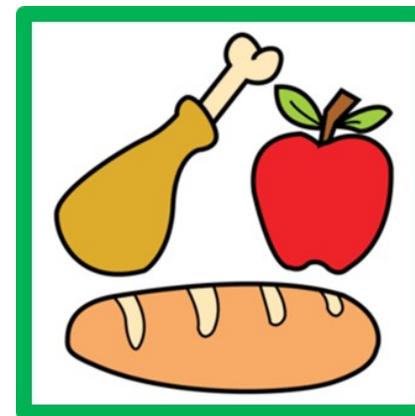
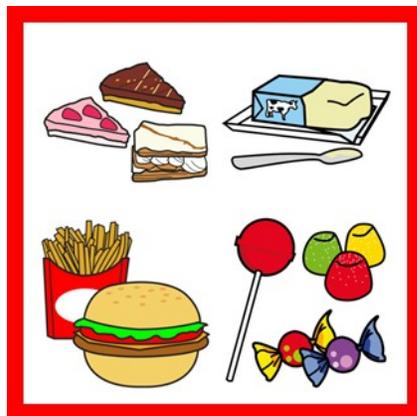




Cofinanciado pelo  
Programa Erasmus+  
da União Europeia



# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E BEM-ESTAR



*Esta informação reflete apenas o ponto de vista do Consórcio de Parceiros do IDPLiving*

*e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feita das informações nela contida.*

Pictogramas: ARASAAC (<http://www.arasaac.org/>)



DETA 5\_Eu quero sentir-me bem

F2F Sessão 1\_Atividade 2

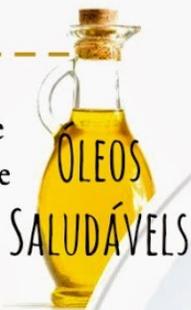
F2F Sessão 2\_Atividade 4

# MEU PRATO SAUDÁVEL



Saúde  
em Tuas  
**MÃOS**

Use azeite ou óleo de canola para temperar e cozinhar. Evite as gorduras trans.



Quanto mais variedade melhor. Batata e fritas não contam.

Coma muitas frutas de todas as cores.



**MANTENTENHA-SE ATIVO!**

[www.facebook.com/saudeemtuasmaos](http://www.facebook.com/saudeemtuasmaos)



Tome água em abundância. Limite o consumo dos laticínios e sucos. Evite bebidas adoçadas.

Prefira as proteínas vegetais. Feijões, lentilhas, ervilhas, grão de bico, etc.

Prefira as versões integrais de arroz, pães, massas, etc. Limite a quantidade de alimentos com farinha refinada e arroz branco.

FONTE: HARVARD MEDICAL SCHOOL  
HARVARD HEALTH PUBLICATIONS

VEGETAIS



PROTEÍNAS



GRÃOS  
INTEGRAIS

FRUTAS





## Coisas que podem ser comidas diariamente.

- SALADAS
- FRUTAS (EXCEPTO UVAS E BANANAS)
- LEGUMES
- FRANGO E CARNE
- GRELHADA
- PRESUNTO
- PEIXE GRELHADO OU NO FORNO
- LEITE
- IOGURTE
- QUEIJO FRESCO



## Coisas que podem ser consumidos com moderação.

- LEGUMINOSAS (GRÃO DE-BICO, LENTILHAS, FEIJÃO, ETC.)
- BATATAS
- MASSA
- ARROZ
- PÃO
- AZEITE
- OVOS
- BANANAS
- UVAS



## Coisas que podem ser consumidos em MOMENTOS ESPECIAIS.

- DOCES
- BEBIDAS AÇUCARADAS
- PASTELARIA
- MOLHOS
- SALSICHAS
- COMIDA FRITA
- MANTEIGA
- QUEIJO GORDO
- AVELÃS
- AZEITONAS
- CHOCOLATE
- DOCES
- GELADOS

# Vitamina S

Vitaminas são necessárias para o nosso corpo  
**TRABALHAR**

VITAMINA A	
VITAMINA B1	
VITAMINA B2	
VITAMINA C	
VITAMINA D	
VITAMINA E	
VITAMINA F	
VITAMINA H	
VITAMINA K	



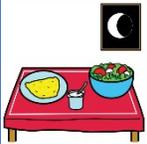
# Vitamina S



	Para que serve:	Alimentos:
<b>Vitamina B1 - Tiamina</b> RDA: 1,1 a 1,2 mg/dia	Melhorar metabolismo dos carboidratos e ajudar na regulação do gasto de energia	Levedura de cerveja em pó, germen de trigo, sementes de girassol e castanha do pará
<b>Vitamina B2 - Riboflavina</b> RDA: 1,1 a 1,3 mg/dia	Ajudar o corpo a aproveitar as proteínas e açúcares vindos da alimentação	Fígado, levedura de cerveja, farelo de aveia, amêndoa e queijo cottage
<b>Vitamina B3 - Niacina</b> RDA: 14 a 16 mg/dia	Transformar a gordura em açúcar para ser usado como fonte de energia	Levedura de cerveja, fígado, amendoim e cavala cozida
<b>Vitamina B5 - Ácido pantotênico</b> RDA: 5 µg/dia	Regular o metabolismo das gorduras	Fígado, semente de girassol, cogumelos, queijo cottage, salmão cozido e amendoim
<b>Vitamina B6 - Piridoxina</b> RDA: 1,3 a 1,7 mg/dia	Ajudar a produzir anticorpos, células vermelhas do sangue e enzimas responsáveis pelo metabolismo das proteínas e gorduras	Fígado, banana, salmão cozido, suco de ameixa, avelã e abacate
<b>Vitamina B7 - Biotina</b> RDA: 30 µg/dia	Regular ações coenzimáticas para um melhor metabolismo	Amendoim, avelã, farelo de trigo, amêndoa e farelo de aveia
<b>Vitamina B9 - Ácido fólico</b> RDA: 400 µg/dia	Formar proteínas estruturais e hemoglobina	Levedura de cerveja, fígado, lentilhas, espinafre e quiabo
<b>Vitamina B12 - Cobalamina</b>	Ajudar na formação do sangue	Fígado, marisco, ostras, arenque cozido e carne cozida

# PLANEI O SEU PLANO SEMANAL DE MENUS SAUDÁVEIS



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
<b>PEQ.ALMOÇO</b> 							
<b>LANCHE</b> 							
<b>ALMOÇO</b> 							
<b>LANCHE</b> 							
<b>JANTAR</b> 							

DETA 5\_Eu quero sentir-me

bem

F2F Sessão 1\_Atividade 2

F2F Sessão 2\_Atividade 4

# O que é que nos acontece se estamos muito tempo sentados?

## 1, Degeneração muscular

Quando te sentas, deixas de usar os músculos abdominais e se estes permanecerem inativos por muito tempo. Podes desenvolver o que é chamado de "superextensão não natural do arco da coluna".



# O que é que nos acontece se estamos muito tempo sentados?

## 2. Problemas nas costas

Um dos problemas mais comuns que pode ocorrer é nas costas, pois a má postura causa dores nas costas, danos ao disco e espinhas inflexíveis.



# O que é que nos acontece se estamos muito tempo sentados?

## 3. Distúrbios nas pernas

É claro que ficar sentado por muito tempo afeta a circulação nas pernas, fazendo com que o sangue se acumule nos tornozelos e acabe produzindo varizes, tornozelos inchados e, na pior das hipóteses, coágulos sanguíneos prejudiciais.

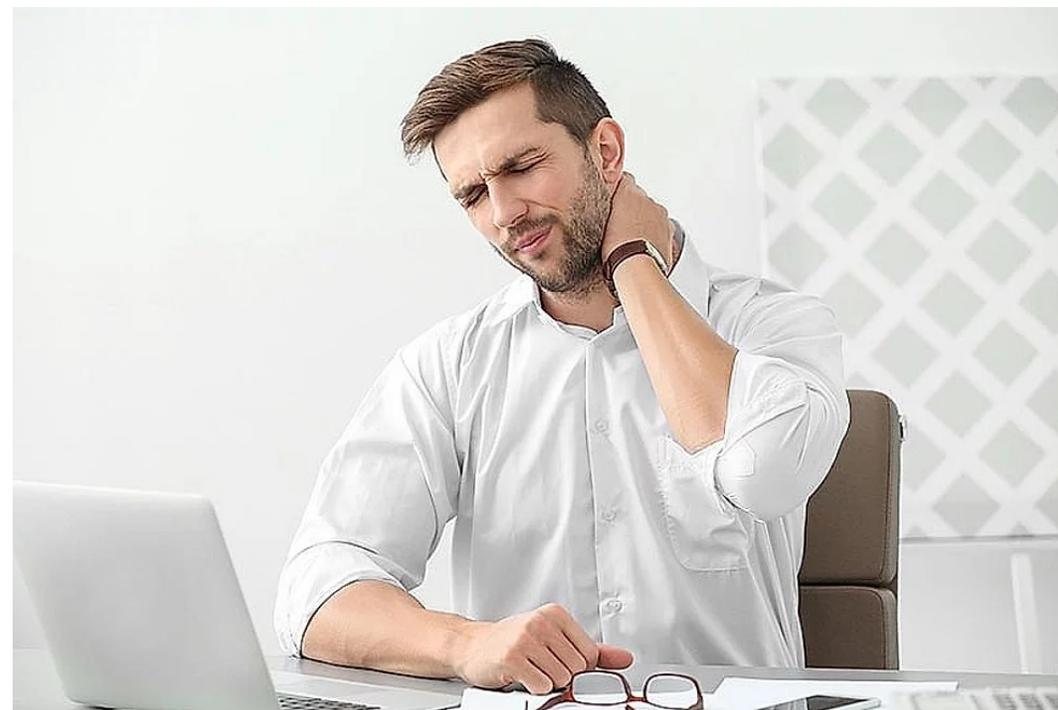


Essa inatividade também pode fazer com que os ossos fiquem cada vez menos densos e fracos

# O que é que nos acontece se estamos muito tempo sentados?

## 4. Problemas no cérebro, pescoço e ombros

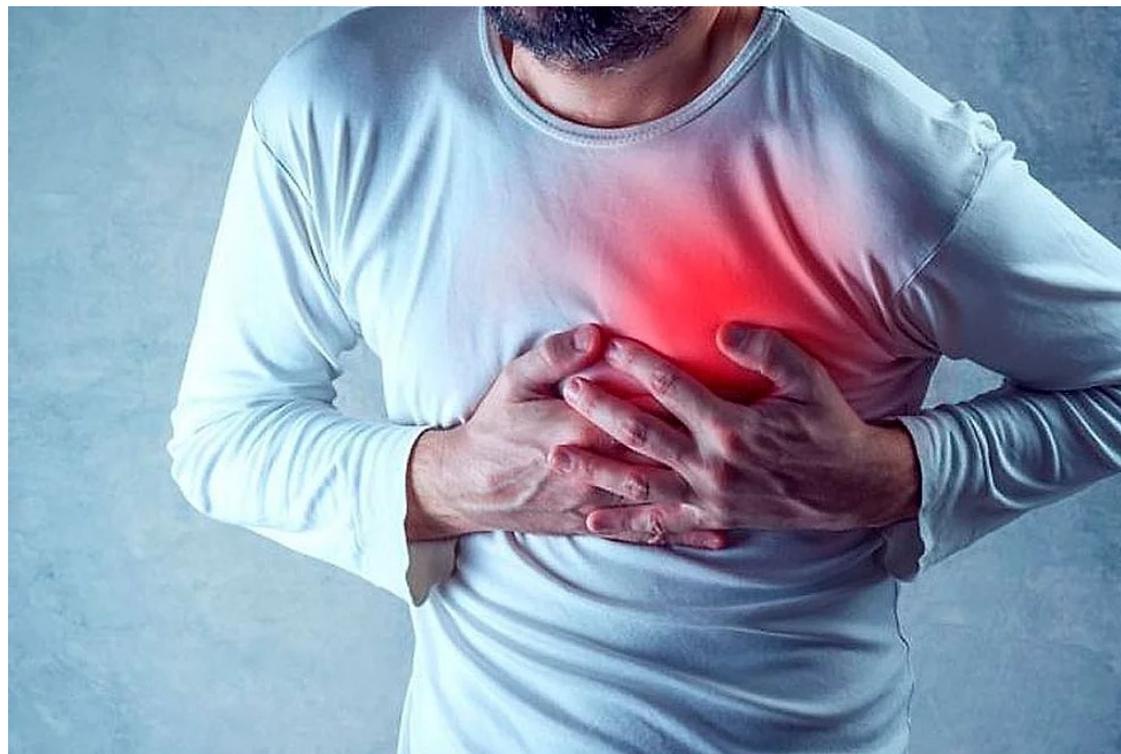
Quando movemos nossos corpos, mais sangue e oxigênio fluem através do cérebro, permitindo-nos pensar com clareza. No entanto, permanecendo inativos por longos períodos, o fluxo desses elementos essenciais diminui, o que limita nossa capacidade de pensar.



# O que é que nos acontece se estamos muito tempo sentados?

## 5. Deterioração nos órgãos

Da mesma forma, ficar muito tempo sentado pode levar a graves doenças cardiovasculares. Todas estas são causadas pela superprodução de insulina que ocorre no nosso corpo devido à falta de atividade e fluxo sanguíneo lento nos



# Benefícios da prática regular de exercício



# Benefícios da prática regular de exercício



## Fisiológicos

- Aumento da Força Muscular
- Aumento da Densidade Óssea
- Diminuição da Gordura Corporal
- Diminuição de Doenças Cardiovasculares
- Controle Pressão Arterial
- Diminuição Níveis Colesterol
- Diminuição Dor Crónica
- Diminuição Risco Insónia



# Benefícios da prática regular de exercício



## Psicológicos e Sociais

- Aumento Auto-Estima
- Diminuição da Depressão
- Diminuição da Ansiedade
- Diminuição do Stress
- Melhora a Imagem Corporal
- Diminui Isolamento Social
- Aumenta a Autonomia
- Aumenta Convívio Social



# Podemos praticar exercício de muitas maneiras



# Benefícios de dormir bem



# s Riscos de Dormir Mal



 **Dormir mal** 



**Reduz a memória**  


**Alterações de humor**  


**Alucinações**  


**Pressão alta**  


**Diabetes**  


**Inflamação**  
