



Metasense
Saúde e bem estar

COMO MELHORAR SUA SAÚDE E BEM-ESTAR?

A Clínica Metasense visa ajudá-lo na construção de um estilo de vida para que você encontre sua melhor versão

A photograph of a modern reception desk. The desk is made of dark wood and has a white printer in the center. Behind the desk, a wall with vertical wood slats features the Metasense logo and the text "Metasense Saúde e Bem-Estar" in a purple font. A modern chandelier with multiple light bulbs hangs from the ceiling. A potted plant is visible on the right side of the desk.

Metasense
Saúde e Bem-Estar

A Clínica Metasense visa ajudá-lo na construção de um estilo de vida para que você encontre sua melhor versão de Saúde e Bem-Estar!



A Clínica Metasense visa ajudá-lo na construção de um estilo de vida para que você encontre sua melhor versão de Saúde e Bem-Estar!

Nós somos quatro médicos que já trabalhávamos juntos em outros serviços e que, por afinidade, resolvemos nos unir para formar um corpo clínico coeso e de muita amizade. A construção da atual Clínica Metasense teve como objetivo desenvolver um espaço aconchegante e confortável para atender melhor nossos queridos pacientes, com cheirinho de casa nova.

Temos como meta associar os nossos conhecimentos científicos ao atendimento humanizado. Nossa vivência profissional nos permite praticar uma medicina preventiva e integrada, além de diagnosticar e tratar as enfermidades com experiência.

Acreditamos que podemos estimular e ajudar as pessoas a traçar metas bem estruturadas para obtenção do pleno bem-estar!
Melhorar a qualidade de vida de nossos pacientes é nosso compromisso!

Com muito carinho, oferecemos a você, através desse e-book, dicas para melhorar sua saúde e bem-estar.

Nossa Equipe



Dra. Jamilly Drago
Endocrinologista



Dra. Josie Velani
Clínica médica



Dr. Carlos Nascimento
Cardiologista



Dra. Cristiane Moulin
Endocrinologista

Dr. Ricardo de Lauro
Cirurgião Plástico

Dra. Juliana Lopes
Nutricionista

Dra. Fernanda Torino
Ginecologista

Temos como meta associar os nossos conhecimentos científicos ao atendimento humanizado. Nossa vivência profissional nos permite praticar uma medicina preventiva e integrada, além de diagnosticar e tratar as enfermidades com experiência.

Acreditamos que podemos estimular e ajudar as pessoas a traçar metas bem estruturadas para obtenção do pleno bem-estar!
Melhorar a qualidade de vida de nossos pacientes é nosso compromisso!

Com muito carinho, oferecemos a você, através desse e-book, dicas para melhorar sua saúde e bem-estar.

Beba Água

O melhor líquido para matar a sede é a água. Mais de 60% do corpo é composto por água e perdemos este líquido não só pela urina, mas também pelo suor, fezes e respiração. E este líquido precioso também é importante para que nosso intestino funcione bem!

Alguns fatores influenciam a quantidade de água que se deve beber diariamente:



Nível de atividade física: quanto mais intensa a atividade física, maior a quantidade de água deve ser reposta. É importante se hidratar antes, durante e após um exercício físico. Para exercícios de mais de 1 hora de duração, recomenda-se líquidos com quantidades adequadas de carboidratos e eletrólitos para se ter melhor desempenho.



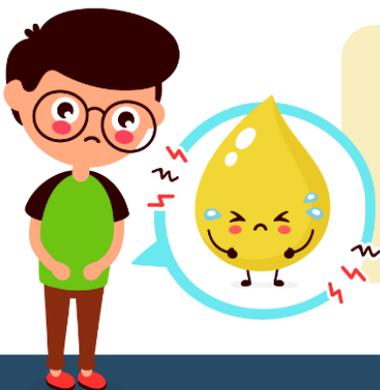
Clima: como se transpira mais no clima quente, se perde mais água que no frio.



Peso: quanto maior o peso, maior a necessidade de água.



Presença de certas doenças: há necessidade de aumentar a ingestão de líquidos em caso de febre, diarreia e vômitos. Pessoas portadoras de certas doenças, como insuficiência renal e insuficiência cardíaca, podem necessitar de limitação da quantidade de água ingerida.



Uma maneira prática de saber se você está bem hidratado, é observar a cor da sua urina. O ideal é que esteja amarelo bem clara. Se estiver mais escura, você está precisando beber mais água!

Aumente sua atividade física

A recomendação para redução de riscos para saúde e prevenção de ganho de peso é praticar, pelo menos, 150 minutos por semana de atividade física aeróbica (caminhadas, bicicleta, dança etc) de moderada intensidade, divididos em, pelo menos, 4x por semana. Ou, de forma simples, 30 minutos 5x por semana. Para saber se você está fazendo em intensidade moderada, perceba se está mais difícil para falar, sem precisar ficar ofegante. Este é o ponto!

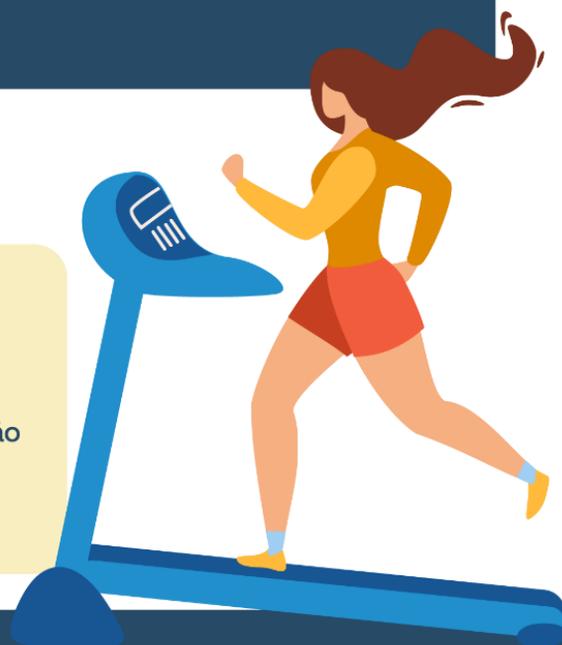


Se é difícil fazer por 30 minutos seguidos, lembre-se de que você pode atingir seu objetivo realizando exercícios em blocos de 10 ou 15 minutos ao longo do dia. Por exemplo, faça 10 minutos antes do café da manhã, 10 minutos durante o intervalo do almoço e outros 10 minutos após o jantar. Ou faça 15 minutos pela manhã e 15 minutos à tarde. Se você está apenas começando, inicie com a prática por 2x por semana e vá aumentando gradualmente para 150 minutos por semana.

O ideal é também associar, pelo menos, 2x/semana uma atividade de ganho de massa muscular, como musculação, Pilates, ginástica localizada, ou seja, alguma atividade em que você faça a sustentação do peso, que pode ser até o seu próprio peso corporal em um agachamento ou flexão.

Lembretes:

- Não faça exercícios com pressão arterial elevada ou glicemia descontrolada.
- Caso se sintam mal, ofegante ou tenha dor em região torácica durante alguma atividade, pare imediatamente e procure seu médico.



Cuide do seu sono



1 - Procure deitar e levantar nos mesmos horários todos os dias, mesmo nos feriados.

2 - Separe um tempo para “diminuir o ritmo” antes de ir para a cama e relaxe por uns 15 a 30 minutos. Desligar-se de fatores externos ajuda a sinalizar o cérebro de que é hora de dormir.

3 - Saia da cama se tiver dificuldade de adormecer. Faça algo relaxante como respirar fundo, ouvir música suave ou ler um livro, mas não ligue a televisão nem o seu celular e só retorne quando estiver sonolento.

4 - Nunca use a cama para estudar, ler, ver TV, ficar no computador, na internet ou no celular.

5 - Limite cochilos diurnos a menos de uma hora de duração e até às 15 horas. Se você tem insônia à noite, recomenda-se evitar tirar qualquer forma de cochilo ao longo do dia.

6 - Evite alimentos estimulantes à noite ou pelo menos quatro horas antes de dormir, como os ricos em cafeína. Nessa lista estão, além do café, chocolate, chá preto, chá mate, chimarrão, chá verde, chá branco e refrigerantes. Experimente chás calmantes como camomila, capim limão, erva cidreira ou melissa, maracujá e valeriana.

7 - A última refeição deve ser feita até no máximo 2 horas antes do horário de deitar.

8 - Pratique exercícios até no máximo 3 horas antes de deitar.

9 - Bebidas alcóolicas e cigarro também prejudicam o padrão do sono. Evite!



Pratique técnicas de relaxamento

O estresse leva a várias consequências negativas para a saúde. Com a correria do dia-a-dia, muitas pessoas acabam perdendo a capacidade de prestar atenção no momento presente e adoecem em decorrência da dificuldade em relaxar.

Várias pesquisas demonstram que técnicas de relaxamento levam à redução do estresse e promovem aumento da capacidade de concentração, melhora da imunidade, de quadros de ansiedade, depressão, insônia e dor crônica, além de ajudar nas relações interpessoais.



Uma das técnicas é o Mindfulness, também conhecida como Atenção Plena, que é uma prática meditativa que exercita a atitude de prestar atenção ao que acontece no momento presente, tanto na mente quanto no corpo e no ambiente. Essa atenção traz consciência sobre pensamentos, sentimentos e padrões de comportamento, levando a melhores respostas aos desafios da vida, mais bem-estar, clareza mental, cuidado consigo e com os outros.

UM EXERCÍCIO SIMPLES É PRESTAR ATENÇÃO EM SUA RESPIRAÇÃO:

- Sente-se em uma cadeira de encosto reto ou no chão, de pernas cruzadas ou deite-se de barriga para cima.
- Respire profundamente, sentindo o ar entrando e saindo de suas narinas, lentamente.
- Pensamentos podem vir a mente, é normal, deixe que eles venham e vão. Simplesmente volte seu foco mental para o a respiração, para o ar entrando e saindo. Faça tudo no seu ritmo, só se entregue ao movimento da sua respiração.
- Sinta as tensões do corpo cedendo, os músculos relaxando mais e mais a cada respiração. Esse é o seu momento e a única coisa a fazer é relaxar e se entregar.



Há vários aplicativos que podem ajudar neste “treino”, como **Lojong, Meditação Natura, Cíngulo, Calm entre outros.**

Fortaleça seus laços sociais

Pesquisas apontam que pessoas que estão mais conectadas socialmente são mais felizes, têm mais saúde e vivem mais do que aqueles com poucas conexões. Saber pedir e conceder perdão é uma habilidade importante para a manutenção de bons relacionamentos com amigos, familiares e com a comunidade.



A socialização é importante para a saúde mental especialmente da população acima dos 60 anos, que costuma receber menos estímulos cognitivos conforme envelhece. É possível se preparar para essa fase da vida durante a juventude, estabelecendo laços com as pessoas e praticando mudanças em seu estilo de vida.

CONSIDERANDO OS BENEFÍCIOS DOS LAÇOS SOCIAIS, QUE TAL APROVEITAR AS OPORTUNIDADES E EXPANDIR SEU CÍRCULO SOCIAL OU APROFUNDAR OS LAÇOS QUE VOCÊ JÁ FEZ?

- Se você normalmente espera que outras pessoas entrem em contato, pegue o telefone e proponha um encontro.
- Explore algumas das muitas oportunidades de voluntariado disponível.
- Abrace a tecnologia: e-mail, mensagens de texto ou telefones tradicionais estendem seu alcance ao redor do mundo. Sites de mídias sociais, como Facebook, Instagram e LinkedIn, podem ajudá-lo a se conectar com velhos amigos ou encontrar novas oportunidades de trabalho.
- Encontre pessoas que pensam como você por meio de aulas intrigantes e organizações, ou aproveitando a mídia social para ligar você a qualquer pessoa interessada em fazer qualquer coisa.
- A religião oferece um enorme apoio a muitas pessoas ao redor do mundo. Participe de serviços adequados a sua fé. Se uma doença o mantém afastado, peça a um líder espiritual para lhe fazer visitas domiciliares.
- Lembre-se de que o apoio social é uma via de mão dupla. Ofereça ajuda a amigos, familiares e vizinhos. Aceite ajuda ou uma “mão estendida” em amizade quando é oferecido a você.

Melhore sua relação com a comida

Muitas pessoas comem muito mais do que realmente precisam, pois não sabem identificar fome e saciedade. Por isto, acabam excedendo na quantidade de comida ingerida, não sabendo o momento de parar de comer.

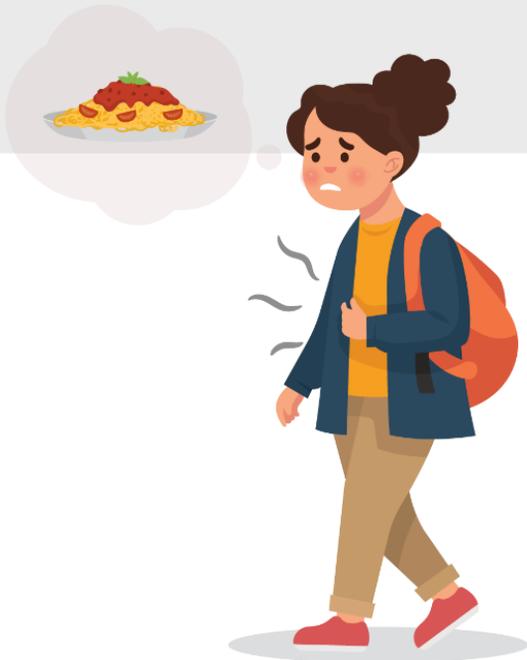
Na maioria das vezes, comemos sempre que sentimos vontade de comer, mesmo que não estejamos realmente com fome. É comum comermos por cansaço, tédio, raiva, preocupação ou excesso de ansiedade.



Comer sem consciência faz com que a ingestão alimentar seja bem superior ao que o corpo necessita. A mastigação rápida e a falta de conexão com o alimento resultam na conhecida frase “não sei como engordei isso tudo”.

- Estabeleça uma relação tranquila com a comida. Para isso, o prazer e o sabor precisam estar presentes na hora de se alimentar.

- Aprenda a identificar mecanismos de fome. Para isso sinta como está seu estômago, colocando toda sua atenção nele: procure sentir se há um vazio ou não. Aprenda a considerar a sensação de fome leve como um sinal positivo de seu organismo e procure comer algo, não deixe essa fome aumentar muito, pois pode comer em exagero.



- Outro ponto importante é identificar os pensamentos “sabotadores” e trocá-los por outros mais funcionais como, por exemplo:

Pensamento “sabotador”: “Estou muito cansada hoje, vou pedir um lanche”.

Pensamento saudável: “ em 1 minuto preparo uma salada com omelete, não é porque estou cansada que vou comer o que não estava planejado”.

Melhore sua relação com a comida

- Sempre se pergunte: estou com fome ou com vontade de comer?
- Não faça algo diferente enquanto come: desligue a TV, deixe o celular e as conversas de negócio para outro momento.
- Abaixei o garfo entre as mordidas.
- Saia da mesa após alimentar-se.
- Tenha regularidade de horários para as refeições.
- Mantenha visíveis alimentos saudáveis.
- Antes de ceder ao impulso de comer aquele alimento fora de hora, beba um copo de água ou um chá.
- Faça uma lista de atividades alternativas para serem realizadas sempre que perceber que sua vontade de comer não é fome: cuidar de plantas, ler, caminhar ou conversar com alguém. Encontre o que melhor se adapte a você.
- Planeje suas compras de supermercado: compre só o que estiver na lista.
- Faça compras de alimentos somente de estômago cheio.



Os dez passos para uma alimentação adequada e saudável

(Guia Alimentar para a População Brasileira 2014)

1. Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação.
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
3. Limitar o consumo de alimentos processados.
4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.
6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados.
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.
10. Ser crítico a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

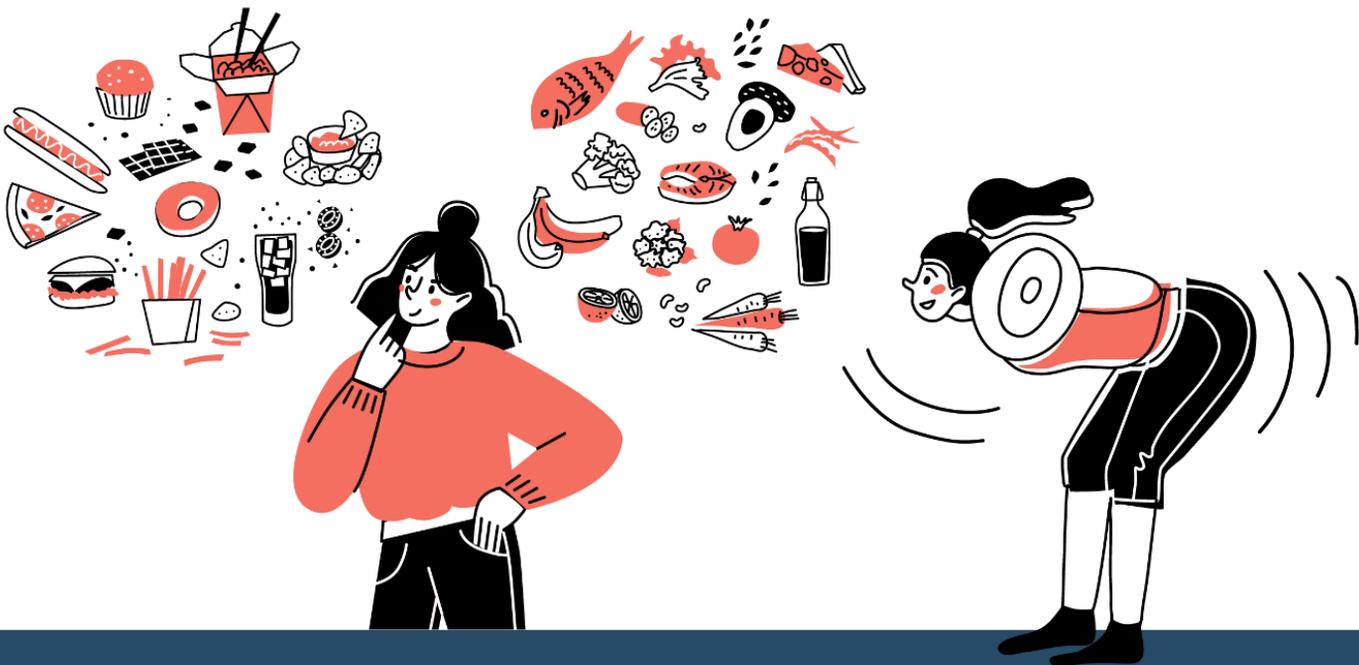
O guia completo pode ser obtido através do ícone abaixo:

Baixe agora



Confira os comportamentos mais frequentes em quem mantém peso a longo prazo

- Realização de automonitorização do peso: pesar uma a duas vezes por semana.
- Prática regular de exercício físico moderado a intenso.
- Consumo limitado ou ausente de fast-food.
- Consumo limitado ou ausente de bebidas açucaradas.
- Bom consumo de vegetais (legumes, verduras e frutas). Ideal: consumo de 2-3 porções de frutas ao dia e de 2-3 porções de legumes e verduras.
- Controle alimentar rígido (mesmo em comemorações).
- Participação de programa de manutenção de peso, no mínimo, mensal.
- Manutenção de tratamento medicamentoso.



Sugestões para variar seu café da manhã e lanches:

Bolinho de Proteína

• Ingredientes

- 4 ovos.
- 1 lata ou 100g - Atum (sem óleo) ou carne moída ou frango desfiado Ou legumes cozidos.
- Sal e temperos (cebola, alho, sal, pimenta, ervas) a gosto.
- ½ unidade de Tomate picado

• Modo de Preparo

Bata os ovos com um garfo, acrescente os outros ingredientes, misture bem, coloque em forminhas de cupcake e leve ao forno até endurecer.

Sugestões para variar seu café da manhã e lanches:

Bolinho de Brócolis

• Ingredientes

- 2 ovos.
- 4 xícaras (picado bem miudinho) - Brócolis cozido ou refogado (c/ alho e azeite).
- 2 colheres de sopa de Azeite de oliva extra virgem.
- ½ xícara de chá de Aveia em flocos finos.
- 2 colheres de chá de Fermento em pó químico.
- 1 pitada de Sal.

• Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes e coloque, às colheradas (fazendo os bolinhos) em forma untada. Leve ao forno médio por aproximadamente 30 minutos até que estejam assados.

Dica: A massa deve ficar bem enxuta. Se necessário, acrescente mais farinha.

Sugestões para variar seu café da manhã e lanches:

Pão vegano

• Ingredientes

- 250g de Polvilho azedo.
- 75ml de Azeite.
- 2 colheres de sopa de Semente de linhaça.
- 160ml de Água.
- 250g de Batata doce cozida e amassada (ou mandioca/inhame/batata baroa)
- Sal e temperos (cúrcuma, orégano, alecrim, salsa desidratada) **a gosto**.

• Modo de Preparo

Numa travessa, misture o polvilho e o azeite, acrescente a batata doce, a linhaça e os temperos. Misture com as mãos até formar uma massa; acrescente água aos poucos e vá checando se há necessidade de usá-la por completo. Faça bolinhas e leve ao forno por aprox. 30min

Sugestões para variar seu café da manhã e lanches:

Pão Low Carb

• Ingredientes

- 2 colheres de sopa de Queijo minas frescal.
- 2 colheres de sopa de Farelo de aveia.
- 2 colheres de sopa de iogurte natural desnatado.
- 1 ovo.
- 1 colher de chá (cheia) de Fermento em pó.
- Sal e temperos a gosto.

• Modo de Preparo

Bata tudo com um mixer e separe a massa em dois utensílios plástico ou vidro quadrado (do tamanho de uma fatia de pão de forma, que possam ir no micro-ondas).

Leve ao micro-ondas por cerca de 2 minutos. Observe a massa e se estiver muito crua no meio, coloque mais 30 segundos

Sugestões para variar seu café da manhã e lanches:

Crepioca

• Ingredientes

- 1 colher de goma de tapioca.
- 1 pitada de Sal.
- Opcional de Orégano.
- 1 ovo.

• Modo de Preparo

Bata com um garfo o ovo com os temperos acrescente a tapioca e continue batendo até se misturar, coloque em uma frigideira antiaderente quente, deixe por alguns segundos, depois vire para dourar do outro lado, não precisa colocar óleo, nem manteiga.

Sugestões para variar seu café da manhã e lanches:

Panqueca Dukan

• Ingredientes

- 2 colheres de sopa de Aveia em flocos finost.
- 1 colher de sopa de Queijo Cottage.
- Opcional de Sal e Pimenta.
- 1 ovo.

• Modo de Preparo

- Coloque o ovo, a aveia e o queijo em um prato fundo, e com o garfo, mexa bem até obter uma massa como mingau.
- Tempere com sal e pimenta
- Transfira a massa para uma frigideira aquecida, com um fio de azeite.
- Após dourar um lado, vire a panqueca e deixe dourar o outro lado

Sugestões para variar seu café da manhã e lanches:

Panqueca de Lentilha Vermelha

• Ingredientes

- 1 xícara de Lentilha vermelha crua.
- 1 xícara de água.
- 1 colher de chá (opcional) de azeite.
- Sal e temperos (cebola, alho, sal, pimenta, ervas) a gosto.

• Modo de Preparo

1. Deixas os grãos de lentilha vermelha de molho por 2 a 4 horas. Descarte a água, lave a lentilha novamente. Depois, bater todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Não precisa cozinhar a lentilha, pois ela será cozida na hora de fazermos as panquecas em si. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio-baixo e cozinhar as panquecas aos poucos.
2. Pode armazenar o que sobrar em um pote fechado na geladeira por até 1 semana.

DICAS:

Salgado: frango, atum, tomate e orégano, brócolis, manjericão, homus de grão-de-bico
Doce: Cacau em pó; banana c/ canela; morango com whey protein



Metasense
Saúde e bem estar

Saiba mais! Agende uma consulta.

ENTRE EM CONTATO CLICANDO DOS ÍCONES



Metasense
Saúde e Bem-Estar