

CAROLINE RUOTOLO & LUCIANA GARCIA

EBOOK

COMO ORGANIZAR SEU TEMPO DE FORMA SAUDÁVEL?

COLEÇÃO CÉREBRO NUTRIDO
VOLUME 3



SUMÁRIO

- **Introdução**
- **Funções Executivas**
- **Tempo: planejamento e organização**
- **Alimentação**
- **Receitinhas**
- **Dicas práticas**
- **Referências Bibliográficas**
- **Sobre as autoras**

INTRODUÇÃO

Sabemos da grande dificuldade das pessoas em lidar de forma saudável com a alimentação, principalmente no que diz respeito a uma alimentação que nutre não apenas o corpo, mas também o cérebro. Quando falamos de nutrientes para o cérebro, quais são seus primeiros sentimentos e pensamentos? Ansiedade, confusão? Se isso passou pela sua cabeça, não se assuste, a alimentação e a cognição tem essa característica de gerar dúvida.

A falta de tempo pode ser um fator impeditivo para que toda a família consuma alimentos saudáveis, afinal, demanda-se tempo para comprar produtos saudáveis e prepará-los diariamente.

Será?

O objetivo do terceiro volume da nossa Coleção Cérebro Nutrido é dar dicas de organização e planejamento em relação à alimentação para ajudá-lo a manter não apenas a alimentação, mas a vida equilibrada!

COMO FAZER PRA DAR CONTA DE TUDO?

Não faz. Não tem como dar conta de tudo. Ninguém consegue fazer tudo, principalmente se se cobrar perfeição em cada papel que exerce.

Mas, tudo é uma questão de prioridade. O que é mais importante para você hoje?

Se você respondeu que é a sua saúde e a da sua família, nós podemos te ajudar com dicas incríveis para facilitar seu dia-a-dia.

Mas, se essa não é a sua prioridade agora, guarde esse ebook para ler num outro momento. E, OK, está tudo bem!



O CÉREBRO:

FUNÇÕES EXECUTIVAS

FUNÇÕES EXECUTIVAS

As Funções Executivas são “um conjunto de processos cognitivos que, de forma integrada, permitem ao indivíduo direcionar comportamentos e metas, avaliar a eficiência e adequação desses comportamentos, abandonar estratégias ineficazes em prol de outras mais eficientes e, desse modo, resolver problemas imediatos, de médio e longo prazo”

(Malloy-Diniz et al, 2008)



PRINCIPAIS COMPONENTES DAS FUNÇÕES EXECUTIVAS:

1. **Volição:** comportamento intencional na formulação de objetivos E a motivação para iniciar comportamentos dirigidos à realização de metas.
2. **Planejamento:** identificação de etapas e elementos necessários para o alcance das metas.
3. **Ação proposital:** transição da intenção e do plano em comportamento em si.
4. **Controle Inibitório:** capacidade de inibir respostas a estímulos distratores.
5. **Tomada de decisão:** envolve a escolha de uma entre várias alternativas.



PRINCIPAIS COMPONENTES DAS FUNÇÕES EXECUTIVAS:

6. Flexibilidade Cognitiva: o comportamento deve ser iniciado, sustentado ou alterado (dependendo da sua eficácia), interrompido (quando necessário) e integrado a outros dentro do contexto da solução do problema ideal.

7. Memória Operacional: capacidade de armazenamento de informações que permitem a monitoração e o manejo mental.

8. Categorização: processo de agrupamento de elementos que compartilham propriedades ou características.

9. Fluência: capacidade de emitir comportamentos em sequência, obedecendo regras pré-estabelecidas.



NEUROANATOMIA DAS FUNÇÕES EXECUTIVAS

Muitos autores classificam as funções executivas como funções do córtex pré-frontal, mas, na verdade, são três os principais circuitos neurais relacionados ao bom desempenho das funções executivas:

- Circuito dorsolateral
- Circuito lateral orbitofrontal
- Circuito do cíngulo anterior



NEUROQUÍMICA

Para o bom desempenho das funções executivas, destacam-se os seguintes sistemas de neurotransmissão:

- Dopaminérgico (modulação dos movimentos e da cognição)
- Serotoninérgico (modulação das funções fisiológicas básicas)
- Noradrenérgico (atenção, memória, aprendizagem e motivação)



E QUANDO ALGO DÁ ERRADO? SÍNDROME DISEXECUTIVA.

A Síndrome Disexecutiva ocorre quando há comprometimento envolvendo o córtex pré-frontal ou a circuitaria a ele relacionada.

Os sintomas podem ser:

- dificuldade no processo de tomada de decisões;
- solução de problemas por tentativa e erro, sem planejamento;
- falta de autocontrole;
- distração;
- inflexibilidade;
- desorganização;
- pode haver alterações de humor, entre outros.



CRIANÇAS E FUNÇÕES EXECUTIVAS

O lobo frontal, como vimos, termina de se desenvolver apenas no início da idade adulta. Então não adianta querer cobrar das crianças pequenas a ordem e o planejamento, pois elas ainda não tem o aparato neurológico para isso. Mas, conviver num ambiente organizado ajuda muito no desenvolvimento dessa criança.

Desde a infância (aliás, principalmente na infância) precisamos de ordem na nossa vida, precisamos de rotina a fim de tornar o ambiente sobre o qual estamos aprendendo mais previsível, desenvolvendo assim o senso de confiança e de autonomia.



AS CRIANÇAS PRECISAM DE 3 TIPOS DE ORDEM:

1. Ordem dos adultos: adultos que sejam coerentes no que dizem em cada situação, assim ela vai aprendendo sobre o mundo em que está vivendo: o que é certo e errado, o que pode ou não pode.

2. Ordem física: ambiente organizado, com cada coisa no seu lugar, onde ela saiba o que procurar quando precisa.

3. Ordem temporal (rotina): saber o que a criança precisa fazer, o que vem antes, o que vem depois, qual a hora certa para cada coisa.

Não precisamos ser tão rígidos, pequenas flexibilizações são importantes também para o desenvolvimento, mas a estrutura precisa ser sempre a mesma para gerar segurança e a noção de que tanto o ambiente quanto as pessoas são confiáveis.

O QUE É ORGANIZAÇÃO, AFINAL?

É buscar soluções!

É planejar com antecedência!

É fazer as coisas funcionarem!

Tornar-se organizado é uma questão de aprendizagem. É um processo que vai sendo construído aos poucos de acordo com as necessidades, habilidades e limitações de cada um.

É treino!



10 BENEFÍCIOS DA ORGANIZAÇÃO E DO PLANEJAMENTO?

1. Você ganha tempo;
2. Ganha saúde mental;
3. Você não compra o que não precisa e não desperdiça;
4. Você tem tempo para outras coisas;
5. Você não cai na tentação de comer junk ou fast food;
6. E economiza nos aplicativos de entrega de comida;
7. Consegue descansar;
8. Consegue mais tempo de qualidade com a família;
9. Vai sentir orgulho de si mesmo (a);
10. Vai conseguir cuidar da sua saúde e da saúde da sua família.

**ALIMENTAÇÃO:
TEMPO COMO
ALIADO**

COMO PLANEJAR SUA ALIMENTAÇÃO DE FORMA SAUDÁVEL?

Acredito que desde pequenos deveríamos aprender **EDUCAÇÃO NUTRICIONAL** assim como aprendemos na escola outras matérias, afinal, nos alimentamos a vida inteira, todos os dias e várias vezes ao dia! Alimentação faz parte da vida de cada um de nós!

Mas, como podemos, **NA PRÁTICA**, nos alimentar de forma **SAUDÁVEL** sem precisar de tanto **TEMPO**?

Nós vamos te ajudar!

Vamos lá?



FACILITE SEU DIA A DIA

Já imaginou chegar em casa e encontrar os legumes **descascados, picados e semi prontos** para irem direto à panela ?

Retire do freezer direto à panela e refogue como costume em **poucos minutos** utilizando a **TÉCNICA DE BRANQUEAMENTO DE VEGETAIS !**

Essa técnica permite que as enzimas sejam inativadas, paralisando a deterioração do alimento, aumentando sua vida útil, além de reduzir possíveis microorganismos.

Note que alguns vegetais não podem ser congelados um em cima do outro para não grudarem. Neste caso, coloque em assadeiras, congele e após guarde em sacos plásticos no freezer.

**TENHA SEUS VEGETAIS POR ATÉ 6 MESES
CONGELADOS SEM PERDAS DE NUTRIENTES!**



SAIBA COMO USAR O BRANQUEAMENTO A SEU FAVOR

Conhece o processo de branqueamento dos vegetais?

Esse processo consiste em provocar um “choque térmico” nos alimentos de forma rápida, permitindo sua conservação no congelador sem perder nutrientes, sabor e textura.

- 1º **LAVE OS VEGETAIS**
- 2º **CORTE-OS EM PEDAÇOS MENORES**
- 3º **COLOQUE-OS EM ÁGUA FERVENTE POR SEGUNDOS OU POUCOS MINUTOS (A DEPENDER DO VEGETAL)**
- 4º **LOGO EM SEGUIDA JOGUE-OS EM ÁGUA FRIA PARA PARAR O COZIMENTO**



Assim que esfriarem, seque-os e leve ao congelador em saquinhos ou embalagens específicas para guardar alimentos. Assim você terá vegetais sempre à disposição em casa!

#saúde
nasredes

SUS 

/minsaude

CONGELE POLPAS DE FRUTAS

Uma **FORMA RÁPIDA** de ter sucos, vitaminas, mousses e smoothie é o **CONGELAMENTO** correto de frutas já descascadas e picadas, mantendo assim seus nutrientes e sabor por até 6 meses.

Alguns exemplos de frutas que podem ser congeladas são laranja, maracujá (polpa), acerola, melancia, morango, maçã, manga, uva, banana, mamão e abacaxi.



SAIBA COMO CONGELAR CORRETAMENTE AS FRUTAS E MANTER SEUS NUTRIENTES

EMBALAR EM SACOS PLÁSTICOS: Usar saco próprio para congelamento e colocar apenas a quantidade que será usada para fazer sucos ou vitaminas, pois não se deve recongelar a fruta. Deve-se retirar todo o ar do saco plástico, pois o ar favorece a perda de vitamina C.



EM FORMAS DE GELO: Colocar a polpa da fruta nas formas de gelo, lembrando de não encher a forminha toda, pois a polpa da fruta aumenta de volume quando congela. Após congelada, coloque em sacos plásticos próprios, evitando o contato com odores de outros alimentos congelados.

PREPARE SALADAS DE POTE QUE DURAM PRONTAS ATÉ 5 DIAS NA GELADEIRA

1º MOLHO: Pode ser feito de diversas formas, como iogurte, mostarda, mel, azeite, azeite balsâmico, polpa de maracujá

2º INGREDIENTES DENSOS: São os que não vão murchar em contato com o líquido, como tomate cereja, cenoura, milho, pepino, palmito, brócolis.

3º PROTEÍNA: Trata-se de um item opcional.

Inclua frango desfiado, atum em lata, cogumelos, grão de bico ou quinua cozidos.

4º FOLHAS: São colocadas por último como alface, rúcula, agrião, acelga e escarola

*** TEMPO DE ARMAZENAMENTO:** Na geladeira e com a tampa fechada, por 5 dias sem proteína e por 3 dias com proteína.



MONTE SEU PRATO DE FORMA COLORIDA E DIVIDIDA



ENTENDA A IMPORTÂNCIA DESSA DIVISÃO

50% VEGETAIS CRUS, COZIDOS E REFOGADOS: Alface, rúcula, agrião, escarola, brócolis, couve-flor, abobrinha, cenoura, beterraba... são vegetais que contêm alto teor de fibras, ajudando na SACIEDADE, contendo vitaminas e minerais importantes para a saúde do corpo e cérebro. Tempere com limão, azeite extra virgem, mel, ervas aromáticas. Não use molhos prontos e maionese, pois contêm alto teor de sódio e gorduras.

25% DE PROTEÍNA ANIMAL E VEGETAL: Ovos, carnes vermelhas, frango, carne de porco magras são fontes animais. Feijão, lentilha, grão de bico, soja são fontes vegetais. As proteínas são importantes na formação de músculos, ossos, cabelos, hormônios e enzimas importantes no processo de absorção de vitaminas e nutrientes.

25% DE CARBOIDRATOS: arroz, arroz integral, batata, mandioca, mandioquinha, batata doce, inhame, abóbora, quinoa e massas são importantes para garantir energia para nosso corpo. Dê preferência por carboidratos integrais e complexos, como alguns vegetais que contêm cerca de 15% a 20% de carboidrato em sua composição.

ENTENDA A IMPORTÂNCIA DAS CORES

BRANCOS: Ricos em FLAVONAS, importantes fontes de cálcio e antioxidantes. Couve-flor, repolho alho, inhame, cogumelos ..

AMARELO ALARANJADOS: Ricos em CAROTENÓIDES e VITAMINAS A e C, importantes para a visão, formação da pele, cabelos e unhas. Cenoura, abóbora, pimentão amarelo, mamão, laranja, manga, acerola, pitanga, abacaxi, banana, maracujá...

VERMELHOS: Ricos em LICOPENO e poderosos na ação ANTIOXIDANTE. Tomates, pimentão, pimenta, morangos, melancia, amora, framboesa, cranberry...

ROXOS:Ricos em ANTOCIANINA. Importantes na saúde cerebral, combatendo o envelhecimento das células do corpo e cérebro. Beringela, cebola roxa, repolho roxo, uvas, mirtilo...

VERDES: Importante na SAÚDE INTESTINAL, pois são fonte de fibras e de VITAMINAS DO COMPLEXO B e K, além de MINERAIS. Brócolis, couve, escarola,alface, rúcula, agrião...

**DICAS DE
CARDÁPIO
SEMANAL
SAUDÁVEL**

ENTENDA A IMPORTÂNCIA DAS CORES

O cardápio a seguir contém alimentos simples, que podem estar congelados pelo Técnica de Branqueamento de vegetais e irem direto à panela ou Ao forno. As sugestões também podem ser congeladas prontas, facilitando a vida e o tempo.

SEGUNDA: Arroz de couve flor, feijão, “hamburguer” de frango com aveia, salada de folhas verdes, cenoura refogada com alecrim, suco de morango congelado.

TERÇA: carne ensopada, salada de pote, brócolis refogado com alho, farofa de quinoa com banana, suco de polpa de maracujá congelado

QUARTA: macarrão de abobrinha, molho de tomate natural a bolonhesa, suco de maracujá congelado

QUINTA: Escondidinho de inhame com frango, arroz, feijão e salada de pote

SEXTA: mini pizza de abobrinha, arroz, feijão e salada de grão de bico, bolo de banana com aveia.

SÁBADO: purê de cenoura, omelete de legumes, picolé natural de fruta congelada

DOMINGO: peixe no forno com tomate em rodela, purê de madioquinha, sorvete de banana congelada com manga, bolo de cenoura

RECEITINHAS

ARROZ DE COUVE-FLOR

Retire a couve-flor congelada e jogue na panela com sal e cebola. Em poucos minutos estará al dente. Agora, apenas amasse com garfo e está pronto seu arroz de couve-flor!

HAMBURGUER DE FRANGO COM AVEIA

Pique 0,5 Kg de filé de frango e triture aos poucos no liquidificador ou processador. Retire e acrescente tempero, cheiro verde e 1 xícara de aveia. Misture e modele no formato de hambúrguer. Passe na frigideira untada com azeite de um lado para o outro.

FAROFA DE QUINOA COM BANANA

Cozinhe 1 xícara de quinoa em grãos com 2 xícaras de água até secar. Após, misture cenoura ralada, bacon dourado, ovos cozidos, banana picada e azeite.

MACARRÃO DE ABOBRINHA

Rale a abobrinha no formato de macarrão. Realize a Técnica de Branqueamento e congele. Na hora de preparar, retire a abobrinha e leve à panela, refogue com alho, cebola, azeite, ervas naturais. Enquanto isso, refogue em outra panela a carne moída. Junte com molho de tomate natural (que estava congelado)

RECEITINHAS

ESCONDIDINHO DE INHAME

Retire o inhame ralado que estava congelado e branqueado do freezer e leve à panela até que amoleça rapidamente. Tempere com azeite, sal, pimenta. Intercale camadas de inhame, frango, queijo e inhame. Leve ao forno para gratinar com parmesão.

MINI PIZZA DE ABOBRINHA

Retire a abobrinha que estava em rodela congeladas e branqueadas. Espalhe em uma assadeira, regue azeite, sal, e jogue carne moída ou frango desfiado. Salpique queijo e orégano. Leve ao forno para aquecer.

PURÊS DE CENOURA E MANDIOQUINHA

Retire o legume escolhido do freezer que já estava branqueado e jogue na panela por poucos minutos. Tempere com sal, pimenta, alho, leite e manteiga.

TEMPO: DICAS PRÁTICAS

FERRAMENTAS PARA AJUDAR NO PLANEJAMENTO E ORGANIZAÇÃO DA SUA SEMANA:

Hoje, no mercado, existem inúmeras opções de papelaria e ferramentas digitais que ajudam a organizar seu dia-a-dia a curto, médio e longo prazos.

A dica é sentar logo no início do ano e planejar suas metas e objetivos para o ano todo, pensando já nas metas a longo prazo.

Para manter tudo organizado e atingir suas metas, tire um tempinho do seu sábado ou domingo e planeje sua semana. Não, você não estará “perdendo” uma hora do seu final de semana, mas ganhando MUITO tempo durante toda a sua semana..

USE:

Planner para organizar todas as tarefas.
Temos várias opções (mensal, semanal e diário).



Controle de hábitos: ajuda a formar novos hábitos e manter a disciplina para atingir suas metas.



USE:

Cardápio semanal: assim você já planeja toda a alimentação da família evitando “sair da linha” e perder tempo pensando no que comer.



Lista de Mercado: com o planejamento do cardápio, você pode planejar uma lista de compras na medida certa, evitando contratempos e desperdícios.

FAMILIA	VERMELHO	VERDE
Alface americana	Alface americana	Alface americana
Arroz	Arroz	Arroz
Carne moída	Carne moída	Carne moída
Feijão	Feijão	Feijão
Macarrão	Macarrão	Macarrão
Manteiga	Manteiga	Manteiga
Margarina	Margarina	Margarina
Molho de tomate	Molho de tomate	Molho de tomate
Óleo de soja	Óleo de soja	Óleo de soja
Queijo	Queijo	Queijo
Sal	Sal	Sal
Sal de mesa	Sal de mesa	Sal de mesa
Suco de laranja	Suco de laranja	Suco de laranja
Tão-da-terra	Tão-da-terra	Tão-da-terra
Tomate	Tomate	Tomate
Yogurte	Yogurte	Yogurte



USE:

Planejamento de estudos: o que evita deixar trabalhos e atividades para a última hora e ajuda a planejar o cronograma de estudos.



Controle financeiro: ajuda a lembrar das contas que é preciso pagar, agendar pagamentos e fazer planejamento de gastos.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Malloy-Diniz, Sedo, Fuentes e Leite. Neuropsicologia das Funções Executivas. in: Fuentes, D. Malloy-Diniz, L. Camargo, C. Cosenza, R. e colaboradores. Neuropsicologia - teoria e prática. Porto Alegre: Artmed. 2008.
- Malloy-Diniz, de Paula, Loschiavo-Alvares, Fuentes e Leite. Exame das Funções Executivas in: Malloy-Diniz, L. Fuentes, D. Mattos, P Abreu, N. Avaliação Neuropsicológica. Porto Alegre: Artmed.2010.
- CAMPBELL-PLATT. Geoffrey. tradução Sueli Rodrigues Coelho e Soraya Imon de Oliveira. Ciência e tecnologia de alimentos : Manole, 2015.
- NESPOLO. Cassia Regina. Práticas em tecnologia de alimentos [recurso eletrônico], Porto Alegre : Artmed, 2015.
- SOUZA. C. S. Dias¹, N. P. Souza, É. F. F. Rocha. BRANQUEAMENTO DE ALIMENTOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA. Disponível em: < <http://www2.ifrn.edu.br/ocs/index.php/congic/ix/paper/viewFile/763/108>>. Acesso dia:20 de novembro de 2020
- <https://alimentacaosegura.wordpress.com/2014/08/22/branqueamento-dos-alimentos/>
-

SOBRE AS AUTORAS:

Caroline Ruótolo

 @CAROL_RUOTOLO

**Graduanda em nutrição (UMC)
Modulação Intestinal (cursando)
Advogada Graduada em Direito
(UNIFESO/RJ)
Ex-servidora pública do Tribunal
de Justiça do Estado de São Paulo**



Luciana Garcia

 @PSICO.LUCIANA.GARCIA

**Graduada em Psicologia (UMC)
Especialista em Psicopedagogia
(PUC-SP), Neuropsicologia (USP),
Neurologia Clínica (Einstein),
Avaliação Psicológica (IPOG).
Mestre em Semiótica,
Tecnologias da Informação e
Educação (UBC). Doutoranda em
Neurologia (HC-FM-USP).**



OBRIGADA!

