

Portfólio Marketing de Conteúdo – Andreia Miranda

Cliente: Portal NAMU

NAMU é uma empresa de cursos online voltados à alimentação, saúde, bem-estar e sustentabilidade. Entre os cursos oferecidos, podemos destacar os de Pilates, Yoga, Meditação, Fitness, Alimentação Saudável e Cuidados Pessoais.

Em seu blog, o Portal NAMU oferece dicas, entrevistas, aulas grátis, receitas e vários outros conteúdos aos seus leitores, como forma de engajamento e informação. Mas não somente isso. O NAMU oferece ao leitor uma autorreflexão sobre seu atual estilo de vida e o convida a adotar hábitos saudáveis em prol de uma melhor qualidade de vida.

Artigos publicados no Portal NAMU

Sumário

| | |
|--|----|
| Para que serve o ômega 3? | 2 |
| O que é No Poo e como aplicá-lo..... | 7 |
| Pilates para gestantes: como trabalhar em cada trimestre | 12 |
| O que é e como calcular a taxa metabólica basal | 18 |
| Hérnia de disco: é possível tratá-la com pilates?..... | 23 |

Para que serve o ômega 3?

Ele combate a depressão, auxilia no emagrecimento, melhora a atividade cerebral e a saúde cardíaca. Conheça os benefícios do ômega 3 para a saúde

Artigo disponível em: <https://namu.com.br/portal/alimentacao/funcionais/para-que-serve-o-omega-3-2/>



O ácido graxo pode ser encontrado em alimentos como peixes, nozes e linhaça. Foto: [Freepik](#)

Muito se ouve falar sobre o ômega 3, um ácido graxo extremamente importante para a manutenção da saúde. Mas, do que ele realmente se trata e em quais alimentos é encontrado? Embora o peixe seja um dos alimentos mais ricos em ômega 3, não é somente nele que a substância está presente. Descubra onde encontrá-la no artigo a seguir!

Ômega 3

O ômega 3 é uma gordura poli-insaturada extremamente benéfica à saúde. Trata-se na realidade de um óleo essencial para a manutenção de várias funções do organismo, porém, que não é produzida por ele. Ou seja, tem que ser adquirida por meio de alguns alimentos.

Principais benefícios do Ômega 3

Do emagrecimento ao combate de doenças cardiovasculares, não são poucos os [benefícios do ômega 3 à saúde](#). De fato, ele é um grande fortalecedor para o organismo

e o ideal é fazer o máximo para que ele seja incluído em sua alimentação. A seguir você confere um pouco mais sobre cada um desses [benefícios](#):

Previne doenças cardiovasculares

Sem dúvida, o ômega 3 é um dos aliados da saúde cardiovascular. Ao agir na regulação das plaquetas, ele previne principalmente condições como o AVC e infarto, que podem ser fatais. Mas não é apenas isso: ele também atua na redução dos triglicerídeos, que em excesso podem causar a obesidade.

Vale destacar também que o ômega 3 pode ser benéfico na prevenção de arritmias, pois estabiliza os batimentos cardíacos. Ainda, ele combate inflamações que muitas vezes provocam doenças cardiovasculares mais graves.

Controla a pressão arterial

A substância também é uma boa reguladora da pressão arterial. Nesse caso, ela age evitando o acúmulo de placas de gordura nas artérias. Com isso, ela previne doenças como derrames, infartos, aterosclerose e, é claro, a hipertensão arterial.

Não se pode esquecer do fato de que a pressão arterial é um fator de risco para uma série de doenças cardiovasculares em geral. Então, o ômega 3 acaba colaborando de forma geral na prevenção de todas elas.

Melhora a atividade cerebral

Segundo uma série de [estudos publicados nos últimos anos](#), o ômega 3 pode ser fundamental no tratamento de pacientes com demência e depressão. Isso acontece pois ele melhora a função cerebral.

Ele também apresenta melhora no desempenho cognitivo. Além disso, como é rico em ácido graxo, atua como um vasodilatador. Graças a isso, ele aumenta a capacidade de oxigenação, o que melhora também a circulação.

Muitas pesquisas já relacionam esse poderoso ácido graxo até mesmo ao desempenho escolar de crianças e adolescentes, já que ele aumenta o [raciocínio e a capacidade de concentração](#). Além disso, ele é utilizado ainda no tratamento de pacientes com [Mal de Alzheimer](#).

Previne o câncer

Outra associação frequentes dos seus benefícios é quanto ao [câncer](#). Conforme citado anteriormente, ele é rico em ácido graxo, que por sua vez inibe os radicais livres. Esses radicais são os responsáveis por danificar as células e causar o câncer em vários tipos.

Combate a artrite reumatoide

A artrite reumatoide é uma condição que pode causar bastante dor aos pacientes, principalmente nas articulações. O que o ômega 3 faz é colaborar novamente com o ácido graxo, que bloqueia a inflamação. Por isso, ele colabora em geral com todas [doenças autoimunes](#) que sejam inflamatórias.

Combate a depressão

[Pesquisas já confirmaram](#) que a depressão tem relação com os níveis baixos de ômega 3 no organismo. Isso ocorre pois com isso diminuem as funções de neurotransmissores e receptores. Com o aumento dessa gordura, melhora-se a produção da noradrenalina e serotonina, fundamentais para a felicidade.

Ajuda a emagrecer

Graças à ação anti-inflamatória, o ômega 3 reduz as proteínas que aumentam a sensação de fome. Portanto, quando essa gordura está bem regulada, é possível que a pessoa coma dentro do necessário e não exagere, evitando a [obesidade](#).

É por isso que muitas pessoas em dietas devem aderir a carnes brancas, como os peixes. Ainda, pode ser indicada a suplementação do ômega 3 para aumentar a saciedade.

Alimentos fontes de ômega 3

O ômega 3 pode ser encontrado em uma série de alimentos. É claro que os peixes e frutos do mar se destacam, mas há também outros nesta lista:

- Sardinha;
- Salmão;
- Atum;
- [Linhaça](#);
- Chia;
- Nozes;
- Castanhas;
- Gema de ovo.

O quanto consumir por dia?

A quantidade ideal indicada pela Sociedade Americana do Coração é até 4 gramas diárias de consumo do ômega 3. Isso porque como os ácidos presentes nele não são produzidos pelo organismo, é importante que isso aconteça através da alimentação.

Ainda há controvérsia sobre essa quantidade. A [OMS \(Organização Mundial da Saúde\)](#), por exemplo, recomenda a ingestão de 1 a 2 porções de peixe por semana. E, conforme

você verá mais adiante, alguns perfis de pessoas em especial devem redobrar a atenção.

Formas de consumo



*Embora a forma de consumo mais indicada seja a *in natura*, é possível realizar a suplementação através de cápsulas. Foto: [Pixabay](#)*

A forma mais comum de consumo do ômega 3 é através dos alimentos como os citados mais acima. Contudo, isso também pode ocorrer a partir da suplementação por cápsulas, que se tornou muito comum nos últimos anos.

Normalmente, os suplementos com ômega 3 são recomendados em casos específicos para fortalecer a saúde. Embora o consumo mais indicado seja *in natura*, essa também é uma alternativa adotada por vários médicos para evitar o [parto pré-maturo](#) de suas pacientes.

Afinal, dependendo do quadro do paciente, a suplementação pode ser realmente indicada e mais eficiente.

Contraindicações

Apesar de o ômega 3 ser tão benéfico à saúde, há casos de contraindicações para o seu uso. Veja a seguir:

- Pacientes que possuem problemas de coagulação: o ácido graxo causa maior fluidez ao sangue. Portanto, torna-se um risco aos hemofílicos;
- Pessoas alérgicas a peixes: nesse caso, o uso do ômega 3 também é contraindicado, já que a substância é especialmente encontrada nesses animais;
- Gestantes: não devem ultrapassar as doses diárias recomendadas pelo obstetra, pois o excesso de suplementação pode prejudicar a gravidez.

De forma geral, o ômega 3 encontrado nos alimentos não representa riscos à saúde, mas é claro que o ideal é sempre consultar um médico em caso de dúvidas. Afinal de contas, não se esqueça de que a saúde e o bem-estar devem ser sempre prioridade!

E por falar em saúde e bem-estar, você já conhece os [cursos do NAMU](#)? Online e em vídeo, eles foram criados especialmente para que você possa dar o primeiro passo rumo a uma vida mais saudável. Confira os benefícios de ter uma vida mais equilibrada: acesse o [NAMU](#) para maiores informações.

O que é No Poo e como aplicá-lo

Técnica preza a saúde do cabelo através da lavagem capilar sem surfactantes

Artigo disponível em: <https://namu.com.br/portal/estetica/cabelos/o-que-e-no-poo-e-como-aplica-lo/>



Foto: [Pixabay](#)

Seus cabelos estão ressecados, quebradiços e com pontas duplas? Você já experimentou tantas coisas e não sabe mais o que fazer? Talvez a resposta esteja no uso de produtos à base de sulfatos e silicones que você tem adotado em sua rotina de cuidado capilar. Por esse motivo, apresentaremos a seguir a técnica de lavagem [No Poo](#) e seus benefícios.

No artigo de hoje você aprender o que é No Poo e como iniciar na prática, além de compreender como uma rotina de cuidados capilares individualizada pode mudar a saúde dos seus fios. Acompanhe!

No poo: você sabe o que significa?

No Poo significa sem xampu. Porém, a técnica pode ser entendida como um método desenvolvido para maximizar os cuidados com os fios capilares de forma mais natural, evitando produtos que possam agredi-los ou ressecá-los.

O foco do No Poo é a diminuição, até a completa abolição de agentes de limpeza presentes em [cosméticos industrializados](#). Entre eles estão os surfactantes (lauril

sulfato de sódio e lauril sulfato de amônio) e os derivados de petróleo (silicones, óleos minerais, parafinas etc.).

Pela técnica, o uso de produtos com tais substâncias devem ser evitados. Embora sejam agentes de limpeza encontrados nos xampus, eles agredem os fios causando ressecamento e quebra das fibras capilares. Além disso, a técnica ainda prega o não uso de secadores, chapinha e até mesmo, os pentes.

Inicialmente, o método foi direcionado para [cabelos cacheados](#) e crespos, que naturalmente possuem a tendência de serem mais ressecados. Contudo, isso não significa que outros tipos de fios não possam se beneficiar com a técnica, principalmente quem possui [cabelos tingidos](#), quimicamente tratados e secos.

Por que aderir?

O *No Poo* prega um cuidado mais eficiente com os fios. O método de lavagem proporciona que a hidratação penetre melhor na fibra capilar e se mantenha, nutrindo o fio até a próxima lavagem.

Isso porque o uso de sulfatos pesados limpa excessivamente ressecando os fios. Já os derivados de petróleo (os silicones, óleos minerais, parafinas, vaselinas etc.) se acumulam, criando uma película nos fios, impedindo que a hidratação que você faz penetre nos cabelos.

A técnica também permite que você conheça melhor seu cabelo e se dedique a ele em todo o processo de cuidados. Dessa forma, você passa a fazer escolhas mais conscientes, [lendo os rótulos dos produtos](#), se preocupando com os ingredientes que estão sendo utilizados e como isso afeta a sua saúde.

Como fazer no poo



A cada 15 ou 30 dias recomenda-se lavar os cabelos com um xampu tradicional ou algum xampu indicado para bebês. Foto: [Freepik](#)

Condicionadores assim como os xampus possuem agentes limpantes, porém em menor quantidade. Por isso, não costumam ressecar os fios. Inclusive, no método No Poo a higienização é feita através do *Co-wash*, que significa lavar com condicionador.

Duas etapas são essenciais para a lavagem sem xampu. A primeira é usar apenas o condicionador. Já a segunda consiste em fazer uma massagem capilar, que será a responsável por limpar o couro cabeludo. Acompanhe a seguir o passo a passo:

- Molhe os cabelos em água morna (mais para fria) e aplique uma quantidade de condicionador suficiente para todo o couro cabeludo;
- Espalhe o condicionador no couro cabeludo e com as pontas dos dedos massageie toda a sua extensão com movimentos circulares. Tome cuidado com as unhas, para não machucar;
- Enxague, retirando todo o produto. Se sentir a necessidade, pode reaplicar o condicionador, lembrando de enxaguar bem;
- Na sequência, aplique uma [máscara de tratamento](#), deixando o tempo indicado no rótulo. Após isso, enxague bem.
- Seque os fios levemente e de forma suave. Em cabelos cacheados e crespos posicione a toalha sobre uma mecha e aperte levemente, fazendo assim em todo o cabelo, de forma que os cachos sejam mantidos.
- Ainda com os cabelos úmidos, aplique um creme de pentear e deixe secar naturalmente.

A cada 15 ou 30 dias recomenda-se o uso de algum produto de [limpeza mais profunda](#), como um xampu tradicional ou algum xampu indicado para bebês, cujo agente limpante é mais suave. Dessa forma você faz uma higienização mais completa e retira qualquer acúmulo de oleosidade, o que previne o aparecimento de caspas e seborreia.

Além disso, a técnica também sugere que você use os dedos para pentear os cabelos, desfazendo os nós que se formam com mais cuidado. Ainda, que você use fronha de cetim, pois fronhas de algodão absorvem a hidratação dos cabelos.

Diferenças entre *no poo* e *low poo*

Tanto o *No* quanto o *Low poo* se referem a uma ideia de lavar e tratar os fios de uma forma mais natural, com o uso de componentes que não agridem os cabelos e o couro cabeludo.

A diferença é que na técnica *No Poo* não se utiliza nenhum xampu, nem sulfatos (detergentes) e derivados de petróleo (silicones, óleos minerais, vaselinas etc.). Já na técnica *Low Poo* pode-se utilizar pouco xampu, desde que o produto não possua sulfatos pesados, ou seja, que não possua alto poder limpante.

Os xampus comuns costumam utilizar em suas composições substâncias que limpam excessivamente. Assim, eles acabam abrindo as cutículas dos fios e removendo a gordura, óleos naturais e a proteção lipídica do cabelo. Por esse motivo é tão comum aquela sensação de ressecamento imediatamente após o uso do produto.

As técnicas *no* e *low poo* visam uma limpeza e tratamento capilar que não provocam essa sensação.

Principais benefícios da técnica



A técnica de lavagem sem xampu proporciona fios mais fortes e brilhosos. Foto: Pixabay

Como todo início de mudança de rotina é preciso ter paciência. Afinal de contas, depois de tanto tempo acumulando silicones e parafinas nos fios, a transformação pode demorar um pouco para acontecer. Porém, os benefícios do *No Poo* são tão significativos que vale a pena investir na técnica. Veja a seguir os principais:

- À medida que o cabelo vai absorvendo a hidratação, os fios ficarão mais fortes, brilhosos, com cutículas fechadas;
- O *No Poo* também pode te educar a ter uma [rotina mais consciente de consumo](#), com foco em suas reais necessidades.

Pensando nisso, o NAMU oferece em sua plataforma o [curso Cosméticos naturais e veganos – Produtos para a pele](#). Com ele, você vai conhecer mais sobre esse mercado que está em constante crescimento e aprender a fazer seus próprios produtos de beleza, à base de ingredientes naturais e que não agredem a pele nem o meio ambiente!

Pilates para gestantes: como trabalhar em cada trimestre

Prática promove bem-estar durante todas as fases da gestação e prepara o corpo para o momento do parto

Artigo disponível em: <https://namu.com.br/portal/corpo-mente/pilates/pilates-para-gestantes-como-trabalhar-em-cada-trimestre/>



O pilates é um grande aliado das futuras mães. Foto: [Freepik](#)

A gravidez é uma fase de intensas transformações. Afinal, durante os nove meses de gestação a futura mamãe passa por mudanças físicas, hormonais e psicológicas, que requerem maior atenção com a saúde. E, para ajudá-la a vencer cada etapa com muita disposição e condicionamento físico, o pilates para gestantes pode ser um grande aliado.

Pilates

Criado em 1920 pelo alemão Joseph Pilates, o [pilates](#) é um conjunto de exercícios físicos de baixo impacto que tem como objetivo principal melhorar o condicionamento físico do praticante. Isso acontece principalmente porque a técnica proporciona o fortalecimento da musculatura, o aumento da flexibilidade e a melhora da postura corporal.

Além disso, o pilates também contribui na melhora da circulação sanguínea e na redução do [estresse](#) e da ansiedade. E isso é possível graças às técnicas de controle da respiração

empregadas durante as aulas. Por esses e outros motivos, o pilates para gestantes é uma atividade física altamente recomendada.

Benefícios do pilates para gestantes

Inúmeros são os benefícios do pilates para gestantes. Inclusive, estudos já comprovaram que a prática proporciona o bem-estar não somente da futura mamãe, mas também do bebê. Veja a seguir:

- [Melhora a postura](#) durante a gravidez;
- Melhora a qualidade do sono;
- Melhora a respiração;
- Melhora a circulação sanguínea;
- Facilita a oxigenação do bebê;
- Auxilia no [controle do peso](#);
- Proporciona relaxamento e bem-estar;
- Estimula a interação social, já que a futura mamãe tem contato com outras gestantes durante as aulas;
- Fortalece o [assoalho pélvico](#), o que facilita o momento do parto;
- Favorece uma recuperação pós-parto mais rápida.

Assista a uma [aula de pilates para gestantes](#) com a educadora física Renata Peruchi.

Pilates para gestantes: como trabalhar em cada trimestre?

Como cada fase da gravidez é acompanhada por sintomas e necessidades diferentes, é preciso que os exercícios de pilates para gestantes sejam adaptados para as mudanças que ocorrem no corpo da futura mamãe em cada fase. Veja a seguir:

Primeiro trimestre

Essa é a fase da descoberta, na qual o corpo passa por mudanças físicas e hormonais significativas. É a fase do turbilhão de emoções, dos enjoos, sono excessivo, [cansaço físico](#), indisposição e aumento dos seios.

Por ser esta a fase em que é muito comum os abortos espontâneos, os exercícios de pilates devem ser ministrados com muita cautela. Deve-se, inclusive, evitar atividades intensas como saltos e isometrias prolongadas, por exemplo.

No primeiro trimestre as atividades de pilates para gestantes devem ser mais concentradas no solo, voltadas para aliviar as [dores nas costas](#) e fortalecer o assoalho pélvico. Elas podem ser praticadas com ou sem o auxílio de acessórios. Veja a seguir alguns exemplos:

4 apoios



Quatro apoios ou "The cat". Foto: [Pixabay](#)

Para realizar esse exercício, a gestante se apoia sobre os braços e as pernas. Ela também deve curvar a coluna para cima e levantar um dos braços e uma das pernas ao mesmo tempo. Esse exercício de pilates promove o alongamento e o alívio das dores nas costas.

Shoulder bridge



Foto: [Fisioforma](#)

Entre os exercícios de pilates para gestantes que estão no primeiro trimestre de gestação está o Shoulder bridge. Ele consiste em deitar-se de barriga para cima no chão e elevar os quadris. É um excelente aliado para o fortalecimento do assoalho pélvico.

Segundo trimestre

Já no segundo trimestre existe o aumento considerável da barriga, o que pode aumentar as dores nas costas. Embora seja uma fase que envolva menos riscos, fica mais difícil trabalhar algumas atividades físicas no pilates, principalmente as de decúbito ventral (barriga para baixo).

No entanto, no segundo trimestre é possível trabalhar um número maior de [exercícios físicos](#), desde que não haja nenhuma intercorrência clínica. Veja a seguir os exercícios de pilates para gestantes mais recomendados nessa fase:

Alongamento lateral

O principal objetivo desse exercício é promover o alongamento de cadeia lateral e realizar a mobilização da coluna. Com o fortalecimento dos músculos, há o alívio das dores nas costas e o aumento da flexibilidade para realizar tarefas simples, como se levantar da cama, por exemplo.

The Saw com bola Suíça

O objetivo desse exercício é fortalecer os músculos da coluna; aumentar a flexibilidade dos quadris e melhorar a postura.

Terceiro trimestre

O terceiro trimestre é dedicado a preparar o corpo da futura mamãe para o parto. Portanto, entre os exercícios de pilates para gestantes mais recomendados para a fase estão aqueles que envolvem agachamentos.

Agachamento com a barra torre do Cadillac



Agachamento com a barra torre do Cadillac. Foto: [Blog Pilates](#)

O objetivo desse exercício é fortalecer os membros inferiores, incluindo glúteos e adutores. Para realizá-lo, coloque-se de pé e segure a barra torre do Cadillac. Flexione o quadril e os joelhos realizando um agachamento em ângulo de 90 graus.

Posição de cócoras com bola Suíça



Foto: [Revista Pilates](#)

Cabe ressaltar que o objetivo desse tipo de exercício é fortalecer os membros inferiores e preparar os músculos do assoalho pélvico para o parto. Como a intenção não é realizar movimentos para a hipertrofia das coxas ou bumbum, não se deve utilizar carga durante a realização do exercício.

A grande diferença entre o agachamento no Cadillac e a posição de cócoras na bola suíça é que enquanto no primeiro deve-se descer somente até as pernas atinjam 90 graus, no segundo pode-se descer um pouco mais.

Bem estar garantido durante a gravidez: cursos de pilates do NAMU

Agora que você já conhece os benefícios do pilates para gestantes, poderá iniciar na prática com os [cursos online do NAMU](#). Criados especialmente para proporcionar bem-estar, consciência corporal, corrigir problemas de postura e ainda relaxar a mente, nossos cursos de pilates são o pontapé inicial para quem deseja mudar o estilo de vida e garantir mais saúde e disposição para o dia a dia.

Online e em vídeo, nossos cursos possuem o diferencial de possibilitar que você pratique pilates onde estiver e no momento que desejar. Todas as atividades possuem fácil execução e são ministradas por professores formados e experientes na área.

Gostou? Então conheça [todos os cursos do NAMU](#) e transforme o seu corpo e sua mente!

O que é e como calcular a taxa metabólica basal

Perder aquelas gordurinhas localizadas pode ser um verdadeiro tormento, mas existem mecanismos para fazer com que seu organismo trabalhe a seu favor. Um deles é aprender a calcular a taxa metabólica basal

Artigo disponível em: <https://namu.com.br/portal/alimentacao/funcionais/o-que-e-e-como-calcular-a-taxa-metabolica-basal/>



A taxa metabólica basal é uma grande aliada na perda de medidas. foto: [pixabay](#)

Você possui uma [dieta bem equilibrada](#), rica em proteínas, vitaminas e minerais. Além disso, não consome refrigerantes, bebe bastante água e não falta um dia sequer à academia. Mas, com todos esses esforços você sente que não está perdendo peso? A resposta pode estar na sua taxa metabólica basal.

Neste artigo abordaremos o que é a taxa metabólica basal, como calcular e porque conhecê-la é tão importante para quem deseja fazer a manutenção do peso ideal. Acompanhe!

O que é taxa metabólica basal?

Antes de explicarmos o que é taxa metabólica basal, entendamos o conceito de metabolismo.

Trata-se de toda a cadeia de processos utilizados pelo nosso organismo para transformar os [nutrientes](#) que ingerimos em energia necessária para fazer o corpo e seus sistemas funcionarem. É basicamente toda a reação química que acontece em nosso interior.

Já a taxa metabólica basal pode ser entendida como a energia mínima que o corpo necessita para manter seu funcionamento. Essa quantidade de energia é requerida para manter em atividade os processos fundamentais à vida, como: ventilação pulmonar, temperatura corporal e circulação, por exemplo.

A taxa metabólica basal é igual para todos?

A velocidade com que o metabolismo trabalha está principalmente ligado aos genes, hormônios e fatores individuais, como gênero, idade e peso. Se tomarmos como exemplo duas mulheres da mesma idade, peso, altura e que possuem a mesma dieta, poderemos observar que a perda de peso não foi igual para as duas.

Um [metabolismo lento](#) pode ter sua causa no sedentarismo, estresse físico e emocional, longos jejuns, dieta desequilibrada ou disfunção hormonal. Há ainda, conforme pontuamos anteriormente, o envolvimento do fator genético na questão.

Além disso, um metabolismo mais lento também pode ser explicado pelo envelhecimento natural. Isso acontece porque à medida que envelhecemos, ocorre uma diminuição natural e gradual da atividade celular, além da redução da [massa muscular](#).

Cabe ressaltar que todo esse processo natural é maior nas mulheres, que geralmente possuem taxa metabólica menor que homens.

Como calcular

É possível calcular nossa taxa metabólica basal utilizando uma equação que leva em conta: gênero (a fórmula difere para homens e mulheres), idade, altura e peso. O cálculo resulta em uma estimativa da quantidade de [calorias](#) que devemos ingerir por dia.

Homens devem utilizar a seguinte fórmula:

$$66,5 + (13,75 \times \text{Peso}) + (5,0 \times \text{Altura em cm}) - (6,8 \times \text{Idade}).$$

Enquanto isso, mulheres devem realizar a fórmula seguinte:

$665,1 + (9,56 \times \text{Peso}) + (1,8 \times \text{Altura em cm}) - (4,7 \times \text{Idade})$.

Vejamos, com exemplos. Um homem de 30 anos, que pesa 70 quilos e tenha 170 cm de altura. Possui uma taxa de metabolismo basal estimada em cerca de 1700 calorias diárias.

Uma mulher de 25 anos, 170 cm de altura e que pesa 70 quilos, possui uma taxa de metabolismo basal estimada em cerca de 1530 calorias diárias.



A TMB fornece uma estimativa da quantidade de calorias que devemos ingerir por dia. Foto: [Pixabay](#)

A importância da taxa metabólica basal no processo de emagrecimento

Os principais influenciadores da taxa metabólica são a genética e os hormônios. Porém, outros fatores também influenciam. Por exemplo, os músculos, que queimam muito mais calorias que a gordura.

Isso acontece porque as células musculares precisam de mais energia para serem mantidas do que as células de gordura. Pessoas com uma proporção corpórea maior de músculos do que gordura tendem a ter uma taxa metabólica basal alta.

Por isso, homens, que geralmente possuem mais músculos que as mulheres, precisam consumir mais calorias diariamente.

E por falar em calorias, elas são a energia que nosso organismo extrai dos alimentos que consumimos, e que mantém nosso corpo vivo. Para manter a estabilidade de nosso peso corporal, devemos igualar a energia que gastamos com a que ingerimos.



Para alcançar o peso ideal é preciso igualar a energia que gastamos com a que ingerimos. Foto: [Pixabay](#)

A taxa metabólica basal representa cerca de 70% das calorias que são queimadas pelo corpo. A porcentagem total dessa energia gasta é determinada pela taxa metabólica basal acrescida à atividade física realizada e às calorias que restam da ingestão e absorção de nutrientes.

Quanto praticamos atividades físicas, gastamos uma quantidade maior de energia. Portanto, acabamos por sentir uma necessidade de consumir ainda mais alimentos. Porém, se ingerirmos mais energia do que gastamos, o corpo tende a acumular gordura. Ou seja, se essa proporção se mantiver contínua, fatalmente haverá aumento de peso.

Já se consumirmos menos calorias que a nossa taxa metabólica basal recomenda por dia, nosso corpo queimará a energia que precisa de outra reserva, nesse caso, da gordura estocada. Resultado? A tão sonhada perda de peso.

Por esse motivo, adotar uma [alimentação balanceada](#) é extremamente essencial. Através de uma dieta construída com equilíbrio é possível direcionar sua taxa metabólica basal de acordo com os propósitos que se almeja alcançar e com saúde.

Taxa metabólica basal e alimentação equilibrada ajudam a manter a saúde em dia

Aprender a calcular a taxa metabólica basal se torna uma ferramenta valiosa para a boa performance do corpo. Afinal de contas, ela auxilia quem busca uma maior administração e acompanhamento de seu peso, seja para perder gordurinhas indesejadas, seja para ganhar mais massa muscular.

Partindo desse conhecimento, você pode fazer com que seu organismo trabalhe a seu favor. Basta utilizar a sua taxa metabólica basal e adotar uma dieta equilibrada baseada no consumo adequado das calorias recomendadas por dia para você.

Além disso, você também aliar bons hábitos alimentares à prática regular de [exercícios físicos](#). Assim, será muito mais fácil alcançar seus objetivos.

Quer começar a mudar sua alimentação, mas sabe onde começar? Então conheça os [cursos de alimentação saudável do NAMU](#). Online e em vídeo, eles foram especialmente criados para pessoas que desejam adotar hábitos alimentares saudáveis e, dessa forma, conquistarem mais saúde.

Durante as aulas, você aprenderá várias receitas, preparadas a partir de ingredientes naturais. Ao final do curso, você será capaz de preparar refeições deliciosas para si mesmo, para seus familiares e amigos sem abrir mão da saúde!

Hérnia de disco: é possível tratá-la com pilates?

Segundo o IBGE, cerca de 5,4 milhões de brasileiros sofrem com a hérnia de disco

Artigo disponível em: <https://namu.com.br/portal/corpo-mente/pilates/hernia-de-disco-e-possivel-trata-la-com-pilates/>



Entre as causas da hérnia cervical estão a obesidade, sedentarismo, genética e tabagismo. Foto: [Freepik](#)

Ela causa [dores agudas nas costas](#) (região lombar), no pescoço e até mesmo nas pernas. Segundo o IBGE, cerca de 5,4 milhões de brasileiros sofrem com a hérnia de disco, uma condição incapacitante e que compromete a qualidade de vida do paciente. A boa notícia é que é possível tratar todos os seus sintomas através do método pilates.

Se você está em busca de como se livrar das dores provocadas pela hérnia de disco, então acompanhe o artigo a seguir. Nele, você descobrirá como os [exercícios de pilates](#) podem ser grandes aliados no tratamento dessa patologia e ainda, como evitá-la.

Hérnia de disco

A hérnia de disco é causada pelo desgaste dos discos intervertebrais, estruturas que têm como função principal evitar o contato direto entre as vértebras da coluna. Com o desgaste, há o rompimento do revestimento externo de um ou mais discos, o que favorece o deslocamento do núcleo pulposo (parte de dentro do disco intervertebral) para fora.

Com isso, há a compressão dos nervos da coluna, o que provoca dores na região lombar, no [pescoço](#), pernas e braços. Em alguns casos, há também a sensação de formigamento, que pode ou não ser acompanhada de dor.

Apesar de a patologia geralmente acometer pessoas a partir dos 35 anos, não é impossível que crianças e jovens sofram com o problema.

Causas

Embora a principal causa da hérnia de disco seja a [má postura](#), outros fatores também podem contribuir para o surgimento da doença, tais como:

- [Sedentarismo](#);
- Sobrepeso e obesidade;
- Movimentos repetitivos;
- Carregar excesso de peso;
- Envelhecimento natural;
- Predisposição genética;
- Tabagismo.

Principais sintomas



Além das dores, a hérnia de disco também pode causar sensação de formigamento nos braços e nas pernas. Foto: [Freepik](#)

- Dor na região lombar;
- Dor no nervo ciático;
- Dor na perna;
- Dor no braço;
- Sensação de formigamento nos braços e nas pernas.

Em casos mais graves, pode haver também dificuldade para urinar e evacuar.

Tipos de hérnia de disco

O ser humano pode ser acometido por três tipos de hérnia de disco, a saber:

Protrusa

Na hérnia de disco protusa, acontece o alargamento e o achatamento do disco intervertebral. Dessa forma, ele acaba tocando nas terminações nervosas da coluna, causando dores. É o tipo de hérnia cervical mais comum que existe.

Extrusa

Já no tipo de hérnia extrusa há o rompimento do revestimento externo do disco, o que favorece a projeção do líquido gelatinoso para fora. Conforme pontuamos anteriormente, esse líquido (núcleo pulposos) acaba comprimindo as terminações nervosas da coluna, causando dores e sensação de formigamento.

Sequestrada

Enquanto isso, na hérnia sequestrada o fragmento lesionado pode se separar totalmente do disco. É o tipo de hérnia de disco mais severo, que causa dores insuportáveis e que leva, muitas vezes, o paciente a recorrer a cirurgias.

Tratamento da hérnia de disco

Ao ser diagnosticado com a hérnia cervical, o paciente inicialmente é tratado com repouso, medicamentos analgésicos, anti-inflamatórios e com [fisioterapia](#). Apenas casos mais graves são tratados com narcóticos, injeções de esteroides na espinha e cirurgias para alívio das dores.

Além dessas prescrições, recomenda-se também a [acupuntura](#), por tratar-se de uma terapia que auxilia no relaxamento muscular. Dessa forma, ela é eficaz no combate a crises de dor e no aumento do intervalo com elas acontecem.

Pilates no tratamento da hérnia de disco



O método do alemão Joseph Pilates é um grande aliado no alívio dos sintomas da hérnia cervical. Foto: [Flickr](#)

O [pilates](#) é um método de atividades físicas que garante aos seus participantes melhor condicionamento físico, como o fortalecimento da musculatura, aumento da flexibilidade, alinhamento da postura e melhoria da coordenação motora.

Desenvolvido em 1920 pelo alemão Joseph H. Pilates, o método tem como objetivo principal o fortalecimento da musculatura das costas e do abdômen e por esse motivo é eficaz no tratamento e reabilitação da hérnia de disco.

Entre os seus muitos benefícios podemos mencionar o equilíbrio entre corpo e mente através do controle da [respiração](#). E isso garante uma incrível sensação de relaxamento e bem-estar, o que muito contribui para o alívio dos sintomas da hérnia de disco.

Por ser uma atividade de baixo impacto, o pilates pode ser praticado tanto por pessoas que desejam evitar [problemas na coluna](#) quanto por aquelas que já sofrem com algum deles. Além disso, não há limite de idade para a prática do método, ou seja, tanto crianças quanto idosos podem usufruir dos seus benefícios.

Quer iniciar na prática? Então faça uma [aula gratuita de pilates terapêutico](#) com a professora Soraya Sabino

Como evitar

É possível evitar a hérnia de disco com alguns hábitos simples. Veja a seguir:

- Cuide da sua [postura](#) no dia a dia;
- Evite calçados com saltos muito altos;
- Abandone o tabagismo;
- Pratique [exercícios físicos](#) regularmente;
- Mantenha uma [alimentação equilibrada](#) para controlar o peso;
- Não carregue mais do que 10% do seu peso em bolsas e mochilas.

Além dos cuidados citados acima, é importante que você tenha cuidado ao abaixar para pegar determinado objeto no chão. O correto nesses casos é dobrar os dois joelhos e manter a coluna reta.

[Pilates Terapêutico - Alongamento, fortalecimento e postura com Soraya Sabino](#)

Se você quer ser livrar de uma vez por todas das dores provocadas pela hérnia de disco, o curso de Pilates Terapêutico ministrado pela professora Soraya Sabino pode ser de grande ajuda.

Online, o curso tem como objetivo principal promover a consciência corporal. Durante as aulas, serão ministrados [exercícios de alongamento](#), fortalecimento e postura. Ambos possuem a finalidade de melhorar o alinhamento postural e o equilíbrio, aumentar a flexibilidade do corpo, tonificar a musculatura e relaxar a mente.

Os resultados das aulas são rápidos e eficazes, ou seja, em pouco tempo você terá mais disposição e sentirá menos dores pelo corpo. Além disso, também terá uma redução significativa nos níveis de [estresse](#) e ansiedade.

Uma das grandes vantagens do curso é que você poderá realizá-lo de qualquer lugar, sem a necessidade de aparelhos. Dessa forma, mesmo que você não disponha de tempo livre para ir a uma academia, poderá praticar pilates e garantir o seu bem-estar.

Gostou? Então não perca a oportunidade de conhecer os [cursos online de pilates do NAMU](#) e melhore o seu condicionamento físico sem sair de casa!