GUIA DE HÁBITOS

NUTRIÇÃO • SONO • MOVIMENTO • SAÚDE MENTAL

MENOS INFLAMAÇÃO

Mais saúde, mais movimento e melhor qualidade de vida.

DR. CARLOS MATTAR

Ortopedista e Traumatologista • Cirurgia do Joelho • Cirurgia do Quadril

DR. CARLOS MATTAR

Ortopedista e Traumatologista • Cirurgia do Joelho • Cirurgia do Quadril

MEMBRO TITULAR · SOCIEDADES E VÍNCULOS PROFISSIONAIS

- Membro titular: SBOT · Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia
- Membro titular: SBCJ · Sociedade Brasileira de Cirurgia do Joelho
- Membro titular: SBQ · Sociedade Brasileira do Quadril
- Membro titular: SBTO · Sociedade Brasileira de Trauma Ortopédico
- Membro titular: ABOOM · Associação Brasileira Ortopédica de Osteometabolismo
- Membro titular: ABDOR · Comitê de Dor da SBOT
- Membro titular: ICRS · International Cartilage Regeneration & Joint Preservation Society
- Membro titular: ISAKOS · International Society of Arthroscopy, Knee Surgery and Orthopaedic Sports Medicine
- Membro titular: AO Trauma Latin America · AO Foundation
- Membro titular: SLARD · Sociedad Latinoamericana de Arthroscopy
  Sports Traumatology, Knee Surgery and
- Membro titular: ESSKA · European Society of Sports Traumatology, Knee Surgery and Arthroscopy

CLÍNICA ZANIN MATTAR

Rua 16, nº 1660 • Ituiutaba – Minas Gerais

CELULAR / WHATSAPP
(34) 98439-4585

INSTAGRAM
@drcarlosmattar

E-MAIL
drcarlos.ortopedista@gmail.com

"Menos inflamação hoje, mais movimento amanhã."

Material educativo • hábitos para uma vida mais ativa e equilibrada

Dr. Carlos Mattar
ORTOPEDISTA | JOELHO | QUADRIL |TRAUMA

NUTRIÇÃO
COMO ALIADA CONTRA A INFLAMAÇÃO

Uma alimentação adequada pode reduzir o processo inflamatório do organismo, melhorar a saúde das articulações, auxiliar na composição corporal e aumentar a energia e disposição para o dia a dia.



COMER BEM É INVESTIR EM MENOS INFLAMAÇÃO, MAIS SAÚDE E MAIS QUALIDADE DE VIDA.

DISCIPLINA HOJE, MAIS MOVIMENTO AMANHÃ.

1 PRIORIZE PROTEÍNAS DE ALTA QUALIDADE

A proteína é essencial para a manutenção da massa muscular, recuperação tecidual e controle da inflamação. Dê preferência à carne vermelha com gordura, que é rica em nutrientes e promove maior saciedade.

EXCELENTES OPÇÕES:


CARNES VERMELHAS COM GORDURA


CORDEIRO


PICANHA


COSTELA


OVOS


PEIXES MAIS GORDOS (SALMÃO, SARDINHA, ATUM)


FRANGO CAIPIRA


ÓRGÃOS (CORAÇÃO, FÍGADO)

2 ESCOLHA BONS CARBOIDRATOS EM MENOR QUANTIDADE

O ideal é manter uma alimentação pobre em carboidratos. Quando consumir, prefira tubérculos, que têm melhor perfil nutricional e menor potencial inflamatório.

CARBOIDRATOS PERMITIDOS (em menor quantidade):


MANDIOCA (AIPIM)


BATATA-DOCE


BATATA INGLESA


INHAME


BATATINHA SALSA

EVITE CARBOIDRATOS DE CEREAIS E SEMENTES:


ARROZ


FEIJÃO


TRIGO


LENTILHA


MILHO

3 USE GORDURAS SAUDÁVEIS

As gorduras animais e algumas gorduras naturais ajudam a controlar a inflamação, fornecem energia e aumentam a saciedade.

BOAS OPÇÕES:


MANTEIGA


MANTEIGA GHEE


BANHA DE PORCO


AZEITE DE OLIVA EXTRAVIRGEM


ÓLEO DE COCO

4 EVITE ÓLEOS VEGETAIS INDUSTRIALIZADOS

Óleos vegetais ricos em ômega-6 favorecem processos inflamatórios.


ÓLEO DE SOJA


ÓLEO DE GIRASSOL


ÓLEO DE MILHO


ÓLEO DE CANOLA


ÓLEO DE ALGODÃO

5 EVITE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Alimentos ultraprocessados são industrializados, com muitos aditivos, conservantes, corantes e substâncias que aumentam a inflamação e prejudicam a saúde.

EXEMPLOS DE ULTRAPROCESSADOS:


REFRIGERANTES


BISCOITOS E SALGADINHOS


EMBUTIDOS (PRESUNTO, SALAME, SALSICHA)


MARGARINA


PRATOS PRONTOS CONGELADOS


MACARRÃO INSTANTÂNEO


BARRAS DE CEREAL INDUSTRIALIZADAS


SORVETES INDUSTRIALIZADOS

6 EVITE ALIMENTOS COM GLÚTEN

O glúten pode aumentar a permeabilidade intestinal e estimular processos inflamatórios.

PRINCIPAIS ALIMENTOS COM GLÚTEN:


PÃO


MACARRÃO


PIZZA

BOLOS E TORTAS

BISCOITOS

FARINHA DE TRIGO

CERVEJA

PRODUTOS DE PANIFICAÇÃO

7 EVITE DERIVADOS DE LEITE (CASEÍNA)

A caseína, proteína do leite de vaca, pode desencadear processos inflamatórios em muitas pessoas.

EVITE:

LEITE

QUEIJOS

IOGURTE

CREME DE LEITE

REQUEIJÃO

WHEY PROTEIN (derivado do leite)

8 NÃO INGERIR AÇÚCAR

O açúcar aumenta a inflamação, favorece o ganho de peso, altera o metabolismo e prejudica a saúde das articulações.

EVITE:

AÇÚCAR REFINADO

DOCES

CHOCOLATES

BEBIDAS ADOÇADAS

SOBREMESAS

RESUMO: O QUE COMER?

- ✔ Muita proteína: carnes vermelhas com gordura, ovos, peixes, frango caipira, vísceras
- ✔ Carboidratos apenas de tubérculos e em menor quantidade
- ✔ Gorduras boas: manteiga, ghee, banha, azeite, óleo de coco
- ✔ Alimentos naturais, frescos e minimamente processados

RESUMO: O QUE EVITAR?

- ✔ Cereais e sementes: arroz, feijão, trigo, lentilha, milho
- ✔ Alimentos ultraprocessados
- ✔ Glúten (farinha de trigo e derivados)
- ✔ Derivados de leite (caseína)
- ✔ Açúcar e alimentos adoçados
- ✔ Óleos vegetais industrializados

MENOS INFLAMAÇÃO HOJE, MAIS MOVIMENTO AMANHÃ.

Dr. Carlos Mattar
ORTOPEDISTA | JOELHO | QUADRIL |TRAUMA

SONO
COMO ALIADO CONTRA A INFLAMAÇÃO



DORMIR BEM É INVESTIR EM MENOS INFLAMAÇÃO, MAIS SAÚDE E MAIS QUALIDADE DE VIDA.

DISCIPLINA HOJE, MAIS MOVIMENTO AMANHÃ.

Um sono de qualidade é fundamental para reduzir o processo inflamatório, melhorar a recuperação muscular, fortalecer o sistema imunológico, regular hormônios e promover mais saúde, disposição e qualidade de vida.

1 QUANTAS HORAS DORMIR?

O ideal é dormir de 6 a 8 horas por noite, com boa qualidade. O sono é essencial para o equilíbrio hormonal, recuperação dos tecidos, controle da inflamação e melhor funcionamento do sistema imunológico.



6 A 8 HORAS POR NOITE



MENOS DE 6 HORAS
PODE AUMENTAR A INFLAMAÇÃO E PREJUDICAR A RECUPERAÇÃO DO ORGANISMO.

2 HORÁRIO IDEAL PARA DORMIR

O sono antes da meia-noite tem maior qualidade, pois coincide com o ritmo natural de produção de hormônios importantes, como melatonina e hormônio do crescimento.



IDEAL: DORMIR ANTES DAS 22 HORAS.



DORMIR APÓS A MEIA-NOITE
PODE REDUZIR A QUALIDADE DO SONO E AUMENTAR A INFLAMAÇÃO.

3 EVITE TELAS ANTES DE DORMIR

A exposição à luz azul das telas inibe a produção de melatonina e dificulta o início do sono.



DESLIGUE CELULAR, TABLET, NOTEBOOK E COMPUTADORES 2 A 3 HORAS ANTES DE DORMIR.



EVITE TV PELO MENOS 2 HORAS ANTES DE DORMIR.

4 ALIMENTAÇÃO NOTURNA

Faça o jantar de 2 a 3 horas antes do horário de dormir. Evite alimentos volumosos e de difícil digestão.



EXEMPLO DE JANTAR:
CARNE, PEIXE OU FRANGO COM LEGUMES E FOLHAS (baixo teor glicêmico).



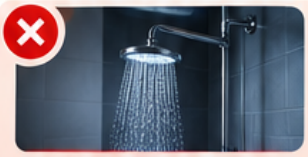
EVITE ALIMENTOS MUITO VOLUMOSOS, GORDUROSOS E DE DIFÍCIL DIGESTÃO À NOITE.

5 BANHO ANTES DE DORMIR

Um banho morno, 1 a 2 horas antes de dormir, ajuda a relaxar, reduz a temperatura corporal e facilita o início do sono.



BANHO MORNO 1 A 2 HORAS ANTES DE DORMIR.



EVITE BANHO MUITO FRIO OU MUITO QUENTE LOGO ANTES DE DEITAR.

6 LEITURA ANTES DE DORMIR

Deite na cama 30 a 60 minutos antes do horário desejado para dormir e faça uma leitura de um tema que você goste, relacionado ao seu lazer e não ao trabalho.



PREFIRA LIVRO DE PAPEL E UTILIZE LUZ AMARELA.



EVITE LEITURA EM TELAS E LUZ BRANCA.

7 ATIVIDADE FÍSICA E SONO

Evite realizar atividade física após as 19 horas. O organismo pode demorar de 2 a 3 horas para reduzir a excitação gerada pelo exercício, o que pode prejudicar o sono.



PREFIRA REALIZAR ATIVIDADE FÍSICA PELA MANHÃ OU ATÉ NO MÁXIMO 19 HORAS.



EVITE EXERCÍCIOS INTENSOS APÓS AS 19 HORAS.

8 ROTINA PARA UMA BOA NOITE DE SONO

Uma rotina consistente ajuda o corpo a reconhecer o horário de descanso.

- JANTAR 2 A 3 HORAS ANTES
- EVITAR EXERCÍCIOS APÓS 19H
- BANHO MORNO 1 A 2 HORAS ANTES
- LEITURA (LIVRO DE PAPEL)
- DEITE 30 A 60 MIN ANTES
- DORMIR ANTES DAS 22H

BENEFÍCIOS DE UM BOM SONO:

- Menos inflamação
- Melhor recuperação muscular e articular
- Fortalecimento do sistema imunológico
- Melhor equilíbrio hormonal
- Mais energia, disposição e foco
- Melhor qualidade de vida

O QUE EVITAR?

- Dormir menos de 6 horas
- Dormir após a meia-noite
- Uso de telas à noite (celular, tablet, notebook, TV)
- Jantar muito tarde ou alimentos pesados
- Exercício físico após as 19 horas
- Leitura em telas e luz branca

MENOS INFLAMAÇÃO HOJE, MAIS MOVIMENTO AMANHÃ.

Dr. Carlos Mattar
ORTOPEDISTA | JOELHO | QUADRIL |TRAUMA

ATIVIDADES PARA A SAÚDE FÍSICA E MENTAL

MOVIMENTO. EQUILÍBRIO. CONEXÕES. QUALIDADE DE VIDA.

Um estilo de vida ativo e equilibrado ajuda a reduzir a inflamação, melhora a saúde das articulações, fortalece o corpo e a mente e proporciona mais energia para o seu dia a dia.



MAIS MOVIMENTO
MAIS SAÚDE
MAIS QUALIDADE DE VIDA.

DISCIPLINA HOJE, MAIS LIBERDADE AMANHÃ.

1 FORTALECIMENTO MUSCULAR

Realize atividades de ganho de massa muscular, como musculação, pelo menos 3 vezes por semana, de preferência com orientação de um educador físico para melhor resultado.



MUSCULAÇÃO
PELO MENOS 3 VEZES/SEMANA COM ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL.



EVITE O SEDENTARISMO E LONGOS PERÍODOS SENTADO.

2 ATIVIDADES AERÓBICAS

Pratique atividades aeróbicas pelo menos 2 a 3 vezes por semana, por 30 a 60 minutos.



CORRIDA



BICICLETA



NATAÇÃO



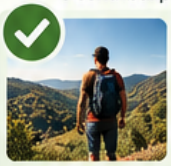
ESPORTES COM BOLA
(futebol, tênis, beach tennis, etc.)



EVITE A INATIVIDADE FÍSICA.
PASSAR MUITO TEMPO EM FRENTE ÀS TELAS REDUZ A SAÚDE CARDIOVASCULAR E AUMENTA O PROCESSO INFLAMATÓRIO.

3 ATIVIDADES DE LAZER

Realize atividades de lazer pelo menos 2 a 3 vezes por semana, por pelo menos 1 hora. O lazer reduz o estresse, melhora o humor e contribui para a saúde física e mental.



CONTATO COM A NATUREZA



MÚSICA
(instrumento)



VIAGENS



CULINÁRIA



EVITE PASSAR O TEMPO LIVRE APENAS EM REDES SOCIAIS, SÉRIES E JOGOS ELETRÔNICOS. O USO EXCESSIVO DE TELAS PODE AUMENTAR A ANSIEDADE E REDUZIR A QUALIDADE DE VIDA.

4 DESCANSO MENTAL E MINDFULNESS

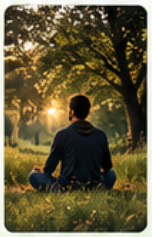
Realize atividades de descanso mental sem a presença de telas ou música, se possível em silêncio. A meditação ajuda a reduzir o estresse, melhora o foco e a saúde do cérebro.



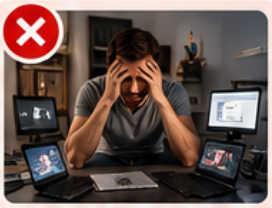
MEDITAÇÃO



YOGA



CONTEMPLAÇÃO EM SILÊNCIO



EVITE O EXCESSO DE ESTÍMULOS DIGITAIS. O USO CONSTANTE DE TELAS E INFORMAÇÕES AUMENTA A ANSIEDADE E DIFICULTA O DESCANSO MENTAL.

5 CONVÍVIO SOCIAL

Mantenha o convívio social e realize atividades em sociedade, em grupos de amizade ou em grupo familiar pelo menos 2 vezes por semana. Relações sociais saudáveis aumentam a longevidade e melhoram a saúde mental.



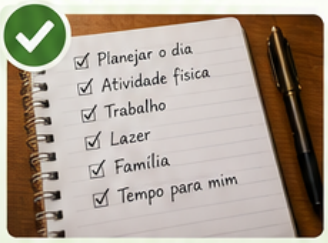
ENCONTROS COM AMIGOS E FAMÍLIA



EVITE O ISOLAMENTO SOCIAL.
PASSAR MUITO TEMPO SOZINHO PODE AUMENTAR O ESTRESSE E A ANSIEDADE.

6 ROTINA E EVITE A PROCRASTINAÇÃO

Tenha uma rotina organizada e evite adiar o que pode ser feito hoje. A procrastinação gera estresse, sensação de culpa e reduz a produtividade, e a qualidade de vida.



ROTINA ORGANIZADA TRAZ MAIS EQUILÍBRIO E RESULTADOS.



EVITE PROCRASTINAR.
ADIAR TAREFAS AUMENTA O ESTRESSE E PREJUDICA SEUS OBJETIVOS.

RESUMO: O QUE FAZER

- ✔ Musculação 3x/semana
- ✔ Atividade aeróbica 2–3x/semana (30–60 min)
- ✔ Lazer 2–3x/semana (≥ 1 hora)
- ✔ Meditação / descanso mental (sem telas)
- ✔ Convívio social 2x/semana
- ✔ Rotina organizada

O QUE EVITAR

- ✘ Sedentarismo
- ✘ Excesso de telas
- ✘ Isolamento social
- ✘ Procrastinação
- ✘ Falta de lazer
- ✘ Estresse crônico

CUIDAR DE VOCÊ HOJE É GARANTIR MAIS MOVIMENTO AMANHÃ.

CORPO MAIS FORTE | MENTE MAIS TRANQUILA | RELAÇÕES MAIS SAUDÁVEIS | MAIS MOMENTOS INCRÍVEIS

Dr. Carlos Mattar
ORTOPEDISTA | JOELHO | QUADRIL |TRAUMA

DISCIPLINA HOJE, MAIS VIDA SEM LIMITES AMANHÃ.