



Mudança de Estilo de Vida (MEV)

Guia de Alimentação Saudável e Atividade Física Baseado em Evidências Científicas

Por Que Mudar? A Ciência Explica

O corpo humano responde diretamente ao combustível que recebe e ao uso que fazemos dele. O excesso de gordura corporal, especialmente a visceral (abdominal), atua como um órgão endócrino ativo, liberando substâncias inflamatórias que danificam o endotélio (a camada interna dos vasos sanguíneos), aumentam a resistência à insulina e elevam a pressão arterial. A adoção de uma MEV reverte esse quadro: o exercício físico regular estimula a produção de óxido nítrico, um potente vasodilatador natural, reduzindo a rigidez arterial e o estresse oxidativo. Uma alimentação baseada em alimentos *in natura* fornece os antioxidantes e nutrientes necessários para combater a inflamação celular e proteger o coração.

Nutrição Tática: O Combustível Certo

A base de uma alimentação saudável, segundo o **Guia Alimentar para a População Brasileira** deve ser composta por alimentos *in natura* ou minimamente processados. A regra de ouro é simples: **descasque mais e desembale menos**.

Entendendo os Macronutrientes

Proteínas

Essenciais para a massa muscular.
Recomendação: **0,8 a 1,2 g/kg/dia** (até 1,6 g/kg para idosos ativos). Fontes: carnes magras, peixes, ovos, laticínios, leguminosas.

Carboidratos

Preferir complexos e integrais (50-55% do VCT). Consumir **25 g de fibras/dia**. Fontes: aveia, raízes, tubérculos, grãos integrais. Reduzir refinados e açúcar.
* VCT= Valor Calórico Total

Gorduras

Priorizar mono e poli-insaturadas (20-35% do VCT). **Saturadas < 7%. Trans = ZERO**. Fontes boas: azeite, castanhas, abacate, peixes (ômega-3).
* VCT= Valor Calórico Total

O Que Comer e O Que Evitar

Categoria	✓ Preferir	✗ Evitar / Reduzir
Alimentos	Frutas, verduras, legumes, raízes, tubérculos, ovos, carnes magras, peixes	Ultraprocessados: refrigerantes, biscoitos recheados, salgadinhos, embutidos, macarrão instantâneo
Temperos	Ervas frescas/secas, alho, cebola, especiarias naturais	Temperos prontos em pó/cubo, excesso de sal (sódio)
Bebidas	Água, chás e café sem açúcar	Sucos de caixinha, refrigerantes (inclusive zero), bebidas alcoólicas
Gorduras	Azeite de oliva extravirgem, castanhas, abacate, peixes	Margarina, gordura hidrogenada, frituras de imersão
Carboidratos	Arroz integral, feijão, aveia, batata-doce, mandioca	Pão branco, farinha refinada, doces, açúcar refinado

Dica Prática: Utilize o aplicativo "**Desrotulando**" no supermercado para escanear o código de barras dos produtos e identificar opções verdadeiramente saudáveis, fugindo das armadilhas do marketing da indústria alimentícia.

Regra de Ouro do Guia Alimentar: Alimentos *in natura* ou minimamente processados devem ser a base da alimentação. Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades. Limite processados e **evite ultraprocessados**.





Exercício Físico: A Pílula Mais Potente da Medicina

O exercício físico não serve apenas para queimar calorias; é uma intervenção terapêutica com eficácia comparável ou superior a muitos medicamentos. Estudos demonstram que a prática regular reduz a pressão arterial em média **8,3/5,2 mmHg**, melhora o perfil lipídico (aumenta o HDL e reduz os triglicerídeos), controla a glicemia e diminui o risco de desenvolver hipertensão em até **30%**. O sedentarismo é o fator de risco cardiovascular mais prevalente no mundo.

Treinamento Aeróbico

Dose mínima: 150 minutos/semana de intensidade moderada **OU** 75 minutos/semana de alta intensidade. Acima de 300 min/semana, benefício adicional.

Exemplos: Caminhada rápida, corrida, ciclismo, natação, dança, hidroginástica.

Intensidade	Como Identificar	Borg (0-10)
Leve	Respiração tranquila, pouco ofegante	< 4
Moderada	Ofegante, mas consegue falar uma frase	4 a 7
Alta	Muito ofegante, fala dificultada	> 7

Teste da Fala: Se durante o exercício você consegue completar uma frase sem pausas, está na intensidade **moderada** — a faixa ideal para a maioria das pessoas.

Treinamento Resistido

Frequência mínima: 2 vezes por semana, focando nos grandes grupos musculares (pernas, braços, peito, costas e tronco).

Prescrição básica:

- 6 a 15 exercícios por sessão
- 1 a 3 séries por exercício
- 8 a 15 repetições por série
- Carga ajustada individualmente

Recursos: Peso do próprio corpo, pesos livres, caneleiras, faixas elásticas ou aparelhos de musculação.

Por que musculação? Combate a perda de massa muscular (sarcopenia), melhora a sensibilidade à insulina, fortalece ossos e articulações e reduz a resposta pressórica nas atividades do dia a dia.

Flexibilidade

Realize alongamentos mantendo a posição por **10 a 30 segundos**. Beneficiam a qualidade de vida, previnem quedas em idosos e melhoram a eficiência do sistema cardiovascular.

⚠ Alerta: O Perigo do Tempo Sentado

Mesmo que você treine 1 hora por dia, passar as demais horas inativo prejudica sua saúde. Existe associação direta entre o tempo sentado e **maior mortalidade cardiovascular**. **Recomendação: levante-se por pelo menos 5 minutos a cada 30 minutos sentado. Use escadas, caminhe para conversar com colegas e movimente-se ao longo do dia.**

Checklist da MEV: Seu Plano de Ação

- ✓ Planeje suas refeições da semana com antecedência
- ✓ Faça compras em feiras e mercados com alimentos frescos
- ✓ Cozinhe mais em casa, usando temperos naturais
- ✓ Leia os rótulos e evite ultraprocessados
- ✓ Beba pelo menos 2 litros de água por dia
- ✓ Reserve horário fixo para exercício na sua agenda
- ✓ Combine aeróbico (150 min/sem) + musculação (2x/sem)
- ✓ Comece devagar e progrida gradualmente
- ✓ Reduza o tempo sentado ao longo do dia
- ✓ Consulte seu médico antes de iniciar atividades intensas

Referências Científicas

- [1] Guia Alimentar para a População Brasileira, 2ª ed. Ministério da Saúde, 2014.
- [2] Diretriz Brasileira de Reabilitação Cardiovascular — 2020. Arq Bras Cardiol. 2020;114(5):943-987.
- [3] Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose — 2025. Arq Bras Cardiol. 2025;122(9).
- [4] Diretriz SBD 2025 — Tratamento da Obesidade e Prevenção de Doença Cardiovascular.
- [5] ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 11th ed. Wolters Kluwer, 2022.

