

Resoluções de Ano Novo

O ano de 2022 está prestes a terminar e todos desejamos que em 2023 domine a saúde, a paz e a prosperidade.

Em 2022 regressámos à normalidade, depois de uma pandemia que nos trouxe tantos desafios. Mas 2022 foi também o ano da guerra e dos seus efeitos danosos, que aumentaram as dificuldades que ainda não tinham sido superadas.

Os especialistas indicam que 2023 será um ano de apertos e de provações. Todavia, não devemos deixar de pensar nos objetivos que não cumprimos em 2022, perceber o porquê, e traçar novos objetivos para o ano de 2023. Esta é a fase do ano em que é saudável realizar uma retros-

petiva do que aconteceu nos últimos 365 dias: o que podíamos ter feito melhor ou diferente, o que queríamos concretizar e não concretizámos. Ao delinearmos as resoluções de Ano Novo devemos deixar-nos guiar pelos nossos sonhos e ambições, mas não deixando de ser realistas, ou seja, é importante percebermos se reunimos os recursos para alcançar os nossos objetivos; caso contrário, podemos correr o risco de cair em desilusão ou frustração: "Eu percebo o que é que preciso para conseguir concretizar este meu objetivo?". Aqui a Psicoterapia pode ser útil quando sentimos que sozinhos não estamos a conseguir evoluir ou sair de uma fase de vida negativa.

Dr.ª Marta Calado,
psicóloga e psicoterapeuta
na Clínica da Mente



Desfrutar sem culpa

Com o aproximar do final do ano, é frequente deixar os objetivos de composição corporal para as "resoluções de Ano Novo". Certamente que cabe a cada um decidir qual a melhor abordagem a utilizar nesta altura, mas esta é uma quadra que pode ser propícia ao aumento significativo de peso. Encontrar um equilíbrio, desfrutando na mesma do que gostamos de comer, pode não ser tarefa fácil, mas não é impossível. Algumas sugestões:

- Garantir o cumprimento dos básicos (sopa, fruta, hortícolas). Manter o consumo de sopa e hortícolas nas refeições principais será interessante, não só em termos de saúde, como também no aumento do fornecimento de fibra, o que contribuirá para o aumento da sensação da saciedade;

- Evitar ir para a mesa com fome. Garantir o consumo de sopa antes da refeição e/ou de uma boa dose de proteína (ex: iogurtes proteicos) para controlar a fome e reduzir alguma impulsividade alimentar;

- Controlar as porções do que se consome, seja dos doces e bolos da época, como das entradas e pratos de refeição. Comer de forma mais consciente e estar atento às quantidades que se servem;

- Evitar o excesso de bebidas açucaradas e alcoólicas;

- Fazer escolhas, no sentido de avaliar o que mais apetece comer, ao invés de comer tudo sem pensar;

- Manter a frequência nos treinos e a atividade física. Aproveitar para passear/caminhar com a família e amigos;

- Reduzir açúcar e gordura;

- Desfrutar sem culpa.



Dr.ª Rita Ribeiro
nutricionista na
Clínica Fisiogáspar



Emagrecer com tempo

Perder peso é uma das resoluções mais frequentes de Ano Novo. Mas não é possível emagrecer de um dia para o outro.

Perder peso de uma forma rápida não podia soar melhor ao ouvido de quem pretende emagrecer. Mas quanto tempo foi preciso para que o peso deixasse de ser normal e passasse a ser excessivo? Da mesma forma que não se aumenta de peso da noite para o dia, também não se pode emagrecer do dia para noite.

Ao emagrecer de forma consistente, seguindo um plano elaborado por um especialista, alterando a alimentação e fazendo exercício físico, há uma mudança na composição corporal, eliminando a gordura enquanto se ganha massa muscular. Por outro lado, perdas de peso repentinas exigem mudanças alimentares demasiado radicais, que conduzem à privação de nutrientes fundamentais para o corpo. Dietas demasiado rápidas podem comprometer as funções cardíaca e renal.



Dr.ª Andreia Monteiro,
médica imuno-
hemoterapeuta,
diretora
da Clínica
Pilares
da Saúde

Quando há um emagrecimento rápido através do jejum ou de uma restrição calórica severa, muitas vezes perde-se tanto músculo como gordura. Por outro lado, quando se perde peso devagar, é possível preservar a massa muscular magra, o que mantém o metabolismo acelerado durante o processo.

Assim, um tratamento bem planejado, adequado às necessidades individuais e objetivos de cada um, permite uma perda de peso saudável e equilibrada, evitando o 'fenómeno ioiô', mas também permitindo uma manutenção do peso perdido a longo prazo.

Para atingir os objetivos, é necessário tempo para melhorar fisicamente de forma lenta e gradual. É importante ter em mente que a meta é mudar o seu estilo de vida e não apenas o tamanho da sua roupa.

Se quer perder peso e ter o corpo desejado no Verão, inicie já o seu programa de tratamento. Invista em si. Com tempo.