



Érica Beatriz Lemes P. Verderi
(organizadora)



A RESPONSABILIDADE DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA HUMANIZAÇÃO DA PESSOA IDOSA



**A RESPONSABILIDADE
DO PROFISSIONAL
DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NA HUMANIZAÇÃO
DA PESSOA IDOSA**

**CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA
DA 4ª REGIÃO – CREF4/SP**

Diretoria/Gestão 2016-2018

Presidente

Nelson Leme da Silva Junior

Primeiro Vice-presidente

Pedro Roberto Pereira de Souza

Segundo Vice-presidente

Rialdo Tavares

Primeiro Secretário

Marcelo Vasques Casati

Segundo Secretário

José Medalha

Primeiro Tesoureiro

Humberto Aparecido Panzetti

Segundo Tesoureiro

Antonio Lourival Lourenço

Conselheiros

Adriano Rogério Celante (Conselheiro afastado)

Alexandre Demarchi Bellan

Bruno Alessandro Alves Galati

Érica Beatriz Lemes Pimentel Verderi

Ismael Forte Freitas Junior

João Francisco Rodrigues de Godoy

João Omar Gambini

Luiz Carlos Delphino de Azevedo Junior (Conselheiro afastado)

Marco Antonio Olivatto

Margareth Anderãos

Mario Augusto Charro

Mirian Aparecida Ribeiro Borba Leme

Paulo Rogerio Oliveira Sabioni

Rodrigo Nuno Peiró Correia

Rosemeire de Oliveira

Tadeu Corrêa

Valquíria Aparecida de Lima

Waldecir Paula Lima

Waldir Zampronha Filho

Érica Beatriz Lemes P. Verderi
(organizadora)

**A RESPONSABILIDADE
DO PROFISSIONAL
DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NA HUMANIZAÇÃO
DA PESSOA IDOSA**



**Comissão Especial do Selo Literário 20 anos da
Regulamentação da Profissão de Educação Física**
Responsáveis pela avaliação e revisão técnica dos livros
Alexandre Janotta Drigo (Presidente)
Érica Beatriz Lemes Pimentel Verderi
Mario Augusto Charro

Tikinet Edição
www.tikinet.com.br

Imagens da capa
Freepik

Coordenação editorial
Hamilton Fernandes
Aline Maya

Capa do projeto *Cheiro e Sabor*
Cesar Ramon Del Rio Junior
www.estudiotrek.com.br

**Capa, projeto gráfico
e diagramação**
Karina Vizeu Winkaler

Foto dos participantes
Márcio Schimming
www.marcioschimming.com.br

Revisão
Dirceu Teixeira

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação – CIP

V483

Verderi, Érica Beatriz Lemes P., Org.
A responsabilidade do Profissional de Educação Física na humanização da pessoa
idosa / Organização de Érica Beatriz Lemes P. Verderi – São Paulo: CREF4/SP, 2018.
(Selo Literário 20 anos da Regulamentação da Profissão de Educação Física, 2)

136 p.; Il.

ISBN 978-85-94418-08-1

1. Educação Física. 2. Medicina Esportiva. 3. Formação Profissional em Educação
Física. 4. Atenção à Saúde do Idoso. 5. Práticas Colaborativas Interprofissionais.
6. Centro de Convivência do Idoso de Sorocaba. 7. Projeto Nas Quadras da Vida.
8. Projeto Cheiro e Sabor: Delícias do CCI. I. Título.

CDU 796

CDD 796

Copyright © 2018 CREF4/SP
Todos os direitos reservados.
Conselho Regional de Educação Física da 4ª Região – São Paulo
Rua Líbero Badaró, 377 – 3º Andar – Edifício Mercantil Finasa
Centro – São Paulo/SP – CEP 01009-000
Telefone: (11) 3292-1700
crefsp@crefsp.gov.br
www.crefsp.gov.br

Dedico este livro a todos os participantes do CCI que, sempre com entusiasmo e dedicação, tornam-se um modelo de que se pode envelhecer com saúde e ser feliz em qualquer idade.

AGRADECIMENTOS

Obrigada, Mariana Fonseca de Lima Tomazella, nutricionista, e Aline Del Rio, psicóloga, pelos conhecimentos e dedicação para que o projeto *Cheiro e sabor: delícias do CCI* se materializasse. Aos idosos protagonistas deste projeto, que sem vocês nada disso seria possível. À minha mãe Shirley e à minha avó Rosa (*in memoriam*), fundadoras do CCI, que sempre estão presentes de alguma maneira.

Agradeço também ao publicitário Cesar Ramon Del Rio Junior, que nos presenteou com a arte da capa do projeto; a Márcio Schimming pelo cuidado e carinho com que cuidou das fotos que abrilhantaram nossas páginas.

Ao Conselho Regional de Educação Física (CREF4/SP) por tornar possível esse sonho ser impresso.

A Deus, por mostrar os caminhos e suavizar a caminhada.

APRESENTAÇÃO

Comemorar 20 anos é uma grande responsabilidade! Com esta idade vem a necessidade da maturidade, do compromisso perante a sociedade e de se tornar respeitado pelos seus pares. E nos 20 anos da regulamentação da profissão de Educação Física, a sensação é de que, apesar de ainda jovens enquanto profissão, temos nos tornado essenciais para o Brasil em diversas áreas de atuação. Em apenas duas décadas alcançamos posições de destaque como técnicos de renome internacional, profissionais da saúde em equipes multiprofissionais, diretores e supervisores de ensino, gestores de distintos segmentos, pesquisadores de renome internacional, reitores de universidades, secretários e diretores de esporte, assessores de ministros, enfim, uma força dentro de nossa sociedade.

Assim, em virtude da comemoração de seus 20 anos, o CREF4/SP oferece aos profissionais de Educação Física, estudantes, instituições de formação superior, bibliotecas e à sociedade o Selo Literário *20 anos da Regulamentação da Profissão de Educação Física*, sendo um marco de registro simbólico e comemorativo do aniversário de nosso reconhecimento social. Desta forma, esta coleção partiu de 20 obras literárias, uma para cada ano de aniversário, que foram avaliadas por uma comissão de especialistas para contemplar as diversas faces, estilos, concepções, ciências e intervenções que a Educação Física possui e, a partir desta pluralidade, demonstrar a competência que de fato temos. A qualidade das obras enviadas excedeu a expectativa e finalizamos o Selo com 21 obras.

Portanto, cabe a mim enquanto presidente do Conselho Regional de Educação Física da 4ª Região (CREF4/SP) apresentar o Selo Literário *20 anos da Regulamentação da Profissão de Educação Física*, que é composto por textos de diferentes autores e coautores, profissionais registrados no Sistema CONFEF/CREF, e convidados por estes, com perfis distintos de pesquisadores, gestores, professores, profissionais de referência e autoridades no seu campo de atuação.

A diversidade dos títulos apreciados reflete aquilo que caracteriza a abrangência das ações e atuações dos profissionais de Educação Física, contemplando as abordagens históricas e da corporeidade, das ciências humanas e sociais, das ciências biológicas e da saúde. Nesta empreitada, orgulhosamente apresentamos todas as obras que compõem esta coleção comemorativa e que tratam de diversos aspectos da nossa profissão, como um símbolo do percurso que viemos traçando para a consolidação de nossas ações perante a sociedade.

Seja analisando a História da Corporeidade ou o Corpo; seja com o reconhecimento em biografia de profissional consagrado; seja na edificação da Educação Física escolar, dos esportes, das lutas, da gestão, do *fitness*, da ginástica, do lazer; seja na solidificação dos parâmetros da avaliação física e da saúde através da prescrição do exercício físico, e da Psicologia e Pedagogia aplicadas, nosso desejo é que os profissionais de Educação Física se perpetuem na tarefa de servir à sociedade com empenho, respeito e conhecimento.

Que este singelo presente aos profissionais que comemoram nossos 20 anos subsidie transformações para que as conquistas que obtivemos perdurem neste próximo ciclo. Termino esta apresentação agradecendo o empenho de todos os autores, tanto pela dedicação com a Educação Física como com este conselho em atenção ao chamado de compor a coleção.

Como profissional de Educação Física, enalteço a importância dos ex-conselheiros que trilharam os caminhos que hoje estamos consolidando.

Feliz 20 anos de Regulamentação Profissional!

Nelson Leme da Silva Junior
Presidente do CREF4/SP
CREF 000200-G/SP

SUMÁRIO

Introdução	15
Integralidade	16
Práticas colaborativas interprofissionais	17
Profissionais da saúde	18
O papel do Profissional de Educação Física na atenção à saúde do idoso	20
Centro de Convivência do Idoso de Sorocaba.....	21
Projeto <i>Nas quadras da vida</i>	22
Projeto <i>Cheiro e sabor: delícias do CCI</i>	23
Resultados	25
Considerações finais	25
O projeto <i>Cheiro e sabor: delícias do CCI</i>	27
PARTE 1	29
Algumas “pitadas” de nutrição e alimentação: dando um sabor de conhecimento às suas receitas	31
Definindo alguns conceitos	31
A pirâmide dos alimentos	34
Atitudes nutricionalmente corretas	35
Segurança alimentar e nutricional.....	36

Por que os cuidados higiênicos são necessários para obtenção de uma refeição segura?.....	37
Principais causas de acidentes em cozinhas	41
Comportamento alimentar	42
Como aliar prazer ao ato de comer?.....	43
A alimentação e as emoções: você tem fome de quê?.....	45
Introdução	45
O apetite.....	47
Hábitos e zonas de conforto.....	48
Transtornos alimentares.....	49
Enfoque interdisciplinar no tratamento dos transtornos alimentares.....	49
Conclusão	50
PARTE 2.....	53
Delícias salgadas.....	55
Delícia 1. Virado de milho verde	56
Delícia 2. Sanduíche delícia de atum	57
Delícia 3. Calzone	58
Delícia 4. Macarrão ao molho <i>caliente</i> de panela de pressão em água.....	59
Delícia 5. Salada de tomate seco.....	60
Delícia 6. Torta de batatas com presunto	61
Delícia 7. Bolinho caipira	62
Delícia 8. Tabule	63
Delícia 9. Lagarto na panela de pressão.....	64
Delícia 10. Cachorro-quente de forma.....	65
Delícia 11. Carne seca com abóbora	66
Delícia 12. Quibe de bandeja	67
Delícia 13. Macarrão de forno com bacon	68
Delícia 14. Nhoque de cenoura.....	69
Delícia 15. Torta de sardinha.....	70
Delícia 16. Pão caseiro.....	71
Delícia 17. Pão integral	72
Delícia 18. Estrogonofe de carne.....	73

Delícia 19. Pastelão de forno.....	74
Delícia 20. Surpresa de camarão.....	75
Delícia 21. Pão de forma de assadeira	76
Delícia 22. Pizza de panela de pressão.....	77
Delícia 23. Torta salgada	78
Delícia 24. Sanduíche de creme de cebola	79
Delícia 25. Rocambole de carne.....	80
Delícia 26. Torta de atum	82
Delícia 27. Estrogonofe de camarão.....	83
Delícia 28. Salada de berinjela	84
Delícia 29. Almôndegas Delícia.....	85
Delícia 30. Lombo com batatas.....	86
Delícia 31. Salada de broto de feijão e tofu	87
Delícia 32. Batata gratinada	88
Delícias doces	89
Delícia 33. Bolo cremoso de fubá.....	91
Delícia 34. Bolo de chocolate.....	92
Delícia 35. Bolo de fubá.....	93
Delícia 36. Bolo de maçã	94
Delícia 37. Rosquinha de cachaça	95
Delícia 38. Negrinho tropical	96
Delícia 39. Bolo peteleco.....	97
Delícia 40. Pizza de goiabada.....	99
Delícia 41. Bolo de sorvete	100
Delícia 42. Pão de mandioquinha	102
Delícia 43. Bolo caiçara.....	103
Delícia 44. Falso pudim de leite condensado.....	104
Delícia 45. Pudim de abóbora com coco.....	105
Delícia 46. Pudim de maria-mole.....	106
Delícia 47. Maria-mole.....	107
Delícia 48. Manjar dos deuses.....	108
Delícia 49. Panecitos de leite	109
Delícia 50. Roscas napolitanas	110
Delícia 51. Estrogonofe de chocolate.....	111
Delícia 52. Bolo chique de fubá e ameixas.....	112
Delícia 53. Creme diplomata.....	113

Delícia 54. Pudim de leite condensado	114
Delícia 55. Chá quenteão	115
Delícia 56. Torta de bombom sonho de valsa	116
Delícia 57. Balas tofel	118
Delícia 58. Bolo de casca de banana	119
Delícia 59. Bolo mesclado	121
Delícia 60. Bolo queijadinha	123
Delícia 61. Bombocado de forma	124
Delícia 62. Bolo de beterraba	125
Delícia 63. Bolo de maçã com nozes	126
Referências	127

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um fenômeno mundial e a cada ano temos 650 mil idosos inseridos na sociedade brasileira (LIMA et al., 2010), não só aqueles que apresentam as doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) ou dependentes, mas também pessoas mais velhas cada vez mais ativas na sociedade (LIMA et al., 2010).

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) aponta para um contingente de aproximadamente 32 milhões de idosos no Brasil por volta do ano de 2025, com perspectivas de vida podendo atingir os 74 anos de idade já em 2020. No mundo, um quinto da população será de idosos em 2050. Em 1950 eram 204 milhões de idosos e já em 1998, quase cinco décadas depois, este contingente alcançava 579 milhões de pessoas, um crescimento de quase 8 milhões de pessoas idosas por ano (IBGE..., 2002).

Com o aumento da expectativa de vida, o idoso passou a ser merecedor de uma atenção especial inexistente até então. As tecnologias em saúde (BRASIL, 2010) e os avanços das pesquisas (SINGH, 2010) contribuíram com as ações da medicina, dessa maneira, também com o aumento da longevidade, e conseqüentemente com o avanço significativo do número de idosos na população mundial.

Passamos a enfrentar alguns problemas com o grande aumento de longevos. O “tempo de vida” aumentou, no entanto as doenças e o sofrimento não diminuíram e as patologias se transformaram. Sob o

ponto de vista de Singh (2010, p. 267), “nós não reduzimos o número de doentes nem encontramos a cura para nenhuma doença, a não ser as infecciosas”. Muito se tem a fazer!

“Saúde é direito de todos e dever do Estado”, assim diz a Constituição brasileira de 1988. Começa a surgir uma certa preocupação em diversos setores no sentido de não desamparar a população idosa, a fim de desenvolver ações que promovam saúde e condições dignas de vida. Este é o grande desafio para os profissionais de saúde no século XXI, pois quando se fala hoje em saúde, fala-se em integralidade, em práticas colaborativas, em trabalho interprofissional.

Integralidade

“No Brasil, a integralidade passa a fazer parte das propostas de reforma no início da década de 1980, com a criação de programas abrangentes para grupos específicos” (BRITO-SILVA; BEZERRA; TANAKA, 2012, p. 252). No *Programa Estadual de Saúde 2016-2019* da Secretaria Estadual da Saúde (MENDES; CRUZ; PORTAS, 2017), encontramos no Eixo II, de desenvolvimento de programas e ações para segmentos específicos da população, a seguinte afirmação:

O Eixo II trata de evidenciar um conjunto de diretrizes e objetivos contemplando programas e ações dirigidos a diferentes ciclos de vida e a grupos populacionais com necessidades distintas e que devem estar contemplados na rede de atenção à saúde, organizada a partir da atenção básica, segundo princípios da integralidade e da equidade (MENDES; CRUZ; PORTAS, 2017, p. 158).

E é neste eixo, na Diretriz 5, que encontramos a “atenção à saúde da pessoa idosa”, em que se lê: “promover o envelhecimento ativo e saudável com qualidade de vida mediante o Programa Intersetorial; organizar e qualificar a rede de atenção à saúde da pessoa idosa e melhorar a qualidade de vida dos idosos, explanando metas e indicadores” (MENDES; CRUZ; PORTAS, 2017, p. 164).

Mattos (2001 apud BRITO-SILVA; BEZERRA; TANAKA, 2012, p. 252) “define a integralidade a partir de três conjuntos de sentidos: relacionado

às práticas dos profissionais de saúde; à organização dos serviços e das práticas de saúde; e à abrangência das políticas de saúde”.

Assim sugere-se que, sob a influência do movimento de humanização, [que] a integralidade assistencial possa ser desenvolvida não apenas como superação de dicotomias técnicas entre preventivo e curativo, entre ações individuais e coletivas, mas como valorização e priorização da responsabilidade pela pessoa, do zelo e da dedicação profissional por alguém, como outra forma de superar os lados dessas dicotomias. Isto é, a humanização induz a pensar que não é possível equacionar a questão da integralidade sem valorizar um encontro muito além de soluções com modelos técnicos de programação de “oferta organizada” de serviços (PUCCINI; CECÍLIO, 2004 apud LIMA et al., 2010, p. 868).

Práticas colaborativas interprofissionais

Já bem avançadas em outros países, as práticas colaborativas interprofissionais ainda são recentes no Brasil, no entanto já se apresentam com propriedade, e

coloca-se a visão de que os profissionais de saúde tornem-se colaborativos e desenvolvam práticas interprofissionais centradas nas necessidades dos pacientes e comunidade. Para atingir essa visão para o futuro é necessário o desenvolvimento contínuo de competências interprofissionais por parte dos estudantes e profissionais de saúde, com o aprendizado compartilhado da prática interprofissional colaborativa. Esta é uma estratégia inovadora que pode cooperar com a Secretaria Estadual de Saúde no desenvolvimento de políticas e programas motivadores da força de trabalho para uma atenção à saúde mais segura, altamente

qualificada, acessível e centrada no paciente em todos os pontos da rede de atenção à saúde (RIBEIRO; MORAES; PEDUZZI, 2017, p. 10).

As práticas colaborativas interprofissionais representam um cuidado compartilhado entre profissionais da saúde que trabalham juntos e unem esforços e conhecimentos em benefício do usuário. Trata-se de uma abordagem que “transcende o saber técnico-científico e está pautada na comunicação, respeito mútuo e reconhecimento dos saberes profissionais de diferentes áreas que articulam suas ações em busca de objetivos comuns voltados às necessidades dos usuários” (RIBEIRO; MORAES; PEDUZZI, 2017, p. 20).

Em âmbito internacional, a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2010, p. 22) “afirma que a educação interprofissional e a prática colaborativa são atualmente consideradas estratégias confiáveis que podem ajudar a reduzir a crise global da força de trabalho da saúde”.

Profissionais da saúde

Segundo Lima et al. (2010, p. 869),

o profissional da saúde é o responsável pela melhoria da qualidade da assistência e conseqüente satisfação do usuário; entretanto, deve-se pensar na produção de cuidados e práticas humanizadoras levando-se em conta as especificidades desse ofício, que envolve a utilização intensiva de capacidades físicas e psíquicas, intelectuais e emocionais, incluindo troca de afetos e de saberes.

É um termo totalmente inclusivo, que se refere a todas as pessoas envolvidas em ações cujo objetivo principal é promover a saúde. Incluem-se nessa definição aqueles que promovem e preservam a saúde, aqueles que diagnosticam e tratam doenças, profissionais de apoio e gestores da saúde, profissionais com áreas de competência distintas, sejam eles regulamentados ou não, convencionais ou complementares (ORGANIZAÇÃO

MUNDIAL DA SAÚDE, 2006 apud ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2010, p. 13).

Importante lembrar que o Conselho Nacional da Saúde alterou a Resolução nº 218/98, em 7 de maio de 1999, reconhecendo o profissional de Educação Física como profissional da saúde e possibilitou assim a expansão de programas de saúde para orientação de modos de vida mais saudáveis, a partir de práticas corporais, lazer e atividades físicas.

Guarda et al. (2014, p. 65), ao referirem-se à importância da formação do profissional de Educação Física para intervenção na promoção de saúde, evidenciam

a capacidade de ajustar o conhecimento às particularidades do indivíduo e grupos, o que demanda o domínio de conceitos, fatos e princípios que formam o saber sobre o trabalho em Educação Física. Logo, o profissional deve estar apto a compreender, entre outras coisas, o contexto social, político e cultural no qual será realizada sua intervenção, as respostas fisiológicas do exercício, suas implicações sobre o desenvolvimento motor, condicionantes e determinantes sociais e ambientais da prática de atividades físicas, a predisposição do indivíduo para a prática e vários outros aspectos inerentes à atividade física.

E assim foram surgindo oportunidades de trabalho ao profissional de Educação Física, a exemplo da criação do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (Nasf) pelo Ministério da Saúde. “Foi propiciada a inclusão do profissional de Educação Física entre os diferentes profissionais das equipes de saúde” (ZAZÁ; CHAGAS, 2011, p. 9), entendendo-se importante “apresentar um perfil multiprofissional para que o seu objetivo seja alcançado de maneira satisfatória” (ZAZÁ; CHAGAS, 2011, p. 18). Considerou-se então o profissional de Educação Física na atenção à saúde do idoso como capacitado para uma atuação interdisciplinar (ZAZÁ; CHAGAS, 2011), bem como fortalecedor munido de conhecimentos para ampliar todas as possíveis intervenções da equipe de saúde, conforme afirmam Zazá e Chagas (2011, p. 18).

O papel do Profissional de Educação Física na atenção à saúde do idoso

“Cabe ao profissional de Educação Física identificar os objetivos e planejar as intervenções para implementação das ações mais adequadas a cada situação e público” (GUARDA et al., 2014, p. 65).

É importante uma reflexão sobre como oferecer uma prática humanizadora a essas pessoas mais velhas, participantes do grupo chamado “Terceira Idade”. Necessita-se de novas propostas e ações para este público que se mostra exigente, do qual muitos se apresentam para as aulas, não mais como “velhinhos dependentes”, “tiozinhos”, “vovozinhos”, entre outros termos de invenção social que classificam uma idade biológica que até pouco tempo não existia, mas sim idosos ativos. Sim, ativos, no entanto não deixam de apresentar algumas perdas (FECHINE; TROMPIERE, 2012) com relação às capacidades físicas e funcionais, porém não incapacitados (NETTO, 2004). Segundo Lima et al. (2010, p. 873), “acredita-se que através de uma assistência humanizada e personalizada por parte dos profissionais de saúde garante-se o equilíbrio físico e emocional do paciente idoso”. Um trabalho humanizado é um trabalho “que fundamenta o cuidado em seu aspecto filosófico, sua essência, natureza e características. [...] O desenvolvimento da capacidade de cuidar é essencial para o desenvolvimento do ser [...] e engloba atos, comportamentos e atitudes” (WALDOW; BORGES, 2011, p. 415).

Segundo Marziale (2003 apud LIMA et al., 2010, p. 872),

urge a necessidade de trabalhar o contexto social e humano do idoso em suas diversas interfaces, visto que, com o crescimento da população idosa, ocorreram mudanças relacionadas à desigualdade socioeconômica, ocasionando problemas que necessitam de solução imediata para garantir ao idoso a oportunidade de preservar sua saúde física e emocional, em condições de autonomia e dignidade.

Tão importante quanto oferecer práticas regulares de atividade física e programas de exercícios físicos, os quais apresentam benefícios inegáveis para um envelhecimento ativo e com autonomia

(ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2005; ZAGO, 2010; ZAZÁ; CHAGAS, 2011; RAMOS; SANDOVAL, 2018), são as práticas humanizadas e inclusivas do idoso na sociedade (TAVARES et al., 2017), bem como oportunizar vivências de cunho social, afetivo, de lazer e emocional (FERREIRA, 2017).

Importante relatar que segundo o art. 3º da Lei nº 9.696, de 1º de setembro de 1998, “compete ao profissional de Educação Física coordenar, planejar, programar [...]; executar projetos, [...] participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares” (BRASIL, 1998, p. 1); ou seja, promover ações que transformem os idosos em pessoas diferentes, a partir do momento que se veem valorizados em suas capacidades e superações, e motivados a participar de inúmeras atividades, tanto físicas como emocionais e/ou sociais.

É nesta direção que projetos como o *Cheiro e sabor: delícias do CCI* abrem novas fronteiras ao profissional de Educação Física e à oportunidade de novas descobertas num mercado de trabalho pouco explorado, desenvolvendo atividades que oportunizem a exteriorização das emoções que favoreçam as boas lembranças e a aplicação de experiências aprendidas ao utilizar as vivências que cada um traz em sua história, sua cultura e seus saberes, a serviço deles mesmos.

Centro de Convivência do Idoso de Sorocaba

O Centro de Convivência do Idoso de Sorocaba (CCI) foi fundado em 13 de fevereiro de 2008. Inicialmente com 20 idosos, foi ganhando “forma” e mais membros. Hoje contamos com 80 idosos que são assistidos gratuitamente nas diversas atividades, dentre elas, musicalização, dança, coral, yoga, grupo de orientação nutricional, grupo de psicoterapia, oficina de artesanato, ginástica funcional, atividades esportivas, passeios, palestras, recreação, entre outras. Composto por profissionais voluntários de diferentes especialidades, estes formam uma equipe multidisciplinar e interprofissional, que busca em suas intervenções um único objetivo, o cuidar do idoso. Em outras palavras, transformar os domínios do comportamento humano (cognitivo, motor, social e afetivo), para assim promover superação, aceitação, alegria, bem-estar físico e mental, melhora da autoestima, entre outros benefícios muitas vezes difíceis de mensurar.

Com a fundação do CCI, foram constituídos uma diretoria, um conselho fiscal e um conselho deliberativo, e elaborou-se o estatuto que hoje faz parte das entidades do terceiro setor.

O termo sociológico Terceiro Setor originou-se nos Estados Unidos da América nos anos 1970 [...] para designar as entidades que proliferavam naquele país com fins de filantropia e sem ligações com o Estado ou com empresas privadas. [...] O terceiro setor, por meio de iniciativas da sociedade civil e sem fins lucrativos, atua em prol do bem comum e da cidadania por intermédio de um diversificado conjunto de instituições, tais como entidades filantrópicas, fundações, associações comunitárias, organizações não governamentais, dentre outras. São constituídas através de um estatuto social. Possuem expressiva atuação nas áreas de assistência social, ambiental, de saúde e de educação (SILVEIRA et al., 2016, p. 2).

Projeto *Nas quadras da vida*

Tendo como base a Lei Paulista de Incentivo ao Esporte do Governo do Estado de São Paulo, o projeto *Nas quadras da vida* nasceu com o objetivo da inclusão social e promoção da saúde aos idosos, por meio de exercícios físicos e esportes gratuitos a todos os idosos; este projeto busca proporcionar a manutenção da saúde física, mental e social dos idosos, bem como o desenvolvimento de suas potencialidades para que, tendo consciência de si mesmos e de sua cidadania, atuem e interajam no contexto em que vivem, viabilizando a conquista das transformações sociais e a melhoria da qualidade humana.

A verba que recebemos para o projeto nos oportunizou a contratação de uma equipe interprofissional para pôr em prática as propostas contempladas. A partir da convivência diária e de novas possibilidades que a convivência interprofissional proporcionou no desenvolvimento das atividades multidisciplinares, nasceu o projeto *Cheiro e sabor: delícias do CCI*.

Projeto *Cheiro e sabor: delícias do CCI*

Este projeto nasceu da ideia de se oferecer algo mais, de valorizar a pessoa idosa pela troca de conhecimentos, aproveitando seu manancial de recordações e saberes. Foi proposto que, através de um livro de receitas, eles pudessem registrar sua essência, reviver fatos de sua vida, resgatar suas lembranças, enaltecer as vivências de sua história e torná-los protagonistas da ação. A equipe interprofissional contou com a participação de um profissional de Educação Física, uma psicóloga e uma nutricionista.

Segundo Vargas (2005, p. 7),

o termo projeto refere-se a um empreendimento não repetitivo, caracterizado por uma sequência clara e lógica de eventos, com início, meio e fim, que se destina a atingir um objetivo claro e definido, sendo conduzido por pessoas dentro de parâmetros predefinidos de tempo, custo, recursos envolvidos e qualidade.

Um projeto é um esforço temporário empreendido para criar um produto, serviço ou resultado exclusivo (PROJECT MANAGEMENT INSTITUTE, 2013) e, considerando que todo projeto deve ter um gestor, assumi a função de coordenar e planejar todas as atividades, de maneira a assegurar que as etapas fossem desenvolvidas de acordo com o planejado e que os objetivos fossem atingidos.

Pensando em não só oferecer um receituário culinário, definiu-se que as etapas do *Cheiro e sabor*, que assim passou a ser carinhosamente denominado, fossem de cunho informativo, educativo e experimental.

No primeiro capítulo, contemplou-se oficinas de orientação nutricional, de cuidados com os alimentos, de armazenamento e higiene e palestras, dinâmicas de grupo e atividades de degustação.

Segundo o Ministério da Saúde (BRASIL, 2009, p. 13),

Planejar as refeições e utilizar medidas corretas durante o preparo dos alimentos pode contribuir para a satisfação com a alimentação, evitando riscos

de acidentes e danos à saúde, principalmente para quem já se encontra em idade mais avançada, e ao mesmo tempo permite atender aos princípios de uma alimentação saudável.

O capítulo “A alimentação e as emoções: você tem fome de quê?” foi elaborado com base no ato de comer como uma escolha oriunda de um determinado estilo de vida. “O alimento está poderosamente conectado com as emoções. A pessoa come o que gosta, o que sua cultura prescreve. [...] O alimento pode ser um condutor de afeto, mas torna-se problema quando está substituindo confrontos, rejeições.” (KAUFMAN, 2012, p. 7). Através de oficinas e terapias de grupo, abordaram-se os temas apetite, hábitos e zonas de conforto, transtornos alimentares e enfoque interdisciplinar no tratamento dos transtornos alimentares.

Nos dois últimos capítulos – “Delícias doces” e “Delícias salgadas” –, cada idoso teve a oportunidade de escolher a receita que mais lhe agradava e/ou que mais o trazia boas lembranças ou fatos do cotidiano de seus familiares e amigos. Uma verdadeira troca de conhecimentos com a oportunidade de contar fatos e histórias, uma rica experiência que favoreceu a perpetuação de uma identidade e de um período de cada história.

Quando ouvimos falar preconceituosamente que idosos são desmemoriados, notamos que, paradoxalmente, quanto mais velhos eles são, mais histórias eles têm para contar. Nesse pensamento, Whitaker (2010, p. 184) afirma que “os idosos têm mais memória do que os jovens, e por uma razão muito simples: viveram mais, portanto armazenaram mais fatos e acontecimentos em seus escaninhos mentais, cujas lembranças eles cultivam nostalgicamente e as expressam de boa vontade, quando convidados a falar”.

A ideia da foto de cada um nas receitas teve um objetivo exclusivo, a valorização da imagem do idoso. “Chegar a esta fase da vida com otimismo, autocontrole e autoestima elevada poderá repercutir em maior segurança na vivência da última fase do ciclo vital e positivamente na qualidade de vida” (TAVARES et al., 2016, p. 3558). Os autores afirmam ainda que a autoestima é o apreço e a consideração que a pessoa tem por si mesma, sentimento este que contribui para um envelhecimento mais saudável (TAVARES et al., 2016).

Resultados

Se por um lado *Cheiro e sabor* apresenta uma variedade de deliciosos sabores como resultado, por outro, traz grandes desafios aos profissionais de Educação Física, apresentando um cenário pouco explorado em suas atuações.

Analisando todo o processo e as ações que foram desenvolvidas,

podemos dizer que, em todos os níveis de atenção à saúde, impõe-se a necessidade do trabalho em equipe para uma abordagem integral dos fenômenos que interferem na saúde desta parcela da população, rompendo com uma cultura institucional centrada numa divisão hierarquizada de trabalho na abordagem do processo saúde-doença (BESSE; CECÍLIO; LEMOS, 2014, p. 206).

Preocupando-se com o bem-estar da população idosa como um todo, evidencia-se um trabalho interdisciplinar de ações profissionais compartilhadas em benefício de um objetivo único, a saúde física, mental, afetiva e social destes indivíduos.

Considerações finais

O projeto desenvolvido se torna um instrumento/modelo de rico conteúdo para que se atinjam os princípios de integralidade, na produção dos cuidados e nas práticas de humanização e inclusão, que abrangem todo o contexto de promoção de saúde dessa crescente população. Que os profissionais de Educação Física não somente atentem para os louváveis benefícios dos programas de exercícios, mas que também englobem em suas práticas o lado emocional, afetivo e de resgate de identidade.

Nesse sentido, torna-se relevante a busca do conhecimento para a implementação de projetos que favoreçam um envelhecimento saudável e com condições dignas, oportunizando aos idosos o resgate da autoestima, a apreciação pela autoimagem, a valorização de seu saber e sua história e, acima de tudo, o reconhecimento de que se pode ser feliz em qualquer idade.



CHEIRO E SABOR

Delícias do CCI

O PROJETO *CHEIRO E SABOR: DELÍCIAS DO CCI*

Silmeire Leite Barisson
Chef de Cozinha Regional

Foi com muita alegria que recebi o convite da organizadora para fazer a apresentação do projeto *Cheiro e sabor: delícias do CCI*, instrumento riquíssimo que possibilita humanizar a pessoa idosa, valorizando aquilo que é capaz de realizar e sobretudo resgatar do protagonismo da pessoa idosa inserida em nossa sociedade, que faz a diferença a cada dia que envelhece.

São notórios a preocupação e o carinho que se teve neste projeto, tanto no aspecto da saúde quanto do bem-estar dos idosos. Apresentaram-se preciosas orientações sobre os processos que envolvem a alimentação, abordando higienização, armazenamento, preparo e produção dos pratos e o papel que o alimento exerce sobre nossas vidas, tanto nas necessidades biológicas como nas sociais, tornando a leitura enriquecedora.

Sendo apaixonada por gastronomia, fiquei muito satisfeita com este projeto que, além das orientações sobre alimentação para os idosos, traz a oportunidade de resgatarmos sua memória gustativa, permitindo assim participar de suas histórias pessoais representadas por suas receitas preferidas. É emocionante imaginar que, ao fornecerem estas receitas, os idosos resgataram momentos importantes de suas vidas, cedendo-as gentilmente para abrilhantar as páginas deste projeto, que hoje faz parte de um livro.

O que seria de nós se não fossem as experiências transmitidas por nossos antepassados? A valorização da cultura é primordial para nossas

vidas. Apesar de a gastronomia estar em alta, obras desta qualidade destinada à pessoa idosa são raras. A gestora do projeto conseguiu abarcar de forma cativante os pilares da gastronomia, que são a técnica, a cultura e a arte, tornando este projeto um grande aliado para nossa saúde e longevidade. Que todos façam uma boa leitura e aproveitem ao máximo seu conteúdo.

Bom apetite!

PARTE 1

Bebo porque é líquido, se sólido fosse, comê-lo-ia.

Jânio da Silva Quadros

Comida

(Antunes, Fromer e Britto)

Bebida é água

Comida é pasto

Você tem sede de quê?

Você tem fome de quê?

A gente não quer só comida

A gente quer comida, diversão e arte

A gente não quer só comida

A gente quer saída para qualquer parte

A gente não quer só comida

A gente quer bebida, diversão, balé

A gente não quer só comida
A gente quer a vida como a vida quer

Bebida é água
Comida é pasto
Você tem sede de quê?
Você tem fome de quê?

A gente não quer só comer
A gente quer comer, quer fazer amor
A gente não quer só comer
A gente quer prazer pra aliviar a dor

A gente não quer só dinheiro
A gente quer dinheiro e felicidade
A gente não quer só dinheiro
A gente quer inteiro e não pela metade

ALGUMAS “PITADAS” DE NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO: DANDO UM SABOR DE CONHECIMENTO ÀS SUAS RECEITAS

Mariana Fonseca de Lima Thomazella¹

*Feliz o homem que come comida,
bebe bebida e por isso tem alegria*
Fernando Pessoa

Definindo alguns conceitos

Alguns especialistas em alimentação e nutrição definem estes conceitos: para Porto (1998, p. 9, grifos nossos), por exemplo, existe uma diferença entre os termos. Portanto, “a *alimentação* é definida como um ato voluntário e consciente pelo qual o indivíduo obtém seus produtos para o consumo; *nutrição* é a ciência que estuda as diversas etapas que o alimento sofre ao ser introduzido no organismo, onde ocorrem os processos de digestão, absorção, metabolismo e eliminação de nutrientes”. Teichmann (2000) também faz a diferenciação entre estes termos, relacionando-os de forma bem simples. Para o autor, enquanto a alimentação se dá de forma voluntária e consciente, a nutrição se dá de forma involuntária e inconsciente. Desta forma a alimentação pode ser

1 Mariana Fonseca de Lima Thomazella é nutricionista pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas), pós-graduada em Nutrição Clínica pelo Centro Universitário São Camilo e Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Cruzeiro do Sul. Atua nas áreas de Assessoria e Consultoria Nutricional e *Personal Diet*. Membro da Equipe técnica da Associação de Convivência Novo Tempo.

educada, mas a nutrição não, visto que as pessoas podem estar “bem” alimentadas, porém malnutridas.

Podemos definir os termos citados da seguinte maneira:

- *Nutrientes*: substâncias químicas que compõem o alimento e que são utilizadas pelo organismo, classificados em: carboidratos, gorduras, proteínas, vitaminas e sais minerais.
- *Alimentos*: substâncias introduzidas em nosso organismo visando promover crescimento, produção de energia e equilíbrio das funções orgânicas. Podem ser de origem animal, vegetal ou mineral.
- *Metabolismo*: Conjunto de processos químicos ao qual o alimento é submetido após ser introduzido no organismo. Este processo envolve: digestão, absorção e excreção.
- *Digestão*: processo em que o organismo converte ou separa o alimento em nutrientes de forma que estes se tornem assimiláveis ao organismo.
- *Absorção*: processo pelo qual os nutrientes são aproveitados pelo organismo. Ao chegarem aos intestinos, estas substâncias atravessam os vilos (vilosidades), passam para a corrente sanguínea e assim vão para as células.
- *Excreção*: processo no qual substâncias não aproveitadas pelo organismo são eliminadas pelos órgãos excretores.

É através da nutrição que o indivíduo garante o sustento necessário às suas atividades físicas, biológicas e mentais, para que com saúde possa normalmente nascer, viver e reproduzir-se. “A alimentação normal favorece a perpetuação dos caracteres biológicos do indivíduo e da espécie através das gerações” (MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2005, p. 56).

Engana-se quem pensa que alimentação é uma questão apenas de sobrevivência e manutenção da saúde; é também um fator importante de prazer e convivência social. Muitas vezes fazemos nossas escolhas alimentares por meio destes fatores, ou ainda, determinamos o que comeremos de acordo com nossos sentimentos naquele momento.

Mas para que serve a alimentação? Suas funções consistem em repor energia e suprir as necessidades nutricionais do organismo, ou mesmo auxiliar na cura e no tratamento de determinada enfermidade. Cada nutriente exerce uma função principal no nosso organismo:

- *Proteínas*: são responsáveis pelo crescimento e pela manutenção do corpo. Encontram-se em maiores concentrações em carnes em geral, leite e derivados, ovos e leguminosas como feijão, grão de bico, soja e lentilha.
- *Carboidratos*: são produtores de energia, funcionando como um motor que faz nosso organismo trabalhar, mantendo nosso corpo ativo. Estão em maiores concentrações nas geleias, no mel, em açúcares, massas, pães, arroz, batata, farinhas, biscoitos e cereais.
- *Lipídeos*: assim como os carboidratos, são fornecedores de energia, mas responsáveis também pela absorção de algumas vitaminas. Suas principais fontes consistem em óleos, margarinas e manteigas, banhas animais e frutas oleaginosas como castanhas, nozes e amêndoas.
- *Vitaminas e sais minerais*: regulam todas as funções e reações do nosso organismo. São encontrados principalmente em frutas, verduras e legumes.
- *Fibras*: são responsáveis pela movimentação do bolo alimentar no tubo digestivo, regularizando o esvaziamento intestinal e auxiliando na formação das fezes. Estão presentes em frutas e verduras cruas, farelos e cereais integrais.
- *Água*: sua ingestão é de grande importância para o organismo. Em nossa rotina alimentar, a água deverá ser sempre prioritária. Nosso corpo compõe-se por aproximadamente de 70% de água e ela é fundamental para o funcionamento das células.

Agora que já discutimos e definimos alguns dos principais conceitos de alimentação e nutrição, devemos também determinar a

- *Quantidade*: na alimentação, a quantidade de alimentos deve ser suficiente para atender o organismo em todas as suas necessidades;
- *Qualidade*: deve conter variedade de alimentos que satisfaça todas as necessidades do organismo e de suas funções;
- *Harmonia*: os diferentes nutrientes devem manter equilíbrio entre si, em qualidade e quantidade;
- *Adequação*: a alimentação deve ser apropriada às diferentes fases da vida, variadas atividades, condições fisiológicas e de saúde.

A pirâmide dos alimentos

A pirâmide dos alimentos é um instrumento muito valioso que pode ajudar a entender a importância de uma alimentação balanceada e saudável e a fazer boas opções e escolhas para suas refeições, tornando-as adequadas tanto em qualidade como em quantidade.

Foram os americanos em 1992, por meio do Departamento de Agricultura, que criaram a pirâmide, objetivando a avaliação dos alimentos, as proporções adequadas entre eles e o uso moderado de açúcares, óleos e gorduras.

Os principais grupos alimentares e seus respectivos nutrientes são:

- *Pães, arroz, cereais, massas*: carboidratos, fibras e vitaminas do complexo B;
- *Hortaliças e vegetais*: fibras, vitaminas e sais minerais em geral, principalmente vitaminas A e C, folato e ferro;
- *Frutas*: também são ricas em fibras, vitaminas e sais minerais, principalmente vitaminas A e C, potássio, folato, ferro e zinco;
- *Leite, iogurte e queijos*: proteínas, vitaminas A e D e cálcio;
- *Carnes, aves, peixes e ovos*: proteínas, vitaminas do complexo B, ferro e zinco;
- *Feijões, nozes, lentilha, grão de bico e soja*: proteínas, vitaminas do complexo B, ferro, zinco e magnésio;
- *Gorduras, óleos e açúcares*: vitamina E e ácidos graxos (gorduras) essenciais; porém os alimentos deste grupo são muito calóricos e devem ser consumidos esporádica e moderadamente.

A pirâmide dos alimentos é um guia para o que deve ser uma alimentação diária e é destinada às pessoas saudáveis. No caso de indivíduos que fazem parte do grupo de risco de doenças relacionadas à alimentação, como diabetes tipos 1 e 2, osteoporose, hipertensão e outras doenças cardiovasculares, obesidade, dislipidemias, entre outras, é necessária uma orientação mais rigorosa e específica.

Todavia, a maioria dos indivíduos necessita de pelo menos um número mínimo de porções dentro das variações recomendadas para garantir suas necessidades nutricionais. O consumo mínimo recomendado para um adulto é de aproximadamente 1.600 kcal/dia.

- Grupo dos pães/carboidratos: 5 porções (sempre preferir os integrais).
- Grupo das hortaliças e vegetais/vitaminas e sais minerais: 3 porções.
- Grupos das frutas/vitaminas e sais minerais: 2 porções.
- Grupo do leite e derivados/proteínas: 2 porções.
- Grupo das carnes, aves, peixes e ovos/proteínas: 1 porção.
- Grupo dos açúcares e gorduras: 1 porção de cada.

Mas o que significa uma porção?

Para facilitarmos o entendimento, vamos expor alguns exemplos:

- 1 porção do grupo dos pães: 2 fatias de pão de forma, 1 unidade de pão francês ou 1 barra de cereais.
- 1 porção do grupo das hortaliças e vegetais: 1 xícara de hortaliças ou vegetais folhosos crus ou $\frac{1}{2}$ xícara de hortaliças cozidas.
- 1 porção do grupo das frutas: 1 unidade de fruta fresca (maçã, pera, banana, laranja etc.).
- 1 porção do grupo das carnes, aves, peixes e ovos: 80 g de carne vermelha ou branca ou 1 ovo.
- 1 porção do grupo dos feijões: 1 concha média.
- 1 porção do grupo dos açúcares e gorduras: 1 colher de sopa de óleo, azeite ou mel.

Atitudes nutricionalmente corretas

- Coma muita variedade de alimentos: assim você garante energia, proteínas, vitaminas, sais minerais, fibras e gorduras suficientes para uma boa saúde;
- Alimente-se de grãos, vegetais e frutas com fartura: eles têm pouca gordura e fornecem a maior parte dos nutrientes dos quais você precisa;
- Consuma vegetais frescos diariamente: principalmente cenoura, nabo, abóbora, tomate, couve, repolho, agrião, entre outros;
- Prefira as frutas inteiras: elas têm maiores quantidades de fibras e mastigá-las facilita a assimilação dos nutrientes pelo organismo;
- Procure ingerir fibras de cereais integrais cozidos ou em flocos;
- Experimente pães integrais de trigo, centeio, aveia, milho; use farinha integral nas preparações, sempre que possível;

- Evite gorduras em excesso: isto nos previne de doenças cardiovasculares, excesso de peso e hipercolesterolemia;
- Não frite as carnes: procure assá-las, cozinhá-las ou grelhá-las, e retire sua gordura aparente antes do preparo;
- Prestigie as vitaminas A e C: coma laranja, pêssego, morango, goiaba, couve, espinafre, agrião, brócolis, cenoura, batata doce etc.;
- Tempere os vegetais e saladas com temperos frescos como ervas, especiarias e limão;
- Use o açúcar com moderação: uma dieta rica em açúcares tem calorias a mais e nutrientes a menos;
- Evite os alimentos que contêm calorias vazias: são aqueles que têm muitas calorias e muito poucos nutrientes: balas, gomas de mascar, refrigerantes etc.;
- Use sal com moderação: isto ajuda a reduzir o risco de adquirir hipertensão;
- Beba pouco álcool: bebidas alcoólicas fornecem muitas calorias extras;
- Mantenha seu peso adequado: isso reduz as chances de desenvolver hipertensão, doenças cardíacas, diabetes, vários tipos de câncer, doenças osteomusculares etc.

Segurança alimentar e nutricional

No Brasil, o conceito de segurança nutricional agrega fatores que incluem, além do balanceamento da alimentação, o próprio acesso ao alimento, à qualidade em seu aspecto mais amplo (condições higiênicco-sanitárias e tecnológicas, da elaboração até o consumo), o respeito à diversidade cultural e as políticas sustentáveis que assegurem à população tanto a oferta quanto o acesso em longo prazo, promovendo a nutrição e a saúde.

Segurança alimentar e nutricional é a realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidades suficientes, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras da saúde, que respeitem a diversidade

cultural e que sejam social, econômica e ambientalmente sustentáveis (SANTOS, 2001, p. 36).

Dentre as práticas alimentares saudáveis, destaca-se a inocuidade alimentar, ou seja, a qualidade do alimento desde a compra até o consumo. Durante este processo os alimentos são manipulados, havendo risco de contaminação que, associado a um sistema imunológico debilitado, pode levar o indivíduo desenvolver doenças associadas às más condições de higiene e manipulação dos alimentos e das refeições.

Neste sentido, os alimentos podem representar um risco para saúde. A presença de agentes de diversas naturezas no alimento pode constituir um perigo para a saúde, que resultam de práticas deficientes em diferentes pontos da cadeia produtiva dos alimentos, havendo necessidade de prevenir sua ocorrência. Esses agentes podem ser classificados em:

- *Biológicos*: micro-organismos como bactérias e vírus ou parasitas. Alguns tipos de agentes biológicos são capazes de causar doenças e podem ser introduzidos no organismo pela ingestão de um alimento contaminado.
- *Químicos*: resíduos de defensivos agrícolas, de materiais de limpeza, de produtos tóxicos e metais. Diversas substâncias podem causar efeitos indesejáveis no organismo, sendo a manifestação dos sintomas dependente do tipo, da quantidade da substância ingerida e do tempo em que o organismo fica exposto a este agente.
- *Físicos*: objetos presentes nos alimentos como fragmentos de vidro, madeira, pedra, objetos de uso pessoal (adornos como anéis, grampos e outros). Entre as lesões decorrentes da presença destes objetos nos alimentos encontram-se cortes, perfurações, danos nos dentes e engasgos. Algumas vezes pode ser necessária intervenção cirúrgica para sua remoção.

Por que os cuidados higiênicos são necessários para obtenção de uma refeição segura?

A qualidade da refeição consumida é um fator de grande importância na garantia de segurança para a saúde do indivíduo, para que se

evite o consumo de alimentos contaminados com agentes causadores de doenças.

Colocar em prática medidas simples de higiene pode contribuir de maneira significativa para prevenir a ocorrência dessas doenças, que promovem como principais e mais frequentes sintomas: diarreia, dores abdominais, náuseas, vômitos e até mesmo febre. Nos casos mais graves podem ocorrer outros sintomas, muitas vezes irreversíveis, e até mesmo a morte.

Cuidados de higiene que devem ser adotados

A higiene é um conceito amplo e compreende um conjunto de modalidades destinadas a garantir a saúde humana, relativas à:

- higiene pessoal;
- higiene do ambiente; e
- higiene dos alimentos.

Quando ocorrem falhas nas normas de higiene, os alimentos podem sofrer contaminações.

Praticando medidas de higiene adequadas

- *Higiene pessoal e operacional*: a pessoa que prepara a alimentação deve estar atenta aos cuidados higiênicos com o próprio corpo e com o comportamento adotado ao manusear os alimentos ou as superfícies que entrarão em contato com eles. A própria pessoa que prepara as refeições pode ser fonte de contaminação a partir da pele, de ferimentos, da saliva e de fios de cabelo. O cuidado com o vestuário também é necessário, por meio do uso de toucas, aventais e luvas. Em alguns casos, máscaras e sapatos antiderrapantes também são exigidos. Não tossir, não conversar por sobre os alimentos, tomar cuidado com pelos, barba e bigode, esmaltes, adornos e unhas.
- *Higiene do ambiente e dos utensílios*: o ambiente e as superfícies também entram em contato com os alimentos, devendo ser higienizados frequentemente com material de limpeza adequado.

- *Higienização dos alimentos*: os cuidados com esta etapa incluem: limpar as embalagens antes de abri-las; selecionar os alimentos, descartando aqueles inadequados para consumo; lavar legumes, verduras e frutas em água corrente, e depois do enxágue, utilizar sanificante (cloro). O local onde é feita a higienização dos alimentos deve ser previamente limpo e preparado para esta finalidade. Após a higienização, é preciso tomar cuidado com a recontaminação dos alimentos, que pode ocorrer pelo contato do produto com mãos, utensílios e outros equipamentos não higienizados apropriadamente. Por isso, é essencial sempre lavar as mãos antes de preparar os alimentos, de servir as refeições e de comer.

“Com estes cuidados, torna-se mais fácil a obtenção de alimentos próprios para o consumo” (PORTO, 1998, p. 10).

Outros cuidados básicos

Compra de alimentos

- Elaborar uma lista de alimentos que serão adquiridos de acordo com o planejamento das refeições, considerando o que está disponível para a utilização e o que está em falta;
- Iniciar a compra pelos alimentos não perecíveis, aqueles que não precisam de refrigeração ou congelamento. Os alimentos que não podem ficar sem refrigeração, como carnes, peixes, queijos e iogurtes, devem ser adquiridos ao final da compra;
- Dar preferência a alimentos que estão em período de safra, pois têm melhor qualidade e preços mais acessíveis;
- Comprar alimentos de procedência segura, pois a qualidade inicial dos ingredientes utilizados no preparo das receitas interfere na qualidade das refeições produzidas;
- Observar se os alimentos apresentam características próprias de aparência, cor, textura e odor e se estão armazenados adequadamente. Falhas na conservação dos alimentos podem causar alterações indesejáveis no produto e danos à saúde;
- Ler os rótulos dos alimentos para conhecer melhor os produtos antes de decidir comprá-los;

- Não comprar alimentos com data de validade expirada ou embalagens danificadas.

Armazenagem dos alimentos

- Nunca armazenar alimentos no chão ou em embalagens que contenham produtos tóxicos;
- Armazenar os gêneros alimentícios de forma que os itens com data de vencimento próxima sejam consumidos primeiro;
- Evitar danos aos alimentos e às embalagens;
- Manter os alimentos na temperatura indicada para melhor conservação e segurança. Depois de abrir a embalagem, transferir o alimento para outro recipiente e armazenar na temperatura adequada;
- Evitar o contato de alimentos crus ou não higienizados com os que já estão higienizados, cozidos ou prontos para o consumo;
- Organizar os alimentos mantendo um espaço entre eles, possibilitando assim a circulação de ar;
- Após o descongelar dos alimentos, não os congelar novamente;
- Manter os alimentos longe do contato de animais, incluindo insetos, roedores e também os de estimação;
- Não guardar material de limpeza próximo aos locais onde os alimentos estão estocados, para evitar risco de contaminação.

Preparo dos alimentos

- Lavar as mãos frequentemente;
- Não misturar alimentos crus com alimentos cozidos. A cocção adequada dos alimentos contribui para reduzir o risco de contaminação microbiológica;
- Manter os alimentos protegidos ou cobertos, e aqueles que necessitam de refrigeração ou congelamento, em acondicionamento adequado;
- Verificar se os utensílios, equipamentos e outras superfícies que entrarão em contato com alimentos estão bem higienizados;
- A água utilizada para beber, fazer gelo ou lavar os alimentos deve ser adequada.

Consumo dos alimentos

- Consumir os alimentos preferencialmente logo após o preparo, para evitar que haja tempo de contaminação;
- Se os alimentos não forem consumidos imediatamente após o preparo, devemos garantir seu armazenamento em temperatura adequada, ou seja, acima de 65°C;
- As sobras de alimentos só deverão ser utilizadas se os procedimentos utilizados na conservação forem adequados;
- Carnes cruas ou malpassadas, ovos crus ou parcialmente cozidos, e preparações e produtos contendo leite ou ovos crus são potencialmente perigosos para a saúde.

Cuidados com os panos de prato

Os panos de prato podem se tornar o ponto alto de contaminação. É muito comum estarem na cintura, no ombro ou no braço suado de quem está cozinhando. O indivíduo então manipula uma carne crua e seca as mãos sem lavá-las, fatia uma carne cozida, e assim por diante contamina o ambiente. Às vezes os panos de prato ficam pendurados em um canto da cozinha, e neles todos secam as mãos, ou são usados também para secar as louças às pressas.

Quando os panos de prato forem utilizados, eles devem ser previamente lavados e fervidos em uma solução de hipoclorito, pois quando sujos são propícios à proliferação de micro-organismos por conterem resíduos orgânicos e alimentares.

Principais causas de acidentes em cozinhas

As principais causas de acidentes na cozinha são:

- Ambientes com pouca luminosidade; cores escuras nas paredes, que não refletem luz;
- Temperatura, ventilação e umidade inadequadas, aliadas ao cansaço físico e psicológico;
- Instalações elétricas de má qualidade ou danificadas;
- Deficiência visual;

- Uso inadequado de luvas térmicas, pegadores e outros utensílios e equipamentos que servem para proteção;
- Falta de cuidado com a manipulação de facas e outros utensílios perfurocortantes;
- Falta de cuidado com o uso de produtos de limpeza que possam deixar o chão e outras superfícies escorregadias;
- Distração ao utilizar fogão, fornos, fritadeiras e outros equipamentos que produzem calor.

Comportamento alimentar

Alimentar-se é muito mais do que garantir a sobrevivência, é motivo de prazer e satisfação pessoal, é uma atividade para ser compartilhada com familiares e/ou amigos. Oferecer alimentos às pessoas próximas proporciona prazer e prestígio.

Atualmente, além das necessidades fisiológicas, influem sobre a seleção que fazemos de nossos alimentos emoções, preferências pessoais, conhecimentos (científicos ou não), tradição, motivos econômicos e financeiros, questões sociais, crenças religiosas, propagandas e modismos alimentares. Sendo assim, nossos hábitos alimentares envolvem muito mais do que simples necessidades orgânicas.

Os significados que os alimentos têm para cada um de nós fazem parte de nossa personalidade, de nosso “eu”, e não devem ser menosprezados. Devemos, no entanto, analisar este comportamento à luz da ciência da nutrição, adequando-os às nossas necessidades, para que nosso “eu” reflita o que comemos, com muito mais saúde.

Nossos hábitos alimentares são formados basicamente por dois tipos de necessidades, que são satisfeitas pela alimentação: além das biológicas, as *sociais*, ou seja, aquelas relativas à interação do indivíduo com o grupo a que pertence, e as *psicológicas*, relacionadas à personalidade do indivíduo, a seus conceitos, sentimentos e experiências pessoais.

Devemos entender que nossas necessidades biológicas também variam em função de fatores como atividades físicas, sexo, idade, condições de saúde; assim como as necessidades psicológicas, por influência da comunidade, da família, padrões culturais, tradições, crenças e tabus.

Portanto, nossos hábitos alimentares envolvem desde filosofia e objetivos de vida, crenças, conhecimentos, experiências, emoções e até

sentimentos. Devemos “dosar” todos estes aspectos ao escolhermos o que vamos (ou não) comer.

Para refletirmos acerca destes hábitos, podemos fazer os seguintes questionamentos:

Por que comemos o que comemos?

Por que bebemos (ou não) leite?

Por que não comemos doce e bebemos refrigerantes em excesso?

Por que rejeitamos as verduras e as frutas?

Nem sempre temos respostas para estas perguntas, mas por meio delas podemos entender nosso comportamento alimentar e assim determinar nossas escolhas com mais coerência, assimilando as necessidades biológicas e psicológicas de maneira equilibrada e consciente e buscando uma alimentação mais saudável como um hábito diário.

Como aliar prazer ao ato de comer?

O planejamento do preparo dos alimentos, dos utensílios da mesa, assim como do ambiente para as refeições (evitando inclusive discussões à mesa) são ótimos aliados para conferir prazer à alimentação.

- *Planeje refeições diárias:* isto garante o fornecimento de nutrientes dos quais o corpo precisa por meio de uma alimentação acessível e segura, direciona a ingestão alimentar para um controle de peso e ao mesmo tempo auxilia na prevenção de doenças.
- *Faça as refeições em ambientes agradáveis:* o ambiente deve ser limpo, arejado, possuir tonalidades de decoração preferencialmente claras, boa luminosidade e mobiliária adequada e confortável.
- *Sente-se confortavelmente à mesa em companhia de outras pessoas:* esta atitude estimula o entrosamento entre as pessoas e proporciona mais prazer ao ato de alimentar-se. Tendo em vista que hoje em dia é difícil reunir todos os membros da família no mesmo horário, uma opção é escolher em consenso aquele horário em que a maioria poderá participar da refeição. Para os fins de semana é possível combinar encontros com a família e com os amigos, intensificando assim o convívio social.
- *Não fique “preso” às regras de etiqueta:* use utensílios que proporcionam segurança e autonomia, que facilitem o manuseio e não causem constrangimentos.

- *Faça refeições atraentes e saborosas:* para isso é necessário combinar bem os alimentos, e as refeições devem ser bem coloridas e diversificadas. Quanto mais coloridas, mais nutritivas. Lembre-se: “comemos com os olhos”; quanto mais bonita a apresentação, maior será o apetite e a satisfação.
- *Coma devagar, mastigando bem os alimentos:* nossa digestão se inicia com a mastigação, por isso é fundamental que seja tranquila e adequada, proporcionando assim melhor aproveitamento dos nutrientes pelo organismo.
- *Corte os alimentos em pequenos pedaços:* isto favorece a mastigação e a deglutição, e reduz o risco de engasgos. Devemos ingerir os alimentos aos poucos, assim podemos sentir melhor seu odor, sabor e consistência.
- *Evite fazer as refeições em frente à televisão:* ao alimentarmos-nos em frente à TV, não prestamos atenção no que estamos comendo, muitas vezes comemos a mais ou a menos do que deveríamos; além disso, algumas notícias podem nos fazer perder o apetite.

Os doze conselhos para viver com saúde

- 1º ingerir alimentos saudáveis, de boa qualidade e variedade;
- 2º fazer de cinco a seis pequenas refeições por dia;
- 3º alimentar-se nos horários corretos;
- 4º mastigar bem os alimentos;
- 5º evitar excessos de frituras e gorduras;
- 6º não pular as refeições;
- 7º ingerir bebidas alcoólicas com moderação;
- 8º evitar o cigarro;
- 9º evitar a automedicação;
- 10º fazer exercícios físicos com regularidade;
- 11º tomar muito líquido (pelo menos 8 copos de água por dia);
- 12º dormir de 8 a 10 horas por noite.

A ALIMENTAÇÃO E AS EMOÇÕES: VOCÊ TEM FOME DE QUÊ?

*Aline Del Rio*²

*Não existe amor mais sincero
do que aquele pela comida.
George Bernard Shaw*

Introdução

O ato de comer tem como base um determinado estilo de vida. Além de essencial à manutenção da vida, as escolhas alimentares envolvem uma variedade de sabores, bem como crenças religiosas, ideologias, status social, reações emocionais como ansiedade, insatisfações, angústias, inclusive felicidade, convívio e amor. O estilo de vida não apenas comanda estas escolhas, mas determina até a postura à mesa, quais utensílios usar ou se são momentos sociais ou particulares.

O alimento está definitivamente conectado às emoções. Um indivíduo come o que gosta e isso lhe dá prazer, o que sua cultura indica, mas existe também uma poderosa influência das emoções no ato de comer.

Começamos a nos relacionar com a alimentação e criar esse laço emocional logo quando bebês. O primeiro contato da boca do bebê com o seio materno constitui a conexão inicial de prazer dele com o mundo extrauterino. O vínculo entre mãe e filho, que teve início no útero e se concretiza no nascimento, tem seu ponto central na amamentação, notoriamente por sua importância nutricional, bem como por suas

2 Aline Del Rio, psicóloga formada pela Universidade Metodista de Piracicaba, licenciada em Psicologia e pós-graduada em Gestão Estratégica de Pessoas. Experiência em Psicologia Clínica individual e grupal e consultoria em Recursos Humanos, em projetos de motivação, desenvolvimento de pessoas e programação neurolinguística.

influências psicológicas e emocionais nas crianças, que marcarão toda sua vida adulta.

Deste modo, Fisher (1986) acrescenta que a compreensão da relação de um indivíduo com a comida ocorre desde o nascimento, da sua ligação com seus objetos primários, com a família, o meio social e em especial com quem exerce as funções maternas.

Outro aspecto importante da amamentação é que ela ajuda o bebê a superar a angústia de separação iniciada a partir do nascimento. A amamentação resgata o calor e a segurança que a criança encontrava no útero, amenizando o sofrimento tanto do bebê como da própria mãe em relação a esse rompimento. Dessa forma, o desenvolvimento afetivo se inicia nesta relação estabelecida entre mãe e bebê, que é definitivamente decisiva para criar um vínculo de amor e confiança entre ambos e com o mundo.

A amamentação, portanto, é um ato emocional e físico, no qual o contato com o corpo da mãe fortalece o vínculo psicológico entre ambos. Porém, essa conexão não se dá apenas com o seio materno, mas evidentemente também com a mamadeira: bebês que são alimentados com fórmulas corretamente preparadas com toda atenção pela mãe e têm esse aconchego no momento da alimentação desfrutarão dos mesmos benefícios emocionais e psicológicos deste vínculo inicial.

Sabemos que certos alimentos naturalmente promovem o bom humor, reduzem o estresse, dão sensações de calma e prazer. Porém, existem alguns que interferem mais profundamente nas emoções, que são aqueles carregados de lembranças e memórias (conscientes ou inconscientes). Quem se esquece da comidinha da vovó naquele almoço de domingo, que por mais simples fossem sua preparação e seus ingredientes, era sempre tão deliciosa? Naquela comidinha, na verdade, sempre havia temperos únicos e especiais como carinho, amor e dedicação.

Quando crescemos, podemos perceber que o simples fato de pensar em nosso prato favorito nos traz diversas imagens combinadas com sentidos, emoções e memórias associadas até a sensações mais fisiológicas, como o aumento da salivação.

Em seus estudos baseados na investigação em humanos e animais, Macht (2008) propôs um modelo comportamental para exemplificar a maneira como as emoções afetam a alimentação. Em uma dada situação, as emoções podem determinar as preferências alimentares e os

alimentos são associados ao contexto emocional em que são habitualmente consumidos.

Como consequência disso, podemos citar o aspecto social da comida e sua relação íntima com a forma como as pessoas se relacionam. Sem percebermos, a comida se torna parte essencial das relações interpessoais, estando presente em diversos momentos nos quais se compartilham experiências, como em uma visita especial, em uma comemoração de aniversário ou em datas festivas, quando saímos com os amigos, enfim, a cada momento emocionante da vida provavelmente haverá um alimento envolvido.

Quando há a necessidade de mudanças de hábitos alimentares ou de estilo de vida, muitas pessoas alteram somente as bases racionais da alimentação, fundamentando-a apenas em seus significados nutritivos e não ressignificando os aspectos emocionais associados à nova forma de se alimentar. Para Viana (2002), o conceito de estilo alimentar nos remete à categorização do comportamento alimentar, considerado como o resultado da influência de fatores psicológicos e sociais.

Desta maneira, a ingestão de determinado alimento é tão importante quanto os aspectos do momento em que se come, a exemplo da ambientação, das pessoas, além das emoções e dos sentimentos; como conclui Jackson (1998), mais do que o próprio instinto, a curiosidade, a tradição cultural e a necessidade. Além disso, os padrões alimentares se conectam com o ambiente, tanto coletiva quanto individualmente, de maneira particular.

O apetite

Segundo Brillat-Savarin (1995), em seu livro *A fisiologia do gosto*, entende-se por apetite a primeira indicação da necessidade de comer, que se anuncia por certo langor no estômago e uma leve sensação de fadiga. Para o autor, existe algo semelhante ao sonho, no qual associam-se objetos análogos às suas necessidades, memórias e imaginações olfativas e gustativas. Essa resposta emocional é seguida de reações fisiológicas como aumento do suco gástrico, estômago mais sensível e salivação aumentada. No momento seguinte, então, sente-se a fome.

O apetite é o desejo fisiológico de comer que existe em todas as formas de vida e contribui para a regulação de uma ingestão adequada de energia necessária (em unidades de calorias) para a manutenção das

funções vitais. O apetite é regulado por uma íntima interação entre cérebro, tecido adiposo e sistema digestivo.

Há no cérebro uma região chamada hipotálamo que tem como uma das funções o controle do apetite pelos hormônios de fome e saciedade (grelina e leptina, respectivamente), além de ser o centro do controle das emoções. Essa região cerebral liga diretamente os sistemas nervoso e endócrino, que juntos regulam diversas funções corporais. Guyton e Hall (2011) completam que o hipotálamo é a estrutura de controle mais importante do sistema límbico, pois é responsável pela maioria das funções vegetativas e endócrinas do corpo, bem como por muitos aspectos de nosso comportamento emocional.

Portanto, comprova-se fisiologicamente a íntima relação do apetite com nosso comportamento emocional. Segundo a OMS, o apetite é o desejo de ingerir alimentos, de sentir o prazer do sabor dos alimentos ingeridos e de este se manter por muito tempo após a sensação de fome ter passado. Os fatores que geram o apetite são, em grande parte, psicológicos, podendo ser associados a fatos gravados na memória, conscientes ou não.

Hábitos e zonas de conforto

Quando o objetivo é evitar algumas situações incômodas, a tendência é recorrer a lugares seguros, conhecidos, onde haja uma fuga da dor, do medo ou de outros sentimentos desagradáveis. Em geral, não basta somente escapar da dor, mas também buscar pelo prazer. Essa procura as leva sempre a um mesmo lugar familiar, que chamamos de zona de conforto, recorrendo em diversas ocasiões a “prazeres imediatos” que tal comportamento induz. Kaufman (2012) ressalta que a zona de conforto, composta por comportamentos conhecidos e habituais, pode causar dependências e outros problemas psicológicos.

Um fator que contribui sobremaneira com o estabelecimento dessas zonas de conforto tem relação direta com a educação. A maneira como os pais ou cuidadores gerenciam alimentos e emoções produz uma marca indelével em nossa relação com a comida e a afetividade envolvida. Para uns, a comida pode ser assimilada como uma recompensa, por exemplo, em troca de um comportamento ou de uma tarefa cumprida, como forma de carinho e agrado; para outros, como uma forma de punição, ou até mesmo como um instrumento de tortura, poder e dominação.

As relações primárias que temos com a comida contribuem assim para modelar nossos comportamentos afetivos com os outros e com nós mesmos. Afinal, cada indivíduo possui uma maneira de gerenciar as próprias emoções, que determina sua percepção de mundo. Portanto, as pessoas percebem o mundo a partir das experiências acumuladas.

A maneira como as pessoas percebem, avaliam e definem as relações afetivas se constrói na medida em que estas acontecem. Como já citado, o comer é parte integrante das relações sociais e vem carregado de conteúdos psicológicos. O extremo dessa integração entre padrão alimentar e emoção se encontra nos distúrbios alimentares, marcados por comportamento compulsivos.

Transtornos alimentares

Os transtornos alimentares se caracterizam por uma perturbação grave do comportamento alimentar do indivíduo. Podem iniciar de maneira gradativa e os sintomas permanecerem estáveis durante anos; entretanto, podem a qualquer momento gerar um estado de crise, na qual os sintomas se tornam uma grande dificuldade ao exceder os mecanismos de enfrentamento da pessoa.

Como corrobora Lask (2000), é importante lembrar que os transtornos alimentares não emergem abruptamente, mas se desenvolvem ao longo de vários anos, a partir de predisposições presentes desde o nascimento do indivíduo, de vulnerabilidades que emergem nas primeiras etapas da vida e de ocorrências mais tardias na sua história.

A pessoa que possui algum transtorno alimentar geralmente experimenta um sentimento de culpa constante no que se refere à alimentação, enfrentando crescente ansiedade ao tentar inibir esses sintomas, além de uma deterioração significativa em diversos aspectos físicos, psicológicos e sociais.

Enfoque interdisciplinar no tratamento dos transtornos alimentares

A interdisciplinaridade estabelece variadas conexões entre os diversos saberes para que ações mais efetivas na promoção da saúde sejam feitas de forma holística, contrapondo-se assim à fragmentada concepção

das instituições de saúde tradicionais que se firmaram historicamente com o advento da medicina científica. Somente com um trabalho de integração efetiva e o estabelecimento de relações entre os diversos saberes é possível proporcionar condições favoráveis para lidar com o cuidar enquanto integralidade.

Neste sentido, a busca de ações integradas na prestação de serviços de saúde e a associação entre pesquisa, ensino e assistência são estratégias importantes para uma prática assistencial comprometida com os reais interesses, voltadas para uma melhor qualidade de vida da população.

Deste modo, uma abordagem interdisciplinar é um olhar para a complexidade característica dos cuidados com a saúde, em contraponto à compartimentalização dos saberes, superando o enfoque médico fragmentado e curativista adotado até então.

A abordagem que relaciona as diferentes áreas do conhecimento na compreensão e assistência as pessoas com transtornos alimentares é indubitavelmente promissora. Para Morin (1996), o conhecimento positivista e tradicional separa o objeto de seu meio, o físico do emocional, o biológico do humano, categorizando disciplinas e conhecimentos. Essa visão causa uma redução do complexo em algo simples, não permitindo verificar a unidade na diversidade e vice-versa. A característica da estrutura contemporânea do conhecimento deve permitir uma real noção de aspectos complementares e dialéticos.

Desta maneira, a equipe de atendimento dos transtornos alimentares é composta por uma equipe com profissionais de diversas áreas do conhecimento, como psicólogos, nutricionistas, terapeutas ocupacionais, psiquiatras, endocrinologistas, clínicos gerais, profissionais de Educação Física, entre outros, dependendo da necessidade apresentada pelo paciente.

Conclusão

Normalmente, o alimento tem papel de destaque em nossas vidas, pois aprendemos desde cedo – em casa, na escola – que a comida e o comer não servem apenas para nos sustentar e fornecer energia, mas para nos aproximar de quem gostamos, para comemorar, dar colo, recompensar e aliviar o estresse.

Em nosso primeiro contato com o alimento, durante a amamentação, recebemos o toque, o calor, o carinho da mãe, que vão além da

nutrição fisiológica propriamente dita. Ao longo de nossa existência, as relações com o alimento são permeadas por sentimentos, como no cuidado que a mãe tem ao preparar um delicioso lanche para seu filho. Com isso a comida ganha um significado emocional/sentimental.

Do mesmo modo, os alimentos passam a constituir uma forma de demonstração de afeto, como presentear alguém com bombons ou preparar a comida favorita para alguém especial. Assim, a relação do homem com o alimento adquire significados que vão além de seu valor nutricional.

O problema surge quando a comida se torna a principal maneira de lidar com as emoções. Come-se quando se está ansioso, preocupado, triste, com raiva. O alimento torna-se uma maneira rápida de obter prazer, pela busca da zona de conforto habitual. No entanto, o comportamento alimentar disfuncional pode trazer sérias consequências à saúde.

No caso de sobrepeso/obesidade, emagrecer não é uma questão apenas de controle alimentar, mas de uma busca pelo equilíbrio e maturidade emocionais.

A ingestão alimentar controlada associada à prática de atividades físicas são muito importantes para o sucesso no controle da alimentação saudável; no entanto, muitas vezes não são suficientes para manter uma relação saudável com a comida, pois as emoções ligadas ao alimento não são trabalhadas. Desse modo, o controle alimentar envolve tanto o aspecto físico quanto o emocional, por isso é fundamental a união de hábitos saudáveis de vida ao equilíbrio emocional.

A dificuldade de colocar essas atitudes em prática torna necessário um auxílio profissional. Nesses casos, a psicoterapia com ênfase em comportamento alimentar contribui para o bem-estar, trabalhando os fatores responsáveis pelo peso atual, assim como os objetivos, o caminho até eles e os sentimentos que surgem ao longo do processo de mudança.

Assim, o processo psicoterapêutico envolve o resgate da autoestima, o autoconhecimento e o desenvolvimento de uma nova relação com a comida, desta forma contribuindo para a mudança de hábitos e a administração dessas mudanças na vida da pessoa. Em um trabalho interdisciplinar, a mudança envolve a atuação de profissionais como médicos, nutricionistas, profissionais de Educação Física, esteticistas, entre outros, de acordo com as necessidades de cada um.

A saúde e o bem-estar são resultados da maneira como levamos a vida, de nossos hábitos cotidianos, de nossa consciência em relação ao corpo e à saúde, de nossos pensamentos e sentimentos e da maneira como lidamos com todos estes fatores.

PARTE 2

Quitute bem feito

[..]

Mora dentro de mim
a mulher cozinheira.

Pimenta e cebola.
Quitute bem feito.

Panela de barro.

Taipa de lenha.

Cozinha antiga
toda pretinha.

Bem cacheada de picumã.

Pedra pontuda.

Cumbuco de coco.

Pisando alho-sal.

[..]

Cora Coralina, *Todas as vidas*

DELÍCIAS SALGADAS

Ritmos

E descascar ervilhas ao ritmo de um verso:
a prosódia da mão, a ervilha dançando
em redondilha.

Misturar ritmos em teia apertada: um vira
bem marcado pelo jazz, pas
de deux: eu, ervilha e mais ninguém

De vez em quando o salto: disco sound
o vazio pós-moderno e sem sentido
Ah! hedónica ervilha tão sozinha
debaixo do fogão!

As irmãs recuperadas ainda em anos 20,
o prazer da partilha: cebola, azeite
blues desconcertantes, metamorfose em
refogados rítmicos

(Debaixo do fogão só o silêncio frio)

Ana Luísa Amaral, *Minha Senhora de Quê*

Delícia 1. Virado de milho verde



Dinorah Pereira Nucci
(in memoriam)

“Faço sempre com carinho para as visitas inesperadas.”

Ingredientes

- ½ copo de óleo
- 1 cebola picada
- 4 ovos
- ½ xícara (chá) de margarina
- 100 g de uvas passas
- 100 g de azeitonas verdes
- 1 lata de milho verde
- 3 bananas firmes
- 2 xícaras (chá) de farinha de milho amarela
- Cheiro verde, cebolinha, pimenta e sal a gosto

Modo de fazer

Refogue a cebola no óleo e acrescente os ovos batidos. Junte em seguida a cebolinha, o sal, a pimenta e a azeitona. Em seguida misture o milho verde, as bananas e as uvas passas e, por último, a farinha de milho.

Delícia 2. Sanduíche delícia de atum



Adelina Josefa Matheus

“Lanche prático, saudável e muito saboroso. Minhas visitas adoram.”

Ingredientes

- ½ xícara (chá) de maionese
- 1 colher (chá) de mostarda
- 2 colheres (chá) de catchup
- 300 g de ricota
- 2 latas de atum
- 4 colheres (chá) de azeitona preta picada
- Salsa a gosto
- Pão de forma

Modo de fazer

Misture bem os ingredientes e passe nas fatias de pão de forma.

Delícia 3. Calzone



Maria Aparecida de Oliveira Manoel
(in memoriam)

*“Saber e não fazer, não é saber.
Por isso eu faço sempre essa receita.”*

Ingredientes

Massa

- 2 ovos batidos
- ½ xícara (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de água morna
- ½ xícara (chá) de óleo
- 50 g de margarina
- 40 g de fermento biológico misturado com 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de sal

Recheio

- Frango, carne moída ou presunto
- 200 g de queijo prato cortado em cubos
- 3 tomates sem pele temperados
- 1 copo de requeijão

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes da massa e coloque ½ quilo de farinha de trigo aos poucos, amassando até soltar das mãos. Coloque a massa numa mesa e divida-a em 3 partes. Deixe-a crescer por 20 minutos, abra-a e coloque o recheio de sua preferência. Coloque na massa os cubos de queijo e feche-a como um pastelão. Pincele com a gema de ovo diluída

Delícia 4. Macarrão ao molho *caliente* de panela de pressão em água



Cícero Domingues dos Santos

*“Não sou cozinheiro,
mas sei cozinhar e quando
cozinho todos elogiam.”*

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola em rodelas
- 1 tomate médio em cubos
- 2 dentes de alho picadinho
- 1 litro de água
- 3 tabletes de caldo de galinha
- 1 colher (sopa) de alecrim
- 1 xícara (café) de molho de pimenta
- 500 g de macarrão tipo pene
- 1 lata de molho de tomate
- 1 lata de creme de leite
- Sal a gosto

Modo de fazer

Em uma panela de pressão refogue com azeite a cebola, o alho e o tomate, em seguida coloque a água e os demais condimentos. Deixe levantar fervura, coloque o macarrão e mexa levemente até que se solte. Deixe o macarrão cozinhar na pressão por 2 minutos e desligue a panela. Quando a pressão sair, coloque o molho de tomate e o creme de leite e mexa bem, até ficar com uma consistência cremosa e sirva. Se quiser, salpique queijo parmesão ralado.

Delícia 5. Salada de tomate seco



Osmar Leite Ferreira

“Uma entrada leve e saudável, uma delícia!”

Ingredientes

Salada

- 1 maço de alface americana picada
- 400 g de muçarela de búfala
- 100 g de tomate seco
- Pão torrado em quadradinhos (croutons)

Para o molho

- ½ xícara (chá) de água
- Suco de um limão
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 pitada de orégano
- Salsa picada a gosto

Modo de fazer

Misture a muçarela de búfala com a alface, o tomate seco e os pães torrados. À parte, misture todos os ingredientes do molho, regue a salada e sirva em seguida.

Delícia 6. Torta de batatas com presunto



Maria do Carmo de Assis Rodrigues

“Deliciosa. Dá para comer a qualquer hora do dia. Minha família adora.”

Ingredientes

- 1 kg de batatas cozidas em rodela
- 300 g de presunto magro picado
- 300 g de queijo prato picado
- 1 lata de creme de leite
- 3 ovos inteiros
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de fazer

Em um refratário retangular untado, alterne camadas de batata cozida, presunto picado e o queijo prato até acabarem os ingredientes, terminando com a batata por cima. No liquidificador, bata os ingredientes restantes até ficarem homogêneos. Despeje a mistura sobre as batatas e leve ao forno médio (180°C) preaquecido, por mais ou menos 25 minutos ou até assar e dourar e sirva em seguida.

Delícia 7. Bolinho caipira



Geni Del Rio Biazoti

*“Uma delícia para servir num
lanche com as amigas.”*

Ingredientes

- 3 caldos de galinha
- 1 peito de frango
- 4 sobrecoxas
- 1 cebola grande picada
- 1 kg de farinha de milho amarela
- 1 colher (sopa) de polvilho azedo
- 8 batatas cozidas
- Cheiro verde, sal e pimenta a gosto

Modo de fazer

Em uma panela, dissolva o caldo de galinha e cozinhe o frango juntamente com a cebola. Desfie o frango, misture o cheiro verde, o sal e a pimenta e reserve. No caldo em que foi cozido o frango, misture a farinha de milho, o polvilho e as batatas cozidas com as mãos. Misture um pouco do frango desfiado nessa massa e faça bolinhos, recheando-os com o frango reservado. Frite-os em óleo quente até ficarem dourados.

Delícia 8. Tabule



Maria de Lourdes Giovani Deltreggia

*“Ótimo acompanhamento
para o quibe do colega
Raphael Pássaro Júnior.”*

Ingredientes

- ½ xícara (chá) de trigo para quibe
- 2 xícaras (chá) de água fria
- 3 tomates maduros picados
- ½ xícara (chá) de salsa picada
- ¼ de xícara (chá) de cebolinha verde picada
- 2 colheres (sopa) de hortelã
- 2 colheres (sopa) de caldo de limão
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Sal a gosto

Modo de fazer

Deixe o trigo de molho na água fria por 2 horas. Escorra bem, misture os outros ingredientes e mexa bem. Leve para gelar.

Delícia 9. Lagarto na panela de pressão



Maria de Jesus Galle Dias

“Receitinha fácil e saborosa, experimentem!”

Ingredientes

- 1 peça de lagarto
- 2 latas de cerveja preta
- 1 lata de molho de tomate
- 1 envelope de creme de cebola
- 2 tabletes de caldo de carne

Modo de fazer

Dissolva os ingredientes na panela de pressão com uma lata (medida do molho de tomate) de água e coloque o lagarto. Deixe a panela pegar pressão e cozinhe por mais ou menos 50 minutos. Retire a carne, adicione ao molho uma colher de amido de milho e deixe-o engrossar. Coloque os cogumelos fatiados e despeje o molho sobre a carne.

Delícia 10. Cachorro-quente de forma



Maria de Lourdes Mendes Martins

“Coma bem e diga amém.”

Ingredientes

Para a massa

- 1 xícara (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de óleo
- 2 ovos
- 2 tabletes de fermento biológico
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- Sal a gosto
- Farinha suficiente para a massa ficar consistente e lisa

Recheio

- Salsichas cozidas
- Purê de batata

Modo de fazer

Amasse bem todos os ingredientes da massa até que fique firme, e deixe-a descansar por mais ou menos 30 minutos. Abra a massa e divida-a em duas partes. Coloque uma das partes numa forma untada, adicione a salsicha e o purê e feche o cachorro-quente com a outra parte da massa. Pincele a massa com a gema de ovo e asse-a em forno quente (200°C) até dourar.

Delícia 11. Carne seca com abóbora



Dionísia Costillas Koury

“Comer bem: uma das alegrias da vida!”

Ingredientes

- 1 kg de carne seca
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola
- 3 tomates maduros
- ½ pimentão verde em tirinhas
- 1 folha de louro
- 1 pitada de pimenta do reino
- 1 xícara (chá) de água
- ½ talo de aipo
- ½ kg de abóbora
- Sal a gosto

Modo de fazer

Escalde a carne seca até que fique macia e dessalgada, e corte-a em quadradinhos iguais. Aqueça o óleo e refogue a cebola até dourar, junte os tomates, o pimentão, o louro, a pimenta do reino, o sal e a carne seca, adicione 1 xícara de água e tampe, deixando cozinhar. Quando a carne estiver quase macia, junte o aipo. Cozinhe a abóbora picada em cubos à parte e por fim adicione a carne.

Delícia 12. Quibe de bandeja



Raphael Pássaro Júnior

“Além de prática, gostosa e nutritiva, esta receita rende bastante, então podemos repetir sem remorso.”

Ingredientes

- 1 ½ xícara (chá) de trigo para quibe
- ½ kg de carne moída
- 1 pacote de creme de cebola
- 3 pedras de gelo
- Hortelã picada, manteiga e sal a gosto

Modo de fazer

Deixe o trigo de molho em água fria por aproximadamente 30 minutos. Misture tudo e amasse com gelo, apertando a massa com as mãos para espalhar bem. Coloque o quibe num tabuleiro ou assadeira. Faça pequenos sulcos com uma espátula e preencha-os com pedacinhos de manteiga. Leve o quibe ao forno quente (200°C) por mais ou menos 20 minutos.

Delícia 13. Macarrão de forno com bacon



Maria Lucia Lossurdo de Moraes

“Esta receita vai lhe render muitos elogios.”

Ingredientes

- 1 pacote de macarrão gravatinha cozido *al dente*
- 300 g de bacon cortado em cubinhos
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 3 tomates cortados em cubinhos
- 1 cebola grande cortada em cubinhos
- 2 dentes de alho picados
- 350 g de muçarela ralada
- 5 colheres (sopa) de maionese
- Salsa e queijo ralado a gosto

Modo de fazer

Coloque o bacon em uma panela, deixe-o dourar e retire a gordura da panela. Acrescente o azeite, o alho, a cebola e o tomate e misture tudo. Em um refratário coloque o macarrão, a maionese, a salsa e os ingredientes refogados na outra panela e misture bem. Polvilhe o queijo ralado e leve ao forno para gratinar.

Delícia 14. Nhoque de cenoura



Francisca Silva Vieira

*“Antiga, mas boa.
Hummm!”*

Ingredientes

- 300 g de cenoura cozida
- 1 ovo inteiro
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 kg de trigo
- 1 colher (café) de noz moscada

Modo de fazer

Triture a cenoura cozida no liquidificador com ovo e sal. Coloque a mistura numa bacia e acrescente a noz moscada e o trigo aos poucos, até que fique firme enrolar. Quando a massa estiver consistente, faça pequenos cordões sobre a mesa enfarinhada e corte em pedaços de mais ou menos 2 cm. Cozinhe em água fervente e sal e retire com uma escumadeira. Sirva o nhoque com seu molho de preferência e queijo ralado.

Delícia 15. Torta de sardinha



Terezinha Catarina Flores
(in memoriam)

“Esta receita era a especialidade da minha mãe nos anos 70.”

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de leite morno
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 ovos batidos;
- 1 colher (sopa) de sal
- 2 latas de sardinha
- 2 tomates sem pele e sem sementes
- 1 lata de milho verde
- 1 lata de ervilha

Modo de fazer

Bata no liquidificador o leite, a farinha, os ovos, o fermento e o sal. Coloque a massa em camadas juntamente com o restante dos ingredientes. Asse a torta por mais ou menos 30 minutos.

Delícia 16. Pão caseiro



Jair de Andrade

*“Com açúcar e com afeto
podemos fazer milagres.”*

Ingredientes

- 4 copos de água ou leite morno
- ½ copo de óleo
- 50 g de fermento biológico
- 4 ovos inteiros
- 1 colher (sopa) de margarina bem cheia
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- ½ colher (sopa) de sal
- 1 ½ kg farinha de trigo

Modo de fazer

Bata todos os ingredientes no liquidificador, menos a farinha. Coloque a mistura numa tigela e acrescenta a farinha de trigo. Sove a massa numa mesa untada com farinha até que fique macia, divida-a em 3 partes e deixe-a crescer por aproximadamente 40 minutos. Assar no forno médio-alto (200°C) por mais ou menos 20 minutos.

Delícia 17. Pão integral



Aurora Domingues Milhan de Oliveira
(in memoriam)

*“Esta receita é uma delícia,
além de tudo é saudável.”*

Ingredientes

- 2 tabletes de fermento de pão (biológico)
- 2 copos de água morna
- ½ copo de óleo de canola
- 600 g de farinha de trigo
- 2 copos de farinha de trigo integral
- ½ copo de farelo de trigo
- ½ copo (requeijão) de linhaça
- ½ copo (requeijão) de nozes moídas
- 3 colheres (sopa) de açúcar refinado ou mascavo
- 1 colher (sobremesa) de sal

Modo de fazer

Amasse todos os ingredientes numa tigela e deixe a massa crescer por 40 minutos. Em seguida, sove a massa e deixe-a crescer novamente por mais 40 minutos. Coloque o pão para assar em forno médio-alto (200°C) por aproximadamente 40 minutos.

Delícia 18. Estrogonofe de carne



Shirley Martins Lemes

“Dizem que é o melhor estrogonofe do mundo.”

Ingredientes

- 2 kg de filé mignon ou alcatra em cubinhos
- 100 g de margarina
- 1 cebola picada
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- ½ copo de conhaque
- 5 colheres (sopa) de catchup
- 5 colheres (sopa) de mostarda
- 5 colheres (sopa) de molho inglês
- 200 g de champignon
- 3 copos de leite
- 1 lata de creme de leite
- Sal e pimenta a gosto

Modo de fazer

Tempere a carne com sal e pimenta. Em uma panela, derreta a margarina, refogue a cebola e junte a carne, sem fritar muito. Junte a farinha de trigo e o conhaque para flambar (coloque fogo e espere o álcool evaporar). Acrescente o catchup, a mostarda, o molho inglês e o champignon, em fogo baixo. Junte o leite e por último o creme de leite, sem deixar ferver.

Delícia 19. Pastelão de forno



Cícero Domingues dos Santos

“Cozinho por amor e prazer, sendo assim, tudo fica mais saboroso.”

Ingredientes

Massa

- 2 xícaras (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de amido de milho
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 3 ovos inteiros

- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (chá) de sal

Recheio

- ½ kg de peito de frango cozido
- 2 xícaras (chá) de molho de tomate
- 1 lata de creme de leite
- Limão e sal a gosto

Modo de fazer

Tempere o frango com limão e sal, cozinhe com o molho de tomate, adicione o creme de leite e reserve. Bata os ingredientes da massa no liquidificador e despeje metade em uma forma retangular, untada e polvilhada com farinha de trigo. Espalhe o recheio, cubra com o restante da massa e polvilhe queijo ralado. Leve ao forno médio (180°C) preaquecido por aproximadamente 30 minutos.

Delícia 20. Surpresa de camarão



Maria Aparecida de Oliveira Manoel
(in memoriam)

*“Plante as sementes da amizade
e cultive-as no coração. Reúna a
família com essa deliciosa receita.”*

Ingredientes

- 8 batatas cozidas
- 1 copo de leite
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola ralada
- 2 dentes de alho amassados
- 500 g de camarão limpo e cozido
- 3 tomates grandes picados
- Sal, pimenta do reino, azeitona, cheiro verde e queijo ralado a gosto

Modo de fazer

Faça um purê com as batatas, o leite, a manteiga e o sal e reserve. Numa panela, doure a cebola e o alho no azeite, acrescente o camarão cozido e refogue. Acrescente o sal, a pimenta do reino, o tomate e o cheiro verde, deixe murchar e reserve. Num refratário untado, coloque o refogado de camarão e cubra-o com o purê de batatas, salpique queijo ralado e coloque a surpresa para gratinar em forno médio (180°C) por mais ou menos 15 minutos.

Delícia 21. Pão de forma de assadeira



Luzia Garcia Bovo

“Esse pão fica uma delícia e acaba rapidinho.”

Ingredientes

- 1 garrafa de cerveja (600 ml) de água morna
- 1 xícara (chá) de óleo
- 30 g de fermento de pão (biológico)
- 2 ovos inteiros
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 kg farinha de trigo

Modo de fazer

Bata tudo no liquidificador, exceto a farinha de trigo. Despeje a massa em uma vasilha, acrescente a farinha de trigo e misture com as mãos. Coloque o pão numa assadeira redonda grande e funda. Não é necessário untar a forma, pois a massa fica mole. Deixe a massa descansar por 40 minutos e leve para assar por mais ou menos 1 hora em forno médio-alto (200°C).

Delícia 22. Pizza de panela de pressão



Claudete Martos Barros Galvão

“A receita da felicidade pode ser uma simples receita de cozinha.”

Ingredientes

Massa

- 5 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 5 colheres (sopa) de óleo
- 1 copo de água
- 1 ovo inteiro
- Sal a gosto

Recheio

- 300 g de muçarela ralada
- Azeite e orégano a gosto

Modo de fazer

Amasse todos os ingredientes. Abra círculos na massa esticada com um rolo, de maneira que caiba dentro da panela de pressão. Unte a panela com um pouco de óleo. Coloque a massa aberta, espalhe o molho e cubra com muçarela, orégano e azeite e feche a panela. Não coloque o pino, pois assim que começar a sair fumaça, apague o fogo. A pizza estará pronta.

Delícia 23. Torta salgada



Therezinha de Campos

“Uma receita rápida, saborosa e ótima para oferecer para as visitas inesperadas.”

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de óleo
- 3 ovos
- 10 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- 1 pitada de sal
- Recheio de sua preferência

Modo de fazer

Bata todos os ingredientes no liquidificador, colocando por último o fermento. Unte a assadeira e coloque metade da massa, espalhando o recheio de sua preferência. Cubra com o restante da massa e coloque para assar em forno médio (180°C) por 30 minutos.

Delícia 24. Sanduíche de creme de cebola



Maria do Carmo de Assis Rodrigues

“Use com saúde, mas faça como eu, quando chegar visita, dê uma esticadinha na receita.”

Ingredientes

- 50 ml de leite
- 1 pacote de creme de cebola
- 1 copo de requeijão
- 1 pacote de pão de forma
- 300 g de muçarela
- 1 vidro pequeno (300 g) de maionese

Modo de fazer

Engrosse o leite com a sopa creme de cebola e se necessário acrescente um pouco mais de leite, mexendo sem parar em fogo baixo. Retire do fogo, deixe esfriar e adicione a maionese e o requeijão. Unte um refratário coloque o pão e o recheio em camadas alternadas, começando e terminando com o pão.

Delícia 25. Rocambole de carne



Cândida Oliveira Gusmão Souza

“Delicioso lanche para comer com familiares e amigos nos fins de semana.”

Ingredientes

Massa

- 1 tablete de fermento biológico
- 1 xícara (chá) de leite morno
- 2 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de amido de milho
- 1 ovo
- 1 colher (sobremesa) de sal

Recheio

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola média picada
- 1 dente de alho amassado
- 300 g de carne moída
- 1 folha de louro
- 1 colher (chá) de sal
- 200 g de muçarela em fatias
- Salsa e orégano a gosto
- 1 gema para pincelar

Modo de fazer

Massa

Dissolva o fermento no leite, misture 1 xícara de farinha de trigo e deixe crescer em um recipiente coberto por mais ou menos 15 minutos. Acrescente os demais ingredientes da massa e sove-a até ficar bem uniforme. Cubra com um guardanapo limpo e deixe descansar por 20 minutos. Reserve.

Recheio

Refogue no óleo a cebola e o alho, junte a carne moída, o louro e o sal. Reserve.

Montagem

Abra a massa com o rolo sobre a mesa enfarinhada, fazendo um retângulo com cerca de $\frac{1}{2}$ cm de espessura. Distribua o queijo e polvilhe salsa e orégano. Espalhe o recheio reservado e enrole a massa, fechando bem as pontas. Pincele com a gema e leve o rocambole ao forno médio (180°C) numa assadeira untada e enfarinhada por mais ou menos 45 minutos.

Delícia 26. Torta de atum



Aurora Domingues Milhan de Oliveira
(in memoriam)

“Na chama do fogão se cozinham os alimentos, e na do coração, sentimentos.”

Ingredientes

Massa

- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de amido de milho
- 1 colher (sopa) fermento em pó
- 4 ovos inteiros
- 1 xícara (chá) de queijo ralado
- ½ xícara (chá) de salsa para salpicar

Recheio

- ½ kg de tomate maduro picadinho
- 1 lata de atum desfiado
- 1 xícara (chá) de azeitonas verdes
- 3 ovos cozidos
- Queijo ralado para polvilhar

Modo de fazer

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador. Despeje a massa numa forma untada e enfarinhada e coloque os ingredientes do recheio, fazendo uma cobertura. Leve a torta para assar em forno médio (180°C) preaquecido por mais ou menos 45 minutos.

Delícia 27. Estrogonofe de camarão



Cândida Oliveira Gusmão Souza

“Faço essa receita quando minhas amigas vêm almoçar em casa para colocarmos o papo em dia.”

Ingredientes

- ½ kg de camarão médio limpo
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 cebola ralada média
- ½ copo de conhaque
- 100 g de cogumelos em conserva picados
- 3 colheres (sopa) de catchup
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 lata de creme de leite
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de fazer

Limpe os camarões, retirando as cascas e lavando-os muito bem em água e limão. Escorra e reserve. Aqueça a manteiga e doure a cebola. Junte os camarões e mexa bem, tempere com o sal e a pimenta do reino. Aqueça o conhaque em uma concha até pegar fogo e despeje sobre os camarões, flambando-os. Junte os cogumelos, o catchup e a mostarda e deixe ferver por 5 minutos. No momento de servir, junte o creme de leite, mexa bem e aqueça sem deixar ferver. Sirva com arroz branco e batata palha.

Delícia 28. Salada de berinjela



Tereza Soriano Sallas

*“Receita fácil, rápida e saborosa,
é ótima para oferecer às visitas.”*

Ingredientes

- 3 berinjelas médias com casca
- 2 cebolas médias
- ½ pimentão verde
- ½ pimentão amarelo
- ½ pimentão vermelho
- 3 dentes de alho amassados
- ½ xícara (chá) de uvas passas brancas sem sementes, deixadas de molho por 20 minutos
- ½ xícara (chá) de castanhas-do-pará ou nozes picadas
- 1 xícara (chá) de cheiro verde picado
- Sal, azeite, vinagre e orégano a gosto

Modo de fazer

Corte em pedaços pequenos as berinjelas, a cebola e os pimentões, coloque numa bacia e junte o restante dos ingredientes. Tempere a seu gosto com o sal, o vinagre, o azeite e o orégano. Coloque numa assadeira untada com óleo ou azeite e asse em forno médio (180°C) por mais ou menos 30 minutos, mexendo a cada 5 minutos, aproximadamente. Tire do forno e acrescente o cheiro verde.

Delícia 29. Almôndegas Delícia



Adelina Gusmão Tardelli

“Atrás de todas as coisas que achamos impossíveis existe uma luz que nos faz ter esperança. É uma delícia comer para festejar.”

Ingredientes

- ½ kg de carne moída
- 1 pão espremido no leite
- 2 ovos inteiros
- 3 colheres (sopa) de farinha de mandioca crua
- 1 colher (sopa) de vinagre
- Sal, alho, pimenta e cheiro verde a gosto
- Óleo para fritar

Modo de fazer

Coloque todos os ingredientes numa tigela e misturar bem. Faça bolinhas e amasse com as palmas das mãos. Frite em fogo baixo com pouco óleo.

Delícia 30. Lombo com batatas



Maria Corrêa Araújo

“Receita deliciosa. É só saborear, tenha um ótimo apetite.”

Ingredientes

- 1 fio de azeite
- 1 cebola média picada
- 1 colher (chá) de alho picado
- 1 lombo de porco de mais ou menos 1,5 kg.
- 4 batatas fatiadas em tiras
- 4 cebolas cortadas em meia lua
- 1 ½ xícara (chá) de sal grosso
- Cascas raladas de 2 laranjas
- 1 pimenta dedo de moça sem sementes picada
- 100 g de manteiga com sal
- Sal a gosto

Modo de fazer

No liquidificador, coloque o azeite, a cebola picadinha, o alho e bata por 30 segundos. Passe esta pasta na peça de lombo e coloque-o numa assadeira junto com uma camada com metade das cebolas cortas em meia lua e as batatas fatiadas em tiras. Em seguida coloque o restante das cebolas entre as batatas, cubra a assadeira com papel alumínio e leve ao forno a 220°C por mais ou menos 1 hora.

Enquanto isso, faça o sal temperado, colocando no liquidificador o sal grosso, as cascas da laranja ralada e a pimenta. Bata até obter um sal fino, misture com a manteiga e reserve na geladeira. Ao tirar o lombo do forno, espalhe a porção do sal temperado. Leve ao forno novamente coberto com papel alumínio por mais 1 hora. Sirva com arroz branco e salada verde.

Delícia 31. Salada de broto de feijão e tofu



Kasuko Sato
(in memoriam)

“Alimente sua alma com amor, que seus medos morrerão de fome.”

Ingredientes

- 1 pacote de broto de feijão (moyashi)
- 1 peça de tofu (queijo de soja)
- 1 cenoura grande
- Molho de soja (shoyu), óleo de milho, sementes de gergelim preto e salsinha a gosto

Modo de fazer

Cozinhe o broto de feijão *al dente* e misture com o tofu cortado em cubos e a cenoura ralada. Tempere com o molho de soja, o óleo de milho, as sementes de gergelim e a salsinha. Sirva gelado.

Delícia 32. Batata gratinada



Maria Conceição Rios Ribeiro

“Não existe nada melhor do que combinarmos boa alimentação, atividade física e uma roda de conversa.”

Ingredientes

- 5 batatas grandes
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- $\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 100 g de muçarela
- Sal e orégano a gosto

Modo de fazer

Corte as batatas em rodela não muito finas e cozinhe-as por aproximadamente 7 minutos em potência alta. Derreta a manteiga com o orégano. Misture o leite, o creme de leite, a farinha de trigo e o sal (caso tenha cozinhado as batatas sem ele).

Em seguida monte em um refratário médio camadas de batata regadas com a manteiga derretida. Depois de montar as camadas, jogue a mistura de leite com os outros ingredientes por cima. Cubra a forma com muçarela e leve ao forno até gratinar o queijo por mais ou menos 30 a 35 minutos. Fica gostoso quente ou frio, acompanha bem carnes assadas.

DELÍCIAS DOCES

Dobrada à moda do Porto

Um dia, num restaurante, fora do espaço e do tempo,
Serviram-me o amor como dobrada fria.
Disse delicadamente ao missionário da cozinha
Que a preferia quente,
Que a dobrada (e era à moda do Porto) nunca se come fria.

Impacientaram-se comigo.
Nunca se pode ter razão, nem num restaurante.
Não comi, não pedi outra coisa, paguei a conta,
E vim passear para toda a rua.

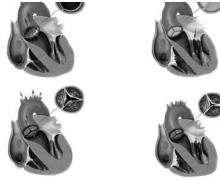
Quem sabe o que isto quer dizer?
Eu não sei, e foi comigo...

(Sei muito bem que na infância de toda
a gente houve um jardim,
Particular ou público, ou do vizinho.
Sei muito bem que brincarmos era o dono dele.
E que a tristeza é de hoje).

Sei isso muitas vezes,
Mas, se eu pedi amor, porque é que me trouxeram
Dobrada à moda do Porto fria?
Não é prato que se possa comer frio,
Mas trouxeram-mo frio.
Não me queixei, mas estava frio,
Nunca se pode comer frio, mas veio frio.

Álvaro de Campos, *Poemas*

Delícia 33. Bolo cremoso de fubá



Maria Eucréide Fantin de Andrade

“Gosto muito desta receita, pois foi dada pela minha cunhada, de quem sinto muita falta hoje.”

Ingredientes

- 1 litro de leite
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) de margarina
- 3 ovos inteiros
- 3 xícaras (chá) de fubá (não muito cheias)
- 1 xícara (chá) farinha de trigo
- 100 g de queijo parmesão ralado

Modo de fazer

Bata no liquidificador todos os ingredientes, exceto o queijo ralado. Em seguida coloque o queijo e mexa. Coloque a massa numa forma com furo untada e enfarinhada e leve para assar em forno médio (180°C) preaquecido até dourar.

Delícia 34. Bolo de chocolate



Maria Lúcia Rios Segura

“Quem não gosta desta delícia?”

Ingredientes

Massa

- ½ copo de óleo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 3 ovos inteiros
- 9 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 9 colheres (sopa) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó
- ½ copo de café pronto

Cobertura

- ½ pacote de manteiga
- 5 colheres de açúcar
- 3 colheres de chocolate
- 3 colheres de leite

Modo de fazer

Bata todos os ingredientes da massa na batedeira, leve-a ao forno médio (180°C) por mais ou menos 40 minutos. Para a cobertura, misture os ingredientes em fogo baixo até ficarem homogêneos. Finalize o bolo ainda quente com a cobertura.

Delícia 35. Bolo de fubá



Maria Aparecida de Andrade Siqueira

“Esta receita foi dada por uma amiga muito querida, toda vez que sinto o cheirinho deste bolo, lembro-me dela.”

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 ovo
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de fubá
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de fazer

Bata o ovo, o leite e o óleo no liquidificador, adicionando o açúcar, a farinha de trigo, o fubá e o fermento aos poucos. Despeje a massa numa forma untada e coloque para assar em forno médio (180°C) por aproximadamente 40 minutos.

Delícia 36. Bolo de maçã



Maria Encarnação Santos
(in memoriam)

“Que o Arcanjo Raphael nos guie e nos proteja de todos os males através de seus raios curativos. Um bolo para servir para as pessoas queridas.”

Ingredientes

- 3 maçãs
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Canela em pó a gosto

Modo de fazer

Bata no liquidificador as cascas das maçãs, os ovos, o óleo e 1 xícara de açúcar. Em uma tigela coloque as maçãs cortadas polvilhadas com canela, a farinha e o fermento. Misture tudo e coloque na assadeira untada e enfarinhada, levando ao forno a 210°C por aproximadamente 40 minutos.

Delícia 37. Rosquinha de cachaça



Josepha Rodrigues Campos Lizieiro

“O açúcar adoça a vida e a cachaça embriaga a alma.”

Ingredientes

- Farinha de trigo até dar o ponto
- ½ copo de açúcar
- 1 copo de óleo
- 1 colher (sopa) de erva doce
- 1 copo de cachaça

Modo de fazer

Misture tudo, menos a cachaça. Acrescente a farinha de trigo aos poucos até que fique no ponto de fazer uma argolinha. Leve a massa para assar em forno médio (180°C) até dourar. Faça um chá com a erva doce e acrescentar a cachaça. Molhe as rosquinhas assadas neste chá e passe-as no açúcar.

Delícia 38. Negrinho tropical



Maria do Carmo Barros Serrano

“Deliciosa: faça e comprove!”

Ingredientes

- 5 bananas nanicas maduras
- 5 colheres (sopa) de açúcar
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de achocolatado
- 1 xícara (chá) de óleo
- 3 ovos ligeiramente batidos
- 2 xícaras (chá) de farinha de rosca
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Açúcar e canela para polvilhar

Modo de fazer

Bata no liquidificador as bananas, o açúcar, o leite condensado, o achocolatado e o óleo. Coloque a mistura numa tigela e misture delicadamente os ovos, a farinha de rosca e o fermento. Despeje a massa numa assadeira untada e enfarinhada e leve a massa para assar em forno médio (180°C) por mais ou menos 40 minutos. Depois de assada, polvilhe o açúcar e a canela.

Delícia 39. Bolo peteleco



Maria Antônia Andrade Oliveira

*“Não tem quem resista a essa tentação de chocolate.
Gosto de fazer para a alegria da minha família.”*

Ingredientes

Massa

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de chocolate em pó
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) rasa de bicarbonato de sódio
- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 ovos inteiros
- 1 xícara de água fervendo
- 1 pitada de sal

Cobertura

- 2 colheres (sopa) de chocolate
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga
- ½ xícara (chá) de água

Modo de fazer

Massa

Peneire a farinha, o açúcar, o chocolate em pó, o fermento e o bicarbonato juntos em uma vasilha. Junte o óleo, os ovos, e por último a água

fervente, misturando bem. Despeje a massa em uma assadeira retangular (22 × 33 cm) untada e asse-a em forno médio-alto (200°C) preaquecido por cerca de 25 minutos.

Cobertura

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo baixo com meia xícara de água, deixando ferver até obter uma calda grossa. Retire do fogo e espalhe a cobertura ainda quente sobre o bolo, assim que retirá-lo do forno.

Delícia 40. Pizza de goiabada



Mercedes Rodrigues de Campos

*“Quem comer, nunca vai esquecer.
Faço sempre para servir aos amigos.”*

Ingredientes

Para a massa

- 500 g de farinha de trigo
- 1 colher de (sobremesa) de fermento em pó
- 1 ovo
- 1 xícara (chá) de margarina
- 1 pitada de sal

Recheio

- 1 lata de leite condensado
- 300 g de goiabada cortada em cubinhos
- 200 g de uvas passas
- 300 g de ameixas pretas picadas
- 50 g de coco ralado

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes da massa e sove bem, em seguida abra-a com um rolo e coloque em assadeira untada. Coloque sobre a massa todos os ingredientes do recheio na ordem citada e leve ao forno médio (180°C) por 40 minutos.

Delícia 41. Bolo de sorvete



Aurora Bellini Gabriel

“Delícia refrescante e muito requisitada por todos que frequentam minha casa.”

Ingredientes

- 3 ovos separados
- 1 lata de leite condensado
- 2 latas de leite
- 1 lata de creme de leite sem soro
- 5 colheres (sopa) de leite
- 5 colheres rasas (sopa) de achocolatado em pó
- 5 colheres (sopa) de açúcar

Modo de fazer

Bata no liquidificador as gemas, o leite e o leite condensado. Leve ao fogo até levantar fervura, formando um creme grosso e deixe esfriar. Bata as claras em neve e misture ao creme de leite sem soro, mexendo suavemente com a colher. Misture ao creme já frio devagar e reserve.

No fogo brando, misture as colheres de leite, achocolatado e açúcar, apenas para desmanchar, e unte os lados da forma com essa mistura com uma colher. Despeje o creme reservado e leve o bolo ao congelador por 24h.

Opções de sorvetes

Bolo de sorvete de panetone: 1 colher (sobremesa) de essência de baunilha e 1 xícara (chá) de frutas cristalizadas.

Bolo de sorvete de nozes: 1 colher (sobremesa) de essência de nozes e 1 xícara (chá) nozes moídas.

Bolo de sorvete de passas ao rum: 1 colher (sobremesa) de essência de rum e 1 xícara (chá) de uvas passas sem sementes.

Delícia 42. Pão de mandioquinha



Odila dos Santos

“Uma delícia para acompanhar um cafezinho. Chamem o vizinho.”

Ingredientes

- ½ kg de mandioquinha cozida
- 2 ovos
- 1 copo de leite
- ½ copo de óleo
- 50 g de fermento biológico
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de margarina
- Farinha de trigo para dar ponto
- 1 pitada de sal

Modo de fazer

Bata no liquidificador a mandioquinha, os ovos, o leite e o óleo. Em uma vasilha dissolva o fermento, o açúcar, o sal e a margarina. Despeje o conteúdo do liquidificador junto ao conteúdo da vasilha, coloque a farinha de trigo e misture com as mãos até dar o ponto e desgrudar do recipiente. Deixe a massa descansar por 1 hora e asse-a em forno médio (180°C) preaquecido por 10 minutos.

Delícia 43. Bolo caiçara



Maria Lúcia Lossurdo de Moraes

*“Este bolo tem o bronzeado
que a praia nos proporciona.”*

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de farinha de milho
- 1 xícara (chá) de leite
- 3 ovos separados
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Coco e queijo ralados, açúcar e canela a gosto

Modo de fazer

Deixe a farinha de milho de molho no leite. Bata as gemas, o açúcar, o óleo e coloque a farinha de milho com o leite, a farinha de trigo, as claras batidas em neve e o fermento. Acrescente o coco e o queijo, se preferir. Coloque a massa em uma assadeira bem untada com manteiga e farinha e asse o bolo em forno médio (180°C) por aproximadamente 40 minutos. Depois de assado, polvilhe uma mistura de açúcar com canela.

Delícia 44. Falso pudim de leite condensado



Maria de Jesus Galle Dias

“Esta receita me faz lembrar de uma pessoa muito especial e que me faz muita falta nos dias de hoje.”

Ingredientes

- 4 ovos
- 2 copos de leite
- 6 colheres (sopa) de açúcar
- 8 bolachas tipo maisena

Modo de fazer

Bata tudo no liquidificador e cozinhe em banho-maria. Despeje a massa numa forma caramelizada e asse em forno médio (180°C) por 45 minutos.

Delícia 45. Pudim de abóbora com coco



Genézia Ramos Fonseca

“Curiosidade: propriedades nutritivas da abóbora vermelha: contém grandes quantidades de vitamina A, B3, cálcio e fósforo.”

Ingredientes

1ª receita

- ½ litro de leite
- 3 xícaras (chá) de abóbora japonesa cozida e peneirada
- ½ xícara (chá) de leite condensado
- ½ xícara (chá) de amido de milho

2ª receita

- 250 ml de leite
- 200 ml de leite de coco
- ½ lata de leite condensado
- ½ xícara (chá) de amido de milho

Modo de fazer

Leve os ingredientes da primeira receita ao fogo, mexendo sem parar até formar um creme consistente. Em outra panela misture o leite, o leite de coco, o leite condensado e o amido de milho e leve ao fogo, mexendo sem parar até formar um creme consistente. Deixe amornar. Unte uma forma de furo com óleo e passe água. Nela, coloque uma camada com metade do creme de abóbora, em seguida uma camada de leite de coco e finalize com o resto do creme de abóbora. Leve o pudim à geladeira.

Delícia 46. Pudim de maria-mole



Jurandir Sant'Anna

“Tão fácil que até nós homens podemos fazer para agradarmos as mulheres da família.”

Ingredientes

- 1 pacote de gelatina incolor sem sabor
- ½ xícara (chá) de água fria
- 1 caixinha de maria-mole
- 1 xícara (chá) de água quente
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 1 lata de leite

Modo de fazer

Dissolva a gelatina sem sabor em um dedo de água fria e misture com a maria-mole dissolvida em 1 xícara de água quente. Junte todos os ingredientes e bata-os no liquidificador. Coloque o pudim numa assadeira e leve à geladeira.

Delícia 47. Maria-mole



Dirce Aparecida Biz José

“Receitinha fácil e que faz muito sucesso entre amigos e família.”

Ingredientes

- 2 pacotes de gelatina incolor sem sabor
- 2 copos de água
- 800 g de açúcar

Modo de fazer

Junte a gelatina na água e deixar ferver. Retire do fogo e coloque o açúcar, batendo na batedeira até dar o ponto (20 minutos). Espalhe coco ralado em uma forma, despeje a maria-mole e cubra com coco. Deixe de um dia para o outro na geladeira. Corte em pedaços e passe no coco ralado.

Delícia 48. Manjar dos deuses



Maria Aparecida Antunes Zimmermann

“Esta receita é uma homenagem para minha querida mãezinha, que me faz muita falta.”

Ingredientes

- 4 ovos separados
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de leite
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 lata de creme de leite sem soro
- ½ pacote de coco fresco ralado
- 9 colheres (sopa) de açúcar

Modo de fazer

Leve ao fogo o leite condensado, o leite, as gemas peneiradas e o amido de milho e mexa até engrossar, formando um creme. Acrescente o creme de leite. Coloque o creme num refratário, acrescente o coco fresco ralado e reserve.

Bata as claras em neve com 3 colheres de açúcar. Em seguida, faça uma calda queimada com o restante do açúcar, sendo 6 colheres de açúcar, sem água. Depois de pronta a calda, misture-a com as claras em neve e continue batendo na batedeira. Coloque a calda por cima do creme reservado, polvilhe coco ralado queimado por cima e levar à geladeira.

Delícia 49. Panecitos de leite



Dirce Sallas Monteiro

“Receita antiga da família que é uma tradição nos domingos de Páscoa.”

Ingredientes

Massa

- 5 gemas
- 5 colheres (sopa) de açúcar
- 5 colheres (sopa) de farinha de rosca
- Óleo para fritar

Calda

- 1 ½ litro de leite
- ½ litro de água quente
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 3 paus de canela

Modo de fazer

Amasse os 3 primeiros ingredientes até formarem uma massa homogênea. Modele a massa em bolinhas ou ovinhos e frite em óleo bem quente. Em uma panela, ferva o leite com a água e junte o açúcar e a canela, mexendo sem parar. Jogue a calda em cima dos pãezinhos quentes.

Delícia 50. Roscas napolitanas



Maria Benedita do Carmo Barros Andrade
(in memoriam)

*“Ótimas para um chá da tarde
com as amigas. Uma delícia.”*

Ingredientes

- 5 xícaras (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de margarina
- 3 ovos inteiros
- 1 pitada de sal
- ½ copo de leite
- 100 g de queijo ralado
- 4 copos de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- 1 xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de coco ralado
- 1 colher de canela em pó

Modo de fazer

Bata metade do açúcar, a margarina, os ovos e o sal. Acrescente o leite e o queijo. Amasse bem a mistura com farinha de trigo peneirada com fermento e faça as rosquinhas. Asse em forno com calor moderado (180°C) por mais ou menos 10 minutos.

Faça uma calda grossa feita com 2 xícaras de açúcar e 1 xícara de água. Passe as rosquinhas na calda, deixe-as escorrer e passe-as em coco ralado, açúcar e canela.

Delícia 51. Estrogonofe de chocolate



Neuza Antônia Cietto

“O sonho é o alimento da nossa alma, assim como a comida é o alimento do nosso corpo.”

Ingredientes

- 2 latas de leite condensado
- 6 ovos separados
- 100 g de margarina
- 6 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 cálice de rum
- 200 g de chocolate meio amargo
- 200 g de nozes
- 2 latas de creme de leite

Modo de fazer

Leve ao fogo o leite condensado, as gemas, a margarina, o chocolate em pó e o rum, mexendo sem parar para não grudar no fundo da panela, até atingir o ponto de brigadeiro, e deixe esfriar. Bata as claras em neve e reserve-as. Cortar o chocolate meio amargo e as nozes em cubinhos e reserve-os.

Junte o creme com o chocolate, as nozes e o creme de leite. Por último, junte as claras em neve, mexendo levemente. Coloque numa compoteira e sirva.

Delícia 52. Bolo chique de fubá e ameixas



Maria da Penha Amadio Paes

“Bolo saudável que faz a alegria dos meus sobrinhos.”

Ingredientes

- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de fubá
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 xícara (chá) de ameixas pretas
- Essência de baunilha a gosto
- Canela, açúcar e margarina para untar

Modo de fazer

Bata as gemas, o açúcar, a baunilha e o óleo até formar um creme. Acrescente o leite, a farinha de trigo, o fubá e o fermento e mexa bem. Por último, coloque as claras batidas em neve. Incorpore à massa a ameixa preta e mexa levemente. Unte a forma com margarina e polvilhe açúcar e canela. Leve em forno médio (180°C) por mais ou menos 1 hora.

Delícia 53. Creme diplomata



Martha Antelo Nunes

“É uma sobremesa deliciosa, todos que experimentam querem repetir e anotar, e isso me deixa muito feliz.”

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 4 xícaras (chá) de refrigerante de guaraná
- 1 xícara (café) de rum
- 200 g de biscoito tipo champanhe
- 4 gemas
- 1 coco pequeno ralado
- 1 colher (sobremesa) de amido de milho
- 1 lata (mesma medida do leite condensado) de leite
- 100 g de castanha-do-pará picada
- 1 lata de creme chantili

Modo de fazer

Misture o leite condensado ao rum e ao guaraná, molhando levemente os biscoitos um a um nesse líquido. Adicione a sobra das misturas às gemas, ao coco ralado e ao amido de milho dissolvido no leite e leve a mistura ao fogo em banho-maria, mexendo até engrossar. Deixe esfriar e junte as castanhas-do-pará picadas. Numa forma funda untada, adicione uma camada de biscoito e uma de creme até terminar. Cubra com um prato e leve à geladeira por ao menos 2 horas. Desenforme o creme e cubra-o com chantili.

Delícia 54. Pudim de leite condensado



Maria Helena de Souza

“Receita prática que não tem quem não goste.”

Ingredientes

- 9 colheres (sopa) de leite em pó
- 8 colheres (sopa) de açúcar
- 2 copos de água
- 2 ovos inteiros
- Açúcar para caramelizar

Modo de fazer

Bata todos os ingredientes no liquidificador e coloque numa forma de furo caramelizada. Levar ao forno médio (180°C) em banho-maria por mais ou menos 1h30 min.

Delícia 55. Chá quente



Maria Neide Flores Mocci

“Foi uma grande amiga que me passou esta receita, fazemos no inverno para aquecer o corpo e a alma.”

Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de açúcar
- 300 g de gengibre amassado
- 100 g de cravo da índia
- 100 g de canela em pau
- 4 litros de água
- 250 g de chá mate

Modo de fazer

Queime o açúcar em uma panela grande, adicione o gengibre, o cravo da índia e a canela e ferva-os com a água. Coloque a ½ caixa de chá mate leão e continue fervendo bastante. Por fim, coa o chá e sirva.

Delícia 56. Torta de bombom sonho de valsa



Jacyra Fraga Escher

“Faço sempre esta receita quando recebo visitas, todo mundo adora.”

Ingredientes

Creme

- ½ litro de leite
- 1 lata de leite condensado
- 3 ovos separados (somente as gemas)
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- Essência de baunilha a gosto
- 1 lata de creme de leite

Recheio

- 300 g de chocolate ao leite
- 1 lata de creme de leite
- 6 a 10 bombons Sonho de Valsa
- Nozes ou castanhas-de-caju picadas a gosto

Cobertura

- Claras dos ovos em neve
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 1 lata de creme de leite sem soro
- 6 a 10 bombons Sonho de Valsa
- Raspas de chocolate ao leite

Modo de fazer

Creme

Juntar os ingredientes da massa numa panela, exceto o creme de leite, e leve-os ao fogo, mexendo bem para não grudar no fundo da panela, até começar a borbulhar e formar um creme consistente. Deixe esfriar e acrescente o creme de leite depois de frio. Reserve.

Recheio

Derreta o chocolate ao leite e misture-o com o creme de leite. Cubra o creme reservado com o chocolate derretido, coloque as nozes picadas e os bombons picados bem finos. Reserve.

Cobertura

Bata as claras em neve, acrescente o açúcar e o creme de leite e despeje a mistura sobre o chocolate e as nozes. Cubra as claras em neve com bombons fatiados e raspas de chocolate ao leite.

Leve a torta ao refrigerador por aproximadamente 3 horas.

Delícia 57. Balas tofel



Benedita Miryan Garcia
(in memoriam)

“Essa receita adoça qualquer momento.”

Ingredientes

- ½ lata de água
- 1 lata de leite condensado
- 1 kg de açúcar
- 100 g de manteiga
- 4 colheres (sopa) de achocolatado
- Castanhas ou amendoins bem torrados

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo, mexendo sempre. Quando atingir o ponto de bala, despeje a massa num tabuleiro untado, espere esfriar e corte em quadradinhos.

Delícia 58. Bolo de casca de banana



Delzuita Teodoro Dutra

*“Receita econômica e nutritiva,
pois a banana é rica em potássio,
mineral essencial à nossa saúde.”*

Ingredientes

Massa

- Cascas de 4 bananas
- 2 ovos separados
- 2 xícaras (chá) de leite
- 3 xícaras (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de margarina
- 3 xícaras (chá) de farinha de rosca
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Cobertura

- ½ xícara (chá) de açúcar
- 1 ½ xícara (chá) de água;
- 4 bananas médias
- Caldo de ½ limão

Modo de fazer

Massa

Lave bem e descasque as bananas. Separe as cascas para a massa. Bata as claras em neve e reserve-as na geladeira. Bata no liquidificador as gemas, o leite, a margarina, o açúcar e as cascas de banana. Despeje esta mistura numa vasilha, acrescente a farinha de rosca e mexa bem.

Por último, misture delicadamente as claras em neve e o fermento em pó. Coloque a massa numa assadeira untada e enfarinhada e leve ao forno médio (180°C) pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos.

Cobertura

Queime o açúcar em uma panela e junte a água, formando um caramelo. Acrescente as bananas cortadas em rodela e o suco de limão. Cozinhe a cobertura até engrossar e despeje-a no bolo ainda quente.

Delícia 59. Bolo mesclado



Amélia Thomas do Nascimento

“Delícia irresistível!”

Ingredientes

Para massa

- 5 ovos separados
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de leite fervendo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo peneirada
- 1 xícara (chá) de fubá

Recheio

- ½ litro de leite
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite sem soro
- 3 gemas
- 3 colheres (sopa) de amido de milho

Cobertura de marshmallow

- 3 claras em neve
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de água

Cobertura de chocolate

- 2 colheres (sopa) de leite
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de achocolatado em pó
- 1 colher (chá) de margarina

Modo de fazer

Massa

Bata as claras em neve e acrescente uma a uma as gemas e o açúcar. Em seguida, junte o leite fervendo, a farinha peneirada e o fubá até obter

uma massa homogênea. Levar o forno médio (180°C) para assar por mais ou menos 10 minutos.

Recheio

Bata todos os ingredientes no liquidificador e leve-os ao fogo para engrossar, mexendo sempre para não formar grumos.

Cobertura de marshmallow

Faça uma calda em fio com o açúcar e a água. Bata as claras em neve e acrescente a elas a calda, até a cobertura esfriar na batedeira.

Cobertura de chocolate

Misture todos os ingredientes e leve-os ao fogo para engrossar.

Montagem

Corte a massa ao meio e recheie-a. Cubra com a outra metade da massa e regue o bolo com as duas coberturas, mesclando-as com o auxílio de um garfo.

Delícia 60. Bolo queijadinha



Maria de Lourdes Giovani Deltreggia

“Prática e rápida, acompanha muito bem as bebidas quentes, como um chá ou um cafezinho!”

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de leite
- 3 ovos
- 3 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de fubá
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 50 g de queijo ralado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Manteiga e farinha para untar

Modo de fazer

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficarem homogêneos. Coloque a massa numa forma untada e enfarinhada e leve-a ao forno médio (180°C) por mais ou menos 45 minutos.

Delícia 61. Bombocado de forma



Dinorah Pereira Nucci
(in memoriam)

“Receita fácil que os bisnetos adoram!”

Ingredientes

- 3 copos de açúcar
- 1 colher (sopa) de margarina
- 4 ovos
- 1 copo de farinha de trigo
- 1 pires de queijo ralado
- 1 pires de coco ralado
- ½ litro de leite

Modo de fazer

Bata bem o açúcar com a margarina. Acrescente os ovos e bata até a massa ficar esbranquiçada. Junte a farinha de trigo, o queijo e o coco ralados e por último o leite. Unte e enfarinhe uma forma grande ou forminhas individuais e leve a massa ao forno quente para assar.

Delícia 62. Bolo de beterraba



Iracema Santos Landucci

“Em casa chamamos essa receita de engana-netos, eles comem como se fosse bolo de morango!”

Ingredientes

Massa

- 2 beterrabas médias cozidas e picadas
- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- 1 pitada de sal
- 4 ovos inteiros
- 4 colheres (sopa) de margarina derretida
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de amido de milho
- 2 colheres (sopa) de farinha de rosca
- 4 colheres (chá) de fermento em pó

Cobertura

- 1 copo de leite
- 1 copo de chocolate em pó
- 1 copo de açúcar
- 4 colheres (sopa) de margarina

Modo de fazer

Bata no liquidificador as beterrabas, o suco de laranja e o sal. Junte os ovos inteiros e a margarina derretida. Acrescente os ingredientes secos aos poucos, batendo tudo até formar uma massa uniforme. Coloque-a em uma assadeira untada e enfarinhada, e asse-a em forno médio (180°C) por cerca de 30 minutos. Para a cobertura, coloque todos os ingredientes em uma panela e leve-os ao fogo até engrossar. Cubra o bolo com ela e corte em pedaços.

Delícia 63. Bolo de maçã com nozes



Maria Conceição Rios Ribeiro

“Me lembro da infância, quando a família se reunia aos domingos não se importando com datas, tudo era motivo importante para nos reunirmos.”

Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de fermento
- 3 ½ xícaras (chá) de açúcar
- 1 pitada de sal
- ¼ de xícara (chá) de água
- ¾ de xícara (chá) de óleo
- 6 ovos inteiros
- 3 maçãs picadas
- Uvas passas, nozes, castanhas e damascos a gosto
- 1 colher (sopa) canela em pó

Modo de fazer

Numa tigela grande, mexa com uma colher a farinha, o fermento, o sal e o açúcar. Bata no liquidificador a água, o óleo e os ovos. Junte tudo e misture bem. Coloque na massa já pronta 3 maçãs picadas, uvas passas, nozes, castanhas e damascos. Acrescente uma colher de sopa de canela em pó. Despeje numa forma grande untada e enfarinhada e leve ao forno médio (180°C) por 40 minutos.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Lei Federal nº 9.696, de 1º de setembro de 1998. **Diário Oficial da União**, Poder Legislativo, Brasília, DF, 2 set. 1998. Seção 1, p. 1.

_____. Ministério da Saúde. **Alimentação para a pessoa idosa**: um manual para o profissional de saúde. Brasília, DF: Secretaria de Atenção a Saúde, 2009.

_____. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Gestão de Tecnologias em Saúde**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2010.

BRILLAT-SAVARIN J.-A. **A fisiologia do gosto**. São Paulo: Companhia das Letras, 1995.

BRITO-SILVA, K.; BEZERRA, A. F. B.; TANAKA, O. Y. Direito à saúde e integralidade: uma discussão sobre os desafios e caminhos para sua efetivação. **Interface**: Comunicação, Saúde e Educação, Botucatu, v. 16, n. 40, p. 249-259, 2012.

FECHINE, B. R. A.; TROMPIERE, N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com os idosos com o passar dos anos. **InterSciencePlace**, Madrid, v. 20, n. 1, p. 106-132, 2012.

FERREIRA, G. A. O lazer sob a perspectiva de pessoas idosas: importância, significados e vivências. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**, Belo Horizonte, v. 4, n. 1, p. 70-87, 2017.

FISHER, S. **Development and structure of the body image**. Hillsdale: Lawrence Erlbaum, 1986.

GUARDA F. R. B. et al. Intervenção do profissional de educação física. **Revista Pan-Amazônica de Saúde**, Ananindeua, v. 5, n. 4, p. 63-74, 2014.

GUYTON, A. C.; HALL, J. E. **Tratado de fisiologia médica**. 12. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2011.

IBGE lança o perfil dos idosos responsáveis pelos domicílios. **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**, Rio de Janeiro, 25 jul. 2002. Disponível em: <<https://bit.ly/2vjVEcL>>. Acesso em: 11 jun. 2018.

JACKSON, E. **Alimento e transformação: imagens e simbolismo da alimentação**. São Paulo: Paulus, 1998.

KAUFMAN, A. Alimento e emoções. **Abeso**, São Paulo, n. 60, p. 7-11, 2012.

LASK, B. Aetiology. In: LASK, B.; BRYANT-WAUGH, R. (Ed.). **Anorexia nervosa and related eating disorders in childhood and adolescence**. 2. ed. East Sussex: Psychology, 2000. p. 63-79.

LIMA, T. J. A. et al. Humanização na atenção à saúde do idoso. **Saúde & Sociedade**, São Paulo, v. 19, n. 4, p. 866-877, 2010.

MACHT, M. How emotions affect eating: a five-way model. **Appetite**, Amsterdam, v. 50, n. 1, p. 1-11, 2008.

MAHAN L. K., Escott-Stump S. **Krause: alimentos, nutrição & dietoterapia**. 11ª ed. São Paulo: Editora Roca, 2002.

MENDES, J. D. V.; CRUZ, R. M. F.; PORTAS, S. L. C. (Org.). Secretaria Estadual da Saúde. **Plano Estadual de Saúde 2016-2019**. São Paulo: SES/SP, 2017.

MORIN, E. **Ciência com consciência**. Rio de Janeiro: Bertrand, 1996.

NETTO, F. L. M. Aspectos biológicos e fisiológicos do envelhecimento humano e suas implicações na saúde do idoso. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 7, n. 1, p. 75-84, 2004.

_____. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília, DF: OMS, 2005.

_____. **Marco para ação em educação interprofissional e prática colaborativa**. Brasília, DF: OMS, 2010.

PORTO, F. **Nutrição para quem não conhece nutrição**. São Paulo: Varela, 1998.

PROJECT MANAGEMENT INSTITUTE. **A guide to the project management body of knowledge: PMBOK guide**. 5. ed. Pennsylvania: PMI, 2013.

RAMOS, E. A.; SANDOVAL, R. A. Análise da força muscular, flexibilidade e equilíbrio de idosos praticantes de treinamento funcional. **Revista de Ciências da Escola Estadual de Saúde Pública Cândido Santiago**, Goiânia, v. 4, n. 1, p. 46-53, 2018.

RIBEIRO, F. G.; MORAES, M. A.; PEDUZZI, M. (Org.). **Secretaria da Saúde, 1º seminário: a prática colaborativa interprofissional**. São Paulo: SES/SP, 2017.

SANTOS, S. G. F. **Treinando manipuladores de alimentos**. São Paulo: Varela, 2001.

SILVEIRA, N. D. et al. Terceiro setor e assistência ao idoso: um estudo de uma instituição vicentina: João Pinheiro (MG). **Revista de Estudos e Pesquisas Avançadas do Terceiro Setor**, Brasília, DF, v. 3, n. 1, p. 1-34, 2016.

SINGH, A. Medicina moderna: rumo à prevenção, à cura, ao bem-estar e à longevidade. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**, São Paulo, v. 13, n. 2, p. 265-282, 2010.

TAVARES, D. M. S. et al. Qualidade de vida e autoestima de idosos na comunidade. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 11, p. 3557-3564, 2016.

TAVARES, R. E. et al. Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 6, p. 889-900, 2017.

TEICHMANN, I. **Tecnologia Culinária**. Caxias do Sul: Educs, 2000.

VARGAS, R. V. **Gerenciamento de projetos**: estabelecendo diferenciais competitivos. 6. ed. Rio de Janeiro: Brasport, 2005.

VIANA, V. Psicologia, saúde e nutrição: contributo para o estudo do comportamento alimentar. **Análise Psicológica**, Lisboa, v. 20, n. 4, p. 611-624, 2002.

WALDOW, V. R.; BORGES, R. F. Cuidar e humanizar: relações e significados. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 24, n. 3, p. 414-418, 2011.

WHITAKER, D. C. A. O idoso na contemporaneidade: a necessidade de se educar a sociedade para as exigências desse “novo” ator social, titular de direitos. **Cadernos Cedes**, Campinas, v. 30, n. 81, p. 179-188, 2010.

ZAGO, A. S. Exercício físico e o processo saúde-doença no envelhecimento. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 1, p. 153-158, 2010.

ZAZÁ, D. C.; CHAGAS, M. H. **Educação física**: atenção à saúde do idoso. Belo Horizonte: Nescon; Editora UFMG, 2011.

Presidência do CREF4/SP



Nelson Leme da Silva Junior

Comissão Especial do Selo Literário 20 anos da Regulamentação da Profissão de Educação Física



Alexandre Janotta Drigo
Presidente da Comissão
Conselheiro Federal
CONFEF



Érica Verderi
Conselheira Regional
CREF4/SP



Mario Augusto Charro
Conselheiro Regional
CREF4/SP

Livros do Selo Literário

1. Educação Física e Corporeidade: paralelos históricos, formação profissional e práticas corporais alternativas
2. A responsabilidade do Profissional de Educação Física na humanização da pessoa idosa
3. No caminho da suavidade: escritos do Dr. Mateus Sugizaki
4. Gestão de academias e estúdios: proposta de procedimentos operacionais para treinamento individualizado e ginástica artística
5. Pedagogia complexa do Judô 2: interface entre Treinadores Profissionais de Educação Física
6. Educação Física: formação e atuação no esporte escolar
7. Voleibol na Educação Física escolar: organização curricular do 6º ao 9º ano
8. Modelos de treinamento de Judô propostos por Treinadores de Elite
9. Trabalhando com lutas na escola: perspectivas autobiográficas de Professores de Educação Física
10. Teoria social cognitiva e Educação Física: diálogos com a prática
11. Padronização de medidas antropométricas e avaliação da composição corporal
12. Hipertrofia muscular: a ciência na prática em academias
13. Obesidade e seus fatores associados: propostas para promoção da saúde a partir do exercício físico e da aderência a ele associada
14. O Direito no desporto e na prática Profissional em Educação Física
15. Maturação biológica: uma abordagem para treinamento esportivo em jovens atletas
16. Gestão pública no Esporte: relatos e experiências
17. Métodos inovadores de exercícios físicos na saúde: prescrição baseada em evidências
18. Conceitos básicos relacionados a doenças crônicas e autoimunes: considerações para atuação do Profissional de Educação Física
19. As atividades de aventura e a Educação Física: formação, currículo e campo de atuação
20. Primeiros socorros e atuação do Profissional de Educação Física
21. Musculação: estruturação do treinamento e controle de carga

Este livro foi composto em Linux Libertine pela Tikinet
Edição e impresso pela Coan Indústria Gráfica Ltda em
papel Offset 90g para o CREF4/SP, em setembro de 2018.



Selo Literário 20 anos da Regulamentação da Profissão de Educação Física

O Conselho Regional de Educação Física da 4ª Região (CREF4/SP), na sua competência de “zelar pela dignidade, independência, prerrogativas e valorização da profissão de Educação Física e de seus Profissionais”, mantendo seus valores de comprometimento, credibilidade, ética, excelência, interesse público, justiça, legitimidade, responsabilidade social e transparência, produziu o Selo Literário comemorativo dos 20 anos da promulgação da Lei nº 9.696/98, composto por obras literárias com conteúdo relacionado ao campo da Educação Física, com os seguintes temas: História da Corporeidade e o Corpo; biografia de Profissional consagrado; Educação Física escolar, esportes, lutas, gestão, *fitness*, ginástica, lazer, avaliação física, saúde, psicologia e pedagogia aplicadas.

Dessa forma, além de comemorar esta data de grande importância, mantemos nosso compromisso de estimular o desenvolvimento da prestação de serviços de excelência dos Profissionais de Educação Física perante nossa sociedade.

A todos uma boa leitura,

*Conselho Regional de Educação Física
da 4ª Região – Estado de São Paulo*

