

Maio de 2020
MÊS DO CORAÇÃO &
DIA NACIONAL E EUROPEU CONTRA A OBESIDADE (23/MAIO)

Folheto informativo elaborado pelo Serviço de Dietética e Nutrição

As Doenças Cardiovasculares são a principal causa de morte na União Europeia, correspondendo a 29,7% dos óbitos em Portugal¹. Já a Obesidade é uma doença multifatorial que constitui um problema de Saúde Pública em todo o mundo – é considerada a epidemia do século XXI!

Em Portugal:

- **58,1%** dos adultos sofre **excesso de peso** e **21,6%** tem **obesidade**², e
- **29,6%** das crianças tem **excesso de peso** e **12%** tem **obesidade**³.

Para a prevenção de ambas, as mudanças no Estilo de Vida devem incidir em **3 pilares**:

- padrão alimentar adequado;
- aumento da atividade física;
- programas de educação para a saúde (escolar, institucional, multisectorial).

Ter um peso adequado é muito importante!

Neste momento, em que ainda devemos priorizar o distanciamento social, despendendo mais tempo em atividades sedentárias, é de especial importância manter uma rotina alimentar, sem ceder a *snacks* apenas por aborrecimento. Estaremos não apenas a prevenir as Doenças Cardiovasculares e a Obesidade, como a promover um sistema imunitário otimizado e uma melhor recuperação em situação de doença.

Como saber se o seu peso é adequado?

O seu peso deverá encontrar-se no intervalo de Índice de Massa Corporal (IMC) considerado normal (Tabela 1).

IMC = Peso ÷ [altura (cm) x altura (cm)] Por exemplo: **58 kg ÷ 1,69 cm x 1,69 cm = 20,3 kg/m²**

Monitorize o seu peso 1 vez por semana, de forma a controlar as oscilações de peso indesejadas.

Índice de Massa Corporal (kg/m ²)	Classificação
inferior a 18,5	Baixo peso
18,5 – 24,9	Peso normal
25-29,9	Excesso de peso
30-34,9	Obesidade Grau I
35-39,9	Obesidade Grau II
superior a 40	Obesidade Grau III

SERVIÇO DE

SERVIÇO DIETÉTICA E NUTRIÇÃO

Diretora: Dra. Patrícia Almeida Nunes

Av. Professor Egas Moniz
1649-035 LISBOA
Tel: 217 805 549 – Fax: 217 805 036
www.chln.pt

1. DGS, 2017; 2. IAN-AF, 2018; 3. COSI, 2019

Alameda das Linhas de Torres, 117
1769-001 LISBOA
Tel: 217 548 000 – Fax: 217 548 215
www.chln.pt



5 passos para um estilo de vida saudável prevenindo a saúde do seu coração e o excesso de peso

1. COMA PELO MENOS 5 FRUTAS E HORTÍCOLAS POR DIA;

Por exemplo,

pequeno-almoço



meio-da-manhã



almoço

lanche



jantar

2. HIDRATE-SE! BEBA ÁGUA AO LONGO DO DIA;

É essencial que beba pelo menos 1,5L. Pode parecer muito, mas são apenas:

8



ou, uma garrafa reutilizável
com esse volume.

3. EVITE SNACKS COM EXCESSO DE AÇÚCAR E SAL;

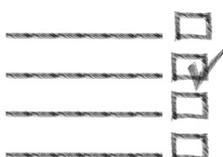
batatas fritas de pacote, gomas, chocolates, bolachas ou cereais açucarados, etc.



frutas e hortícolas frescos, bem como as suas versões desidratadas (p. ex. maçã, cenoura ou beterraba), frutos oleaginosos (p. ex. amêndoa, noz, amendoim), lácteos, tostas ou bolachas pouco açucaradas, etc.



4. FAÇA UMA LISTA ANTES DE IR ÀS COMPRAS;



Planeie o que necessita para a semana, evitando compras por impulso de alimentos menos saudáveis e minimizando a sua exposição na superfície comercial. Leia atentamente os rótulos dos alimentos, especialmente a lista de ingredientes. Lembre-se que o primeiro ingrediente é o que está presente em maior quantidade.

5. MANTENHA-SE ATIVO!

Pratique atividade física adequada às circunstâncias atuais,
idealmente 1 hora diária.



SERVIÇO DE
SERVIÇO DIETÉTICA E NUTRIÇÃO

Diretora: Dra. Patrícia Almeida Nunes

Av. Professor Egas Moniz
1649-035 LISBOA
Tel: 217 805 549 – Fax: 217 805 036
www.chln.pt

Alameda das Linhas de Torres, 117
1769-001 LISBOA
Tel: 217 548 000 – Fax: 217 548 215
www.chln.pt