

## Cidades

EXPOLIFE

# Mudança no estilo de vida com jejum intermitente

Emagrecimento natural e mais performance nos treinos estão entre os benefícios da prática, que funciona como uma desintoxicação

Jonathas Gomes

Não faltam opiniões sobre o jejum intermitente nas redes sociais, mas, afinal, a prática pode ser uma forma de potencializar o emagrecimento e de conquistar mais saúde? Para tirar as dúvidas dos leitores, o jornal **A Tribuna** investigou os benefícios e os cuidados da prática.

O assunto será um dos temas abordados durante a 1ª edição da Expolife, um evento integrado de saúde e bem-estar que acontece hoje e amanhã, no Ilha Álvares Cabral, em Vitória.

Com a abordagem "Jejum intermitente: entenda como ativar sua cura interna", o médico especializado em Nutrologia Wesley Schunk comanda o debate e irá apontar como a prática pode proporcionar um estilo de vida mais saudável.

De acordo com o especialista, o jejum intermitente é uma prática milenar usada atualmente como método terapêutico devido aos benefícios à saúde, que o faz uma indicação importante para pessoas com doenças cardiovasculares, hipertensão, dislipidemia e diabetes

tipo 2, por exemplo.

"O jejum nada mais é do que um tempo para o qual você programa um descanso fisiológico – que é como uma purificação, uma desintoxicação – associado com uma janela de alimentação. Nessa janela de alimentação, você vai suprir todas as necessidades diárias de vitaminas e minerais".

Emagrecimento natural, produtividade no dia a dia, aumento de energia, melhor relação com a comida e mais performance nos treinos também estão entre os benefícios do jejum intermitente.

A prática não oferece riscos, mas deve ser acompanhada por um médico ou um nutricionista, reitera Schunk.

"É muito importante um acompanhamento com um profissional que entenda sobre o método, além de se atentar às contraindicações. Sem dúvida nenhuma, quando o jejum intermitente está bem direcionado, a prática oferece muitos benefícios e é uma ótima ferramenta".

## EVENTO

A Expolife, que terá entrada gratuita e funcionará das 14h às 22 horas, vai contar com palestras e mais de 50 expositores de marcas de diversos segmentos da saúde apresentando seus produtos, muitas delas com lançamentos exclusivos.

A palestra com o médico Wesley Schunk será hoje, às 20 horas. Confira abaixo a programação do evento.

## SAIBA MAIS

### Palestras e aulas-show

#### Expolife 2024

- > **A FEIRA COMEÇA HOJE** com a proposta de ser um evento para falar sobre prevenção e longevidade saudável como pilares.
- > **O EVENTO** vai contar com mais de 50 expositores de marcas de diversos segmentos da saúde apresentando seus produtos.
- > **ALÉM DISSO**, na programação haverá dezenas de palestras gratuitas, com credenciamento prévio pelo [www.expolife.com.br](http://www.expolife.com.br).

#### Estrutura

- > **SÃO 3 MIL METROS QUADRADOS** de área interna e externa, com vista para o mar, e um formato dinâmico que envolve desde estandes diversos como aulas-show com práticas esportivas, degustações, palestras, talk shows, entre outros.
- > **A IDEALIZADORA DO EVENTO**, a jornalista Lu Lima, mestre em Comunicação e Pesquisa na área de Saúde e Comunicação, enfatizou que a proposta é conectar profissionais da área da saúde, de todos os segmentos, com empreendedores da área.

#### Serviço

- > **DATA:** Hoje e amanhã.
- > **ABERTURA:** A partir das 13h30.
- > **HORÁRIO:** Das 14h às 22 horas.
- > **LOCAL:** Ilha Álvares Cabral. Avenida Marechal Mascarenhas de Moraes, 2100, Bento Ferreira, Vitória.
- > **ENTRADA GRATUITA** para visitantes.
- > **CRENCIAMENTO:** [www.expolife.com.br](http://www.expolife.com.br).
- > **MAIS INFORMAÇÕES:** Por meio do instagram @expolife.es e do site [www.expolife.com.br](http://www.expolife.com.br).

#### Palestras

##### Hoje

- > **14H - DIEGO RIBAS:** "Do risco à glória".
- > **16H - LOIRINI ZANON:** "Simbologia das doenças e linguagem do corpo".
- > **17H - GABRIELA CASTRO NOGUEIRA:** "Desequilíbrio do microbioma".
- > **18H - LUCIANA STORK:** "Cavitação".
- > **19H - LUIZ FERNANDO CÂMARA:** "Comunicação e saúde".
- > **20H - WESLEY SCHUNK:** "Jejum intermitente".

Fonte: Organização do evento.

## Você sabia ?

Uma pesquisa da Universidade Federal de Lavras (Ufla) confirmou que um tipo de jejum intermitente é eficaz para a perda de gordura: o 16/8. Nesse tipo de dieta, o indivíduo mantém jejum por um período de 16 horas e uma alimentação regrada nas demais 8 horas do dia.



WESLEY SCHUNK, médico especializado em Nutrologia, é palestrante da Expolife, evento de saúde e bem-estar

## TIRE SUAS DÚVIDAS

### Corpo prioriza queimar gordura

#### Jejum intermitente

##### O que é?

> **O JEJUM INTERMITENTE** é uma prática milenar usada atualmente como método terapêutico devido aos benefícios à saúde, que o faz uma indicação importante para pessoas com doenças cardiovasculares, hipertensão, dislipidemia e diabetes tipo 2, por exemplo.

##### Quais os principais benefícios?

> **EMAGRECIMENTO NATURAL**, produtividade no dia a dia, aumento de energia, melhor relação com a comida e mais performance nos treinos estão entre os benefícios do jejum intermitente.

##### Existem riscos?

> **NÃO EXISTEM RISCOS**, desde que a prática seja feita corretamente, principalmente acompanhada por um médico ou um nutricionista.

> **EXISTEM**, contudo, contraindicações. Grávidas, idosos com pouca massa magra, crianças, adolescentes e pessoas com transtornos alimentares, como a bulimia e a anorexia, não devem realizar o jejum intermitente.

##### É possível associar o jejum intermitente com treinos?

> **SIM**, desde que já haja adaptação. Para quem ainda não está adaptado, não é indicado treinar. Nestes casos, é possível fazer uma caminhada ou uma corrida leve, por exemplo.

> **DEPOIS DISSO**, pode-se introduzir exercícios físicos mais intensos, com o acompanhamento profissio-



DIVULGAÇÃO

**JEJUM** intermitente aumenta a energia e melhora a relação com a comida, de acordo com especialista

nal. Se o momento da atividade física for pela manhã, por exemplo, é importante que a pessoa se alimente bem na noite anterior.

##### intermitente?

> **NÃO**, isso é um mito. Durante o jejum intermitente, o corpo prioriza queimar gordura. Em situações cujo paciente tenha baixo percentual de gordura, pode-se perder massa magra.

### É verdade que se perde muita massa magra durante o jejum

Fonte: Wesley Schunk, médico especializado em Nutrologia.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO



#### AVISO DE ADIAMENTO

##### Pregão Eletrônico nº 90051/2024 - DCOS/PROAD/UFES

Comunicamos o adiamento do pregão nº 90051/2024, cujo objeto é contratação de pessoa jurídica para prestação de serviços continuados de manutenção preventiva, preditiva e corretiva, incluindo o fornecimento de mão-de-obra, postos de trabalho, material, veículo, equipamentos e ferramentas nas edificações e infraestrutura urbana da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), para o dia 27/03/2024 às 14h. O adiamento decorre de alterações nos requisitos de qualificação técnica do certame. Informações gerais no site <https://www.gov.br/compras/pt-br>. Pregão: 90051/2024, UASG: 153046.

Fabiana Kenia Siva Costa  
Pregoeira