prevenção da diabetes tipo 2

um guia para o ajudar a ser mais ativo
e fazer melhores escolhas alimentares

VA | PREVENTION
DIABETES RESEARCH

entidades associadas

Citação sugerida: d'Orey, M. M., Félix, I. B., Camolas, J., Silva, L., Carlos, D., Pimenta, N., Godinho, C., & Guerreiro, M. P. (2024). Prevenção da diabetes tipo 2: Um guia para o ajudar a ser mais ativo e fazer melhores escolhas alimentares.
ISBN 978-972-98495-9-6

Creative Commons License
Prevenção da diabetes tipo 2: Um guia para o ajudar a ser mais ativo e fazer melhores escolhas alimentares © 2024 by d'Orey, M. M., Félix, I. B., Camolas, J., Silva, L., Carlos, D., Pimenta, N., Godinho, C., & Guerreiro, M. P. is licensed under CC BY-NC-ND 4.0.
To view a copy of this license, visit https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

Primeira edição, publicada em 2024

Para informações ou questões sobre este guia contacte:
Mara Pereira Guerreiro
Professora Associada, Egas Moniz School of Health & Science
mguerreiro@egasmoniz.edu.pt

projeto

VA | PREVENTION
DIABETES RESEARCH

Este projeto, referência 2022.02969.PTDC, é financiado por fundos nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P.
https://doi.org/10.54499/2022.02969.PTDC

calculadora de risco da diabetes tipo 2 disponível aqui

https://www.vaprevention.org/

autores

Maria do Mar d'Orey
Egas Moniz School of Health & Science
linkedin.com/in/maria-do-mar-d-orey-9a415a20a/

Isa Brito Félix
Egas Moniz Center for Interdisciplinary Research (CiiEM); Egas Moniz School of Health & Science
orcid.org/0000-0001-8186-9506

José Camolas
Egas Moniz Center for Interdisciplinary Research (CiiEM); Egas Moniz School of Health & Science
orcid.org/0000-0003-3034-7438

Leonor Silva
Egas Moniz Center for Interdisciplinary Research (CiiEM); Egas Moniz School of Health & Science
orcid.org/0000-0002-8742-6594

Diana Carlos
CIPER – Centro Interdisciplinar para o Desenvolvimento da Performance Humana.
orcid.org/0009-0009-2501-359X

Nuno Pimenta
Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Instituto Politécnico de Santarém; SPRINT – Sport Physical activity and health Research and INnovation cenTer; CIPER – Centro Interdisciplinar para o Estudo da Performance Humana, FMH-ULisboa.
orcid.org/0000-0003-2317-9755

Catarina Godinho
Egas Moniz Center for Interdisciplinary Research (CiiEM); Egas Moniz School of Health & Science
orcid.org/0000-0003-2304-3129
linkedin.com/in/catarina-godinho-10312036/

Mara Pereira Guerreiro
Egas Moniz Center for Interdisciplinary Research (CiiEM); Egas Moniz School of Health & Science
orcid.org/0000-0001-8192-6080
linkedin.com/in/mara-pereira-guerreiro/

nota introdutória

MELLITUS CRIANÇA

Existimos pelas Pessoas.

As associações de doentes são constituídas por Pessoas que vivem com doença ou que sentem a doença de uma forma muito pessoal. Nasceram para acorrer às necessidades destas Pessoas e pugnam para que a sua voz seja considerada nas decisões que afetam as suas vidas e bem-estar.

A Associação Mellitus Criança foi fundada em 2015 atuando a vários níveis, nomeadamente:

- Na proteção das Pessoas, através de informação relativamente aos seus direitos e deveres;
- Em ações de sensibilização, promovendo testemunhos de casos reais na primeira pessoa, transmitindo a mensagem de uma forma "mais sentida";
- Na comunidade escolar, dotando-a com as ferramentas necessárias para lidar e monitorizar a diabetes tipo 1 das "suas" crianças, para que estas se sintam em segurança e incluídas no ambiente escolar.

A Mellitus Criança assume-se como um complemento às unidades prestadoras de cuidados de saúde, promovendo a melhoria e a qualidade de vida das pessoas que representa.

Em adição à sua atuação na esfera da diabetes tipo 1, a Mellitus Criança vem ampliar as suas ações à temática da diabetes, esclarecendo o público sobre as diferentes formas que esta doença pode assumir e a possibilidade de prevenção da diabetes tipo 2, através de alterações aos hábitos alimentares e aos níveis de atividade física. Utilizando o seu capital de mobilização das Pessoas, a Mellitus Criança associa-se ao esforço de outros *stakeholders* para aumentar a literacia em prevenção da diabetes tipo 2.

A participação no painel consultivo do projeto VA|PREVENTION, desde a fase de candidatura a financiamento até à colaboração em iniciativas na comunidade, teve um papel fundamental neste processo. Esta participação foi possibilitada pelo envolvimento da Mellitus Criança como associado da Plataforma Saúde em Diálogo.

Contaremos com este Guia para simplificar e tornar acessíveis conteúdos educativos sobre hábitos alimentares e atividade física.

No caso da diabetes tipo 2, é caso para dizer, temos de prevenir para não remediar!

Com um sorriso conseguimos

Hélder Martins
Presidente

nota introdutória

CÂMARA MUNICIPAL DO BARREIRO

É inegável o papel que as autarquias desempenham na prevenção das doenças crónicas não transmissíveis, como a diabetes tipo 2, influenciando o ambiente físico, económico e social das comunidades que servem. Este papel é particularmente relevante quando falamos de territórios que integram a Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis, como é o caso do Município do Barreiro, e que assumem como uma prioridade a definição de estratégias locais para a obtenção de ganhos em saúde.

No que respeita ao ambiente físico, destacam-se no município do Barreiro infraestruturas que promovem um estilo de vida mais ativo e de proximidade com o rio e com a natureza, existindo vários pavilhões e recintos polidesportivos, parques, ciclovias e passeios pedonais. São excelentes exemplos destes espaços a ciclovia do Passeio Augusto Cabrita, o Parque Recreativo da Cidade (Polis) ou o Parque da Cidade.

No que concerne ao ambiente económico, menciona-se, a título de exemplo, a revitalização dos mercados municipais, que permitem aos consumidores comprarem diretamente aos produtores alimentos como frutas e legumes , que são essenciais para uma dieta equilibrada e saudável.

No ambiente social destacam-se a educação e sensibilização para a adoção de hábitos saudáveis, em contexto escolar e noutros contextos, através de ações na comunidade, exposições temáticas e iniciativas várias, como as levadas a cabo pelo Centro de Educação Ambiental da Mata da Machada e Sapal do Coina, o Programa "Mexe com a Idade", ou a Universidade da Terceira Idade do Barreiro.

Sendo a prevalência da diabetes mellitus um indicador prioritário e considerando que a diabetes tipo 2 pode ser prevenida através de uma alimentação saudável e da prática de atividade física, é essencial que os vários setores da sociedade unam esforços e ajam em conjunto. É neste contexto que surge o "Guia de prevenção da diabetes tipo 2", que visa capacitar as pessoas, famílias e a comunidade em geral para serem mais ativos e fazerem melhores escolhas alimentares.

Juntos, podemos construir um futuro mais saudável para todos.

Frederico Rosa
Presidente

nota introdutória

EGAS MONIZ SCHOOL OF HEALTH & SCIENCE

As doenças crónicas não transmissíveis, onde se inclui a diabetes tipo 2, são a principal causa dos anos de vida saudável perdidos em Portugal.

O Plano Nacional de Saúde (PNS) 2030 é um instrumento estratégico no âmbito da Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável. As estratégias de intervenção do PNS 2030 abarcam a promoção da literacia em saúde, o controlo dos fatores de risco modificáveis, como a alimentação inadequada e a inatividade física, e o desenvolvimento de uma cultura de transição digital, centrada no cidadão.

O esforço de implementação do PNS 2030 requer a articulação dos vários setores da sociedade, incluindo a academia, as autarquias e as associações de doentes. Este Guia constitui-se como um contributo destes *stakeholders* para o PNS e os seus indicadores.

O VA|PREVENTION é um projeto de investigação científica e desenvolvimento tecnológico, cujo objetivo é avaliar o (custo-)efetividade e implementação de uma nova intervenção digital, centrada na pessoa, para prevenir a diabetes tipo 2 em adultos de alto risco. Os investigadores do **VA|PREVENTION**, oriundos de cinco instituições de ensino superior, têm não só o mérito de ter assegurado financiamento para um projeto fortemente alinhado com o PNS 2030, mas também de sabiamente integrar ensino, investigação e ciência cidadã.

Este Guia nasceu da vontade destes investigadores de consolidar ações na comunidade. Para materializar esta vontade, indo além do plano de trabalhos inicialmente proposto, socorreram-se de financiamento interno do Egas Moniz Center for Interdisciplinary Research e de trabalho em rede. Transformaram conteúdos educativos da intervenção digital, desenhados com cidadãos e profissionais de saúde, neste Guia, alicerçando-o numa tese de mestrado e envolvendo cidadãos na avaliação da sua compreensibilidade.

A Egas Moniz tem como objetivo ser uma universidade cívica na sua plenitude; saúdo a presente iniciativa ao serviço da comunidade, que é mais um passo neste caminho.

José João Mendes
Presidente da Direção

nota introdutória

PREVENÇÃO DA DIABETES TIPO 2
PERSPETIVA DA POLÍTICA DE SAÚDE

A diabetes constitui um problema de saúde pública, com elevado impacto pessoal, familiar e para a sociedade em geral. Só em Portugal, o número de pessoas afetadas ultrapassa um milhão e destas, mais de 90% têm diabetes tipo 2; muitas mais encontram-se em risco de desenvolver a doença.

Cientes do impacto da diabetes, da sua tendência de crescimento e dos seus fatores de risco, torna-se clara a necessidade de um esforço coletivo que vise não só o tratamento da doença, mas sobretudo a sua prevenção.

Os principais fatores de risco para a diabetes tipo 2, estão relacionados com o estilo de vida: hábitos alimentares inadequados, inatividade física, peso em excesso e tabagismo. Alterar estes comportamentos não é um processo fácil e linear.

A solução passa pelo envolvimento de todos os setores da sociedade e de cada pessoa, na promoção de um percurso pessoal de adesão a um estilo de vida saudável, promotor de saúde. Ao fazê-lo não estamos apenas a prevenir a diabetes, prevenimos outras doenças em simultâneo, nomeadamente cérebro-cardiovasculares e tumores malignos, com ganhos em longevidade e anos de vida saudável. Fazê-lo será promover uma saúde e um futuro sustentável!

O sucesso de uma estratégia de alteração do estilo de vida requer individualização, enquanto o elevado número de pessoas em risco requer uma intervenção em larga escala e multifacetada, com a participação dos diversos stakeholders, num trabalho colaborativo e alinhado com a estratégia nacional.

É neste contexto que surge o projeto VA|PREVENTION. Perspetiva o desenvolvimento de uma ferramenta tecnológica que consegue adaptar as orientações a cada indivíduo, e apoiá-lo em qualquer momento! Tal capacidade, provando-se eficiente, criará uma rede de apoio valiosa para a pessoa em causa, permitindo a otimização dos recursos da sociedade.

Este manual será uma valiosa ajuda à adoção de uma alimentação saudável e à promoção da atividade física. É com agrado e expectativa que vemos projetos como o **VA|PREVENTION** a desenvolver-se. Projetos que, se bem-sucedidos, contribuirão para uma sociedade mais saudável.

Sónia do Vale
Diretora do Programa Nacional para a Diabetes

nota introdutória

PREVENÇÃO DA DIABETES TIPO 2
PERSPETIVA DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS

A prevenção da diabetes tipo 2 é crucial, estando fortemente relacionada com o estilo de vida.

Este Guia de prevenção da diabetes vem ajudar na sistematização de conceitos para a manutenção de um estilo de vida saudável, concretamente na alimentação e atividade física.

Os profissionais dos Cuidados de Saúde Primários constituídos em equipa nuclear - médico e enfermeira de família - desempenham um papel fundamental no processo de prevenção, diagnóstico precoce e também no tratamento da diabetes tipo 2.

Estas são áreas de atuação da equipa de Cuidados de Saúde Primários, onde este Guia pode ser uma ferramenta importante, na educação e consciencialização sobre os fatores de risco da diabetes tipo 2, e no aconselhamento sobre estilos de vida saudáveis.

O "Guia Prevenção da Diabetes tipo 2", vem ajudar os profissionais dos Cuidados de Saúde Primários no aconselhamento personalizado sobre mudanças no estilo de vida, incluindo alimentação equilibrada, aumento da atividade física, e redução do consumo de bebidas alcoólicas e tabaco, identificando as situações em risco de retrocesso, oferecendo alternativas, promovendo a autoconfiança e a autoeficácia da pessoa.

Individualmente durante a consulta ou em sessões educativas, é de extrema importância estabelecer uma comunicação eficaz, geradora dum relacionamento positivo com a pessoa em risco de desenvolver diabetes tipo 2, por forma a que a gestão de comportamentos de autocuidado seja uma decisão partilhada entre o profissional de saúde e a pessoa.

Uma alimentação saudável e a atividade física não ajudam apenas a prevenir a diabetes tipo 2, mas contribuem também para o bem-estar geral e a qualidade de vida.

Portanto, este "Guia de prevenção da diabetes tipo 2" é uma ferramenta valiosa para educar pessoas e famílias, profissionais de saúde e a comunidade em geral sobre medidas preventivas e estratégias eficazes.

Hélder José Ferreira
Médico de família
Casa de Saúde Santa Filomena em Coimbra - SANFIL Medicina
Coordenador do Grupo de Estudos de Cuidados de Saúde Primários da Sociedade Portuguesa Diabetologia

nota introdutória

PREVENÇÃO DA DIABETES TIPO 2
PERSPETIVA DAS FARMÁCIAS COMUNITÁRIAS

A prevenção da diabetes tipo 2 é uma prioridade de saúde pública que requer ações coordenadas e descentralizadas, em que as farmácias comunitárias têm um contributo fundamental. O "Guia de Prevenção da Diabetes" representa um recurso útil e acessível, desenvolvido no seio do projeto **VA|PREVENTION**, uma iniciativa de investigação científica e desenvolvimento tecnológico que envolve cinco instituições de ensino superior. Este projeto, alinhado com o Plano Nacional de Saúde (PNS) 2030, pretende contribuir para o processo de avaliação de novas intervenções digitais centradas na pessoa, para prevenir a diabetes tipo 2 em pessoas de risco elevado.

Neste contexto, as farmácias comunitárias, como pontos de acesso de proximidade aos cidadãos com profissionais altamente qualificados, podem utilizar o guia como uma ferramenta estratégica para sensibilizar e capacitar os cidadãos sobre a importância de manter um estilo de vida saudável, especialmente no que se refere à alimentação adequada e à atividade física regular.

Esta intervenção é essencial para capacitar as pessoas a assumir um papel ativo na gestão da sua própria saúde. Através de um processo de capacitação, as pessoas são dotadas de conhecimentos fundamentais sobre promoção da saúde e prevenção da doença, o que as ajuda a fazer escolhas saudáveis no quotidiano. Cidadãos bem informados tendem a utilizar os serviços de saúde de forma mais eficiente, reduzindo custos desnecessários e melhorando os resultados em saúde. Investir na educação para a saúde é, assim, fundamental para desenvolver comunidades mais saudáveis e resilientes, onde cada pessoa está melhor preparada para cuidar de si mesma e apoiar os outros na sua jornada de saúde.

Na prática diária da farmácia, o guia serve como uma ferramenta vital para fortalecer a interação entre farmacêuticos e cidadãos, reforçando o papel central da farmácia comunitária como um pilar de saúde pública e um participante ativo na agenda de desenvolvimento sustentável de 2030.

Ema Paulino
Farmacêutica
Coordenadora Científica e Profissional do Ezfy

conteúdo

como usar este guia 16

alimentação 18

- consumo de azeite 20
- consumo de hortícolas 24
- consumo de fruta 28
- consumo de carnes vermelhas e/ou processadas 32
- consumo de gorduras saturadas e trans 36
- consumo de bebidas gaseificadas e/ou açucaradas 44
- consumo de bebidas alcoólicas 48
- consumo de leguminosas 52
- consumo de peixe gordo 58
- consumo de produtos de pastelaria, biscoitos e bolachas 62
- consumo de oleaginosas 68

atividade física 72

comportamento sedentário 80

teste-se a si mesmo 88

- azeite 91
- hortícolas 93
- fruta 95
- carnes vermelhas e/ou processadas 96
- gorduras saturadas e trans 98
- bebidas gaseificadas e/ou açucaradas 100
- bebidas alcoólicas 101
- peixe gordo 103
- leguminosas 105
- produtos de pastelaria, biscoitos e bolachas 107
- oleaginosas 108

teste-se a si mesmo 110

- atividade física 110
- comportamento sedentário 114

soluções 118

glossário 120

como usar este guia

Caro Leitor,

É com prazer que lhe apresentamos este Guia, destinado a capacitar todos os interessados na prevenção da diabetes tipo 2.

Estudos realizados em vários países mostram que uma alimentação equilibrada e a prática da atividade física podem prevenir ou atrasar o aparecimento de diabetes tipo 2 em pessoas em risco. No entanto, muitas pessoas têm dificuldades em saber o que constitui uma alimentação

equilibrada, definir os níveis adequados de atividade física e reconhecer o comportamento sedentário. Estas dificuldades podem ser uma barreira a adotar um estilo de vida mais saudável e ativo, superável com a informação presente neste Guia.

Enquanto investigadores, acreditamos que a nossa missão é não só contribuir para o progresso científico e tecnológico, mas também promover a transferência de conhecimento para a sociedade. Aliamos a nossa perícia em várias áreas, incluindo ciências da nutrição e ciências do desporto, com os saberes de cidadãos e profissionais de saúde, as iniciativas na comunidade da Mellitus Criança, o apoio institucional da Câmara Municipal do Barreiro, e a criatividade e desenho gráfico da Gravity. Estamos gratos por esta união de esforços, que permitiu chegar ao recurso que trazemos até si.

O Guia está estruturado em três partes principais, que se concentram na alimentação, na atividade física e no comportamento sedentário. A alimentação abrange onze tópicos, incluindo o consumo de carne vermelha ou processada, gordura saturada e trans, bebidas gaseificadas e/ou com adição de açúcar e consumo de oleaginosas.

Poderá ter dúvidas e interesses específicos, pelo que optámos por apresentar a informação em formato de pergunta-resposta, facilitando a pesquisa consoante as suas necessidades. Adicionalmente, incluímos testes de autoavaliação, para lhe proporcionar uma melhor perceção dos seus conhecimentos. Pode começar a explorar este Guia através dos testes de autoavaliação, para se desafiar, ou pelas secções de perguntas e respostas, que fornecem as soluções para os testes. Preparámos também um glossário, onde alguns termos são explicados de forma simplificada.

Ao desenvolver este Guia, focámo-nos em disponibilizar informações práticas. Contamos com as suas sugestões, através de correio eletrónico (mguerreiro@egasmoniz.edu.pt) ou por outro meio, para aprimorá-lo de acordo com as suas necessidades e preferências.

Esperamos que este Guia seja uma fonte de conhecimento e motivação!

Maria do Mar d'Orey
Isa Brito Félix
José Camolas
Leonor Silva
Diana Carlos
Nuno Pimenta
Catarina Godinho
Mara Pereira Guerreiro

Projeto VA|PREVENTION

VA | PREVENTION

alimentação

consumo de azeite

Uma alimentação equilibrada depende da combinação de porções de vários grupos de alimentos. A porção é considerada a 'unidade de referência'. É recomendado, ao longo do dia ou da semana, o consumo de uma, ou várias porções de cada grupo de alimentos. A que corresponde uma porção de azeite?

Uma porção de azeite corresponde a uma colher de de sopa (10g). Esta porção deve ser tida em conta sempre que usa o azeite para cozinhar ou temperar.

Quantas porções de azeite são recomendadas por dia?

O consumo diário de azeite deve ser entre 1 e 3 porções. Relembrando que cada porção de azeite corresponde a uma colher de sopa (ou 10g).

Relativamente à quantidade de azeite que consome diariamente, deve medir quando utiliza esta fonte de gordura?

Medir a quantidade de azeite que utiliza, para cozinhar e temperar, é uma estratégia importante para não exceder a quantidade adequada. Quando se utiliza "a olho", "um fio" ou "quanto baste" existe algum risco de consumir quantidades desadequadas. Se preparar uma salada para várias pessoas, pode ser vantajoso temperar no prato (individualmente) ou preparar o tempero em função do número de porções. Estes princípios, podem ser igualmente utilizados para cozinhar e temperar os restantes alimentos. Um bom critério poderá ser meia colher de sopa (ou uma colher de sobremesa) por pessoa.

O azeite é rico em ácidos gordos insaturados, saturados ou trans?

Os ácidos gordos são o componente principal dos óleos e gorduras. O azeite é um óleo vegetal composto maioritariamente por ácidos gordos insaturados, com vários benefícios associados, tal como a diminuição do colesterol LDL ("mau" colesterol). É a fonte preferencial de gordura da Dieta Mediterrânica, sendo utilizado para cozinhar e temperar os alimentos, com benefícios para a saúde, se utilizado nas doses adequadas.

Os ácidos gordos saturados são encontrados principalmente em produtos de origem animal, tal como a manteiga ou a banha, mas também óleos vegetais como o óleo de coco.

Os ácidos gordos trans são o resultado da alteração dos óleos vegetais por processamento alimentar e/ou confeção (por exemplo, da fritura dos alimentos).

Podem estar presentes em alimentos como batatas fritas ou bolachas comerciais.

O consumo de ácidos saturados e trans está associado ao aumento da doença cardiovascular, ou seja, doenças do coração e dos vasos sanguíneos.

Quais são os possíveis benefícios do consumo de azeite?

O azeite é rico em ácidos gordos insaturados. Entre os benefícios dos ácidos gordos insaturados inclui-se a melhoria do perfil do colesterol sanguíneo (redução do "mau" colesterol e o aumento do "bom" colesterol), associada à diminuição do risco cardiovascular.

O azeite é igualmente uma fonte de vitamina E, a qual tem atividade antioxidante. Isto significa que tem a capacidade de proteger as células do nosso corpo contra compostos que as podem danificar.

Os benefícios do consumo de azeite dependem da ingestão nas porções recomendadas. Sendo um alimento com uma elevada quantidade de gordura tem muitas calorias, pelo que o consumo excessivo pode contribuir para o aumento de peso

Qual é um benefício do uso do azeite para cozinhar?

O azeite resiste a temperaturas elevadas, sensivelmente até aos 220 °C, sendo ideal como fonte de gordura para saltear ou assar. Algumas gorduras apresentam pouca resistência à temperatura de confeção, como é o caso da manteiga e de alguns óleos vegetais, originando substâncias que prejudicam a saúde.

Existe algum risco associado ao consumo excessivo de azeite?

Tal como acontecerá com qualquer outro alimento, o consumo excessivo de azeite pode contribuir para o aumento de peso.

Uma colher de sopa azeite tem cerca de 90 kcal. Quando se excedem as porções recomendadas, o excesso de energia ingerido pode levar ao aumento de peso, que por sua vez é um fator de risco para a diabetes tipo 2.

Entre as técnicas culinárias estufar, frita e confitar, qual a que utiliza uma menor quantidade de utilização de gordura?

O azeite pode ser utilizado em várias técnicas culinárias, incluindo os guisados, assados, grelhados, cozidos. Pode também ser utilizado para saltear, estufar e confitar.

Confitar é uma técnica culinária em que se cozinham os alimentos, imersos em gordura, a baixa temperatura

A elevada quantidade de gordura, utilizada para fritar ou confitar, vai implicar que os alimentos assim preparados sejam significativamente mais ricos em gordura e calorias. Sempre que se confeciona ou tempera um alimento, o controlo da porção de gordura - mesmo que seja o azeite - é fundamental.

consumo de hortícolas

Qual é a definição de hortícolas?

São considerados hortícolas todos os alimentos que se criam na horta. Dentro dos hortícolas podem-se encontrar dois grupos diferentes: verduras e legumes, embora estes termos sejam muitas vezes usados indistintamente.

As verduras são um termo genérico para designar alimentos em que a parte comestível inclui a folha verde, como os brócolos, couve, grelos, espinafres e agriões. Os legumes abrangem as raízes e bolbos, como a cenoura e cebola.

Apesar da batata ser criada na horta é considerada um tubérculo, sendo uma fonte de hidratos de carbono, tal como a massa, o pão ou o arroz.

Uma alimentação equilibrada depende da combinação de porções de vários grupos de alimentos.
A porção é considerada a 'unidade de referência'.
É recomendado, ao longo do dia ou da semana, o consumo de uma, ou várias porções de cada grupo de alimentos.
A que corresponde uma porção de hortícolas?

Uma porção de hortícolas corresponde a 1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (180g) ou 2 chávenas almoçadeiras (140g) se estiverem crus.
É diferente consumir cenoura crua ou cozinhada, as medidas caseiras contemplam esta diferença, para garantir que consumimos a quantidade recomendada de hortícolas.
Uma chávena almoçadeira de tomate não perfaz uma porção de hortícolas, mas sim duas chávenas, quando este hortícola é consumido cru.

Quando utilizados como acompanhamento, uma porção de hortícolas corresponde sensivelmente a metade do prato. Um quarto do prato com hortícolas é contabilizado apenas como meia porção.

Um prato de sopa conta habitualmente como meia porção.

Quantas porções de hortícolas são recomendadas por dia?

Recomenda-se por dia pelo menos três porções de hortícolas, ou seja, devemos consumir no mínimo três porções por dia, podendo aumentar a quantidade se assim o desejarmos.

Os hortícolas devem ser consumidos em abundância de cores e texturas nas refeições principais, sob a forma de sopa ou no prato, assim como nas refeições intermédias, para garantir o consumo diário de fibra, vitaminas, minerais e substâncias antioxidantes.

Exemplo de alimentação diária com três porções de hortícolas

Almoço
Sopa de feijão verde + metade do prato com curgete grelhada ou brócolos cozidos

Lanche
Palitos de pepino ou cenoura

Jantar
Sopa de alho-francês + metade do prato com salada de couve roxa e cenoura

Os hortícolas são fonte de que constituintes?

De um modo geral, os hortícolas são constituídos por água, hidratos de carbono (em proporção variável, mas habitualmente baixa), fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes. Os antioxidantes têm a capacidade de proteger as células do nosso corpo contra compostos que as podem danificar.

Entre as vitaminas destacam-se as do complexo B, a vitamina C, E e K; entre os minerais, o potássio, cálcio e magnésio.

Os antioxidantes também são bastante importantes e encontram-se em abundância nestes alimentos, destacando-se a importância de consumir hortícolas de cores variadas, por estarem associados a diferentes antioxidantes.

Quais são os principais benefícios do consumo de hortícolas?

O consumo de hortícolas associa-se à redução do risco da diabetes tipo 2, bem como do cancro e das doenças cardiovasculares, ou seja, doenças do coração e dos vasos sanguíneos.

A riqueza em vitaminas, minerais, substâncias antioxidantes e fibra alimentar, bem como um baixo valor calórico determinam o papel central dos hortícolas na prevenção de doenças.

Quando deseja consumir hortícolas devemos preferir sopa de cenoura, peixinhos da horta ou *chips* de cenoura e beterraba (tipo batata frita)?

Os hortícolas podem ser consumidos de diferentes formas ao longo do dia. Entre as três opções apresentadas, a sopa deve ser consumida com maior frequência.

Esta pode ser uma maneira de consumir e variar os hortícolas, e pode ser introduzida no início da refeição, contribuindo para uma maior saciedade.
O consumo de hortícolas fritos, como os peixinhos da horta ou a cenoura e a beterraba frita, por terem um teor de gordura aumentado, deve ser feito ocasionalmente e em quantidades moderadas.

Outras formas de consumir hortícolas nas principais refeições é em saladas, cozidos, assados, grelhados, estufados ou guisados.
Nas refeições intermédias são opções consumir alimentos como palitos de cenoura com húmus (pasta de grão), tomate com queijo ou palitos de pepino com molho de iogurte.

consumo de fruta

Uma alimentação equilibrada depende da combinação de porções de vários grupos de alimentos. A porção é considerada a 'unidade de referência'. É recomendado, ao longo do dia ou da semana, o consumo de uma, ou várias porções de cada grupo de alimentos.
A que corresponde uma porção de fruta?

Uma porção de fruta corresponde a cerca de 160 g. Assim, uma poção de fruta não corresponde necessariamente a uma peça de fruta; ou seja, é diferente consumir uma maçã inteira ou uma meloa inteira.

Uma porção de kiwi corresponde a um kiwi inteiro. Pelo contrário, uma porção de ananás corresponde a uma fatia e uma porção de pera corresponde a uma pera inteira. Outros exemplos de uma porção de fruta são uma laranja inteira, 12 bagos de uva, ou uma banana inteira.

Quantas porções de fruta são recomendadas por dia?

Para a maioria dos adultos, o consumo de fruta deve ser de duas a quatro porções por dia. Como princípio geral recomenda-se consumir diariamente frutas de cores diferentes, para variar a ingestão dos compostos fornecidos por estes alimentos.

Quais são os principais constituintes da fruta?

De um modo geral, a fruta é constituída por água, hidratos de carbono, fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes.

Aproximadamente 5 a 16% da composição da fruta corresponde a hidratos de carbono ('açúcares'), que são os principais responsáveis pelas suas calorias.

Exemplo de alimentação diária com quatro porções de fruta

Pequeno-Almoço
1 iogurte com aveia + 1 maçã

Refeição intermédia da manhã
1 tangerina + avelãs

Almoço
Sopa + prato + 1 laranja

Refeição intermédia da tarde
1 pão com queijo + 1 banana

Existem algumas frutas que são exceção, como o coco e o abacate, em que o principal responsável pelas calorias é a gordura e não os hidratos de carbono. A quantidade de proteína nas frutas é irrelevante.

A fibra, presente na grande maioria das frutas, é também importante, uma vez que contribui para a maior saciedade e trânsito intestinal adequado.

Quais os benefícios do consumo de fruta fresca e inteira?

A fruta é um alimento rico nutricionalmente, conferindo textura, sabor e cor às refeições. O seu consumo garante a ingestão de vitaminas, minerais, fibras alimentares e, ainda, antioxidantes.

O consumo de fruta reduz o risco de algumas doenças como o diabetes tipo 2, mas também o cancro do estômago e colorretal, obesidade, e doenças cardiovasculares (ou seja, doenças do coração e dos vasos sanguíneos).

Qual destes constituintes, fibra, hidratos de carbono ou vitaminas e minerais, é possível encontrar na fruta inteira e fresca que geralmente está em muito menor quantidade nos sumos de fruta naturais?

O teor de fibra encontrado na fruta inteira e fresca é superior ao presente nos sumos naturais de fruta. Os sumos naturais de fruta são mais pobres em fibras, pois esta encontra-se maioritariamente na polpa e na casca da fruta, que são retiradas quando é feito o sumo, em casa ou comercialmente.

O teor de fibra da fruta contribui para que a absorção dos seus hidratos de carbono ("açúcares") seja mais lenta, o que é uma mais-valia na regulação da glicemia, contribuindo para a prevenção da diabetes tipo 2.

Acresce que o consumo de fibra promove ainda uma maior saciedade, ajudando a controlar a ingestão de calorias e contribuindo para um adequado peso corporal.

Este aspeto é importante pois o excesso de peso é um fator de risco para a diabetes tipo 2.

Assim, as recomendações incluem o consumo de fruta inteira e fresca, enquanto os sumos de fruta naturais podem ser considerados uma alternativa a ser consumida de forma moderada e ocasional no âmbito de uma alimentação saudável.

Como deve ser consumida preferencialmente a fruta?

A fruta deve ser consumida preferencialmente inteira e fresca.

O sumo de fruta natural espremida, a fruta cozida ou em puré e a fruta desidratada são opções que podem ser incluídas uma vez por dia.

Ao fazer um sumo de fruta natural, necessitamos de utilizar mais do que uma porção de fruta, basta pensar que um sumo de laranja tem facilmente duas a três laranjas, uma porção que normalmente não se consumiria de uma só vez.

Relativamente à fruta desidratada, esta apresenta menor volume de água, apresentando uma maior proporção de açúcares, que pode contribuir para uma maior ingestão de calorias e consequentemente aumento de peso.

Quando deseja consumir uma porção de fruta, como deve preferir consumi-la?

A fruta poderá ser consumida na sua forma fresca ou outras alternativas como sumo natural espremido, puré ou fruta cozida.

As frutas em calda ou cristalizadas têm adição de açúcares, pelo que não devem ser consideradas como uma porção de fruta.

O processo de desidratação da fruta envolve a perda de água, o que reduz o seu volume e aumenta a concentração de açúcares. Significa que para uma pessoa se sentir saciada é necessária uma porção maior de fruta desidratada comparativamente com a fruta inteira e fresca.

consumo de carnes vermelhas e/ou processadas

Quais são as carnes que são consideradas vermelhas?

As carnes vermelhas são carnes provenientes da vaca, vitela, porco, leitão, carneiro, cabra, cabrito, borrego e cavalo.

Quais são as carnes que são consideradas brancas?

As carnes brancas provêm, geralmente, de aves, como o frango, pato, peru, ganso e codorniz. A exceção é o coelho que é um mamífero e também é considerado carne branca.

Quais são as carnes que são consideradas processadas?

A carne processada refere-se a todos os tipos de carnes que tenham sido transformados de modo a aumentar o seu tempo de conservação e/ou intensificar o sabor, através de processos como a salmoura, secagem, fermentação ou defumação.

Exemplos de carnes processadas são o fiambre, salsichas, chouriço, bacon, presunto e carne enlatada.

Uma alimentação equilibrada depende da combinação de porções de vários grupos de alimentos. A porção é considerada a 'unidade de referência'. É recomendado, ao longo do dia ou da semana, o consumo de uma, ou várias porções de cada grupo de alimentos. A carne é considerada em conjunto com o peixe, uma vez que são fonte de proteínas. A que corresponde uma porção diária de carne e/ou peixe?

As necessidades diárias de carne ou peixe (porção diária) são equivalentes ao tamanho da palma da mão sem incluir os dedos, o que corresponde entre 90 a 135 g cru ou 75 a 110 g cozinhado. Esta porção é equivalente a dois ovos de tamanho médio.

A carne é uma fonte de proteína, gordura ou hidratos de carbono?

A carne é um alimento fornecedor de proteína. A proteína é um dos três macronutrientes da alimentação, tal a gordura e os hidratos de carbono. Estes são essenciais para sustentar as funções vitais do corpo humano.

No caso da carne, existem outros macronutrientes para além da proteína, como a gordura, em proporção variável, e quantidades muito pequenas de hidratos de carbono.

Sabia que o consumo de carne vermelha foi associado a um maior risco de desenvolver diabetes tipo 2 e vários tipos de cancro?
Neste sentido, é recomendado limitar o consumo de carnes vermelhas e a sua substituição por carnes brancas ou peixe.

Quais os riscos associados ao consumo de carnes processadas?

O consumo de carnes processadas está associado a um maior risco de desenvolver diabetes tipo 2, cancro e doenças cardiovasculares. Neste sentido, é recomendado limitar o consumo de carnes processadas e a sua substituição por carnes brancas ou peixe.

É importante relembrar que existem carnes brancas processadas, como o fiambre ou as salsichas de aves, que também têm um risco associado ao seu consumo.

Entre as nozes, lentilhas e bife de vaca, qual é o alimento mais rico em ácidos gordos saturados?

Das três opções apresentadas, as carnes vermelhas são as que têm maior quantidade de ácidos gordos saturados.

Os ácidos gordos saturados encontram-se, principalmente, em produtos de origem animal. Alguns exemplos de alimentos ricos em ácidos gordos saturados incluem: manteiga, queijos gordos, natas, produtos de salsicharia, banha, toucinho, óleo de palma, óleo de coco e peles de animais (como a pele da galinha).

As nozes, tal como outras oleaginosas, são ricas em ácidos gordos insaturados que têm benefícios para a saúde.

As lentilhas, tal como outras leguminosas, têm uma baixa quantidade de gordura.

Ao consumir carne, quais das seguintes técnicas - assar, fritar ou fazer *fondue* - deve ser escolhida mais frequentemente para a sua confeção?

A carne deve ser confecionada com métodos que utilizem gordura adicionada em moderação, tal como os assados. Métodos como fritar ou *fondue* implicam uma maior utilização de gordura na sua confeção, devendo ser evitados.

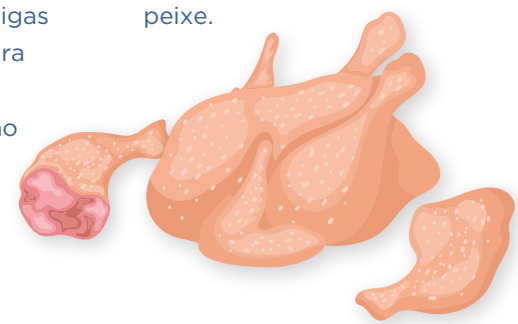
Devemos optar por preparados de panela que têm como base a água, nomeadamente os cozidos, os ensopados, as jardineiras, os estufados, as caldeiradas, as sopas, as cataplanas, os arrozes e os grelhados. Estes preparados podem ser temperados com azeite e condimentados com ervas aromáticas, evitando a utilização de natas, manteigas ou outras fontes de gordura saturada. Podem também ser incluídos na preparação produtos hortícolas e leguminosas.

Na confeção da carne devemos evitar a utilização de natas, manteigas ou outras fontes de gordura saturada.

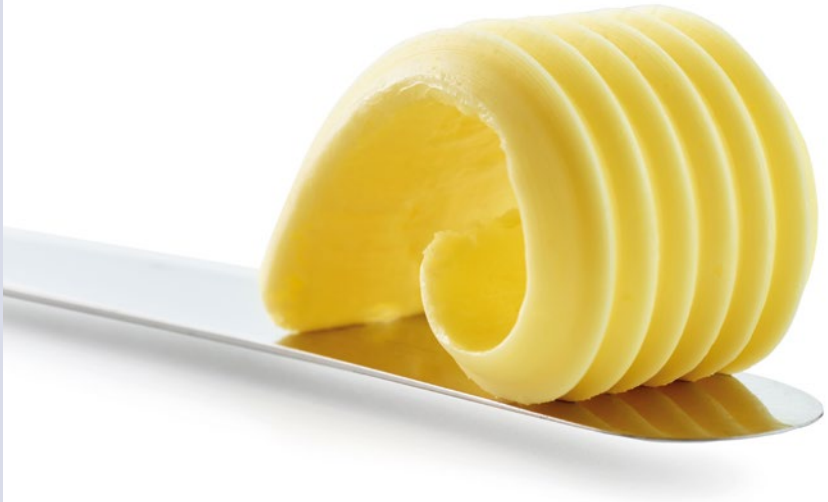
Entre as carnes vermelhas e processadas, o peixe e as carnes brancas, qual não deve ser consumida de forma regular?

O consumo de carnes vermelhas e processadas não deve ser feito de forma regular, mas sim limitado, pois está associado a um aumento do risco de diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e cancro.

Assim, uma opção pode ser consumir outras fontes de proteína, tais como carnes brancas (frango, coelho, pato, peru, ganso e codorniz) ou peixe.



VA | PREVENTION



consumo de gorduras saturadas e trans

Quais as características dos alimentos com ácidos gordos saturados?

Os ácidos gordos são o componente principal dos óleos e gorduras. Os ácidos gordos saturados são sólidos à temperatura ambiente e estão presentes, principalmente, em produtos de origem animal.

Alimentos ricos em ácidos gordos saturados incluem manteiga, banha, queijos gordos, natas, produtos de salsicharia, banha, toucinho, óleo de palma, óleo de coco e peles de animais (como a pele da galinha).

Os alimentos ricos neste tipo de ácidos gordos não têm nenhum tom nem cheiro singular associado. Pelos riscos associados, o consumo de alimentos ricos em ácidos gordos saturados deve ser limitado.

Pelo contrário, os ácidos gordos insaturados, como os que existem no azeite, são líquidos à temperatura ambiente, e têm vários benefícios associados, como favorecer a redução do colesterol LDL (“mau” colesterol) e o aumento do colesterol HDL (“bom” colesterol).

Quais as características dos alimentos com ácidos gordos trans?

Os ácidos gordos são o componente principal dos óleos e gorduras.

Os ácidos gordos trans podem-se encontrar naturalmente nos alimentos ou ser produzidos industrialmente. Os ácidos gordos trans produzidos industrialmente formam-se durante o processo industrial no qual o óleo é tornado sólido, tendo em vista tornar os produtos mais apelativos, melhorar o seu perfil sensorial e textura, e aumentar a vida útil e a tolerância ao aquecimento repetido.

Apesar dos ácidos gordos trans poderem estar presentes naturalmente nos alimentos, a proporção produzida industrialmente é tendencialmente superior. Estes não têm nenhum tom nem cheiro singular associado.

Este tipo de ácidos gordos é mais frequentemente encontrado em alimentos fritos, produtos de pastelaria como bolas de Berlim, pastéis de nata, aperitivos preparados ou pré-embalados e alimentos e óleos alimentares e pastas para barrar.

VA | PREVENTION

Uma alimentação equilibrada depende da combinação de porções de vários grupos de alimentos. A porção é considerada a 'unidade de referência'. É recomendado, ao longo do dia ou da semana, o consumo de uma, ou várias porções de cada grupo de alimentos. A que corresponde uma porção de manteiga?

Uma porção manteiga, corresponde a uma colher de sobremesa rasa, o que é equivalente a 15 g. A manteiga é um alimento rico em ácidos gordos saturados, tal como as natas.

Por exemplo, uma porção de natas corresponde a 4 colheres de sopa rasas, equivalente a 30ml.

Que alimentos são ricos em ácidos gordos saturados?

Os ácidos gordos são o componente principal dos óleos e gorduras. Os ácidos gordos saturados são sólidos à temperatura ambiente e são encontrados, principalmente, em produtos de origem animal. Alimentos ricos em ácidos gordos saturados incluem: manteiga, queijos gordos, natas, produtos de salsicharia, banha, toucinho, óleo de palma, óleo de coco e peles de animais (como a pele da galinha).

Pelos riscos associados ao consumo de ácidos gordos saturados, o consumo de alimentos que os contêm deve ser limitado.

Pelo contrário, os ácidos gordos insaturados, como os presentes no azeite e no óleo de linhaça, são geralmente líquidos à temperatura ambiente. Têm também vários benefícios associados, como favorecer a redução do colesterol LDL ("mau" colesterol) e o aumento do colesterol HDL ("bom" colesterol).

Qual dos seguintes alimentos, óleo de coco, avelãs ou salmão, é rico em ácidos gordos saturados?

Os ácidos gordos são o componente principal dos óleos e gorduras.

Os ácidos gordos saturados são sólidos à temperatura ambiente e são encontrados, principalmente, em produtos de origem animal, com exceção do óleo de coco por exemplo. Além do óleo de coco, outros exemplos de alimentos ricos em ácidos gordos saturados são manteiga, queijos gordos, natas, produtos de salsicharia, óleo de palma, carnes vermelhas, enchidos e peles de animais (como a pele da galinha).

As avelãs, tal como outras oleaginosas e o salmão, tal como outros peixes gordos, são ricos em ácidos gordos insaturados. Ao contrário dos ácidos gordos saturados, os insaturados, geralmente líquidos à temperatura ambiente, têm vários benefícios associados. Estes passam por favorecer a redução do colesterol LDL (“mau” colesterol) e o aumento do colesterol HDL (“bom” colesterol).

Qual dos seguintes alimentos, bacalhau, batatas fritas ou bolachas, não é rico em ácidos gordos trans?

Das opções apresentadas, o bacalhau é a única que não tem na sua constituição ácidos gordos trans.

As batatas fritas e as bolachas, pelo contrário, podem ter ácidos gordos trans na sua constituição. Estes podem estar presentes em alimentos como bolos, refeições prontas a consumir, óleos parcialmente hidrogenados (óleos que passam por um processo industrial para os solidificar), carne e lacticínios de animais ruminantes (e em menor quantidade - ovelha, vaca, cabra, búfalo, veado).

Quais os riscos associados ao consumo de ácidos gordos saturados?

O consumo de gorduras saturadas está associado a um maior risco de desenvolver doenças cardiovasculares, pelo aumento dos níveis de colesterol LDL (“mau” colesterol).

Uma vez que as pessoas com risco de vir a desenvolver diabetes têm um risco acrescido de desenvolver doença cardiovascular, é importante ter em conta que limitar o consumo de ácidos gordos saturados ajuda na diminuição deste risco.

Quais os riscos associados ao consumo de ácidos gordos trans?

O consumo de ácidos gordos trans está associado a um aumento significativo do risco de doença cardiovascular e mortalidade, pois leva a um aumento do colesterol LDL (“mau” colesterol) e diminuição

do colesterol HDL (“bom” colesterol).
Pelo risco associado, o consumo de ácidos gordos trans deve ser o mais limitado possível.

Qual dos seguintes alimentos, iogurte meio gordo, queijo parmesão ou chocolate, apresenta uma menor quantidade de ácidos gordos saturados?

Dos alimentos apresentados, o que apresenta uma menor quantidade de ácidos gordos saturados é o iogurte meio gordo.

O queijo parmesão e o chocolate são dois alimentos que têm uma quantidade elevada de ácidos gordos saturados na sua constituição e por isso o seu consumo deve ser feito de forma moderada.

Qual dos seguintes alimentos, bolachas de manteiga, tortitas de milho ou tostas de trigo, apresenta uma maior quantidade de ácidos gordos saturados?

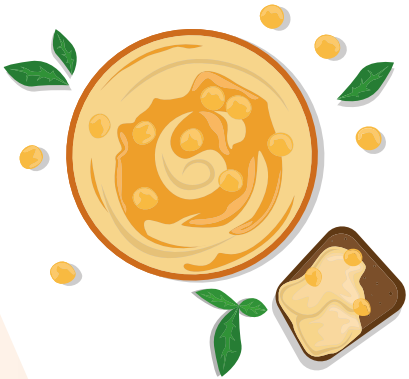
Dos alimentos apresentados, o que apresenta uma maior quantidade de ácidos gordos saturados são as bolachas de manteiga, pelo que o seu consumo deve ser ocasional e em quantidades moderadas.

As tortitas de milho não têm na sua constituição qualquer tipo de gordura. As tostas de trigo, apesar de terem gordura adicionada, esta está em menor quantidade quando comparada com as bolachas de manteiga.

Outra alternativa para colocar nas torradas poderá ser azeite, ovos, creme para barrar de oleaginosas sem adição de açúcar, como o de amêndoa ou caju, ou húmus (pasta de grão).

Qual dos seguintes alimentos, torradas com queijo fresco, torradas com margarina, torradas com creme para barrar de cacau e avelãs apresenta uma menor quantidade de ácidos gordos trans?

Das três opções apresentadas, aquela com menor quantidade de ácidos gordos trans são as torradas com queijo fresco. As torradas com margarina ou com creme para barrar de cacau e avelãs são opções com um maior risco de conter ácidos gordos trans pelo que o seu consumo deve ser ocasional e em quantidades moderadas.



consumo de bebidas gaseificadas e/ou açucaradas

Qual das seguintes opções, sumo de laranja natural, néctar de frutas ou cola, não é uma bebida gaseificada e/ou açucarada?

O sumo de laranja natural é obtido a partir da parte comestível da laranja, não sendo considerado uma bebida gaseificada ou com açúcares adicionados. Os sumos de fruta naturais devem ser consumidos na hora.

Os néctares de frutas são produzidos a partir de polpa de fruta com adição de água, podendo ter ou não adição de açúcar. É possível verificar se o néctar tem adição de açúcares através da lista de ingredientes presente no seu rótulo, estando designado como açúcar.

Já a cola é uma bebida gaseificada, constituída pela diluição em água de sumo de fruta (com ou sem aromas adicionados) e extratos vegetais.

Os néctares de frutas e colas poderão ser também chamados de refrigerantes e são escolhas menos equilibradas comparando com os sumos de fruta naturais, por terem açúcar ou edulcorantes ('adoçantes', que dão um sabor doce) adicionados.

Quais as recomendações de consumo de bebidas gaseificadas e/ou açucaradas?

O consumo de bebidas gaseificadas ou com açúcar adicionado deve ser bastante limitado. Por isso, o seu consumo deve ser limitado a situações ocasionais, por exemplo, em aniversários ou festas.

Quais são os principais constituintes das bebidas gaseificadas e/ou açucaradas?

Nas bebidas gaseificadas ou com adição de açúcares, os principais ingredientes são habitualmente água e açúcar. Nas versões zero açúcar destas bebidas, em vez do açúcar estão presentes edulcorantes ('adoçantes', que dão um sabor doce).

Os néctares de fruta podem ou não ter açúcares adicionados. É possível verificar se o néctar tem adição de açúcares através da lista de ingredientes presente no seu rótulo, estando designado como açúcar.
De qualquer forma, por serem produzidos através da fruta, os néctares apresentam sempre na sua constituição açúcares naturais, porém este teor poderá estar aumentado se existir uma adição de açúcar no processo de fabrico.

Qual das seguintes bebidas, infusão caseira, refrigerante gaseificado, refrigerante de extrato de chá ou néctar de fruta, tem um menor teor de açúcar?

Das opções apresentadas, a infusão caseira sem adição de açúcares é a bebida que apresenta menor teor de açúcar, por ser sem adição de açúcar.

Por outro lado, o refrigerante gaseificado tem um maior teor de açúcar, pelo que o seu consumo deve ser limitado. O néctar de fruta, quer tenha ou não açúcar adicionado, tem sempre açúcar presente na sua constituição pelos açúcares naturalmente presentes na fruta.

Quais os riscos associados ao consumo de bebidas gaseificadas e/ou açucaradas?

O consumo de bebidas gaseificadas ou com açúcar adicionado está associado a um maior risco de desenvolver diabetes tipo 2, independentemente do peso dos indivíduos. O seu consumo está também associado a um maior risco de desenvolver obesidade, hipertensão e a maior mortalidade.

Quais as bebidas que devem ser consumidas regularmente?

A bebida de eleição deverá ser sempre a água pela sua capacidade de hidratação. A água é também importante para a regulação da temperatura corporal e bom funcionamento dos órgãos, como os rins e intestinos.

Outras opções de bebidas hidratantes que podem ser bebidas regularmente podem ser as águas aromatizadas, que têm frutas ou ervas aromáticas adicionadas (por exemplo framboesas e hortelã), ou os chás caseiros, frios ou quentes, sem adição de açúcares ou edulcorantes.

As bebidas gaseificadas não devem ser consumidas regularmente, incluindo as opções zero, que têm adição de edulcorantes (‘adoçantes’). O uso de edulcorantes em substituição de açúcares é desaconselhado pela Organização Mundial de Saúde. Parece haver efeitos potencialmente indesejáveis do uso prolongado de edulcorantes, em particular um risco aumentado de diabetes tipo 2.

A bebida de eleição deverá ser sempre a água pela sua capacidade de hidratação!

consumo de bebidas alcoólicas

O que é uma unidade de álcool?

Uma unidade de álcool é uma medida usada para quantificar a quantidade de álcool presente numa uma bebida. Uma unidade de álcool corresponde a cerca de 10 g de álcool puro.

O álcool ou etanol é uma substância que altera o normal funcionamento cerebral e comportamento humano presente nas bebidas alcoólicas e que pode gerar dependência. Este também afeta outros órgãos e sistemas, tal como o fígado e o sistema cardiovascular.

A que corresponde uma unidade de álcool nas bebidas alcoólicas habitualmente ingeridas?

Uma unidade de álcool contém sempre 10 g de álcool puro, o que equivale no caso da cerveja a 200 ml, a 1 *shot* de 40 ml de bebida destilada (como o rum, gin, whiskey ou aguardente) ou a 1 copo de vinho de 125 ml.

As orientações nacionais recomendam que não se exceda 1 unidade de álcool puro (1 unidade = 10 g) por dia para as mulheres, equivalente a 1 copo de vinho de 125 ml, 40 ml de bebida destilada ou 1 cerveja de 200 ml. No caso dos homens, não devem ser excedidas as 2 unidades de álcool puro (1 unidade = 10g) por dia, que corresponde a 2 copos de vinho de 125 ml cada, 2 bebidas destiladas de 40 ml cada ou 2 cervejas de 200 ml cada.

A Organização Mundial da Saúde afirma que o risco para a saúde da ingestão de bebidas alcoólicas começa a partir da primeira gota, e que quanto menos se ingerir álcool, mais seguro é. Por outras palavras, no que diz respeito ao consumo de bebidas alcoólicas, não existe uma quantidade considerada 'segura', onde a saúde não seja afetada.

Quais as recomendações sobre o consumo de bebidas alcoólicas?

O consumo de bebidas alcoólicas deve ser limitado, restringido apenas a situações ocasionais. Atualmente, conhece-se riscos associados ao consumo de bebidas alcoólicas, tais como cancro e acidente vascular cerebral.

As orientações nacionais indicam consumos diários até aos dois copos (de 125 ml) de vinho, 80ml de bebida destilada ou 2 cervejas (de 200 ml), no caso dos homens, e metade destas porções no caso das mulheres.

Pelo contrário, a Organização Mundial da Saúde afirma que o risco para a saúde da ingestão de bebidas alcoólicas começa a partir da primeira gota, não existindo uma quantidade considerada 'segura'.

Sabia que a ideia enraizada que consumir um copo de vinho tinto por dia é benéfico, deve ser rejeitada?

Que doenças estão associadas ao consumo de bebidas alcoólicas?

O consumo de bebidas alcoólicas aumenta o risco de desenvolver diabetes tipo 2. Outras doenças como cancro, acidente vascular cerebral e doença hepática podem também ser associadas ao seu consumo. O seu consumo está também relacionado com o aumento da mortalidade.

Porque é que o consumo de bebidas alcoólicas é um risco acrescido para o desenvolvimento de diabetes tipo 2?

O álcool presente nas bebidas alcoólicas pode contribuir para o aumento de peso pelo seu elevado valor calórico. Cada grama de álcool representa 7 calorias, o que significa que, por exemplo, uma cerveja de 330 ml tem cerca de 115 calorias, dois copos de vinho de 125 ml cada têm um total de 140 calorias e um *shot* de 40 ml de bebida destilada tem 70 calorias.

Ao comparar com alguns alimentos, é notório o valor calórico elevado das bebidas alcoólicas. Por exemplo, uma porção de laranja (160 g) tem cerca de 77 calorias ou uma porção de creme de cenoura (200 g) tem 80 calorias.

Em geral, porque o consumo excessivo de álcool pode levar a um aumento significativo na ingestão de calorias diárias, e nenhuma quantidade de álcool é segura para consumo, a sua ingestão deve ser evitada.

consumo de leguminosas

O que é uma leguminosa?

As leguminosas são um alimento de origem vegetal. Podem-se dividir em dois grupos: as leguminosas de grãos secos e as leguminosas de oleaginosas.

Exemplos de leguminosas de grãos secos são o feijão, ervilha, fava, grão-de-bico, lentilha e tremoço. A soja e o amendoim são leguminosas oleaginosas.

Uma alimentação equilibrada depende da combinação de porções de vários grupos de alimentos. A porção é considerada a 'unidade'. É recomendado, ao longo do dia ou da semana, o consumo de uma, ou várias 'unidades' de cada grupo de alimentos. A que corresponde uma porção de leguminosas?

Uma porção de leguminosas corresponde a 6 colheres de sopa, o que equivalente a 160 g de leguminosas cozinhadas.

Quantas porções de leguminosas são recomendadas por semana?

É recomendado o consumo de 3 a 5 porções de leguminosas por semana.

As leguminosas são principalmente uma fonte de hidratos de carbono, proteína ou gordura?

As leguminosas são fonte de hidratos de carbono, porém têm também quantidades significativas de proteína. Os hidratos de carbono e a proteína são 2 dos 3 macronutrientes da alimentação, tal como a gordura. Estes são essenciais para sustentar as funções vitais do corpo humano.

As leguminosas não são uma fonte de proteína completa. Isto significa que não têm na sua composição todos os aminoácidos (blocos de construção das proteínas) essenciais para a construção de proteínas do corpo humano.

A gordura está presente nas leguminosas em grão, como o feijão, mas numa quantidade muito reduzida. Nas leguminosas oleaginosas, como o amendoim, as gorduras estão presentes numa quantidade bastante maior.

Quais os constituintes que se podem encontrar nas leguminosas?

As leguminosas têm na sua composição vários constituintes como vitaminas, minerais, fibras e ainda antioxidantes. Das vitaminas destacam-se as vitaminas do complexo B, responsáveis por várias funções, tais como o adequado funcionamento do sistema nervoso, digestivo e produção de energia.

Relativamente aos minerais, as leguminosas oferecem ferro, zinco e magnésio, que ajudam na oxigenação das células e na contração dos músculos.

Quais são os principais benefícios do consumo de leguminosas?

Um dos benefícios do consumo de leguminosas é o seu alto teor de fibra, o que contribui para uma maior saciedade. Assim, contribuem para uma menor ingestão calórica diária e consequente manutenção do peso adequado.

Outros benefícios como a prevenção da diabetes tipo 2, parece estar relacionado com outros compostos como as vitaminas, os minerais como o magnésio e os antioxidantes.

Como devem ser preparadas as leguminosas para serem consumidas?

Ao optarmos por leguminosas secas, estas devem ser demolhadas para facilitar a absorção de alguns constituintes e também para uma mais fácil digestão, e posteriormente cozidas. Por exemplo, o grão e o feijão devem ser demolhados por pelo menos 8h, trocando a água e descartando-a antes de os cozinhar.

As leguminosas enlatadas podem ser outra opção e encontram-se facilmente no supermercado. Estas exigem um esforço reduzido na sua preparação por já estarem prontas a consumir. Ao consumir leguminosas enlatadas, devemos preferir as versões mais simples, que tenham menos sal adicionado e que não contenham outros ingredientes como, por exemplo, açúcar ou óleos, descartando sempre a água da conserva.

Não devemos consumir leguminosas cruas, pois contêm substâncias que podem alterar a normal digestão dos seus constituintes.

Qual destas opções, favas fritas, húmus de grão (patê de grão) ou sopa de lentilhas e abóbora, tem uma maior quantidade de gordura?

Entre as três opções, as favas fritas têm uma maior quantidade de gordura, e por isso são a opção menos equilibrada. Consumir favas em estufados ou cozidos pode ser uma forma preferencial de introduzir estas leguminosas na alimentação.

A preparação de patês como o húmus de grão ou sopas utilizando as leguminosas como base é uma excelente maneira de consumir as porções recomendadas e também consumir diferentes variedades. As leguminosas são uma opção versátil e económica, e tornam as refeições diárias ricas pelo seu teor de fibra e proteína.

Qual destas opções, amendoins com mel e sal, sopa de feijão ou ervilhas com ovos escalfados, é a menos equilibrada ao consumir leguminosas?

O amendoim é uma leguminosa oleaginosa, o que significa que tem uma maior quantidade de gordura do que leguminosas como o feijão e as lentilhas. Ainda assim, é uma boa opção para consumir nas refeições intermédias quando consumido na sua forma natural, torrado ou sob a forma de manteiga. Os amendoins com mel e sal adicionados são escolhas menos equilibradas e o seu consumo deve ser restrito a ocasiões especiais e em quantidades moderadas.

A utilização de leguminosas nas sopas ou em estufados, como ervilhas com ovos escalfados, é uma excelente forma de as incluir nas refeições diárias, variando o seu consumo.

Ao consumir leguminosas como fonte de proteína, que alimentos devemos juntar para permitir que a refeição seja uma fonte de proteína completa?

As leguminosas são uma fonte de proteína, porém não são uma fonte de proteína completa. Isto significa que não têm na sua composição todos os aminoácidos ('blocos de construção das proteínas') essenciais para a construção de proteínas do corpo humano.

Assim, para tornar a refeição com leguminosas numa fonte de proteína completa, é recomendável combinar as leguminosas com alimentos que sejam fonte de outros 'blocos de construção das proteínas' (aminoácidos), tal como o arroz.

Pode-se combinar as leguminosas com outros cereais, tais como: a aveia, o centeio, a cevada, o milho e o trigo. Algumas combinações de leguminosas com cereais podem ser: pão de centeio e cevada com húmus, massa com grão, feijão preto com milho ou arroz com feijão

Desta forma, é possível obter todos os aminoácidos essenciais para a síntese de proteínas do corpo humano, uns fornecidos pelas leguminosas, e outros pelos cereais. Exemplos de fontes de proteína completa são o peixe, a carne e os ovos.

consumo de peixe gordo

Quais os peixes considerados gordos?

Os peixes gordos são os peixes que se encontram junto da superfície da água e que acumulam gordura, motivo pelo qual a sua coloração é mais escura do que a dos peixes magros. Esta acumulação de gordura, especialmente de ácidos gordos insaturados, tem vários benefícios associados.

Alguns exemplos de peixes gordos são a dourada, cavala, salmão, atum, truta, arenque, sardinha, enguia e cherne.

Uma alimentação equilibrada depende da combinação de porções de vários grupos de alimentos. A porção é considerada a 'unidade'. É recomendado, ao longo do dia ou da semana, o consumo de uma, ou várias 'unidades' de cada grupo de alimentos. A que corresponde uma porção de peixe gordo?

Uma porção de peixe gordo é equivalentes ao tamanho da palma da mão sem incluir os dedos, o que corresponde entre 90 a 135 g cru ou 75 a 110 g cozinhado.

Quantas porções de peixe gordo são recomendadas por semana?

Por semana, o consumo de peixe gordo deve ser de 2 porções.

O peixe é fonte de proteína, hidratos de carbono ou gordura?

O peixe, incluindo o peixe gordo, é um alimento fornecedor de proteína. A proteína é um dos 3 macronutrientes da alimentação, tal como a gordura e os hidratos de carbono. Estes são essenciais para sustentar as funções vitais do corpo humano.

Na sua constituição existem outros macronutrientes tais como a gordura, mas em menor quantidade e quantidades muito pequenas de hidratos de carbono.

Quais os benefícios associados ao consumo de peixe gordo?

O consumo de peixe gordo está associado a vários benefícios, sendo aquele com maior destaque, a diminuição do risco de doenças cardiovasculares. Outros benefícios associados são a diminuição do risco de diabetes tipo 2 e a melhoria das funções cerebrais.

Estes estão relacionados um componente do peixe gordo, o ómega-3. Os ómega-3 são ácidos gordos insaturados essenciais, o que significa que o corpo humano necessita dele para o seu normal funcionamento, mas não o consegue produzir. Desta forma, é importante incluir fontes dele na alimentação, como os peixes gordos e os seus óleos e as algas marinhas.

A diminuição do risco cardiovascular, está associada à capacidade do ómega-3 de aumentar o colesterol HDL ("bom" colesterol) e diminuir o colesterol LDL ("mau" colesterol). O consumo de peixe gordo (2 porções do tamanho da palma da mão, sem incluir os dedos, de peixe cozinhado) é suficiente para obter o máximo benefício.

Quais os potenciais riscos associados ao consumo de peixe?

Sabe-se que o consumo de peixe pode estar associado à toxicidade provocada pelo metilmercúrio. Este é um composto tóxico, afetando o sistema nervoso central e cardiovascular. Porém, o risco associado a este composto é muito reduzido. Exemplos de peixe com geralmente baixo teor de metilmercúrio são o salmão, pescada, peixe-gato, dourada, linguado, carapau, sardinha, atum em conserva, truta, bacalhau, solha, raia, redfish e arenque.

Importa referir que o consumo de peixe, em particular de peixes gordos, reduz o risco de mortalidade por doença cardiovascular, e que este risco aumenta significativamente ao não consumir peixe.

Mesmo se consumirmos 7 porções de peixe gordo por semana, os benefícios do peixe gordo ainda são superiores aos possíveis riscos.

Qual destas opções, filetes de dourada frita com arroz de tomate, robalo e batatas assada ou salada de atum e feijão frade, deve ser consumida com menor frequência quando deseja consumir peixe?

Das 3 opções, a que deve ser consumida com menor frequência são os filetes de dourada frita com arroz de tomate. Isto porque consumir alimentos fritos aumenta o teor de gordura de uma refeição, aumentado o seu valor calórico e podendo consequentemente contribuir para um aumento de peso, um fator de risco para a diabetes tipo 2.

São de privilegiar métodos como os grelhados, assados simples, assados ao vapor, cozidos, salteados e estufados com pouca gordura adicionada. O peixe pode ainda ser incorporado em pratos compostos como o arroz de marisco ou a massada de peixe.

As conservas de peixe podem apresentar simultaneamente uma vantagem nutricional e económica nestas situações, quando consumidas com moderação, uma vez que as quantidades de sal e gordura são geralmente superiores às dos seus equivalentes frescos, devendo descartar o óleo.

consumo de produtos de pastelaria, biscoitos e bolachas

O que são produtos de pastelaria, biscoitos ou bolachas?

Os produtos de pastelaria incluem todos os alimentos que se podem adquirir em pastelarias ou outros estabelecimentos comerciais como bolos ou pasteis com massa folhada e/ou creme e/ou cobertura, como palmiers, jesuítas, mil-folhas, bola de Berlim, *donuts*, folhados doces, *croissants* ou bolos tipo queque, onde se incluem as madalenas.

Os biscoitos ou bolachas incluem belgas, biscoitos de manteiga, húngaros, bolachas com pepitas de chocolate, bolachas de chocolate, bolachas recheadas com creme, bolachas com cobertura.

Quais as recomendações de consumo de produtos de pastelaria, biscoitos e bolachas?

O consumo de produtos de pastelaria, biscoitos e bolachas deve ser limitado pelo seu alto teor em açúcares e gorduras, com alguns riscos associados. Assim, o consumo deste tipo de produtos deve ser ocasional, não excedendo mais de 2 vezes por semana.

As Bolachas Maria são fonte de que componentes?

As Bolachas Maria, tal como quaisquer outras bolachas ou biscoitos, são alimentos fornecedores de hidratos de carbono e gorduras. Os hidratos de carbono e a gordura são 2 dos 3 macronutrientes da alimentação, tal como a proteína. Estes são essenciais para sustentar as funções vitais do corpo humano.

Dentro dos hidratos de carbono destaca-se o elevado teor de açúcares, associado a um maior risco de diabetes tipo 2. Dentro das gorduras destaca-se os ácidos gordos saturados, associados a um maior risco cardiovascular. A quantidade de proteína nas Bolachas Maria é irrelevante.

Em comparação com a fruta, os produtos de pastelaria, biscoitos e bolachas contêm frequentemente que constituintes em maior quantidade?

Em comparação com a fruta, os produtos de pastelaria, biscoitos e bolachas frequentemente contêm mais açúcar e gorduras, e por isso mais calorias. O alto valor calórico pode contribuir para o aumento de peso, que, por sua vez, é um fator de risco para a diabetes tipo 2. Assim, o seu consumo deve ser limitado e, quando consumido, deve ser em quantidades moderadas.

A fruta por outro lado, é naturalmente baixa em calorias e tem um elevado teor de fibra, superior ao dos produtos de pastelaria, biscoitos e bolachas.

Quais os riscos associados ao consumo de produtos de pastelaria, biscoitos e bolachas com ácidos gordos?

Os produtos de pastelaria incluem todos os alimentos que se podem adquirir em pastelarias ou outros estabelecimentos comerciais como bolos ou pasteis com massa folhada e/ou creme e/ou cobertura, como palmiers, jesuítas, mil-folhas, bola de Berlim, *donuts*, folhados doces, *croissants* ou bolos tipo queque. Os biscoitos ou bolachas incluem belgas, biscoitos de manteiga, húngaros, bolachas com pepitas de chocolate, bolachas de chocolate, bolachas recheadas com creme, bolachas com cobertura.

Estes são alimentos que podem ser ricos em ácidos gordos trans, sendo que o seu consumo aumenta significativamente o risco de doença cardiovascular e de mortalidade. Os ácidos gordos são os principais componentes das gorduras.

Os ácidos gordos trans podem ocorrer naturalmente ou ser produzidos industrialmente e contribuem para a textura e sabor característicos desses produtos. O seu consumo excessivo está associado a aumento significativo do risco de doença cardiovascular e mortalidade, pois leva a um aumento do colesterol LDL (“mau” colesterol) e diminuição do colesterol HDL (“bom” colesterol). Por aumentarem o valor calórico dos alimentos, os ácidos gordos trans podem também contribuir para o aumento de peso, que, por sua vez, é um fator de risco para a diabetes tipo 2.

Para além dos ácidos gordos trans, estes alimentos são também ricos em açúcares adicionados. Assim, podem contribuir para o aumento de peso, que, por sua vez, é um fator de risco para a diabetes tipo 2, estando também associado ao aumento do risco de doenças cardiovasculares.

Por estas razões, o seu consumo deve ser limitado e, quando consumidos, apenas ocasionalmente e em quantidades moderadas.

Qual das seguintes opções, tosta integral de trigo, pastel de feijão ou bolacha belga, tem um menor teor de açúcares?

Das 3 opções apresentadas, aquela com menor teor de açúcar adicionado é a tosta integral de trigo. O pastel de feijão e a bolacha belga têm um teor bastante mais elevado de açúcares, pelo que o seu consumo deve ser limitado e, quando consumidos, em quantidades moderadas.

As tostas de trigo integral, por terem um alto teor de fibra, podem contribuir para uma absorção dos hidratos de carbono (“açúcares”) mais lenta. O que, em contexto da prevenção da diabetes tipo 2, é uma mais-valia. Acresce que o consumo de fibra promove uma maior saciedade, ajudando a controlar a ingestão de calorias e contribuindo para um adequado peso corporal. Este aspeto é importante pois o excesso de peso é um fator de risco para a diabetes tipo 2.

Qual das seguintes opções, empada comercial, pastel folhado ou *croissant*, tem um menor teor de ácidos gordos trans?

Das 3 opções apresentadas, aquela que tem menor teor de ácidos gordos trans é a empada, seguida do *croissant* e o pastel folhado. Porém importa referir que os valores são bastante semelhantes entre os 3 produtos.

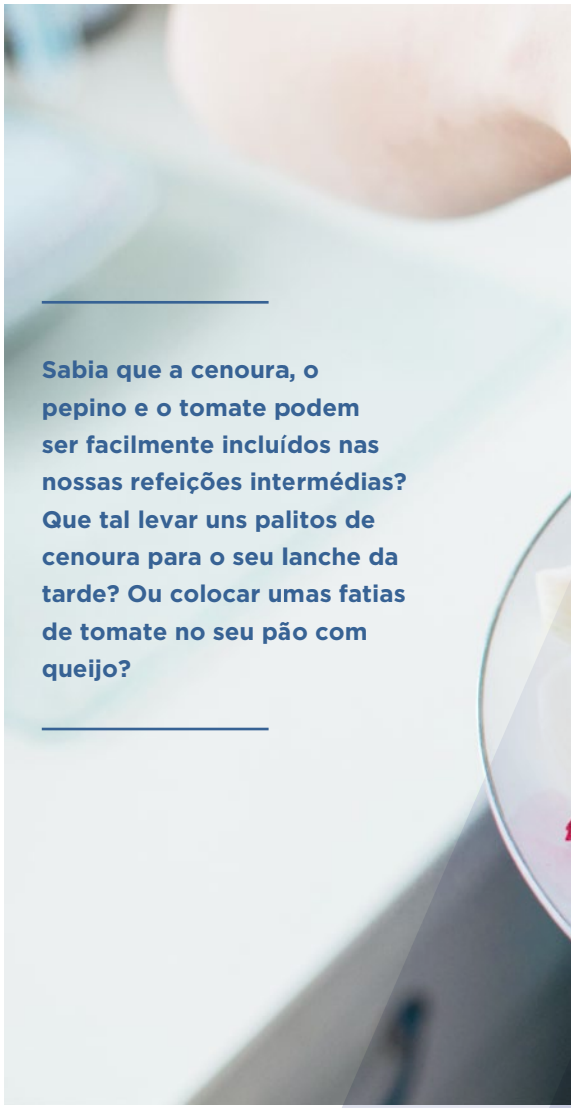
O consumo de produtos de pastelaria, biscoitos e bolachas, pelo seu teor de ácidos gordos trans, deve ser limitado e, quando consumido, apenas ocasionalmente e em quantidades moderadas.

Que alimentos podem ser consumidos em alternativa ao consumo de produtos de pastelaria, biscoitos ou bolachas nas refeições intermédias?

Nas refeições intermédias uma alternativa ao consumo de produtos de pastelaria, biscoitos ou bolachas pode ser, por exemplo, um pão fresco com húmus e 1 banana ou um iogurte com aveia e uma tangerina.

Isto deve-se ao facto de, ao contrário de outros produtos como queques de manteiga, folhados mistos ou *croissants*, o pão, a aveia, o húmus de grão, as nozes, o iogurte e a fruta terem menores teores de açúcar e gordura.

Outras opções que podem ser consumidas nas refeições intermédias são os hortícolas e as oleaginosas.



Sabia que a cenoura, o pepino e o tomate podem ser facilmente incluídos nas nossas refeições intermédias? Que tal levar uns palitos de cenoura para o seu lanche da tarde? Ou colocar umas fatias de tomate no seu pão com queijo?

consumo de oleaginosas

O que são oleaginosas?

As oleaginosas são grupo alimentar composto por sementes e frutos. São exemplos destes: amêndoa, miolo de amendoim, avelã miolo, caju, castanha do Pará, noz miolo, noz pecan miolo, pinhão miolo, sementes de abóbora, sementes de girassol, sementes de melão, sementes de papoila e sementes de sésamo.

Outros alimentos, tal como as sultanas, a ameixa seca, cereja desidratada, damasco desidratado ou os morangos desidratados são frutas desidratadas. Estas têm originalmente um elevado teor de água, mas que, por processos artesanais e/ou industriais sofrem uma secagem, perdendo água. Assim, apresentam uma maior proporção de açúcares, o que pode contribuir para uma maior ingestão de calorias e consequentemente, aumento de peso.

Uma alimentação equilibrada depende da combinação de porções de vários grupos de alimentos. A porção é considerada a 'unidade'. É recomendado, ao longo do dia ou da semana, o consumo de uma, ou várias 'unidades' de cada grupo de alimentos. A que corresponde uma porção de oleaginosas?

Uma porção de oleaginosas corresponde a um punhado equivalente a 30 g.

Quantas porções de oleaginosas são recomendadas por semana?

O consumo de oleaginosas deve ser entre 3 a 5 porções de 30 g por semana.

Por que razão os ácidos gordos insaturados presentes nas oleaginosas são benéficos?

Os ácidos gordos são os principais componentes das gorduras. As oleaginosas são ricas em ácidos gordos insaturados. Estes têm vários benefícios associados, entre eles a diminuição do colesterol LDL ("mau" colesterol), diminuindo o risco de doenças cardiovasculares.

Para além dos ácidos gordos insaturados, as oleaginosas são ricas noutros compostos com efeito benéfico no organismo como antioxidantes, vitaminas, minerais e fibras. Os antioxidantes têm a capacidade de proteger as células do nosso corpo contra compostos que as podem danificar.

Outros ácidos gordos, como os ácidos gordos saturados são encontrados, principalmente, em produtos de origem animal. Estes, apesar de estarem presentes nas oleaginosas, estão em menor quantidade do que os ácidos gordos insaturados.

Por serem ricas em gordura, as oleaginosas têm também muitas calorias. Assim, uma estratégia que poderá utilizar é servir uma porção para um recipiente antes as consumir, em vez de comer diretamente da embalagem.

Quais os benefícios do consumo de oleaginosas?

O consumo de oleaginosas de forma regular está associado a um menor risco de desenvolver diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e melhor controlo glicémico ('açúcar' no sangue).

O seu consumo de forma regular está também associado à redução do colesterol LDL ("mau" colesterol) e o aumento do colesterol HDL ("bom" colesterol).

Ao escolher consumir oleaginosas numa refeição intermédia, como as devemos preferir?

As oleaginosas devem ser preferidas na sua forma crua ou torrada, evitando a adição de sal, açúcar ou óleos.

A adição de óleos e açúcar (como no creme de avelã com óleo de girassol ou nas nozes caramelizadas) aumenta a ingestão calórica, e o seu consumo excessivo pode associar-se ao aumento de peso, que, por sua vez, é um fator de risco para a diabetes tipo 2. Assim, o seu consumo deve ser limitado a situações ocasionais.

A adição de sal (como nas misturas de oleaginosas com sal) pode associar-se ao desenvolvimento da hipertensão, sendo esta um fator de risco para o desenvolvimento da diabetes tipo 2.

Porém, fazer um creme para barrar de oleaginosas (como um creme para barrar de avelã ou amêndoa 100%) ou torrá-las (como os cajus ou pistácios) no forno ou numa frigideira sem qualquer adição de sal, açúcar ou óleos pode ser uma boa maneira de as tornar mais saborosas.

VA | PREVENTION

atividade física

atividade física

O que é, ou como se define, atividade física?

Atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos nossos músculos que faça aumentar o gasto de energia (por exemplo: caminhar, correr, ou tratar do jardim). Existem diferenças entre atividade física e exercício físico. O exercício físico é uma forma específica de atividade física. O exercício físico consiste numa atividade planeada, estruturada e repetitiva que tem como principal objetivo a melhoria ou manutenção da aptidão física (força, flexibilidade e aptidão cardiorespiratória). Assim, o exercício físico está mais associado ao processo de treino, por exemplo, no ginásio, e não às atividades de vida diária. Durante o tempo que passamos acordados podemos realizar vários tipos de atividade física ou estar inativos. É o que se passa quando estamos a realizar atividades que não elevam o nosso gasto de energia, sobretudo na posição de sentado, reclinado ou deitado.

Importa referir que o período de sono, ou seja, quando estamos a dormir, não é considerado na avaliação da atividade física. O período de sono é muito importante para a saúde e não só, e deve ser respeitado. O conjunto dos períodos de sono, de atividade física e de inatividade física fazem parte das 24h do nosso dia.

A realização de atividade física contribui para uma melhor saúde e qualidade de vida, e previne o aparecimento de doenças crónicas

O que é ser fisicamente ativo?

A Organização Mundial de Saúde recomenda que todos os adultos realizem 150 minutos de atividade física moderada ou 75 minutos de atividade física vigorosa, ou uma combinação das 2, por semana, para reduzir os riscos para a saúde, que são mais elevados em níveis mais baixos de atividade física. Assim, um adulto terá que realizar, por semana, pelo menos, 150 minutos de atividade moderada (exemplo, caminhar a pelo menos 4km/h), ou 75 minutos de atividade física vigorosa (exemplo, correr), ou uma combinação de ambos (exemplo, 100 minutos de atividade física moderada e 25 minutos de atividade física vigorosa). Todas as pessoas que não atinjam este nível de atividade, não realizam atividade física suficiente e são por isso consideradas fisicamente inativas.

A inatividade física está associada ao aumento do risco de diabetes tipo 2 e outras doenças e de mortalidade, o que significa menos anos de vida.

Importa referir que, para a quantificação da atividade física, só são relevantes as atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa (que aumentam significativamente o gasto de energia), ficando de fora a atividade física leve.

Quais são as recomendações de número de passos diários para um melhor perfil de saúde?

As recomendações de passos diários para melhorias no perfil de saúde são de 7000 a 12000 passos diários. Um número de passos diários inferior a 7000, não é suficiente para obter benefícios no perfil de saúde. Já um número superior a 7000 passos está associado a melhorias no perfil de saúde, incluindo a redução do risco de doenças crónicas, como doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e obesidade, além de melhorias na saúde mental e na qualidade de vida geral.

O que é atividade física leve?

A atividade física leve é definida como qualquer movimento corporal suave e de baixa intensidade produzido pelos nossos músculos, que não exige muito esforço ou energia do corpo. Inclui caminhar lentamente, tomar banho, dobrar roupa, ou outras atividades que não resultem num aumento significativo na frequência cardíaca ou respiratória.

Uma pessoa é fisicamente ativa quando realiza, por semana, 150 minutos de moderada ou 75 minutos de atividade física vigorosa, ou uma combinação das duas

O que é atividade física moderada?

A atividade física moderada é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos nossos músculos com uma intensidade moderada, ou seja, que faça aumentar moderadamente o gasto de energia do corpo. São exemplos caminhar apressadamente, aspirar ou limpar a casa, dançar socialmente.

Numa escala de esforço de 0 a 10, a atividade física de intensidade moderada corresponde

geralmente a um 5 ou 6. Envolve um esforço físico suficiente para aumentar ligeiramente a frequência cardíaca e a respiração, mas ainda permite manter uma conversa durante a realização da atividade.

A caminhada rápida é uma forma de atividade física de intensidade moderada

O que é atividade física vigorosa?

A atividade física vigorosa é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos nossos músculos com uma intensidade vigorosa, ou seja, que faça aumentar muito o gasto de energia do nosso corpo. São exemplos correr, trabalho no quintal ou jardim, como cavar, cortar e carregar lenha, exercício praticado em ginásio e atividades desportivas, como remo, ou aulas de grupo intensas.

Numa escala de esforço de 0 a 10, a atividade física de intensidade vigorosa corresponde geralmente a um 7 ou 8. Requer um esforço significativo e intenso, resultando num aumento substancial da frequência cardíaca, da respiração e da transpiração. Torna-se exigente manter uma conversa durante a realização de atividade física vigorosa uma vez que esta exige que a pessoa inspire várias vezes ao longo de uma frase.

A corrida é uma forma de atividade física de intensidade vigorosa

Como pode ser avaliada a atividade física?

Há várias formas e métodos para avaliar a atividade física. Alguns métodos só se utilizam para investigação científica e académica, mas outros são muito utilizados no dia-a-dia

e são úteis para monitorizar e promover a sua atividade física. Alguns dos métodos cientificamente válidos e úteis para a avaliação do nível de atividade física no dia-a-dia baseiam-se no número acumulado de passos dados ou realizados ao longo do dia. Os smartphones e relógios digitais modernos possuem sensores que permitem fazer esta avaliação e transmitir a informação ao utilizador.
A transpiração ou os batimentos cardíacos isoladamente, não devem ser usados como referência para o nível de atividade física porque são facilmente influenciados por outros fatores.

Acumular 30 minutos de caminhada em 5 dias da semana permite evitar o efeito negativo de um estilo de vida inativo

Para além da atividade física recomendada, podem ser realizadas outras atividades para obter benefícios adicionais para a saúde?

Para além do mínimo, por semana, de 150 minutos de atividade física moderada ou 75 minutos de atividade física vigorosa, ou uma combinação das 2, segundo a Organização Mundial de Saúde podem ser obtidos benefícios adicionais com atividades de fortalecimento muscular. Estas são atividades com maior empenho de força muscular, como empurrar e puxar. As atividades de fortalecimento desenvolvem uma maior capacidade funcional, ou seja, ter mais força, mais equilíbrio e mais facilidade na realização de atividades de vida diária, incluindo atividade de lazer, desportivas e de diversão.

Finalmente, segundo a Organização Mundial de Saúde, poderão ser obtidos benefícios adicionais através da realização de mais atividade física por semana, especificamente, 300 minutos de atividade física moderada ou 150 minutos de atividade física vigorosa, ou uma combinação das duas.

O que podemos esperar da realização de atividade física regular?

Evidências científicas mostram que a prática regular de atividade física está associada à melhoria do funcionamento do nosso corpo, reduzindo o risco de doenças crónicas, como diabetes tipo 2, cancro, doenças cardiovasculares (ou seja, do coração e vasos sanguíneos) e de mortalidade. A prática regular de atividade física tem também um efeito positivo na melhoria da função cognitiva, do sono e da qualidade de vida.

Quais são as melhores atividades para aumentar os níveis de atividade física?

Qualquer tipo de atividade é melhor do que nenhuma atividade. Estar de pé é melhor que estar sentado ou deitado (exceto durante o período de sono).

Todos as atividades que realizamos ao longo do dia contribuem para a nossa atividade física diária e por isso poderão ter um efeito positivo na nossa saúde, particularmente as atividades realizadas com uma intensidade moderada ou vigorosa. Uma forma simples de aumentar a atividade física é incluir nas tarefas de vida diária atividades como caminhar, ao fazer compras, levar crianças à escola, ou outros.

Realizar uma atividade da qual se goste e se tenha prazer e diversão pode ser a chave para um estilo de vida ativo. As possibilidades são muitas, desde aulas de zumba a correr em grupo.

Realizar alguma atividade física é sempre melhor do que não realizar atividade física

comportam

nento sedentário

comportamento sedentário

O que é um comportamento sedentário?

O comportamento sedentário refere-se a atividades realizadas na posição sentada, reclinada ou deitada e que não exigem muito esforço nem energia. Ou seja, para um comportamento ser considerado sedentário têm que ser cumpridos estes dois critérios:
(I) a posição em que são realizados os comportamentos;
(II) a intensidade baixa, com um gasto de energia muito próximo do que temos quando estamos em repouso.
São exemplos o trabalho de escritório maioritariamente na posição sentada, conduzir um carro, ver televisão ou ler um livro, sempre na posição sentada, reclinada ou deitada.

Importa referir que o período de sono, quando estamos a dormir, é uma categoria de comportamento diferente e não é considerado comportamento sedentário. O período de sono é muito importante para a saúde e não só, e deve ser respeitado. O conjunto dos períodos de sono, de atividade física (leve, moderada e vigorosa) e de comportamento sedentário totalizam as 24h do nosso dia.

O comportamento sedentário deve ser reduzido ao mínimo essencial

O que é o tempo sedentário?

O tempo sedentário é o tempo de passamos em comportamentos sedentários. Todas as pessoas com um estilo de vida comum totalizam várias horas por dia de tempo sedentário.

Quais são as formas mais habituais de comportamentos sedentários?

Uma das formas mais habituais de comportamento sedentário são as atividades realizadas na posição sentada. O tempo sentado é muitas vezes utilizado como uma forma de quantificar o tempo passado em comportamentos sedentários. Outra forma comum de comportamento sedentário é o uso de dispositivos eletrónicos que têm ecrãs (exemplo: televisão, telemóvel, computador ou tablet), que é considerado um comportamento sedentário, se for realizado na posição sentada, reclinada ou deitada. Este tempo de ecrã também é muitas vezes utilizado como um indicador de tempo sedentário.

É fácil perceber que temos necessariamente muitos comportamentos sedentários ao longo do dia! Qualquer atividade física, independentemente da sua intensidade, permite quebrar o comportamento sedentário. A atividade física leve, apesar de não contribuir para os benefícios observados com intensidades moderada e vigorosa de atividade física, é determinante para contribuir para a redução do tempo sedentário.

Dormir a sesta por si só, embora envolva habitualmente estar na posição sentada, reclinada ou deitada e estar em repouso, não é considerado um comportamento sedentário, nem se trata de um período prolongado de inatividade física.

Que comportamentos não são considerados sedentários?

Quaisquer comportamentos que impliquem movimento e gasto de energia são excluídos da categoria comportamentos sedentários, porque são considerados atividade física, mesmo se realizados na posição sentada, reclinada ou deitada.

Porque é que o tempo sedentário é um problema?

As pessoas que passam mais tempo por dia em comportamentos sedentários tendem a apresentar maior risco de doenças crónicas, como diabetes tipo 2, cancro,

doenças cardiovasculares, e mortalidade, mesmo que sejam pessoas ativas, segundo as recomendações de atividade física da Organização Mundial de Saúde.

Quanto tempo se deve despender em comportamentos de ecrã por dia?

É recomendado que as pessoas despendam no máximo até 2 horas por dia em comportamentos de ecrã, para garantir um equilíbrio saudável entre os comportamentos de ecrã e a atividade física.

Os comportamentos de ecrã são frequentemente realizados na posição sentada, deitada ou reclinada, ou seja, são predominantemente comportamentos sedentários. Sabe-se que o risco de mortalidade duplica em pessoas que passam mais de 4 horas por dia em comportamentos de ecrã comparativamente para pessoas que passam menos de 4 horas. Limitar os comportamentos de ecrã é muito importante, a não ser que não seja possível (contexto escolar ou profissional).

De quanto em quanto tempo se deve interromper o comportamento sedentário?

É recomendado que o comportamento sedentário seja interrompido sempre que possível. Sempre que possível deve-se evitar ficar mais de 30 min seguidos na posição sentada, reclinada ou deitada.

Ter um comportamento sedentário é igual a praticar pouca atividade física diária?

Não, o comportamento sedentário e a atividade física são comportamentos diferentes, ou seja, uma pessoa pode realizar muito de ambos no mesmo dia. Por exemplo, uma pessoa que vá ao ginásio cinco vezes por semana e que faça caminhadas com regularidade na sua vida diária (exemplo, para ir trabalhar), será uma pessoa bastante ativa. Ao mesmo tempo pode também ser uma pessoa bastante sedentária, se passar o resto do tempo do seu dia em comportamentos sedentários (por exemplo, 8h no trabalho sentado à secretária e 4h em casa sentado a ver televisão).

O que é necessário para diminuir os riscos associados a comportamentos sedentários?

Para diminuir os riscos associados a comportamentos sedentários é necessário reduzir o tempo sedentário. Outra abordagem que também parece ser benéfica é a interrupção do tempo sedentário através da realização de uma atividade intensidade leve (como levantar da cadeira e realizar alguns segundos de marcha), moderada ou vigorosa.

Que estratégias podem ser benéficas para reduzir o tempo sedentário?

Há várias estratégias que podem ser adotadas para reduzir o tempo sedentário. Uma abordagem é substituir tempo sedentário por atividade física leve, por exemplo, realizando atividades em pé em vez de na posição sentada, reclinada ou deitada, como é o caso da utilização do telemóvel.

Qual é a estratégia mais vantajosa para reduzir o tempo sedentário?

A estratégia mais vantajosa para reduzir o tempo sedentário é a promoção e o aumento da atividade física de intensidade moderada ou vigorosa em substituição de comportamentos sedentários. Um exemplo é ir ao ginásio, ou fazer uma caminhada, ou uma corrida em vez de ficar a ver televisão sentado. Desta forma são conseguidos os benefícios associados à redução do tempo sedentário e também os benefícios associados ao aumento da atividade física de intensidade moderada ou vigorosa. Contudo, esta estratégia está limitada pelo tempo diário que as pessoas conseguem dedicar a atividades físicas de intensidade moderada ou vigorosa.

teste-se

a si mesmo

teste-se a si mesmo

alimentação

azeite

1. A que corresponde uma porção de azeite?

a. 1 colher de sobremesa
b. 1 colher de café
c. 1 colher de sopa

2. Quantas porções de azeite são recomendadas por dia?

a. 5 porções
b. 1 a 3 porções
c. 2 a 4 porções

3. Relativamente à quantidade de azeite que consome diariamente:

a. O azeite é saudável, por isso não é necessário controlar a sua quantidade
b. Quando utilizado para cozinhar, o azeite deve ser medido a olho (q.b.)
c. É importante medir a quantidade de azeite que utiliza para cozinhar e temperar os alimentos

4. Complete a seguinte frase: O azeite é rico em ácidos gordos...

a. Trans
b. Insaturados
c. Saturados

5. Qual destas opções representa um dos possíveis benefícios do consumo de azeite?

a. Favorecer a perda de peso
b. Menor risco cardiovascular
c. Melhoria do trânsito intestinal

6. Qual destas opções é um benefício do uso do azeite para cozinhar?

a. Resistência a temperaturas elevadas
b. Diminui o sabor dos alimentos
c. Contribui para a redução do sal na confeção

7. Qual destas opções representa um risco do consumo excessivo de azeite?

a. Excesso de peso
b. Não há nenhum risco associado ao consumo excessivo de azeite
c. Aumento do colesterol LDL (“mau” colesterol)

8. Qual destas técnicas culinárias apresenta uma menor quantidade de utilização de gordura?

a. Confitar
b. Estufar
c. Fritar

hortícolas

1. Qual das seguintes opções corresponde à definição de hortícolas?

   a. Hortícolas são todos os alimentos que se criam na horta
   b. Hortícolas são as frutas e vegetais
   c. Hortícolas correspondem apenas às verduras consumidas

2. A que corresponde uma porção de hortícolas?

   a. 4 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus
   b. 1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados
   c. 2 chávenas almoçadeiras de hortícolas cozinhados

3. Qual destas opções é equivalente a uma porção de hortícolas?

   a. 1 chávena almoçadeira de abóbora assada
   b. Um quarto (1/4) do prato com salada
   c. 1 chávena almoçadeira de tomate

4. Quantas porções de hortícolas são recomendadas por dia?

   a. 1 porção
   b. 2 porções
   c. Pelo menos 3 porções

5. Quais são os principais constituintes dos hortícolas?

   a. Ácidos gordos insaturados
   b. Proteínas e minerais
   c. Vitaminas, minerais e fibras alimentares

6. Quais são os principais benefícios do consumo de hortícolas?

   a. Diminuição do consumo de fibra
   b. Menor risco de desenvolver diabetes tipo 2 e outras doenças
   c. Aumento do risco de doença cardiovascular

7. Qual destas três opções deve escolher com mais frequência quando deseja consumir hortícolas?

   a. Sopa de brócolos
   b. Peixinhos da horta
   c. Cenoura e beterraba frita (tipo batata frita)

fruta

1. Destas opções, qual corresponde uma porção de fruta?

   a. 3 fatias de ananás
   b. Metade de uma pera
   c. 1 kiwi

2. Destas opções, qual corresponde uma porção de fruta?

   a. 3 bagos de uvas
   b. 1 laranja
   c. Metade de uma banana pequena

3. Quantas porções de fruta são recomendadas por dia para um adulto?

   a. 2 a 4 porções
   b. 1 a 3 porções
   c. 6 porções

4. Quais são os principais constituintes da fruta?

   a. Água, hidratos de carbono e gorduras
   b. Água, fibra e proteínas
   c. Água, hidratos de carbono, fibra, vitaminas e minerais

5. Quais os benefícios do consumo de fruta fresca e inteira?

   a. Ingestão de gorduras insaturadas, vitaminas e minerais
   b. Ingestão de fibras e ómega-3
   c. Ingestão de fibras, vitaminas e minerais

6. Qual destes constituintes é possível encontrar na fruta inteira e fresca que geralmente está em muito menor quantidade nos sumos de fruta naturais?

   a. Fibra
   b. Hidratos de Carbono
   c. Vitamina e Minerais

7. Como deve ser consumida preferencialmente a fruta?

   a. Sumo de fruta natural espremida
   b. Fruta desidratada
   c. Fruta inteira e fresca

8. Qual destas três opções é uma escolha mais equilibrada quando deseja consumir uma porção de fruta?

   a. Pêssego em calda
   b. Morangos frescos
   c. Cerejas cristalizadas

9. Qual destas três opções é uma escolha mais equilibrada quando deseja consumir uma porção de fruta?

   a. Ameixas desidratadas
   b. Melão fresco
   c. Ananás em calda

carnes vermelhas e/ou processadas

1. Qual dos exemplos a seguir é considerado uma carne vermelha?

a. Vaca
b. Frango
c. Coelho

2. Qual dos exemplos a seguir é considerado uma carne branca?

a. Cabrito
b. Frango
c. Presunto

3. Qual dos exemplos a seguir é considerado uma carne processada?

a. Bifana de porco
b. Bife de peru
c. Fiambre

4. A que corresponde uma porção diária de carne e peixe?

a. Uma porção é equivalente ao tamanho da palma da mão, sem incluir os dedos
b. Uma porção é equivalente ao tamanho do dedo indicador
c. Uma porção é equivalente ao tamanho da mão, incluindo o comprimento dos dedos

5. Complete a frase:
A carne é uma fonte de....

a. Proteína
b. Gordura
c. Hidratos de carbono

6. Qual destas doenças foi associada ao consumo de carnes vermelhas?

a. Depressão
b. Patologias que afetam o sistema nervoso
c. Diabetes tipo 2

7. Quais os riscos associados ao consumo de carnes processadas?

a. Risco de patologias que afetam os olhos
b. Risco de cancro e diabetes tipo 2
a. Risco de patologias que afetam o sistema nervoso

8. Qual dos seguintes alimentos é rico em ácidos gordos saturados?

a. Nozes
b. Bife de vaca
c. Lentilhas

9. Ao consumir carne, quais das técnicas apresentadas deve ser escolhida mais frequentemente para a sua confeção?

a. Assar
b. Fritar
c. Fazer *fondue*

10. Qual das seguintes opções não deve ser consumida de forma regular?

a. Peixe
b. Carnes brancas
c. Carnes vermelhas e processadas

gorduras saturadas e trans

1. Qual das seguintes opções é verdadeira em relação aos alimentos com ácidos gordos saturados?

a. Geralmente são sólidos à temperatura ambiente
b. Todos têm um tom avermelhado
c. Todos têm um cheiro azedo

2. Qual das seguintes opções é verdadeira em relação aos alimentos com ácidos gordos trans?

a. A ácidos gordos trans pode surgir em quantidades elevadas em alimentos processados
b. Todos os ácidos gordos trans têm um tom verde
c. Todos ácidos gordos trans têm um cheiro adocicado

3. A que corresponde uma porção de manteiga?

a. 1 colher de café
b. 1 colher de sopa
c. 1 colher de sobremesa

4. Quais os alimentos ricos em ácidos gordos saturados?

a. Azeite e óleos vegetais
b. Carnes vermelhas, leite gordo, natas e manteiga
c. Margarinas vegetais

5. Qual dos seguintes alimentos é rico em ácidos gordos saturados?

a. Avelãs
b. Salmão
c. Óleo de coco

6. Qual dos seguintes alimentos não é fonte de ácidos gordos trans?

a. Batatas fritas de pacote
b. Bacalhau cozido
c. Bolachas

7. Qual das seguintes opções é um risco associado ao consumo de ácidos gordos saturados?

a. Doenças cardiovasculares
b. Hipertensão
c. Doenças pancreáticas

8. Qual das seguintes opções é um risco associado ao consumo de ácidos gordos trans?

a. Aumento do risco de cancro da pele
b. Aumento do risco cardiovascular
c. Aumento de risco de patologias oftálmicas

9. Qual dos seguintes alimentos apresenta uma menor quantidade de ácidos gordos saturados?

a. Queijo parmesão
b. Chocolate
c. Iogurte meio gordo

10. Qual dos seguintes alimentos apresenta uma maior quantidade de ácidos gordos saturados?

a. Bolachas de manteiga
b. Tortitas de milho
c. Tostas de trigo

bebidas gaseificadas e/ou açucaradas

1. Qual das seguintes opções não é uma bebida gaseificada e/ou açucarada?

a. Néctar de frutas
b. Cola
c. Sumo de laranja natural

2. Quais as recomendações para o consumo de bebidas gaseificadas e/ou açucaradas?

a. Ocasionalmente
b. A todas as refeições
c. Diariamente em quantidade moderada

3. Qual das seguintes opções mostra os principais constituintes das bebidas gaseificadas e/ou açucaradas?

a. Água e dióxido de carbono
b. Água e aromas
c. Água e açúcar

4. Qual das seguintes bebidas tem um menor teor de açúcar?

a. 330 ml de refrigerante gaseificado
b. 330 ml de infusão caseira
c. 330 ml de néctar de fruta

5. Quais os riscos associados ao consumo de bebidas gaseificadas e/ou açucaradas?

a. Desenvolvimento de doenças intestinais
b. Desenvolvimento de diabetes tipo 2
c. Aumento do colesterol HDL

6. Qual das seguintes bebidas não deve ser consumida regularmente?

a. Águas aromatizadas
b. Água
c. Bebidas gaseificadas zero

bebidas alcoólicas

1. O que é uma unidade de álcool?

a. Uma unidade de álcool corresponde 15 g de álcool puro
b. Uma unidade de álcool corresponde 10 g de álcool puro
c. Uma unidade de álcool corresponde 20 g de álcool puro

2. A que corresponde uma unidade de álcool nas bebidas alcoólicas habitualmente ingeridas?

a. 1 cerveja de 300 ml
b. 1 copo de vinho de 200 ml
c. 1 cerveja de 200 ml

3. A que corresponde uma unidade de álcool nas seguintes bebidas alcoólicas?

a. 1 shot de bebida destilada de 40 ml
b. 1 copo de 20 ml de whiskey
c. 1 copo de 50 ml de vinho

4. A que corresponde 1 unidade de álcool nas diferentes quantidades de vinho apresentadas?

a. 1 copo de vinho de 100 ml
b. 1 copo de vinho de 150 ml
c. 1 copo de vinho de 125 ml

5. Quais as recomendações sobre o consumo de bebidas alcoólicas?

a. Um copo de vinho nas refeições principais
b. Limitar o consumo de bebidas alcoólicas, restringido a situações ocasionais
c. Diariamente em quantidade moderada

6. Quais das seguintes doenças estão associadas ao consumo de bebidas alcoólicas?

a. Doenças de pele
b. Diabetes tipo 2
c. Doenças infeciosas

7. Qual das opções seguintes justifica que o consumo de bebidas alcoólicas seja um risco acrescido para o desenvolvimento de diabetes tipo 2?

a. Contribui para o aumento de peso
b. Regula a glicémia
c. Aumenta a saciedade

peixe gordo

1. Qual das seguintes opções não é um peixe gordo?

a. Dourada
b. Cavala
c. Pescada

2. Uma porção de peixe gordo é equivalente ao tamanho:

a. Do dedo indicador
b. Da palma da mão, sem incluir os dedos
c. De uma mão

3. Quantas porções de peixe gordo são recomendadas por semana?

a. 2 porções de peixe gordo por semana
b. 1 porção de peixe gordo por semana
c. 1 porção de peixe gordo por dia

4. Complete a frase:
O peixe é fonte de....

a. Hidratos de carbono
b. Gordura trans
c. Proteína

5. Quais destes constituintes se podem destacar no peixe gordo?

a. Ácidos gordos trans
b. Ómega-3
c. Fibra

6. Quais destes benefícios está associado ao consumo de peixe gordo?

a. Diminuição do risco de doenças cardiovasculares
b. Aumento do risco de doenças mentais
c. Aumento do risco de doenças hepáticas

7. Qual das seguintes opções pode ser um risco associado ao consumo de peixe?

a. Toxicidade provocada pelo metil mercúrio
b. Aumento do colesterol LDL (“mau” colesterol)
c. Patologias dos olhos (doenças dos olhos)

8. Qual destas opções deve ser consumida com menor frequência quando deseja consumir peixe?

a. Robalo e batatas assadas
b. Salada de atum e feijão frade
c. Filetes de dourada frita com arroz de tomate

leguminosas

1. Qual das seguintes opções não é uma leguminosa?

a. Grão-de-bico
b. Alface
c. Feijão

2. Qual das seguintes opções não é uma leguminosa?

a. Lentilhas
b. Quinoa
c. Favas

3. Qual das seguintes opções não é uma leguminosa?

a. Amêndoa
b. Tremoço
c. Amendoim

4. A que corresponde uma porção de leguminosas cozinhadas?

a. 12 colheres de sopa
b. 2 colheres de sopa
c. 6 colheres de sopa

5. Quantas porções de leguminosas são recomendadas por semana?

a. 3 a 5 porções por semana
b. 1 a 3 porções por semana
c. 2 a 4 porções por semana

6. Complete a frase: As leguminosas são principalmente uma fonte de.....

a. Proteína
b. Hidratos de carbono
c. Gordura

7. Quais dos seguintes constituintes também se podem encontrar nas leguminosas?

a. Colesterol
b. Cafeína
c. Vitaminas, minerais e fibras

8. Quais são os principais benefícios do consumo de leguminosas?

a. Aumento do colesterol LDL (“mau” colesterol)
b. Aumento da pressão arterial
c. Aumento de saciedade

9. Como devem ser preparadas as leguminosas para serem consumidas?

a. Demolhadas em água e posteriormente cozidas
b. Podem ser consumidas cruas
c. Cozidas, mesmo que estejam enlatadas

10. Qual destas opções tem uma maior quantidade de gordura ao consumir leguminosas?

a. Húmus de grão (patê de grão)
b. Favas fritas
c. Sopa de lentilhas e abóbora

11. Qual destas opções é a menos equilibrada ao consumir leguminosas?

a. Sopa de feijão
b. Ervilhas com ovos escalfados
c. Amendoins com mel e sal

12. Ao consumir leguminosas como fonte de proteína, que alimento devemos juntar para permitir que a refeição seja uma fonte de proteína completa?

a. Sementes de girassol
b. Cenouras
c. Arroz

produtos de pastelaria, biscoitos e bolachas

1. Qual das seguintes opções não é um produto de pastelaria?

a. Madalenas
b. Pão de água
c. *Croissant*

2. Qual das seguintes opções não é um biscoito ou bolacha?

a. Belgas
b. Bola de Berlim
c. Húngaros

3. Os produtos de pastelaria, biscoitos e bolachas devem ser consumidos:

a. Em todas as refeições intermédias
b. Diariamente em quantidade moderada
c. Ocasionalmente, por exemplo em aniversários ou festas

4. Complete a frase:
As Bolachas Maria são fonte de....

a. Gordura e hidratos de carbono
b. Proteína
c. Gordura e proteína

5. Complete a frase:
Em comparação com a fruta, os produtos de pastelaria, biscoitos e bolachas frequentemente contêm...

a. Menos calorias
b. Mais fibra
c. Mais açúcar e gorduras

6. Qual dos seguintes ingredientes é muitas vezes encontrado em produtos de pastelaria?

a. Farinha integral
b. Canela
c. Açúcar

7. Quais os riscos associados ao consumo de produtos de pastelaria, biscoitos e bolachas com ácidos gordos trans?

a. Alteração da função cognitiva
b. Aumenta o risco de doença cardiovascular
c. Aumento do colesterol HDL (“bom” colesterol)

8. Quais os riscos associados ao consumo de produtos de pastelaria, biscoitos e bolachas ricos em açúcares?

a. Excesso de peso e Diabetes Tipo 2
b. Aumento do colesterol HDL
c. Diminuição da pressão arterial

9. Qual das seguintes opções tem um menor teor de açúcares?

a. Bolacha integral de trigo
b. Pastel de feijão
c. Bolacha Belga

10. Qual das seguintes opções tem um menor teor de gorduras trans?

a. Pastel folhado
b. *Croissant*
c. Empada comercial

11. Qual das seguintes opções pode ser uma alternativa ao consumo de produtos de pastelaria, biscoitos ou bolachas nas refeições intermédias?

a. Queque de manteiga e 1 tangerina
b. Pão fresco com húmus de grão (patê de grão) e 1 banana
c. *Croissant* com queijo e 1 maçã

oleaginosas

1. Qual destas opções é uma oleaginosa?

a. Amêndoas
b. Sultanas
c. Morango desidratado

2. Qual destas opções não é uma oleaginosa?

a. Passas
b. Caju
c. Sementes de sésamo

3. Qual destas opções não é uma oleaginosa?

a. Pinhão
b. Pistácio
c. Tâmara

4. A que corresponde uma porção de oleaginosas?

a. Uma palma da mão, incluindo os dedos
b. Um punhado
c. Um polegar

5. Quantas porções de oleaginosas são recomendadas por semana?

- **a.** Duas porções por semana
- **b.** Mais de 6 porções por semana
- **c.** Entre 3 a 5 porções por semana

6. Qual das seguintes opções melhor reflete a composição das oleaginosas?

- **a.** Ricas em ácidos gordos saturados
- **b.** Ricas em ácidos gordos insaturados
- **c.** Pobres em fibras

7. Qual das seguintes opções representa um benefício do consumo de oleaginosas?

- **a.** Diminuição do risco de desenvolver diabetes tipo 2
- **b.** Aumento do risco de doenças cardiovasculares
- **c.** Aumento do colesterol LDL (“mau” colesterol)

8. Qual das seguintes opções é preferível para uma refeição intermédia?

- **a.** Creme para barrar de avelã com óleo de girassol
- **b.** Cajus torrados
- **c.** Mistura de oleaginosas com sal e especiarias

9. Qual das seguintes opções deve ser consumida com maior frequência?

- **a.** Amêndoas com sal
- **b.** Nozes caramelizadas
- **c.** Creme para barrar de amêndoa 100%

10. Qual das seguintes opções é preferível para uma refeição intermédia?

- **a.** Amêndoas cruas
- **b.** Amendoim com mel e sal
- **a.** Milho frito

teste-se a si mesmo

atividade física

1. Como se define atividade física?

   a. Qualquer movimento corporal produzido pelos músculos que requisite gasto de energia.
   b. Atividade estruturada, repetitiva e propositada com o objetivo de melhorar a aptidão física.
   c. Uma série de atividades realizadas dentro de um conjunto de regras, como lazer ou competição, em equipa ou individual.

2. O que é considerado ser-se uma pessoa fisicamente ativa?

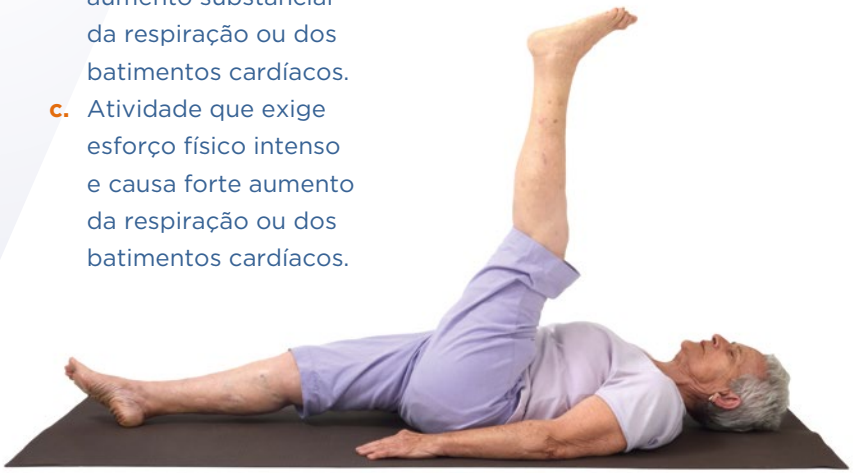
   a. Realiza atividade física ligeira todos os dias. (ex: arrumar a casa, ir às compras...)
   b. Realiza 3 sessões de atividade física por semana, independentemente da intensidade.
   c. Realiza por semana, pelo menos 150 minutos de atividade física moderada ou 75 minutos de atividade física vigorosa ou ainda uma combinação dos dois.

3. O que é atividade física leve?

   a. Atividade que não exige esforço físico nem provoca aumento da respiração ou dos batimentos cardíacos.
   b. Atividade que exige um esforço físico muito ligeiro e que não resulta num aumento substancial da respiração ou dos batimentos cardíacos.
   c. Atividade que exige esforço físico intenso e causa forte aumento da respiração ou dos batimentos cardíacos.

4. O que é atividade física moderada?

   a. Atividade que exige um esforço físico muito ligeiro e que não resulta num aumento substancial da respiração ou dos batimentos cardíacos.
   b. Atividade que não exige esforço físico nem provoca aumento da respiração ou dos batimentos cardíacos.
   c. Atividade que exige um esforço físico moderado e provoca pequenos aumentos da respiração ou dos batimentos cardíacos.



5. O que é atividade física vigorosa?

a. Atividade que exige esforço físico intenso e causa forte aumento da respiração ou dos batimentos cardíacos.
b. Atividade que não exige esforço físico nem provoca aumento da respiração ou dos batimentos cardíacos.
c. Atividade que exige um esforço físico moderado e provoca pequenos aumentos da respiração ou dos batimentos cardíacos.

6. O que considera ser atividade física leve, moderada e vigorosa, respetivamente?

a. Lavar a loiça, correr e caminhar.
b. Lavar a loiça, caminhar, correr.
c. Caminhar, lavar a loiça, correr.

7. Como pode ser avaliada a atividade física?

a. Através da transpiração.
b. Através de pedómetros e acelerómetros, que medem o número de passos diários.
c. Através dos batimentos cardíacos.

8. Quais são as recomendações para a prática de atividade física?

a. Realizar por semana 75 minutos de atividade física moderada.
b. Realizar por semana 300 minutos de atividade física vigorosa.
c. Realizar por semana 150 minutos de atividade física moderada ou 75 minutos de atividade física vigorosa, ou uma combinação das 2.

9. Quais são as recomendações de passos diários para um perfil de saúde melhor?

a. Entre 7000 - 12000 passos.
b. Entre 3000-5000 passos.
c. Entre 5000-7000 passos.

10. Para benefícios adicionais à saúde, que atividades devem ser realizadas?

a. Devem ser realizadas atividades de fortalecimento muscular que envolvam os principais grupos musculares, 2 dias por semana.
b. Não devem ser realizadas atividades de alongamento muscular que envolvam os principais grupos musculares.
c. Devem ser realizadas atividades de fortalecimento muscular que envolvam os principais grupos musculares, 1 dia por semana.

11. A atividade física regular é associada a:

a. Maior risco de mortalidade, mas menor risco de diabetes.
b. Maior risco de mortalidade e de desenvolver diabetes, entre outras doenças.
c. Menor risco de mortalidade por todas as causas, diabetes tipo 2, melhoria na saúde mental, função cognitiva e no sono.

12. Quais destas atividades pode ser uma boa estratégia para aumentar os níveis de atividade física?

a. Realizar poucas pausas ativas durante o dia, mas com um tempo mais prolongado
b. Levantar-se e movimentar o corpo regularmente durante o dia
c. Esperar sentado, em vez de deitado, pelo seu programa preferido de televisão

teste-se a si mesmo

comportamento sedentário

1. Um comportamento sedentário é caraterizado por movimento que exige:

   a. Pouca energia, realizado na posição deitada.
   b. Pouca energia, realizado na posição sentada, reclinada ou deitada.
   c. Muita energia, realizado na posição sentada, reclinada ou deitada.

2. Qual das seguintes opções é a forma mais habitual de comportamento sedentário?

   a. Dormir a sesta.
   b. Qualquer atividade física, seja de que intensidade for.
   c. Olhar para ecrãs (ex. ver televisão) e tempo sentado, deitado ou reclinado.

3. Quais dos seguintes comportamentos não são comportamentos sedentários?

   a. Passear um animal de estimação ou fazer jardinagem.
   b. Ver televisão sentado, deitado ou reclinado.
   c. Passar tempo nas redes sociais ou a jogar às cartas sentado, deitado ou reclinado.

4. Qual das seguintes opções representa um comportamento sedentário?

   a. Jogar à bola.
   b. Estar sentado mais de uma hora seguida.
   c. Fazer uma caminhada lenta.

5. Quanto tempo se deve despender em comportamentos de ecrã (ex. ver televisão, utilizar o computador) por dia?

   a. Menos de 2 horas.
   b. Entre 2 a 4 horas.
   c. Mais de 4 horas.

6. De quanto em quanto tempo se deve interromper o comportamento sedentário?

   a. De 2 em 2 horas.
   b. Sempre que possível.
   c. De 1 em 1 hora.

7. O comportamento sedentário está associado a:

a. Maior mortalidade por todas as causas e maior incidência de doenças cardiovasculares, cancro e diabetes tipo 2.
b. Maior longevidade e redução do risco de problemas cardíacos.
c. Envelhecimento desacelerado, menor fadiga, menor stress.

8. É correto afirmar que ter um comportamento sedentário é equivalente a praticar pouca atividade física diária?

a. Sim, é correto se os períodos na posição sentada, reclinada ou deitada forem superiores a 8 h por dia, em contexto de trabalho ou lazer
b. Sim, é correto nos casos em que se passa longos períodos em comportamentos de ecrã (ex. ver televisão, utilizar o computador)
c. Não, uma vez que se pode passar longos períodos sedentários e seguir as recomendações para a realização de atividade física

9. Qual destas estratégias pode ser mais benéfica para interromper o tempo sedentário?

a. Usar o elevador mais vezes.
b. Estacionar o carro mais longe de casa ou do trabalho.
c. Estacionar o carro mais perto de casa ou do trabalho.

10. Qual é a estratégia mais vantajosa para quebrar o tempo sedentário?

a. Estacionar o carro o mais perto de casa/ trabalho possível
b. Falar ao telemóvel sempre na posição sentada, deitada ou reclinada
c. Usar as escadas

11. Que abordagem oferece mais vantagens para interromper períodos sedentários?

a. Falar ao telemóvel a caminhar
b. Falar ao telemóvel sempre na posição sentado, deitado ou reclinado
c. Continuar a usar o elevador

12. Para diminuir os riscos associados a comportamentos sedentários é necessário:

a. Fazer atividade física vigorosa 2 vezes por semana, mesmo tendo o resto do dia comportamentos sedentários
b. Substituir comportamentos sedentários por atividades físicas, várias vezes por dia.
c. Fazer atividade física moderada 3 vezes por semana, mesmo tendo o resto do dia comportamentos sedentários

VA | PREVENTION

soluções

azeite

1. C
2. B
3. C
4. B
5. B
6. A
7. A
8. B

hortícolas

1. A
2. B
3. A
4. C
5. C
6. B
7. A

fruta

1. C
2. B
3. A
4. C
5. C
6. A
7. C
8. B
9. B

carne vermelha e/ou processada

1. A
2. B
3. C
4. A
5. A
6. C
7. B
8. B
9. A
10. C

gorduras saturadas e trans

1. A
2. A
3. C
4. B
5. C
6. B
7. A
8. B
9. C
10. A

bebidas gaseificas e/ou açucaradas

1. C
2. A
3. C
4. B
5. B
6. C

bebidas alcoólicas

1. B
2. C
3. A
4. C
5. B
6. B
7. A

leguminosas

1. B
2. B
3. A
4. C
5. A
6. B
7. C
8. C
9. A
10. B
11. C
12. C

peixe gordo

1. C
2. B
3. A
4. C
5. B
6. A
7. A
8. C

produtos de pastelaria, biscoitos e bolachas

1. B
2. B
3. C
4. A
5. C
6. C
7. B
8. A
9. A
10. C
11. B

oleaginosas

1. A
2. A
3. C
4. B
5. C
6. B
7. A
8. B
9. C
10. A

atividade Física

1. A
2. C
3. B
4. C
5. A
6. B
7. B
8. C
9. A
10. A
11. C
12. B

comportamento sedentário

1. B
2. C
3. C
4. B
5. A
6. B
7. A
8. C
9. B
10. C
11. A
12. B

glossário

Antioxidante

São substâncias presentes em alguns alimentos que ajudam a proteger as células do corpo humano dos radicais livres.

Os radicais livres são substâncias produzidas naturalmente pelo metabolismo do corpo humano. Porém, fatores externos como o tabagismo, o consumo excessivo de bebidas alcoólicas, poluição, ou radiação, podem também levar à sua formação. Estes têm um papel importante no desenvolvimento de doenças crónicas e degenerativas como o cancro, doenças autoimunes, envelhecimento, cataratas, artrite reumatoide, doenças cardiovasculares e neurodegenerativas

Alguns antioxidantes são por exemplo a vitamina C (encontrada por exemplo nas frutas cítricas, morangos, pimentos e kiwi) e a vitamina E (presente em alimentos como nozes, sementes e azeite).

Ácidos gordos

Os ácidos gordos são os principais constituintes da gordura. Alguns são essenciais para o funcionamento do corpo humano, o que significa que os precisamos de ingerir porque o corpo não os consegue produzir.

Podem-se dividir em ácidos gordos saturados, insaturados e trans.

Ácidos gordos saturados

O seu consumo está a associado a um risco para a saúde pois estes aumentam o colesterol LDL ("mau" colesterol), aumentando o risco cardiovascular. Estão presentes em alimentos como manteiga, banha, queijos gordos, natas, produtos de salsicharia, toucinho, óleo de palma, óleo de coco e peles de animais (como a pele da galinha).

Ácidos gordos insaturados

O seu consumo está associado à diminuição do colesterol LDL ("mau" colesterol) e por isso a um menor risco cardiovascular. Estão presentes em alimentos como óleos vegetais, abacate, nozes e peixes gordos. Exemplos são os ácidos gordos da série ómega 3.

Ácidos gordos trans

O seu consumo está a associado a um risco para a saúde pois estes aumentam o colesterol LDL ("mau" colesterol) e diminuem o colesterol HDL ("bom" colesterol), aumentando o risco cardiovascular. Estes resultam geralmente do processamento das gorduras, estando presentes em alguns alimentos processados, fast foods, alimentos fritos, produtos de pastelaria, aperitivos preparados ou pré-embalados.

Caloria

É uma unidade de medida de energia, e esta é usada pelo corpo humano para o seu funcionamento. É como se fosse o seu combustível. O corpo precisa de calorias para realizar todas as suas atividades diárias, respirar, pensar, fazer a digestão, correr e andar.

Todos os alimentos, com exceção da água, têm calorias, mas alguns têm mais que outros. *Croissants*, bolos e biscoitos têm mais calorias do que frutas e hortícolas.

O equilíbrio entre as calorias ingeridas através dos alimentos e o consumo de calorias pelo nosso organismo, através do seu funcionamento e da atividade física, influencia a manutenção de peso adequado.

Doença cardiovascular

As doenças cardiovasculares (cardio = coração; vasculares = vasos sanguíneos) são condições que afetam o coração as e os vasos sanguíneos.
A aterosclerose é uma doença que afeta os vasos sanguíneos, como as artérias que irrigam o coração (coronárias) ou o cérebro. Carateriza-se pelo depósito de placas de gordura e cálcio no interior das artérias; estas placas dificultam a circulação sanguínea nos órgãos e podem mesmo chegar a impedi-la. Quando a aterosclerose aparece nas artérias coronárias, pode causar sintomas e doenças como a angina de peito, ou provocar um enfarte do miocárdio. Quando se desenvolve nas artérias do cérebro, pode originar sintomas como, por exemplo, alterações de memória, tonturas ou causar um acidente vascular cerebral (AVC).

Estufar

Forma de cozinhar os alimentos em que estes são cozidos lentamente em lume brando com uma pequena quantidade de líquido (por exemplo, caldo ou água), e a panela ou frigideira tapados. Utiliza-se geralmente para carne ou hortícolas, sendo os alimentos cortados em pedaços pequenos, para facilitar a cozedura uniforme e melhorar o sabor. Estufar é uma forma de obter refeições deliciosas com pouca ou nenhuma gordura adicionada.

Função cognitiva

A função cognitiva engloba os processos mentais que nos permitem adquirir conhecimento, processar informações, compreender ideias, resolver problemas e tomar decisões. São elas a atenção, a orientação, a memória, a linguagem, o raciocínio, a imaginação e a perceção.

Macronutriente

Macronutrientes são os principais nutrientes que nosso corpo precisa para funcionar de forma adequada. Estes são essenciais para sustentar as funções vitais do corpo humano.

Existem três grupos de macronutrientes:

- **Proteínas**
  usadas para crescimento, construção e reparação dos tecidos, entre outros. São importantes para os músculos, cabelo e unhas por exemplo.

- **Hidratos de carbono**
  usadas como fonte principal de energia. Estão presentes na massa, arroz, batata, fruta, leguminosas, aveia e pão por exemplo.
  São comumente conhecidos como amidos e açúcares.

- **Gorduras**
  usadas, principalmente, para fornecer e armazenar energia no corpo humano. Ajudam também a absorver algumas vitaminas, como a A e a E, a manter a temperatura corporal e a produzir algumas hormonas.

VA | PREVENTION