





FICHA TÉCNICA

Título

Guia Prático Para Um Estilo de Vida Saudável

Propriedade

Câmara Municipal de Vila Franca de Xira

Edição

Câmara Municipal de Vila Franca de Xira Presidente da Câmara Municipal | Fernando Paulo Ferreira

Coordenação Geral

Câmara Municipal de Vila Franca de Xira: Direção Municipal de Ambiente e Desenvolvimento Humano (Departamento de Direitos Sociais e Parque Habitacional Público)

Organização, produção e redação

Câmara Municipal de Vila Franca de Xira:
Divisão de Comunicação Protocolo e Relações Internacionais (DCPRI)
Divisão de Saúde e Desenvolvimento Social (DSDS)
Gabinete Multidisciplinar de Prospeção e Investimentos (GMPI)
Projeto Municipal Ativ@mente

Design

Gabinete Multidisciplinar de Prospeção e Investimentos (GMPI) - Vasco Soares

Fotos e imagens

Câmara Municipal de Vila Franca de Xira|Arquivo Audiovisual Municipal FreePik.com

Edição

Setembro de 2023

Formato

Digital

P.02





O Concelho de Vila Franca de Xira, integrante do distrito de Lisboa, é constituído por seis freguesias e uniões de freguesias, em resultado do processo de reorganização administrativa territorial autárquica. De acordo com os resultados da PORDATA, em 2019, a população residente no concelho é de, aproximadamente, 141.780 mil habitantes.

NOTA INTRODUTÓRIA

Vila Franca de Xira mantém a tendência para uma longevidade na idade da sua população residente. Porque ficar mais velho deve ser encarado de forma saudável e ativa o município aposta na promoção do bem-estar das pessoas e das suas famílias. Foi neste sentido que surgiu o Projeto Municipal "Ativ@mente", um projeto financiado em 50% pelo Fundo Social Europeu - PORLISBOA - e com um investimento financeiro de 50% da Câmara Municipal de Vila Franca de Xira, com um custo total elegível de 412.391,42€. Vigorou, no município, entre dezembro de 2018 e novembro de 2022, tendo sido fortemente influenciado pela pandemia por covid-19, o que ditou a sua reprogramação. Direcionado para a população com mais de 55 anos, visando integrá-la em estratégias interventivas, em prol de uma adequada inclusão social e promoção de uma participação cívica. Assim, visa promover o envelhecimento ativo e saudável, de forma a potenciar qualidade de vida da população idosa e combater a exclusão e o isolamento social.

Por forma a fornecer orientações no sentido da adoção de estilos de vida saudáveis, desenvolveu-se o presente documento, integrado na ação "Guia do Sénior". Este Guia Prático para Um Estilo de Vida Saudável é um documento orientador para tod@s os munícipes com idade igual ou superior a 55 anos, que tem como objetivo promover a adoção de estilos de vida saudáveis através do incentivo à prática de atividade física e à adoção de uma alimentação saudável. Pretende, portanto, ser uma ferramenta prática, elucidativa e completa para que toda a população com mais de 55 anos possa tirar o melhor partido daquilo que o Município de Vila Franca de Xira tem para oferecer.

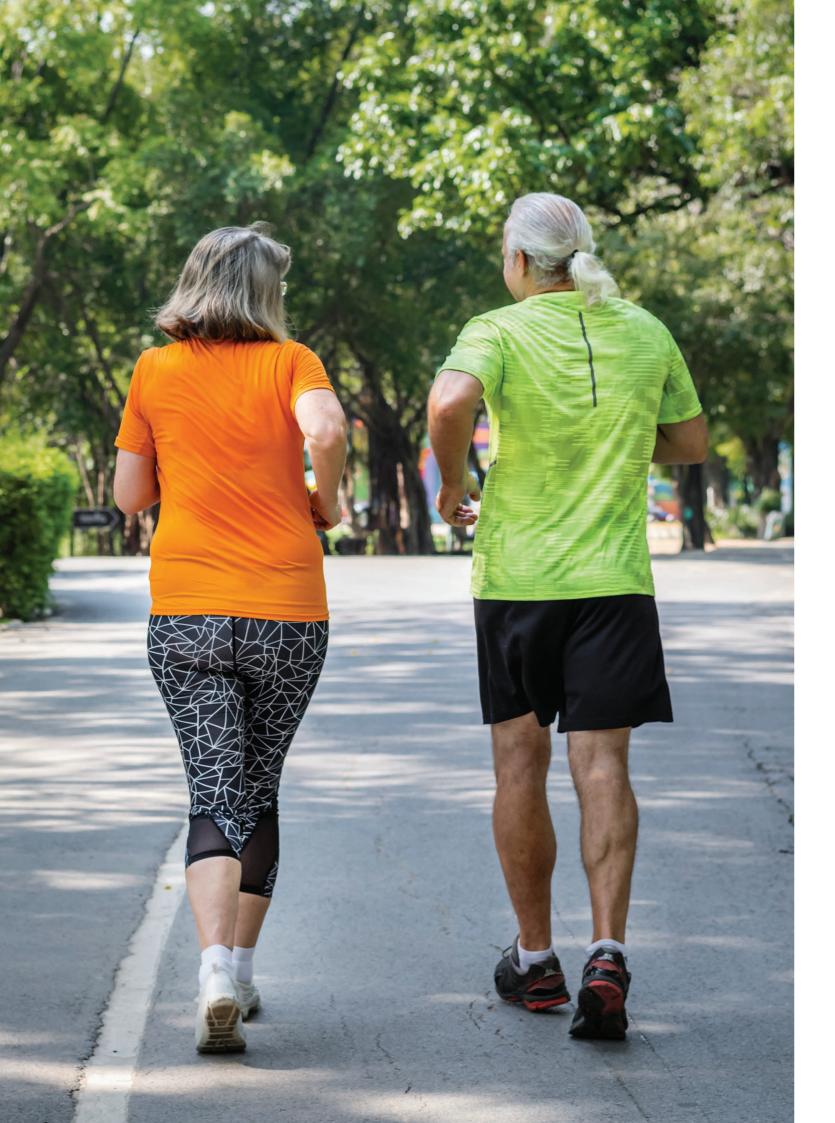
Assim, este documento fomenta os pilares basilares do projeto "Ativamente": a promoção do envelhecimento ativo e saudável e melhoria da qualidade de vida de todos os seus munícipes.



DAR + VIDA AOS ANOS

ÍNDICE

IOTA INTRODUTÓRIA	03
CAPÍTULO I - OS BENEFÍCIOS DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	09
I.I REGRAS GERAIS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL I.II A RODA DOS ALIMENTOS I.III A IMPORTÂNCIA DA ÁGUA I.IV FRUTA E HORTÍCOLAS I.V O PAPEL DAS LEGUMINOSAS I.VI CEREAIS INTEGRAIS I.VII GORDURAS I.VIII AÇÚCARES I.IX SAL I.X RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS	09 10 11 12 12 13 13 15 15
CAPÍTULO II - OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA	19
II.I ATIVIDADE FÍSICA E DOENÇAS CRÓNICAS II.I.I Doenças Cardiovasculares II.I.II Diabetes Mellitus II.I.III Doenças Osteoarticulares II.I.IV Saúde Mental	19 19 20 20 20
II.II COMO SER FISICAMENTE MAIS ATIVO? II.II.I Formas Divertidas de Praticar Atividade Física II.II.II Planner de Atividade Física II.II.III Como Começar? II.II.IV Programa de Caminhadas: 8 Semanas	21 21 22 23 23
ILIII ESPACOS PÚBLICOS PARA PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA	26



INTRODUÇÃO

Um estilo de vida caracterizado pelo sedentarismo e por hábitos alimentares incorretos, de acordo com a Organização Mundial de Saúde, é uma das principais causas de mortalidade a nível mundial. Isto deve-se ao facto de estes fatores contribuírem para o desenvolvimento das doenças crónicas, nomeadamente, doenças cardiovasculares, Diabetes, doenças respiratórias e cancro, com um peso crescente na saúde nacional e mundial.

Globalmente, mais de um quarto dos adultos não praticam atividade física suficiente, sendo o sedentarismo mais prevalente nas mulheres, nas pessoas idosas, nas pessoas com níveis socioeconómicos mais baixos e nas pessoas com incapacidades relacionadas com a saúde. Já os maus hábitos alimentares representam um dos principais fatores de risco que mais contribuem para o total de anos de vida saudável perdidos pela população portuguesa.

Considerando a prática de atividade física e a adoção de uma alimentação adequada pilares fundamentais de um estilo de vida saudável, neste guia poderá encontrar várias recomendações que o ajudarão a ser mais ativo fisicamente e a tornar a sua alimentação mais saudável. Independentemente da sua condição de saúde, espera-se que, neste documento, qualquer pessoa possa encontrar ferramentas que lhe permitam ser fisicamente ativo, dentro das suas limitações, dispondo ainda de um conjunto de conselhos que promovem um estilo de vida saudável, através da prática de uma alimentação equilibrada, variada e completa.

Lembre-se que **nunca é tarde de mais** para começar a apostar na sua saúde e **todos os passos são importantes!**

CAPÍTULO I

OS BENEFÍCIOS DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

I - OS BENEFÍCIOS DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Uma alimentação equilibrada é fundamental para manter um bom estado de saúde. Os hábitos alimentares inadequados são um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento dos principais problemas de saúde que afetam os portugueses, nomeadamente doenças cardiovasculares, Diabetes tipo 2, doenças osteoarticulares e alguns tipos de cancro.

A manutenção de um peso saudável está também intimamente relacionada com um risco reduzido de desenvolver doenças crónicas, e é promovida através da adoção de estilos de vida saudáveis (alimentação equilibrada e prática de atividade física). Optar por um padrão alimentar equilibrado desde cedo é muito importante para prevenir o desenvolvimento de doenças crónicas mais tarde, promover um envelhecimento saudável e assim potenciar o bem-estar e a qualidade de vida.

I.I REGRAS GERAIS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- Realize as suas refeições num ambiente calmo, procurando diversificar a sua alimentação;
- Coma devagar e mastigue muito bem os alimentos;
- Comece o seu dia com um pequeno-almoço completo e equilibrado;
- Procure fazer 3 refeições principais (pequeno-almoço, almoço e jantar), intercaladas com 2 ou 3 refeições intermédias, evitando estar longos períodos sem comer;
- Beba pelo menos 8 copos de água por dia;
- Inclua uma fonte de proteína em todas as refeições, de modo a promover a manutenção da sua massa muscular (pescado, carne, ovo, lacticínios ou leguminosas);
- Privilegie o consumo de cereais integrais, hortícolas, fruta, leguminosas, lacticínios magros, frutos oleaginosos. O baixo consumo destes alimentos aumenta o risco de desenvolver as principais doenças crónicas que afetam os portugueses;
- Este risco também é aumentado pelo elevado consumo de alimentos ricos em gordura, açúcar e sal, pelo que o seu consumo deve ser evitado;
- Procure seguir as orientações da Roda dos Alimentos.

I.II A RODA DOS ALIMENTOS

A Roda dos Alimentos (Figura 1) é um guia prático e fácil para orientar as escolhas alimentares. É constituída por 7 grupos de alimentos, onde as secções maiores incluem os alimentos que se devem consumir em maiores quantidades, ao longo do dia, e pelo grupo da água localizado no centro. Cada grupo inclui as porções diárias recomendadas, onde os números mais baixos remetem para crianças e os mais altos para homens ativos e rapazes adolescentes. A restante população deve guiar-se pelos números intermédios.



Figura 1- Roda dos Alimentos (Fonte: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável)

O que é uma porção?

- Cereais e tubérculos (4-11 porções): 1 pão (50g); 1 fatia fina de broa (70g), 5 colheres de sopa de flocos ou cereais (35g), 2 batatas pequenas (125g), 2 colheres de sopa de massa ou arroz em cru (35g) ou 4 colheres de sopa cozinhados (110g);
- Hortícolas (3-5 porções): 2 chávenas de hortícolas crus (180g) ou 1 chávena de hortícolas cozinhados (140g);
- Fruta (3-5 porções): 1 fruta média (160g);
- Leite e Derivados (2-3 porções): 1 copo de leite (250ml), 1 iogurte líquido ou sólido (200g), 2 fatias finas de queijo (40g), 1 queijo fresco (50g), ½ requeijão (100g);
- Carne, pescado e ovos (1,5-4,5 porções): 30g de carne ou pescado crus ou 25g cozinhados, 1 ovo médio (55g);
- **Leguminosas** (1-2 porções): 1 colher de sopa de leguminosas secas em cru (25g), 3 colheres de sopa de leguminosas frescas em cru (80g), 3 colheres de sopa de leguminosas cozinhadas (80g);
- **Gorduras** (1-3 porções): 1 colher de sopa de azeite ou óleo vegetal (10g), 1 colher de sobremesa de manteiga ou margarina (15g).

I.III A IMPORTÂNCIA DA ÁGUA

O nosso organismo depende de água para que funcione corretamente: é o seu componente mais importante. No envelhecimento é frequente verificar-se uma diminuição da perceção de sede e um aumento da eliminação de água (por infeções ou toma de fármacos), que promovem a desidratação. A ingestão insuficiente de água pode originar dificuldades de memorização e concentração, alterações no funcionamento do sistema renal (aumentando a propensão para infeções urinárias, cálculos e insuficiência renal), dificuldades na cicatrização ou ainda um risco aumentado de quedas e fraturas. Alguns indícios de que pode não estar a beber água suficiente são a urina com cor e cheiro intensos (Figura 2), dores de cabeça, cansaço ou irritabilidade.

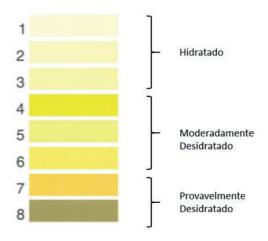


Figura 2- Indicador do estado de hidratação de acordo com a cor da urina

Recomenda-se a ingestão de, pelo menos, 2L de água por dia. Para que consiga atingir esta meta e manter um adequado estado de hidratação deve:

- Beber água em pequenas quantidades, ao longo do dia, ainda que não sinta sede;
- Ter atenção aos dias de maior calor, à prática de atividade física e a casos de febre, vómitos ou diarreia. Nestas situações, a ingestão de água deve ser reforçada!
- Colocar uma garrafa de água na sua mesa de cabeceira. Será mais fácil de se lembrar de beber água ao acordar e ao deitar;
- Aromatizar a sua água: adicione rodelas de limão, laranja, pepino, sementes de romã, pau de canela, baunilha, gengibre ou folhas de hortelã para lhe conferir mais sabor;
- Ingerir infusões de ervas sem adição de açúcar;
- Iniciar as refeições com uma sopa de legumes: para além de ser constituída por cerca de 90% de água, é ainda uma importante fonte de diversas vitaminas e minerais;

P.10 Guia para um estilo de vida saudável Município de Vila Franca de XIra

- Privilegiar estufados, caldeiradas, jardineiras ou ensopados como métodos de confeção, por utilizarem maiores quantidades de água;
- Ingerir regularmente alimentos ricos em água (leite, bebidas vegetais, hortofrutícolas);
- Utilizar espessantes ou águas gelificadas em caso de dificuldade na deglutição de líquidos;
- Evitar a ingestão de bebidas alcoólicas que aumentam o risco de desidratação.

I.IV FRUTA E HORTÍCOLAS

Os hortofrutícolas, para além de baixos em calorias, são fontes de vitaminas e minerais com variadas funções no nosso organismo, indispensáveis ao seu bom funcionamento. O seu consumo adequado contribui para a diminuição do risco de Diabetes, doenças cardiovasculares, alguns tipos de cancro, ajudando ainda a manter um peso saudável. A Organização Mundial de Saúde recomenda o consumo diário de, pelo menos, 400g de hortofrutícolas. Como atingir este objetivo?

- Inicie as suas refeições principais com uma sopa de legumes;
- Opte por fruta e hortícolas da época, que não só são mais baratos como o sabor é mais apelativo e os nutrientes estão mais disponíveis;
- Varie os métodos de confeção dos hortícolas: pode coza em água ou a vapor, estufe, asse no forno, grelhe, salteie com 1 fio de azeite ou consuma em cru;
- Varie as cores das frutas e hortícolas: cores diferentes fornecem nutrientes diferentes e mais benefícios para a saúde;
- Ingira 3 peças de fruta fresca por dia, de preferência, com a casca;
- Evite consumir fruta em calda uma vez que esta apresenta açúcar adicionado;
- As frutas secas (ameixas, tâmaras, uvas ou figos secos) e desidratadas apresentam um teor de açúcar muito superior à fruta fresca, pelo que não devem ser consumidas regularmente.

I.V O PAPEL DAS LEGUMINOSAS

As leguminosas são um grupo de alimentos de origem vegetal no qual se incluem os vários tipos de feijão, o grão-de-bico, as ervilhas, as lentilhas, as favas e os tremoços. São boas fontes de fibra alimentar que contribui para uma maior sensação de saciedade, para a regulação dos níveis de açúcar e colesterol sanguíneos e para a regulação da motilidade intestinal. Este grupo de alimentos destaca-se ainda pela sua composição em proteínas vegetais e em vitaminas e minerais, incluindo fósforo, potássio, ferro, zinco e ácido fólico. A sua riqueza nutricional faz com as leguminosas contribuam para a redução do risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, Diabetes, e certos tipos de cancro, devendo, por isso, ser incluídas diariamente na sua alimentação. Como aumentar o seu consumo?

- Substitua a batata da sopa por uma leguminosa;
- Ao serem uma fonte de proteína, podem substituir a carne ou o peixe nas suas refeições;
- Utilize as leguminosas para substituir o arroz, a massa ou a batata do prato;
- Prefira as leguminosas secas ou frescas às de conserva. Deve demolhá-las durante algumas horas e descartar a água de demolha antes de cozer. Se optar pelas versões em conserva, deve escorrer a água da embalagem e passar por água, de modo a retirar o excesso de sal.

I.VI CEREAIS INTEGRAIS

Os cereais integram o maior grupo da Roda dos Alimentos. A qualidade dos cereais consumidos é tão importante como a quantidade, devendo, sempre que possível, optar pelo consumo de cereais integrais, isto é, menos refinados, que preservam maior valor nutricional. Estes contêm um maior teor de fibra alimentar e vitaminas do complexo B, que se perdem durante o processamento. Como aumentar o consumo de cereais integrais?

- Opte por um pão escuro que contenha farinhas integrais ou mistura de farinhas ao invés do pão branco. Escolha um pão com ingredientes simples (farinha, água, sal e fermento), evitando as alternativas processadas como o pão de forma;
- Utilize massa e arroz integral em vez das alternativas refinadas;
- Tenha em atenção que a menção "integral" em bolachas ou cereais de pequeno-almoço, não tornam o produto necessariamente interessante! Analise atentamente os rótulos e opte por opções com ingredientes simples, com baixo teor de açúcar, gordura e sal.

I.VII GORDURAS

A gordura é fundamental ao bom funcionamento do organismo, desempenhando funções essenciais e proporcionando vários benefícios, quando consumida nas doses recomendadas. É um nutriente que fornece muita energia, que, não sendo utilizada, irá acumular-se sob a forma de gordura corporal, contribuindo para o excesso de peso e obesidade. O seu consumo excessivo associa-se também ao aumento dos níveis de colesterol sanguíneo e do risco de doenças cerebrovasculares, hipertensão arterial, arteriosclerose e alguns tipos de cancro.

O conceito de gorduras "boas" é utilizado para designar as gorduras insaturadas, tendo em conta os seus benefícios. A gorduras monoinsaturadas associam-se à redução do colesterol LDL ("mau" colesterol), e as principais fontes alimentares são o azeite, o óleo de amendoim, os frutos oleaginosos (nozes, amêndoas, avelãs...) e o abacate. Já as gorduras polinsaturadas fornecem ácidos gordos Ómega-3 e Ómega-6, destacando-se o papel essencial do Ómega-3 na proteção do sistema nervoso e no bom funcionamento cardiovascular. As principais fontes alimentares incluem peixes gordos (salmão, sardinha, cavala e atum), óleo de linhaça, nozes e sementes (linhaça e chia).

As gorduras "más", por sua vez, incluem as gorduras saturadas, hidrogenadas e trans e o seu consumo excessivo associa-se ao aumento do colesterol LDL, à diminuição do colesterol HDL

P.12 Guia para um estilo de vida saudável Município de Vila Franca de XIra

("bom" colesterol) e, consequentemente, ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares (principalmente as gorduras trans, que se formam através do processo de hidrogenação e da fritura a altas temperaturas). A gordura saturada encontra-se, maioritariamente, em alimentos de origem animal tais como manteiga, natas, queijos gordos, produtos de charcutaria e salsicharia, banha, carnes gordas, vísceras e miúdos e massas folhadas. A gordura hidrogenada é muito utilizada na indústria alimentar pois resulta de um processo que torna as gorduras mais consistentes e macias e, portanto, mais fáceis de utilizar, para além de lhes conferir um sabor apelativo. As margarinas e outras gorduras para barrar resultam, precisamente, da hidrogenação de óleos vegetais, passando, desta forma, para um estado sólido. As fontes alimentares incluem alimentos muito processados, como bolos, bolachas, chocolates, gelados, refeições pré-confecionadas, ou batatas fritas. Como incluir as gorduras de forma equilibrada na alimentação?

- Leia os rótulos dos produtos alimentares e prefira alimentos com quantidade igual ou inferior a 3g de gordura por 100g de alimento e quantidade igual ou inferior a 1,5g de gordura saturada por 100g de alimento;
- Modere a gordura utilizada para cozinhar, dando preferência ao azeite em detrimento de gorduras como a manteiga, margarina ou banha;
- Evite confecionar alimentos fritos, dando preferência a métodos de confeção mais saudáveis, como os cozidos, grelhados, salteados, assados e estufados com pouca gordura;
- Opte pelo azeite para temperar, em quantidade moderada, ao invés de outras gorduras e molhos industriais (maionese, mostarda, etc.). Opte ainda por molhos caseiros como o molho de iogurte (iogurte natural magro não açucarado), molho de tomate ou pesto;
- Evite o consumo regular de alimentos ricos em gordura: salgados e folhados (rissóis, croquetes, empadas...), sobremesas, bolos, bolachas, biscoitos, produtos de charcutaria e salsicharia, carnes gordas, lacticínios gordos (queijos, natas, iogurtes gregos), refeições préconfecionadas, batatas fritas, aperitivos fritos, molhos e caldos industriais ou patés;
- Retire toda a gordura visível das carnes e peles das aves e privilegie o consumo de carnes magras (frango, peru, coelho sem pele);
- Opte pelo consumo de peixes gordos 1 a 2 vezes por semana;
- Prefira conservas de peixe ao natural em detrimento das conservas em azeite/óleo;
- Opte por leite e derivados com baixo teor de gordura (meio-gordo ou magro);
- Substitua a manteiga e margarina para barrar no pão por gorduras mais saudáveis como abacate, azeite ou manteiga de frutos oleaginosos (100% natural).

I.VIII AÇÚCARES

Os açúcares adicionados na indústria alimentar, pelos manipuladores de alimentos ou pelos consumidores, e os naturalmente presentes no mel, xaropes, sumos e concentrados de sumo de fruta, designam-se por açúcares simples. Estes fornecem calorias "vazias", isto é, acrescentam valor energético aos alimentos, sem interesse nutricional, contribuindo para uma pior qualidade da alimentação. Os refrigerantes, néctares e sumos de fruta industriais são das principais fontes de açúcares e a sua utilização como substituto da água ou do leite é frequente, assim como para substituição de frutas e hortícolas. Isto traduz-se numa alimentação mais baixa em fibras, vitaminas e minerais, e, portanto, mais pobre nutricionalmente e menos saudável.

O seu consumo elevado associa-se ao excesso de peso e obesidade, contribuindo ainda para o aumento dos triglicéridos e da pressão arterial e diminuição do colesterol HDL e da sensibilidade à insulina. Estes fatores aumentam o risco de doença cardiovascular, esteatose hepática ("fígado gordo"), dislipidemia, hiperuricemia e Diabetes tipo 2. Como pode reduzir o consumo de açúcar?

- Leia atentamente o rótulo dos produtos alimentares e evite a compra de alimentos com mais de 5g de açúcar por 100g de alimento;
- Verifique sempre a lista de ingredientes dos produtos e tenha atenção ao açúcar "escondido". Este pode ser designado de diversas formas: açúcar invertido, mel, xaropes, glicose, frutose e outras "-oses", maltodextrina, extrato de malte, etc.;
- Evite o consumo de alimentos processados que, apesar de não serem doces, têm açúcar na composição, como pão de forma, fiambre, polpa de tomate, delícias do mar ou salsichas;
- Limite o consumo de alimentos ricos em açúcar como bolos, bolachas, sobremesas, chocolates, refrigerantes, rebuçados, gomas, caramelos, gelados;
- Evite adicionar açúcar às suas bebidas como café, chá ou leite. Reduza gradualmente a quantidade utilizada até conseguir eliminar completamente;
- Substitua o açúcar das receitas de bolos e sobremesas por opções mais nutritivas, como purés de fruta, frutas secas ou batata-doce. Tenha em mente que estas opções também fornecem açúcar, porém, apresentam maior valor nutricional face aos açúcares refinados.

I.IX SAL

O sal é composto pelos minerais sódio e cloro, essenciais ao funcionamento do organismo, mas o seu consumo excessivo acarreta consequências negativas para a saúde. A hipertensão arterial é a principal consequência do consumo elevado de sal, aumentando o risco de desenvolver doenças cerebrovasculares e alguns tipos de cancro. A Organização Mundial de Saúde recomenda um consumo máximo de 5 gramas de sal por dia (equivalente a 1 colher rasa de chá), no entanto, os portugueses consomem, em média, mais do dobro da quantidade recomendada! Ingerir uma quantidade de sal adequada, reduz cerca de 23% o risco de Acidente Vascular Cerebral (AVC) e 17% o risco de desenvolver doenças cardiovasculares. Importa referir que parte do sal que ingerimos em excesso provém do consumo de produtos

P.14 Guia para um estilo de vida saudável Município de Vila Franca de XIra

alimentares processados, nos quais o sal é utilizado, por exemplo, para conservar e/ou intensificar o sabor, e não só pela adição excessiva de sal às refeições confecionadas em casa. Como pode reduzir o seu consumo de sal?

- Leia a lista de ingredientes dos produtos alimentares e atente naqueles que têm na sua composição glutamato monossódico e bicarbonato de sódio. Possuem quantidades significativas de sódio, pelo que o seu consumo não deve ser preferencial;
- Analise a tabela nutricional dos produtos, e prefira aqueles que apresentem um teor de sal inferior a 1,5g de sal por 100g;
- Minimize o consumo de alimentos processados com elevado teor de sal como refeições préconfecionadas, produtos de charcutaria e salsicharia, aperitivos salgados, sopas instantâneas, caldos e molhos industriais, queijos, manteiga, margarina e outras gorduras industrializadas e alguns tipos de bolachas e cereais de pequeno-almoço;
- As conservas de peixe e leguminosas, o bacalhau e os tremoços são nutricionalmente interessantes, apesar do sal adicionado no processo de conservação. Antes de consumir, rejeite o líquido das conservas e passe por água corrente, demolhe o bacalhau em água, trocando-a 3 a 4 vezes, e lave bem os tremoços, de forma a retirar o excesso de sal;
- Diminua gradualmente a quantidade de sal que utiliza nas suas confeções. Procure adicionar não mais do que 1 colher de café de sal (2g) por refeição para 2 pessoas;
- Não coloque o saleiro na mesa;
- Pratique uma culinária simples, com estufados, caldeiradas, marinadas e sopas, onde os alimentos cozinham nos próprios sucos e mantêm os sabores;
- Potencie o sabor das refeições utilizando especiarias, ervas aromáticas e outros alimentos como o limão, o alho e o vinho, reduzindo, desta forma, a quantidade de sal utilizada;
- Privilegie o consumo de alimentos de origem vegetal, como hortofrutícolas e leguminosas. Estes são ricos em potássio que ameniza o efeito do sódio, promovendo a sua expulsão através da urina e o controlo da tensão arterial.

I.X RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS

O processo natural de envelhecimento origina alterações no organismo que têm impacto na alimentação e, consequentemente, no estado nutricional. A prática de uma alimentação variada e equilibrada, contribui para a prevenção dos principais problemas de saúde da população. Seguidamente, descrevem-se situações clínicas frequentes no envelhecimento e as estratégias a adotar de modo a que possa tirar o melhor partido da sua alimentação, promovendo um bom estado nutricional e potenciando, assim, a sua saúde e qualidade de vida.

Dificuldades de mastigação e deglutição:

- Adapte a textura das refeições, optando por alimentos bem cozinhados, purés, empadões, papas;
- No caso de dificuldades de deglutição pode utilizar espessantes ou água gelificada.

Falta de Apetite

- Opte por alimentos com sabor agradável e aromas fortes (sem recorrer ao sal e açúcar), com textura simples:
- Escolha alimentos coloridos, visualmente apelativos, servidos a uma temperatura adequada.

Perda de densidade óssea

- Aposte no consumo de alimentos ricos em Cálcio, tais como o leite e seus derivados (iogurtes ou queijo), frutos oleaginosos, legumes de folha verde (couve, brócolos, espinafres, agrião), leguminosas e Vitamina D (peixes gordos como sardinha, salmão ou cavala, ovos, lacticínios e cereais fortificados).

Redução da função imunitária

- Escolha alimentos ricos em Vitamina C (frutos cítricos, morango, kiwi, pimento, tomate, brócolos, agrião), Vitamina E (frutos oleaginosos, azeite, sementes), Vitamina B6 (carne, pescado, leguminosas, frutos oleaginosos), Selénio (Castanha do Brasil, marisco) e Zinco (carne, leguminosas, frutos oleaginosos).

Distúrbios gástricos

- Refluxo e Azia: evite alimentos ricos em gorduras, muito condimentados, ácidos (citrinos, tomate) e muito quentes ou muito frios, chocolate, cafeína, bebidas gaseificadas, álcool, roupas muito apertadas e deitar-se logo após as refeições.

Alterações Intestinais

- Obstipação: procure ingerir diariamente alimentos ricos em fibras (cereais integrais, leguminosas, frutos oleaginosos) e beba a quantidade diária de água recomendada;
- Diarreia: Aumente a ingestão de líquidos, opte por alimentos moles, bem cozinhados (arroz, couve-flor, cenoura cozida, banana, maçã ou pera cozidas sem casca), e evite alimentos ricos em açúcares e gordura.

P.16 Guia para um estilo de vida saudável Município de Vila Franca de XIra

CAPÍTULO II

OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

II - OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

A evidência científica tem demonstrado que a prática regular de atividade física beneficia fisicamente, socialmente e mentalmente a população em todas as idades, contribuindo para um envelhecimento ativo e saudável e potenciando o bem-estar e a qualidade de vida. Tendo em conta o papel fundamental da atividade física na diminuição da prevalência de doenças crónicas, esta constitui um dos métodos com melhor custo-efetividade na promoção da saúde.

A manutenção de um peso saudável e de uma composição corporal adequada (menos massa gorda e mais massa muscular), é um dos grandes benefícios proporcionados pela prática de atividade física. Sabe-se que quando praticada de forma consistente reduz o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, Diabetes tipo 2 e cancro. A prática de atividade física contribui para a melhoria da resistência cardiovascular, da força e destreza musculares, do equilíbrio, da flexibilidade, da coordenação e também para a saúde dos ossos e articulações, prevenindo o surgimento de doenças como a artrite e a osteoporose. A melhoria destas capacidades possibilita maior autonomia nas atividades da vida diária, reduzindo o risco de quedas e de fraturas. Contribui, ainda, para a melhoria da função cognitiva, do humor e da autoestima e para a diminuição do stress, reduzindo a prevalência de perturbações do foro psicológico, como a depressão e a ansiedade, e do foro cognitivo, como a demência.

Os benefícios da prática de atividade física para a saúde são conseguidos através de uma prática segura e consistente, que se traduz na realização de, pelo menos, 150 minutos de atividade física por semana de intensidade moderada ou de 75 minutos por semana de atividade física de intensidade vigorosa. Adicionalmente, devem ser praticadas atividades que incidam na força e destreza musculares e no equilíbrio, pelo menos, duas a três vezes por semana.

A atividade física deve ser adaptada a si, aos seus gostos e às suas limitações. Ainda que não consiga atingir as recomendações para a prática de atividade física, lembre-se que "qualquer atividade física é melhor que nenhuma" e que daqui advêm vários ganhos para a sua saúde, aumentando a qualidade de vida!

II.I ATIVIDADE FÍSICA E DOENÇAS CRÓNICAS

II.I.I Doenças Cardiovasculares

As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte e de redução da capacidade funcional no mundo e a maioria pode ser prevenida através da adoção de estilos de vida saudáveis. Ser fisicamente ativo é um fator-chave na prevenção e tratamento destas doenças visto que não só melhora a aptidão cardiorrespiratória, como ajuda a controlar a pressão arterial e os níveis de colesterol e triglicéridos. Uma prática regular de atividade física reduz o risco de Hipertensão Arterial, de Doença Coronária e de AVC, e contribui para uma melhor qualidade de vida, mesmo nas formas mais graves de doença cardiovascular. As próprias atividades do dia-a-dia, como ocupações domésticas, atividades de lazer, subir escadas, etc., têm um impacto importante na redução do risco cardiovascular. Mas atenção! Quando já estão instaladas algumas patologias, a prática de atividade física intensa pode ser perigosa! É fundamental que se aconselhe com um profissional acerca da atividade física mais adequada para si e para a sua saúde.

II.I.II Diabetes Mellitus

O papel da atividade física na prevenção e controlo da Diabetes tipo 2 é bastante conhecido. A prática regular não só ajuda a controlar a glicémia e a resistência à insulina, como a manter o peso e gordura corporal adequados. Os efeitos mais marcados verificam-se em treinos de resistência de elevada intensidade, mas mesmo uma caminhada leve melhora a circulação do açúcar pelo organismo. Uma das resistências à prática de atividade física por parte das pessoas com Diabetes é o receio das hipoglicémias (açúcar no sangue <50mg/dl). Ora, isto acontece porque, durante o exercício, o organismo utiliza a glicose (açúcar) como fonte de energia. Efetuar uma alimentação e hidratação adequadas antes e após a atividade, é uma prática fundamental para evitar a sua ocorrência. Deve, assim, consumir antes do exercício uma fonte de açúcar de absorção rápida (como fruta) e, após o exercício, ingerir uma fonte de açúcar de absorção lenta (cereais integrais, pão escuro, etc.). Deve, ainda, falar com o seu profissional de saúde de modo a ajustar a terapêutica.

II.I.III Doenças Osteoarticulares

A artrite consiste na inflamação das articulações, e a dor que advém é frequentemente uma razão para evitar a prática de atividade física. Na verdade, quando praticada de forma correta, esta pode ser muita benéfica em casos de artrite, graças aos efeitos na saúde no geral, e ao contributo no alívio da dor. As recomendações para a atividade física apontam para exercícios de resistência, força e flexibilidade, sendo estes últimos particularmente importantes, ao ajudarem a manter ou restaurar o movimento normal das articulações e a diminuir a rigidez associada. Caminhadas, ciclismo e atividades aquáticas de baixa intensidade, podem ser modalidades indicadas nestas situações, no entanto, fique atento se sentir dor aguda ou mais intensa do que o habitual. Evite movimentos repetitivos e/ou bruscos que afetem diretamente as articulações, tais como saltar, torções, transições rápidas e paragens repentinas, que podem comprometer o estado dos joelhos e coluna.

A prática de atividade física ajuda a reduzir o risco de quedas e fraturas, incluindo fraturas da anca e vertebrais, e permite uma melhoria no desempenho físico, contribuindo para a manutenção da autonomia e funcionalidade. Contribui, ainda, para o aumento da densidade mineral óssea, reduzindo, assim, o risco de osteoporose. Um plano de treino que combine exercícios de equilíbrio, força, resistência e treino de marcha contribui significativamente para a melhoria da saúde óssea e prevenção desta patologia tão frequente no envelhecimento.

II.I.IV Saúde Mental

Não é possível falar em atividade física sem referir os impactos importantíssimos no bemestar mental e social. Ser ativo pode prevenir o isolamento social, melhora a qualidade do sono, reduz os sintomas de depressão e ansiedade, ajuda a controlar o stress, apresenta efeitos positivos no desempenho cognitivo (memória, rapidez no raciocínio), e contribui ainda para a redução do risco de demência e distúrbios cognitivos, incluindo a Doença de Alzheimer. Atividades aeróbicas, caminhadas, atividades de fortalecimento muscular e yoga ajudam a melhorar a ansiedade e stress.

A atividade física não necessita de lhe causar dor e ser extenuante! O importante é começar de forma gradual e encontrar a atividade que mais o inspire e lhe dê prazer, seja dentro ou fora de casa, sozinho ou acompanhado, a correr ou a passear o cão. Defina os seus objetivos que o ajudem a manter-se motivado, e comece hoje a construir o caminho do seu bem-estar e qualidade de vida.

II.II COMO SER FISICAMENTE MAIS ATIVO?

II.II.I Formas Divertidas de Praticar Atividade Física

Estar ativo é fundamental para ter uma vida longa e saudável. Praticar atividade física regularmente permite-lhe sentir-se com energia, manter a autonomia e controlar os sintomas de dor associados a doenças ou outras condições de saúde. A chave para uma atividade física sustentada é definir uma rotina que consiga manter ao longo do tempo. Uma estratégia poderá ser a inclusão de atividades que realmente goste e através das quais se possa divertir. Eis algumas sugestões:

Hidroginástica: permite-lhe fazer exercício físico dentro de água enquanto convive e se diverte. O impacto sobre os ossos e articulações é reduzido e a resistência provocada pela água melhora a aptidão cardiorrespiratória e muscular. As piscinas com água quente podem ainda proporcionar um efeito terapêutico, ajudando a relaxar.

Yoga: uma atividade baseada em posturas corporais que promovem a ligação entre o corpo e mente. Contribui para o controlo do stress e aumento da força, equilíbrio e flexibilidade.

Dança/Zumba: dançar é uma atividade que lhe permite fazer exercício enquanto, acima de tudo, se diverte e convive com outras pessoas. Além disso, memorizar os passos da coreografia permite exercitar o cérebro e manter-se mentalmente ativo.

Pilates: permite, através do peso do corpo, fortalecer os músculos, melhorar a postura e exercitar a mente, controlando o stress e estimulando a concentração.

Tai-chi: é o balanço ideal entre o corpo e mente. Permite melhorar o equilíbrio e reduzir o stress através de exercícios com baixo impacto nos ossos e articulações.

Ciclismo: o ciclismo, interior ou exterior, é uma excelente atividade para pessoas com artrite. Quando começar, mantenha a resistência baixa e não pedale com muita velocidade.

Jardinagem: na jardinagem consegue agachar-se, fletir-se, levantar-se e elevar pesos, sendo uma atividade bastante completa que pode praticar enquanto se distrai, aproveita a tranquilidade do exterior e constrói um belo jardim.

Passear: caminhe e trabalhe o seu coração e os seus músculos enquanto aproveita o tempo com os seus familiares ou amigos ou passeia o seu cão. Saiba mais sobre os benefícios de caminhadas na seção II.II.IV "Programa de Caminhadas: 8 semanas".

P.20 Guia para um estilo de vida saudável Município de Vila Franca de XIra

II.II.II Planner de Atividade Física

A atividade física deve ser praticada de forma consistente para usufruirmos dos seus benefícios. Contudo, é fundamental que seja feito com segurança, de modo a evitar lesões ou outras complicações de saúde. Não continue o exercício se sentir dores, já que pode vir a sofrer de uma complicação de saúde derivada do excesso de exercício ou da sua errada execução.

Para atingir as recomendações para a prática de atividade física pode dividir o tempo total por períodos mais curtos e regulares (por exemplo, sessões de 30 minutos, 5 vezes por semana). Mesmo que não atinja as recomendações, o mais importante é manter-se fisicamente ativo: todas as atividades físicas, incluindo atividades da vida diária, contribuem positivamente para a saúde!

Criar um planner de atividade física pode ser uma estratégia interessante para iniciar a prática de atividade física. Poderá registar os dias da semana em que praticou, bem como o tipo, a duração e a intensidade do exercício. Estudos têm demonstrado que as pessoas que monitorizam o seu progresso têm maior sucesso em atingir os objetivos. Não se esqueça: a chave é a consistência.

Semana:	Tipo de atividade física (O que é que eu pratiquei?)	Duração da atividade física (Quanto tempo pratiquei?)	Intensidade da atividade física (Leve, moderada, vigorosa?)
Segunda-feira			
Terça-feira			
Quarta-feira			
Quinta-feira			
Sexta-feira			
Sábado			
Domingo			

Níveis de intensidade:

Leve: O seu corpo está a mexer-se, mas não está a transpirar ou a respirar intensamente. Não terá dificuldade em manter uma conversa durante o exercício.

Moderada: O seu corpo está a transpirar e começa a respirar com mais intensidade. Continua a conseguir conversar, mas não tão fluidamente.

Vigorosa: O seu corpo está a transpirar bastante e mal consegue respirar. Não consegue dizer muitas palavras sem parar para respirar.

II.II.III Como Começar?

Adapte a atividade física ao seu estado de saúde e às suas necessidades: caso tenha alguma condição de saúde pré-existente, consulte o seu médico e aconselhe-se acerca do tipo e quantidade de atividade física mais indicado de acordo com as suas necessidades, habilidades, limitações funcionais e medicação.

Utilize roupa e calçado adequados: utilizar roupa e calçado confortáveis que lhe permitam movimentar-se sem qualquer restrição. Pondere investir em calçado que reduza o impacto dos exercícios nas articulações.

Comece devagar e progrida gradualmente: embora possa estar bastante entusiasmado com a ideia de se tornar mais ativo, evite procurar alcançar grandes objetivos em pouco tempo. Ao invés, aumente gradualmente a frequência, duração, intensidade e complexidade dos exercícios.

II.II.IV Programa de Caminhadas: 8 Semanas

Caminhar é uma das mais seguras, divertidas e económicas formas de se tornar mais saudável. Os benefícios da caminhada são muitos, e vão desde a redução do risco de hipertensão arterial, doenças cardiovasculares ou Diabetes tipo 2, à redução do impacto das doenças degenerativas dos ossos e articulações (osteoporose e artrite). Podem também ajudar em casos de ansiedade, depressão e stress. Assim, caminhar poderá ajudá-lo a atingir uma melhor qualidade de vida.

De seguida, sugerimos um programa de caminhada com a duração de 8 semanas, que se pretende que seja um plano orientador para iniciar esta prática, podendo sempre ser ajustado ao nível de cada pessoa. Antes de começar:

- Visite o seu médico para verificar que pode iniciar a atividade física;
- Utilize vestuário e calçado adequados, que lhe permitam sentir-se confortável, efetuar movimentos livremente e evitar lesões:
- Procure lugares planos, com uma superfície regular e sem obstáculos. Se caminhar pelo fim do dia ou noite, certifique-se que tem luminosidade suficiente para ver devidamente;
- Hidrate-se adequadamente durante o exercício;
- Não desista à primeira dificuldade! Trace objetivos exequíveis que o mantenham motivado;
- Comece devagar e sem pressa. Construa gradualmente o seu ritmo e a distância percorrida;
- Encontre um parceiro ou grupo de caminhadas. Realizar a atividade com companhia pode aumentar a motivação e permite-lhe conviver com outras pessoas.

P.22 Guia para um estilo de vida saudável Município de Vila Franca de XIra

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
1	15 min	Descanso	Descanso	15 min	Descanso	15 min ou Descanso	20 min
2	15 min	Descanso	15 min	Descanso	15 min	15 min ou Descanso	20 min
3	20 min	Descanso	20 min	Descanso	20 min	15 min ou Descanso	25 min
4	20 min	Descanso	20 min	Descanso	20 min	15 min	25 min
5	25 min	Descanso	25 min	Descanso	25 min	15 min ou Descanso	30 min
6	25 min	Descanso	25 min	Descanso	25 min	20 min	30 min
7	30 min	Descanso	30 min	Descanso	30 min	20 min	35 min
8	30 min	Descanso	30 min	Descanso	30 min	30 min	30 min





II.III ESPAÇOS PÚBLICOS NO MUNICÍPIO PARA PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA

Designação	Caminho Pedonal Ribeirinho Alhandra – Vila Franca de Xira		
Local	Concelho de Vila Franca de Xira		
	Desde a Casa Museu Dr. Sousa Martins, em Alhandra, até às		
	imediações da Fábrica das Palavras – Biblioteca Municipal e		
	Equipamento Cultural de Vila Franca de Xira.		
	GPS Alhandra: 38° 55′ 33.10″ N, 09° 00′ 22.74″ W		
	GPS Vila Franca de Xira: 38º 57´ 07.44" N, 08º 17.78" W		
Acessibilidades:	Parque de estacionamento; Instalações sanitárias; Parque de merendas; Ciclovia; Zonas de estadia; Ginásio ao ar livre.		

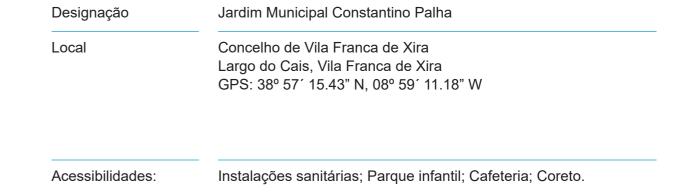
Local

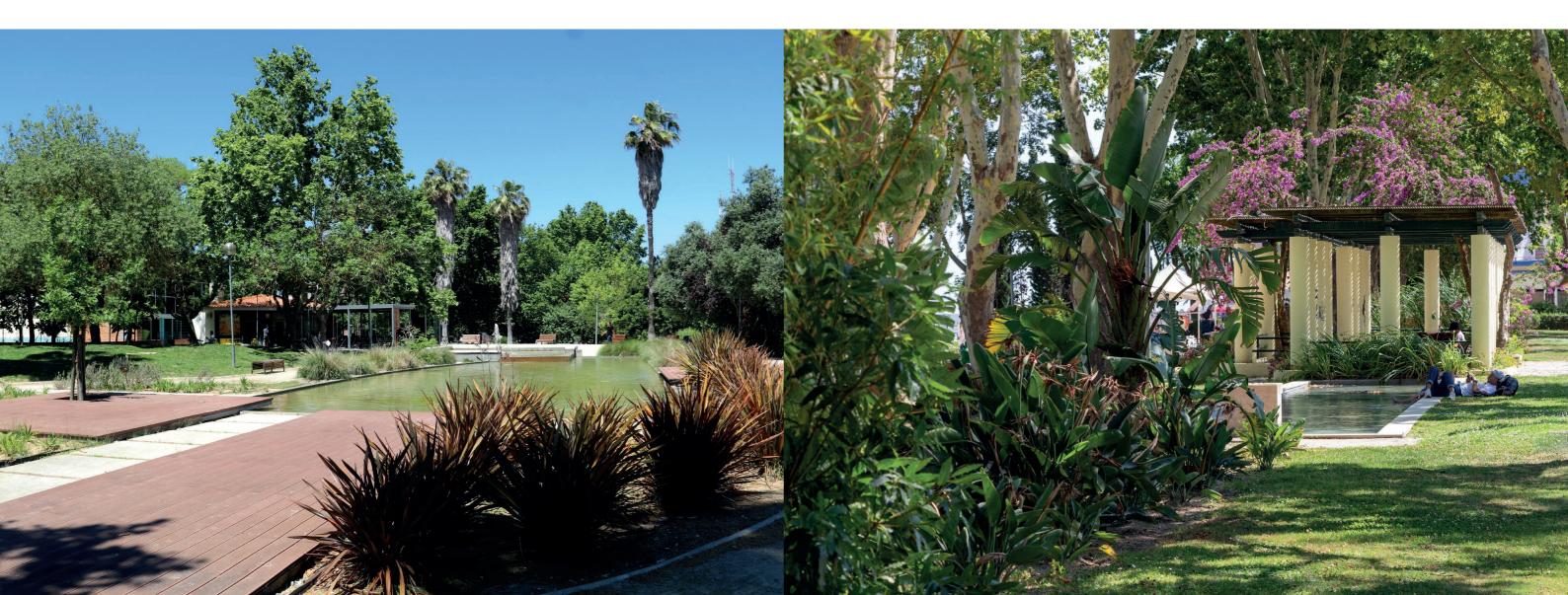
Concelho de Vila Franca de Xira
Ecoparque, Póvoa de Santa Iria
GPS: 38º 51′ 45.46″ N, 09º 03′ 54.55″ W





Designação	Jardim José Álvaro Vidal
Local	Concelho de Vila Franca de Xira Alverca do Ribatejo GPS: 38º 53´ 46.62" N, 09º 02´ 23.21" W
	GF 3. 30 33 40.02 N, 09 02 23.21 W
Acessibilidades:	Parque de estacionamento; Instalações sanitárias; Parque de
	merendas; Ciclovia; Zonas de estadia; Ginásio ao ar livre.





Designação	Parque Linear Ribeirinho Estuário do Tejo
Local	Concelho de Vila Franca de Xira Póvoa de Santa Iria – Forte da Casa GPS: 38º 51´ 44.21" N, 09º 03´ 09.90" W
Acessibilidades:	Trilhos pedonais/ Cicláveis; Centro de Interpretação Ambiental e da Paisagem; Observatório de Aves.

Designação	Parque Ribeirinho Moinhos da Póvoa e Ciclovia do Tejo
Local	Concelho de Vila Franca de Xira Avenida Isidoro Assunção Antunes da Costa 2625-112 Póvoa de Santa Iria GPS: 38° 51' 30.32" N, 09° 03' 41.05" W
Acessibilidades:	Ciclovias; Ginásio ao ar livre; Parque de estacionamento.



Designação	Parque Urbano da Póvoa de Santa Iria
Local	Concelho de Vila Franca de Xira Zona Ribeirinha, Póvoa de Santa Iria
	GPS: 38° 51' 30.65" N, 09° 03' 37.75" W

Acessibilidades:

Parque de estacionamento; Cafeteria; Núcleo museológico; Parque infantil e juvenil; Skate parque; Ginásio ao ar livre; Anfiteatro.

Designação	Parque Urbano da Quinta Municipal da Piedade
Local	Concelho de Vila Franca de Xira Rua Padre Manuel Duarte Póvoa de Santa Iria GPS: 38º 51' 41.49" N, 09º 04' 16.94" W

Acessibilidades: Parque de estacionamento; Instalações sanitárias; Cafeteria; Parque de animais; Quinta Municipal da Piedade; Ginásio ao ar livre; Campo de jogos; Campos de ténis.



Designação	Parque Urbano de Vila Franca de Xira (Campo do Cevadeiro)	Designação	Parque Urbano Dr. Luís César Pereira
Local	Concelho de Vila Franca de Xira Estrada Nacional 10 – Vila Franca de Xira GPS: 38º 56' 48.77" N, 08º 59' 36,36" W	Local	Concelho de Vila Franca de Xira Rua 2 de Abril Vila Franca de Xira GPS: 38º 57' 19.51" N, 08º 59' 40.71" W
Acessibilidades:	Parque de estacionamento; Parque infantil; Pavilhão multiusos.	Acessibilidades:	Parque de merendas; Parque infantil; Ginásio ao ar livre; Parque de estacionamento.



Designação	Parque Urbano Quinta da Flamenga
Local	Concelho de Vila Franca de Xira Rua Joaquim da Silva Gomes – Vialonga GPS: 38º 52' 22.99" N, 09º 05' 13.81" W

Acessibilidades:

Percursos pedonais; Parque de estacionamento; Campo polidesportivo; Ginásio ao ar livre.





ATIVOMENTE





Ligações Fortes c m - v f x i r a . p t









Praça Afonso de Albuquerque, nº 2 2600-093 Vila Franca de Xira



+351 263 285 600



lojadomunicipe@cm-vfxira.pt



SAIBA MAIS EM www.cm-vfxira.pt



THOMAN

projeto.ativamente@cm-vfxira.pt