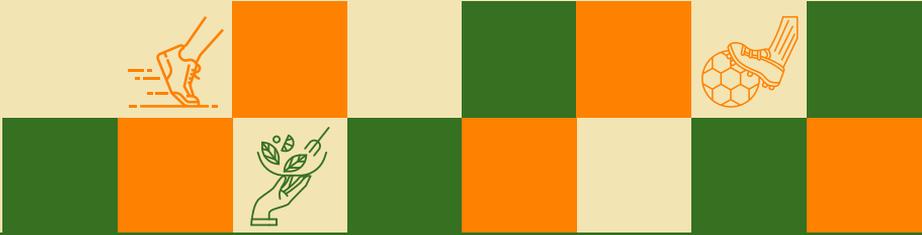




# patsaudável

COMPROCARD



**E-BOOK PAT SAUDÁVEL COMPROCARD**  
**ALEXANDRE FONTANA E ANGELO DAHER**



## ANGELO DAHER

Nutricionista e Embaixador do  
PAT Saudável Comprocard,

Nutricionista na área de Nutrição  
Clínica e Esportiva, com prática  
em consultório particular,  
especialização em Fitoterapia e  
Fisiologia.

Palestrante e Mentor de nutrição  
de precisão em performance.  
Chancelado pelo ACSM.

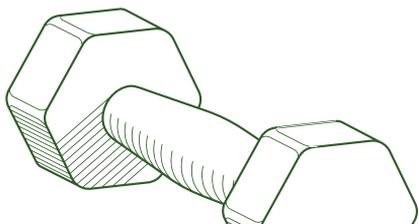
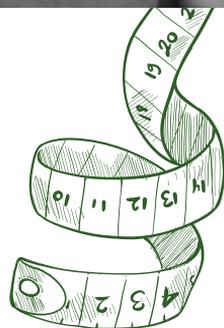




## ALEXANDRE FONTANA

Personal Trainer e Embaixador do PAT Saudável Comprocard,

Professor de Educação física formado pela UFES. Atuo como Personal Training há mais de 20 anos. Consultor em Ergonomia e Método CNROSSI de prevenção às LER/DORT. Graduado faixa preta de Jiu Jitsu de Eduardo Jamelão.



# QUE LEGAL TER VOCÊ POR AQUI!

## *Vamos começar?*

Bom vamos iniciar nosso Programa te mostrando 3 grandes motivos para seguirmos em frente cuidando de sua Alimentação e de sua Atividade Física.

- Primeiro e mais importante motivo: uma boa nutrição e atividade física adequada realizadas de maneira prática são fundamentos de nossa saúde e de nossa vida!
- Segundo motivo: o Decreto N° 11.678, de 30 de Agosto de 2023, em seu artigo 173, dispõe que as empresas empregadoras beneficiárias do PAT deverão desenvolver e disponibilizar para seus colaboradores "programa destinado a promover e monitorar a saúde e a aprimorar a segurança alimentar e nutricional de seus trabalhadores."
- Terceiro motivo: deixar sua empresa em dia com as melhores práticas nesses temas



# SAÚDE É

- Um estado de completo bem-estar físico;
- Bem-estar mental;
- Bem-estar social;
- Ausência de enfermidades.

Ou seja, para sermos saudáveis temos que ter hábitos (Alimentação Saudável & Atividade Física Regular) que nos ajudem a ter um corpo e mente em equilíbrio, com reflexos positivos em nossas atividades pessoais, sociais e profissionais.

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Uma alimentação saudável desempenha um papel fundamental na nossa energia e produtividade diárias.



# LEMBRE-SE SEMPRE!

Uma alimentação saudável não precisa ser monótona ou sem sabor. Existem inúmeras opções deliciosas e nutritivas disponíveis, basta explorar novos alimentos e receitas.

Ao adotar uma alimentação balanceada e saudável, e uma hidratação adequada, cuidamos do nosso corpo e mente, garantindo um desempenho pessoal e profissional de alto nível.





Em 2023 nos Estados Unidos, pesquisadores realizaram um estudo observacional com mais de 700 mil veteranos de guerra entre 2011 e 2019, revelando 8 hábitos que podem ajudar a viver 24 anos a mais:

- Comer de forma saudável;
- Ter um sono de qualidade;
- Praticar exercícios físicos regularmente;
- Aprender a controlar o estresse;
- Reduzir consumo de bebidas alcoólicas;
- Evitar o tabagismo;
- Ter boas relações sociais;
- Não utilizar opioides.

# ALIMENTOS FUNDAMENTAIS - OS CARBOIDRATOS COMPLEXOS (ENERGIA).

Uma das formas mais eficazes de garantir uma liberação constante de energia ao longo do dia é através do consumo de carboidratos complexos (legumes, aveia, arroz Integral, pães integrais e batata-doce), que são ricos em fibras alimentares, vitaminas e minerais essenciais para o funcionamento adequado do nosso organismo.

Os carboidratos complexos são digeridos lentamente pelo organismo e proporcionam uma fonte estável de energia para nossas células cerebrais e musculares.

A ingestão desses carboidratos evita a sensação de fome repentina e fornece energia duradoura para enfrentar nossas demandas diárias, ajudando no controle de nosso peso.



O mais legal dos carboidratos complexos é que eles são digeridos lentamente pelo nosso corpo. Isso significa que eles liberam energia de forma gradual e constante para nossas células cerebrais e mecânicas. Então, ao invés de haver explosão de energia seguida por um mergulho, como acontece com os carboidratos simples (aqueles doces e refrigerantes), os complexos nos fornecem uma fonte estável de energia.

E tem mais, esses alimentos também nos ajudam a manter a fome por muito tempo. Isso é ótimo para controlar nosso peso, porque quando nos sentimos saciados por mais tempo, é menos provável que a gente fique beliscando o tempo todo.



# ALIMENTOS FUNDAMENTAIS - AS PROTEÍNAS MAGRAS (ENERGIA).

As proteínas provenientes de fontes magras, como frango, peixe e ovos, desempenham um papel crucial em nossa saúde, fornecendo não apenas energia, mas também desencadeando processos desnecessários em nosso corpo. Esses alimentos são essenciais não apenas para atletas e indivíduos ativos, mas para qualquer pessoa que busque um estilo de vida saudável e equilibrado.

Em termos de energia e produtividade, as proteínas magras são fundamentais. Eles oferecem uma fonte de equipamentos de aminoácidos, os blocos de construção das proteínas, que desempenham diversos papéis em nosso corpo. Ao consumirmos essas proteínas, fornecemos ao nosso organismo os nutrientes necessários para a síntese de proteínas, fundamentais para os suplementos e o crescimento muscular. Isso não apenas auxilia na recuperação após o exercício, mas também contribui para manter nossa massa muscular à medida que envelhecemos, promovendo qualidade de vida na terceira idade.

# ALIMENTOS FUNDAMENTAIS - AS PROTEÍNAS MAGRAS (ENERGIA).

Além disso, essas proteínas magras oferecem uma sensação de saciedade prolongada, o que é especialmente benéfica para quem busca controlar o peso ou manter uma dieta balanceada. A presença de aminoácidos essenciais em alimentos como frango, peixe e ovos é crucial para a regeneração dos tecidos musculares danificados, ajudando a minimizar o dor pós-exercício e a melhorar o desempenho.



# ALIMENTOS FUNDAMENTAIS - RICOS EM ÔMEGA-3



O ômega-3 é um tipo de gordura essencial para o bom funcionamento do nosso organismo, especialmente para o cérebro, ajudando a manter nossa clareza mental.

Além disso, o ômega-3 também possui propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, que protegem nossas células.

**As sementes de linhaça** são uma das melhores fontes vegetais de ômega-3. Elas podem ser adicionadas a smoothies, iogurtes ou saladas para aumentar o consumo dessa gordura saudável.

**As nozes** também são uma ótima fonte de ômega-3. São práticas e fáceis de incluir na alimentação, podendo ser consumidas como lanche ou adicionadas a receitas como bolos e pães.

**Os peixes gordurosos, como salmão, sardinha e atum**, são conhecidos por serem excelentes fontes de ômega-3. Esses peixes contêm ácidos graxos, que são os tipos mais eficazes de ômega-3 para a saúde cerebral. Recomenda-se consumir pelo menos duas porções deles por semana.

Além dessas fontes, também é possível encontrar **suplementos de ômega-3** no mercado.



# ALIMENTOS FUNDAMENTAIS - RICOS EM VITAMINAS DO COMPLEXO B

As vitaminas do complexo B também desempenham papel crucial na saúde cerebral e na melhoria da concentração.

Essas vitaminas são responsáveis pela produção dos neurotransmissores que regulam nosso humor, sono e concentração.

Existem várias fontes naturais de vitaminas do complexo B que podem ser incorporadas a nossa alimentação diária, **como aveia, quinoa e arroz integral**, que são excelentes fontes de vitaminas B1, B2, B3 e B6.

As **folhas verdes escuras**, como **espinafre, couve e rúcula**, também são ricas em vitaminas do complexo B, fornecendo uma variedade de nutrientes essenciais para o cérebro, incluindo ácido fólico (vitamina B9), que desempenha um papel fundamental na formação dos neurotransmissores.

Os legumes, **como feijão, lentilha e grão-de-bico**, também são boas fontes de várias vitaminas do complexo B, fornecendo ainda fibras e proteínas vegetais que ajudam a manter a saciedade e a estabilidade dos níveis de açúcar em nosso sangue.





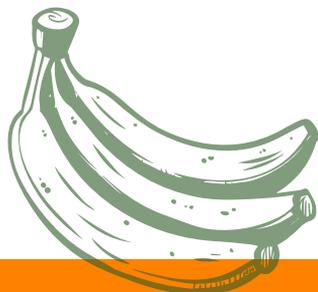
## ALIMENTOS FUNDAMENTAIS - RICOS EM TRIPTOFANO (ALEGRIA E BOM HUMOR)

Uma alimentação adequada também tem impacto significativo no nosso bem-estar emocional.

Um dos aspectos-chave dessa relação é o papel do triptofano na produção de serotonina, conhecida como o hormônio do prazer e do bom humor, que por não ser produzido pelo nosso organismo, deve ser obtido por meio da alimentação.

Uma das melhores fontes naturais de triptofano são **as bananas**. Além de serem deliciosas e fáceis de incluir na dieta diária, as bananas contêm uma quantidade significativa desse aminoácido.

Outros alimentos que são ricos em triptofano são: **abacate, grãos integrais como aveia e quinoa, além de leguminosas como lentilhas e feijões.**



É importante ressaltar que o triptofano não age sozinho e precisa ser combinado com carboidratos complexos para atravessar a barreira sangue-cérebro e ser convertido em serotonina. Portanto, é recomendado consumir esses alimentos em conjunto com fontes saudáveis de carboidratos, como grãos integrais e frutas.

Além disso, é importante destacar que a alimentação não é o único fator que influencia os níveis de serotonina no cérebro. **A prática regular de exercícios físicos, a exposição à luz solar e uma boa qualidade de sono** também desempenham um papel fundamental na regulação dos neurotransmissores responsáveis pelo nosso bem-estar emocional.



# **EVITAR!** *Alimentos Ultraprocessados e Açucarados*

Quando se trata de alimentação para nosso bem-estar pessoal e em nosso trabalho, embora possam ser tentadores por sua conveniência e sabor, evitar alimentos ultraprocessados e açucarados é tão importante quanto consumir os alimentos certos.

Os alimentos ultraprocessados são geralmente ricos em gorduras saturadas, açúcares adicionados, sódio e aditivos químicos. Essas substâncias podem nos levar ao ganho de peso, aumento do risco de doenças crônicas como diabetes tipo 2 e doenças cardíacas, além de afetar negativamente o nosso humor e energia.



## QUAL A MELHOR DIETA?

*Uma dieta balanceada é aquela que fornece os nutrientes essenciais.*

A “melhor” dieta pode variar de pessoa para pessoa, pois depende dos objetivos de saúde, necessidades nutricionais individuais e estilo de vida. No entanto, algumas diretrizes gerais para uma dieta saudável é aquela que fornece os nutrientes essenciais que nosso corpo precisa para funcionar adequadamente. Ela deve incluir uma variedade de alimentos, como frutas, legumes, proteínas magras, grãos integrais e gorduras saudáveis. Aqui estão algumas dicas gerais para uma alimentação mais saudável:



Variedade é fundamental: Consumir uma variedade de alimentos garante a ingestão de diferentes nutrientes essenciais. Cores vibrantes em frutas e vegetais geralmente indicam uma diversidade de nutrientes.

Priorize alimentos frescos e integrais: Opte por alimentos menos processados e mais naturais. Isso inclui grãos integrais em vez de orgânicos e fontes de proteína magra, como peixes, frango, ovos e leguminosas.

Controle as porções: Equilíbrio é a chave. Mesmo alimentos saudáveis, quando consumidos em excesso, podem trazer problemas de saúde. Por isso, preste atenção nas porções.



Hidrate-se: A água é essencial para o funcionamento adequado do corpo. Mantenha-se hidratado ao longo do dia.

Reduza o consumo de açúcares e gorduras saturadas: Tente limitar a ingestão de alimentos ricos em açúcares aumentados e gorduras saturadas. Opte por alternativas mais saudáveis.

Planeje suas refeições: Ter um plano alimentar pode ajudar a evitar escolhas menos saudáveis quando bate aquela fome repentinamente.

No entanto, vale destacar que cada indivíduo é único, com diferentes necessidades nutricionais e condições de saúde. Por isso, é crucial consultar um profissional de saúde, como um nutricionista, antes de iniciar qualquer dieta. Esses especialistas podem oferecer orientação personalizada com base nas



# A ÁGUA – NUNCA DEVEMOS NOS ESQUECER DE NOS HIDRATAR CORRETAMENTE!

A água é essencial para a nossa saúde e bem-estar, desempenhando papel fundamental em várias funções vitais do nosso corpo, como

- a regulação de nossa temperatura,
- o transporte de nutrientes e
- a eliminação de resíduos.



De acordo com a Organização Mundial da Saúde, o cálculo de quanto de água devemos beber todos os dias é mais simples do que parece. São 35 ml a 45 ml diários para cada quilo que temos. Ou seja, uma pessoa de 60 kg deve fazer a conta  $60 \text{ kg} \times 35 \text{ ml}$  a  $45 \text{ ml}$  e descobrir que a recomendação é de 2,1 a 3 litros por dia. Já para uma pessoa de 100 kg são aconselháveis 3,5 a 4,5 litros diários.

A quantidade ideal de consumo diário de água pode variar de pessoa para pessoa, dependendo de vários fatores, como idade, peso, nível de atividade física, clima e condições de saúde individuais. No entanto, uma recomendação geral frequentemente mencionada é a regra dos “8 a 12 copos de água por dia”, o que equivale a cerca de 2 a 3 litros.

Essa regra pode ser um ponto de partida, mas não é uma orientação precisa para todas as pessoas. Aqui estão algumas diretrizes gerais que podem ajudar:

**Preste atenção ao seu corpo:** A sede é um indicador importante de desidratação. Se sentir sedentado, é um sinal de que você precisa beber água.

**Considere o nível de atividade:** Se você pratica exercícios físicos regularmente ou vive em um clima quente, pode precisar de mais água para repor o líquido perdido pelo suor.

**Preste atenção à cor da urina:** Urina de cor muito clara pode indicar a falta de eletrólitos no seu corpo, ele deve ter um tom levemente amarelado isso indica uma boa hidratação, enquanto uma cor mais escura pode indicar que você precisa beber mais água.

A água é ainda responsável por manter a elasticidade da pele, prevenindo seu ressecamento e o aparecimento de rugas precoces, auxiliando na eliminação de toxinas que podem causar acne e outros problemas dermatológicos.

Beber água adequadamente também contribui para o bom funcionamento do sistema digestivo, ajudando na absorção dos nutrientes dos alimentos e prevenindo problemas como constipação e indigestão.

# HIDRATAÇÃO E CONTROLE DO PESO.

Além dos benefícios mencionados anteriormente, beber água e chás naturais ao longo do dia também pode ajudar no controle do peso. Muitas vezes, confundimos a sensação de sede com fome, levando-nos a comer mais do que realmente precisamos.

Para garantir uma hidratação adequada ao longo do dia, tenha sempre uma garrafa de água por perto. Mantenha-a visível em sua mesa de trabalho ou carregue-a consigo durante os deslocamentos. Estabeleça metas diárias de consumo de água e monitore seu progresso ao longo do dia.

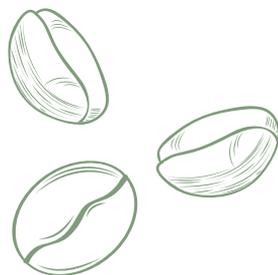


# EVITAR BEBIDAS AÇUCARADAS E CAFEÍNA

Embora possam ser tentadoras, as bebidas açucaradas devem ser evitadas tanto quanto possível em nossa rotina diária. Refrigerantes, sucos industrializados e outras bebidas adoçadas contêm altos níveis de açúcar adicionado, o que pode levar a uma série de problemas de saúde.

O consumo excessivo de **bebidas açucaradas** está associado ao aumento do risco de obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardíacas. Essas bebidas são ricas em calorias vazias, ou seja, fornecem energia sem nutrientes essenciais.

A **cafeína** também é uma substância que deve ser consumida com moderação. Embora possa proporcionar um aumento temporário na energia e na concentração, o consumo excessivo de cafeína pode levar a problemas como insônia, ansiedade e irritabilidade. Além disso, a cafeína pode ter efeitos diuréticos, aumentando a frequência urinária e potencialmente contribuindo para a desidratação se não for acompanhada por uma ingestão adequada de água.





# ATIVIDADE FÍSICA

Você sabia que a OMS recomenda para adultos, pelo menos 150 minutos de atividade física moderada ou pelo menos 75 minutos de atividade física de maior intensidade por semana?

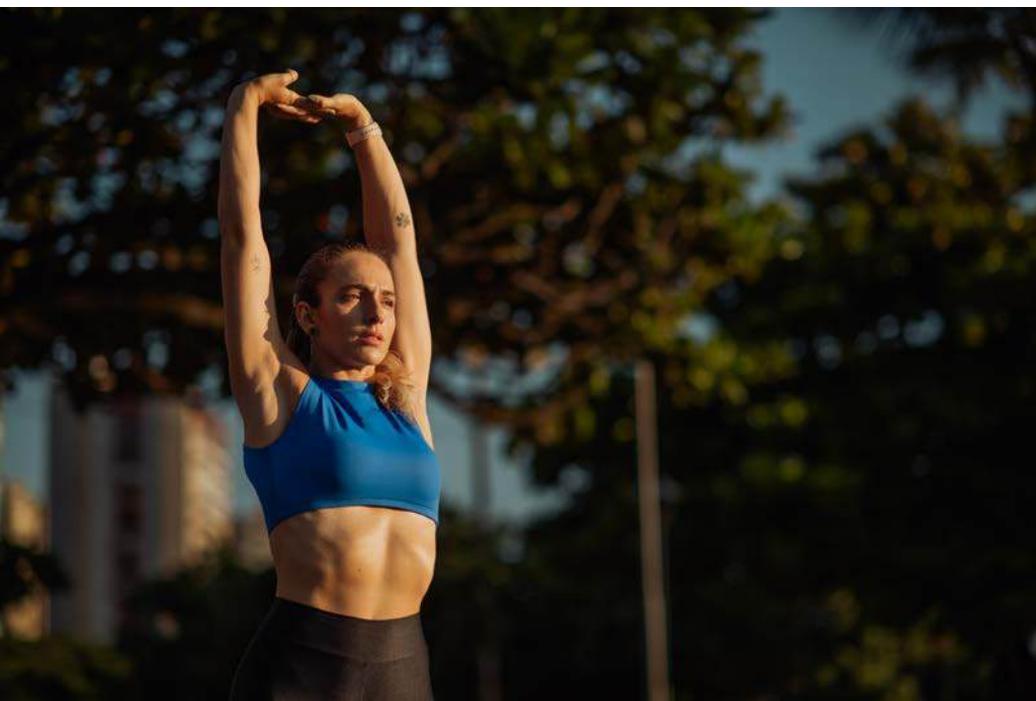
Essa prática regular é fundamental para prevenir e tratar doenças crônicas como as cardíacas, acidentes vasculares cerebrais (AVC), diabetes, hipertensão e até alguns tipos de câncer como o de mama e de colo do útero.

Além disso, a prática regular de atividades físicas promove mais energia e vigor nas pessoas, ajudando a manter o corpo saudável e em boa forma física, melhorando nosso humor, aumentando nossa concentração e diminuindo nossos níveis de estresse.

Esse estado de bem-estar te propicia uma vida mais saudável e um ambiente de trabalho mais produtivo.

Por outro lado, o sedentarismo compromete cerca de 70% da população mundial, e anualmente, 5 milhões de pessoas morrem no mundo e 300 mil no Brasil em decorrência de doenças associadas ao comportamento sedentário.

Por isso comece a se movimentar, ande, pedale, corra, nade, jogue bola, faça ginástica e exercícios com peso, quanto mais ativo você for, melhor!



Para realizarmos normalmente as atividades do cotidiano, temos que ter uma boa flexibilidade, resistência aeróbica, força e uma boa composição corporal. Fazer exercícios para desenvolver essas capacidades são fundamentais para nossa saúde e diminuem a incidência de lesões e sensação de cansaço físico durante essas atividades.

**Flexibilidade:** refere-se à mobilidade corporal e amplitude dos movimentos exercidos pelo corpo.

**Resistência aeróbica:** refere-se à capacidade do coração e do aparelho respiratório de funcionar adequadamente durante a execução de uma tarefa contínua.

**Força:** refere-se à capacidade dos músculos de produzir força.

**Composição corporal:** refere-se, principalmente, ao nível de gordura corporal.





A prática regular de exercícios ajuda no controle da obesidade, que é considerada uma epidemia global. Cerca de 500 milhões de pessoas são consideradas obesas no mundo, já no Brasil mais da metade da população está com sobrepeso ou obesidade.

Quanto mais cedo incentivarmos a prática regular da atividade física, menores as chances de obesidade no futuro. A recomendação da OMS é que os jovens de 5 a 17 anos devem acumular ao menos 60 minutos diários de atividade física de intensidade moderada a alta.

Todos podem se beneficiar com o aumento da atividade física e a redução do comportamento sedentário, incluindo idosos e pessoas que vivem com doenças crônicas ou deficiências.

Na terceira idade, a prática de atividade física é importante para reduzir os danos causados pelo tempo, como o enfraquecimento dos músculos e ossos, perda de equilíbrio, perda de agilidade e flexibilidade e perda de força muscular. Além disso, pesquisas recentes mostram que idosos ativos fisicamente têm risco reduzido para desenvolver Alzheimer, Parkinson e demência.

A prática de Atividades Físicas regulares gera:

- Economia de gastos com saúde
- Aumento de produtividade
- Redução do absenteísmo
- Promoção de espírito de equipe
- Diminuição do estresse
- Prevenção de doenças
- Aumento do bem-estar
- Entre inúmeros outros benefícios!





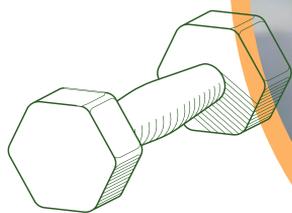
**Agora vamos compartilhar  
algumas dicas para você  
promover a prática de  
Atividades Físicas em sua  
empresa de forma leve e  
dinâmica!**





# GINÁSTICA LABORAL

A ginástica laboral é a prática voluntária de atividades físicas realizadas pelos trabalhadores coletivamente dentro do próprio local de trabalho durante sua jornada diária que, por meio de exercícios específicos, tem como meta prevenir e/ou diminuir as doenças ocupacionais decorrentes da atividade que desempenham. Uma novidade é a possibilidade da realização da Ginástica Laboral à distância, na modalidade online.



# PARCERIAS

O sedentarismo é uma condição bastante comum nos tempos modernos. Devido às rotinas cada vez mais atribuladas das pessoas, muitas pessoas se veem sem tempo para praticar exercícios físicos, o que potencializa o surgimento de doenças que afetam tanto o corpo quanto a mente. Ao introduzir soluções que possibilitam e facilitam o acesso à prática de exercícios, a empresa consegue aproximar a atividade física do cotidiano dos seus trabalhadores, reduzindo consideravelmente o sedentarismo entre os mesmos. Ótimos exemplos são convênios e parcerias com academias, clubes, quadras, estúdios, equipes esportivas, entre outros.

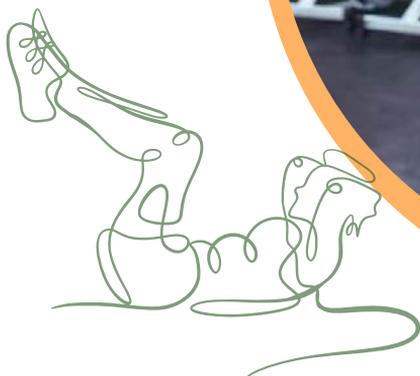




# GRUPOS DE INCENTIVO AO ESPORTE

Uma ótima forma de gerar vínculo e engajamento entre os colaboradores é criar grupos de incentivo ao esporte. Primeiramente, mapeie esportes que são de interesse da equipe, como o futebol, vôlei e corrida de rua, por exemplo. A partir daí, criam-se grupos de interesse em plataformas como redes sociais ou no sistema de comunicação interno da empresa, e divulga-os aos trabalhadores. Assim, os profissionais interessados podem utilizar esses canais para incentivar uns aos outros, marcar encontros para a prática do exercício e trocar dicas. Tudo isso ajudará a incorporar a atividade física ao cotidiano dos trabalhadores.





# DIA OU SEMANA TEMÁTICA

Nesses dias, serão promovidas atividades como apresentações de palestras e vídeos, aulas coletivas, avaliação física, entre outras possibilidades. Uma ótima iniciativa nesse período, seria a de estimular a locomoção para o trabalho por bicicleta, assim como incentivar o uso de escadas em vez de elevador e cartazes sobre mais hábitos saudáveis.



## Chegamos ao final de nosso E-book!

Nós da Comprocard verdadeiramente esperamos que essa leitura tenha sido proveitosa e útil para fazer você investir cada vez mais em sua saúde e bem-estar, para que você possa aumentar sua qualidade de vida e desfrutar de todos os benefícios desses cuidados mencionados!

De forma a mantermos a comunicação aberta com você sobre esse tema, sinta-se à vontade para nos acompanhar nas redes sociais, pois vamos compartilhar rotineiramente vídeos de nossos Embaixadores Angelo Daher (nutricionista) e Alexandre Fontana (personal trainer) com diversos conteúdos relacionados ao PAT Saudável Comprocard.



**CLIQUE AQUI**



Acesse [www.comprocard.com.br](http://www.comprocard.com.br) e fique por dentro de todas as atualizações que nossos Embaixadores Angelo e Alexandre vão disponibilizar para você!

