveia	80 g
Banha	230 g
Chocolate em pó	90 g
Coco seco ralado	80 g
Farinha de mandioca	150 g
Farinha de rosca	80 g
Farinha de Trigo	120 g
Fubá	120g
Maisena	150 g
Manteiga	230 g
Mel	300 g
Polvilho	150 g
Queijo ralado	80 g
Uva Passa	140 g

MARIA DO CARMO ARAUJO



“As aulas de Matemática me ajudaram muito. Apesar das minhas dificuldades, eu consegui fazer algumas “contínhas”. Apreendi a cuidar mais de minha saúde, tendo uma alimentação mais saudável. Foi muito divertido participar deste curso. Obrigada a todos os envolvidos”.

TORTA DA CASCA DE ABÓBORA COM RECHEIO DE TALOS

Ingredientes

3 xícaras (chá) de farinha de trigo
3 ovos
1 xícara (chá) de casca de abóbora
1 xícara (chá) de talo de couve e salsa
1 cenoura ralada;
 $\frac{1}{2}$ copo de óleo
 $\frac{1}{2}$ pacote de queijo ralado (50 g)
1 cebola pequena
1 dente de alho
250 ml de leite
1 colher (sobremesa) de fermento em pó

Modo de preparo

Refogar a cebola, o alho, os talos e a cenoura (reserve).

Massa: Colocar os ovos, a casca de abóbora, o queijo ralado e o leite no liquidificador. Despejar a mistura em uma vasilha e misturar o trigo, o recheio (refogado) e o fermento em pó. Levar ao forno preaquecido, por 30 minutos, em forma untada e polvilhada.

MARIA DAS GRAÇAS GOMES BRITO



“Este curso foi muito importante para a minha vida, aprendi a interagir com as mulheres de minha cidade, de Hidrolândia, que ainda não conhecia. Outra coisa.... Foi que desde a minha infância sofria para aprender a Matemática, conheci a palmatória e fiquei muito bloqueada com tal disciplina, mas neste curso tive a oportunidade, pois a professora soube trabalhar de maneira diferente e isso favoreceu com que a turma aprendesse com motivação. Nunca imaginei que nas aulas de Matemática eu iria aprender sobre as questões da hipertensão, diabetes e obesidade, além de boas ações para manter o corpo saudável” .

BOLO DE FIBRA E CANELA

Ingredientes

- 4 ovos
- ½ xícara (chá) de margarina sem sal
- ½ xícara (chá) açúcar mascavo
- 2 ½ xícara (chá) de fibra de trigo
- 6 colheres (sopa) de canela em pó
- 1 ½ xícara (chá) de leite desnatado
- 2 colheres de fermento em pó



Modo de preparo

Bata os ovos até dobrarem de volume. Acrescente os demais ingredientes, exceto o fermento e continue batendo. Misture o fermento por último e asse em forma untada e enfarinhada, em forno médio preaquecido.

MIRIAM ALVES ANDRADE



“As aulas de matemática foram muito importantes para mim. Relembrei questões da Matemática que já tinha esquecido há muito tempo. Eu achei superinteressante a maneira que as aulas foram desenvolvidas. Isso me ajudou bastante a ter uma compreensão melhor do que foi ensinado. Os professores são maravilhosos e eu gostei demais”.

REFOGADO DE CASCA DE LEGUMES

Ingredientes

- 1 xícara das cascas de batatas picadas
- 1 xícara das cascas de cenouras picadas
- 1 xícara das cascas de chuchus picadas
- 1 xícara das cascas de abóbora picadas
- 01 cebola média
- 01 tomate picado
- Cheiro verde a gosto e uma pitada de sal

Modo de preparo

Lave bem as cascas e corte-as em pedaços pequenos. Em seguida refogue a cebola e o tomate, junte as cascas e mexa por alguns minutos. Acrescente ½ xícara de água e deixe ferver por uns 5 (cinco) minutos. Coloque o cheiro verde e sirva quente.



MICHELLY FERREIRA SALES

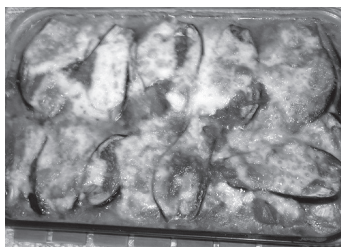


”Eu gostei porque aprendi muitas coisas legais que não sabia. As aulas do “Mulheres Mil” foram uma terapia para mim. Aqui eu conheci novas pessoas, fiz muitas amizades e descobri maneiras de cuidar mais da minha saúde”.

LASANHA DE BERINGELA

Ingredientes

4 berinjelas grandes e descascadas,
cortadas em fatias bem finas
800 gramas de tomates maduros
1 peito de frango cozido e desfiado
1 queijo fresco
2 cebolas
2 dentes de alho
Pimenta a gosto



Modo de preparo

Amasse o alho e junte com 2 colheres de sopa de azeite ou óleo quente e frite. Acrescente o frango desfiado, o tomate picadinho e refogue. Em seguida, coloque 1 litro de água (acrescente o tempero a gosto).

Montagem

Unte a forma e coloque de maneira intercalada uma camada de molho e outra de berinjela. Em seguida, leve ao forno para cozinhar as berinjelas. Retire do forno e acrescente o queijo e deixe derreter.

QUEZIA SILVA

“Este curso nos deu a oportunidade de crescer e aprender várias coisas importantes para a nossa vida. Foi muito significativo para mim e desejo colocar em prática tudo que aprendi. Obrigada a todos que estiveram envolvidos no Programa Mulheres Mil, se esforçando para nos ajudar”.

SUCO DA HORTA

Ingredientes

2 xícaras chá de couve-manteiga
1 litro de água
2 xícara de chá de polpa de maracujá
½ xícara chá de suco de limão

Modo de preparo

Lave as folhas de couve, pique-as e coloque no liquidificador com os demais ingredientes. Coe e adoce a gosto. Sirva bem gelado.

REJANE ARAUJO FERREIRA



“Eu só tenho que agradecer a Deus pela oportunidade de fazer este curso. Sou de família humilde e jamais teria condições de entrar numa faculdade. Os professores são exemplos e isso me ajudou a ter uma compreensão melhor das coisas que foram ensinadas. Que Deus abençoe a cada um, que de maneira ou outra, contribuíssem para que este curso chegasse a nós”.

BOLO DA CASCA DA BANANA

Ingredientes

- 4 unidades de casca de banana maduras
- 2 ovos
- 2 xícaras (chá) leite desnatado
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo
- 3 xícaras (chá) de farinha de rosca
- 1 colher (sopa) de fermento em pó



Modo de preparo

Lave as bananas e descasque. Separe as cascas para fazer a massa. Bata as claras em neve e reserve na geladeira. Bata no liquidificador as gemas, o leite, a margarina, o açúcar e as cascas da banana. Despeje essa mistura em uma vasilha e acrescente a farinha de rosca. Mexa bem. Por último, misture, delicadamente, as claras em neve e o fermento. Despeje em uma assadeira untada com margarina e enfarinhada. Leve ao forno preaquecido por aproximadamente 40 minutos.

Dica: a banana é rica em potássio.

SKARLLETY DYOVANNY FERRERIA SILVA



“Para mim, foi muito bom participar deste curso, aprendi muitas coisas importantes, inclusive como cuidar mais de minha saúde. Gostei demais de tudo que aprendi e descobri e de todos os amigos que fiz nesse lugar”.

SOPA DE ABÓBORA, CENOURA E GENGIBRE

Ingredientes

- 3 ½ xícaras (chá) batata picada
- 2 xícaras (chá) cenoura picada
- 2 xícaras (chá) de abóbora picada
- 2 xícaras (chá) tomate picado
- 2 colheres (sopa) gengibre
- 4 colheres (chá) cebola picada
- 7 xícaras (chá) água
- 2 dentes de alho
- 1 colher (sopa) óleo
- 1 colher (sopa) gengibre ralado
- 3 colheres (sopa) salsa



Modo de preparo

Cozinhe os legumes, o gengibre e a cebola com a água. Na sequência, bata tudo no liquidificador e reserve. Em uma panela, doure o alho no óleo e junte a mistura do liquidificador. Deixe apurar por uns minutinhos.

Espalhe o gengibre ralado em uma forma e leve ao forno para secar. Em seguida, misture a salsa e coloque sobre a sopa quente.

VERA LÚCIA RODRIGUES DA SILVA

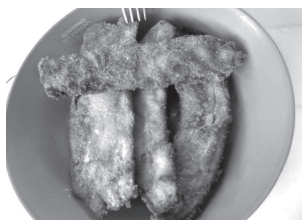


“O curso Processamento Básico de Alimentos foi ótimo, aprendi muito sobre coisas que não tinha noção de como eram. Agora sei como prevenir certas doenças – alimentando-se melhor, praticando esporte e também higienizando as mãos... Nossa, estou muito feliz com o que tenho aprendido aqui. Amei os professores, fiz muitas amizades e achei tudo nota mil”.

BIFE DE CASCA DE BANANA

Ingredientes:

Cascas de 6 bananas maduras;
3 dentes de alho;
1 xícara de farinha de rosca;
1 xícara de farinha de trigo;
2 ovos;
Sal a gosto



Modo de Preparo

Lave as cascas de bananas e corte as pontas. Retire as cascas na forma de bifês, sem parti-las. Amasse o alho e coloque em uma vasilha junto com o sal. Junte as cascas das bananas. Bata os ovos como se fossem omeletes. Passe as cascas das bananas na farinha de trigo, nos ovos batidos e, por último, na farinha de rosca, seguindo sempre esta ordem. Frite as cascas em óleo bem quente. Deixar dourar dos dois lados e sirva quente.

TEREZINHA FELICIA RIOS



“Eu gostei muito do curso, aprendi muita coisa que posso usar no meu dia a dia. As aulas foram uma terapia para mim. Conheci novas pessoas e fiz muitas amizades. Os professores são ótimos, eles são muito legais. Quero continuar aprendendo e conto com o Instituto Federal Goiano em continuar com esse programa nesta cidade”.

TORTA DE VERDURAS

Ingredientes

Massa
4 ovos
1 copo de leite
1 copo de água
3 colheres (chá) de margarina
12 colheres de farinha de trigo
1 colher de fermento



Recheio

Verduras e legumes picados, exemplo: vagem, cenoura, batata e tomates
2 xícaras de frango desfiado
Cheiro verde a gosto

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador e reserve. Faça o recheio de verduras (a gosto) e misture com o peito de frango desfiado.

Em seguida coloque um pouco de massa na forma e leve ao forno para pré assar. Depois coloca o recheio despeje o restante da massa e leve novamente para assar.

SANDRA MOREIRA DELFINO FRANCO



“As aulas de matemática foram muito importantes para mim. Aprendi coisa que ainda não sabia e com isso compreendi como cuidar mais de minha saúde”.

CHARUTO DE FOLHA DE BETERRABA

Ingredientes

16 unidades grandes de folhas de beterrabas

- ½ unidade de cebola em fatias
- 16 unidades de talos de agrião
- 16 unidades de talos de beterraba
- 1 xícara de proteína de soja texturizada branca
- 1 xícara de tomates picados



Molho

- 2 colheres (sopa) margarina
- 1 colher de amido de milho
- 2 ½ xícara (chá) leite morno
- 2 colheres (sopa) queijo ralado

Modo de preparo

Mergulhe as folhas na água fervendo com um pouco de sal (reserve). Coloque a proteína texturizada de molho por alguns minutos e, em seguida, escorra-a e misture aos talos picados. Tempere essa mistura com cebola, cheiro verde, uma pitada de sal e tomate picado. Recheia cada folha com essa mistura depois enrole os charutos e coloque-os em um refratário.

Para o molho

Derreta a margarina, acrescente um pouco de cebola ralada (refogue) acrescente o leite e uma colher de amido de milho e mexa para não empelotar. Verifique o tempero e, na sequência, coloque o molho sobre as folhas de beterraba recheada. Polvilhe queijo ralado e leve ao forno preaquecido para gratinar.

9. Os alimentos e suas cores: para que servem?

LARANJAS

Frutas e vegetais alaranjados ajudam na produção de energia, mantêm a saúde do coração, da visão e do sistema imunológico. Eles contêm vitamina C, antioxidantes fundamentais para proteção das células e também são ricos em carotenoides (FONSECA, 2013).

Exemplos: abacaxi, abóbora, cenoura, mexerica, laranja, mamão, maracujá, caju e carambola etc.

VERMELHOS

Os alimentos vermelhos são excelentes para o coração, pois são ricos em licopeno, pigmento com ação antioxidante, que normalmente aparece associado à vitamina C. Estes dois elementos juntos colaboram na prevenção do câncer e fortalecem o sistema imunológico (FONSECA, 2013).

Exemplos: acerola, caqui, goiaba, pimentão vermelho, tomate, morango etc.

ROXO

Ingerindo alimentos de cor roxa o indivíduo fortalece a memória, diminuem os riscos de câncer, mantém a pele saudável, nervos, rins e aparelho digestivo. Tais alimentos contêm minerais, potássio, vitamina C e também niacina, a vitamina do complexo B (FONSECA, 2013).

Exemplos: beterraba, alface roxo, ameixa preta, amora, uva, figo roxo, repolho roxo, berinjela, jabuticaba etc.

VERDE

Os alimentos de cor verde são ricos em cálcio, fósforos e ferro, sendo, portanto, excelentes para os ossos, dentes e olhos. (FONSECA, 2013).

Exemplos: abacate, abobrinha verde, agrião, alface, brócolis, chuchu, cebolinha, coentro, couve, quiabo, pimentão, jiló, pepino, taioba, ervilha, kiwi, uvas verde, vagem.

BRANCO

Além de controlar o colesterol e a saúde do coração, os alimentos brancos auxiliam na produção de energia e inibem o aparecimento de coágulos na circulação. Neles encontramos vitaminas do complexo B e os flavonoides, que atuam na proteção das células (FONSECA, 2013).

Exemplos: alho, banana, couve-flor, cebola, pera, nabo, guariroba etc.

10. Dicas e Curiosidades



VOCÊ SABIA

- 1 – Jurubeba é bom para o fígado e abaixa a glicose no sangue.
- 2 – O suco do pepino com casca é muito bom para reduzir a hipertensão.
- 3 – Para baixar os índices de colesterol e a hipertensão: deixar de molho a berinjela com alcachofra em um litro de água (por 24 horas), em seguida beber aos poucos.
- 4 – O suco de maracujá ajuda a combater a pressão alta.
- 5 – Suco de tamarindo ajuda a combater o diabetes e ainda auxilia a regular o intestino e limpar as toxinas do organismo.

- 6 – Todo alimento que contém Ômega 3 ajuda a combater a diabetes e a pressão alta – Exemplos: semente de linhaça e peixe de água doce.
- 7 – Quem ingere frutas e vegetais tem os índices da pressão arterial mais normalizados, em relação as pessoas que consomem outros tipos de alimentos.
- 8 – A erva-doce elimina a gordura e o muco do trato intestinal e age como moderador de apetite natural.
- 9 – Os sucos de hortaliças são excelentes e, se você ingeri-los diariamente, terá a pele mais limpa, níveis de energia mais altos e a saúde mais equilibrada.
- 10 – O brócolis, além ser uma excelente fonte de vitamina “C”, é rico em substâncias que previnem o câncer.
- 11 – O cloreto de potássio pode substituir o sal de cozinha e é encontrado no comércio (TINOCO E CRUZ, 2006).
- 12 – O potássio ajuda a combater a hipertensão arterial e é encontrado principalmente em frutas, legumes e vegetais de cor verde-escura, por exemplo: feijão, ervilha, aveia, batata, mandioca, cenoura, agrião, banana, melão, maracujá, couve etc (TINOCO E CRUZ, 2006).
- 13 – Apesar de ser benéfico o consumo de hortaliças, algumas devem ser consumidas com moderação por indivíduos hipertensos, como por exemplo: o espinafre, beterraba, couve-manteiga, acelga e chicória. Elas são ricas em sódio, que, em excesso, pode agravar o estado de saúde do paciente (TINOCO E CRUZ, 2006).
- 14 – As papilas gustativas presentes em nossa boca, que identificam o gosto salgado, demoram em média 120 dias para se adaptar a uma dieta reduzida em sal. Por isso, é importante ter paciência e persistência na adequação de uma dieta mais saudável e pobre em sódio (BRASIL, PNAN, 2013).

BOAS PRÁTICAS DE ALIMENTAÇÃO

Você deve preferir:

- ✓ Dieta hipocalórica (com pouca caloria);
- ✓ Dieta hipossódica (pouco sal);
- ✓ Pães, biscoitos e cereais integrais;
- ✓ Folhosos: alface, couve, espinafre, beterraba, agrião;
- ✓ Frutas com maior teor de água: melancia, melão abacaxi, kiwi, laranja, tangerina, lima;
- ✓ Leite/iogurte/coalhada desnatados e queijo magros (ricota, minas frescal);
- ✓ Frango sem pele, peru, chester, peixes magros (merluza, badejo, linguado);
- ✓ Grãos: lentilha, milho, ervilha, grão de bico, entre outros;
- ✓ Ovo cozido.

OS BENEFÍCIOS DA CAMINHADA

1. Estado mental

A caminhada reduz a ansiedade e diminui o risco de depressão.

2. Seios

Mulheres que caminham com frequência têm um risco de 23% menor de desenvolver câncer de mama.

3. Coração

Caminhar diminui os níveis do LDL (o colesterol ruim) e aumenta o HDL (o colesterol bom), isso reduz o risco cardiovascular.

4. Cérebro

Atividades moderadas, como uma simples caminhada, diminuem em 73% o risco de demência senil vascular.

5. Menos medicamentos

Quem caminha de 15 a 30 quilômetros por semana, reduz, consideravelmente, a necessidade de ingestão de medicamentos.

6. Mais sensibilidade

Exercícios melhoram a sensibilidade à insulina, ou seja, o organismo diminui a taxa de glicose em circulação, o que ajuda a prevenir e controlar o diabetes.



11. Homenagem da turma



MULHER

Eu sou aquela mulher a quem
o tempo muito ensinou.
Ensinou a amar a vida
e não desistir da luta,
recomeçar na derrota renunciar
a palavras
e pensamentos negativos.
Acreditar nos valores humanos
E ser otimista.

Cora Coralina

HOMENAGEADA



A turma agradece e homenageia a amiga Azeny, pelo exemplo de esforço e dedicação prestado a todas nós. Ela é um grande exemplo de mulher guerreira, batalhadora, preocupada com o bem estar do outro e serve de maneira animada. Graças a ela, muitas de nós descobrimos o curso e nos matriculamos. Ao saber desta oportunidade, Azeny não mediu esforços para sair “de porta em porta” de vizinhas e amigas, para motivar cada mulher a participar da primeira turma do Mulheres Mil de Hidrolândia. Essa motivação continuou no decorrer no curso, não deixando que as mesmas desanimassem.

Obrigada, amiga, por tudo que nos fez descobrir neste período.

Maria das Graças

MOMENTOS INESQUECÍVEIS!





12. Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: diabetes mellitus. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. (Cadernos de Atenção Básica, n. 36). Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_pessoa_diabetes_mellitus_cab36.pdf. Acesso em: 15/10/2013.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia_alimentar_conteudo.pdf. Acesso janeiro/2014. Acesso em: 13/12/2013.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Orientação para a redução do consumo de sódio. 2013. Disponível em: http://nutricao.saude.gov.br/sodio_orientacoes.php. Acesso em: 02/11/2013.

_____. ANVISA. Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003. Aprova Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional. Disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/wps/wcm/connect/1c2998004bc50d62a671ffbc0f9d5b29/RDC_N_360_DE_23_DE_DEZEMBRO_DE_2003.pdf?MOD=AJPERES. Acesso em 19/11/2013.

_____. Ministério da Saúde. Obesidade e desnutrição. Organização de Elisabetta Recine e Patrícia Radaelli. Disponível em: bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/obesidade_desnutricao.pdf. Acesso em 29/11/2013.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Hipertensão arterial sistêmica para o Sistema Único de Saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

_____. (1998). Brasil. Parâmetros curriculares nacionais: Matemática / terceiro e quarto ciclos do ensino fundamental/ Ensino de quinta a oitava séries. Brasília: MEC /SEF. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/matematica.pdf>. Acesso em: 31/01/10/2013.

_____. (S/D). Mulheres Mil: Guia Metodológico do Sistema de Acesso, Permanência e Êxito. Disponível em: http://www.ifgoiano.edu.br/wp-content/uploads/2012/12/08.01.13_Guia-metodologico-mulheres-mil.pdf Acesso em: 11/12/2013.

AMERICAN DIABETES ASSOCIATION. Diagnosis and classification of diabetes mellitus. Diabetes Care, Alexandria, v. 33, Suppl. 1, p. S62–69, 2010.

FONSECA, Clara Paes Costa. Nutrição e Saúde. Disponível em: <http://www.clarafonseca.com.br/search?q=cores+dos+alimentos>. Acesso em 25/10/2013.

INSTITUO FEDERAL GOIANO. (S/D). Mulheres Mil. Disponível em: http://www.ifgoiano.edu.br/?page_id=11292. Acesso em 23/12/2013.

LEITE, Paulo Fernando. Hipertensão Arterial: atualização e reciclagem. Health, Belo Horizonte: 1995.

LUCCHESI, Fernando. Desembaraçando o Diabetes. coleção Sesi: embarcando para a Vida Saudável. Porto Alegre: L&PM, 2010.

MCKEITH, Gillian. A dieta definitiva: você é o que você come. Tradução de Ana Beatriz Rodrigues. Rio de Janeiro: Elsevier, 2006.

NETTINA, Sandra M. Prática de Enfermagem. Tradução de André Luis de Sousa Melgaço. Vol. 2. Editora Guanabara Koogan. Rio de Janeiro: 2999.

PERIN, Ângela Maria Geraldo. Hipertensão Arterial: uma proposta para o cuidar. Barueri, são Paulo:Manole, 2004.

TINÔCO, Anderson Luis Araújo; CRUZ, Monique Caran. Hipertensão Arterial e Obesidade: luta pela universalização do conhecimento das doenças não transmissíveis. Vol. 2. Universidade Federal de Viçosa: 2006.

Imagens:

As fotos foram tiradas em diversos momentos, no decorrer do curso e a divulgação destas tem a autorização prévia das pessoas envolvidas.

PRONATEC
PROGRAMA NACIONAL DE ACESSO AO
ENSINO TÉCNICO E EMPREGO

 **INSTITUTO FEDERAL**
Goliano

Ministério da
Educação

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PÁTRIA EDUCADORA