

Cruzadinha

Práticas integrativas e complementares na obesidade

Nesta atividade, você deverá preencher a cruzadinha conforme a descrição em cada número. O objetivo é encontrar todas as palavras usando as dicas disponíveis. Procure o número correspondente na cruzadinha para preenchê-la corretamente.

1 - Compreende um conjunto de procedimentos que permite o estímulo preciso de locais anatômicos definidos por meio da inserção de agulhas filiformes metálicas para promoção, manutenção e recuperação da saúde, bem como para prevenção de agravos e doenças.

2 - É uma prática complementar e não medicamentosa que, por meio dos vários sistemas de essências florais, modifica certos estados vibratórios, contribuindo para equilibrar e harmonizar o indivíduo.

3 - Prática que valoriza aspectos físicos, mentais, emocionais e relacionais do indivíduo, independente da doença a ser tratada, sendo observada a visão individual do todo. Reforça ainda a mudança do estilo de vida de forma natural e procura corrigir o sentimento de inadequação para levar a pessoa a um estado de harmonia.

4 - É conhecida popularmente como laranja amarga ou laranja azeda; seus frutos e folhas são bastante utilizados na medicina popular para o tratamento de várias doenças, como a obesidade.

5 - Possui alta quantidade de flavonoides conhecidos como catequinas. As principais catequinas presentes são epicatequina, epigalocatequina, epicatequina galato e epigalocatequina galato.

6, 12 - As práticas integrativas e complementares (PICs) contemplam sistemas e recursos que buscam estimular os mecanismos naturais de _____ (12) de agravos e _____ (6) da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras.

7 - Pode ser compreendida como uma doença crônica de caráter

multifatorial decorrente de balanço energético positivo, que favorece o acúmulo de gordura corporal.

8 - Fruto cujo consumo é associado à redução na gordura abdominal, fato atribuído à presença de compostos ativos como antocianinas, ácidos hidroxicinâmicos, glicosídeos de flavonas e ácido ascórbico, que possuem efeitos anti-obesidade. Seu nome científico é *Citrus sinensis*.

9 - Prática expressiva corporal que utiliza exercícios e músicas para trabalhar a coordenação e o equilíbrio físico e emocional, a fim de aumentar a resistência ao estresse, promover a renovação orgânica e o relacionamento interpessoal, além de combater o sedentarismo.

10 - Prática expressiva corporal, geralmente realizada em grupos, que utiliza a dança de roda, o canto e o ritmo para favorecer a aprendizagem e promover a integração humana e o auxílio mútuo, visando o bem-estar físico, mental, emocional e social.

11 - É uma terapêutica caracterizada pelo uso de plantas medicinais em suas diferentes formas farmacêuticas.

13 - É uma árvore nativa da América do Sul, conhecida por populares como erva mate, chá dos Jesuítas ou chá Paraguaio, cujo nome científico é *Ilex paraguariensis*. Diversos resultados benéficos são evidenciados com seu uso, tais como perda de peso corporal, redução nas concentrações séricas de colesterol, triglicerídeos e glicose de jejum, além de exercer efeitos antioxidantes.

14 - É originária de regiões brasileiras e pode ser encontrada em diversos estados com diferentes sinônimos como café-de-bugre, louro-salgueiro, dentre outros nomes. É rica em taninos e antocianinas, que possuem propriedades antioxidantes e podem modular a expressão de adipocinas, bem como prevenir o acúmulo de gordura corporal e a resistência à insulina.

15 - Prática corporal e mental utilizada como técnica para controlar corpo e mente, associada à meditação.

16, 17 - Os produtos fitoterápicos podem ser classificados de acordo com o seu tipo de ação, podendo funcionar como _____, _____ ou reguladores de apetite.

18 - Vem sendo consumido como produto emagrecedor devido ao seu

componente ativo faseolamina, uma glicoproteína que possui a ação de inibir a enzima alfa-amilase, encontrada na saliva e no intestino delgado.

19 – Seu princípio ativo encontrado na casca do fruto chamado de ácido-hidroxicítrico, parece ter ação hipolipemiante, pois inibe a enzima ATP citrato liase, responsável pela clivagem do citrato em acetilCoA e oxaloacetato, e reduz a lipogênese, sendo usada no tratamento de obesidade.

20 – Dentre as práticas integrativas e complementares, pode-se mencionar as práticas _____ e a atividade física como intervenções terapêuticas que podem ser utilizadas pela equipe de Atenção Básica com o objetivo de prevenção e controle da obesidade.

Agora, imprima o diagrama da página 4 e preencha a cruzadinha com as respostas de cada item.



Importante

Após preencher a cruzadinha, você deve fotografar ou escanear e enviar ao instrutor via plataforma Moodle ou por outro meio informado.

1 P

2 -

3 A

4 -

5 -

6 C

7 A

8 S

-

9 -

10 I

11 T

12 E

13 -

14 -

15 A

16 T

17 I

18 -

19 -

20 S