

GUIA PRÁTICO

Para uma vida saudável



GUIA COMPLETO

Conteúdos

3 INTRODUÇÃO

4 ALIMENTAÇÃO

- 5 O que é uma alimentação saudável?
- 5 Confeção dos alimentos
- 6 Receitas
- 10 Dieta Mediterrânica

11 LISTA DE COMPRAS

- 11 O que comprar?

12 EXERCÍCIO FÍSICO

- 13 Agachamentos
- 13 Ponte pélvica
- 14 Crunch
- 14 Lunge alternado
- 15 Prancha isométrica
- 15 Prancha rotativa
- 16 Jumping Jack
- 16 Mountain Climbers
- 17 Flexão de braços com apoio do joelho
- 17 Saltar à corda

18 CONCLUSÃO



INTRODUÇÃO

Guia para uma vida saudável

As férias são, por excelência, um período de descanso, de quebrar rotinas e, como tal, as preocupações com a saúde e com aquilo que nos faz bem, podem ser deixadas um pouco de lado.

Por norma, come-se mais vezes, em maior quantidade e as refeições são menos equilibradas. Geralmente, também se pratica menos atividade física, pois, apesar dos mergulhos na piscina ou das caminhadas à beira-mar, as horas em que estamos sentados ou deitados são superiores às habituais.

Por tudo isto, nesta fase pós-férias, é fundamental retornar à vida saudável. O que significa voltar a adotar um estilo de vida mais equilibrado, caracterizado por uma dieta de acordo com a Roda dos Alimentos e por uma atividade física mais regular, de preferência diária.

Recuperar estes hábitos saudáveis não só é importante para o corpo e para o organismo, como também é para a mente que, assim, se readapta mais rapidamente e com mais facilidade ao regresso ao trabalho ou à escola, no caso das crianças.

É, por isso, importante que as rotinas que foram quebradas nas férias sejam agora recuperadas, pois isso irá ajudar a que o corpo se prepare novamente para o ritmo exigente do dia a dia.

Para o encorajar nesta tarefa de regressar das férias e voltar a um estilo de vida mais saudável, reunimos dicas muito úteis sobre alimentação, idas às compras e exercício físico.

O final das férias de verão pode ser um excelente momento para adotar novas práticas saudáveis nas rotinas diárias, para que assim toda a família se sinta motivada para estar saudável e em forma.

Além disso, importa lembrar que, com o fim do período de férias, aproxima-se igualmente, a chegada do outono e, posteriormente, do inverno, estações conhecidas pelas infeções víricas, sobretudo do foro respiratório. Portanto, nada como fortalecer o sistema imunitário, apostando numa alimentação mais rica e variada e numa atividade física diária.

Vamos começar!



Alimentação

Durante as férias, é normal que os hábitos alimentares mudem ligeiramente. Por norma, há mais tempo disponível para estar sentado à mesa a comer e as idas ao restaurante são mais frequentes.

Além disso, o consumo de produtos calóricos, como gelados ou doces e bolos é mais comum. Por isso, o regresso das férias deve ser sinónimo da recuperação de hábitos alimentares mais equilibrados.



EM QUE CONSISTE A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

A alimentação é um dos principais pilares de um estilo de vida saudável. Ter hábitos alimentares saudáveis constitui um meio eficaz para prevenir patologias crónicas, nomeadamente obesidade, diabetes mellitus tipo II e problemas cardiovasculares.

Pode entender-se por alimentação saudável, uma dieta equilibrada, completa e variada que respeite as indicações dadas pela Roda dos Alimentos.

Assim, fazer uma alimentação saudável deve passar por:

- **Ingerir alimentos de cada grupo da Roda dos Alimentos;**
- **Privilegiar os alimentos dos grupos de maior dimensão (cereais e derivados, tubérculos, hortícolas, fruta e laticínios) e reduzir o consumo dos alimentos dos grupos que estão em menor dimensão (carnes, pescado e ovos, leguminosas e gorduras e óleos);**
- **Beber diariamente 1,5 a três litros de água por dia;**
- **Preferir alimentos e produtos sazonais, ou seja, da época.**

Por outro lado, uma alimentação saudável não deve incluir regularmente ou em quantidades excessivas produtos como:

- **Bebidas com açúcar, álcool ou cafeína;**
- **Refrigerantes, bolos, chocolates, compotas, rebuçados;**
- **Alimentos salgados (o consumo de sal não deve ultrapassar os 5g diários).**

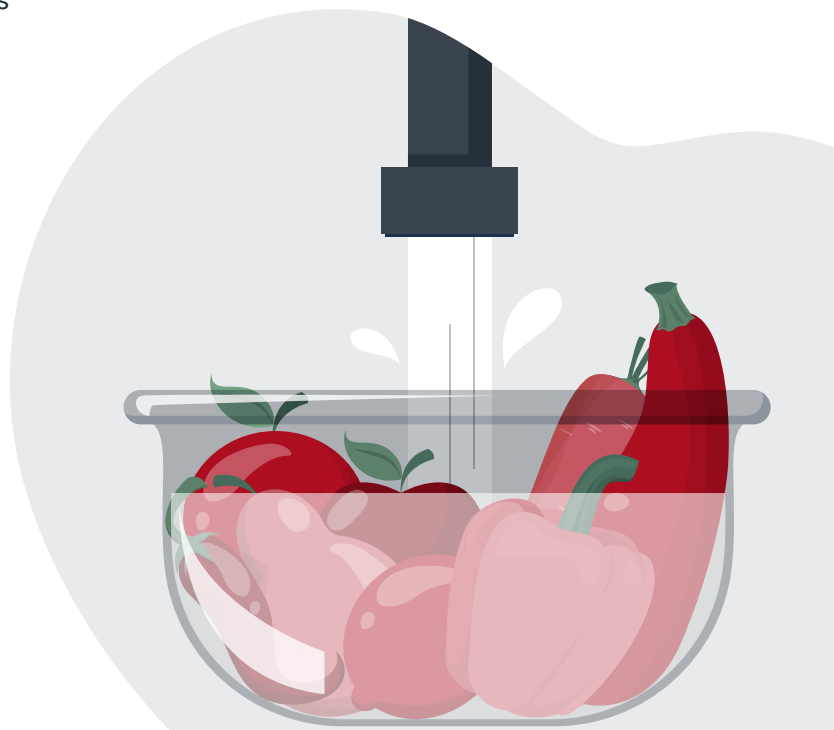
CONFEÇÃO DOS ALIMENTOS

O modo como se confeccionam os alimentos também deve ser tido em consideração.

Os ingredientes não devem ser cozinhados em excesso e devem ser, de preferência, temperados com especiarias e ervas aromáticas, em vez do sal. Além disso, devem evitar-se os fritos e preferir estufar, cozer, grelhar ou assar, retirando previamente a gordura existente na carne e no peixe.

A sopa é um prato que deve fazer parte de qualquer dieta equilibrada, já que ajuda a garantir o aporte diário recomendado de hortícolas, contribuindo para a prevenção de problemas como doenças cardiovasculares, diferentes tipos de cancro e obesidade.

Por uma questão de saúde e de sustentabilidade, o consumo de carne e de peixe deve ser moderado, intercalando a ingestão de refeições com estes alimentos com refeições com outras proteínas, como o ovo, por exemplo.



Receitas saudáveis

Para o ajudar a seguir as orientações da Roda dos Alimentos com pratos equilibrados, mas também deliciosos, nada como partilhar algumas das receitas saudáveis propostas pelo Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde.



CREME DE ABÓBORA E PINHÃO

Ingredientes

- 600ml caldo aromático de hortícolas
- 400g abóbora
- 240g cebola
- 200g alho francês
- 200g cenoura
- 100g courgette
- 20g pinhão
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de café cominhos

Modo de Preparação

1. Prepare o caldo aromático, colocando ao lume 600ml de água, juntamente com as cascas de cebola, a parte verde do alho francês e as demais cascas;
2. Deixe apurar, coe e reserve;
3. Numa panela, junte ao caldo o alho francês, a cebola, a courgette, a cenoura e a abóbora;
4. Acrescente os cominhos;
5. Depois de cozido, triture e regue com azeite;
6. Sirva no prato, polvilhado com pinhões.

SALADA DE MASSA, FEIJÃO E BRÓCOLOS

Ingredientes

- 450g feijão (vermelho, manteiga ou branco)
- 350g massa
- 320g brócolos
- 200g tomate fresco
- 50g couve roxa
- 30g coentros
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 limão (raspa e sumo)

Modo de Preparação

1. Coza a massa e os brócolos em conjunto, respeitando os diferentes tempos de cozedura de cada ingrediente;
2. Escorra o feijão, passe-o por água corrente e reserve;
3. Fatie o tomate em pedaços, a couve roxa em tiras e pique os coentros;
4. Mexa bem e tempere com a raspa e o sumo de limão, o azeite e os coentros

LARANJA COM CANELA E ROMÃ

Ingredientes

- 1 romã
- 4 laranjas
- Canela em pó, q.b.
- Hortelã fresca, q.b.

Modo de Preparação

1. Parta a romã ao meio e remova os bagos, reservando o seu sumo;
2. Descasque as laranjas, retirando a película branca;
3. Fatie em rodela e sirva num prato, polvilhado com canela em pó, bagos de romã, o seu sumo e hortelã fresca.

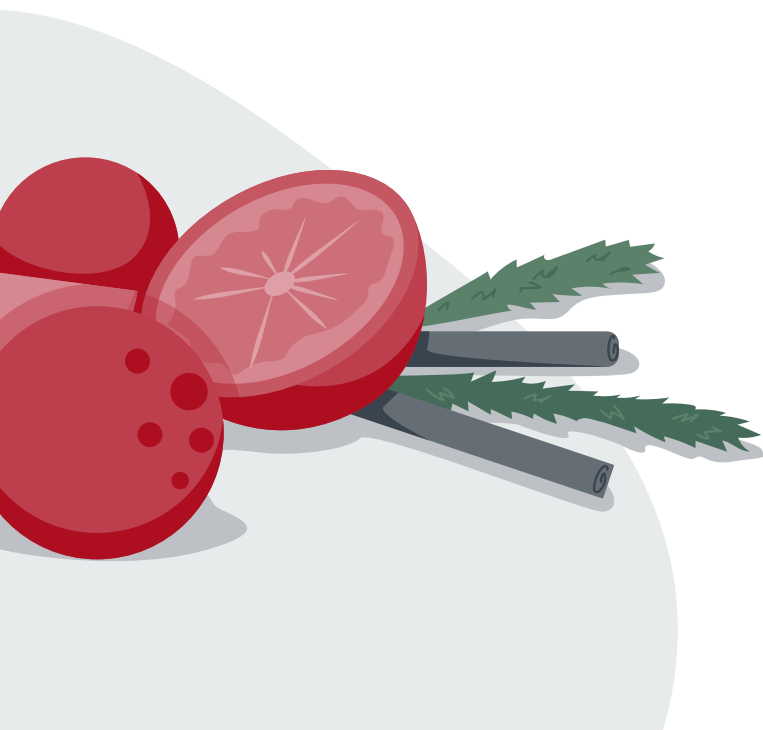
ESTUFADO DE FRANGO E GRÃO-DE-BICO

Ingredientes

- 300ml caldo aromático hortícolas
- 350g frango
- 350g massa cotovelos
- 320g espinafres
- 300g abóbora
- 220g grão-de-bico
- 200g cebola
- 200g cenoura
- 80g tomate pelado
- 20g alho
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 limão (raspa e sumo)
- Pimenta, q.b.

Modo de Preparação

1. Prepare o caldo aromático, colocando 600ml de água no lume, juntamente com as cascas da cebola, da abóbora e do alho;
2. Deixe apurar, coe e reserve;
3. Numa panela, junte a cebola picada, o alho, os cubos de abóbora, o tomate, os espinafres, o frango e a massa;
4. Junte aproximadamente 300ml de caldo aromático e coza em lume brando;
5. Acrescente uma colher de sopa de azeite e deixe estufar por 30 minutos, para cozer e apurar;
6. Adicione a hortelã, as raspas e o sumo de limão e a pimenta.



ARROZ DE ATUM

Ingredientes

- 500ml caldo aromático
- 400g espinafres
- 350g arroz
- 200g tomate pelado
- 120g cebola
- 120g alho francês
- 30g alho
- 30g salsa
- 4 latas de atum
- Raspa e sumo de 1 limão

Modo de Preparação

1. Prepare o caldo aromático, colocando 600 ml de água ao lume, juntamente com as cascas da cebola, do alho e do alho francês;
2. Deixe apurar, coe e reserve;
3. Numa panela, adicione a cebola picada, o alho, o tomate e o alho francês;
4. Acrescente o caldo aromático, a raspa e o sumo de limão, e coza em lume brando;
5. Assim que comece a ferver, junte o arroz;
6. Posteriormente, acrescente o atum escorrido e estufe durante 20 minutos, para cozer e apurar;
7. Finalize com a salsa picada.

MAÇÃ SALTEADA COM NOZES

Ingredientes

- 400g maçã
- 20g nozes
- 5g canela em pó
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 pau de canela
- 1 casca de limão
- 1 casca de laranja

Modo de Preparação

1. Corte a maçã às metades;
2. Numa frigideira antiaderente, junte o azeite, a maçã, o pau de canela, a casca de limão e a laranja;
3. Deixe saltear;
4. Adicione as nozes picadas e finalize com a canela em pó.

DIETA MEDITERRÂNICA

Em suma, para conseguir fazer uma alimentação saudável, pode seguir muitos dos pressupostos da Dieta Mediterrânica, a qual já foi classificada como Património Imaterial pela UNESCO.

Algumas das bases desta alimentação são:

- O azeite como gordura essencial e que ajuda a evitar as doenças cardiovasculares;
- Hortícolas, fruta, cereais integrais e leguminosas, que dão energia e auxiliam na prevenção de doenças cardiovasculares e de cancro;
- Alimentos frescos e sazonais;
- Ovos, peixe e carne (esta última com especial moderação);
- Laticínios;
- Água.



Lista de compras

Para conseguir fazer uma dieta saudável, é fundamental que a lista de compras reflita preocupações com a alimentação. Assim, é importante comprar em maior quantidade os alimentos que devemos comer em porções superiores, de acordo com as indicações da Roda dos Alimentos.

Para evitar excessos na ida às compras, é recomendável, além da lista, que não vá ao supermercado com fome ou com pressa. Também se aconselha que planeie previamente as refeições que pretende fazer nos dias seguintes, de modo a antecipar tudo aquilo que vai precisar de comprar.

O QUE COMPRAR?

No momento de fazer a lista de compras, lembre-se que, sempre que possível, deve preferir alimentos frescos e sazonais, pois são mais saudáveis e, também, mais baratos.

No caso de optar por outro tipo de produtos, deve ler sempre o rótulo nutricional e saber interpretá-lo. Deve estar particularmente atento a aspetos como: **ingredientes, aditivos, alergénios, prazo de validade e condições de conservação.**

Quando disponibilizada, a informação nutricional também é muito útil, já que diz qual o número de calorias do produto, bem como a sua restante composição.

Tenha em mente que deve sempre preferir alimentos ricos em hidratos de carbono complexos e fibras e pobres em açúcares simples, gordura saturada, gordura trans e sódio.

Tome, agora, nota do que não pode faltar na sua lista de compras:

- **Água, sumos de fruta 100% naturais, polpa de fruta e chás;**
- **Laticínios magros ou meio-gordos;**
- **Peixe e carnes magras (frango, peru, coelho);**
- **Alimentos ricos em fibra, como o pão integral, a fruta e os hortícolas (da época);**
- **Ervas aromáticas e especiarias para substituir o sal.**

Exercício físico

Durante as férias, é comum os níveis de sedentarismo aumentarem, já que o ritmo de vida diário tende a abrandar e, habitualmente, movimentamo-nos menos. Assim, ao voltar de férias, é importante regressar ao ginásio ou à atividade física.

Porém, há que adequar o esforço e procurar uma retoma progressiva, de forma a evitar lesões. Para isso, pode ser aconselhável reduzir a intensidade dos treinos, mas não desistir e, nesta fase de rearranque, procurar que eles sejam diários e, de preferência, sempre à mesma hora para ajudar a criar uma rotina.

Para uma vida globalmente saudável, é indispensável que se combinem dois fatores essenciais: por um lado, uma dieta equilibrada e, por outro lado, uma prática desportiva regular e adequada à condição física de cada indivíduo.

Assim, não importa se faz exercício físico no ginásio, ao ar livre ou em casa ou se corre, caminha ou dança. O mais importante é que dedique, pelo menos, 30 minutos diários a exercitar o seu corpo.

Para o ajudar, reunimos alguns exercícios bem práticos, que pode pôr em prática diariamente.



AGACHAMENTOS

Execução

1. De pé, comece por colocar os pés afastados à largura dos ombros;
2. Depois, agache-se sobre si próprio, como se se fosse sentar;
3. Com as costas direitas, retorne à posição inicial.

Nota:

Faça duas séries de 15 repetições, descansando 30 segundos entre cada série.



PONTE PÉLVICA

Execução

1. Agora, sobre o tapete ou o colchão, deite-se de barriga para cima com as pernas dobradas;
2. Apoie as plantas dos pés no chão, enquanto estica os braços ao longo do corpo;
3. Levante a bacia e contraia as nádegas, mantendo as plantas dos pés assentes no chão;
4. Volte à posição inicial e expire bem fundo.

Nota:

Repita o exercício durante 30 segundos, descansando durante 15 segundos.



CRUNCH

Execução

1. Comece por se deitar no tapete ou no colchão de barriga para cima, com as pernas fletidas e as mãos atrás das orelhas;
2. Eleve os ombros e as omoplatas do chão, ao mesmo tempo que curva as costas;
3. Vá até ao ponto mais alto que consegue e, em seguida, desça o tronco até à posição inicial.

Nota:

Faça 20 a 30 repetições deste exercício.



LUNGE ALTERNADO

Execução

1. Em pé, coloque uma perna atrás e agache-se, formando um ângulo reto com as pernas;
2. Volte à posição inicial e repita o exercício com a outra perna.

Nota:

Faça 4 séries de 15 repetições para cada perna, fazendo um intervalo de 15 segundos entre cada série.



PRANCHA ISOMÉTRICA

Execução

1. Deite-se de barriga para baixo e apoie os cotovelos e os antebraços no chão;
2. Deixe os seus cotovelos alinhados com os seus ombros, e mantenha a coluna ereta;
3. Apoie a ponta dos pés e levante as ancas e os joelhos.

Nota:

Faça, pelo menos, duas séries, mantendo a posição por 30 segundos.



PRANCHA ROTATIVA

Execução

1. Coloque-se na posição de prancha, apoiando as palmas das mãos no chão;
2. Depois, rode o tronco para a direita;
3. De seguida, estique o braço em direção ao teto;
4. Mantenha a posição por 30 segundos, alternando depois de posição.

Nota:

Repita o exercício 15 a 20 vezes, durante 30 segundos de cada lado.



JUMPING JACK

Execução

1. Fique em pé, com os braços ao longo do tronco;
2. Depois, salte e abra as pernas, enquanto os braços esticados são elevados acima da cabeça;
3. Volte à posição inicial.

Nota:

Repita o exercício 15 a 20 vezes, ao longo de três séries.



MOUNTAIN CLIMBERS

Execução

1. Fique na posição de flexão com os braços estendidos;
2. A seguir, junte o joelho ao peito, retornando à posição de flexão;
3. Faça o mesmo com a outra perna.

Nota:

Repita três séries, 12 em cada perna.



FLEXÃO DE BRAÇOS COM APOIO DO JOELHO

Execução

1. Fique na posição de prancha, com as mãos à mesma largura dos ombros;
2. Apoie os joelhos e dobre os cotovelos, para aproximar o peito do chão e ficar com a coluna alinhada;
3. Volte à posição inicial.

Nota

Faça 3 séries de 15 repetições, descansando 30 segundos entre séries.



SALTAR À CORDA

Execução

Fique na posição de prancha, com as mãos à largura dos ombros. Mantenha os pés juntos e salte à corda, rodando os punhos para movimentar a corda.

Nota

Faça 3 séries de 15 repetições, descansando 30 segundos entre séries.



Conclusão

Agora que já sabe tudo o que pode fazer para tornar o seu estilo de vida mais saudável e equilibrado, resta passar da teoria à prática. Para isso, há que ter foco e motivação.

Geralmente, é mais fácil se todas as pessoas com quem vive adotarem os mesmos hábitos. Assim o esforço será conjunto o que gera mais motivação. Façam por comer todos refeições saudáveis e pratiquem juntos exercício físico.

Será mais divertido e fará bem a todos. Quando um dos elementos começar a desmotivar, os restantes podem incentivá-lo a voltar a ter um estilo de vida mais saudável.

Quem vive sozinho, pode também encontrar nos amigos ou nos colegas de trabalho parceiros para esta mudança de hábitos. Caso trilhem este caminho de forma independente, podem sempre registar as suas conquistas diárias, como meio de encontrarem motivação e de se congratularem pelos feitos atingidos.

Embora neste guia nos tenhamos focado na alimentação e no exercício físico como pilares essenciais para um estilo de vida mais saudável, é de conhecimento geral que para ter uma melhor saúde e para prevenir várias doenças, é fundamental não fumar.

Por isso, se o tabaco ainda faz parte da sua vida, saiba que esta é uma excelente altura para abandonar este vício. Na farmácia, pode encontrar várias opções para o ajudarem neste processo.

O stress do dia a dia pode levar a que algumas pessoas que deixaram de fumar durante as férias recuperem este vício aquando do retorno ao trabalho. No entanto, é essencial que não o faça, de modo a conseguir um estilo de vida globalmente mais saudável e equilibrado por si e por todos aqueles que estão à sua volta.

Cuide da sua saúde!

FONTES

(Consultadas a 06.09.2021)

PROGRAMA NACIONAL PARA A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DA DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE. A NOVA RODA DOS ALIMENTOS. UM GUIA PARA A ESCOLHA ALIMENTAR DIÁRIA.

Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/theme/alimentacao-saudavel-e-dieta-mediterranica/#a-ax433o.pdf>

PROGRAMA NACIONAL PARA A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DA DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE. RECEITAS SAUDÁVEIS.

Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/receitas-saudaveis/>

PROGRAMA NACIONAL PARA A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DA DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE. ALIMENTAÇÃO INTELIGENTE - COMA MELHOR, POUPE MAIS. DISPONÍVEL EM:

Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/theme/alimentacao-saudavel-e-dieta-mediterranica/#Alimenta%C3%A7%C3%A3o-inteligente-Coma-melhor-poupe-mais.pdf>

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS. GUIA DE BOLSO. VÁ ÀS COMPRAS E TRAGA CONSIGO MAIS SAÚDE!

Disponível em: <https://www.apn.org.pt/documentos/guias/Guiadebolso.pdf>

FICHA TÉCNICA

EDITORIA

Vânia Dias

AUTORA

Teresa Santos

REVISÃO DE MÉDICA CONVIDADA

Dra. Sofia Bezerra

DESIGN

Adclick

DEPARTAMENTO DE MARKETING MEDICARE

Paginação e revisão das normas gráficas da marca

MEDICARE

Sede social

Rua do Centro de Convenções S8, Mazuika Office Plaza
Torre A, 8º D Talatona, Luanda

Apoio ao cliente: (+244) 944 007 610

Email: geral@medicare.ao

Site: medicare.ao/mais-saude/

EDIÇÃO

Adclick

Outubro de 2021

AVISO: Este Guia Prático é um espaço meramente informativo. A Medicare recomenda sempre a consulta de um profissional de saúde para diagnóstico ou tratamento, não devendo nunca este documento ser considerado substituto de diagnóstico médico.

TEMOS O PLANO CERTO PARA SI.

PARA MAIS INFORMAÇÕES

(+244) 944 007 610

geral@medicare.ao

medicare.ao