

INSTITUTO
HARMONIE
by Sueli Longo

Sueli Longo

Nutricionista (CRN3-3599)

Mestre em Comunicação Social - Universidade Metodista de São Paulo (2013).

Especialista em Nutrição em Esporte – ASBRAN / CRN (2016)

Especialização em Nutrição em Cardiologia pela SOCESP (1999).

Especialização em Nutrição Clínica pelas Faculdades Integradas São Camilo (1991).

Graduação em Nutrição pela Faculdade de Ciências da Saúde São Camilo (1988).

Diretora do Instituto de Nutrição Harmonie (desde 2015)

Prêmio Eliete Salomon Tudisto – Destaque Profissional Categoria Nutrição em Esporte (2016)

Editora do livro Manual de Nutrição para o Exercício Físico (1^a, 2^a e 3^a edição)

Coordenadora da Série Alimentação e Saúde – Editora dos Editores

Organizadora do livro: Série SBAN: Nutrição do exercício físico ao esporte

Nutricionista da Seleção Brasileira Masculina de Handebol (2000- 2005).

Vice Presidente da Associação Brasileira de Nutrição Esportiva (2014 -2019).

Integrante do Projeto Alimentos na Palma da Mão – FoRC USP (desde 2019)

Presidente da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN 2022-2025)





ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL NO PROTOCOLO DE TRATAMENTO DE DCNT: COMO IMPLEMENTAR

Dra. Sueli Longo

CRN₃-3599

Doenças Crônicas não transmissíveis no Brasil

- As doenças e agravos (violências e acidentes) não transmissíveis são responsáveis por mais da metade do total de mortes no Brasil.
- Em 2019, 54,7% dos óbitos registrados no Brasil foram causados por doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e 11,5% por agravos.
- As DCNT, principalmente as doenças cardiovasculares, cânceres, diabetes e doenças respiratórias crônicas, são causadas por vários fatores ligados às condições de vida dos sujeitos.
- Os principais fatores de risco comportamentais para o adoecimento por DCNT são: tabagismo, consumo de álcool, alimentação não saudável e inatividade física. Estes podem ser modificados pela mudança de comportamento.

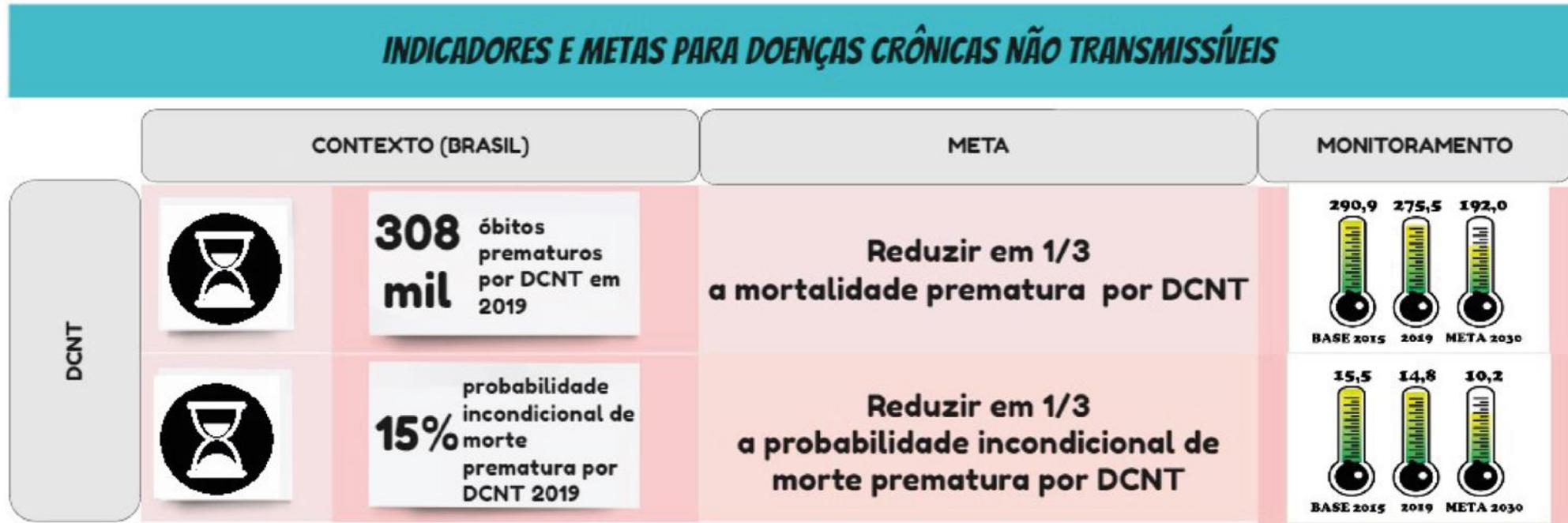
Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável - Brasil





- Dupla carga de má nutrição
 - mudanças sociais, econômicas e culturais
- Impactam no cenário epidemiológico nacional
 - transição demográfica, epidemiológica e nutricional
 - ↓ taxas de nascimento e mortalidade (envelhecimento populacional)
 - ↓ taxas de doenças infecciosas e carências
 - Mudanças nos padrões de alimentação
 - Mudança na relação entre consumo e dispêndio de energia
 - ↑ taxas excesso de peso, obesidade e DCNT

Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos Não Transmissíveis no Brasil, 2021-2030 (Plano de Dant),



Taxa de mortalidade prematura por DCNT

Número de óbitos por neoplasias, doenças cardiovasculares, diabetes e doença respiratórias crônicas em pessoas entre 30 e 69 anos a cada 100 mil habitantes no período de um ano.

Probabilidade incondicional de morte prematura por DCNT

Probabilidade de morrer entre 30 e 69 anos de idade por qualquer uma das quatro DCNT (doenças cardiovasculares, câncer, diabetes mellitus e doenças respiratórias), em determinado local ou ano.

Bloco de ações associadas ao indicador

Álcool, Tabaco, Alimentação Adequada e Saudável, Práticas Corporais e Atividade Física, Poluição Atmosférica, Câncer, Diabetes mellitus, Doenças cardiovasculares, Doenças respiratórias crônicas

INDICADORES E METAS PARA FATORES DE RISCO

	CONTEXTO	META	MONITORAMENTO
Fatores de risco	 14% das crianças de 5 a 9 anos apresentam obesidade (POF 2008-2009)	Reduzir em 2% a obesidade entre crianças e adolescentes	7,8 (BASE 2015) / 7,6 (META 2030)
	 20% dos adultos apresentam obesidade (PNS, 2019)	Deter o crescimento da Obesidade entre adultos	25,9 (BASE 2019) / 25,9 (META 2030)
	 61% da população não pratica atividade física no tempo livre (PNS, 2019)	Aumentar a prevalência de atividade física no lazer em 30%	30,1 (BASE 2019) / 39,1 (META 2030)
	 77% da população não consome a quantidade recomendada de frutas/hortaliças (PNS, 2019)	Aumentar em 30% a prevalência de consumo recomendado de frutas e hortaliças	13,0 (BASE 2019) / 16,9 (META 2030)
	 18% da população consome alimentos ultraprocessados (PNS, 2019)	Reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados	14,3 (BASE 2019) / 14,3 (META 2030)
	 15% Da população consome bebidas adoçadas (PNS, 2019)	Reduzir em 30% o consumo regular de bebidas adoçadas	9,2 (BASE 2019) / 6,1 (META 2030)
	 19% da população faz uso abusivo de bebida alcoólica (PNS, 2019)	Reduzir o consumo abusivo de bebidas alcoólicas em 10%	17,1 (BASE 2019) / 15,4 (META 2030)
	 9,8% da população é fumante (PNS, 2019)	Reduzir a prevalência de tabagismo em 40%	12,8 (BASE 2019) / 7,7 (META 2030)
	 44 mil mortes atribuídas à poluição atmosférica em 2016 (Brasil, 2018)	Reduzir a mortalidade por DCNT atribuída à poluição atmosférica	145,9 (BASE 2016) / <145,9 (META 2030)
	 70% dos casos de câncer de colo do útero são causados por HPV (SIS-PNI)	Atingir 90% de cobertura vacinal contra o HPV	47,3 (BASE agosto 13/22) / 90,0 (META 2030)

Bloco de ações associadas ao indicador
Práticas Corporais e Atividade Física, Alimentação Adequada e Saudável

Bloco de ações associadas ao indicador
Alimentação Adequada e Saudável

Bloco de ações associadas ao indicador
Álcool

Bloco de ações associadas ao indicador
Tabaco

Abordagem do estilo de vida como fator determinante na prevenção e tratamento das DCNT

1. Seu peso corporal está adequado?
2. Em sua alimentação diária você controla o consumo de açúcar, sal, gorduras?
3. Você faz exercício físico com regularidade?
4. Você é fumante?
5. Seu sono possui qualidade e quantidade de horas adequados?



VOCÊ
SABIA?



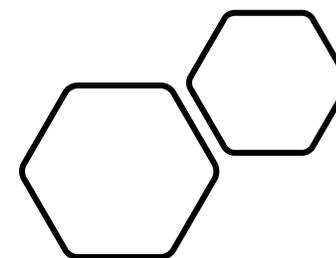


TABELA 29.2 – Efeitos do exercício físico e de outros pilares do estilo de vida saudável sobre hipertensão arterial e lípides sanguíneos.

Modificações estilo de vida	Efeito médio na PA		Efeito médio nos lípides sanguíneos		
	PS (mmHg)	PD (mmHg)	LDL-c (mg/dL)	HDL-c (mg/dL)	TG (mg/dL)
Exercício físico					
• aeróbico	-4	-3	-3 a -4	+1 a +2	-4 a -12
• resistência	-2	-3	-6	–	-8
• combinado	-3	-3	–	–	–
Redução peso corporal	-3	-2	-5	+2 a +3	-15
Modificações dietéticas					
• DASH e estilo DASH	-5	-3	-4	–	–
• Dieta Mediterrânea	-3	-2	–	–	–
Cessação do tabagismo	–	–	–	+4	–
Moderação consumo de bebida alcóolica (≤ 2 doses/dia)	-3	-3	–	–	–

DASH: *Dietary Approach to Stop Hypertension*; PA: pressão arterial; PD: pressão diastólica; PS: pressão sistólica; HDL-C: high-density lipoprotein cholesterol; LDL-C: *low-density lipoprotein cholesterol*; TG: triglicérides. (-) indica efeito não significativo, não recomendado ou evidência insuficiente para conclusões.

Fonte: Adaptada de Barone Gibbs, *et al.*, (2021).



Atividade Física e Câncer: recomendações para prevenção e controle, produzido pelo INCA, Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica (SBOC) e Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde (SBAFS), 2022



**Aumento progressivo de nível de atividade física
leva a modificação na microbiota intestinal**

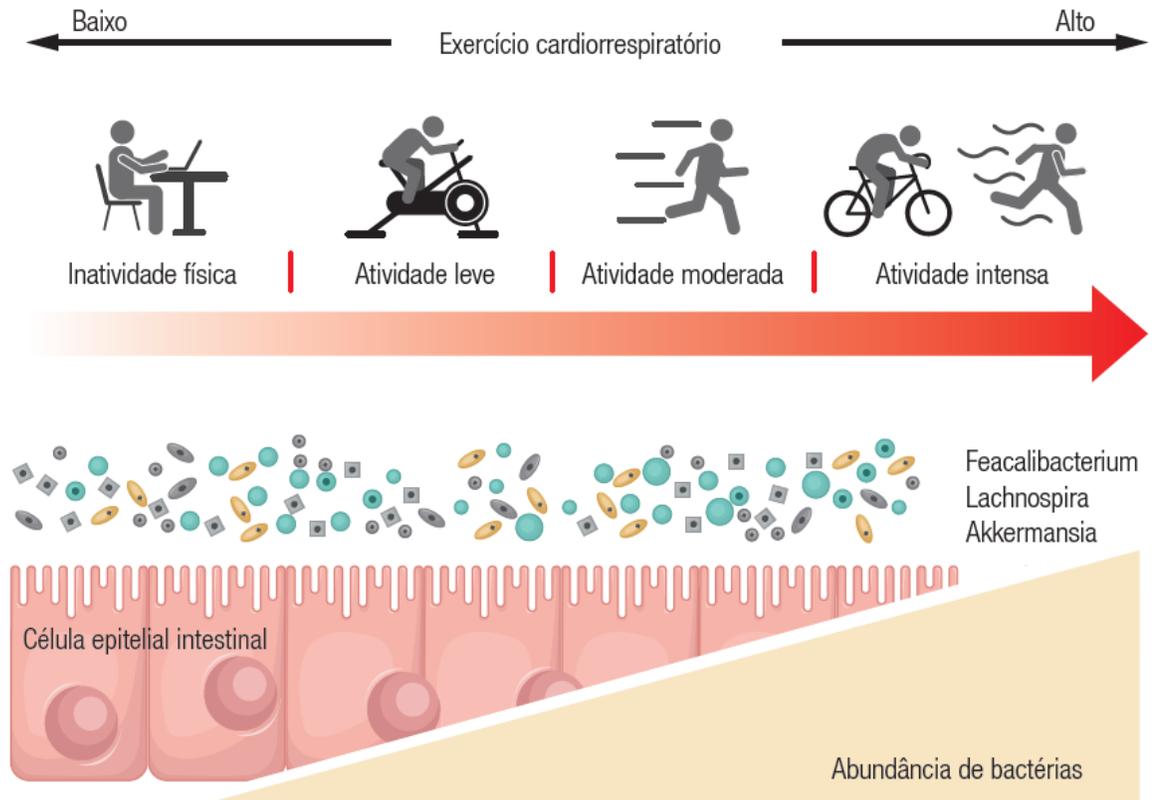


FIGURA 19.1 – O exercício induz mudanças na microbiota intestinal por meio de aprimoramento cardiorrespiratório em indivíduos anteriormente inativos/sedentários.

Fonte: Gubert C, Kong G, Renoir T, Hannan AJ., 2020.²⁸

Dormir bem = vida saudável.

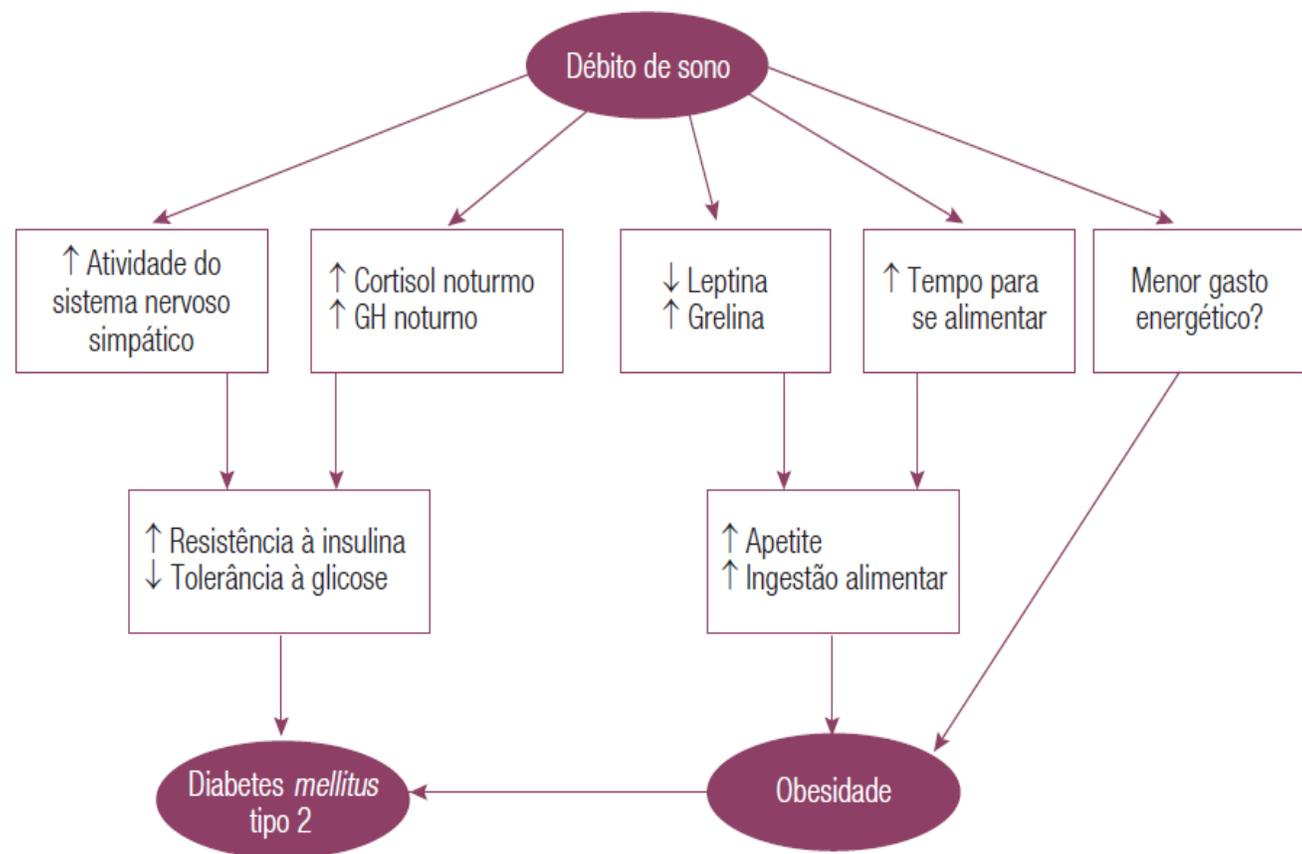
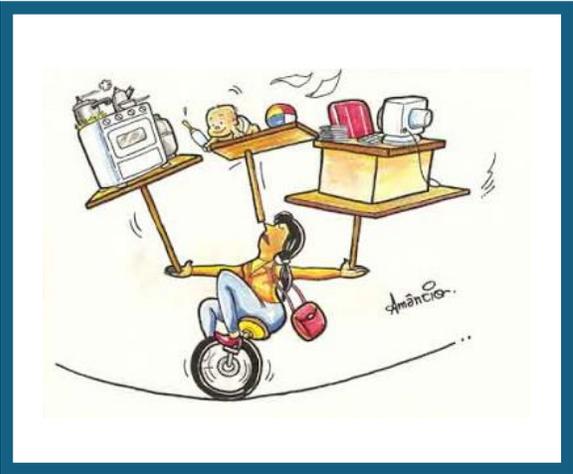


FIGURA 26.2 – Mecanismos pelos quais o débito de sono favorece o desenvolvimento de diabetes *mellitus* tipo 2 e obesidade.

Fonte: Adaptada de Knutson e Van Cauter (2008).⁹





ACHOLOGISTA

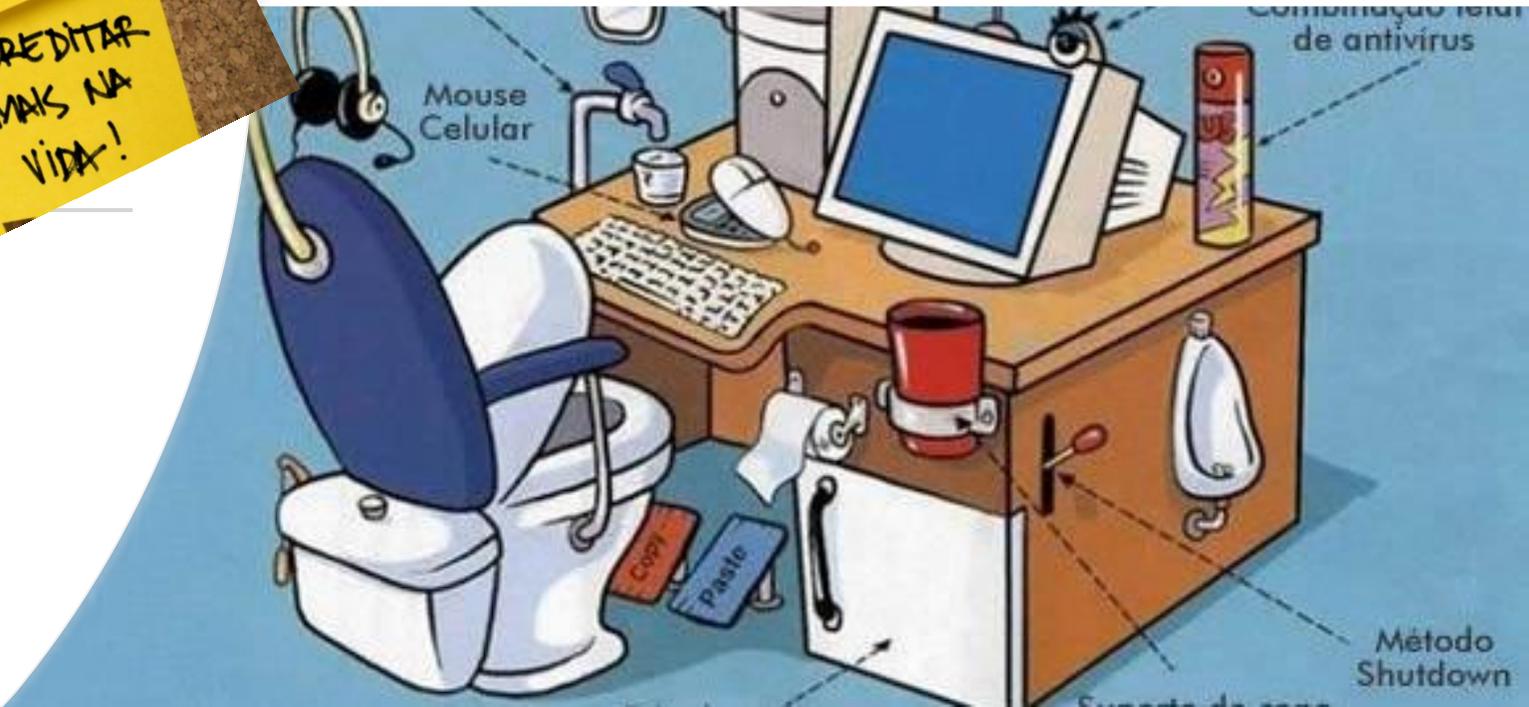
- Profissional formado pela universidade Google, com especialização no Facebook, mestrado no Instagram e doutorado no TikTok .
- Diversas “artigos” publicados no WhatsApp

Função

- Falar sobre o que não conhece;
- Contestar opiniões de profissionais sem ter argumentação plausível
- Dar mentoria sobre o que nunca fez
- Influenciar negativamente



Metas para.....



A ÉTICA É A ESTÉTICA DE DENTRO

Pierre Reverdy





Comer menos?

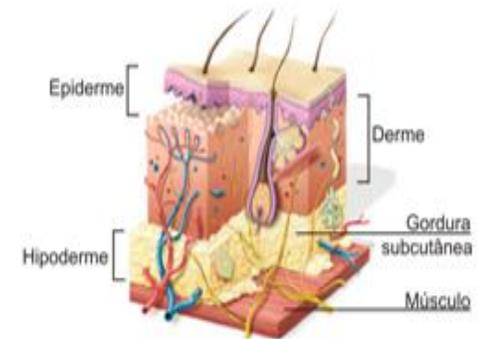
Gastar mais?



Foco na saúde, estética vem como brinde



Composição corporal:

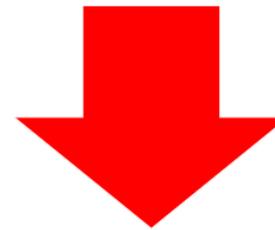


Foco na saúde,
estética vem como brinde



Ossos, músculos e articulações

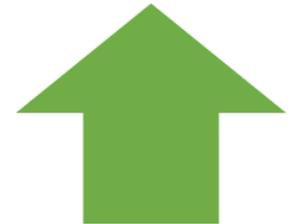
Qualidade =



Perda



Síntese



*Pequenas mudanças que farão
grande diferença em sua saúde.*







O que não tem
no seu prato faz
falta na sua
saúde



INSTITUTO
HARMONIE

by Sueli Longo

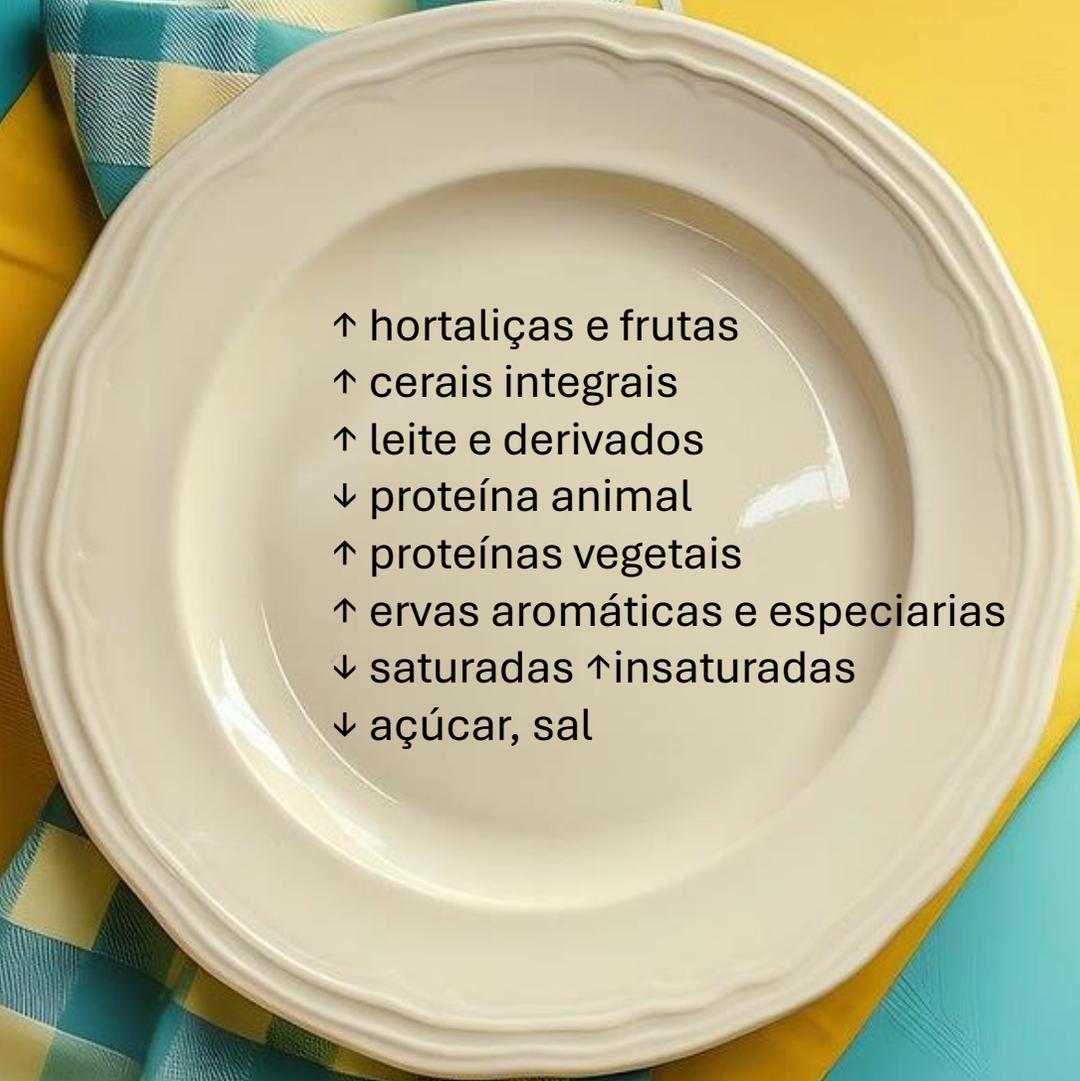
Pequenas mudanças que farão grande diferença em sua saúde.

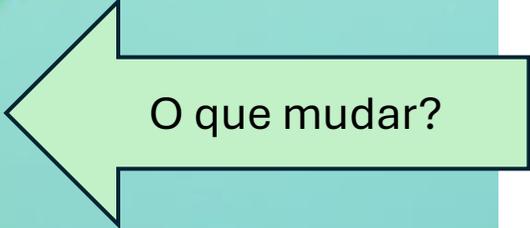


QUADRO 29.1 – Orientações nutricionais baseadas em evidências para promover a saúde cardiometabólica.

1. Promover o balanço energético para manutenção de peso corporal saudável
2. Consumir grande variedade de legumes, verduras e frutas
3. Consumir preferencialmente cereais e grãos integrais
4. Ao escolher alimentos fonte de proteína optar por:
 - a. maior participação de leguminosas (soja, feijões, ervilha, grão-de-bico) e subprodutos, bem como de castanhas
 - b. peixes e frutos do mar (≥ 2 vezes por semana)
 - c. leite e laticínios com baixo teor de gordura
 - d. se consumir carnes e aves, preferir cortes magros e não processadas
- 5 Utilizar óleos vegetais ao invés de tropicais (coco, palma, dendê), gorduras animais (manteiga e banha), gordura vegetal parcialmente hidrogenada
- 6 Optar por alimentos minimamente processados ao invés de ultraprocessados
- 7 Reduzir consumo de açúcar de adição, bem como alimentos e bebidas com esse ingrediente
- 8 Escolher e preparar alimentos com baixo teor ou sem adição de sal/sódio. Recomendação de sódio: 2000mg/dia³
- 9 Para os que consomem bebida alcóolica: reduzir consumo (recomendação de não mais do que 1 dose/dia para mulheres e 2 doses/dia para homens). Para os que não consomem: não estimular consumo
- 10 Seguir essas orientações independentemente do local de preparo e consumo dos alimentos

Fonte: Adaptado de Lichtenstein, 2021.⁶

- 
- ↑ hortaliças e frutas
 - ↑ cereais integrais
 - ↑ leite e derivados
 - ↓ proteína animal
 - ↑ proteínas vegetais
 - ↑ ervas aromáticas e especiarias
 - ↓ saturadas ↑ insaturadas
 - ↓ açúcar, sal



O que mudar?

**MATRIZ
ALIMENTAR**

Alimentação saudável e sustentável

- Hábito alimentar saudável
 - Preferência pessoais
 - Gerenciamento escolhas alimentares
 - Tradições culinárias
 - Produção regional
- Produção de alimentos
 - Do campo a mesa
- Redução de perda e desperdício
 - Desperdiçar menos e nutrir mais
 - Aproveitamento integral dos alimentos





1. Gerenciar as escolhas alimentares
2. Desperdiçar menos e nutrir mais

Hidratação
por fluxo e
não por
volume



Quanto você se exercita diariamente?



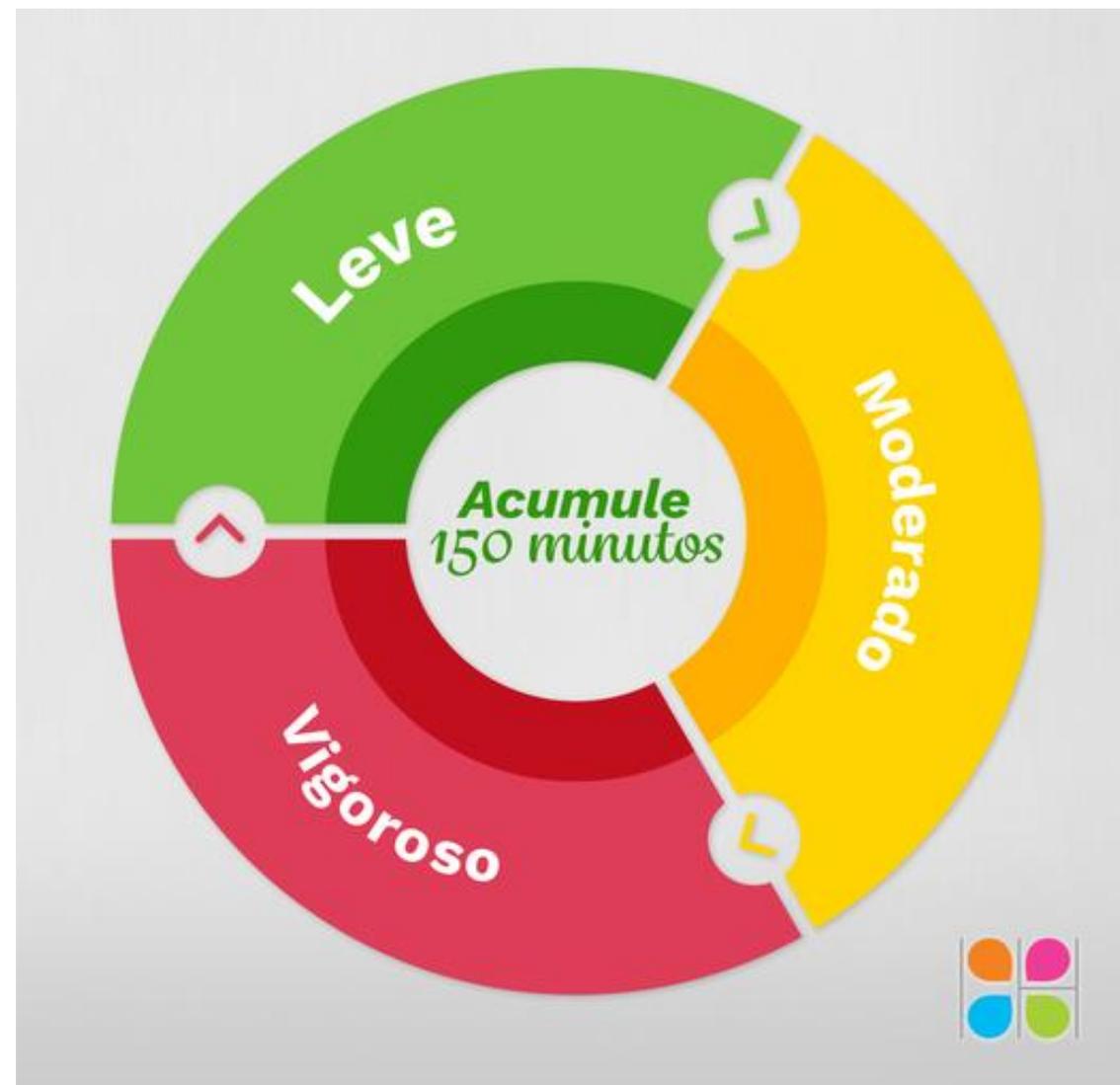
- **Inativo:** não executa atividades típicas do dia a dia
- **Sedentário:** indivíduo que realiza atividades típicas do dia a dia
- **Pouco ativo:** atividades cotidianas acrescidas de 30 a 60 minutos de uma atividade moderada diariamente
- **Ativo:** atividades cotidianas acrescidas de pelo menos 60 minutos de atividade moderada diariamente
- **Muito ativo:** atividades cotidianas acrescidas de no mínimo 60 minutos de atividade moderada e ainda acrescida de 60 minutos de atividade vigorosa ou 120 minutos de uma atividade moderada diariamente

IOM, 2005



Exercício Físico

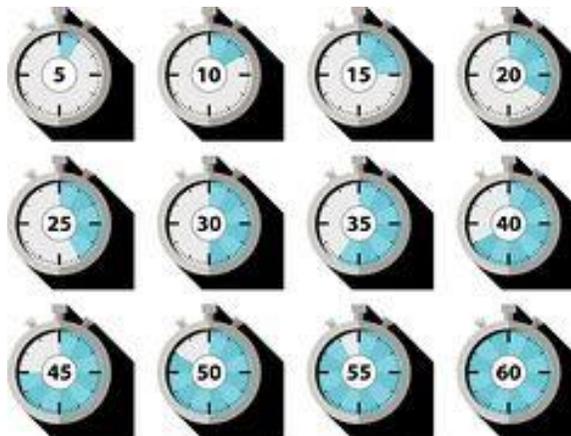
- O que você pode fazer todos os dias para sentar-se menos?
- O que você pode fazer todos os dias para mover-se mais?



Qual objetivo?



Qual a duração?



➔ Quanto tempo foi efetivamente dedicado ao exercício físico?



≠

Qual a frequência?



Qual a intensidade?



Exercise is Medicine



Viver
com saúde



Benefícios ao parar de fumar

Parar de fumar vale a pena em qualquer momento da vida, mesmo que o fumante já esteja com alguma doença causada pelo cigarro. A qualidade de vida melhora muito ao parar de fumar. Veja o que acontece parando de fumar agora:

- Após 20 minutos, a pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal;
- Após 2 horas, não há mais nicotina circulando no sangue;
- Após 8 horas, o nível de oxigênio no sangue se normaliza;
- Após 12 a 24 horas, os pulmões já funcionam melhor;
- Após 2 dias, o olfato já percebe melhor os cheiros e o paladar já degusta melhor a comida;
- Após 3 semanas, a respiração se torna mais fácil e a circulação melhora;
- Após 1 ano, o risco de morte por infarto do miocárdio é reduzido à metade;
- Após 10 anos, o risco de sofrer infarto será igual ao das pessoas que nunca fumaram.

Quanto mais cedo uma pessoa parar de fumar, menor o risco de adoecer.



**DIA MUNDIAL
SEM TABACO**

Proteção das Crianças contra
a Interferência da Indústria do Tabaco

**PODE TER
GOSTO DE
FRUTA, MAS
O CIGARRO
ELETRÔNICO
FAZ MAL
À SAÚDE**

Crianças e adolescentes têm sido atraídas pelo formato, sabor e cheiro do cigarro eletrônico. A maioria desses produtos contém nicotina que é a droga que causa dependência. Além disso, possuem plásticos, metais, baterias e cartuchos com substâncias tóxicas que poluem o meio ambiente.

CUIDE-SE!

Aponte a tela do seu celular e saiba mais sobre o Programa Nacional de Controle do Tabagismo.



OPAS
Organização Pan-Americana de Saúde

INCA
Instituto Nacional de Câncer

BRASIL BEM CUIDADO
Mais Saúde Para Quem Mais Precisa

SUS

MINISTÉRIO DA
SAÚDE

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO



Dormir bem = vida saudável.



Efeitos do débito de sono

- diminuição das habilidades cognitivas, tontura e aumento da fadiga;
- distúrbios de humor, acidentes, lesões, prejuízos das capacidades físicas;
- alterações no padrão de secreção de diversos hormônios (grelina e leptina; testosterona, cortisol, hormônio do crescimento, fatores de crescimento e melatonina);
- aumento das taxas de fome e apetite, e ganho de massa corporal;
- redução da síntese proteica muscular esquelética e favorecimento à perda de massa magra diante de restrição calórica;
- redução da tolerância à glicose e aumento da resistência à insulina;
- dislipidemias;
- elevação da pressão arterial sistêmica;
- redução da competência imunológica;
- prejuízo à composição microbiana intestinal e da função gastrointestinal;
- redução da massa óssea.



Bebida Alcoólica e DCNT



Dose Padrão

Unidade que define a quantidade de etanol puro contida nas bebidas alcoólicas. No Brasil, 1 dose de bebida equivale a 14 g de álcool puro, o que corresponde a 350 mL de cerveja (5% de álcool), 150 mL de vinho (12% de álcool) ou 45 mL de destilado (vodca, uísque, cachaça, gin, tequila, com 40% de álcool*).



*Cada tipo de bebida representada ao lado equivale a 1 dose padrão de álcool, definida como aproximadamente 14g de álcool puro. A porcentagem de álcool ainda pode variar dentro do mesmo tipo de bebida (por exemplo, há cervejas com teor alcoólico de 3,5% e outras com 6%, mas a maioria tem cerca de 5%).



“Álcool Zero”

Situações em que nenhuma quantidade de álcool deve ser consumida. Por exemplo: menores de 18 anos, grávidas, pessoas com condições de saúde que possam ser prejudicadas pelo álcool ou que não consigam controlar seu consumo ao usar determinados medicamentos ou ao dirigir veículos automotores.

Consumo moderado

No máximo, 2 doses em um único dia ou 14 doses por semana para os homens, e 1 dose em um único dia ou 7 doses por semana para mulheres.



Beber pesado episódico (BPE) ou consumo abusivo

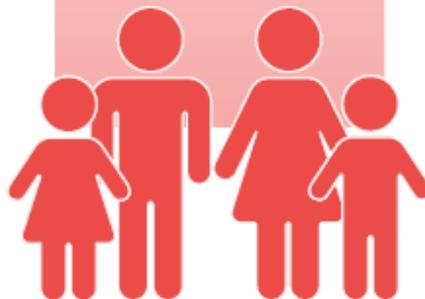
Definido pela OMS como o consumo de 60 g ou mais de álcool puro (cerca de 4 doses ou mais) em pelo menos uma ocasião no último mês. Indicador equivalente é utilizado nas pesquisas Vigitel, sob a denominação de consumo abusivo (4 ou mais doses para mulheres e 5 ou mais doses para homens, em uma única ocasião, no último mês).

Também conhecido como binge drinking, ou como uso problemático, é um padrão de consumo relacionado a maior risco de prejuízos. Não deve ser confundido com dependência de álcool.



Uso nocivo de álcool

Quando o padrão de consumo está associado a maior risco de danos à saúde ou à ocorrência de consequências negativas — tanto para quem consome quanto para as pessoas próximas a ele e à sociedade em geral. O uso nocivo inclui o consumo abusivo, mas também outras situações de risco, como beber e dirigir, por exemplo.



Alcoolismo ou dependência de álcool

Doença crônica e multifatorial, é um dos transtornos mentais mais comuns relacionados ao consumo de álcool. É definido pela CID-10, da OMS, como um conjunto de fenômenos comportamentais, cognitivos e fisiológicos que se desenvolvem após o uso repetido de álcool.



350 ml cerveja pilsen	142kcal
-----------------------	---------

150 ml vinho tinto (média de amostras)	131 kcal
--	----------

150 ml vinho branco (média de amostras)	134 kcal
---	----------

50ml vodka, gim, rum, whisky (teor alcoólico 42%)	147 kcal
---	----------

50 ml cachaça	108 kcal
---------------	----------

50 ml conhaque	103 kcal
----------------	----------

50 ml tequila	117 kcal
---------------	----------

TBCA, 2023

Estilo de vida, saúde e longevidade



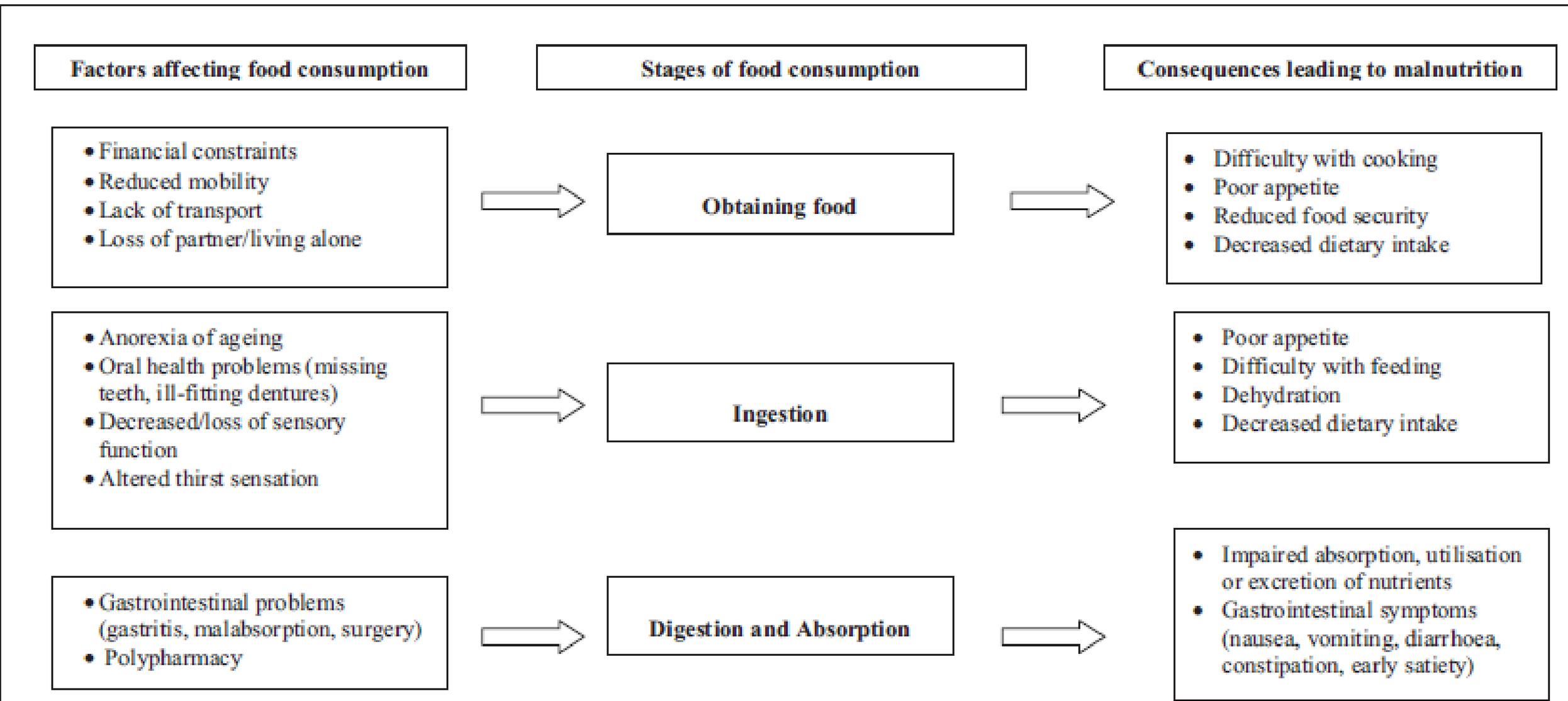
Não basta viver mais. É essencial também viver melhor

Mobilidade: capacidade de se mover de forma independente e segura no ambiente

Pilares: alimentação, exercício físico, sono

Hábito de vida

- Escolhas alimentares saudáveis
- Ser mais ativo e praticar exercício físico regularmente
- Dormir bem
- Gerenciar o estresse inerente ao viver



(Adapted from (79-85))

Fig. 2. Factors affecting food consumption in the elderly.

Estilo de vida, saúde e longevidade



- Músculos, ossos e articulações
 - Hábito alimentar saudável+ exercício físico regular = investimentos que revertem em reservas para a maturidade = **viver com qualidade**
- Controle metabólico
 - Hábito alimentar saudável+ exercício físico regular = contribuem com manutenção de peso adequado e controle metabólico = **prevenção de Doenças Crônicas não Transmissíveis**



A cartoon illustration. On the left, a woman with orange hair, wearing a pink tank top, has a stern expression and is shouting. On the right, a man with blonde hair, wearing a blue tank top, looks surprised. A speech bubble from the woman contains the text.

AH, FALA SÉRIO!
AGORA QUE CONSEGUI
EMAGRECER A MODA É
SER "BOMBADA"?!?



A photograph of two children in winter clothing. One child is wearing a white hat and a white jacket, and the other is wearing a striped hat and a dark jacket. They are standing in front of a wooden door.

Naõ sou mandona! Eu só tenho
talento para liderança!

Entendeu?

- Entre modismo e ciência compete ao profissional saber falar não



O que as pessoas querem saber...

O que as pessoas precisam saber...

Com uma linguagem que elas entendam

É preciso comunicar...



A ética deve prevalecer

A evidência científica deve nortear

Sono
de
qualidade



Exercício
físico



Peso
corporal
adequado



Pilares de uma vida saudável



Não
fumar



Alimentação
equilibrada

*Mantenha um hábito
alimentar saudável*





*Pratique exercício
físico regularmente*



*Mantenha em sua agenda diária um tempo para:
Relaxar, Sonhar, Sorrir...*



Durma bem !!



sueli@institutoharmonie.com.br



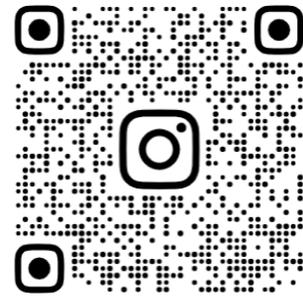
www.institutoharmonie.com.br



[institutoharmoniebysuelilongo](https://www.facebook.com/institutoharmoniebysuelilongo)



[institutoharmoniebysuelilongo](https://www.instagram.com/institutoharmoniebysuelilongo)



INSTITUTOHARMONIEBYSUELILONGO

