

Aumente sua imunidade

Também há outros fatores que podem dificultar uma alimentação saudável durante o período de trabalho remoto. Entre eles, o nutricionista Gustavo Paiva destaca a ansiedade e o estresse, que podem ocasionar o aumento ou a falta de apetite; e o sedentarismo, que pode influenciar a alimentação desregulada.

Além disso, a própria mudança de rotina devido à pandemia, motivo pelo qual as pessoas passaram a ficar mais em casa, pode dar a falsa sensação de que todos os dias são fim de semana, contribuindo, assim, para mais refeições desreguladas.

Sócio-proprietário do Centro Clínico Diem, Gustavo observa que um sistema nutricional equilibrado pode ajudar a manter a saúde geral em dia e até trazer mais organização, o que contribui para o bem-estar da mente.

“A alimentação saudável traz vários benefícios à saúde física e mental. Uma pessoa com um planejamento alimentar saudável é menos suscetível a ter diversas doenças, como obesidade, câncer, artrite, anemia, diabetes e hipertensão”, relata. Esse cuidado ganha importância neste momento.

“Durante a pandemia, é importante manter a imunidade alta, então, alimentos saudáveis devem ser a principal escolha para aqueles que estão em home office e, principalmente, para aqueles que precisam sair de casa e trabalhar”, aconselha Gustavo.

O nutricionista do Grupo Harmonittá Leonardo Luiz Pereira reforça a importância da boa imunidade para evitar ou combater o vírus. “Em caso de contágio, a resposta imunológica é fator chave quando se pensa na recuperação do estado de saúde do paciente”, diz. Ele alerta, porém, que “não há um alimento milagroso que aumente a imunidade”, deve-se considerar a alimentação como um todo.

Para isso, há muitas alternativas. “O brasileiro tem à sua disposição ótimas opções a preços acessíveis, como arroz, feijão, proteína, frutas, verduras e hortaliças, por exemplo. Quanto mais colorido o prato, melhor, então, sempre procure ter essa variedade de alimentos na sua refeição”, indica.

Marmita acertada

O nutricionista Leonardo Luiz Pereira dá dicas para profissionais da saúde, atendentes de mercado e outros que precisam sair de casa prepararem marmitas com praticidade e segurança.

“Como diz o ditado, menos é mais. O básico nesses casos funciona muito bem, como o nosso prato mais tradicional com arroz, feijão, proteína e salada. Além de ter um alto valor nutricional, é delicioso. Para os lanches tenha sempre uma fruta ao alcance”, recomenda.

Tira-dúvidas: exercícios em casa

Com o distanciamento social, aplicativos de exercícios físicos receberam uma grande adesão do público. Nos períodos em que as academias ficaram fechadas, quem tinha costume de treinar montou a própria série. Até mesmo pessoas que não se exercitavam resolveram abandonar o sedentarismo durante a quarentena.

A prática de atividades físicas ajuda na manutenção da saúde física e mental e deve ser incentivada, entretanto é preciso ter cuidado. Cada organismo é diferente, então, o treino deve ser feito de

uma forma específica de acordo com idade, necessidade, condicionamento físico, rotina e problemas cardíacos, se houver. A res-salva é do educador físico João Alfredo Barreto Ferreira.

Dono de um estúdio de treinamento profissional e participante do curso de formação de praças do Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal, ele dá dicas e tira dúvidas de quem quer se mexer em casa e alerta para os riscos de se exercitar sem supervisão adequada.

Qual a importância de se exercitar durante a pandemia?

Durante o exercício físico, uma das respostas fisiológicas é a liberação dos “hormônios da felicidade”: dopamina, serotonina, endorfina e ocitocina. Esses hormônios melhoram o humor, o vigor e a sensação de bem-estar no indivíduo, ajudando a combater o estresse e a ansiedade.

Quais são os prejuízos do sedentarismo principalmente neste período?

Além dos problemas que acometem a população mundial (que são obesidade, hipertensão, doenças cardíacas, diabetes e acidente vascular encefálico), o sedentarismo pode contribuir para o aumento de doenças psicológicas, como depressão, ansiedade, distúrbios do sono, entre outras.

Como começar a treinar em casa sem ter experiência?

Exercícios simples com o próprio corpo (calistenia), como agachamentos, apoio no solo, prancha, abdominal e polichinelos são ótimos para se fazer em casa. No entanto, toda prática é mais segura e efetiva se prescrita por um profissional de educação física, que avaliará o indivíduo e passará o melhor exercício para as condições daquela pessoa, mesmo que seja remotamente.

Quais exercícios podem ser feitos em casa e sozinho?

O ideal é que não se faça exercícios sem acompanhamento, principalmente se você não costuma praticar. Nesse caso, o mais indicado é uma caminhada acelerada ou uma corridinha de 30 a 40 minutos, de duas a três vezes por semana.

Quais são os melhores aplicativos para auxiliar nos exercícios?

O ideal é um aplicativo que permita fazer contato com um profissional de educação física por meio de vídeo, pois, assim, você será melhor orientado.

Se a pessoa sentir dores após os exercícios, o que deve ser feito?

Dores musculares após um treino, no dia seguinte ou até dois dias após o treino, são supernormais. Se essa dor não for muscular ou incomodar e até atrapalhar a sua rotina, será necessário

Fotos: Arquivo Pessoal



“O ideal é que não se faça exercícios sem acompanhamento, principalmente, se você não costuma praticar. Nesse caso, o mais indicado é uma caminhada acelerada ou uma corridinha de 30 a 40 minutos, de duas a três vezes por semana”

João Alfredo Barreto Ferreira,
educador físico pelo Centro Universitário do Distrito Federal (UDF)

interromper o treinamento e buscar atendimento médico.

Correr ao ar livre é adequado durante a pandemia?

Sim, desde que se use a máscara adequada para o treino. Planeje uma corrida de intensidade leve a moderada e dê preferência aos horários em que a incidência dos raios solares seja mais fraca, como antes das 10h e depois das 16h.

Apesar de estarem em home office, muitas pessoas não têm espaço adequado e ergonômico para trabalhar. Quais os melhores exercícios para prevenir ou aliviar as dores nas costas?

Exercícios de mobilidade, alonga-

mentos e de fortalecimento para o tronco são bons aliados tanto para a prevenção de lesões na coluna quanto para a reabilitação e a melhora da postura. Pilates em aparelhos e no solo, ioga e aulas de alongamento focarão mais a melhora dessa mobilidade e desse fortalecimento necessário para as costas.

No início da pandemia, muitas pessoas aderiram aos exercícios como uma alternativa para passar o tempo e melhorar o bem-estar. Passado mais de um ano desde o início do distanciamento social, muita gente abandonou o hábito. Qual é a dica para quem quer sair do sedentarismo e se sente cansado ou acha que não consegue mais?

É compreensível esse desânimo, mas não devemos deixar nos abater. O primeiro passo é o mais importante: vista uma roupa de treino como se estivesse indo para academia, coloque sua música favorita e dê o primeiro passo. Faça do exercício físico um hábito. Com essa atitude, perceberá que passar por este período não será tão difícil assim.

As crianças também podem se exercitar? Como devem ser feitos esses exercícios?

O exercício físico é diferente da atividade física. No caso das crianças, o mais adequado é fazer atividades infantis, como andar de bicicleta, jogar bola, soltar pipa, entre outras brincadeiras. O importante é que elas também se mantenham em movimento.

Qual é a sua recomendação para os mais velhos?

Os idosos são considerados público especial, os cuidados na prática do exercício físico devem ser redobrados. Fazer exercício físico sem nenhuma orientação exige cautela em qualquer momento, mas, devido à situação do nosso sistema de saúde, no período de pandemia, torna-se um risco maior para o público idoso, por causa da possibilidade de quedas.