

# CARTILHA DA SAÚDE

## ALIMENTAÇÃO E EXERCÍCIO FÍSICO



**Edição:**

Câmara Municipal de Vale de Cambra - DASDEC (*Divisão de Ação Social, Desporto, Educação e Cultura*)



# MENSAGEM

PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL

Preparamos esta CARTILHA para a sua família.

Através dela vimos falar-vos de como a ALIMENTAÇÃO e o EXERCÍCIO FÍSICO são os alicerces, os pilares, as vigas e o telhado que vos protegerão ao longo da vida.

Estamos preocupados com o estilo de vida adotado por algumas famílias.

Combater a obesidade entre a criança, adolescente e adultos é urgente e prioritário.

Impõe-se mudar o estilo de vida, refazer o padrão alimentar da família e incrementar a prática de exercício físico regular.

Para alterar a saúde na comunidade não é suficiente a intenção de mudar, é sobretudo a determinação na mudança e na ação.

Desejo que a sua família acolha esta mensagem e a converta num dia-a-dia de bem-estar e saúde tão imprescindível ao presente e ao futuro do nosso concelho.

O Presidente da Câmara Municipal  
de Vale de Cambra

*José Alberto Freitas Soares Pinheiro e Silva*



# ÍNDICE

## CAPÍTULO 1 - PROGRAMA ALIMENTAR FAMÍLIA SAUDÁVEL

Alimentação: principais considerações	9
Programa Alimentar Família Saudável	10
Os 13 Passos para uma Família Saudável	12
<i>Anexo 1: Roda Portuguesa dos Alimentos</i>	27
<i>Anexo 2: As Porções</i>	29
<i>Anexo 3: A Roda dos Alimentos (Destacável)</i>	31
<i>Anexo 4: Pequenos Almoços</i>	33
<i>Anexo 5: Lanches/Merendas</i>	35
<i>Anexo 6: Comprar Melhor!</i>	37
<i>Anexo 7: Alimentação... desmistificando!</i>	41
<i>Anexo 8: Cardápio da semana (Destacável)</i>	45
<i>Anexos 9 e 10: Metas da semana</i>	47
<i>Anexo 10: Metas da Semana (Destacável)</i>	49

## CAPÍTULO 2 - FAMÍLIA ATIVA

Atividade física: principais considerações	53
<i>Conceitos Gerais</i>	53
<i>Dicas e Sugestões</i>	55
Para iniciar uma Prática de Atividade Física	56
<i>Como iniciar uma atividade física se é inativo?</i>	56
<i>Que tipo e quantidade de atividade física?</i>	57
<i>Atividade física em família!</i>	66
O que devem fazer os pais para ajudar os filhos que praticam desporto?	68
<i>O que não devem fazer?</i>	68



CAPÍTULO 1

# PROGRAMA ALIMENTAR FAMÍLIA SAUDÁVEL



Que o teu **alimento** seja o teu remédio  
e que o teu **remédio** seja o teu alimento.

*(Hipócrates, pai da Medicina)*



# ALIMENTAÇÃO

## PRINCIPAIS CONSIDERAÇÕES

Do ponto de vista alimentar, existem princípios básicos:

- ▶ Evitar o sal e salgados;
- ▶ Evitar alimentos gordurosos e açucarados;
- ▶ Preferir cozidos, grelhados, estufados em cru;
- ▶ Evitar fritos e alimentos processados/industrializados;
- ▶ Ingerir, todos os dias, alimentos ricos em fibras, vitaminas e minerais, como as frutas e os hortícolas.

Estas são informações simples, mas ignoradas por uma grande parte das pessoas, o que se reflecte nos seguintes dados:

- ▶ Em Portugal 1 milhão de adultos são obesos e 3,5 milhões são pré-obesos. Cerca de 15% das crianças, entre os 6 e os 9 anos de idade, sofrem de obesidade e mais de 35% sofre de excesso de peso<sup>1</sup>.
- ▶ Estima-se, ainda, que cerca de 2 milhões de Portugueses

sejam hipertensos e apenas metade saiba que tem pressão arterial elevada<sup>2</sup>.

- ▶ Não nos é possível, ainda, mensurar as consequências da alimentação desajustada na saúde mental (depressão, baixa auto-estima, perturbações do comportamento alimentar, entre outras).

É necessário...

... agir, rapidamente, para melhorar a saúde em cada um de nós!

... que em cada família se perceba a necessidade de mudança e adaptação!

... que cada família se consciencialize do seu estilo de vida e siga os **PASSOS** necessários para uma vida cada vez mais saudável!

Apresentamos o “Programa Alimentar Família Saudável” para vos inspirar nesta caminhada!

É só dar os **13 PASSOS** e já está!

<sup>1</sup> Relatório DGS - “Portugal: Alimentação Saudável em Números 2013”.

<sup>2</sup> Ebook APN “Pressão Arterial Elevada, cultive um Estilo de Vida saudável, maio 2012.

# PROGRAMA ALIMENTAR FAMÍLIA SAUDÁVEL



## O QUE É?

O “Programa Alimentar Família Saudável” contempla as bases de uma alimentação sadia para **TODOS OS MEMBROS DA FAMÍLIA**<sup>3</sup>.

Trata-se de um programa que se desenvolve em 13 simples passos e, através destes, a família será capaz de adoptar uma alimentação saudável, respeitando o seu orçamento familiar.

Com efeito, a família poderá garantir maior protecção da saúde e prevenção da doença, com base num programa onde a cultura gastronómica local e regional, a tradição, os gostos e as expectativas individuais são integrados e valorizados.

Neste documento vai encontrar orientações básicas para uma transição de hábitos, dicas de execução simples mas de forte impacto na vida da sua família.

Não considere este programa como uma dieta de restrição!

## COMO EXECUTAR?

Fácil! Siga passo-a-passo as recomendações, dicas e informações que apresentamos nesta Cartilha.

## QUAL A DURAÇÃO?

O “Programa Alimentar Família Saudável” não é uma dieta, é uma opção de vida. Nesta perspectiva, deve ser integrado, naturalmente, no dia-a-dia da família. Adopte-o com seriedade, acreditando em si e na sua família. Este programa constitui, na verdade, um dos seus melhores seguros de saúde familiar.

## COMO INICIAR ESTA AVENTURA?

Qualquer mudança na vida familiar implica que todos os membros se unam nessa causa!

Propomos que partilhe este docu-

<sup>3</sup> Situações clínicas e/ou patologias específicas seguem planos alimentares específicos, adaptados e ajustados em função dessas situações e/ou patologias, por indicação/ prescrição de profissionais habilitados, decorrente de avaliações clínicas e nutricionais individualizadas.

mento em família, por exemplo, no final de uma refeição ou enquanto estão à mesa. Ouça todas as opiniões para avaliação das possibilidades que têm em mãos. A sua família tem um ritmo próprio, não tem, necessariamente, que conseguir percorrer todos os passos aqui explorados. Reflicta sobre aqueles que a sua família está preparada para assumir e manter. Da mesma forma, identifique os passos que a família já deu e integrou no seu quotidiano.

*Um Plano Alimentar vamos fazer!  
E na mesa colocar nosso saber!  
Sem amor, quem poderá vencer?  
Que família deitará tudo a perder?  
A nossa cultura queremos preservar!  
Pelos produtos da terra vamos começar.  
Nossa amiga sopa não poderá faltar.  
Qual a família que não quer ganhar?*

*Aos Vegetais e frutos damos o nosso sorriso.  
Sobre os Fritos e os doces já temos um juízo.  
Nesta casa faz-se tudo o que é preciso.  
Do comer e do beber não tiramos prejuízo.  
Somos uma família tão normal.  
Daquelas sempre a meio sal.  
Que vive assim equilibrada.  
Sem se deixar ser enganada.  
Nós temos escolha!  
Nós pensamos sozinhos!*

*Na nossa alimentação, não copiamos vizinhos!  
Nós temos escolha. Nós não vamos desistir!  
Na nossa alimentação, o lema é prevenir!  
Nós temos escolha!  
Nós pensamos sozinhos!*

*Na nossa alimentação não copiamos vizinhos!  
Nós temos escolha. Nós não vamos desistir!  
Na nossa alimentação, o lema é prevenir!  
Nós temos escolha.  
Nós daremos 13 PASSOS!  
E aos erros alimentares, não daremos mais espaços!*

# OS 13 PASSOS PARA UMA FAMÍLIA SAUDÁVEL

## PASSO 1

**Reconhecer** que posso melhorar a minha saúde, ao alterar o meu comportamento de uma forma consciente e equilibrada. **Acredito que sou capaz.**

“Nada melhor do que o sentimento de paz interior por ter feito a coisa certa”. *(Franklin)*

## NA PRÁTICA:

Toda a família deve tomar consciência de que a sua saúde e qualidade de vida dependem das escolhas alimentares que são feitas. Convidamos à mudança e à adoção de novos hábitos alimentares, que tem início quando se compreende as possibilidades de melhoria que temos em nossas mãos, não deixando para amanhã o que podemos fazer hoje.

A mudança de comportamento é o que acontece quando uma pessoa, intencionalmente, toma atitudes para mudar os seus comportamentos de forma a prevenir problemas de saúde ou permanecer saudável.

Neste primeiro momento, propomos que esteja atento e reflita sobre as **barreiras à mudança**:

- ▶ Achar que tem falta de tempo.
- ▶ Entender a alimentação saudável como monótona e sem sabor.
- ▶ Dar prioridade a preferências pessoais.
- ▶ Acreditar que uma alimentação saudável é mais pesada financeiramente.
- ▶ Crer que, na sua família, não existem problemas de saúde/excesso de peso que justifiquem uma melhoria na alimentação.
- ▶ Presumir que já domina a temática da alimentação saudável.
- ▶ Assumir que a sua cultura alimentar é a correcta.

Reflita, em família, sobre cada uma destas barreiras e avalie se estão preparados para as ultrapassar!

## PASSO 2

**Interpretar** as mensagens transmitidas pela “Roda dos Alimentos Portuguesa”, suporte de todas as orientações apresentadas ao longo desta Cartilha.

“A verdadeira felicidade é impossível sem verdadeira saúde, e a verdadeira saúde é impossível sem o controlo da gula”. (*Gandhi*)

### NA PRÁTICA:

Guie-se pela **Roda Portuguesa dos Alimentos** e considerações associadas (anexo 1).

### A SABER:

Todos os grupos da roda são importantes e de nenhum se deve abdicar.

As porções recomendadas na Roda devem ser cumpridas – consulte o anexo 2.

Dentro de cada grupo deve-se procurar variar os alimentos ao longo dos dias.

A água está presente no centro da Roda, evidenciando a importância da sua ingestão ao longo do dia, preferencialmente, no intervalo das refeições.

### DICAS:

- ▶ Familiarize-se com os alimentos a privilegiar: recorte a Roda dos Alimentos (anexo 3) e fixe no frigorífico ou em lugar visível a toda a família.
- ▶ Evite petiscar e não efetue refeições em intervalos inferiores a duas horas.
- ▶ Prefira os produtos lácteos magros ou meio-gordos.
- ▶ Privilegie os cereais integrais.
- ▶ Escolha o azeite para temperar e cozinhar.
- ▶ Prefira produtos frescos e da região.
- ▶ Integre, sempre que possível, os hortofrutícolas sazonais.
- ▶ Assegure uma alimentação segura: Lave bem os alimentos, principalmente, se para consumo em cru.

## PASSO 3

**Compreender** que o consumo desajustado de doces, produtos açucarados, fritos, bolachas, salgados e produtos industrializados retiram qualidade de vida e saúde à nossa família.

“Come para viver, não vivas para comer”. (Anónimo)

### NA PRÁTICA:

Comece por averiguar a verba que gasta em produtos perfeitamente dispensáveis. Canalize esse valor para a compra de produtos de qualidade com elevada riqueza nutricional. Com isto, pode permitir-se investir o seu dinheiro em legumes de qualidade, peixes variados, carnes frescas, diversos tipos de frutas, etc...

Aproveite para, agora mesmo, dar uma “espreitadela” à despensa e frigorífico e verifique as bolachas, biscoitos, bolos, pastéis, chocolates, bebidas e afins, que estão presentes. E então? Caso assim o entenda, agarre esta oportunidade para tornar a sua despensa num lugar de saúde!

### DICAS:

- ▶ Opte por comprar bolachas simples, tipo Maria ou Torrada.
- ▶ Mantenha um jarro de água fresca visível na cozinha e frigorífico.
- ▶ Em momentos especiais, confeccione os doces a serem consumidos pela família (bolos simples, leite creme, aletria, etc).
- ▶ Evite ter salgadinhos e enchidos/fumados na despensa.
- ▶ Crie limites em família: não comer fora da zona de refeições (ex. no sofá, quarto, etc).

A DIREÇÃO CERTA!



## PASSO 4

**Respeitar** a regra do mínimo de 5 refeições diárias (pequeno-almoço, meio-da-manhã, almoço, meio-da- tarde, jantar).

“Grão a grão enche a galinha o papo”. (*Provérbio*)

### NA PRÁTICA:

Pode começar por uma simples reorganização familiar. Para que o pequeno-almoço não falte a ninguém, certifique-se, à noite, de que tudo está rapidamente disponível, para ser preparado de manhã, e não existirem as desculpas da falta de tempo. Esta refeição deve ser completa e tomada em casa.

Nos dias de “maior pressa”, em que não se consegue sentar para tomar um pequeno-almoço, certifique-se que há sempre algo rapidamente acessível para ingerir, como por exemplo: pacotinhos de leite simples (não achocolatado) ou iogurtes líquidos e fruta.

Um iogurte líquido, um pão de mistura de 40g (pode ser descongelado na hora), queijo e fruta, é um exemplo de um rápido e ótimo pequeno-almoço.

### DICAS:

- ▶ Recorra ao material disponibilizado no anexo 4 e no anexo 5, com sugestões de pequenos-almoços e merendas/lanches saudáveis.

**Bom apetite!**



## PASSO 5

**Valorizar** a fruta no dia-a-dia, considerando, no mínimo, para cada membro da família, 3 peças de fruta/dia, diferentes e variadas ao longo da semana.

“3 a 4 peças de fruta ao dia, nem sabe o bem que lhe fazia!”

### NA PRÁTICA:

Comece por perceber quantas peças de fruta cada membro da família come por dia.

Agora consulte a Roda dos Alimentos e o anexo 2 para verificar as porções de fruta a consumir por dia. A família cumpre? Lembre-se que sobrou verba do PASSO 3. Para criar o hábito de comer fruta diariamente, sugere-se que se coma 1 peça de fruta no período da manhã, outra ao almoço e outra ao jantar! No final do dia, no mínimo, 3 peças de fruta têm que estar na barriguinha de cada um! Procure que sejam as 3 diferentes.

### DICAS:

- ▶ Escolha, cuidadosamente a fruta.
- ▶ Mantenha a fruteira colorida e num sítio visível.
- ▶ Visite os mercados locais e priorize as frutas produzidas em Vale de Cambra! Aproveite ao máximo o que a nossa Terra tem para oferecer!
- ▶ Procure frutas frescas, sazonais (incluindo frutos vermelhos), em natureza ou secas (amêndoas, nozes, etc.).
- ▶ Prepare um “mix” de cereais, frutos frescos, secos e iogurte para os pequenos-almoços e/ou merendas.



## PASSO 6

**Recuperar** os valiosos hábitos culturais. O caldo, agora, sopa de legumes, deve ser garantido ao almoço e ao jantar, custe o que custar!

“A cada boca, sua sopa”. (*Provérbio*)

## NA PRÁTICA:

Para a mudança imprescindível na alimentação diária da família, apresentamos as seguintes sugestões:

- ▶ Reserve, à noite, um tempo para preparar um “bom tacho de base de sopa” (exemplo de ingredientes para base de sopa: cenoura, cebola, batata, courgette, alho, abóbora, ...).
- ▶ Armazene a base da sopa em frigorífico e nos seguintes dias (máx. 3 dias), a cada refeição, retire as porções que considere necessárias para a família, coloque ao lume até ferver e acrescente os legumes a seu gosto. No final da cozedura acrescente um fio de azeite.

Pode, assim, assegurar uma refeição leve, rápida, com legumes variados a cada dia!

## DICAS:

- ▶ A sopa confeciona-se com todos os ingredientes cobertos de água, de uma só vez na panela.
- ▶ Deve evitar estrugidos/refogados.
- ▶ Não considere a canja como uma sopa porque ela é desprovida de legumes.
- ▶ Evite as sopas industrializadas!
- ▶ Se tem espaço exterior, está na altura de ter uma horta familiar!
- ▶ Procure na sua localidade os melhores legumes da época!

## PASSO 7

**Garantir** o convívio em família: pelo menos numa das refeições diárias, sentar calmamente à mesa e mastigar devagar os alimentos. A zona da refeição é território sagrado!

“Comer devagar faz a vida durar”. (*Provérbio Popular*)

### NA PRÁTICA:

Este é um passo que implica algumas alterações nas rotinas diárias, porque o dia-a-dia é, na verdade, uma correria!

É importante, pois, reflectir sobre as seguintes questões:

- ▶ Quais as refeições em que toda a família se junta?
- ▶ Ao jantar estão todos em casa?
- ▶ Qual a hora ideal para que todos estejam à mesa?

Se necessário, altere os horários de jantar para que, pelo menos 1 vez por dia, se faça uma refeição com todos os membros da família. Depois de encontrado este dia e esta hora, toda a família saberá que esse tempo é precioso.

À mesa, farão a refeição calmamente, conversando uns com os outros;

Ouçam-se, partilhem experiências divertidas, façam planos para o fim-de-semana, conversem sobre os passos positivos que a família já deu! Só não vale interromperem-se no discurso, não se escutarem com atenção, comerem depressa demais e usarem de distrações.

### Faça a experiência...

#### DICAS:

- ▶ De cada vez que levar uma garfada à boca pause os talheres completamente sobre o prato.
- ▶ No repouso dos talheres, mastigue com calma e saboreie bem os alimentos. Esta técnica promove, ainda, o relaxamento, o convívio e ajuda a comer apenas o necessário e, logo, a manter o peso corporal.

- ▶ Evite, na mesa, objectos que roubem a atenção que deve estar centrada no alimento e nos membros da família (ex: telemóveis, computador, revistas, livros,...).
- ▶ Implemente a regra da “tolerância zero à televisão”, pelo menos, um dia por semana.

## PASSO 8

**Lutar** contra a dependência dos refrigerantes e/ou sumos à mesa.

É possível, ao eliminar este gasto, eliminar os danos que ele pode causar.

“A primeira e pior de todas as fraudes é enganar-se a si mesmo. Depois disto, todo o pecado é fácil”. (*J. Bailey*)

### NA PRÁTICA:

Este é um importantíssimo passo a ser dado por toda a família! Elimine os refrigerantes e sumos embalados nas principais refeições. Evite, ainda, as versões “light”, privilegiando sempre a água.

### DICAS:

- ▶ A primeira dica para facilitar este passo é: **NÃO COMPRAR**. Quando não somos confrontados com estas bebidas em casa, recorreremos, naturalmente, à água, sem ansiedade ou desejo!
- ▶ O consumo equilibrado de água (pelo menos 1,5L diário), entre outros benefícios, permite:
  - ▶ Hidratar a pele, cabelos e unhas.
  - ▶ Prevenir a obstipação.
  - ▶ Evitar a retenção de líquidos.
  - ▶ Eliminar toxinas.
  - ▶ Beneficiar o sistema imunitário.
- ▶ Não espere pela sensação de sede para beber, porque nesse momento já pode estar desidratado. Lembre-se: nenhum outro líquido substitui a água na hidratação do seu corpo.
- ▶ As crianças devem ser incentivadas a adquirir o hábito de

beber água regularmente: em pequenas quantidades ao longo do dia.

**Beba água... pela sua saúde!**

## PASSO 9

**Ajustar** o uso do sal, conferindo protecção a toda a família.

A alimentação deve ser limitada em sal, alimentos curados, fumados e/ou embalados em salmoura, apostando-se em métodos culinários simples, menos salgados e menos gordurosos.

“Sal vertido, nunca bem colhido”. (*Provérbio Popular*)

### NA PRÁTICA:

Para a prevenção cardiovascular da família, recomenda-se um consumo inferior a 5g sal/dia<sup>4</sup>, o que equivale a cerca de 1 colher de chá rasa por dia!

Assim, aconselha-se moderação do uso de sal de cozinha utilizado na confecção das refeições e temperos.

Lembramos a importância de métodos simples na cozinha. Menos é mais!

### DICAS:

- ▶ Substitua total ou parcialmente o sal por ervas aromáticas diversificadas, limão, pimentos, alho, especiarias, etc.
- ▶ Tempere as saladas com azeite, vinagre ou limão, ervas aromáticas e está bom! Ao sal fino é dizer não!
- ▶ Alimentos do tipo: curados e/ou fumados (bacons, presuntos, salpicão, enchidos, ...), embalados em salmoura (pickles, legumes em conserva, etc) não devem integrar os cozinhados diários.
- ▶ Retire todas as peles e gorduras visíveis das carnes antes de as cozinhar. No caso do assado retire as peles e gorduras das

<sup>4</sup> Ebook APN “Pressão Arterial Elevada, cultive um Estilo de Vida saudável, Maio 2012.

carnes, já no prato, e não faça uso/consumo dos molhos dos assados ricos em gorduras saturadas.

- ▶ Prefira métodos culinários simples e menos gordurosos privilegiando os cozidos (a vapor ou em pouca água), os grelhados, os estufados em cru (sem estrugido; com água de início), enso-pados e caldeiradas com legumes incorporados.
- ▶ Valorize os grelhados em detrimento dos fritos: Quem disse que fritar é mais prático, rápido e barato do que grelhar?

#### FRITAR:

- ▶ Para fritar gasta-se gordura extra, os alimentos fritos vão sempre ficar impregnados de gordura, mesmo que se escorra muito bem. Por outro lado, a cozinha fica, geralmente, mais suja.

#### GRELHAR:

- ▶ Para grelhar não se adiciona nenhum tipo de gordura. A peça (carne ou peixe), depois de temperada, é confeccionada na própria gordura, eliminando gastos extra. É um método prático, pois basta deixar a peça de carne ou peixe temperada de véspera (o que permite colocar-lhe menos sal) e depois é só acompanhar, por exemplo, com arroz e uma boa salada colorida!
- ▶ Para ingerir um bom grelhado: não deixar carbonizar as peças de carne ou de peixe; temperar com bastantes ervas aromáticas, louro, alho, limão e pouco sal; acompanhar os seus grelhados com limão ou laranja no prato, cortados imediatamente antes de servir.



## PASSO 10

**Priorizar** as saladas e as hortaliças no prato. É importante aprender a gostar destes alimentos para beneficiar das suas propriedades.

“A verdura quer-se com fartura” (*Provérbio Popular*)

### NA PRÁTICA:

Aprender a saborear verduras exige determinação, criatividade e persistência! Experimente, a cada semana, um legume/hortaliça cozida ou salteada em azeite e alho ou uma salada temperada com mistura de ervas aromáticas, vinagre/limão e azeite.

Pode-se começar pelas variedades verdes e coloridas mais apreciadas pela família, e ir-se introduzindo outras ao longo das semanas. Pesquise novas receitas de saladas e hortícolas que possam ajudar as crianças (normalmente os mais avessos aos vegetais) a gostar deste grupo de alimentos que é essencial à saúde! Repare no tamanho da fatia deste grupo na Roda dos Alimentos! Significa que é para consumir em boas quantidades e sempre diariamente, não só na sopa mas também no prato!

### DICAS:

- ▶ Experimente: saltear alguns legumes com um fio de azeite, alho e ovo mexido (ex.: brócolos, espinafres, nabiças, couve-flor, etc.) pode juntar cogumelos ou outros ingredientes a seu gosto... haja imaginação!
- ▶ Receitas que incorporem natas devem ser evitadas.
- ▶ Caso haja rejeição de um determinado legume, não insista no imediato, deixe para as semanas subsequentes a preparação daquele hortícola de maneira diferente!



## PASSO 11

**Adoptar** uma atitude crítica e inteligente face às questões da alimentação e da publicidade de produtos alimentares. A nossa família “não vai em cantigas”.

“Com papas e bolos se enganam os tolos.”(*Provérbio*)

### NA PRÁTICA:

A família inteligente não acredita em tudo o que vê nem em tudo o que ouve na TV!

Produtos muito publicitados, do tipo: achocolatados, açucarados, salgados, com brindes, biscoitos, bolachas recheadas com formatos e/ou desenhos apelativos, cereais açucarados e/ou de chocolate, não devem fazer parte do cardápio diário.

### DICAS:

- ▶ Faça um plano antecipado e seja crítico em relação aos produtos que adquire, mesmo aos mais publicitados.
- ▶ Entenda a pressão publicitária a que somos sujeitos, particularmente as crianças e adolescentes, e ajude a família a reflectir sobre as escolhas e consequências.
- ▶ Ajude as crianças a serem críticas em relação à sua própria alimentação enquanto faz as compras: quando a criança insiste em consumir um determinado alimento açucarado/gorduroso, confronte-o com os conhecimentos adquiridos em casa e na escola.
- ▶ Não deixe convencer-se que “bolachas e chocolates ajudam no crescimento das crianças se consumidos diariamente...”. Enquanto educador seja firme e decidido.
- ▶ Para melhor praticar este passo, guie-se pelas recomendações do anexo 6 “Comprar melhor” e anexo 7 “Alimentação... Desmistificando”.



## PASSO 12

**Integrar** os passos anteriores para elaborar o plano alimentar à medida das necessidades e das possibilidades da família.

“... E lembre-se: Você é o seu próprio general. Então, tome agora a iniciativa, planeie e marche decidido para a vitória.” (*Sun Tzu*)

### NA PRÁTICA:

Neste momento deve estar a questionar-se: “Como organizar e praticar todas estas recomendações?”.

A resposta é muito simples:

Basta planear a sua ementa semanal, com base nas indicações desta Cartilha! Recorra ao material de apoio que apresentamos em anexo e coloque em prática:

- ▶ Cardápio da semana (anexo 8).
- ▶ Pequenos-almoços (anexo 4).
- ▶ Lanches/merendas (anexo 5).

Esse plano semanal será fundamental para refletir, organizar aquilo que será consumido pela família ao longo da semana nas principais refeições e criar rotinas alimentares bem estruturadas e distribuídas ao longo do dia.

#### **Conteúdo das principais refeições:**

As refeições devem contemplar os vários grupos de alimentos necessários à saúde e bem-estar. O cardápio do almoço e jantar deve incluir, por ordem:

- ▶ Sopa: *ver “Passo 6”.*
- ▶ Prato: *Carne ou peixe ou ovo. Privilegiar o peixe (integrar peixes gordos e magros) e as carnes magras. Evitar fritos e assados gordurosos.*
- ▶ Acompanhamentos: *arroz ou massa ou batata ou leguminosas como feijão, grão, ervilhas, favas, entre outros.*
- ▶ Saladas ou Hortaliças:
  - ▶ *Folhas como rúcula, alface, etc.*
  - ▶ *Legumes crus como cenoura, beterraba, etc.*

- ▶ *Legumes cozidos como o nabo, cenoura, couves, brócolos, etc.*
- ▶ *Frutos em natureza como o tomate, etc.*
- ▶ *Sobremesa: Uma peça de fruta média.*

### **Lembre-se! Planear a alimentação semanal da família permite...**

... **Poupar Dinheiro:** *Evita desperdícios alimentares e a compra duplicada de produtos que já possa ter em casa; Evita a compra de bens alimentares desnecessários.*

... **Poupar Tempo:** *Evita inúmeras deslocações às superfícies comerciais.*

... **Poupar Energia:** *Evita preocupações sobre o que se irá confeccionar e se existem, em casa, os ingredientes necessários. Estimula a criatividade sem a pressão do imediato.*

### **Atreva-se a acompanhar-nos nesta aventura....**

#### **DICAS:**

Sugerimos os serões de sexta-feira, ou os jantares, para em família discutir e negociar as ementas da semana. Pode escolher outros momentos para este efeito, o que importa é que desenhe o plano com a família e nos dias anteriores à ida à mercearia/supermercado.

## PASSO 13

**Avaliar** os progressos, reconhecer dificuldades e reagir para a mudança.

“Nenhum trabalho de qualidade pode ser feito sem concentração e sacrifício, esforço e dúvida.” (*Max Beerbohm*)

#### **NA PRÁTICA:**

- ▶ Este passo significa acompanhar e avaliar continuamente a execução do plano, as falhas, dificuldades sentidas e sucessos alcançados!

- ▶ Faça uso de uma grelha de objectivos a atingir durante cada semana. Através deste instrumento poderá reconhecer, objectivamente, o grau de alcance das metas a que a família se propôs.
- ▶ Apresentamos um exemplo prático no anexo 9: “Família – Metas da Semana”. Através do anexo 10 (destacável) pode definir as metas a alcançar pela sua família.
- ▶ Seja persistente! Quando se adoptam novos comportamentos alimentares espera-se um percurso estimulante e rápidos resultados. Sabemos, no entanto, que quando não se consegue um retorno imediato, o desânimo e frustração apoderam-se de nós.
- ▶ Acredite que, depois de reorganizar o padrão alimentar e o integrar no quotidiano, a sua vida será facilitada! Mantenha o entusiasmo e a motivação.

#### DICAS:

- ▶ Estabeleça objectivos práticos e realistas.
- ▶ Avalie, no final de cada semana, as metas atingidas.
- ▶ Reajuste o plano sempre que necessário.
- ▶ Comemore os sucessos e recompense a família (passeios, ida ao cinema, etc..). Evite recompensar com alimentos, sobretudo doces.
- ▶ Privação Não! Evite radicalismos e permita-se a pequenos prazeres controlados. A família deve desfrutar e conhecer limites.
- ▶ Não se culpabilize pelas falhas, mas conduza a família na recuperação do plano na refeição seguinte (por exemplo, se no Domingo ao almoço exagerou nos alimentos menos saudáveis, procure, em família, dar uma caminhada durante a tarde e/ou limitar o jantar a uma sopa de legumes e fruta).
- ▶ Cozinhar é uma arte! Dê lugar à criatividade e envolva as crianças na cozinha.
- ▶ Valorize-se e incentive a auto-estima da família.
- ▶ Se sentir necessidade procure ajuda profissional.
- ▶ Partilhe os sucessos junto de amigos, seja promotor da mudança nas famílias próximas de si!

O “PROGRAMA ALIMENTAR FAMÍLIA SAUDÁVEL” É UMA OPÇÃO DE VIDA.  
SEJA FELIZ!

# ANEXO 1

## RODA PORTUGUESA DOS ALIMENTOS

### A Roda dos Alimentos Portuguesa transmite as orientações para uma alimentação saudável.

Por saudável, entende-se uma alimentação:

- ▶ **Completa:** comer alimentos de cada grupo e beber água diariamente;
- ▶ **Equilibrada:** comer maior quantidade de alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão e menor quantidade dos que se encontram nos grupos de menor dimensão, de forma a ingerir o número de porções recomendado;
- ▶ **Variada:** comer alimentos diferentes dentro de cada grupo variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano.

Entre as refeições deve decorrer, no mínimo entre 2,5 a 3 horas.

A nova Roda dos alimentos é composta por 7 grupos:

- ▶ Cereais e derivados, tubérculos;
- ▶ Hortícolas;



(Fonte: "Nova Roda de Alimentos Portuguesa" - projecto desenvolvido em 2003 por FCNAUP e Instituto do Consumidor, sob o lema "Coma Bem, Viva Melhor").

- ▶ Fruta;
- ▶ Lacticínios;
- ▶ Carnes, pescado e ovos;
- ▶ Leguminosas;
- ▶ Gorduras e óleos;

**A diferença no tamanho dos grupos (fatias da roda)** indica a proporção de peso com que cada um deles deve estar presente na alimentação diária.

**A água está representada no centro**, pois é fundamental que se beba em abundância. Não estão contemplados na Roda os refrigerantes/sumos, nem bebidas alcoólicas, por se tratarem de alimentos cujo consumo diário/regular não é aconselhável.

Embora a água seja a melhor bebida para satisfazer a sede, pode também recorrer-se a outras bebidas que não contenham adição de açúcar, álcool ou cafeína. Por exemplo: sumos de fruta naturais, chás, infusões ou tisanas (camomila, cidreira, limão, tília...).



# ANEXO 2

## AS PORÇÕES

O QUE É UMA PORÇÃO?	POR DIA QUANTAS PORÇÕES NECESSITO?
<b>CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1 pão (50g)</li> <li>▶ 1 fatia fina de broa (70g)</li> <li>▶ 1 e ½ batata – tamanho médio (125g)</li> <li>▶ 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (35g)</li> <li>▶ 6 bolachas – tipo Maria 7 água e sal (35g)</li> <li>▶ 4 colheres de sopa de arroz / massa crus (35g)</li> <li>▶ 4 colheres de sopa de arroz / massa cozinhados (110g)</li> </ul>	4 a 11
<b>HORTÍCOLAS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180g)</li> <li>▶ 1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (40g)</li> </ul>	3 a 5
<b>FRUTA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1 peça de fruta – tamanho médio (160g)</li> </ul>	3 a 5
<b>LACTÍNIOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Chávena almoçadeira de leite (250ml)</li> <li>▶ 1 iogurte líquido ou 1 e ½ iogurte sólido (200g)</li> <li>▶ 2 fatias finas de queijo (40g)</li> <li>▶ ¼ de queijo fresco – tamanho médio (50g)</li> <li>▶ ½ requeijão – tamanho médio (100g)</li> </ul>	2 a 3
<b>CARNES, PESCADO E OVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Carnes / pescado crus (30g)</li> <li>▶ Carnes / pescado cozinhados (25g)</li> <li>▶ 1 ovo – tamanho médio (55g)</li> </ul>	1,5 a 4,5
<b>LEGUMINOSAS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (ex.: grão de bico, feijão, lentilhas) (25g)</li> <li>▶ 3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (ex.: ervilhas, favas) (80g)</li> <li>▶ 3 colheres de sopa de leguminosas secas / frescas cozinhadas (80g)</li> </ul>	1 a 2
<b>GORDURAS E ÓLEOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1 colher de sopa de azeite / óleo (10g)</li> <li>▶ 1 colher de chá de banha (10g)</li> <li>▶ 4 colheres de sopa de nata (30ml)</li> <li>▶ 1 colher de sobremesa de manteiga / margarina (15g)</li> </ul>	1 a 3

O número de porções recomendado depende das necessidades energéticas individuais:

- ▶ crianças de 1 a 3 anos devem guiar-se pelos limites inferiores;
- ▶ homens activos e os rapazes adolescentes pelos limites superiores;
- ▶ restante população deve orientar-se pelos valores intermédios.

Deixamos um exemplo prático, para ter por base na interpretação das porções a consumir/dia:

**O que diz a Roda sobre os Cereais sobre as porções a consumir/dia de Cereais derivados e tubérculos?** Diz que se deve consumir 4 a 11 porções diárias.

**Considerando, a título exemplificativo...**

... que é homem adulto (considerando as recomendações para a população adulta em geral saudável), pode guiar-se pelos valores intermédios, ou seja, pode considerar 7 porções/dia.

**Exemplo de aplicação prática para ingerir 7 porções do grupo em causa:**

- ▶ 1 porção ao pequeno-almoço (= 1 pão pequeno de mistura, “escurinho” com cerca de 50g)
- +
- ▶ 1 porção ao lanche da manhã (= 1 pão pequeno de mistura, “escurinho” com cerca de 50g)
- +
- ▶ 2 porções ao almoço (= 8 colheres de sopa de arroz ou massa, depois de cozinhados, conforme sai do tacho para o prato)
- +
- ▶ 1 porção ao lanche da tarde (= 1 pão pequeno de mistura, “escurinho” com cerca de 50g)
- +
- ▶ 2 porções ao jantar (= 8 colheres de sopa de arroz ou massa, depois de cozinhados, conforme sai do tacho para o prato).

Deste grupo, este homem, ingeriu neste dia, com esta distribuição sugestiva para efeitos de se compreender a aplicação prática, as 7 porções ditas recomendadas do grupo “Cereais, derivados e tubérculos”. Obviamente, que agora é só aplicar as recomendações dos restantes grupos, por exemplo, leite e derivados, para se consumir o ajustado e colocar nos pães o conteúdo de queijo, por exemplo, e se programar as peças de fruta ao longo do dia, e por aí fora...

**Observação:** Caso esteja a ganhar peso ou com peso a mais, deve adaptar o consumo às suas necessidades, verificar se as porções que escolheu para si, em função das recomendações, são excessivas. Se necessário, procure um profissional de nutrição.



Recorte e afixe a "Roda dos Alimentos" em local visível, por exemplo no frigorífico!



# ANEXO 3

## A RODA DOS ALIMENTOS



# ANEXO 4

## PEQUENOS ALMOÇOS

### EXEMPLOS DE COMBINAÇÕES SAUDÁVEIS

LEITE MAGRO/MEIO- -GORDO + PÃO "ESCURO" COM 1 FATIA DE QUEIJO + 1 PEÇA DE FRUTA	1 IOGURTE COM CEREAIS INTEGRAIS + 1 PEÇA DE FRUTA OU 1 SUMO DE FRUTA ESPRE- MIDA SEM ADIÇÃO DE AÇUCAR	LEITE MAGRO/MEIO- -GORDO + PÃO "ESCURO" COM 1 FATIA DE QUEIJO + 1 PEÇA DE FRUTA	LEITE MAGRO/MEIO- -GORDO + PÃO "ESCURO" COM 1 FATIA DE QUEIJO + 1 PEÇA DE FRUTA
---	---	---	---

**NOTAS:** Os exemplos aqui apresentados, destinam-se a pessoas saudáveis, sem patologias associadas. Devem ser considerados como indicativos: as quantidades devem ser ajustadas às necessidades individuais: se homem, mulher, adolescente, criança, com excesso de peso, baixo peso, etc., de acordo as porções indicadas na Roda dos Alimentos. As opções tomadas ao pequeno-almoço devem ser diferentes do lanche (por exemplo se escolheu uma sanduíche ao pequeno-almoço, ao lanche opte por iogurte e fruta).

### A IMPORTÂNCIA DO PEQUENO-ALMOÇO

A primeira refeição da manhã é imprescindível e, por isso mesmo, a família deve fazê-la regularmente em casa. Esta refeição deve incluir laticínios meio-gordos ou magros (leite, iogurte, queijo), cereais integrais (pão mistura, integral, de centeio, aveia...) e fruta (fresca e/ou seca). Não se aconselha a adição de açúcar nesta refeição.

TOME NOTA:

“Os estudos indicam que as **crianças que ingerem regularmente o pequeno-almoço, apresentam benefícios adicionais ao nível de atenção, concentração, memória e desempenho escolar, em oposição a crianças que não o ingerem ou o fazem de forma irregular e/ou desequilibrada**”.



# ANEXO 5

## LANCHES/MERENDAS

### EXEMPLOS DE COMBINAÇÕES SAUDÁVEIS

<p>"MIX" DE 1 IOGURTE COM: 1 PEÇA DE FRUTA (EX. MAÇÃ) E FRUTOS SECOS (EX. NOZES) E FLOCOS DE AVEIA</p>	<p>1 SANDUÍCHE COM: ALFACE, TOMATE, CENOURA E FIAMBRE DE PERU OU FRANGO. + 1 SUMO LARANJA NATURAL</p>	<p>1 PÃO "ESCURO" COM QUEIJO FRESCO + CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR</p>	<p>1 TOSTA MISTA (SEM MANTEIGA) + 1 SUMO DE 3 FRUTOS: LARANJA, MORANGO E BANANA COM ÁGUA MINERAL (EQUIVALENTE A 1 PEÇA)</p>
<p>1 TAÇA "MIX" COM: 1 GELATINA DE ORIGEM VEGETAL AOS CUBOS + FRUTA AOS CUBOS (O EQUIVALENTE A 1 PEÇA) + 1 IOGURTE SÓLIDO + 2 COLHERES DE FLOCOS DE AVEIA INTEGRAIS</p>	<p>1 SANDUÍCHE COM: ALFACE, TOMATE, CENOURA E FIAMBRE DE PERU OU FRANGO. + 1 SUMO LARANJA NATURAL</p>	<p>1 PÃO "ESCURO" COM QUEIJO FRESCO + CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR</p>	<p>1 TOSTA MISTA (SEM MANTEIGA) + 1 SUMO DE 3 FRUTOS: LARANJA, MORANGO E BANANA COM ÁGUA MINERAL (EQUIVALENTE A 1 PEÇA)</p>

**NOTAS:** Os exemplos aqui apresentados, destinam-se a pessoas saudáveis, sem patologias associadas. Devem ser considerados como indicativos: as quantidades devem ser ajustadas às necessidades individuais: se homem, mulher, adolescente, criança, com excesso de peso, baixo peso, etc., de acordo as porções indicadas na Roda dos Alimentos.

As opções tomadas ao pequeno-almoço devem ser diferentes do lanche (por ex. se escolheu uma sanduíche ao pequeno-almoço, ao lanche opte por iogurte e fruta).

### CONSIDERAÇÕES SOBRE LANCHES/MERENDAS

As Merendas constituem refeições intercalares que devem ser menos calóricas que as restantes refeições, pois o objectivo destas não é substituir as principais refeições, mas servirem de complemento às mesmas.

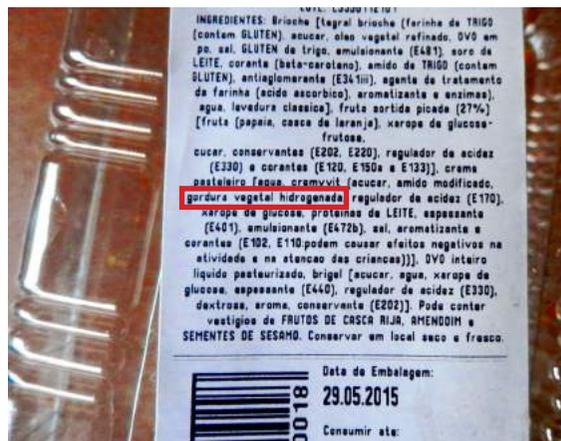
Muitas vezes, em ambiente escolar, as merendas das crianças e adolescentes são desajustadas em termos de quantidade e/ou desequilibradas do ponto de vista da tipologia de alimentos.



# ANEXO 6

## COMPRAR MELHOR!

- ▶ **Verifique a sua despensa e faça a lista de compras** antes de sair de casa. Limite as suas compras aos itens identificados na lista.
- ▶ **Organize-se no espaço comercial!** Siga uma lógica de compra, evitando, por exemplo, passar e parar nas zonas com bolachas, bolos/doçarias variadas, batatas fritas ou salgados. Se tem mesmo que comprar estes produtos, leve apenas o estritamente necessário, não compre quantidade a mais!
- ▶ **Evite ir às compras com fome**, pois poderá sentir maior dificuldade em resistir aos impulsos de adquirir alimentos desadequados (por ex: açucarados).
- ▶ **Tenha em atenção os rótulos dos produtos** e lembre-se que a lista de ingredientes é um bom indicativo! Ela é construída com a ordem decrescente, ou seja, do ingrediente que está em maior quantidade para o ingrediente que está em menor quantidade, portanto tente evitar aqueles produtos que contêm açúcar, gordura ou sal entre os 3 primeiros. Além disso, evite ainda alimentos que contêm elevado teor de corantes, aromatizantes, estabilizantes, etc.
- ▶ **Prefira os produtos naturais aos industrializados.** Diga não aos pratos semi-confeccionados ou prontos.
- ▶ **Se não tem uma hortinha em casa, comece já...** adquira vasos com ervas aromáticas ou compre ervas e coloque em vasilhinhos coloridos escolhidos por si e pela família! Faça uso diário das ervas aromáticas na preparação dos seus pratos: manjeriço, alecrim, salsa, oregãos entre outros.
- ▶ **Tenha atenção às validades dos produtos.** Em situação de promoções, é frequente que as validades sejam curtas e pode não lhe servir para o fim desejado. Nas compras, observe também o estado das



embalagens dos produtos. **Não adquira produtos com embalagens violadas, danificadas/amassadas, inchadas, perfuradas.**

- ▶ **Não adquira produtos congelados cuja superfície e interior se apresentam com placas de gelo**, que indicam que o produto foi mal congelado ou que já esteve em estado de descongelação.
- ▶ **Não misture**, no transporte e em casa, produtos alimentares com produtos de higiene/limpeza.
- ▶ **Após as compras, evite paragens antes de chegar a casa**, de forma a preservar a qualidade dos alimentos, em particular, nos alimentos congelados e refrigerados.

### OUTRAS DICAS PARA POUPAR NAS COMPRAS<sup>5</sup>

- ▶ “Num bom supermercado tudo está estrategicamente arrumado. As lojas estão desenhadas de forma inteligente, com as secções dispostas por forma a atrair o maior número de visitantes e os produtos amplamente promovidos para captar a sua atenção. Não é possível escapar a todas as tentações que os supermercados apresentam, mas pode saber quais são as principais estratégias que utilizam para o conquistar e **começar a ganhar algumas defesas para evitar compras desnecessárias**.”
- ▶ **Leve o cesto**. Os cestos, que são mais incómodos, podem ajudá-lo a comprar o que precisa (...) e vai ter noção do limite da sua força para o carregar;
- ▶ As prateleiras ao nível dos olhos são geralmente aquelas que contêm os produtos mais caros. São também aquelas onde se colocam as principais novidades ou destaques, para atrair a máxima atenção dos clientes. **Quando for às compras, lembre-se de percorrer o olhar por todas as prateleiras, sobretudo as mais baixas, onde geralmente estão colocados os produtos mais baratos;**
- ▶ **A regra anterior tem uma exceção na secção infantil**. Aqui são as prateleiras mais baixas que ficam povoadas com os artigos de maior destaque, para que os mais pequenos consigam visualizá-los facilmente e depois dar início a manobras de convencimento dos mais velhos para os adquirirem;
- ▶ Já que falamos de crianças, evite ao máximo levá-las às compras - a despesa geralmente dispara;

<sup>5</sup> Guia para compras no Supermercado - Como poupar

<http://saldopositivo.cgd.pt/guia-para-compras-no-supermercado#ixzz3l6SOJv7v>

- ▶ **Analise atentamente promoções muito tentadoras**, como o típico “leve um e pague dois”. Muitas vezes são produtos com um prazo de validade reduzido, que a empresa pretende escoar rapidamente. Se tenciona dar-lhes uso em tempo útil, aproveite. Caso contrário, passe à frente;
- ▶ Mudar o lugar às secções é uma estratégia para fazer com que os clientes a percorrer o maior número possível de corredores. Por isso não se admire se o supermercado que frequenta habitualmente lhe parecer virado do avesso;
- ▶ **Já reparou que os bens essenciais, como o pão, a carne ou o peixe, estão sempre colocado no fundo da loja?** Esta é também uma estratégia típica dos supermercados para obrigar o cliente a atravessar outras secções antes de chegar àquela que procura com grande regularidade;
- ▶ Se vai comprar produtos que não vai consumir de imediato verifique sempre a data de validade e lembre-se que os produtos expostos na frente das prateleiras têm sempre o prazo de validade mais curto. É o que acontece, por exemplo, com os iogurtes. Por trás poderão estar outros com validades mais prolongadas. **Vale a pena procurar bem antes de encher o carrinho;**
- ▶ **Atenção às compras por impulso junto às caixas de pagamento.** Rebuçados ou chocolates e revistas, que não estavam na sua lista de compras, acabam por aterrar no carrinho à última hora quando este já está encostado à passadeira rolante.”





## ANEXO 7

### ALIMENTAÇÃO... DESMISTIFICANDO!

#### ... É MELHOR USAR A MANTEIGA PARA GRELHAR. E PARA FRITAR?

**Mito.** O grelhado é um método de confecção de carne / peixe que implica não usarmos gordura. Não se pode entender que a junção de manteiga à sertã consiste num grelhado, porque isso contraria a própria definição de “grelhar”. Quando se junta manteiga (gordura) à sertã, na verdade, estamos a fritar, ainda que seja uma fritura superficial,

mas é uma fritura. O mesmo acontece quando se junta qualquer outra gordura (azeite, óleos...) no fundo da sertã. Por outro lado, é importante ter presente que a manteiga é um tipo de gordura para se consumir em cru, no pão, por exemplo, ou seja, que já sofreu processamento e, por conseguinte, não é o tipo de gordura indicado para se cozinhar – nem grelhar nem fritar. Para fritar deve-se recorrer a gorduras adequadas, que suportam altas temperaturas, como o azeite e o óleo de amendoim;

#### ... O AZEITE É UM TIPO DE GORDURA QUE NÃO ENGORDA.

**Mito.** A alimentação mediterrânica, que inclui o azeite, ajuda na prevenção de doenças crónicas, particularmente, as doenças cardiovasculares. Apesar de ser uma gordura saudável, o azeite tem tantas calorias quanto outra gordura qualquer (1g gordura= 9Kcal). O azeite deve ser usado para temperar e cozinhar, mas de forma equilibrada.

#### ... SE A GORDURA É DO TIPO VEGETAL, É SEMPRE SAUDÁVEL.

**Mito.** Nem todas as gorduras vegetais são saudáveis se consumidas regularmente. As gorduras vegetais hidrogenadas, parcialmente hidrogenadas, as gorduras *trans*, quando consumidas em excesso, podem estar associadas a um maior risco de doenças cardiovasculares. Este tipo de gordura encontra-se, sobretudo, no *fast-food*, batatas fritas, biscoitos/bolachas, margarinas, entre outros. Leia os rótulos!

#### ... PODEMOS INGERIR SEM LIMITE ALIMENTOS LIGHT OU MAGROS.

**Mito.** O único alimento isento de calorias é a água. Mesmo que os alimentos “light” ou magros forneçam menos calorias, isso não quer dizer que se possa consumir sem regra, ou seja, “à vontade”. Não se

pode inferir que “se é light então pode-se comer o dobro.”. Os rótulos destes produtos devem ser lidos com muita atenção. Muitas vezes, poderá constatar a diminuição da quantidade de gordura com o aumento simultâneo, da quantidade de açúcares.

### ... BEBER LÍQUIDOS DURANTE A REFEIÇÃO ENGORDA.

**Mito.** A água não tem calorias, logo, por si só, não engorda. Porém, aquilo que muitas vezes leva as pessoas a usar esta frase, é o facto de se sentirem, eventualmente, mais “inchadas” ao ingerirem muita água junto com a refeição, o que pode dificultar a digestão. O ideal é beber mais água no intervalo das refeições e não beber demasiada água junto com as refeições de almoço e de jantar, embora a água não engorde, como podemos concluir, por ser um alimento isento de calorias. “Engordar” significa ganhar massa gorda”

### ... NÃO DEVEMOS COMER BANANAS, FIGOS E UVAS PORQUE SÃO FRUTAS MUITO CALÓRICAS E, POR CONSEQUENTE, ENGORDAM.

**Mito.** Já vimos que apenas a água é isenta de calorias. Portanto, todas as frutas têm valor calórico, são fonte de hidratos de carbono simples (frutose), mas sobretudo de vitaminas, mineiras e fibras importantíssimos. Não há necessidade de abdicar de determinado tipo de frutas por questões relacionadas com aumento de peso. Claro que, tal como com outro tipo de alimentos, há frutas mais calóricas do que outras mas que podem, mesmo assim, ser incluídas na alimentação, com moderação e critério!

### ... AS PESSOAS QUE QUEREM EMAGRECER DEVEM LIMITAR-SE A 3 REFEIÇÕES POR DIA.

**Mito.** É fundamental garantir 5 ou 6 refeições/dia, evitando-se comer demais ao almoço e ao jantar, e/ou estar mais de 3,5 horas sem comer. Ao efetuar 5 a 6 refeições diárias estará a prevenir o aparecimento de obesidade, a contribuir para regular o aparelho digestivo e a melhorar o rendimento nas atividades intelectuais e físicas. Reparta, assim, os alimentos ao longo do dia, nunca esquecendo as pequenas refeições intermédias do meio-da-manhã e do meio-da-tarde. Avançar refeições não é um hábito saudável.

### ... COMER LARANJA DE MANHÃ É OURO, À TARDE PRATA E À NOITE MATA.

**Mito.** Podemos dizer que o melhor momento para comer laranja é durante o dia, apenas porque, tratando-se de um alimento com excelentes propriedades “ativadores do organismo” usufruiremos desses mesmos benefícios enquanto estamos acordados e ativos no dia-a-dia, sendo que à noite o momento é de repouso e sono. Apenas isso.

A laranja é uma excelente fonte de vitamina C (100 gramas de laranja fornecem aproximadamente 60 miligramas de vitamina C). É um fruto a não esquecer na sua dieta.

### ... PEIXE NÃO PUXA CARROÇA?

**Mito.** Dizer que o peixe não “puxa carroça” como se não fosse fonte energética, é falso, não podemos entender como que “o peixe não alimenta”. O peixe é fonte de proteínas de elevada qualidade e de um tipo de gordura mais saudável. Os peixes gordos como o salmão, a cavala, a sardinha, o arenque, apresentam teores de ácidos gordos ómega 3, que parecem trazer muitos benefícios para a saúde, apesar de mais calóricos em relação aos peixes magros. A “American Heart Association” recomenda a ingestão de, pelo menos, duas porções de peixe gordo por semana.

### ... HÁ ALIMENTOS “BONS” E ALIMENTOS “MAUS”, ESTES ÚLTIMOS, PROIBIDOS NA DIETA/ALIMENTAÇÃO.

**Mito.** Há alimentos mais pobres e outros mais ricos do ponto de vista nutricional. Há alimentos que, pela sua composição, devem fazer parte da nossa alimentação diária e outros que pela mesma razão, não devem ser consumidos regularmente. Neste ponto de vista da nutrição, não devemos, de uma forma global, rotular alimentos de “bons” e alimentos de “maus”, devemos antes compreender com que regularidade e frequência devemos integrar os diferentes tipos de alimentos na dieta. O excesso e o défice de alguns alimentos na alimentação diária é que define se um padrão alimentar é saudável ou menos saudável. A alimentação do indivíduo deve ser completa, variada e equilibrada. Alimentos ricos em gorduras e açúcares não têm que ser, necessariamente e por completo, banidos da alimentação, mas precisam ser ingeridos com conta, peso e medida. A gordura também é necessária na nossa alimentação, como podemos ver na Roda dos Alimentos. Então, a regra é ser-se equilibrado nas escolhas e frequências de consumo, consoante o tipo de alimentos.

### ... AS TOSTAS EMAGRECEM

**Mito.** As tostas, quando comparadas com igual quantidade de pão, fornecem mais calorias, uma vez que são mais ricas em gordura e pobres em água.





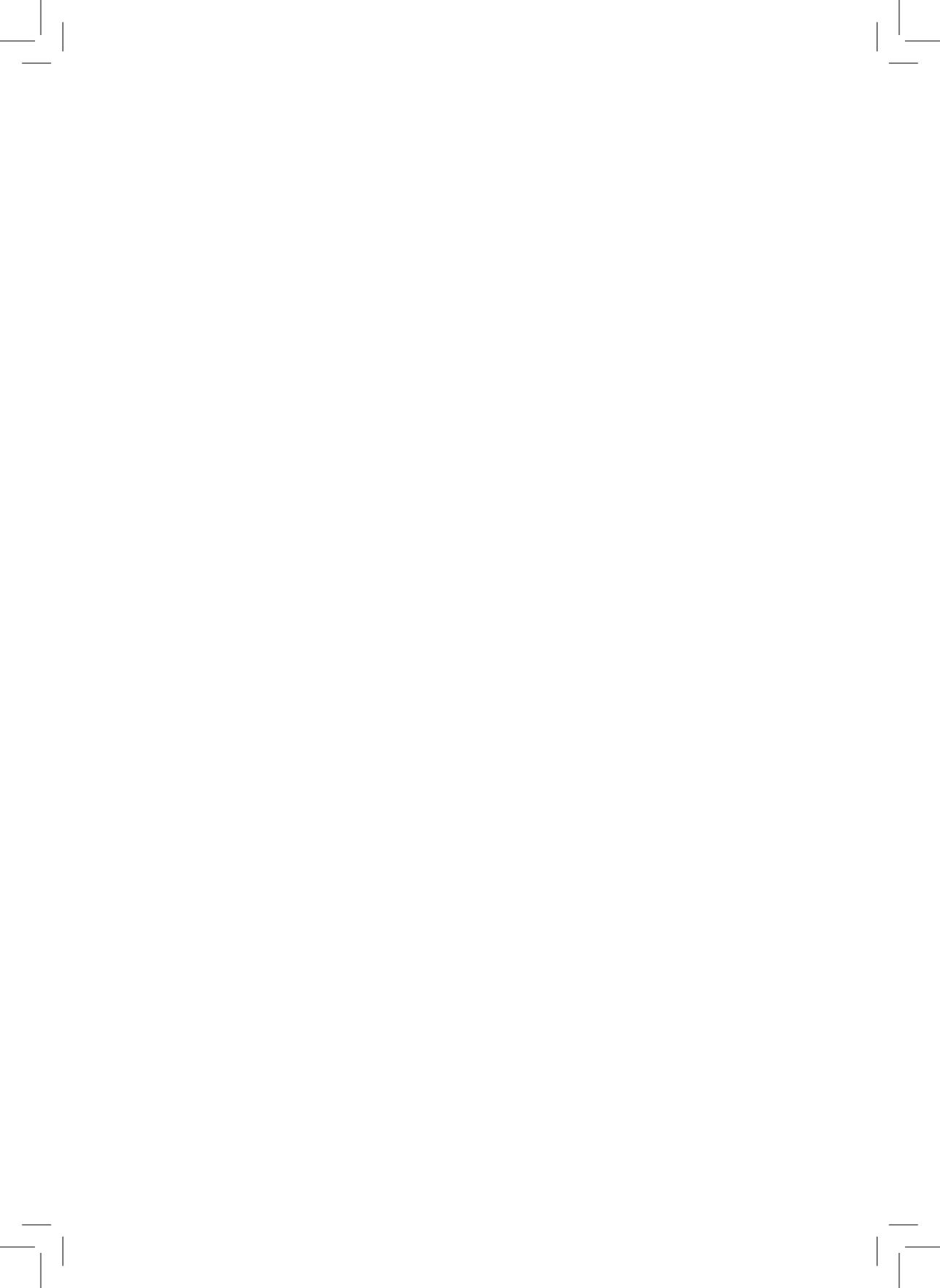


# ANEXO 9

## METAS DA SEMANA

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL	x	ok	ok	ok	x	ok	ok
CONSUMO DE FRUTA	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok
CONSUMO DE ÁGUA	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok
VERDURAS À REFEIÇÃO	x	ok	ok	ok	ok	ok	x
SOPA À REFEIÇÃO	x	ok	ok	ok	ok	ok	x
EVITAR FRITOS	ok	ok	ok	ok	ok	x	x
EVITAR ALIMENTOS AÇUCARADOS	ok	ok	x	x	x	ok	ok
DESLIGAR A TV DURANTE A REFEIÇÃO	ok	ok	ok	ok	x	x	x
CONVERSAR À MESA	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok
PLANEAR O CARDÁPIO SEMANAL	-	-	-	-	-	-	ok

**Apresentamos na página seguinte uma tabela em branco e propomos que, em conjunto com todos os membros da família, se elabore um plano. Podem definir menos ou mais objetivos a atingir semanalmente, pode manter os mesmos objetivos durante o tempo que assim entenderem ou acrescentar novas metas ajustadas ao vosso ritmo! Estabeleçam o vosso sistema de recompensas, por ex., 3 objetivos cumpridos durante 5 dias, serão premiados com um passeio no domingo à tarde. Pensem em outras atividades interessantes e motivadoras para a família!**







CAPÍTULO 2

# FAMÍLIA ATIVA



Aqueles que pensam que não têm tempo para fazer **exercício**,  
mais cedo ou mais tarde serão obrigados a ter tempo  
para as **doenças**.

*(Edward Stanley)*

# ATIVIDADE FÍSICA

## PRINCIPAIS CONSIDERAÇÕES

A atividade física faz parte da natureza humana, com dimensões biológica e cultural. A prática de atividades físicas pode beneficiar todas as pessoas, além de possibilitar momentos de diversão, estar com amigos, manter-se saudável e em forma.

Nesta cartilha pode encontrar informações que o ajudarão a compreender a importância da adoção de um estilo de vida ativo, bem como dicas e orientações para planejar o seu dia-a-dia de maneira a contemplar atividades, hábitos e atitudes voltadas para a manutenção e melhoria da sua saúde.

### CONCEITOS GERAIS

Vamos conhecer mais sobre atividade física!

Atividade física: inclui a prática de desportos, atividades de ginásio, caminhar, pedalar, subir escadas, dançar, correr, passear com o cão, fazer compras a pé, outros exercícios e qualquer outra atividade física.

Considere também, como atividades físicas, pedalar e caminhar para se deslocar de um lugar para outro, bem como as atividades recreativas mais ativas.

Sabe a diferença de atividade física e exercício físico?

### ATIVIDADE FÍSICA:

Define-se como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura, que resulta num gasto energético acima dos níveis de repouso. Atividade física engloba as atividades ocupacionais (trabalho), atividades da vida diária (vestir-se, tomar banho, comer, outros), a deslocação (para o trabalho, para a escola, outros) e as atividades de lazer (prática de desportos coletivos, dança, artes marciais, outros).

### EXERCÍCIO FÍSICO:

Define-se como uma das formas de atividade física planeada, estruturada, repetitiva, que tem como objetivo o desenvolvimento da condição física, de habilidades motoras ou a reabilitação orgânica-funcional. Os exercícios físicos incluem atividades de intensidade moderada ou vigorosa.

### Intensidade da Atividade Física

1. Atividades de intensidade moderada: semelhante a uma caminhada rápida. Essa intensidade fará com que o indivíduo respire

mais rápido; poderá achar difícil falar, mas ainda deve ser capaz de manter uma conversa.

2. Atividades de intensidade vigorosa: como um jogo de futebol.

### Para ser fisicamente ativo precisa:

Em pelo menos cinco dias da semana, fazer 30 minutos ou mais de atividades físicas moderadas, de forma contínua ou em duas sessões de 15 minutos, **ou**, fazer três a cinco sessões semanais, com pelo menos 20 minutos de duração, incluindo exercícios físicos de intensidade vigorosa.

### Benefícios da Atividade Física

- **Mais saúde** e disposição para realizar as tarefas do dia-dia;
- **Aumento da resistência física** e força muscular;
- **Aumento da eficiência** do sistema imunológico;
- **Melhor qualidade do sono** e maior grau de relaxamento;
- **Redução dos níveis de ansiedade**;
- **Previne e reduz os efeitos de doenças** como: doenças do coração, osteoporose, deficiências respiratórias, problemas circulatórios.
- **Aumento da auto-estima e auto-imagem;**
- **Ajuda na preservação da massa óssea**, na função dos músculos e das articulações;
- **Redução da gordura corporal** e ajuda no controle do peso corporal;
- **Redução da pressão arterial** em repouso;
- Ajuda no controle do diabetes ;
- **Diminuição do colesterol** total e aumento do HDL-colesterol (o “colesterol bom”);
- Proporciona uma **maneira fácil de compartilhar os seus momentos** com familiares ou amigos e fazer novas amizades;



## DICAS E SUGESTÕES

A maioria das pessoas é capaz de melhorar sua saúde e qualidade de vida. Mas como?

1. A prática de atividades físicas pode ser facilmente introduzida na sua rotina diária. Para iniciar não é necessário estar em forma, ter roupas e equipamentos especiais, sair de casa ou dispor de muito tempo. **Só precisa de querer começar.**
2. Acredite! **Não precisa de muito tempo.** A dose mínima de atividade física é de apenas 30 minutos. Se você não pode ou não consegue fazer tudo de uma só vez, acumule em duas sessões de pelo menos 15 minutos por dia.
3. Praticar atividade física é uma ótima oportunidade para encontrar pessoas e relaxar. As atividades em grupo são uma boa opção para reencontrar amigos e fortalecer as suas relações interpessoais. **Convide um amigo, vizinho, esposa ou esposo, filhos** para uma atividade ativa.
4. Pratique atividade física junto à natureza, **descubra trilhos naturais** e experimente os desportos praticados junto à natureza.
5. Exercícios de alongamentos podem ser feitos a qualquer



- hora do dia e em qualquer dia da semana, no trabalho, em casa, no carro, etc. Alongue sempre que tiver oportunidade e também antes e após a prática de atividades físicas.
6. Use as escadas ao invés de elevadores. **Troque o jogo de cartas por uma partida de futebol e voleibol.**
  7. Faça você mesmo os serviços domésticos como: **cortar a relva, lavar o carro e a calçada.**
  8. Esteja sempre hidratado, bebendo água antes, durante e após a prática de atividade física. Lembre-se! **Quanto mais intensa for a atividade, maior será a transpiração.** O organismo perde água e sais minerais, havendo a necessidade de repor líquidos.
  9. Inclua mais **atividade física no seu tempo livre.** Comece

esta semana! Lembre-se: as atividades podem ser em casa, no trajeto para o trabalho (caminhar ou pedalar), mas sobretudo no seu tempo livre.

## PARA INICIAR UMA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Responda ao Questionário de Prontidão para a Atividade Física (Q-PAF)<sup>6</sup>

1. Algum médico já disse que tem problemas no coração e que só poderia fazer atividades físicas com orientação médica?
2. Sente dores no peito quando pratica atividades físicas?
3. No último mês você teve dores no peito sem que estivesse a fazer atividade física?
4. Perde o equilíbrio quando sente tonturas ou alguma vez perdeu os sentidos (desmaiou)?
5. Tem algum problema nas articulações ou nos ossos que poderia piorar se você praticar mais atividades físicas?
6. Toma algum medicamento para pressão alta ou problema cardíaco?
7. Existe qualquer outra razão pela qual deveria evitar atividades físicas?

Se respondeu SIM a uma ou mais questões, converse com seu médico antes de tornar-se mais ativo(a) fisicamente.

Se respondeu NÃO a todas as questões, então pode considerar-se razoavelmente apto para praticar atividades físicas, iniciando com moderação e aumentando gradualmente a sua atividade – assim é mais seguro e mais fácil.

Não inicie agora um programa de atividade físicas se:

Não se sente bem, devido a uma doença temporária, como uma pequena constipação ou febre. Espere até sentir-se melhor;

Está (ou acha que está) grávida – fale com o seu médico antes de iniciar atividades físicas mais intensas.

**IMPORTANTE: Caso a sua saúde se altere e passe a responder algum SIM em qualquer das questões acima, consulte um profissional de saúde.**

## COMO INICIAR UMA ATIVIDADE FÍSICA SE É INATIVO?

Primeiro, não é preciso, nem recomendável iniciar a prática de atividades físicas com grande intensidade! Não se deve tentar recuperar o tempo perdido de uma única vez.

<sup>6</sup> Desenvolvido pelo Ministério da Saúde do Canadá. Disponível em Nahas, MV. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida. Londrina: Midiograf, 2006.

Inicialmente, experimente fazer caminhadas leves e curtas, alongamentos e outras atividades da sua preferência. Vá analisando o comportamento do seu corpo!

Se estiver a sentir-se bem e já considera que a caminhada inicial já se tornou muito leve, aumente gradualmente a duração e o ritmo.

Experimente outras atividades físicas, estabeleça uma meta pessoal a alcançar de modo que tenha um estímulo necessário para continuar a fazer exercício para toda a vida

## QUE TIPO E QUANTIDADE DE ATIVIDADE FÍSICA?

As “Recomendações Globais sobre Actividade física para a Saúde” segundo a OMS (Global Recommendations on Physical activity for Health) abordam três grupos etários:

- dos 5 aos 17 anos
- dos 18 aos 64 anos
- com 65 ou mais anos.

### GRUPO 5 AOS 17 ANOS:

As seguintes orientações destinam-se a crianças dos 5 aos 17 anos, exce- tuando condições específicas de saúde que indiquem o contrário.

1. As crianças e os jovens devem ser encorajados a participar numa variedade de atividades que apoiem o seu desenvolvimento natural, agradável e em segurança. A atividade física traz benefícios comprovados à saúde cardio-respiratória e metabólica (obesidade e diabetes) das crianças e dos jovens, traduzindo-se na melhoria dos valores dos indicadores de saúde metabólica e na redução da ansiedade e da depressão.
2. Para crianças e jovens inativos, sugere-se um aumento progressivo da atividade, de modo a atingirem os valores recomendados.
3. É aconselhado iniciar a atividade de forma gradual, aumentando a sua frequência, duração e intensidade ao longo do tempo. Deve também notar-se que no caso de crianças que não estejam habituadas à atividade física, a atividade em níveis abaixo dos recomendados trará maior benefício do que não fazer nada.
4. Para as crianças e jovens, a atividade física inclui brincadeiras, jogos, desporto, andar a pé, recreação, educação física, ou exercício planeado, no contexto da escola, família ou em atividades comunitárias.



## RECOMENDAÇÕES

Crianças e jovens dos 5 aos 17anos devem acumular pelo menos 60 minutos diários de atividade física moderada a intensa.

- Atividade física por um tempo superior a 60 minutos fornece benefícios adicionais para a saúde.
- A maior parte da atividade física diária deve ser aeróbia (obrigando ao aumento da ventilação pulmonar e da frequência cardíaca).

Atividades de maior intensidade devem ser incorporadas, incluindo aquelas que fortalecem músculos e ossos, pelo menos 3 vezes por semana.

Há provas evidentes de que a aptidão física e o estado de saúde das crianças e dos jovens melhoram substancialmente com a atividade física frequente.

Comparadas aos jovens inativos, as crianças e os jovens fisicamente ativos têm uma melhor condição cardio-respiratória, resistência muscular, bem como redução de gordura corporal excessiva, maior saúde e redução em sintomas de ansiedade e depressão.

Atividades do tipo correr, jogar, andar de bicicleta, nadar, etc., deveriam fazer parte da maior parte da atividade Física Diária destes jovens...



## GRUPO 18 AOS 64 ANOS:

As seguintes orientações destinam-se a todos os adultos saudáveis com idades entre 18-64 anos, salvo em condições específicas de saúde que indiquem o contrário.

Também se aplicam a pessoas nesta faixa etária com doenças crônicas como hipertensão arterial ou diabetes. Aconselha-se que os indivíduos com problemas específicos de saúde, como a doença cardiovascular e a diabetes, ou que tomem medicação, procurem aconselhamento médico, antes de iniciarem qualquer programa de exercício físico. As mulheres grávidas, parturientes e pessoas com doença cardíaca, devem tomar precauções especiais e obter aconselhamento clínico, antes de se esforçarem para alcançar os níveis recomendados de Atividade Física para a sua faixa etária.

- Os adultos inativos ou os adultos com limitações de saúde poderão beneficiar com a mudança de uma vida sedentária para uma vida com “alguns níveis” de atividade.
- Os que não cumpram as recomendações para a Atividade Física a seguir mencionadas, devem ter como objetivo aumentar a duração, frequência e, finalmente, a intensidade com o objetivo de atingirem as orientações recomendadas.
- Estas recomendações podem ser aplicadas a adultos com deficiência. No entanto, devem ser ajustadas para cada indivíduo, com base nas suas capacidades de exercício e nos seus riscos específicos de saúde ou limitações.
- Existe uma relação direta entre atividade física e saúde cardio-



-respiratória (redução do risco de doença arterial coronária, de doença cardiovascular, de acidente vascular cerebral e de hipertensão arterial). A Atividade Física melhora a condição cardio-respiratória. A Condição Física está relacionada com a intensidade, frequência, duração e volume da atividade Física. Verifica-se ainda uma relação entre a dose (variável de acordo com a Condição Física) e os benefícios nos casos de doença cardiovascular e doença arterial coronária. A redução do risco de desenvolver estas doenças ocorre habitualmente em níveis de exercício de pelo menos 150 minutos/semana para uma intensidade moderada de Atividade Física.

- Existe igualmente uma relação direta entre Atividade Física, moderada a intensa, e a saúde metabólica (diabetes e obesidade). Observando-se benefícios em fazer 150 minutos de exercício por semana.
- Tendo por objetivo alcançar o peso corporal adequado (nos casos de excesso de gordura), verifica-se também existir um efeito positivo e consistente da Atividade Física aeróbia (e.g. andar, correr, andar de bicicleta, jogar, nadar,...).
- O aumento do Exercício Físico, que inclua o treino de força muscular, melhora a massa muscular, a força, a atividade neuromuscular, bem como, por ajudar a minimizar o declínio da densidade óssea, contribui para controlar o risco de fratura do colo do fémur e da coluna vertebral.
- A prática regular de Atividade Física ajuda a prevenir o cancro da mama e do cólon. Os dados indicam que uma intensidade de exercício moderada a intensa, realizada pelo menos, 30-60 minutos por dia, é necessária para diminuir significativamente o risco de desenvolver estes tipos de cancro

## RECOMENDAÇÕES

- Os adultos dos 18 aos 64 anos devem fazer pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbia de intensidade moderada (caminhar, correr, andar de bicicleta, nadar,...) ao longo da semana, ou pelo menos 75 minutos de atividade física aeróbia intensa ou uma combinação equivalente de atividade moderada e intensa.
- A atividade aeróbia deve ser realizada em períodos de pelo menos 10 minutos de duração.

- Para benefícios adicionais de saúde, os adultos podem aumentar o tempo do exercício físico moderado, para 300 minutos/semana, ou o tempo do exercício físico aeróbio intenso para 150 minutos/semana ou uma combinação equivalente de atividade moderada e intensa.
- Devem ser feitos exercícios de fortalecimento muscular, envolvendo grandes grupos musculares, dois ou mais dias por semana.



## 65 ANOS OU MAIS:

As seguintes orientações destinam-se a todos os adultos saudáveis com 65 ou mais anos de idade. Também são indicadas para as pessoas nessa faixa etária com doenças crônicas não declaradas. Indivíduos com problemas específicos de saúde, como a doença cardiovascular e a diabetes, ou que tomem medicação, devem tomar precauções prévias e procurar aconselhamento médico, antes de se esforçarem para alcançar os níveis de atividade física recomendados para pessoas idosas.

Estas recomendações podem ser aplicadas a adultos e idosos com deficiência. No entanto podem precisar de ser ajustadas para cada indivíduo, com base nas suas capacidades de exercício e nos riscos específicos da sua saúde ou limitações.

Está demonstrado que a atividade física regular produz grandes benefícios para a saúde, tanto em adultos dos 18-64 como acima dos 65 anos. Em alguns casos, os benefícios são mais evidentes nos adultos mais velhos, porque os resultados relacionados à inatividade são mais comuns neste grupo etário.



- Os adultos acima dos 65 anos, que são mais ativos, têm menores taxas de mortalidade por doença cardíaca coronária, hipertensão arterial, acidente vascular cerebral, diabetes tipo 2, cancro de cólon e cancro da mama, apresentando ainda um maior nível de aptidão cardio-respiratória e muscular, e uma massa corporal mais saudável e favorável para a prevenção de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, apresentando também melhoria da saúde óssea.
- Assim, os adultos inativos acima dos 65 anos, inclusive aqueles com doenças crónicas não declaradas, são suscetíveis de obter benefícios para a saúde aumentando o seu nível de atividade física.
- Se não podem aumentar a sua atividade para os níveis recomendados, devem ser ativos no nível que as suas capacidades e condições de saúde permitam.
- Os idosos pouco ativos devem proceder ao aumento progressivo da sua atividade física, começando com o aumento da duração e frequência de atividade de intensidade moderada.
- Além disso, está comprovado que ser fisicamente ativo está associado com maiores níveis de funcionalidade, menor risco de queda, e melhor função cognitiva.
- Nos idosos com menor mobilidade, há provas consistentes de que a atividade física regular é segura e reduz o risco de quedas em cerca de 30%. Para a prevenção de quedas, está indicado um padrão de atividade física que inclua treino de

equilíbrio, e de atividades de fortalecimento muscular moderado, três vezes por semana.

- Para as pessoas na faixa etária acima dos 65 anos, a atividade física inclui caminhar ou andar de bicicleta, atividade profissional (se o indivíduo ainda está empregado), trabalhos domésticos, jogos, esporte e atividades diárias efetuadas no contexto familiar ou comunitário

## RECOMENDAÇÕES

- De modo a melhorar a condição cardio-respiratória e muscular, a saúde óssea, a funcionalidade, a reduzir o risco de doenças não declaradas, a reduzir a depressão e o declínio cognitivo, é recomendado:
- Os adultos acima dos 65 anos deverão fazer pelo menos 150 minutos por semana de atividade física aeróbia (caminhar, andar de bicicleta, ginástica), de intensidade moderada ou pelo menos, 75 minutos de atividade física intensa ou uma combinação equivalente de atividades moderadas e intensas. A atividade física (aeróbia) deve ser realizada em séries com pelo menos 10 minutos de duração.
- Para benefícios adicionais de saúde, as pessoas acima dos 65 anos deverão aumentar a atividade física (aeróbia) moderada para 300 minutos por semana, ou 150 minutos de atividade física aeróbia intensa por semana, ou uma combinação equivalente de atividade moderada e intensa.
- Os adultos deste grupo etário, com fraca mobilidade, devem realizar atividade específica para melhorar o equilíbrio e evitar quedas, em 3 ou mais dias por semana.
- Atividades de fortalecimento muscular devem ser feitas, envolvendo grandes grupos musculares, em 2 ou mais dias por semana.
- Quando os adultos nesta faixa etária não puderem fazer a quantidade recomendada de atividade física, devido a condições de saúde, devem ser fisicamente tão ativos quanto as suas capacidades e condição o permitam.

Fonte: Organização Mundial de Saúde (2010). *Global Recommendations on Physical activity for Health*.

## NÃO ARRANJE DESCULPAS!

### É MUITO DIFÍCIL!

Escolha uma atividade que goste e que seja fácil para si.

### NÃO TENHO TEMPO!!

Acumule vários períodos de atividade física diária (15m+15m ou 10m+10m+10m).

### NÃO TENHO NINGUÉM PARA ME ACOMPANHAR!!

Junte a família, convide amigos ou colegas de trabalho.

### SINTO INSEGURANÇA!

Faça atividades em grupo ou em zonas com movimento.

### É ABORRECIDO!!

Faça atividades que gosta e com quem gosta.

Andar a pé, correr, andar de bicicleta ou nadar podem ser atividades interessantes.

### TENHO PESO A MAIS!!

A atividade física ajuda a reduzir peso. Natação, hidroginástica e andar de bicicleta são atividades aconselhadas.

### ESTÁ A CHOVER E FRIO!!

Use roupa adequada às condições climatéricas. Faça exercício em casa ou vá à Piscina.

### FICO DORIDO!!

Um ligeiro cansaço muscular após a atividade é normal. Reduza-o com exercícios de alongamentos.

### SOU MUITO VELHO!!

Nunca é tarde. A atividade física traz mais qualidade de vida.

### ESTOU CANSADO!!

Fazer atividade física dar-lhe-á mais energia.



## SABIA QUE?

Um estilo de vida ativo está associado a maior capacidade de trabalho físico e mental, mais entusiasmo para vida e sensação de bem estar, menos gastos com saúde, menor risco de doenças crônico-degenerativas e mortalidade precoce.

- **O Sedentarismo é o quarto maior fator de mortalidade no mundo:**

*6% das mortes são atribuídas ao sedentarismo. As principais causas são hipertensão (15%) e tabagismo (9%). Diabetes também está na quarta posição, com 6%. Além disso, o sedentarismo é a principal causa de até 25% dos casos de câncer de mama e cólon, 27% de diabetes e 30% dos problemas no coração.*

- **Exercícios físicos regulares mantêm o corpo saudável:**

*Quem pratica exercício tem menores possibilidades de desenvolver doenças coronárias, hipertensão, infarto, cancro de cólon e de mama e depressão. Pessoas ativas também têm menos possibilidades de fraturar o quadril ou as vértebras em casos de queda. E, claro, quem se exercita tem mais controle sobre o seu próprio peso.*

- **Atividades físicas não se limitam aos desportos:**

*Para a Organização Mundial de Saúde (OMS), atividade física é qualquer movimento produzido pelos músculos e que usem energia. Isso inclui desportos e outras atividades como brincadeiras, caminhadas, tarefas domésticas, jardinagem, dança etc, etc.*

- **Exercícios moderados também trazem benefícios à saúde**

*Não precisa ser um super desportista. Exercícios moderados como cami-*

*nhadas, dança, natação e atividades domésticas.*

- **As recomendações são relevantes para todos os adultos saudáveis**

*Atividades físicas só não devem ser praticadas se houver alguma recomendação médica contrária. Segundo a OMS, as dicas são para todos os indivíduos, incluindo quem tem doenças crônicas não relacionadas à mobilidade, como hipertensão ou diabetes.*

- **Fazer qualquer atividade é melhor do que ser sedentário**

*Sim, a OMS insiste. Qualquer um, não importa qual exercício, é melhor do que ficar em casa parado. Se você é sedentário, porém, comece devagar e vá aumentando a quantidade de atividade gradualmente. Grávidas e pessoas com problemas cardíacos devem consultar um médico antes de começar a se exercitar.*

- **Governos e comunidades devem promover a prática de exercício físico**

*Exemplos seriam políticas para que caminhadas, ciclismo e outras formas de transporte ativo sejam acessíveis e seguras para todos. Outro papel do governo é estimular a prática do desporto nas escolas.*

- **Estudos comprovam que a atividade física tem grandes benefícios**

*Cientistas ingleses avaliaram o estilo de vida de 20 mil britânicos com idades entre 45 e 79 anos, nos anos de 1993 e 2006 e descobriram que aquelas pessoas que se exercitavam periodicamente, comiam vegetais e frutas em abundância, não fumavam e consumiam pouco álcool viveram 14 anos a mais. Os que não seguiram esse estilo de vida mais saudável tiveram quatro vezes mais probabilidades de morrer prematuramente, principalmente por problemas de coração e cancro (KHAW et al, 2008)*

## ATIVIDADE FÍSICA EM FAMÍLIA!

### VOCE FAZ, O SEU FILHO IMITA!

Seja um modelo ativo para o seu filho.

Ele será uma imagem aproximada de si e da sua família.

- Ajude o seu filho a ter comportamentos saudáveis.
- Incentive-o a praticar uma hora de atividade física por dia.
- Encoraje o seu filho e no seu aniversário ofereça equipamento desportivo.
- Inclua na rotina diária da sua família atividade física.
- Leve o seu filho até ao parque e jogue com ele...
- Remova a TV do quarto e limite a duas horas por dia de televisão.
- Inscreva-o em desportos organizados.
- Faça da atividade física um divertimento em família.
- Incentive-o a experimentar novas modalidades.

## AVENTURAS EM FAMÍLIA

- Dê um passeio pela montanha ou parque;
- Explore pontos turísticos ao ar livre;
- Faça canoagem ou vá à pesca;

## FÉRIAS EM FAMÍLIA

- Planeie uma viagem ativa;
- Nade na praia ou na piscina;
- Ande de bicicleta na montanha ou à beira-mar;
- Faça um trilho pedestre na montanha e vá acampar;
- Faça um passeio a pé pela cidade;





## PRESENTES ATIVOS



1

- Dê um presente que incentive à atividade física
- Escolha brinquedos que requerem movimento, como uma bola de basquetebol, uns óculos para a natação ou uma bicicleta.

## SEMPRE PRONTO PARA SE DIVERTIR



2

- No carro transporte sempre consigo uma bola, uma corda, uns patins, as raquetes, etc.

## SERVIÇO À COMUNIDADE

3

- Ajude os outros enquanto se beneficia a si mesmo - fazer trabalho voluntário em família;
- Junte-se em família e recolha lixo junto às margens do rio;
- Ajude os vizinhos a remover as folhas do jardim;



## TRABALHO DOMÉSTICO/TRABALHO FAMILIAR

4

- Incentive e responsabilize o seu filho nas tarefas de casa, que podem ser bem divertidas;
- Incentive-o a: passear o cão, lavar o carro, cortar a relva e a podar;



## CASA DIVERTIDA

5

- Defina um espaço no qual as crianças podem rolar, trepar, saltar, dançar e cair. A garagem sem carros pode ser uma área de atividade nos dias em que está a chover ou frio.



## O QUE DEVEM FAZER OS PAIS PARA AJUDAR OS FILHOS QUE PRATICAM DESPORTO?

- Estar presentes nas atividades onde eles participam (festivals, provas/torneios, jogos,...).
- Encorajá-los a respeitarem as regras da modalidade e espírito desportivo.
- Dar bons exemplos, através de um relacionamento amigável com os pais dos adversários.
- Realçar sempre o fazer desporto e a alegria de participar.
- Elogiar o esforço realizado e progressos conseguidos.
- Aplaudir todos os bons tempos, jogadas ou atitude.
- Ajudar a conciliar as suas atividades escolares e desportivas.
- Apoiar e acompanhar a atividade, sem o pressionar e/ou intrometer-se.
- Ter presente que se trata de uma atividade dos jovens e para os jovens.
- Ter um comportamento respeitador e comedido perante vitórias e derrotas e ajudar os filhos a assumirem semelhante atitude.

## O QUE NÃO DEVEM FAZER?

- Forçar os filhos a participarem em qualquer atividade desportiva.
- Discutir com os professores, árbitros ou treinadores.
- Ajudar a criar expectativas exageradas sobre o futuro dos filhos enquanto futuros praticantes desportivos.
- Proibir a prática desportiva, como forma de castigo, em particular face aos maus resultados escolares.





## **CENTRO DE MARCHA E CORRIDA DE VALE DE CAMBRA**

TELEFONE: 256 420 516

EMAIL: [DESPORTO@CM-VALEDECAMBRA.PT](mailto:DESPORTO@CM-VALEDECAMBRA.PT)





## GABINETE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR

Aposte na saúde! Aconselhamento alimentar gratuito para toda a família!

**Marcações junto da nutricionista da Câmara Municipal,  
por telefone ou e-mail  
256420510 / 911801128 | [educacaoalimentar@cm-valedecambra.pt](mailto:educacaoalimentar@cm-valedecambra.pt)**



