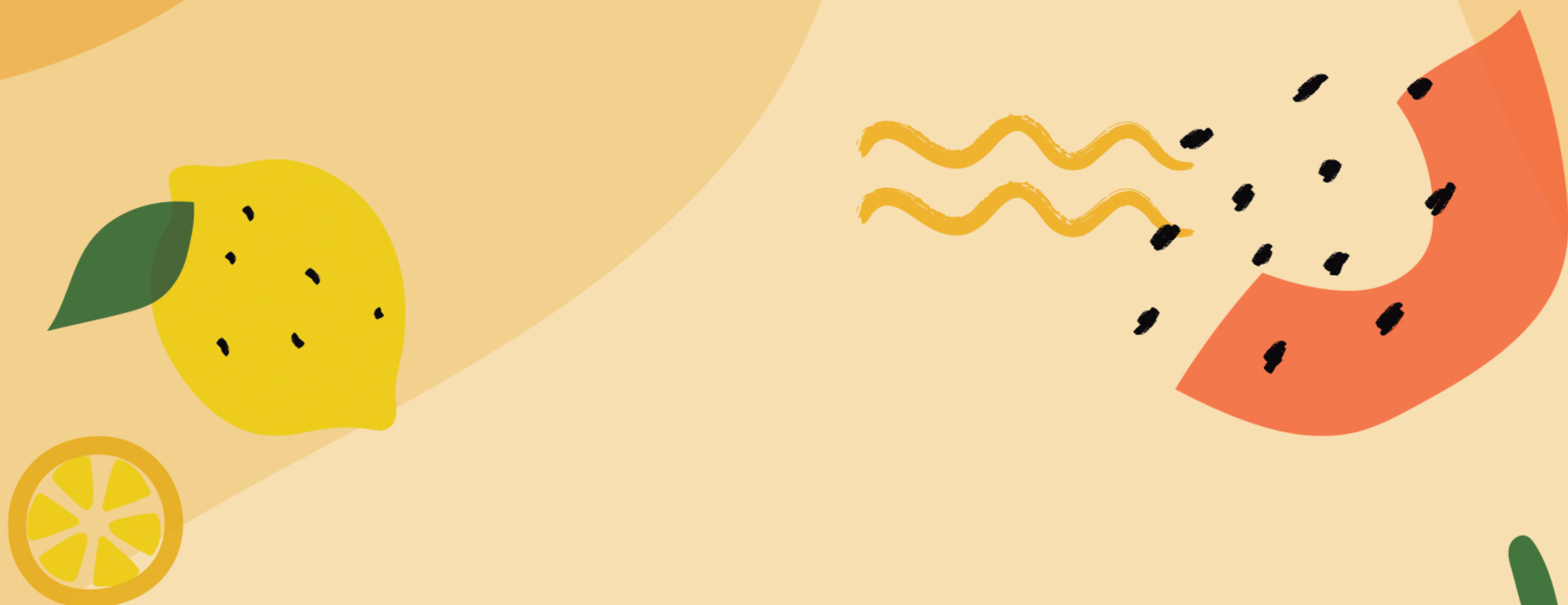


Revista Appai

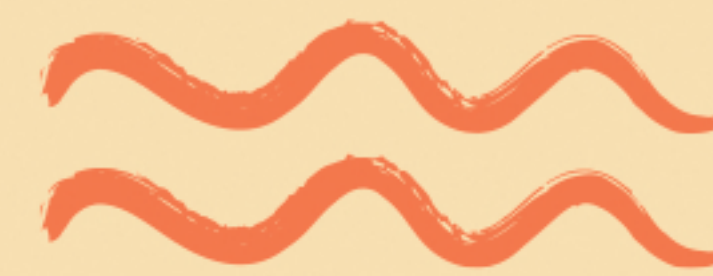
# EDUCAR

Informação ao Profissional de Educação

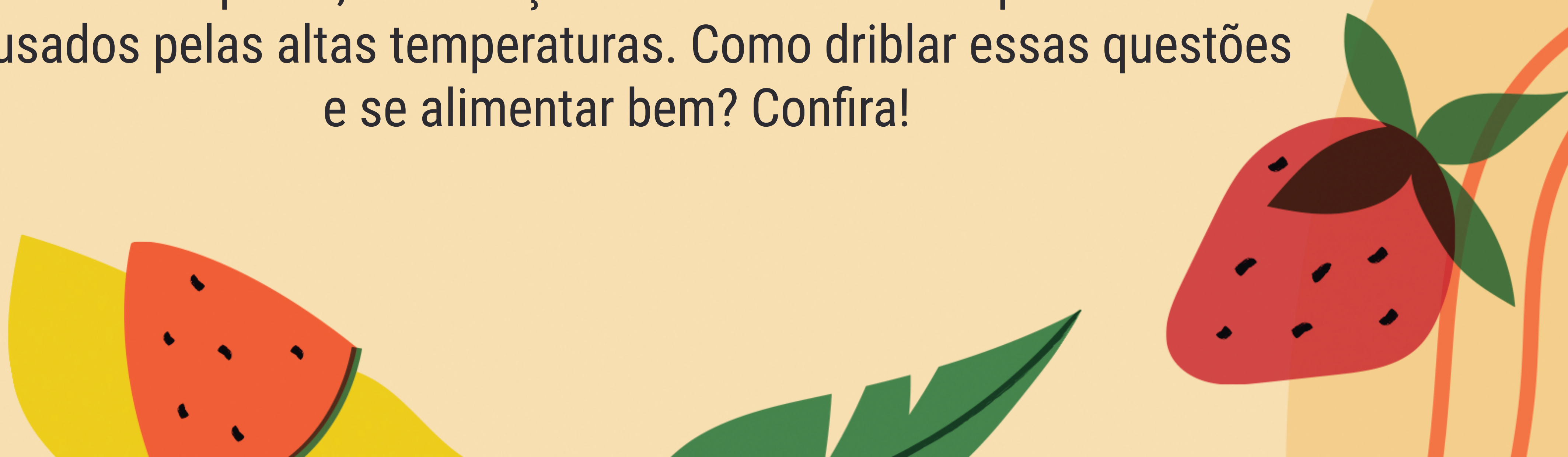
Ano 27 - 160 - 2024 - CIRCULAÇÃO DIRIGIDA - DISTRIBUIÇÃO GRATUITA




## VERÃO NO PRATO: a influência do clima nas preferências alimentares



Falta de apetite, intoxicação alimentar e outros problemas causados pelas altas temperaturas. Como driblar essas questões e se alimentar bem? Confira!







As temperaturas climáticas impactam diretamente em nossos hábitos alimentares e na disposição para desempenhar atividades do cotidiano. Com as altas temperaturas não tem como ser diferente! Normalmente, no calor temos uma redução de apetite, o que nos leva a optar por porções menores e refeições mais leves, além de aumentarmos o consumo de líquidos e de alimentos gelados. A Revista Appai Educar conversou com a nutricionista Daniele Fernandes\*, que explicou por que tudo isso ocorre e como driblar as altas temperaturas, evitando também o risco de intoxicação alimentar.





A nutricionista explica que, em decorrência das ondas de calor intenso, é comum buscarmos alimentos mais frescos, leves e hidratantes. Durante esses períodos, é mais recomendado darmos preferência a produtos que auxiliam na hidratação e que forneçam nutrientes essenciais. Frutas como abacaxi, melancia e morango, além de vegetais como pepino e alface, são ótimas opções para essa época. “Também podemos optar por alimentos ricos em eletrólitos, como banana e coco, que auxiliam na reposição dos minerais perdidos através do suor. Lembrando que é de extrema importância se manter hidratado com água e chás gelados para enfrentar melhor o calor”, garante Daniele Fernandes.

De acordo com a especialista, durante esses períodos, é importante adaptar o que comemos ao desconforto térmico. Daniele explica que devemos sempre optar por alimentos mais frescos, refrescantes, evitando de maneira geral pratos mais pesados, como feijoada e dobradinha. “Priorize pratos ricos em água e aproveite para fazer as refeições em horários mais frescos do dia, como início da manhã ou à noite. Isso pode melhorar o desconforto causado pelo calor intenso”, pontua.



# Alimentos benéficos para a saúde e bem-estar durante ondas de calor

A nutricionista orienta optar por preparações mais refrescantes, como saladas de frutas, *smoothies* (misturas de frutas, iogurtes e gelo), *gaspacho* (sopa fria), peixes e frutos do mar. Ela afirma ainda que, durante esse período de altas temperaturas, é aconselhável evitar produtos que possam auxiliar para o desconforto térmico e desidratação, como alimentos pesados, ricos em gorduras saturadas, alimentos processados, bebidas cafeinadas, doces e artigos de confeitaria. “Lembre-se que é importante adaptar a dieta de acordo com a sensibilidade individual, priorizando sempre alimentos leves e frescos”, destaca Daniele.

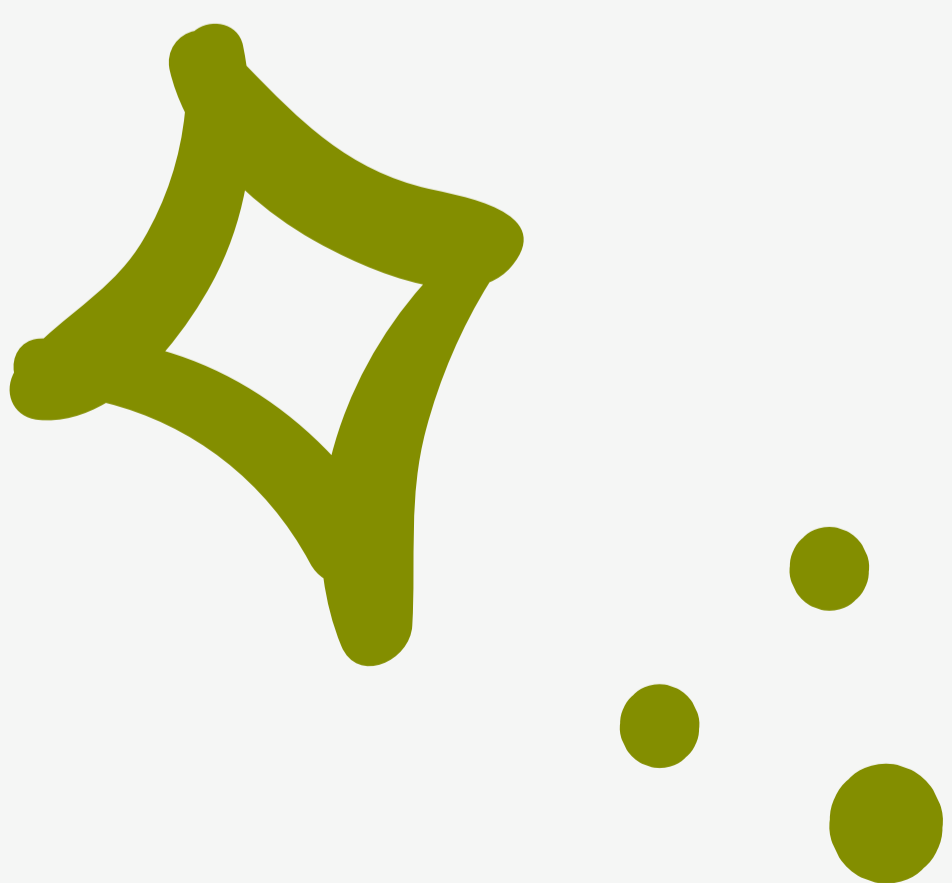
## Hidratação, energia e sono

A escolha de alimentos durante esse período influencia diretamente certos aspectos da saúde, como hidratação, sono e energia. Em relação à hidratação, a nutricionista orienta sempre optar por comidas com alto teor de água em sua composição, para que possa ajudar a manter o equilíbrio hídrico do corpo. Já em relação à energia, devemos priorizar uma alimentação saudável e balanceada que forneça nutrientes essenciais, contribuindo para níveis de energia mais estáveis em nosso organismo. O sono, por sua vez, está diretamente ligado a uma dieta saudável. “Sendo assim, escolher alimentos que provocam saciedade pode evitar os desconfortos noturnos. Com isso, concluímos que devemos adaptar o que comemos de acordo com o clima quente, para promover uma sensação geral de bem-estar em relação às ondas de calor”, explica Daniele.



## Como a hidratação influencia em nosso corpo?

A especialista ressalta que a hidratação desempenha um papel extremamente essencial em uma dieta balanceada. “A água é crucial para diversas funções no corpo, incluindo a digestão, a absorção de nutrientes e a regulação da temperatura. Podemos citar alguns alimentos que seria interessante incluir no nosso dia a dia, como laranja, melancia, morango, alface, pepino, sopas e caldos”, exemplifica Daniele. Ela destaca ainda que a hidratação influencia em vários aspectos do nosso organismo, como transporte de nutrientes, regulação térmica, função digestiva, saúde da pele e eliminação de resíduos. Ou seja, de maneira geral, manter-se hidratado é essencial para que funções vitais do corpo sejam realizadas, para o equilíbrio e bom funcionamento dos sistemas internos. “Além da satisfazer a sede, a hidratação oferece uma variedade de benefícios para a saúde, mantendo a elasticidade da pele, a regulação do humor, o controle de temperatura corporal, a saúde cardiovascular e a desintoxicação. Priorizar a hidratação é fundamental para manter certos benefícios à saúde e ao bom funcionamento do sistema do organismo”, afirma.





# Função cognitiva e humor

A nutricionista pontua ainda que existe uma forte relação entre uma hidratação adequada e a melhoria da função cognitiva ou do humor. Isso porque a água desempenha um papel crucial no funcionamento do cérebro e da fala. “Pode desencadear negativamente em vários aspectos, como: função cognitiva, regulação do humor e estresse também. Portanto, assegurar uma boa ingestão de água ao longo do dia é essencial não somente para a saúde física, mas também para o equilíbrio mental”, explica Daniele.

Alguns exemplos práticos da importância da boa hidratação, segundo a especialista, é que ela auxilia durante estudos ou trabalhos, melhorando a concentração. Em relação à pele, ajuda contra o ressecamento, mantendo-a hidratada, contribui também para conservar a pressão arterial em níveis saudáveis, além de estar diretamente relacionada à eliminação de resíduos e toxinas através da urina, prevenindo problemas renais. “A recomendação específica sobre a quantidade de água que deve consumir diariamente pode variar de acordo com cada indivíduo, levando-se em conta fatores como idade, peso, altura, nível de atividade física, entre outros. Mas, de maneira geral, sugere-se que o consumo de oito copos de 240 ml por dia, totalizando cerca de 2 litros, serve como uma orientação básica”, sugere a nutricionista.





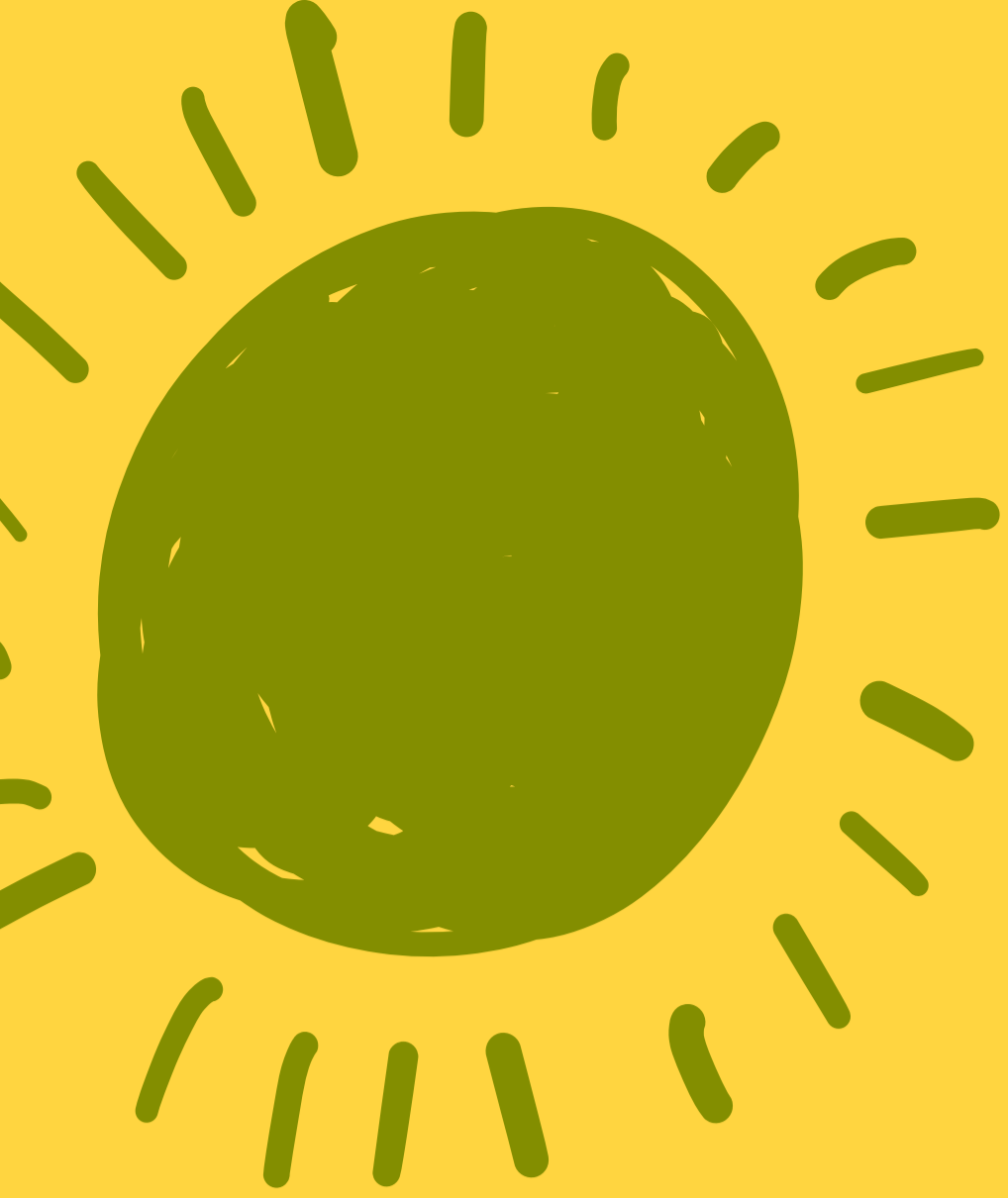


## Ondas de calor x hidratação

De acordo com especialistas da área de saúde, o século XXI não trouxe apenas novidades tecnológicas preciosas para prevenção e tratamento da saúde da população. Trouxe também indicadores preocupantes, entre eles, ondas de calor e uma necessidade ainda maior de nos mantermos hidratados. Artigos de jornais e revistas destacam que as altas temperaturas durante esses eventos climáticos aumentam significativamente a demanda do corpo por água que, além de ser essencial para a regulação térmica, desempenha um papel vital na prevenção de problemas de saúde relacionados ao calor, como a insolação e o esgotamento.







## Ondas de calor no conteúdo escolar

A inclusão de temas relacionados às demandas específicas de hidratação durante ondas de calor nos currículos escolares é imperativa. As aulas podem abordar não apenas os benefícios, mas também estratégias práticas para garantir que os estudantes estejam bem seguros, mesmo em condições climáticas desafiadoras. Essa educação torna-se vital para equipar os alunos com conhecimentos que podem salvaguardar sua saúde durante períodos de calor extremo. Nesse contexto, é essencial direcionar especial atenção à comunidade escolar, considerando-a como uma rede de multiplicadores de conhecimento.

Ao conscientizar alunos, professores e demais membros da comunidade educacional sobre a relação direta entre a hidratação adequada e a preservação da saúde durante períodos de calor extremo, cria-se uma base sólida para a adoção de práticas saudáveis, não apenas no ambiente escolar, mas também em suas respectivas comunidades. Essa abordagem não só protege a saúde individual dos membros da comunidade escolar, mas também os capacita a disseminar esse conhecimento valioso, ampliando assim o impacto positivo para além dos limites da escola.





## Ondas de calor e consequências da desidratação

Durante ondas de calor, os riscos associados à desidratação tornam-se ainda mais acentuados. Artigos de *blogs* e revistas ressaltam que a exposição prolongada a essa situação pode levar a uma rápida perda de líquidos através da transpiração, aumentando a probabilidade de desidratação. Os sintomas típicos, como tonturas, fraqueza e confusão mental, podem se manifestar mais rapidamente nessas condições extremas, sublinhando a necessidade crítica de manter-se hidratado.

## Ondas de calor e seus impactos ambientais na saúde

As ondas de calor também estão diretamente ligadas à adaptação dos hábitos de hidratação. Artigos exploram como as mudanças climáticas, incluindo o aumento da frequência e intensidade dos climas quentes, afetam as fontes de água doce, ressaltando a importância de estratégias sustentáveis de gestão da água. A conscientização sobre os impactos ambientais destaca a interconexão entre a saúde individual e a saúde do planeta, promovendo práticas de hidratação que sejam benéficas tanto para o indivíduo quanto para o meio ambiente.

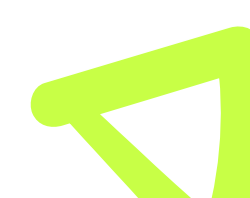
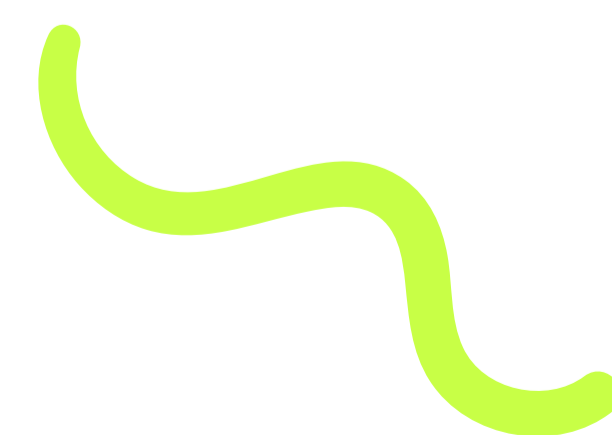
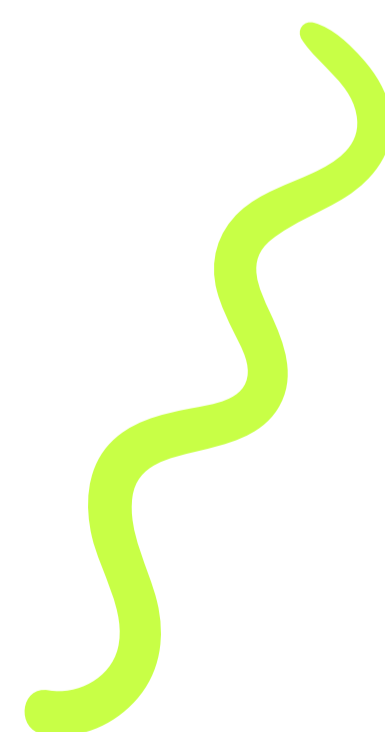
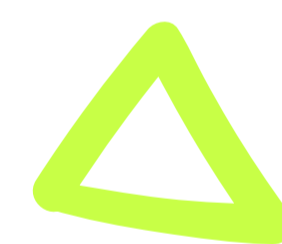
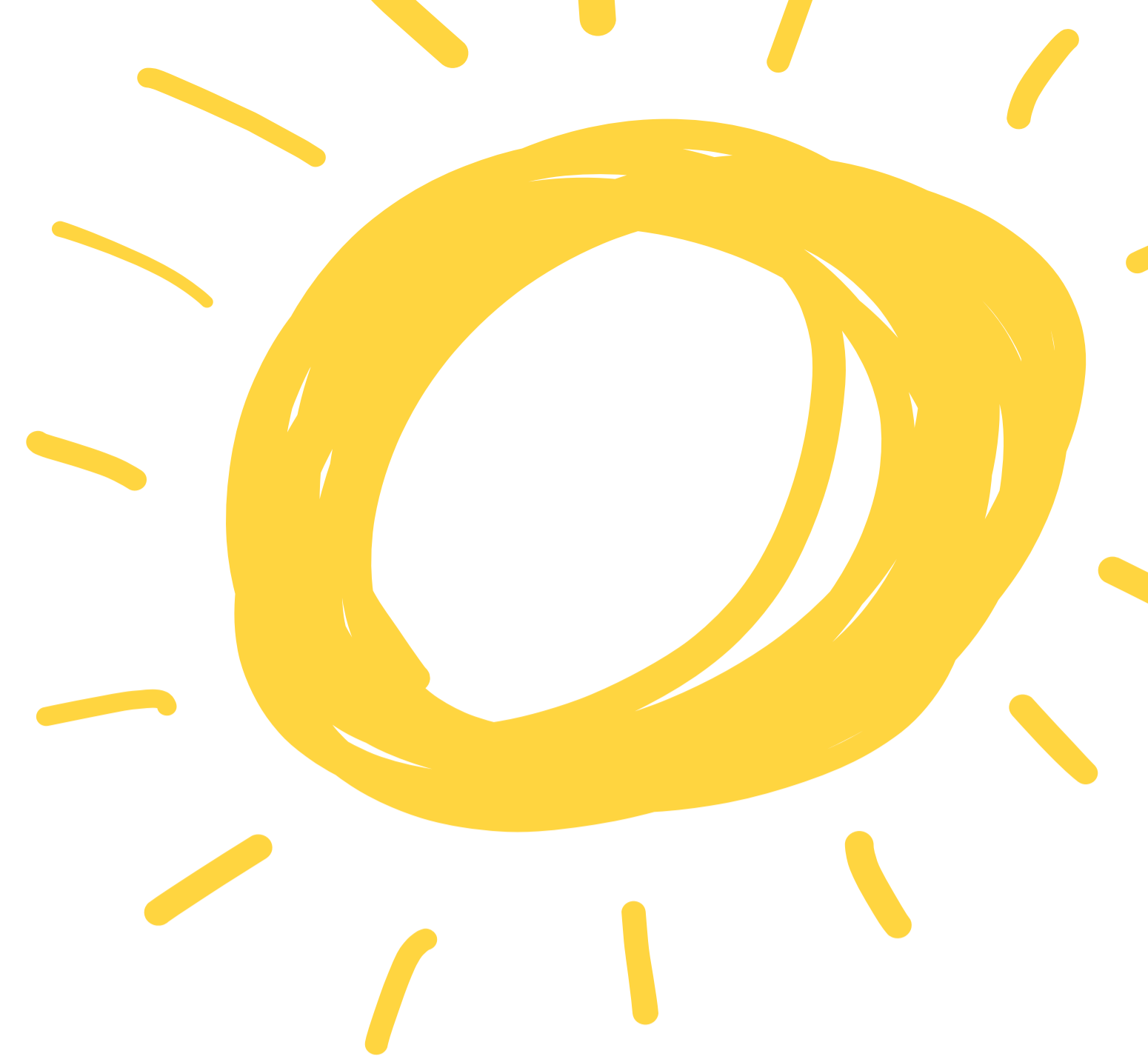


# Ondas de calor e a conscientização pessoal

Durante períodos de ondas de calor, a conscientização pessoal sobre a necessidade de hidratação intensifica-se. Artigos oferecem orientações específicas sobre como ajustar a ingestão de água para compensar as perdas excessivas de líquidos devido à transpiração aumentada. A atenção aos sinais de desidratação torna-se ainda mais crucial, uma vez que os efeitos do calor podem ser mais pronunciados.

## Escolhas saudáveis nas ondas de calor

A promoção de escolhas saudáveis de hidratação ganha ainda mais relevância durante ondas de calor. Artigos destacam a importância de evitar bebidas desidratantes, como aquelas ricas em cafeína ou álcool, e incentivam o consumo de alimentos que contribuam ativamente para a hidratação, como frutas suculentas e bebidas isotônicas.







## Ondas de calor nas escolas

Durante ondas de calor, as políticas escolares devem ser adaptadas para garantir que os alunos tenham acesso constante a água potável. Além de fornecer bebedouros em áreas estratégicas, as instituições de ensino podem implementar medidas extras, como pausas mais frequentes para hidratação e a promoção de atividades físicas *indoor* para evitar exposição excessiva ao calor.

## O impacto das mudanças climáticas em sala de aula

A Revista Appai Educar já trouxe uma matéria especial sobre os impactos das mudanças climáticas em sala de aula, mostrando como as altas temperaturas e os fenômenos naturais podem influenciar no desenvolvimento e na aprendizagem dos estudantes. Afinal, o calor extremo em sala eleva os níveis de agitação e dispersão do aluno. Dependendo da idade é natural a inquietude e, nesse cenário climático, esse fator é multiplicado, necessitando que se ausentem mais vezes para beber água ou mesmo para respirar em lugares mais arejados. É difícil manter a concentração, pois o principal foco passa a ser a temperatura. O que pode ser feito para amenizar ou mudar esse quadro? Qual o papel da escola? Essas e outras perguntas foram respondidas na edição 148. Leia a **matéria completa aqui!**



# Receitas saudáveis para o verão

Atualmente, com a ajuda da internet, é muito fácil encontrar receitas saudáveis e práticas para o verão. A Revista Appai Educar selecionou algumas extremamente nutritivas e saborosas. Confira:

## SHAKE DE CHIA

### Ingredientes:

- 1 medida do *shake* (sabor da sua preferência)
- 1 colher (sopa) de chia
- 1 copo (250 ml) de água

### Modo de preparo:

Bata o *shake*, a chia e a água no liquidificador. Se preferir, acrescente gelo. Caso esteja em uma dieta para perder peso, substitua o café da manhã ou o jantar pelo *shake*.

## FRAPÊ DE GOIABA E CHIA

### Ingredientes:

- 1 pote de iogurte natural desnatado
- 1 copo (200 ml) de água de coco
- 1 goiaba vermelha
- 1 colher (sobremesa) de semente de chia
- 1 colher (sobremesa) de semente de linhaça
- Gelo a gosto

### Modo de fazer:

Passe todos os ingredientes na centrífuga ou bata no liquidificador. Sirva em seguida.

## ABACAXI GRELHADO COM CREME DE IOGURTE

### Ingredientes:

- 2 rodela de abacaxi
  - 2 colheres (sopa) de suco de laranja
  - 1 colher (chá) de adoçante culinário
- Crema de iogurte
- 1 pote de iogurte natural desnatado
  - 1 colher (sopa) de raspas de limão

### Modo de preparo:

Comece pelo crema: coloque o iogurte em um filtro de papel para escorrer o soro. Misture o adoçante e as raspas de limão e leve à geladeira enquanto prepara o abacaxi. Aqueça uma frigideira antiaderente, coloque as rodela de abacaxi e regue aos poucos com o suco de laranja. Doure dos dois lados. Corte a rodela em 4 pedaços e sirva ainda quente com 1 colher de sopa do crema de iogurte.



## **SALADA DE MACARRÃO COM CARNE LOUCA FUNCIONAL**

### **Ingredientes**

- 500 g de macarrão de arroz tipo parafuso
- 500 g de músculo bovino bem limpinho
- 1 cebola branca cortada em 4 partes
- 4 copos de água filtrada
- 1 cebola roxa bem picadinha
- 2 tomates sem sementes bem picadinhos em cubinhos
- 3 colheres de sopa de gergelim torrado
- 1 colher de sopa de semente de chia
- 50 g de nozes moídas
- Sal rosa do Himalaia a gosto (pode ser sal marinho)
- 3 colheres de azeite extra de oliva temperado
- Salsinha picada a gosto

### **Modo de preparo:**

- Aqueça 1 litro de água em uma panela com uma pitada de sal. Quando a água estiver fervendo coloque o macarrão e deixe até cozinhar. Quando estiver cozido, escorra a água e reserve.
- Aqueça a panela de pressão e coloque a peça de músculo bovino sem óleo, selando de um lado e de outro até criar uma crosta em cada lado, para garantir a maciez e suculência da carne.
- Acrescente a cebola branca e refoque mais um pouquinho. Adicione o sal, a água e feche a panela de pressão por 40 minutos.
- Tire a carne da panela e deixe esfriar. Quando estiver fria, desfie-a bem fininha. Acrescente a cebola roxa, o tomate, o gergelim, a chia, as nozes.
- Acrescente o macarrão cozido, finalize com o azeite de oliva, sal e salsinha para decorar.
- Leve à geladeira para esfriar antes de servir.

Fonte: Editoria "Receitas" da Revista Claudia.







Por Antônia Figueiredo e Jéssica Almeida

Fontes:

\*Daniele Fernandes é nutricionista formada há 10 anos, pós-graduada em nutrição esportiva, fitoterapia e *personal diet*. Atualmente trabalha no Hospital do Andaraí. Contato: [danii.fernandess31@gmail.com](mailto:danii.fernandess31@gmail.com).

\*\*Revista Veja Saúde e periódicos especializados em Saúde e Meio Ambiente.