

Boletim Integrativo Alimentação, Saúde e Meio Ambiente

Vol. 3, N° 3. Dezembro 2023





**Boletim
Integrativo
Alimentação,
Saúde e
Meio Ambiente**

COORDENAÇÃO GERAL

Elaine Cristina de Souza Lima

EDITORES

César Luis Siqueira Junior
Elaine Cristina de Souza Lima
Juliana dos Santos Vilar

EQUIPE

Alessandra da Silva Pereira, Amanda Pinto Fonseca, Ellen Mayra Menezes Ayres, Felipe de Souza Cardoso, Isabela Oliveira Lopes, Josiane de França Vieira, Luciana Ribeiro Trajano Manhães, Luísa Miranda Matos, Marina Franzmann Sobucki, Michel Carlos Mocellin, Paloma Coelho Malaguti, Rachel Leão Santana da Costa, Roberta Soares Casaes

DESIGN GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Paloma Coelho Malaguti

REVISÃO

Roberta Soares Casaes



Boletim Integrativo Alimentação, Saúde e Meio Ambiente

ORGANIZAÇÃO E REALIZAÇÃO

Projeto Vegetarianismo: Formando uma Rede de Diálogos
Escola de Nutrição da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
Pró-Reitoria de Extensão e Cultura da Universidade Federal do Estado
do Rio de Janeiro (PRO-ExC UNIRIO)

Programa de Pós-Graduação em Práticas em Desenvolvimento
Sustentável - PPGPDS (Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro -
UFRRJ)



PPGPDS

Programa de Pós-graduação em
Práticas em Desenvolvimento Sustentável

UFRRJ

Introdução

Roberta Soares Casaes

A concepção de saúde inclui bem-estar como um conceito-chave. Recentemente, acordos e tratados internacionais como a Convenção da Diversidade Biológica (CDB) e os novos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Organização das Nações Unidas - ONU (2015) chamam a atenção para a importância da conservação da natureza e da proteção da biodiversidade para o bem-estar da humanidade, ratificando a necessidade da aproximação das agendas ambientais, de práticas de lazer e turismo e de saúde pública e planejamento urbano, em especial (Sancho-Pivoto; Raimundo, 2023).

A relevância dessa temática ganha centralidade em virtude do consumo excessivo de recursos naturais, aumento das taxas de emissão de carbono e crescimento de problemas de saúde mais diretamente associados ao modo de vida urbano. A rápida urbanização, além de afastar seus habitantes de ambientes que guardem naturalidade devido a locais cada vez mais artificializados, está exercendo pressão sobre a oferta de água potável, de esgoto, do ambiente de vida e saúde pública (Idem).

Apesar da urbanização trazer muitos benefícios para a sociedade, cada vez mais nega às pessoas oportunidades de praticar atividades físicas e usufruir dos benefícios mentais, espirituais e físicos da natureza. As pessoas, principalmente os jovens, estão cada vez mais desconectados da natureza e mais sedentários. Isso é motivo de alarme e requer uma ação imediata. Ao longo da última década, houve um aumento global de doenças não transmissíveis, como doenças cardíacas, alguns tipos de câncer e diabetes tipo 2. Estima-se que este cenário possa piorar, à medida que a população global cresce, passando de 54% das pessoas que vivem atualmente nas



idades para uma previsão de 70% até 2050. Quase todo esse crescimento urbano ocorrerá em países menos desenvolvidos (Parks Victoria, 2015).

Em 2015, chefes de Estado, de Governo e representantes da ONU se reuniram para a Cúpula de Desenvolvimento Sustentável e lançaram a Agenda 2030, que inclui 17 objetivos para transformar o mundo: os ODS. É nesse contexto que a promoção da saúde tem um papel fundamental a desempenhar na realização de toda a agenda, já que a agenda 2030 destaca a saúde como um componente de todos os ODS e um elemento crítico do processo de desenvolvimento futuro, dado que estabelece uma relação direta e indireta da saúde com todos os 17 ODS, tanto pelo papel complexo e a importância da promoção da saúde para alcançar a equidade, como a sua importância para capacitar comunidades e pessoas e proteger os direitos humanos (Galvão, 2021).

Destaca-se que a saúde mental é uma parte integrante e essencial da saúde, sendo a mesma, mais do que a ausência de transtornos mentais e correlatos. Tratando-se de um estado de bem-estar geral, o qual permite ao indivíduo, realizar de forma efetiva suas tarefas, lidar adaptativamente com as adversidades, trabalhar com produtividade e dar o seu contributo à comunidade na qual está inserido. Este estado de bem-estar geral é um processo ativo, que deve ser prolongado e não pode ser apenas uma percepção transitória, tornando-se imperativo trabalhar com o utente a consolidação deste estado, o qual engloba a área pessoal e profissional (Galvão, 2019).

Quando se fala em bem-estar geral, tendencialmente, tem-se a imagem mental de saúde e conforto físico. As áreas que merecem serem desenvolvidas e trabalhadas para o completo bem-estar são: corporal (prática de exercícios físicos, foco no bem-estar físico, rotinas mais saudáveis, exercícios de respira -



ção, avaliação física, nutrição adequada); emocional (desenvolvimento de competências emocionais, comprometimento, flexibilidade, resiliência, autoestima, autoconfiança, autocontrole, equilíbrio emocional; identificação de pontos fortes e de melhoria, comportamentos, sentimentos e pensamentos sabotadores, autoaceitação); ocupacional (aperfeiçoamento de competências profissionais, desenvolvimento de novas competências, motivação e realização profissional); intelectual (pensamento crítico, criatividade); social (relacionamentos com familiares, cônjuges, amigos e colegas de trabalho); e espiritual (missão, valores e sentido de vida, coping, conflitos internos). Estabelecendo como objetivos, promover o reforço da autoestima e da autoconfiança; a gestão emocional do fracasso; a prática de atividade física; o reforço na crença em si e na sua capacidade para ultrapassar desafios, adversidades e transições normativas e não normativas; desenvolver o autoconhecimento e promover o autocuidado (Galvão, 2019).

Um componente largamente reconhecido como principal integrante de uma vida saudável é a felicidade (Diener; Scollon; Lucas, 2003). Embora o estilo de vida moderno não estimule as pessoas a avaliar seus momentos de felicidade ou de completa realização pessoal, elas são diariamente incitadas a planejar o seu dia-a-dia para vencer os desafios da vida moderna como, por exemplo, conseguir e manter um emprego, proteger suas vidas da violência urbana, equilibrar as finanças, esquivar-se de hábitos ou estilos de vida que comprometem a sua saúde e, ao mesmo tempo, praticar ações que promovem a sua integridade física, emocional e social. Pesquisadores espalhados por diversos países estão empenhados em descobrir o quanto as pessoas se consideram felizes ou em que medida são capazes de realizar plenamente suas potencialidades (Siqueira; Padovam, 2008).



O ODS3, Saúde e Bem-Estar, visando assegurar vidas saudáveis e bem-estar para todos, em todas as idades, engloba 13 objetivos: três relacionados com a saúde reprodutiva e saúde das crianças; três relacionados com doenças transmissíveis, doenças crônicas e comportamentos aditivos; dois relacionados com saúde ambiental; um relacionado com Cobertura Universal de Saúde (UHC) e quatro relacionados com uso de tabaco, vacinas e medicamentos e a preparação para fazer face aos riscos globais de saúde (Monteiro, 2020).

Uma recomendação forte a ser desenvolvida para ajudar a atingir o ODS 3 é o fortalecimento da atenção pelo poder público. Alcançar a cobertura universal da atenção básica, ampliar e qualificar o pré-natal, a saúde sexual e saúde reprodutiva na atenção básica; e ampliar a prevenção ao abuso do álcool. Além de ampliar o atendimento psicológico, fazendo com que o mesmo seja acessível a toda população (Monteiro, 2020).



Roberta Soares Casaes

É nutricionista, parapsicóloga e atua como docente do curso de Nutrição do Instituto de Alimentação do Centro Multidisciplinar UFRJ-Macaé. Formada em Coaching pela ABRACOACHING. Apaixonada pelo estudo da mente humana, desenvolvimento humano e comportamento alimentar. Desde 2015 se dedica extensamente em estudar a temática do comportamento humano e da abordagem da nutrição comportamental. Uma das idealizadoras do Núcleo de Estudos, Pesquisa e Extensão em Nutrição, Saúde e Comportamento (NUTRICOM). Idealizadora do podcast @PODSCIENCE. Coordenadora do projeto O Novo Olhar da Nutrição e colaboradora do grupo Veg.A.N. UNIRIO, NUTDOC E APHETO do CM UFRJ-MACAÉ.

1. Diener, E., Scollon, C. N. & Lucas, R. E. (2003). The involving concept of subjective well being: The multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187-219. 2. GALVÃO, Ana Maria. Coaching de saúde e bem-estar na promoção da saúde mental. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, v. 22, p. 5-8, 2019. 3. GALVAO, Débora Gomes. A agenda 2030 e a participação de governos subnacionais: estudo de caso do Estado do Piauí. 2021. 176 f. Tese (Doutorado) – Universidade Católica de Santos, Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Direito Ambiental Internacional, 2021. 4. IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística: Censo 2022. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/37237-de-2010-a-2022-populacao-brasileira-cresce-6-5-e-chega-a-203-1-milhoes#:~:text=Em%202022%2C%20havia%20124%2C1,com%20forte%20integra%C3%A7%C3%A3o%2C%20geralmente%20conurbados>. 5. MONTEIRO, Baltazar Ricardo. Indicadores de monitorização e desempenho nas unidades de saúde familiar e os objetivos do desenvolvimento sustentável na saúde (ODS 3): Uma análise comparada em Portugal no período de 2013-2018. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, p. 1221-1232, 2020. 6. Parks Victoria. (2015). *A Guide to the Healthy Parks Healthy People: approach and current practices*. 7. SANCHO-PIVOTO, Altair; RAIMUNDO, Sidnei. As contribuições da visitação em parques para a saúde e bem-estar. *Revista Brasileira de Pesquisa em Turismo*, v. 16, p. e-2546, 2023. 8. SIQUEIRA, Mirlene Maria Matias; PADOVAM, Valquíria Aparecida Rossi. Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Psicologia: teoria e pesquisa*, v. 24, p. 201-209, 2008.



Saúde Mental dos universitários:

Precisamos agir para cuidar dos nossos futuros profissionais

Aline Silva de Aguiar

A falta de equilíbrio entre estudos, vida social e autocuidado é uma realidade comum entre os estudantes universitários. Muitas vezes, iniciam a faculdade com problemas relacionados à independência econômica, muitos estão longe de suas famílias de origem, e submetidos à alta demanda de estudos exigidos pelos cursos em que ingressaram. Conseguir cumprir os compromissos acadêmicos demandam prejuízos à saúde principalmente quanto a qualidade do sono, manter uma alimentação saudável e ter tempo para o lazer e outras interações sociais além da Universidade, o que pode agravar estresse e contribuir para o desenvolvimento de problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão e burnout.

Outro fator importante é o aumento do consumo de bebidas alcoólicas e outras substâncias psicoativas neste período. Seria a iniciação à universidade um fator de risco por introduzir principalmente o álcool em suas tradicionais chopadas? Essas festas atingem jovem exaustos pela competição por uma vaga na universidade, longe de suas famílias e na idade que abrange, em sua maioria, final da adolescência e início da vida adulta, período de maior risco para o aparecimento de vários transtornos psiquiátricos e risco de desenvolver dependência química com a exposição constante às drogas lícitas ou ilícitas. Vemos também altas taxas de ideação suicida. Em trabalho realizado com estudantes do último ano de Medicina da Universidade Federal Fluminense, 10% dos participantes relataram ter pensamentos de suicídio.

Uma questão importante a se pensar é sobre a qualidade do sono dos estudantes e a inadequação do horário das aulas



ao horário de maior produtividade do jovem. Esse fato já vem sendo estudado há algum tempo pela cronobiologia e o início das aulas em período muito cedo pela manhã pode ser adequado à burocracia acadêmica de atender a carga horária total do curso prevista pelo MEC, em aulas distribuídas em suas grades curriculares. Mas, certamente, não o é para os alunos.

A insônia é um problema de saúde pública e, atualmente, uma das queixas mais comuns na população adulta. Estudantes universitários apresentam importante alteração do sono devido aos desafios já relatados. A dificuldade na qualidade do sono pode levar a diminuição da produtividade e rendimento, erros e acidentes, falta de concentração, cansaço matinal e cochilos diurnos.

Associado à questão do sono, temos a promoção de uma alimentação saudável a fim de equilibrar o desgaste físico e cognitivo dos universitários. Sendo estudante de Universidades Públicas, a disponibilidade de Restaurantes Universitários garante o fornecimento de refeições principais como almoço e jantar, e em algumas instituições o café da manhã e lanche da tarde, a preço acessível e com disponibilidade de alimentos saudáveis e variados, incentivando consumo de vegetais, frutas e leguminosas para este público.

Ações que incentivem a orientação nutricional associando a alimentação saudável focada na saúde mental podem auxiliar no equilíbrio do ritmo circadiano e ajuste do tempo de sono destes jovens, aproveitando a fase de descobertas, criação de novos hábitos e motivação para a responsabilidade acadêmica e dando suporte profissional para evitar a evasão de discentes nos cursos. Estudos apontam que hábitos nutricionais saudáveis e a realização de atividade física, são de suma importância para a saúde mental e física, corroborando com a melhora da ansiedade e da qualidade do sono.



É fundamental que as instituições reconheçam a abordagem a saúde mental dos universitários. Há necessidade de incentivo de ações de intervenção com programas de aconselhamento psicológico, gestão de estresse e promoção de uma cultura de bem-estar para os estudantes. É urgente oferecer apoio aos nossos estudantes e ter a possibilidade de uma ação conjunta entre pró-reitorias e coordenações promovendo grades curriculares mais flexíveis com espaço para participação de diversas ações já disponíveis gratuitas nas Universidades.

Além disso, os estudantes também devem ser incentivados a buscar ajuda quando necessário e para isso é importante investir na divulgação das atividades e projetos existentes na instituição ampliando o acesso destas oportunidades de atenção e acolhimento. Enfrentar os desafios sobre saúde mental dos universitários requer conscientização institucional e individual, para um importante passo que é criar um ambiente universitário mais inclusivo e solidário. Através do reconhecimento da necessidade de apoio e da ação, podemos dar condições de obter sucesso acadêmico, com menos evasão e com promoção de bem-estar emocional e mental dos estudantes.

1. SILVA-FONSECA, V. A ; VASQUEZ, F. B. ; SEIXAS, A. ; JEAN-LOUIS, G. ; FONSECA, M. S. S. ; SLADEK, L. ; ROCHA, E.M.S ; SANTOS, R.M.M ; DE AGUIAR, A.S . Binge drinking and insomnia in students from healthsciences at one university in Rio de Janeiro, Brazil. BRAZILIAN JOURNAL OF MEDICAL AND BIOLOGICAL RESEARCH, v. 54, p. e10679, 2021.

2. BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2. ed. Brasília, Ministério da Saúde, 2014. 3. GŁĄBSKA, D. et al. Fruit and Vegetable Intake and Mental Health in Adults: A Systematic Review. Nutrients, v. 12, n. 1, p. 115, 1 Jan. 2020. 4. GALVÃO, A. et al. Ansiedade, stress e depressão relacionados com perturbações do sono de vigiância e consumo de álcool em alunos do ensino superior. Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, n. spe5, ago. 2017. 5. REIS, M. E. D. F. A. et al. Saúde Mental, Uso de Álcool e Qualidade do Sono em



Aline Silva de Aguiar

**Aline Silva de Aguiar**

Formada em Nutrição pela Universidade Federal Fluminense (1998). Mestre e doutora em Patologia pela Universidade Federal Fluminense. Professora dos cursos de Pós- Graduação em Saúde e Nutrição da Escola de Nutrição da Universidade Federal de Ouro Preto (ENUT / UFOP), Saúde Coletiva (UFJF) e Ciências Médica (UFF). Líder do Grupo de Pesquisa em Nutrição Translacional (GPNUT-T); coordenadora do Laboratório de Análise Sensorial (LABAS/ UFF) e coordenadora do Podcast Alimento: Nutrição e Ciência (@alimento.nutricaoeciencia).

Estudantes de uma Universidade Pública. Estudos e Pesquisas em Psicologia, v. 22, n. 1, p. 50–66, 25 abr. 2022. 6. REMOR, E.; GÓMEZ, M. A. Efecto de un programa de intervención para la potenciación de las fortalezas y los recursos psicológicos sobre el estado de ánimo, optimismo, quejas de salud subjetivas y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. Acta Colombiana de Psicología, vol. 15, núm. 2, p. 75-85, 2012.



Integração corpo e mente pelo Movimento Vital Expressivo:

Oficina semanal com pessoas com deficiência visual

Andressa Teoli Nunciaroni e Laura Pozzana

Em consonância com as ações de promoção da saúde no âmbito das Políticas Públicas brasileiras, foi instituída a Política Nacional de Práticas Integrativas e Comunitárias (PNPIC), atualizada em 2015 e em 2018, que conta, atualmente, com 29 práticas presentes no Sistema Único de Saúde. Neste sentido, o interesse das enfermeiras, dos profissionais da saúde e das humanidades, na formação vem despertando para a implementação dessas práticas, na contribuição para o conhecimento científico da área e o desenvolvimento do cuidado integral à população.

Apesar de ainda não estar inserido na PNPIC, mas compõe seu glossário de práticas, o Sistema Rio Aberto/ Movimento Vital Expressivo está presente em diversos municípios brasileiros como uma das PICS oferecidas pelo SUS por meio da Atenção Primária e serviços de saúde mental, ou por outros setores, como educação, assistência social e artes, por exemplo.

O Movimento Vital Expressivo é caracterizado como uma prática coletiva, baseada na música, na roda e no movimento corporal, em que há experimentação de diferentes expressões, gestos e posturas, a fim de conectar a vitalidade, a alegria e o prazer de se mover. Busca criar um espaço para o cuidado de si, do outro e a conscientização do sentir. A partir do estímulo ao reconhecimento do potencial de nossos corpos que vão além da barreira física visível e palpável, entramos em conexão de modo relacional com o plano mental, afetivo, espiritual, coletivo e universal de nossas existências.

No âmbito do projeto de extensão “Integração Corpo e Mente: O Movimento Vital Expressivo como Prática Integrativa



Andressa Teoli Nunciaroni e Laura Pozzana

de Promoção da Saúde na Atenção Primária”, cadastrado na UNIRIO, diversas atividades foram desenvolvidas desde seu início, em 2020. No ano de 2023, destaca-se a integração do projeto de extensão e da docente responsável, também instrutora do Sistema Rio Aberto, com as oficinas intituladas Corpo e Movimento, em parceria com o serviço de Convivência do Instituto Benjamin Constant (IBC). Este foi um convite-presente oferecido pela professora, também instrutora, Laura Pozzana - vinculada ao Núcleo Cognição de Coletivos do programa de Pós-Graduação em Psicologia da UFRJ, que criou e coordena esta oficina com pessoas com deficiência visual desde 2007 e é pesquisadora no campo das deficiências.

Trata-se de um espaço semanal de encontro de pessoas cegas ou com baixa visão a fim de praticar o Movimento Vital Expressivo, com base nos princípios do Sistema Rio Aberto. Os participantes tendem a ser os mesmos, em média 15 pessoas com deficiência visual: cegos de nascença, pessoas que perderam a visão em algum momento da vida e alguns que ainda têm resíduo visual. Geralmente nos dispomos em roda, um modo de acolher e operar a diversidade de formas de vida. As músicas com diferentes ritmos, melodias e harmonias, possibilitam trabalhar expressão, voz, respiração, coordenação, movimento espontâneo, improvisado, de acordo com o que surge no momento e é percebido pela instrutora. A instrutora faz parte da roda, não ocupa uma posição de destaque, dá forma e expressão ao que alguém do grupo esboça.

Para iniciar, damos as mãos e fazemos a chamada-chamado. Uma prática criada com eles, onde falamos alto nosso nome e somos ecoados pelo grupo. Um momento fundamental para que todos identifiquem quem compõem aquela roda do dia, despertem e conectem suas presenças. Este é o momento em que as pessoas se separam de suas bengalas e de seus acompanhantes, tiram os sapatos e desfrutam de um espaço compartilhado de liberdade,



confiança e reforço de laços. Trata-se da primeira fase do trabalho: o esvaziamento. Busca-se encorajar as pessoas a estarem presentes por inteiras no encontro. Perceber como se chega, deixar de lado pesos e pensamentos que carregamos. Reconhecer o próprio apoio, o aqui e agora. Respiração, sons e consignas para apoiar a percepção do corpo físico são instrumentos utilizados nessa etapa. A alegria do reencontro também apoia o esvaziamento.

A seguir, a música marca ritmos para ativar músculos, articulações, ossos na estimulação da vitalidade e verticalidade: é a fase de ativação. Com o corpo físico já presente, inicia-se a fase de mobilização do corpo emocional. Com músicas mais expressivas que ajudam a trazer emoções e sentimentos percebidos – ou comentados no grupo, os participantes são convidados a reconhecerem espaços internos, expressar diferentes emoções por meio de gestos, expressões faciais, respiração, voz.

As fases de esvaziamento, ativação e mobilização compõem, em conjunto, a etapa do trabalho chamada de nutrícia, que é quando quem conduz está na atitude de alimentar e despertar cada presença na roda. A segunda etapa é a expressão de si, observada mais claramente nos momentos de realização de movimentos livres. Busca-se desenvolver a capacidade de mover-se de forma criativa, reconhecendo travas e explorando-as para buscar novas percepções de mover-se. A expansão da consciência, da atenção e a percepção da integração entre corpo e mente são objetivos dessa fase.

Na fase seguinte busca-se que cada um se dê conta da experiência que está tendo a partir da integração proposta na fase anterior, daquilo que se sente, que se vive, que se move. É o momento de reconhecer no movimento como estão o corpo físico, emocional, mental e espiritual (de conexão com a dimensão mais sutil da vida). Trata-se da etapa de conscientização.



A penúltima etapa é a irradiação. Aqui, o que cada um está vivendo de modo corporal e pela consciência que advém da experimentação, pode contagiar a vida cotidiana produzindo transformações concretas e sutis. Pode-se colocar intenções para a energia gerada nos movimentos, gestos, falas. Esse direcionamento pode ser dirigido a algo trazido por alguém do grupo, como um desafio a ser superado; a alguém que passa por momento de vida difícil; ou simplesmente irradiar e confiar ao universo que leve onde for necessário a vibração gerada a partir da prática de cada um e dos encontros na roda. A irradiação, nas oficinas de Corpo e Movimento, geralmente se converte em agradecimento. As pessoas que compõem o grupo são gratas pela vida, pelo momento, por terem uns aos outros. Reconhecem a potência do espaço e da energia mobilizada ali.

A gratidão e o reconhecimento encarnado da importância desta oficina pelas pessoas com deficiência visual, reflete-se nas ações cotidianas. Em poucas palavras, percebe-se que a oficina proporciona maior mobilidade articular, ganho de apoio, diminuição das dores, confiança na própria percepção e nas relações, um ânimo que é ativado e compartilhado entre os presentes e vida afora. A última etapa do trabalho se refere à presença operativa do ser ou o ser em ação. As pessoas nutridas, ativadas, mobilizadas, conscientes do movimento vital e daquilo que sentem, seja individual como coletivamente, seguem nas atividades do dia a dia, mais fortalecidas, afetando também as pessoas no entorno de quem forma a roda de Movimento Vital Expressivo. Há o reconhecimento da alma que vive no corpo, que é corpo. Aquela roda que acontece no IBC por uma hora nas sextas-feiras, se estende para os outros dias e espaços de vida. Podemos dizer que o movimento vital e expressivo da oficina é propagado ao longo da semana nas rodas da vida de cada um(a), as rodas familiares e de amigos das pessoas com deficiência visual e também aquelas das pessoas que enxergam, nos diferentes núcleos e circuitos da cidade.



Andressa Teoli Nunciaroni e Laura Pozzana

“Atenção, grupo! Todos de pé, mãos coladas às laterais das coxas, cabeça erguida, esticando as mãos pro alto acima da cabeça, respira fundo...! Um, dois, três e rááááááá!” De modo cantado, Alfredo, um participante segue: “- O melhor lugar do mundo é aqui e agora! Todo mundo: - o melhor lugar do mundo é aqui e agora!”

Esse grito de honra, ou de guerra, como chamam, foi criado pelo grupo. Esta condução é puxada por alguém da roda ao final de cada encontro, um gesto que nasceu da oficina e segue sendo propagado. Assim seguimos para nossas casas e espaços de trabalho com a certeza de que o movimento vital expressivo compartilhado com pessoas com deficiência visual na oficina nos alimenta, anima e acompanha.



Roda em Paquetá, onde fomos juntos encerrar o ano de 2023, conviver e convidar para a chegada de 2024.





Andressa Teoli Nunciaroni

Enfermeira (Bacharelado e Licenciatura). Mestre e Doutora Ciências da Saúde pelo Programa de Pós-Graduação da Faculdade de Enfermagem da Universidade Estadual de Campinas - Unicamp. Professora Adjunta do Departamento de Enfermagem em Saúde Pública da Escola de Enfermagem Alfredo Pinto - EEAP da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO. Docente permanente do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem - PPGENF-UNIRIO. Coorientadora da Liga Acadêmica de Cardiologia e Pneumologia - LACAP e da Liga Acadêmica de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde - LAPICS. Membro e Coordenadora do Comitê de Ética em Pesquisa da UNIRIO. Formada como instrutora do Sistema Rio Abierto/Argentina – escola para o desenvolvimento integral do ser, coordenadora do projeto de extensão Integração Corpo e Mente: O Movimento Vital Expressivo como Prática Integrativa de Promoção da Saúde na Atenção Primária (PROEXC-UNIRIO).



Laura Pozzana

Pós-doutorado e Doutorado em Psicologia pela UFRJ, na linha de pesquisa Cognição e Subjetividade, com pesquisa no campo da deficiência visual e a criação de acessibilidade. Mestre em Psicologia pela UFF, na área de concentração: Subjetividade e Clínica. Graduada em Psicologia pela UFRJ e formada como instrutora do Sistema Rio Abierto/Argentina – escola para o desenvolvimento integral do ser. Hoje é pesquisadora vinculada ao Núcleo de Pesquisa Cognição & Coletivos (NUCC) do Departamento de Pós-Graduação da UFRJ. Atua como psicóloga clínica e com oficinas grupais, na interface entre corpo e arte.

-
1. Documentário Nossa Tribo - Do Presencial ao Virtual: ativando o movimento sensível e vital (acessível pelo link: <https://www.youtube.com/watch?v=F1KuZAR0QtM>) 2. MAIA, S.C., PEREIRA, P.L.J., SILVA, R. F.A., VARGAS, L.A., CORRÊA, V.A.F., & NUNCIARONI, A. T. “O corpo expressa”: Rodas de Movimento Vital Expressivo por meio da Extensão Universitária para promoção da saúde e cultura. *Raízes e rumos*, 9(2), 147–157, 2021. <https://doi.org/10.9789/2317-7705.2021.v9i2.147-157> 3. NUNCIARONI, A.T.; SILVA, N.C.M.S.; HANDEM, P.C.; MELLO, R. Práticas integrativas e extensão universitária no contexto da Covid-19. *Extensão em Ação*, 23: 106-114, 2022. 4. POZZANA DE BARROS, L., *O Corpo em Conexão: Sistema Rio Aberto*, Niterói, EdUFF, 2008. 5. POZZANA, L. 2010. *Oficina de Movimento e Expressão com pessoas com deficiência visual: uma aprendizagem coletiva*. In: _____. MORAES, M. e KASTRUP, V. (org) *Exercícios de Ver e não Ver: Arte e Pesquisa COM Pessoas com Deficiência Visual*, Rio de Janeiro, Nau Editora, p.76-95, 2010. 6. POZZANA, L. *Corpo e Cegueira: movimento sensível e vital*, Ed. CRV, 2017.



O Ayurveda e a saúde mental

Paloma Coelho Malaguti

Sabe-se que as aceleradas transformações sociais, que marcam a modernidade, impactam a vida dos indivíduos, inclusive em seu aspecto psíquico. George Simmel, um importante sociólogo alemão, já em 1902, analisa como a vida nas grandes metrópoles deixa consequências psicológicas e como os indivíduos tentam se adaptar às mudanças. Ele observa que a base psicológica desses indivíduos é permeada pela “intensificação dos estímulos nervosos, que resulta da alteração brusca e ininterrupta entre estímulos exteriores e interiores” (Simmel, 1987).

Passado mais de um século desde a observação de Simmel, percebe-se como, de fato, os aspectos sociais contribuem para o estado de saúde mental. Os ambientes laboral, doméstico, estudantil, hospitalar, etc, e as relações sociais neles envolvidas, favorecem o adoecimento psíquico. Bem como as desigualdades sociais e de gênero, e as situações de racismo, preconceito e violência (Nunes, 2020). Assim, casos de ansiedade e depressão mostram-se crescentes.

A revisão mundial sobre saúde mental feita pela Organização Mundial da Saúde, e divulgada em junho do ano passado, apontou que, somente em 2019, 301 milhões de pessoas em todo o planeta viviam com perturbações de ansiedade; e 280 milhões viviam com transtornos depressivos. Já em 2020, estes números aumentaram significativamente como resultado da pandemia de COVID-19 (WHO, 2022). Olhando para o Brasil, em 2017, outros dados levantados pela OMS mostraram que 18,6 milhões de brasileiros (9,3% da população) viviam com o transtorno de ansiedade, fazendo com o que país fosse considerado o mais ansioso do mundo (WHO, 2017).



É preciso, portanto, encarar como a saúde mental está para além de uma questão individual, já que a dimensão sociocultural é fundamental. Tal enfoque, entretanto, não é novidade para o Ayurveda, um sistema médico tradicional surgido na Índia há pelo menos três mil anos. Esse sistema encara a saúde como o estado de harmonia entre mente, corpo e espírito. Ou seja, o conceito de saúde no Ayurveda implica uma condição de totalidade, no sentido de considerar o ser humano de uma forma mais ampla. Por isso que o tratamento ayurvédico faz uma avaliação não apenas dos aspectos físicos – como o funcionamento do organismo, os hábitos alimentares, a realização de atividades físicas –, mas também dos fatores psicológicos, como o estilo de vida, o trabalho e os estressores atuais, a fim de determinar como os desequilíbrios à saúde ocorrem.

Partindo de uma compreensão do organismo pelos “doshas”, considerados biotipos que constituem o indivíduo, o Ayurveda investiga como esse adoece quando os doshas estão em desarmonia. No Charaka Samhita, que é um dos textos clássicos do Ayurveda, explica-se que os doshas que podem levar aos fatores patogênicos no corpo são Vata, Pitta e Kapha, enquanto os que podem levar a fatores patogênicos na mente são Rajas e Tamas (Charaka, 1972). No entanto, os doshas que desequilibram o corpo têm impactos sobre a mente. É por isso que Vata pode causar ansiedade, medo e angústia, enquanto Pitta pode levar à raiva e Kapha à depressão.

A respeito dos doshas da mente, se Rajas não estiver em equilíbrio, pode desencadear hiperatividade mental, estresse e frustração. Tamas, por sua vez, pode levar a mente ao embotamento, à letargia, à inércia e à preguiça. Por isso, é a qualidade de Sattva que se deve alcançar: significa o equilíbrio, a harmonia, a saúde e bem-estar da mente.



A forma de tratamento para restabelecer o equilíbrio de Vata, Pitta e Kapha envolve o uso de medicamentos, dieta e conduta apropriados. Já em relação aos doshas da mente, o autoconhecimento e mesmo as práticas espirituais e/ou religiosas são importantes.

Existe um ramo no Ayurveda conhecido como Sattvavajaya, que em tradução livre refere-se ao controle da mente. Seria um método de treinamento da mente por meio da substituição de emoções e de maus hábitos por uma conduta moral e comportamental satisfatória. Busca-se, assim, trocar emoções como malícia por amor, raiva por compostura, ignorância por conhecimento, ciúme por afeto, medo por valor. Essa abordagem ayurvédica tenta transformar uma emoção negativa em uma positiva, ao invés de anulá-la (Behere, 2013).

O aspecto nutricional também é fundamental para o tratamento, pois, de acordo com o Ayurveda, a alimentação adequada é um pilar que permite a saúde. Nesse sentido, alimentos considerados sáttvicos devem ser prevalentes. Entre eles estão aqueles que são frescos, naturais, de fácil digestão, preparados de acordo com o clima do local, tais como vegetais, legumes, frutas, leguminosas, oleaginosas, temperos, leite. Por outro lado, deve-se evitar alimentos rajásicos – que são as frituras, alimentos estimulantes, alimentos processados, alimentos muito picantes ou com sal em excesso e o álcool –, e os tamásicos – que incluem também alimentos processados, congelados, requentados, as carnes de baixa qualidade (Frawley, 2021).

O Ayurveda, então, mais do que um sistema que objetiva a saúde, é uma forma de viver universalmente aplicável, que aborda todos os aspectos da vida (Ninivaggi, 2015), justamente porque encara o ser humano de forma integral e ampla. Dessa maneira, suas contribuições podem ser úteis para os cuidados com a saúde mental na contemporaneidade, mo-



mento em que as intensas mudanças sociais e econômicas afetam os hábitos e sobrecarregam emocional e psicologicamente o indivíduo.



Paloma Coelho Malaguti

É mestre em Sociologia (com concentração em Antropologia) pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, terapeuta Ayurveda pela Faculdade Escola de Ayurveda e estudante de Nutrição na Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. Atualmente é professora substituta de Sociologia no Colégio Pedro II.

-
1. Behere, P. B., Das, A., Yadav, R., & Behere, A. P. Ayurvedic concepts related to psychotherapy. *Indian Journal of Psychiatry*, 55(Suppl 2), S310–S314, 2013. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.105556>
 2. Charaka Samhita. Charaka Samhita de Agnivesa. Vol. I. Editora Chakpori, 1972.
 3. Frawley, D. Uma visão ayurvédica da mente: a cura da consciência. São Paulo: Editora Pensamento, 2021.
 4. Ninivaggi, F. J. Saúde integral com medicina ayurvédica: o guia completo para os ocidentais da mais tradicional escola da medicina indiana. São Paulo: Pensamento, 2015.
 5. Nunes, C. G. F.; Almeida, T. M. C. de. Dossiê Saúde mental pela perspectiva das ciências sociais. In: *Revista Sociedade e Estado*, Volume 35, Número 1, Janeiro/Abril 2020.
 6. Simmel, G. A metrópole e a vida mental (1902). In Velho, O. G. (org), *O fenômeno urbano*. Rio de Janeiro: Guanabara, 1987.
 7. World Health Organization (WHO). *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*. Geneva, 2017.
 8. World Health Organization (WHO). *World mental health report: transformismo mental health for all*. Geneva: World Health Organization, 2022.



Entrevista com Paula Gandin: Alimentação e saúde mental

Relações entre a Nutrição e a Psicologia

Boletim: Como a Nutrição e a Psicologia podem conversar? Como a união dessas duas áreas colabora com a sua prática clínica?

Paula Gandin: Acredito que a Nutrição precisa de um pouco mais de Psicologia, e a Psicologia precisa de um pouco mais de Nutrição. Depois de conhecer as duas áreas individualmente, percebi que essa integração era necessária, e se faz cada vez mais necessária quando pensamos na saúde integral do indivíduo. Ao olhar para essa saúde total, estamos falando de mental, emocional e físico. Assim, atendendo como nutricionista não posso deixar de olhar para os campos emocionais e mentais do paciente, e como eles se interrelacionam com o comportamento alimentar, com os hábitos de vida, ou mesmo como essa pessoa encara o autocuidado através da alimentação. Dessa forma, é meio que impossível a gente deixar esse lado. E vejo que a nutrição ainda tem um lado pragmático, no sentido de acreditar que só a partir da informação a mudança acontece. É por isso que quando a gente abarca essas outras questões do indivíduo, a gente costuma fazer algo mais relacionado a essência daquilo que aquela pessoa está buscando, seja na forma de melhorar os hábitos de vida, seja na forma de melhorar a alimentação, adquirir novos hábitos, ter uma relação de autocuidado. Então, vejo essa integração como muito necessária. E a Psicologia também, em certo ponto, eleva muito as questões mentais e emocionais e às vezes esquece do cuidado físico, que é super necessário. Muitas vezes algumas questões são encaradas apenas como emocionais, quando, na verdade, precisam ser olhadas de forma mais ampla, através de uma avaliação



criterosa de análises de exames bioquímicos, laboratoriais, desse paciente, precisam de um acompanhamento integrativo com outros profissionais. Não se pode desconsiderar que certos sinais e sintomas podem estar relacionados a uma má alimentação e estilo de vida. Afinal, por mais que a psicoterapia esteja em dia, esse outro lado pode acabar faltando. Por isso que entendo que essas duas áreas conversam e se complementam. A visão que cada uma me trouxe colabora muito com a forma com que eu acabo atuando no consultório. Hoje atuo como nutricionista, e tenho os meus pacientes de Psicologia, mas também tenho um tipo de acompanhamento com os pacientes voltado para mudanças de comportamento alimentar. Então, acredito que nesse lugar, essa visão está muito aplicada, integrada, e ajuda muito nesse processo da relação do comportamento alimentar na melhora dos hábitos de vida.

Boletim: Nos seus atendimentos você percebe que questões emocionais e psicológicas dos seus pacientes estão atreladas à forma deles se alimentarem? Como você lida com isso?

Paula Gandin: É muito raro essas questões não estarem associadas, até porque a gente tem que entender que a alimentação vai muito além dessa nutrição física, do que o alimento ou o nutriente é capaz de nos fornecer. A comida tem uma relação de afeto, de história, de memória. Também é uma linguagem. E é justamente nessa história que a gente tem que entender qual foi a relação que esse indivíduo acabou desenvolvendo ao longo da vida e tem hoje na sua vida adulta. Muitas vezes a gente consegue manter uma boa relação com a comida, apesar dos atravessamentos negativos, da relação do corpo padrão, do emagrecimento a todo e qualquer custo, das dietas restritivas. Essas questões precisam ser encaradas, principalmente, a interface feminina. Afinal, essas questões podem prejudicar a relação do indivíduo com a comida,



levando-o a comportamentos disfuncionais, a ponto dele desenvolver, por exemplo, algum transtorno alimentar, ou um comer transtornado. Então, digo que uma grande parcela de pacientes que atendo, que me procuram, normalmente sabem o que deveriam comer, sabem o que é uma alimentação saudável. Eles têm informação. Porém, eles têm muita dificuldade de colocar isso em prática. Por isso a gente precisa desse aprofundamento e desse entendimento da relação com a comida, como se deu, como isso acontece, como ele se relaciona com esse autocuidado e como ele vai construir esse novo lugar, talvez ainda totalmente desconhecido. Então, a gente descontrói esses valores de dietas restritivas, ou a ideia de ir a um nutricionista e ter que mostrar resultado, ter punições ou restrições em relação a comidas que muitas vezes são consideradas não saudáveis. A gente vai trabalhando toda essa relação do comer, para que isso seja construído de uma forma positiva e realmente vire uma alimentação saudável. Mas não é simplesmente a base do conhecimento. Principalmente quando a gente tem pessoas em que as questões emocionais atravessam muito o comer.

Boletim: Na sua prática você tem notado se há uma preocupação excessiva com a alimentação? Percebe se existem questões emocionais e psicológicas dos pacientes atrelada à forma como elas se alimentam?

Paula Gandin: Eu acho que os excessos são muito marcados na nossa sociedade atual. O excesso de trabalho, que vira o burnout. O excesso de redes sociais, que é aquele blackout total do dia, do excesso de informações. A gente é muito marcado por uma sociedade de excesso, de ter que se sentir altamente produtivo o tempo todo. E acredito que na alimentação não é diferente. Tudo é uma linha tênue: até que ponto uma pessoa que tem bons hábitos deixa de ter uma relação sustentável com essa comida e com essa alimentação



e passa a, de alguma forma, trazer algum prejuízo nessa relação, a ponto de haver um sofrimento. Esse excesso de preocupação é, muitas vezes, marcado pelo sofrimento. Então, como é para esse indivíduo comer fora de casa, comer coisas que ele não está habituado a comer, sair desse protocolo? Acredito que isso está relacionado, frequentemente, ao comportamento ortoréxico, que temos visto de forma crescente em vários grupos, principalmente em adultos jovens, em adolescentes, mas que, como todo tipo de relação de excesso, tem algo muito maior por trás. Dessa maneira, temos que buscar o que pode realmente estar por trás e ser, de certa forma, transparecido para essa pessoa na forma de alimentação. Assim, é muito importante que a gente entenda que os comportamentos disfuncionais em relação à comida não são, em sua maioria das vezes, os problemas principais. Eles escondem um problema muito maior, mais profundo, muito mais difícil de lidar desse indivíduo, e que, por isso, necessita de um olhar mais atento e de um profissional adequado que ajude. Porque se a gente focar apenas na alimentação, muitas vezes esse quadro não melhora essa relação é transposta para um outro lugar. É importante olhar esses excessos perguntando um pouco mais além: isso aparece só na alimentação? Como esse indivíduo tem se relacionado com as questões que aparecem na vida? Isso está relacionado à ansiedade ou a alguma outra questão mental ou emocional? Então, é mais ou menos por aí que a gente observa essas questões de preocupação excessiva com a alimentação.

Boletim: Temos visto uma busca maior pelo vegetarianismo e pela nutrição Plant-based. Como você percebe essa demanda no seu dia a dia?

Paula Gandin: A busca pela nutrição plant-based, vegetarianismo e veganismo, vem crescendo muito nos últimos anos. Mas eu digo que esse é um crescimento que não é só



dos dois, três, quatro últimos anos. Acredito que a gente já tem uma mudança de dez anos para cá. Primeiro porque se deixou de ter tantos mitos acerca de uma alimentação vegetariana. Segundo porque os profissionais de saúde estão mais abertos e entendem melhor os possíveis benefícios que essa alimentação, quando bem planejada, pode trazer. E, por fim, as pessoas, de forma geral, com mais acesso à informação e entendendo mais o impacto do consumo de alimentos de origem animal, têm se tornado capazes de conduzir o seu próprio processo e buscar alternativas na alimentação. Se a gente fosse comparar, é um número muito pequeno, mas a gente vê esse crescimento não só nos países de fora, mas aqui no Brasil. As pesquisas também mostram isso. Essa busca está muito atrelada ao impacto do planeta e às questões de alimentação. Essa demanda acaba aparecendo muito no consultório do nutricionista e faz com que ele busque entender melhor sobre o assunto, a tirar as suas dúvidas, a compreender quais são os benefícios, como uma alimentação vegetal pode ser interessante em vários quadros, em várias patologias. Acredito que hoje a gente vive um momento mais tranquilo em relação à aceitabilidade de dietas vegetarianas e veganas por profissionais da saúde e também pelo público em geral. E isso acaba fazendo com que as pessoas tenham mais facilidade de aplicar esse tipo de alimentação no dia a dia, fora de casa, com os familiares. Então, deixa de ser um grande tabu e vira alguma coisa extremamente possível.

Boletim: Quais aspectos da alimentação podem contribuir para a saúde mental das pessoas?

Paula Gandin: Uma alimentação que prioriza a saúde mental está voltada principalmente para um perfil anti-inflamatório. E de tudo aquilo que a gente tem estudado e visto em termos de pesquisas, tem caído muito nessa perspectiva de dietas com padrão mais vegetal. A gente tem o caso do padrão mediterrâneo, que é um dos mais estudados nessa relação,



Paula Gandin

justamente por ter um perfil anti-inflamatório, por priorizar alimentos integrais de origem vegetal e por minimizar o uso de alimentos refinados, processados e ultraprocessados. Mas, quando se observa os detalhes dessa alimentação, a gente vai ver que o tipo de gordura é muito importante. Então, as variações de dietas de origem vegetal, como a dieta DASH, a dieta MIND, são muito citadas nos artigos científicos, em termos de pesquisa, que são alimentações também com padrão plant-based, ou seja, um padrão vegetal que exclui praticamente todos os alimentos de origem animal, mas mantêm uma quantidade de compostos bioativos e um perfil muito anti-inflamatório de alimentação. Dessa maneira, quando a gente pega esses estudos prevenindo todos os tipos de demência e ainda dando essa qualidade de vida que a gente precisa hoje em termos de produtividade e cognição, é esse tipo de alimentação que a gente deve priorizar na forma geral, pensando em saúde mental.

E aí, saindo dos artigos científicos e indo para a realidade, pensando nos nossos pacientes e na própria população brasileira, a gente pensa como aplicar o que a ciência vem mostrando dentro do nosso padrão. O Brasil, por exemplo, tem uma quantidade de alimentos de origem vegetal que é enorme, de frutas e verduras. Como a gente pode, através de políticas públicas, dos benefícios da agricultura familiar e dos alimentos orgânicos, beneficiar e ampliar a distribuição desses alimentos para as pessoas? A finalidade é tornar isso cada vez mais viável para que as pessoas tenham acesso a alimentos que realmente possam priorizar a saúde mental. Então, muitas vezes, a maneira como a gente fala hoje, de uma alimentação que priorize a saúde mental, é de acesso a poucas pessoas, por causa da forma como está acontecendo. A gente realmente precisa mudar esse cenário. Nós, enquanto profissionais da saúde, e nós, enquanto cidadãos devemos amplificar cada vez essa discussão para que isso mude na realidade das pessoas, para que elas tenham acesso a uma



Paula Gandin

alimentação que seja realmente saudável, que vá prevenir diversas doenças crônicas não transmissíveis, que são as principais causas de morte no nosso país e no mundo. Essa questão, apesar de não ser necessariamente algo do nosso consultório, do nosso dia a dia, tem que ser pensada para que um número maior de pessoas tenham acesso a essa alimentação.

Boletim: Que dicas você daria para quem quer priorizar a saúde mental?

Paula Gandin: Se eu puder dar sugestões para quem quer priorizar a saúde mental, acredito que a gente tem que pensar na saúde como um todo. Esses pontos vão englobar a redução de estresse, a atividade física, a alimentação, os vínculos sociais. Hoje a gente entende que todos esses pilares são importantes para uma boa saúde mental. Se a gente der ênfase só na alimentação ou na atividade física, provavelmente não vamos conseguir unir todos esses pontos. O manejo do estresse, os nossos vínculos sociais, as conexões sociais, a atividade física e a alimentação são pilares essenciais para uma boa saúde mental.



Paula Gandin

É nutricionista, psicóloga e atua há 14 anos no atendimento clínico de pacientes com ênfase em mudanças no estilo de vida e comportamento alimentar. Se dedica extensamente em estudar os benefícios da nutrição plant based, ministrando aulas em todo Brasil e já esteve palestrando pela IVU (Internacional Vegetarian Union) em diversos países, como Estados Unidos, Emirados Árabes, Taiwan, Tailândia e Índia. Coordenadora do curso de Pós Graduação em Nutrição Funcional Vegetariana pela Faculdade VP e co-autora e revisora de diversos livros. Pós graduada em Psicossomática, Nutrição Clínica Funcional e Nutrição Esportiva Funcional. Atuou por anos como presidente do Instituto Brasileiro de Nutrição Funcional (IBNF) e como conselheira da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB).



Receitas

RECEITA AYURVÉDICA: CHAI DOURADO ANTIOXIDANTE

Ingredientes

- 1 colher de sopa de gengibre em pó
- 1/2 colher de sopa de cúrcuma em pó
- 1/2 colher de sopa de cravo
- 1/2 colher de sopa de pimenta do reino em grãos
- 6 baguinhas de cardamomo
- 2 colheres de sopa de chá preto
- Canela em pau a gosto
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de água
- 250 ml de leite de coco ou outro de sua preferência

Modo de preparo

- Colocar o gengibre, a cúrcuma, o cravo, a pimenta e o cardamomo e a canela em uma panela e levar ao fogo para despertar o aroma e potência.
- Adicionar o açúcar mascavo com a água e o chá preto e deixar caramelizar.
- Adicionar leite de coco.
- Mexer com uma concha por 10 minutos para liberar os sabores e aromas no leite e, então, servir.



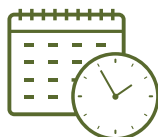
Rafaela Daloma
Instrutora de Hatha Yoga e Yogaterapeuta pela Faculdades Integradas Espírita. Terapeuta Ayurveda pela Escola de Ayurveda, com aprofundamento na Gujarat Ayurved University, em Jamnagar, Índia. Massoterapeuta pela Faculdade Ibrathe. Atuou em diversas empresas com meditação e Yoga Laboral. Especialista em Neurociências, Psicologia Positiva e Mindfulness. Alimentação e cosméticos Naturais com base nos fundamentos da medicina Ayurvédica. Pós-graduação em Naturologia Clínica. Estudante de Nutrição na Unicesumar.





VEM POR A ...

I Congresso Nacional Interdisciplinar de Sa de Mental - CONISME



- 18 a 20/01/2024
- Edi o Online



CONGRESSO NACIONAL DE PRÁTICAS EM EDUCAÇÃO AMBIENTAL, CONSERVAÇÃO E TURISMO

IV CONPECT
23 A 25 DE FEVEREIRO DE 2024



O DIÁLOGO NÃO PODE PARAR!
WWW.RECONNECTASOLUCOES.COM.BR/

IV Congresso Nacional de Práticas em Educa o Ambiental



- 23 a 25/02/2024
- Edi o Online

V Congresso Online Internacional: Boas Práticas em Sa de Mental



- 21 a 23/03/2024
- Edi o Online



Congresso L deres Sustent veis



- 23 e 24/04/2023
- Edi o Presencial



**“Sinta-se bem consigo mesmo
e atraia o melhor que a vida
tem a oferecer”**

- Autor Desconhecido

Contacte-nos



@veg.a.n.unirio



VEG.A.N. UNIRIO



vegan.proexc@unirio.br

veganunirio@gmail.com



Boletim Integrativo Alimentação, Saúde e Meio Ambiente



9 772764 647005