



# 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



## **RESULTADOS DO ESTUDO REACT-COVID**

*Inquérito sobre alimentação e  
atividade física em contexto de  
contenção social*

## **DOENÇAS DA TIRÓIDE**

*Afetam mais de um milhão de  
pessoas em Portugal*

## **RECEITA**

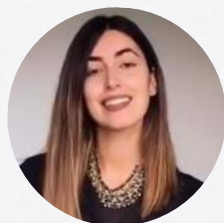
*Bolinhas de coco e cenoura*

**EDIÇÃO**

*Outubro de 2021*

# Resultados do estudo REACT-COVID

## – Inquérito sobre alimentação e atividade física em contexto de contenção social



Andreia Oliveira  
Nutricionista

A COVID-19 parece ter contribuído **para uma alteração nos hábitos alimentares** de uma parte significativa da população nacional inquirida.

Foi publicado o artigo “Towards an in-Depth Understanding of Physical Activity and Eating Behaviours during COVID-19 Social Confinement: A Combined Approach from a Portuguese National Survey” na *Nutrients*, onde se **apresentam os resultados principais do estudo “REACT-COVID** - Inquérito sobre alimentação e atividade física em contexto de contenção social” desenvolvido pela Direção-Geral da Saúde (DGS), em particular pelo Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável e pelo Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física.

Quase metade dos inquiridos no estudo (45,1%) reportou ter alterado os seus hábitos alimentares durante este período e 41,8% tem a perceção de que mudou para uma alimentação menos saudável.

**Os motivos para esta alteração parecem concentrar-se em torno das medidas impostas pelo confinamento**, que obrigaram a alteração no horário de trabalho (17,6%) e no modelo de compras dos alimentos (34,3%). Um segundo conjunto de razões parece associado ao **stress** (18,6%) e a alterações no próprio **apetite** (19,3%) e, um terceiro eixo de explicação, que surge associado à incerteza com a **situação económica e financeira** (10,3%). Um em cada três portugueses (33,7%) manifestou preocupação quanto a uma possível dificuldade no acesso aos alimentos e **8,3% indicou mesmo ter dificuldades económicas no acesso a alimentos**.

As mudanças no consumo alimentar provocadas pelo confinamento relacionam-se essencialmente com o aumento do **número de refeições feitas em casa**. Apesar de os inquiridos dizerem que consomem mais snacks doces (30,9%) também o aumento do consumo de fruta (29,7%) e hortícolas (21%) é referido frequentemente. A maior parte dos inquiridos refere ter passado a cozinhar mais (56,9%), infelizmente **também a petiscar mais (31,4%)**. Este facto associado ao sedentarismo pode ajudar a explicar a perceção de peso aumentado durante este período **reportado por 26,4% da população**.



O isolamento e o teletrabalho alteraram o quotidiano.

O artigo completo pode ser consultado [aqui](#).



Em casa aumentaram as oportunidades de petiscar.

Algumas mudanças no comportamento alimentar parecem ter acontecido de modo conjunto, tendo-se **identificado um padrão alimentar menos saudável**, caracterizado pelo aumento do consumo de snacks salgados, refeições pré-preparadas, refrigerantes e take-away e, por oposição, por uma diminuição do consumo de fruta e hortícolas. Este padrão de comportamento alimentar foi mais comum **nos inquiridos mais jovens, do sexo masculino, com mais dificuldades financeiras** e em risco de insegurança alimentar. **Ou seja, durante o período analisado, a adoção de comportamentos alimentares mais saudáveis pareceu ser mais difícil de atingir nas populações mais jovens e desfavorecidas socioeconomicamente.**

Vários comportamentos na área da alimentação e da atividade física foram alterados de forma combinada. Nesse sentido, foi possível identificar dois padrões de mudança de comportamentos (e de características sociodemográficas):

**Um padrão de risco** apontando para a combinação de níveis de atividade física baixos, aumento do consumo de snacks e refrigerantes, ausência de consulta das recomendações da DGS sobre atividade física e alimentação saudável em contexto de isolamento social, má situação financeira, menor nível de escolaridade, bem como mais tempo em situação de confinamento social (5 semanas ou mais);

**Um padrão protetor da saúde**, em que se registaram níveis mais elevados de atividade física em simultâneo com outros elementos de potencial salutogénico, como o não aumento do consumo de snacks, o acesso e cumprimento das recomendações de atividade física e alimentação saudável, uma boa situação financeira, um maior nível de escolaridade, bem como estar há menos tempo em situação de confinamento social.

Esta análise resulta de um estudo da DGS, cuja recolha de dados (entre 9 de Abril a 4 de Maio), de uma amostra de **5874 indivíduos** (com 16 ou mais anos) **em confinamento social**, ponderada por género, idade, nível educacional e região (NUTS II), foi feita via questionário online ou inquérito telefónico versando 3 áreas fundamentais: literacia, alimentação e atividade física. Este estudo teve como parceiro o Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa.

Entretanto, já está a ser tratada a informação proveniente da segunda recolha de dados sobre os comportamentos alimentares e de atividade física dos portugueses em contexto da pandemia COVID-19. Com esta segunda avaliação, cujos resultados serão divulgados brevemente, pretende-se conhecer os comportamentos alimentares e de atividade física dos portugueses um ano após o início da pandemia COVID-19 (maio-junho 2021) e tornar possível a comparação dos resultados com os obtidos no início da pandemia, em contexto de contenção social (abril-maio 2020).

*Fonte: Silva, M.N.; Gregório, M.J.; Santos, R.; Marques, A.; Rodrigues, B.; Godinho, C.; Silva, C.S.; Mendes, R.; Graça, P.; Arriaga, M.; Freitas, G. Towards an In-Depth Understanding of Physical Activity and Eating Behaviours during COVID-19 Social Confinement: A Combined Approach from a Portuguese National Survey. *Nutrients* 2021, 13, 2685. <https://doi.org/10.3390/nu13082685>*

# Doenças da tiróide

– Afetam mais de um milhão de pessoas em Portugal. Segundo a Sociedade Portuguesa de Endocrinologia.



Estima-se que as doenças da tiroide afetem cerca de 10% da nossa população.

A tiroide tem como função principal a produção de hormonas tiroideias (T3 e T4) em quantidades adequadas. Contudo, quando a tiroide **produz hormonas tiroideias em excesso falamos de um quadro de hipertiroidismo**. Pelo contrário, quando a tiroide **produz menos hormonas tiroideias, do que o normal, falamos de hipotiroidismo**.

## Sintomas comuns de hipotiroidismo e hipertiroidismo

### Hipotiroidismo

*Fadiga*  
*Esquecimento*  
*Depressão*  
*Cabelo e pele seca*  
*Mudanças de humor*  
*Ganho de peso*  
*Distúrbio menstrual*  
*Voz rouca*  
*Obstipação*

### Hipertiroidismo

*Intolerância ao calor, suor*  
*Perda de peso*  
*Alterações no apetite*  
*Movimentos intestinais frequentes*  
*Alterações na visão*  
*Fadiga e fraqueza muscular*  
*Distúrbio menstrual*  
*Fertilidade deficiente*  
*Distúrbios mentais*  
*Distúrbios do sono*  
*Tremores*  
*Aumento da tiroide*

*In: Thyroid Disease Symptoms—Hypothyroidism and Hyperthyroidism*  
*(website): [http://thyroid.about.com/cs/basics\\_starthere/a/symptoms.htm](http://thyroid.about.com/cs/basics_starthere/a/symptoms.htm), 2008.*

Se notou o aparecimento de sintomas, que possam ser sugestivos, faça o despiste médico. Em ambos os casos é fundamental que seja cumprida a terapêutica recomendada pelo médico especialista.

Em caso de diagnóstico médico, de algum distúrbio da tiróide, procure o nosso acompanhamento **nutricional personalizado, onde é possível gerir os efeitos destas doenças no peso**, corrigindo eventuais **deficiências nutricionais** e desenvolvendo uma alimentação **menos inflamatória**.

*in: Krause: Alimentos, nutrição e dietoterapia. 13ª edição. Rio de Janeiro: Elsevier, 2017.*

# Receita: Bolinhas de coco e cenoura

## Ingredientes:

- 3 Cenouras (200g);
- 1/2 chávena de tâmaras secas (sem caroço);
- 1 Chávena de coco ralado;
- Raspa de 1 limão.

## Procedimento:

1. Coza as cenouras, seque-as e desfaça-as num triturador.
2. Adicione as tâmaras e triture até obter um creme grosso. Retire o preparado para uma taça e adicione o coco e as raspas de limão, mexendo bem.
3. Faça pequenas bolinhas de massa e coloque num tabuleiro. Leve ao frio durante algumas horas,



Sugestão de apresentação

NUTRICIONISTA ANDREIA OLIVEIRA  
Céd. N.º 2463N

