



Semana de Conscientização sobre Transtornos Alimentares e Obesidade

Por Karin Dunker, Erika Romano, Paula Costa Teixeira

A Se Dê Conta 2017, mais uma vez, foi gratificante! Milhares de curtidas e visualizações de nossos posts, focados sempre em promover reflexões e discussões sobre a ditadura de beleza e a mentalidade de dieta. **Nosso objetivo é alertar a população sobre fatores que possam contribuir para o surgimento dos transtornos alimentares e obesidade.**

Falamos sobre: não fazer dietas, aprender a comer perceptivo com a sua fome e saciedade, não proibir alimentos, ampliar a visão sobre o comer saudável, quebrar regras, esquecer calorias, e deixar de viver fazendo dieta. Tudo isso faz com que as pessoas possam conquistar o prazer de comer com atenção plena e sem culpa. Portanto, evite classificar o alimento entre bom e ruim, ou certo e errado! Todo alimento pode fazer parte de uma alimentação saudável. Nas mídias sociais, lembre-se que as fotos são manipuladas e as informações não transmitem conceitos reais e comprovados cientificamente. A área da ciência da nutrição é complexa, necessita de seriedade e competência para orientá-la.

Mas depois de toda essa reflexão, por meio das nossas ações e postagens que duraram 7 dias, o que fazer nos outros 358 dias? O que você pode fazer para melhorar sua relação com a comida e com o seu corpo? Algumas ideias para inspirar você: evite se pesar, faça refeições prazerosas e pare de fazer dietas. Aprecie o momento de comer algo que você gosta, saboreie realmente tudo o que você come. Além dos nutrientes, a comida tem um papel social importantíssimo na sua vida. Esteja perceptivo ao que você sente, aprenda a ser tolerante com suas vontades e escolhas alimentares. Aproveite do seu momento de exercício como um cuidado com o seu corpo, ele é único! Seu corpo merece amor e respeito. Ao invés de puni-lo fazendo exercícios queimando calorias, pratique o exercício que faz bem para você, que permita você sentir, perceber, e testemunhar cada movimento que seu corpo faz. Transtornos alimentares e obesidade são problemas de saúde pública, e devem ser tratados com profissionalismo, empatia e muito respeito.

Se quiser conhecer mais sobre os projetos do GENTA, o site recentemente foi remodelado, e lançou um conteúdo atualizado sobre prevenção, que inclui conceitos, como desenvolver projetos, quais grupos podem conduzir ações em prevenção (Ex: profissionais da área da saúde, diretores/coordenadores das escolas, pais e responsáveis), o que funciona ou não funciona em prevenção, exemplos de programas com bons resultados e também as ações do grupo, além da SE DÊ CONTA.

Atualmente o grupo presta assessoria e consultoria para projetos em escolas, com pais, coordenadores e professores. Para maiores informações acessar no site, dentro do conteúdo de prevenção, o ícone assessoria e projetos de prevenção, e enviar para o grupo qualquer dúvida ou solicitação no e-mail: prevencao@genta.com.br

CONHEÇA NOSSOS SERVIÇOS PARA PREVENÇÃO DE OBESIDADE E TRANSTORNOS ALIMENTARES!