

# FESTAS DE FIM DE ANO: CUIDADOS COM A ALIMENTAÇÃO

Publicação da AGP/NAIS, em parceria com o Núcleo de Saúde e Bem-Estar (NUSBE) e com o Serviço de Enfermagem, Médico e Odontológico (SEEMO).

O final de ano é uma época com muitas festas e comemorações e, por isso, é comum relaxar na dieta ou dar uma pausa nas atividades físicas. Para ajudar a manter o equilíbrio sem abrir mão das delícias típicas desse momento, vamos compartilhar algumas sugestões de como manter uma alimentação saudável e equilibrada.

As festas de final de ano costumam trazer encontros especiais, pratos tradicionais e um clima de celebração que muitas vezes nos leva a comer além do necessário. No entanto, é possível aproveitar esses momentos mantendo uma alimentação equilibrada e respeitando o próprio corpo.



## DICAS PARA COMER BEM NAS FESTAS DE FIM DE ANO

- Evite comer rapidamente; aproveite o momento para saborear aquele prato que você gosta e só come de vez em quando, mas fique atento aos sinais que seu corpo dá, como a sensação de saciedade.
- Dentre a variedade de pratos saborosos, escolha aqueles que você mais gosta e sirva-se de pequenas porções, para saborear um pouco de tudo. Assim, você aproveita as preparações sem exageros.





- Evite o consumo excessivo de bebidas alcoólicas. Se decidir beber, lembre-se de ingerir bastante água, intercale a bebida alcoólica com refeições e evite consumi-la em jejum.
- É importante evitar chegar às confraternizações com muita fome. Fazer pequenas refeições ao longo do dia, como frutas, iogurtes ou saladas leves, ajuda a manter os níveis de fome sob controle e reduz o impulso de comer em excesso.



- Optar por versões menos gordurosas das receitas tradicionais, diminuir o uso de sal e açúcar no preparo e evitar o consumo excessivo de produtos ultraprocessados também são atitudes que fazem a diferença.
- Capriche na porção de salada, preferencialmente antes dos pratos quentes. Na hora da sobremesa, não deixe de reservar um espaço para as frutas. Ameixas, pêssegos, uvas e até mesmo frutas secas são opções que comumente estão presentes na mesa de Natal.

## DICAS PARA COMER BEM NAS FESTAS DE FIM DE ANO

É essencial lembrar que equilíbrio não significa perfeição. Aproveitar os pratos típicos faz parte da celebração, e isso pode ser feito com consciência e moderação.

Se houver algum exagero em uma refeição, não é necessário compensar com dietas restritivas, basta retomar a rotina habitual no dia seguinte, priorizando alimentos frescos, hidratação e movimento corporal. Assim, é possível viver as festas com prazer, saúde e sem culpa.



## Expediente

**Autores (as):** Millena Costa (Nutricionista CRN5 - 6024) e Heliara Caires (Nutricionista CRN5 - 9203)

**Edição:** Jaqueline Barreto e Séfora Santos

**Contato:** nais@uesb.edu.br



**AGP**

Assessoria Especial de  
Gestão de Pessoas

**NAIS**

Núcleo de Atenção  
Integral ao Servidor

## Referências Bibliográficas

- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia para a elaboração de refeições saudáveis em eventos [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. – Brasília : Ministério da Saúde, 2016. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_elaboracao\\_refeicoes\\_saudaveis\\_eventos.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_elaboracao_refeicoes_saudaveis_eventos.pdf)
- CRN 2. E se o fim de ano fosse mais leve? Dicas para aproveitar as festas de fim de ano e a chegada do verão sem culpa e com saúde! Disponível em: <https://www.crn2.org.br/noticia/view/1928/e-se-o-fim-de-ano-fosse-mais-leve-dicas-para-aproveitar-as-festas-de-fim-de-ano-e-a-chegada-do-verao-sem-culpa-e-com-saude?>
- CRN 8. Confira dicas para manter a alimentação balanceada no fim de ano. Disponível em: <https://crn8.org.br/confira-dicas-para-manter-a-alimentacao-balanceada-no-fim-de-ano>
- CRN 9. Dicas para uma Alimentação Equilibrada nas Celebrações de Fim de Ano! Disponível em: <https://crn9.org.br/dicas-para-uma-alimentacao-equilibrada-nas-celebracoes-de-fim-de-ano/>
- GOVERNO DE MINAS. SES alerta para cuidados com a alimentação nas festas de final de ano. Disponível em: <https://www.saude.mg.gov.br/noticias/ses-alerta-para-cuidados-com-a-alimentacao-nas-festas-de-final-de-ano-sesmg>