

Clínica Alexandra Quaresma

Um trabalho especializado na Nutrição Integrada onde a pessoa é o foco

A ideia de que estar em casa é sinónimo de visitar o frigorífico mais vezes é de facto uma realidade. Quem o confirma é Alexandra Quaresma, nutricionista, que durante estas semanas de confinamento continuou a ajudar os seus pacientes de modo a não visitarem tantas vezes o frigorífico lá de casa.

A Clínica Alexandra Quaresma, dedicada à Nutrição Integrada desde 1997, com sede na cidade de Leiria, abriu portas no passado dia 4 de maio, mas em bom rigor, Alexandra não parou de trabalhar e de aconselhar os seus pacientes durante o confinamento a que o país esteve sujeito.

“A tendência para se comer mais deve-se ao facto de sabermos que a comida está mesmo ali, disponível. E como foi uma etapa complicada para muitos, que causou mudança nas rotinas e, por sua vez, stress, o resistir à comida nem sempre foi possível, o que é normal”, refere a responsável sobre os testemunhos que ouviu e aconselhou nas últimas semanas.

“Passámos por uma situação de inatividade física quase por completo, onde houve uma diminuição do gasto calórico e, com isso, um aumento de peso. Sem dúvida que o facto de estarmos confinados, levou-nos a comer mais”, afirma a nutricionista, dando conta que para si foi um desafio acompanhar os seus pacientes, mas também um gosto por continuar a auxiliar todos.

Alexandra Quaresma explica que o objetivo está no “tentar controlar o impulso para comer e ao mesmo tempo encontrar alternativas que sejam mais saudáveis” e evitar aquele blackout completo de “não posso comer mais”.

No que respeita a alternativas, a responsável a fala da importância do ato de beber água. Um gesto simples e muitas vezes esquecido quando estamos em casa.

“A água é fundamental! Muitas vezes compensamos a vontade de comer com a falta de água e não nos conseguimos aperceber disso. A água deve estar sempre ao nosso lado”, salienta.

Outro conselho passa por respeitar o horário das refeições, mesmo em teletrabalho. “Quando estamos em casa há uma certa tendência para os horários ficarem mais descontrolados e é importante que isso não aconteça, ou seja, manter os horários certos para as refeições”.

Por último, e um gesto também simples, diz respeito ao tempo investido na confecção

dos alimentos. “Ao ocuparmos mais tempo a confeccionar os alimentos e a confeccioná-los de forma mais saudável e apelativa estamos a contribuir para uma satisfação psicológica, que ajuda a que não haja tendência para ir buscar essa satisfação somente ao ato de comer. Daí ter sugerido, por diversas vezes, aos meus pacientes receitas mais saudáveis, ementas confeccionadas de outra forma e de forma mais apelativa”.

O país está agora a viver uma nova fase. Entrámos no desconfinamento gradual e para Alexandra esta nova fase só traz vantagens, desde que haja organização na rotina diária.

“O desconfinamento para alimentação não é nada negativo, dá-nos liberdade para fazer mais coisas o que significa que não pensamos tanto em comer. Nesta fase, é importante que a pessoa continue a investir o seu tempo numa alimentação saudável e organizada, apesar de ter menos tempo para cozinhar”, refere a responsável, salientando que “há vantagens e desvantagens em todo o processo pelo qual estamos a passar o que temos de fazer é tentar aproveitar as alternativas mais vantajosas”.

Considera Alexandra Quaresma que a alimentação tem um “papel essencial” no que se refere ao COVID-19 e a outras doenças, pois “quanto mais reforçado está o nosso sistema imunitário mais conseguimos reagir da melhor maneira às doenças. E a alimentação tem um papel fundamental para restabelecer o sistema imunitário”.

No que diz respeito à alimentação, Alexandra é uma defensora da tradicional roda



“Não sou anti determinados alimentos, bem como também considero que não há alimentos milagrosos que resolvem todos os problemas e doenças”.

Alexandra Quaresma

dos alimentos, ou seja, defende “uma alimentação variada, diversificada, com as proporções adequadas”.

“Não sou anti determinados alimentos, bem como também considero que não há alimentos milagrosos que resolvem todos os problemas e doenças. Temos de variar o máximo possível porque cada um tem um papel útil”, reforça.

Na Clínica Alexandra Quaresma trabalha-se o corpo nas suas várias vertentes. Desde a pele com aconselhamento e tratamentos especializados, à gordura localizada com equipamentos que resolvem o que dieta não consegue, bem como presta-se um apoio para uma melhoria da qualidade de vida a quem padece de diabetes, colesterol elevado, problemas oncológicos, intestinais, entre outros.

Segundo Alexandra, a procura pelos seus serviços tem estado mais centrada na conquista de uma vida saudável, do que propriamente pelas questões mais estéticas e que dizem respeito somente ao físico.

Muitos procuram a clínica para “aprenderem a comer, para controlarem o apetite e, com isso, no futuro conquistarem um aspeto mais saudável”. Vão surgindo também muitas pessoas com problemas intestinais, “não só com obstipação, mas também dores abdominais, flatulência, etc, onde se chega à conclusão que, por vezes, são patologias associadas diretamente com a alimentação”.

Os casos de obesidade continuam também a ser frequentes e com eles a obesidade infantil. “Logo na primeira consulta, o que eu costumo dizer é que hoje em dia, a obesidade é uma patologia como uma hipertensão ou uma diabetes, que temos de tratar com medicação. No caso da obesidade, nós conseguimos que a medicação seja o alimento”, explica a responsável. E deixa alguns conselhos: “Quando estamos a fazer uma dieta muito restrita temos de sair dela progressivamente e não abrir todas as portas de uma vez. Deve de ser um processo gradual, devidamente acompanhando, onde eu vou dando as indicações necessárias”.

Este ano, Alexandra Quaresma espera manter os resultados que tem vindo a conquistar com o seu trabalho especializado, direcionado a cerca de 4 mil pacientes, e ver as suas portas abertas, tal como se encontram desde o passado dia 4 de maio.



Na Clínica Alexandra Quaresma trabalha-se o corpo nas suas várias vertentes