educação em saúde

Saúde e nutrição

Um guia prático de alimentação equilibrada

Sesc
Fecomércio ES
Senac

educação em saúde

Departamento Regional no Espírito Santo

Richardson Schmittel
Diretor Regional

Romulo Gomes
Diretor de Programas Sociais

Rovana Patrocínio Ribeiro
Gerente de Saúde

Mônica Patrícia Gomes Machado
Coordenação de Atenção Ampliada à Saúde

Produção Editorial

Textos
Coordenação de Atenção Ampliada à Saúde

Revisão Final
Coordenação de Atenção Ampliada à Saúde

Projeto Gráfico
Assessoria de Comunicação e Marketing

Diagramação
Rebeca Sad

Ano de publicação: 2026

Sesc
Fecomércio ES
Senac

educação em saúde

Sobre as águas: saúde e bem-estar

Com o aumento das temperaturas, nosso corpo perde mais líquidos, nutrientes e sais minerais.

Nas estações quentes, o metabolismo basal desacelera e o apetite tende a diminuir. Por isso, a alimentação deve ser mais leve e equilibrada.

Conservação dos alimentos

Alimentos que contêm leite, ovos e gorduras devem ser mantidos refrigerados.

O calor favorece a proliferação de bactérias, o que pode causar desconforto ou intoxicação alimentar.

Sesc
Fecomércio ES
Senac

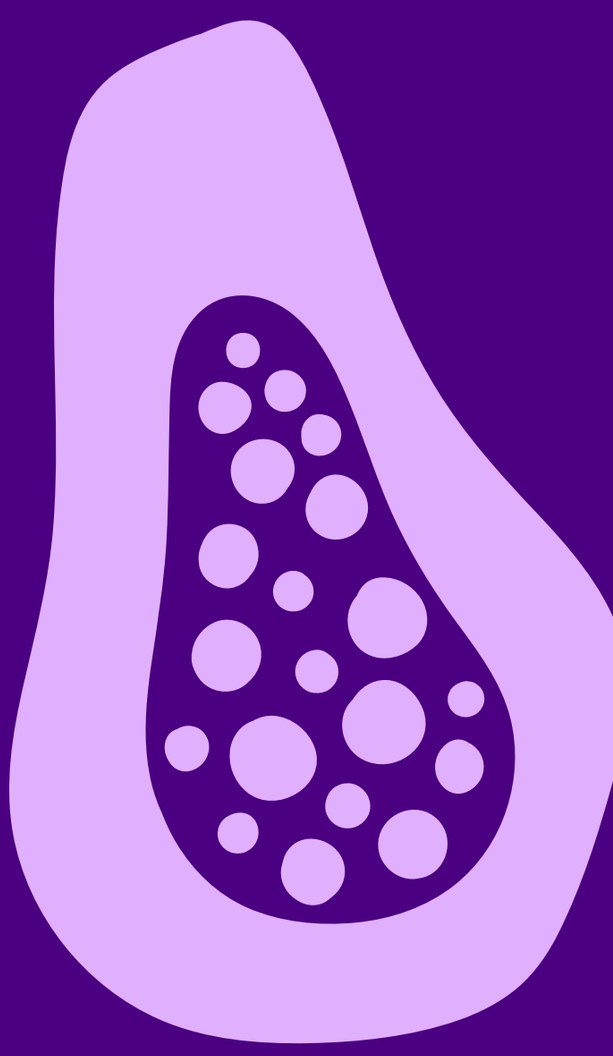
educação em saúde

Alimentos indicados

Prefira refeições leves e nutritivas:

- **Frutas frescas**
- **Legumes e verduras crus ou cozidos**
- **Grãos integrais e cereais**
- **Temperos naturais e suaves**

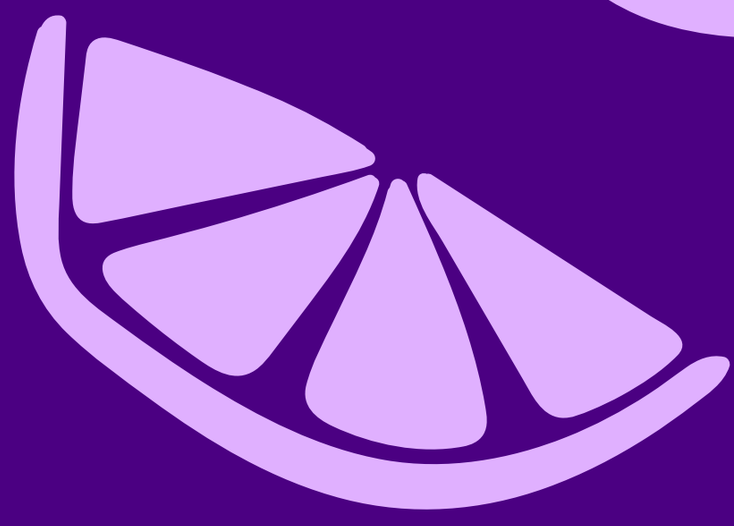
Esses alimentos facilitam a digestão e contribuem para o bem-estar geral.



Alimentos a serem evitados

Reduza o consumo de:

- **Doces e frituas**
- **Gorduras saturadas**
- **Bebidas alcoólicas e cafeína**
- **Alimentos ultraprocessados (ricos em açúcar, sal e aditivos)**



Esses itens favorecem a desidratação e podem prejudicar a saúde da pele, cabelos e unhas

Sesc
Fecomércio ES
Senac

educação
em saúde

Use o sal com moderação!
O excesso aumenta a pressão arterial, que já tende a subir com o calor e provoca retenção de líquidos e inchaço.

Hidratação é essencial

Nos dias quentes, há maior perda de líquidos e sais minerais pela transpiração. A água é a principal forma de hidratação. Recomenda-se o consumo diário de cerca de 2 litros, ajustando conforme o corpo e a rotina.

Outras formas de se hidratar:

- **Sucos naturais**
- **Água de coco**
- **Água saborizada**
- **Picolés de frutas**

Fecomércio ES
Senac

educação em saúde

Dicas práticas

- Tenha sempre uma garrafinha de água por perto.
- Faça cubinhos de gelo com suco de frutas para deixar a bebida mais saborosa.
- Experimente água aromatizada com rodelas de limão e folhas de hortelã.

Sesc
Fecomércio ES
Senac

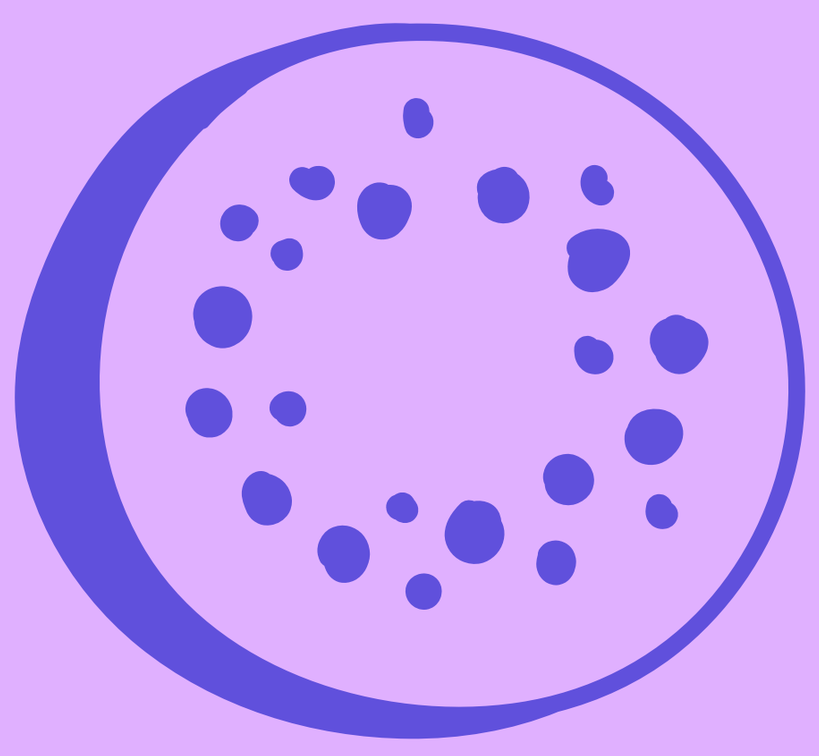
educação em saúde

Avaliação de Bioimpedância

Nome:		Idade:
Indicador	**Resultado**	**O que significa?**
Peso corporal (kg)		Peso total do corpo no momento da avaliação.
IMC (kg/m²)		Mostra se o peso está dentro do ideal para a sua altura.
% de gordura corporal		É a parte do corpo formada por gordura. Um pouco é necessário, mas o excesso pode fazer mal à saúde.
% Músculo		Mostra a quantidade de massa muscular. Ter mais músculo ajuda na força e no gasto de energia.
Calorias por dia		É a energia que o corpo usa e precisa para funcionar bem todos os dias.
Idade metabólica		Compara seu corpo com a média de uma idade. Se estiver menor que sua idade real, é sinal de bom funcionamento.
Gordura visceral		É a gordura que fica entre os órgãos. Em excesso, pode aumentar o risco de doenças.

LEMBRE-SE: Cada corpo é diferente. Esses resultados ajudam a conhecer melhor o seu corpo e cuidar mais da sua saúde. Em caso de dúvida, procure um profissional de saúde.

Sesc
Fecomércio ES
Senac



Sesc
SAÚDE

Sesc
Fecomércio ES
Senac