

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 Portugal<sup>1</sup>. 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**<sup>2</sup>, e
- **29,6%** das crianças tem **excesso de peso** e **12%** tem **obesidade**<sup>3</sup>.

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/m<sup>2</sup>**

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

Índice de Massa Corporal (kg/m <sup>2</sup> )	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;

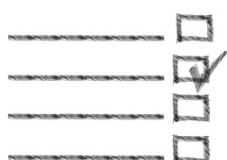
batatas fritas de pacote, gomas, chocolates, bolachas ou cereais açucarados, etc.



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