

# COMER BEM PARA SER MAIS FELIZ

Marta do Nascimento é Diretora Técnica e Pedagógica do Aqui Há Gênio e Técnica de Psicologia, em entrevista à Revista Pontos de Vista, fala-nos de reeducação alimentar. Saiba mais.

**D**e que forma está estruturada a equipa “Aqui Há Gênio” que é responsável pela parte nutricional? Que métodos são utilizados?

A equipa responsável pela parte nutricional é composta por uma nutricionista, assim como dois técnicos da área da Psicologia, ambos com formação em Perturbações do Comportamento Alimentar, trabalhando também em parceria com um enfermeiro que sempre que necessário pedimos que se desloque às nossas instalações. A juntar à equipa ainda temos três Personal Trainers disponíveis e toda uma infra-estrutura de apoio a este acompanhamento, com todo o equipamento necessário para o treino individual. A Consulta de Nutrição consiste na estruturação de um plano alimentar personalizado, ajustado à medida de cada um, atendendo às suas necessidades e objetivos, mas respeitando sempre os gostos pessoais, as rotinas



MARTA DO NASCIMENTO

e os horários de cada um. Os métodos utilizados passam pela sensibilização, assim como uma avaliação nutricional em que se realiza a avaliação do estado nutricional direto – exame físico – assim como antropométrico – com técnicas de medição. Para além da tradicional pesagem é realizada uma análise da composição corporal, realizada por bio impedância.

**“Cada aluno é um aluno diferente e com necessidades diferentes”, quando se fala em alimentação, a mesma, tem de ser ajustada de acordo com aquilo que é o ambiente familiar/escolar da criança?**

Claro que sim e só assim faria sentido. Tentamos sensibilizar para o tipo de alimentação praticada, disponibilizando uma zona de copa para quem frequenta o “Aqui Há Gênio”, onde os pais e quem usufrui dos nossos serviços pode sempre trazer alimentos, de forma a minimizar a procura de comida processada e/ou rápida oferecida nos cafés e bares da zona. Todos somos diferentes, com necessidades nutricionais distintas e com organismos completamente diferenciados. A realidade é que as escolas têm vindo cada vez mais a preocupar-se com esta questão da alimentação, se bem que muitas vezes não a adaptam de acordo com o que seria expectável. A realidade é que nem todos os pais têm disponibilidade para confeccionar refeições caseiras para os filhos levarem todos os dias para a escola e da escola para o Aqui Há Gênio. Nos períodos de férias, tentamos ter uma oferta diversificada a nível alimentar, com salada a acompanhar as refeições e fruta como sobremesa, mas devo confessar que não há uma grande adesão.

problemas de saúde, estão entre algumas das complicações que podem surgir devido à dita má alimentação. A má alimentação da criança em desenvolvimento e do adolescente pode provocar doenças que dificultam o seu desenvolvimento físico e mental.

**O facto de muitos alimentos tidos como mais saudáveis serem, por norma, mais caros, influencia diretamente a má alimentação? Como pode esta questão ser contornada?**

Hoje em dia tem-se a ideia que sai caro ser-se saudável. Esta questão não é de todo verdade.

Comer bem não é necessariamente mais caro se a pessoa se dedicar a preparar os alimentos.

Os alimentos estão à nossa disposição nas diversas superfícies comerciais, mas o ritmo avassalador que hoje em dia temos leva-nos a pensar que não temos tempo para estar a cozinhar “esta e aquela” comida. Gerir o tempo de outra forma, priorizar tarefas e mesmo distribuí-las pelos membros da família pode ser um início para o “tempo crescer” e assim conseguir-se confeccionar os alimentos e criar outras dinâmicas familiares.

**O que significa e o que é necessário para se comer bem?**

O principal conceito que devemos reter é que esta reeducação de que se fala não é o facto de deixarmos de comer tudo o que nos é agradável ao palato e passarmos a comer somente fruta, legumes ou produtos light, mas sim aprender que podemos comer tudo, sem excessos e de forma equilibrada.

A ideia é que este seja um processo individualizado, “cada aluno é um aluno diferente e com necessidades diferentes”, assim como “cada pessoa é um indivíduo diferente e com necessidades diferentes” e com a orientação de um nutricionista se tornar-se mais simples para cada um. A alimentação não deve ser imposta como algo inflexível, que gere sacrifícios. Deve ser algo agradável, planeada de acordo com as preferências da pessoa, levando em conta os seus hábitos e costumes, respeitando sempre os aspetos culturais, com bom senso e com o equilíbrio nutricional necessário. Mudar de hábitos não é uma tarefa fácil, mas é possível. É um processo de educação e deve ser encarado dessa forma, com erros, acertos, deslizes, recaídas, etapas vencidas. ■

**Para além do excesso de peso, que outras causas podem ser apontadas como fatores para a necessidade de uma reeducação alimentar?**

De facto, o ganho de peso é tão importante quanto a perda de peso, assim como conseguir mantê-lo. O controlo do colesterol e da glicose, são outras razões que devem levar à procura de um nutricionista. Todos nós deveríamos passar por uma reeducação alimentar, dado que um corpo bem nutrido terá uma melhor performance a todos os níveis, sejam eles físicos, emocionais, psicológicos, intelectuais.

**Além de problemas de saúde que outras complicações podem advir de uma dita má alimentação?**

A falta ou o excesso de nutrientes podem causar uma série de situações menos agradáveis para o nosso organismo, contribuindo para uma redução do bem-estar. O stress, o cansaço, a diminuição da capacidade de trabalhar, assim como o risco de desenvolver doenças como a obesidade, depressão, distúrbios alimentares, doenças cardiovasculares, entre outros

**Aqui Há Gênio**  
Instituto de Educação & Formação

FORMAÇÕES  
EXPLICAÇÕES  
PREPARAÇÃO PARA EXAMES  
PSICOLOGIA  
TERAPIA DA FALA  
NUTRIÇÃO  
e muito mais...

www.aquihagenio.com  
☎ 926 258 815