

---

# 12 Meses 12 Temas

---

Iniciar ou manter um  
estilo de vida saudável  
em situação de  
pandemia

---

SST – Junho de 2020

---



Comarca do Porto

## **Estilo de Vida Saudável**

De acordo com a Direção Geral de Saúde “A adoção de um Estilo de Vida Saudável deve ser vista como uma oportunidade e um desafio da pessoa, da família e da comunidade, pela possibilidade de ter uma atitude preventiva no que diz respeito à saúde.”

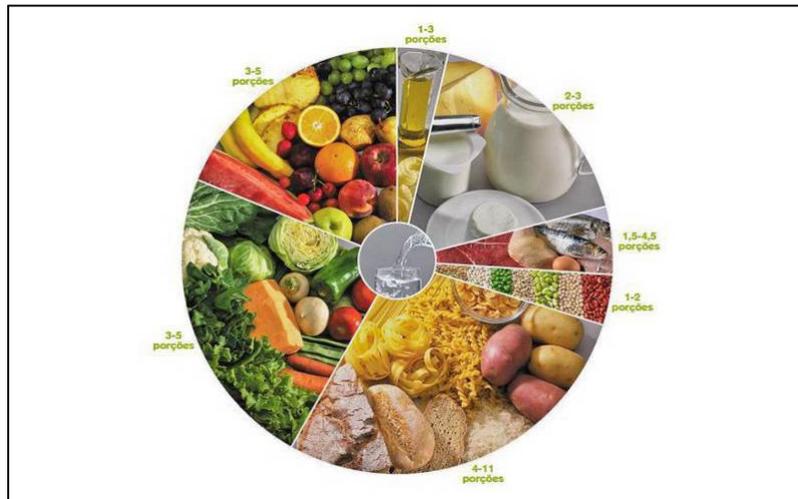
Neste documento, abordaremos a alimentação, a prática de exercício físico e qualidade do sono.

Conjugados, estes três pilares contribuem positivamente para um estilo de vida mais saudável promovendo, igualmente, a gestão do stress e das emoções em situação de pandemia.



Comarca do Porto

## Alimentação Saudável



De acordo com a Fundação Portuguesa de Cardiologia a alimentação saudável é um dos aspetos mais importantes para manter ou melhorar a saúde em geral.

A alimentação saudável é a alimentação equilibrada. “Uma alimentação saudável contém muitos vegetais e frutas, hidratos de carbono como pão de mistura, massa e arroz, lacticínios magros ou meio gordos, mais peixe do que carne, água à discrição e contém pouca gordura (especialmente a gordura saturada), sal e açúcar.”

### **Benefícios:**

- Promoção da saúde cardiovascular;
- Ajuda no controle de peso;
- Melhora as hipóteses de sobrevivência após ataque cardíaco;
- Ajuda a reduzir a tensão arterial para níveis mais baixos;
- Melhora o controlo dos níveis de açúcar no sangue;
- Ajuda a proteger contra a diabetes tipo 2;
- Ajuda a proteger contra alguns tipos de cancro.



Comarca do Porto

## Atividade Física



Praticar actividade física é fundamental para a saúde física e mental.

Apesar das restrições, contrarie o sedentarismo e tente praticar, pelo menos, 30 minutos de atividade física, de intensidade moderada, por dia. Consideremos algumas possibilidades:

- Caminhar (ou correr) em ambiente natural, evitando cruzamentos com outras pessoas e salvaguardando o distanciamento necessário;
- Utilizar as escadas em substituição do elevador;
- Efetuar parte de percurso casa-trabalho/trabalho/casa, a pé;
- Pesquisar aulas online;
- Regressar ao ginásio, se assim entender. Confirme a adequação do espaço de acordo com as orientações da DGS.

### **Benefícios:**

- Promove a resistência, força e flexibilidade;
- Promove a saúde cardiovascular;
- Reduz do risco de lesões músculo-esqueléticas;
- Ajuda no controle de peso;
- Evita a perda de massa muscular;
- Melhora a qualidade do sono;
- Contribui para a regulação da tensão arterial e dos níveis de glicose no sangue;
- Contribui para a redução do stress;



Comarca do Porto

## Qualidade do Sono



De acordo com Joaquim Moita, Presidente da APS – Associação Portuguesa do Sono, “a insuficiência de sono afeta todo o organismo e antes de mais, o cérebro. Convém lembrar que dormir seis ou menos horas por noite durante uma semana tem o mesmo impacto que uma noite inteira sem dormir. A pessoa privada de sono tem, no dia seguinte, menor atenção, lentificação do raciocínio, menor racionalidade na tomada de decisões. Torna-se mais irritável. Fica sonolenta. Adormece ou tem episódios incontroláveis de microssono o que pode ter efeitos calamitosos no trabalho ou na condução”.

A privação de sono compromete, igualmente, a resposta imunitária.

**9 dicas para melhorar a qualidade do sono** (campanha “Bons Sonhos” - Associação Portuguesa do Sono e Phillips):

- Ter uma dieta saudável. Em particular não fumar, não ingerir álcool ou cafeína nas quatro horas anteriores ao início do sono;
- Ter um horário regular de deitar e acordar;
- A hora de acordar deve ser a mesma todos os dias. Ao fim de semana, se necessário, durma não mais do que uma hora do que o habitual;
- Procurar imediatamente a exposição solar. A luz da manhã tem propriedades (radiação azul) que o prepara para um dia ativo;
- Não levar problemas para a cama. Registe (em papel por exemplo). O que não fez hoje, resolve amanhã;
- A atividade física regular moderada ao início da manhã ou ao final da tarde é recomendada. Pelo contrário o exercício vigoroso nas horas que antecedem o adormecer perturba;



**Comarca do Porto**

- Se tem por hábito dormir a sesta após o almoço não ultrapasse os 20 minutos. Sestas no sofá depois do jantar são proibidas;
- Anoi-tecer induz a produção de melatonina que promove o sono. Esta hormona é inibida pela luz dos “LED” presentes nas lâmpadas modernas, nos televisores, nos telemóveis e “tablets”. É obrigatório evitar todos estes dispositivos antes de deitar;
- Utilizar uma cama de 30 cm de chão e um colchão com uma espessura de pelo menos 30 cm. A temperatura no quarto deve situar-se entre os 18-20º C. O ambiente deve ser silencioso escuro.

**Fontes:**

FPC – Fundação Portuguesa de Cardiologia

DGS – Direção Geral de Saúde

APS – Associação Portuguesa do Sono

Pesquisas de interesse:

**Nota:** As imagens utilizadas foram retiradas da internet apenas a título ilustrativo

**Anexo:**

Manual de intervenção alimentar e nutricional na COVID-19

COVID – Atividade física

**Pesquisas de interesse:**

Fundação portuguesa de cardiologia - <http://www.fpcardiologia.pt/pela-sua-saude-cuide-de-si/dieta-equilibrada/>

Nova roda dos alimentos - <https://www.dgs.pt/em-destaque/nova-roda-dos-alimentos.aspx>

Associação Portuguesa do Sono - <http://www.apsono.com/pt/>

**Esteja atento e colabore!**

**Por si e por todos mantenha, em todas as circunstâncias, as recomendações de segurança divulgadas para redução da disseminação da infeção por SARS-COV-2 (COVID-19).**

**LEMBRE-SE QUE A SEGURANÇA É A ATITUDE DE CADA UM DE NÓS PARA TODOS NÓS.**

**Bom trabalho!**