



# Nutri **ADVISOR**

Consulta Mensal

COMO PARTE INTEGRANTE DO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL BE-FIT FAREMOS SEMPRE CHEGAR AOS NOSSOS SÓCIOS UM ACOMPANHAMENTO MENSAL REPLETO DE DICAS DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO, ESTUDOS CIENTÍFICOS, RECEITAS E SUGESTÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL.

ESPERO QUE SEJA DO SEU INTERESSE!

NUTRICIONISTA ANDREIA OLIVEIRA  
Céd. N.º 2463N





# NUTRIADVISOR



## O PESO DO CONFINAMENTO

*Em Portugal*

## INQUÉRITO NACIONAL DE SAÚDE

*Segundo dados do último inquérito, em 2019*

## O QUE POSSO FAZER

*para ter mais saúde?*

## RECEITA

*Frozen Yogurt de Morango*

**EDIÇÃO**

*Agosto de 2021*

# O Peso do confinamento

## em Portugal

“

*Portugueses engordaram, em média, 5 quilos após o início da pandemia*



Andreia Oliveira  
Nutricionista

Um estudo realizado pela plataforma Fixando apurou que, após o primeiro ano da pandemia, os portugueses engordaram cerca de 5 quilos, em média, devido à **falta de exercício e pelos maus hábitos alimentares**.

Alice Nunes, diretora de Desenvolvimento de Negócio da Fixando, explica que o confinamento mudou naturalmente o dia-a-dia das pessoas. *"Este aumento de peso deve-se, maioritariamente, à alteração nos hábitos alimentares, pois 30% afirma ter, durante o confinamento, uma alimentação muito menos saudável do que tinha numa altura pré pandemia"*

Outro motivo que explica estes dados, segundo a plataforma, é a diminuição na procura por nutricionistas. Segundo a Fixando, a procura destes serviços profissionais sofreu uma quebra de 191%, quando comparado com o período homólogo em 2020.

O inquérito, realizado, entre os dias 18 e 24 de março, também revela que 45% dos inquiridos consideram que a pandemia é a grande responsável pelo aumento de peso e que só 17% dos portugueses perderam peso neste período.

## Excesso de peso no mundo

1º Chile 74.2%

2º México 72,5%

3ª EUA 71%

4º Portugal/Finlândia 67.6%

Fonte: OCDE/PÚBLICO

Portugal está em quarto lugar no ranking que mede o excesso de peso das populações. Este dado é preocupante e obriga a repensarmos comportamentos individuais, bem como as atuais políticas de saúde,



O confinamento teve um enorme impacto nas rotinas diárias de exercício e alimentação.

*"As dificuldades financeiras que os portugueses estão a enfrentar fazem com que apenas 18% tenha capacidade monetária para recorrer a um nutricionista, cuja consulta custa em média 29 euros"*, conclui a mesma responsável.

Através do inquérito foi possível perceber que a necessidade de nos mantermos em casa **teve impacto tanto na saúde mental quanto na física** e a impossibilidade de fazer exercícios também provocou consequências, 26% dos inquiridos na amostra da Fixando indicaram que não praticaram qualquer exercício físico no período de pandemia, apesar de reconhecerem que este é fundamental para a saúde.

Fonte: *Jornal de Notícias*, 2021

# Inquérito Nacional de Saúde

Segundo dados do último inquérito, em 2019



EM PORTUGAL

**4.6 Milhões têm Excesso de Peso**

**1.5 Milhões têm Obesidade**



58.6% dos homens  
49.3% das mulheres

**Têm Excesso de Peso ou Obesidade**



65.6% das pessoas com mais de 15 anos

**Não pratica atividade física**



Dados revelados no inquérito Nacional de Saúde



**1 em cada 4 pessoas  
passa mais de 8h, por dia, sentada/o**

**OBESIDADE INFANTIL  
EM DADOS SOBRE MARÇO/ABRIL 2020**



**35.4% dos pais afirmaram que os filhos aumentaram de peso nos meses do início da pandemia**

# O que posso fazer

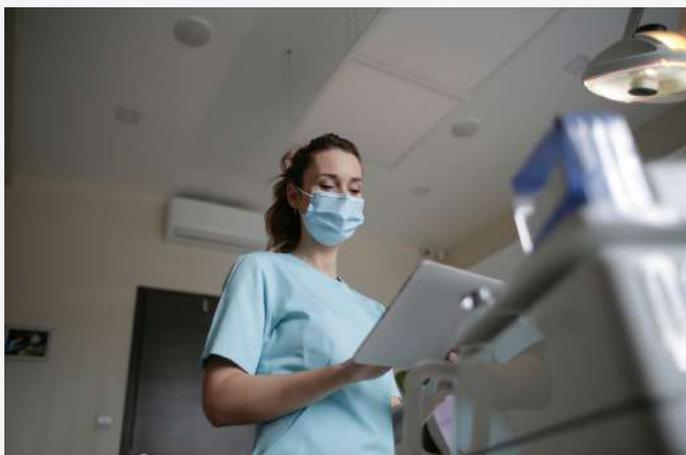
## para ter mais saúde?

Segundo a **Direção Geral de Saúde** são vários e conhecidos os fatores que podem influenciar de alguma forma a saúde de pessoas e comunidades, usualmente designados por determinantes da saúde.

A Carta de Ottawa para Promoção da Saúde de 1986 e os documentos subsequentes sobre este tema, realçam a importância de pensar a saúde em todas as políticas, dos ambientes saudáveis, dos estilos de vida saudável e da necessidade de orientação dos serviços de saúde para a prevenção de doenças e promoção da saúde (OMS, 2017).

Fatores como:

O local de **residência**,  
**O meio ambiente envolvente**,  
**O estilo de vida**,  
**A genética**,  
**A educação**,  
**O nível socioeconómico ou a rede social de apoio**, são alguns dos determinantes considerados.



Prevenir é fundamental para diminuir o risco de doença.

**Destes determinantes, importa destacar;**

- ✓ Alimentação,
- ✓ Atividade física,
- ✓ Sono,
- ✓ Gestão do stress,
- ✓ Tabagismo,

Que representam em si uma importante oportunidade de promoção da saúde. A obtenção de ganhos em saúde pela adoção de estilos de vida saudável surge como uma oportunidade de influenciar positivamente a saúde, sobretudo no que respeita às doenças crónicas não transmissíveis.

Cuidar da nossa saúde é ter um papel ativo no que nos acontece, é diminuir o risco, é termos a certeza que estamos a contribuir ativamente para uma melhor qualidade de vida.

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.

Importa então promover o aumento da literacia em saúde, ter pessoas e comunidades ativas e capacitadas, de modo a criar condições que favoreçam a tomada de decisões críticas face às nossas opções.

**Fonte: Direção-Geral da Saúde (dgs.pt)**

# Receita: Frozen Yogurt de Morango

## Ingredientes:

- 2 chávenas de morangos congelados partidos
- 1 iogurte magro de aroma de morango ou iogurte grego ligeiro magro
- Extrato de baunilha ou stevia ou mel (opcional)



Sugestão de apresentação

## Cobertura:

4 Morangos partidos em cubos

## Procedimento:

1. Retire, 5 minutos antes, os morangos do frio e reserve.
2. Numa liquidificadora triture os morangos congelados com os outros ingredientes até ficar com uma consistência cremosa.
3. No final adicione os morangos reservados para a cobertura e envolva.
4. Leve ao frio ou sirva na hora.

NUTRICIONISTA ANDREIA OLIVEIRA  
Céd. N.º 2463N

