

Orientações para profissionais de saúde

INTERVENÇÕES BREVES EM
ACTIVIDADE FÍSICA REGULAR

Apoio



COOPERAÇÃO TRANSFRONTEIRIZA
ESPANHA - PORTUGAL
COOPERAÇÃO TRANSFRONTEIRIZA
2007 - 2013



União Europeia
FEDER
Investimos no seu futuro

Programa



PROGRAMA de COMBATE
à **obesidade infantil**
na região do Algarve

Conceção:



Administração Regional de
Saúde do Algarve, I.P.
Ministério da Saúde





Orientações

para profissionais de saúde

INTERVENÇÕES BREVES EM ACONSELHAMENTO ALIMENTAR

A estrutura deste documento baseia-se quer no Programa Nacional de Saúde Infantil e Juvenil, quer nas orientações para o combate à obesidade infantil, as quais consistem, para além do tratamento, na promoção de cuidados antecipatórios em termos de alimentação e atividade física nos períodos mais críticos da infância e adolescência.

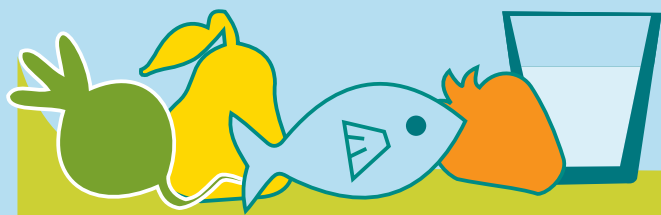
As recomendações apresentadas servem de apoio e orientação à prática das Equipas de Saúde Familiar, as quais exercem diariamente um papel importante no aconselhamento dos seus utentes. Este aconselhamento deve ser sequencial e adaptado às características de cada criança/adolescente e respectiva família.

A eficácia das intervenções breves em aconselhamento alimentar tem sido demonstrada por vários

estudos, existindo hoje consenso e evidência científica, nomeadamente:

- A promoção da saúde e a adoção de hábitos de vida saudáveis conduz a ganhos em saúde;
- O aconselhamento alimentar deve ser sempre acompanhado de recomendações sobre atividade física, tendo em conta as especificidades do grupo etário;
- As intervenções breves desenvolvidas pelos profissionais dos Cuidados de Saúde Primários (designadamente médicos e enfermeiros) são consideradas eficazes;
- As intervenções breves (2 a 5 minutos) podem ser complementadas por intervenções intensivas (múltiplas sessões de 30 ou mais minutos), individuais ou em grupo, desenvolvidas por equipas multidisciplinares (nutricionista/ dietista, especialista em exercício, psicólogo, etc.).





consulta 16-18 anos

- Regularidade e horário das refeições (5 a 7/ dia).
- Pequeno-almoço (tomar sempre antes de sair de casa).
- Ingestão de água ao longo do dia (1,5L a 3L).
- Qualidade do pão (fabrico tradicional, mais escuro e com pouco sal).
- Qualidade dos “cereais de pequeno-almoço” (pouco açucarados e sem chocolate ou mel).
- Ingestão de sopa (no início do almoço e jantar).
- Consumo de legumes e/ ou hortaliças (2º prato do almoço e jantar).
- Ingestão de fruta (3 a 5 peças/ dia).
- Qualidade dos lacticínios (meio-gordo).
- Frequência do consumo de peixe (igual ou superior ao da carne).
- Consumo de leguminosas (diariamente, na sopa ou no 2º prato).
- Pequeno-almoço e merendas (composição: fruta, pão/ cereais, leite/equivalente).
- Almoço e jantar (composição: sopa, 2º prato, fruta).

O QUE PROMOVER

- Consumo de gordura (pouca e de preferência azeite).
- Consumo de sal e de alimentos salgados (o menos possível).
- Adição de produtos no leite (açúcar, mel, chocolate: o menos possível).
- Ingestão de alimentos doces (bolachas, bolos, gelados, chocolates e *snacks* até uma vez por semana).
- Ingestão de bebidas açucaradas (até uma vez por semana; preferência pela água ao almoço e jantar).
- Ingestão de alimentos gordos (limitar fritos, salsichas, aperitivos, *fast-food*, etc.).
- Consumo de bebidas alcoólicas e/ ou estimulantes (evitar o mais possível).

O QUE RESTRINGIR

- Ambiente das refeições (comer devagar, à mesa, em família e sem televisão).
- Novas tecnologias/ ecrãs (evitar comer/ petiscar alimentos ao mesmo tempo).
- Dias especiais ou de festa (admitir os alimentos habitualmente limitados).
- Publicidade (ter atitude crítica).
- Almoço na Escola (preferir o refeitório).
- Rótulo das embalagens (prestar atenção aos valores de açúcar, gordura, sal e calorias).
- Bufetes e máquinas de venda automática (preferir escolhas saudáveis).
- Influência do grupo (ter atitude crítica).
- Papel dos pais (apoiar e continuar a promover comportamentos alimentares saudáveis).

OUTROS CUIDADOS



consulta 2-5 anos

- Regularidade e horário das refeições (5 a 6/ dia).
- Pequeno-almoço (tomar sempre antes de sair de casa).
- Ingestão de água ao longo do dia (0,5L a 1L).
- Qualidade do pão (fabrico tradicional e com pouco sal).
- Qualidade dos “cereais de pequeno-almoço” (pouco açucarados e sem chocolate ou mel).
- Ingestão de sopa (no início do almoço e jantar).
- Consumo de legumes e/ ou hortaliças (2º prato do almoço e jantar).
- Ingestão de fruta (2 peças/ dia).
- Qualidade dos lacticínios (meio-gordo).
- Frequência do consumo de peixe (igual ou superior ao da carne).
- Consumo de leguminosas (diariamente, na sopa ou no 2º prato).
- Pequeno-almoço e merendas (composição: fruta, pão/ cereais, leite/ equivalente).
- Almoço e jantar (composição: sopa, 2º prato, fruta).

O QUE PROMOVER

- Consumo de gordura (pouca e de preferência azeite).
- Consumo de sal e de alimentos salgados (o menos possível).
- Adição de produtos no leite (açúcar, mel, chocolate, farinha láctea: o menos possível).
- Ingestão de alimentos doces (bolachas, bolos, gelados, chocolates e *snacks*: até uma vez por semana).
- Ingestão de bebidas açucaradas (até uma vez por semana; preferência pela água ao almoço e jantar).
- Ingestão de alimentos gordos (limitar fritos, salsichas, aperitivos, *fast-food*, etc.).
- Ingestão de guloseimas (caramelos, chupa-chupas, gomas, pastilhas, rebuçados: limitar o mais possível).

O QUE RESTRINGIR

- Consciencialização dos pais para a alimentação saudável da família (dar o exemplo).
- Variedade alimentar (oferecer diferentes texturas, paladares e cores).
- Ambiente das refeições (comer devagar, à mesa, em família e sem televisão).
- Respeito da saciedade (nem forçar a comer, nem promover a repetição).
- Rejeição de alimentos (evitar dar alternativas e insistir de forma apelativa).
- Relação com os alimentos (evitar usá-los como objetos de afeto/ recompensa/ castigo).
- Dias especiais ou de festa (admitir os alimentos habitualmente limitados).
- Publicidade (limitar a exposição e promover atitude crítica).
- Compra de alimentos (listar apenas os necessários/ saudáveis).
- Rótulo das embalagens (prestar atenção aos valores de açúcar, gordura, sal e calorias).
- Alimentação em Creche/Jardim de Infância (conhecer e complementar).

OUTROS CUIDADOS



consulta 6-10 anos

- Regularidade e horário das refeições (5 a 7/ dia).
- Pequeno-almoço (tomar sempre antes de sair de casa).
- Ingestão de água ao longo do dia (1L a 2L).
- Qualidade do pão (fabrico tradicional, mais escuro e com pouco sal).
- Qualidade dos “cereais de pequeno-almoço” (pouco açucarados e sem chocolate ou mel).
- Ingestão de sopa (no início do almoço e jantar).
- Consumo de legumes e/ ou hortaliças (2º prato do almoço e jantar).
- Ingestão de fruta (2 a 3 peças/ dia).
- Qualidade dos lacticínios (meio-gordo).
- Frequência do consumo de peixe (igual ou superior ao da carne).
- Consumo de leguminosas (diariamente, na sopa ou no 2º prato).
- Pequeno-almoço e merendas (composição: fruta, pão/ cereais, leite/equivalente).
- Almoço e jantar (composição: sopa, 2º prato, fruta).

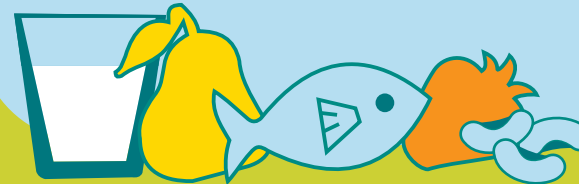
O QUE PROMOVER

- Consumo de gordura (pouca e de preferência azeite).
- Consumo de sal e de alimentos salgados (o menos possível).
- Adição de produtos no leite (açúcar, mel, chocolate ou farinha láctea o menos possível).
- Ingestão de alimentos doces (bolachas, bolos, gelados, chocolates e *snacks* até uma vez por semana).
- Ingestão de bebidas açucaradas (até uma vez por semana; preferência pela água ao almoço e jantar).
- Ingestão de alimentos gordos (limitar fritos, salsichas, aperitivos, *fast-food*, etc.).
- Ingestão de guloseimas (caramelos, chupa-chupas, gomas, pastilhas, rebuçados: limitar o mais possível).

O QUE RESTRINGIR

- Consciencialização dos pais para a alimentação saudável da família (dar o exemplo).
- Variedade alimentar (oferecer diferentes texturas, paladares e cores).
- Ambiente das refeições (comer devagar, à mesa, em família e sem televisão).
- Respeito da saciedade (nem forçar a comer, nem promover a repetição).
- Rejeição de alimentos (evitar dar alternativas e insistir de forma apelativa).
- Relação com os alimentos (evitar usá-los como objetos de afeto/ recompensa/ castigo).
- Novas tecnologias/ ecrãs (evitar comer/ petiscar alimentos ao mesmo tempo).
- Dias especiais ou de festa (admitir os alimentos habitualmente limitados).
- Publicidade (limitar a exposição e promover atitude crítica).
- Compra de alimentos (listar apenas os necessários/ saudáveis).
- Rótulo das embalagens (prestar atenção aos valores de açúcar, gordura, sal e calorias).
- Alimentação na Escola (conhecer e complementar).

OUTROS CUIDADOS



consulta 11-15 anos

- Regularidade e horário das refeições (5 a 7/ dia).
- Pequeno-almoço (tomar sempre antes de sair de casa).
- Ingestão de água ao longo do dia (1,5L a 2,5L).
- Qualidade do pão (fabrico tradicional, mais escuro e com pouco sal).
- Qualidade dos “cereais de pequeno-almoço” (pouco açucarados e sem chocolate ou mel).
- Ingestão de sopa (no início do almoço e jantar).
- Consumo de legumes e/ ou hortaliças (2º prato do almoço e jantar).
- Ingestão de fruta (3 a 4 peças/ dia).
- Qualidade dos lacticínios (meio-gordo).
- Frequência do consumo de peixe (igual ou superior ao da carne).
- Consumo de leguminosas (diariamente, na sopa ou no 2º prato).
- Pequeno-almoço e merendas (composição: fruta, pão/ cereais, leite/ equivalente).
- Almoço e jantar (composição: sopa, 2º prato, fruta).

O QUE PROMOVER

- Consumo de gordura (pouca e de preferência azeite).
- Consumo de sal e de alimentos salgados (o menos possível).
- Adição de produtos no leite (açúcar, mel, chocolate: o menos possível).
- Ingestão de alimentos doces (bolachas, bolos, gelados, chocolates e *snacks* até uma vez por semana).
- Ingestão de bebidas açucaradas (até uma vez por semana; preferência pela água ao almoço e jantar).
- Ingestão de alimentos gordos (limitar fritos, salsichas, aperitivos, *fast-food*, etc.).
- Ingestão de guloseimas (caramelos, chupa-chupas, gomas, pastilhas, rebuçados: limitar o mais possível).

O QUE RESTRINGIR

- Ambiente das refeições (comer devagar, à mesa, em família e sem televisão).
- Novas tecnologias/ ecrãs (evitar comer/ petiscar alimentos ao mesmo tempo).
- Dias especiais ou de festa (admitir os alimentos habitualmente limitados).
- Publicidade (ter atitude crítica).
- Almoço na Escola (preferir o refeitório).
- Rótulo das embalagens (prestar atenção aos valores de açúcar, gordura, sal e calorias).
- Bufetes/ bares e máquinas de venda automática (preferir escolhas saudáveis).
- Influência do grupo (ter atitude crítica).
- Papel dos pais (apoiar e continuar a promover comportamentos alimentares saudáveis).

OUTROS CUIDADOS