



GUIA
DE MEDICINA
PREVENTIVA

2014

DOSSIER
**DIETA
MEDITERRÂNICA**

LOGO®



saudável

s. m./p.

1. que é bom para a saúde; salutar
2. salubre; higiênico
3. que tem saúde; robusto; forte
4. benéfico; proveitoso



ETIMOLOGIA
saudável
(latim *salubile*)





índice

→ **A dieta mediterrânea**

O reconhecimento mundial da alimentação saudável.

PÁGINAS 4 / 5

→ **Estilo de vida saudável**

As regras e benefícios de uma dieta que não se limita ao que põe no prato.

PÁGINAS 6 / 7

→ **Boas escolhas**

Os alimentos aliados da sua saúde e aqueles que deve evitar.

PÁGINAS 8 / 9

→ **Guia prático**

Conselhos úteis para saber escolher, preparar e tirar o máximo partido dos alimentos.

PÁGINA 10

→ **Prevenção**

As vacinas e os rastreios que deve marcar na agenda.

PÁGINAS 11 / 14

DIETA MEDITERRÂNICA

Da teoria à prática

RECONHECIDA PELA UNESCO COMO PATRIMÓNIO IMATERIAL DA HUMANIDADE EM 2010, E REPRESENTADA INICIALMENTE POR ESPANHA, ITÁLIA, GRÉCIA E MARROCOS, A DIETA MEDITERRÂNICA VIU ALARGAR O SEU “MAPA” COM A CANDIDATURA ENCABEÇADA POR PORTUGAL, EM DEZEMBRO DE 2013. A LISTA DE PAÍSES ENGLOBA AGORA A CROÁCIA, O CHIPRE E PORTUGAL.



Os principais benefícios associados à dieta mediterrânea



PROTEGE
DAS DOENÇAS
CARDIOVASCULARES
E DE VÁRIOS TIPOS
DE CANCRO.



PREVINE
A HIPERTENSÃO
ARTERIAL, DIABETES
E COLESTEROLEMIA.



CONTRIBUI PARA
A LONGEVIDADE
E QUALIDADE
DE VIDA.

O CONCEITO

A dieta mediterrânea não se limita aos alimentos que pomos no prato. Segundo a UNESCO, esta designação visa preservar um património comum e transmitir um saber milenar patente na exploração dos recursos locais – pesca, agricultura e pecuária –, técnicas de conservação e preparação dos alimentos e nos hábitos culturais de partilha e convívio à mesa. O reconhecimento universal pretende igualmente promover os hábitos alimentares saudáveis característicos da bacia do Mediterrâneo, cujos benefícios estão comprovados cientificamente, e contrariar assim a tendência atual de uma alimentação rica em produtos de origem animal, gorduras e açúcares.



A reação química de alimentos da dieta mediterrânea no estômago tem uma ação protetora contra as úlceras gástricas

O QUE DIZEM OS ESTUDOS

→ O jornal **Annals of Internal Medicine** divulgou um estudo que descobriu que a dieta mediterrânea pode ajudar a aumentar a esperança de vida e reduzir o risco de problemas físicos ou cognitivos, bem como de doenças crônicas associadas ao envelhecimento.

→ A **Universidade de Harvard** acompanhou 120 mil pessoas durante 30 anos. O estudo revelou agora que a ingestão diária de frutos secos pode reduzir em 20% o risco de morte devido a doenças cardiovasculares, cancro ou problemas respiratórios. Os benefícios destes alimentos residem na combinação de nutrientes como os ácidos gordos essenciais, vitamina E, fibra, cálcio ou magnésio.



ANCEL KEYS

Curiosidade

A designação dieta mediterrânea foi difundida no final dos anos 40 por Ancel Keys, um cientista norte-americano que estudou a relação entre a dieta e a incidência de doença coronária, concluindo que a alimentação da bacia do Mediterrâneo trazia benefícios para a saúde.



REDUZ O RISCO
DE DEPRESSÃO, DE DOENÇA
DE PARKINSON E DE DOENÇA
DE ALZHEIMER.



MELHORA
A SAÚDE FÍSICA
E MENTAL.

10 princípios da dieta mediterrânea

ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

A DIETA MEDITERRÂNICA É UM CONCEITO QUE NÃO SE ESGOTA NO PRATO. COMO PODEMOS ASSOCIAR UMA BOA ALIMENTAÇÃO A UM BOM ESTILO DE VIDA? CUIDAR DA SAÚDE ATENDENDO ÀS MAIS VARIADAS PERSPETIVAS É O DESAFIO QUE LHE PROPOMOS COM OS DEZ MANDAMENTOS DA DIETA MEDITERRÂNICA.

1 Usar o azeite como principal fonte de gordura.

Rico em vitaminas e ácidos gordos monoinsaturados, tem benefícios reconhecidos na prevenção de doenças cardiovasculares.



2 A água deve ser a bebida de eleição ao longo do dia.

Fundamental para o bom funcionamento de todos os órgãos do nosso corpo, deve-se beber entre 1,5 a 2 litros de água diariamente.



3 Consumir peixe várias vezes por semana.

Prefira peixe com um teor elevado de ácidos gordos essenciais como ômega-3. Pode escolher, entre outros, o salmão, a sardinha e o atum.



4 Consumir diariamente laticínios, como o iogurte ou queijo, de preferência magros.

O iogurte, por exemplo, é rico em minerais, fácil de digerir e contribui para o equilíbrio da flora intestinal.



5 Utilizar ervas aromáticas, especiarias e alho para temperar, em detrimento do sal que, em excesso, está associado a doenças cardiovasculares, entre outras patologias.



6 Apostar no consumo moderado de frutos secos, uma vez que são saciantes e têm um elevado teor de gorduras monoinsaturadas e polinsaturadas, vitaminas e minerais.



7 Consumir diariamente cinco porções de fruta e vegetais, ricos em substâncias antioxidantes e fibras que exercem um efeito protetor em relação ao desenvolvimento de várias doenças.



8 Preferir produtos locais, frescos e da época. São as melhores opções tanto em termos de aporte de nutrientes como de sabor.



A dieta mediterrânica e a atividade física

Praticar atividade física regular beneficia em muito a saúde. Se fizer pelo menos 30 minutos de exercício diário, vai contribuir para a regulação do gasto energético e para a manutenção do peso corporal saudável.

Sempre que possível, tente praticar exercício ao ar livre.



A carne deve ser o acompanhamento e não o ingrediente principal no prato. Dê primazia aos vegetais e hidratos de carbono complexos (massa ou arroz integral).

9 Usar métodos de preparação simples, como as sopas, cozidos, ensopados e caldeiradas, pois estes métodos de confeção preservam os nutrientes dos alimentos.



10 Promover os laços sociais e a convivência à volta da mesa. As refeições em conjunto estreitam os laços familiares e sociais e aumentam a sensação de bem-estar.





BOAS ESCOLHAS

O QUE DEVE PRIVILEGIAR

A escolha do que se deve ou não comer é e conhecimento. Por vezes, o dia-a-dia a muitas vezes, com pouca qualidade. Saiba

1

Azeite

É a figura central da dieta mediterrânica e deve ser a gordura de eleição para cozinhar e temperar (dose/pessoa = 1 colher de sopa para tempero). Rico em ácidos gordos monoinsaturados, o azeite melhora os níveis de bom colesterol, sendo um aliado na prevenção das doenças cardiovasculares.

2

Fruta e legumes

São essenciais nesta dieta e é fácil perceber porquê. Contêm muitas vitaminas, minerais, fibra e água, fornecem antioxidantes protetores de doenças e ainda enriquecem o prato com cor e sabor. Neste grupo, a regra é diversificar e garantir as cinco doses diárias (aproximadamente 400 g). Tomate, abóbora, brócolos, feijão-verde, pera, maçã, laranja, mirtilos... recheie o seu prato de acordo com as tendências da estação.

3

Leguminosas e frutos secos

As leguminosas, como lentilhas, feijão, ervilhas e grão, são uma excelente fonte de fibra, hidratos de carbono, proteína vegetal, vitaminas do complexo B, ferro e cálcio. Devem integrar a dieta pelo menos duas vezes por semana. Bons para o corpo e para a mente, os frutos secos, ricos em ácidos gordos essenciais, devem ser consumidos duas vezes por dia. Um punhado de nozes, por exemplo, é um *snack* nutritivo e saciante.

4

Peixe e cereais integrais

O peixe é fonte de proteínas, minerais, ácidos gordos ómega-3 e tem inúmeros benefícios para a saúde. Pode ser incluído nas refeições várias vezes por semana, sendo que pelo menos uma ou duas refeições devem conter peixe gordo como o salmão, sardinha ou cavala. Pão, massa e arroz pouco refinados devem ser presença constante a cada refeição dado o seu teor em fibra, que sacia e regula os níveis de açúcar, bem como em vitaminas e minerais. Pão de mistura, centeio, arroz ou massa integrais são apenas alguns exemplos.





LISTA NEGRA

O QUE NÃO DEVE PRIVILEGIAR

Comer é um exercício diário que exige algum cuidado

não deve

um exercício diário que exige algum cuidado correr faz-nos optar por refeições rápidas e, o que deve privilegiar e o que está na lista negra.

1

Carne vermelha

É um alimento rico em proteínas mas cujo teor de gordura saturada o associa ao risco acrescido de doenças cardiovasculares e colesterol. Segundo a dieta mediterrânica, a carne vermelha deve ser consumida com muita moderação e em pequenas porções. Retire a pele e toda a gordura visível antes de cozinhar. As carnes brancas podem ser incluídas nesta dieta até duas vezes por semana.

Sabia que...

O ovo é um alimento completo, rico em proteínas, e constitui uma alternativa saudável à carne. Pode ser consumido até quatro vezes por semana.

2

Doces e sobremesas

Devem ser consumidos só ocasionalmente. Doces, bolos, pastéis, folhados e até sobremesas lácteas entram nesta categoria devido ao elevado teor de gordura e/ou açúcar que contém.



3

Alimentos processados

Com um elevado teor de gordura, conservantes, açúcar ou sal, estes alimentos devem ser evitados. Evite os pratos pré-confeccionados.

4

Manteiga e margarina

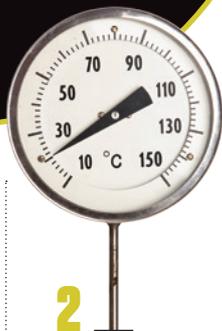
Devem ser trocadas pelo azeite na altura de cozinhar. Tanto a manteiga como a margarina são muito ricas em sal e gordura e devem ser evitadas.



5 conselhos para cozinhar EM CASA

1

Nas sopas, adicione o azeite no final da cozedura para manter intactas as suas propriedades nutricionais.



2

Torne os assados mais saudáveis baixando a temperatura para 150-180°C depois de introduzir os alimentos no forno.



3

Estufar deve ser o método de eleição pois aproveita os nutrientes (os alimentos cozinham no próprio suco) e potencia o uso de legumes.

4

Coza os alimentos com casca, em pouca água, e adicione-os apenas quando esta estiver a ferver para limitar a dissolução dos nutrientes e aromas. Cozer a vapor ou à pressão são alternativas que permitem preservar os nutrientes.

DICA

Retire o salairo da mesa e substitua-o pela almotolia com azeite natural ou aromatizado com louro, salva ou tomilho.

5

Aposte nas marinadas para dar sabor aos alimentos sem adicionar gordura. Utilize ervas aromáticas, alho, cebolinho e vinho, entre outros condimentos.



GUIA DE MEDICINA PREVENTIVA



bem-estar

PARA TODA

A FAMÍLIA



VIGIE A SAÚDE

e o bem-estar
de toda a família
mantendo as
vacinas em dia.

Rastreios e imunizações

NAS PRÓXIMAS PÁGINAS INDICAMOS AS VACINAS E OS RASTREIOS QUE DEVE EFECTUAR COMO FORMA DE MANTER A SAÚDE EM TODAS AS IDADES. TENHA ESTE GUIA SEMPRE À MÃO.

VERÃO E SEGURANÇA NA ÁGUA

- É recomendável que as crianças aprendam a nadar a partir dos 3/4 anos.
- Ensine as crianças a nunca se afastarem das margens da piscina.
- Tenha sempre alguém adulto preocupado com a vigilância das crianças.
- Nunca deixe o seu filho ir para a água sem braçadeiras ou colete salva-vidas.

Até aos 11 anos

RASTREIOS

AO NASCER:

+ Teste da fenilcetonúria e das hormonas tiroideias (teste do pezinho) e rastreio auditivo neonatal.

EM IDADE PRÉ-ESCOLAR:

+ Testes de acuidade visual (avaliação da visão).

DURANTE A INFÂNCIA:

+ Vigie regularmente a altura, peso e tensão arterial da sua criança.

IMUNIZAÇÕES / VACINAÇÃO

+ De acordo com o Plano Nacional de Vacinação (PNV) em vigor (ver pág. 14).

Dos 12 aos 19 anos

RASTREIOS

REGULARMENTE:

+ Vigiar, ao longo de toda a adolescência, o peso, a altura e a tensão arterial.

A CADA 1 A 3 ANOS:

+ Rastreio visual regular (aconselhável de 2 em 2 anos para o geral da população e anualmente para indivíduos com diabetes, hipertensão, história familiar de doenças oculares, submetidos a cirurgias oculares ou que utilizem regularmente computadores).

+ Teste de Papanicolau em mulheres sexualmente ativas ou depois dos 18 anos.

+ Verificação da vacinação e eventual serologia da rubéola, assim como serologia da toxoplasmose – recomendado para todas as mulheres em idade fértil.

IMUNIZAÇÕES / VACINAÇÃO:

+ TÉTANO – Reforço de 10 em 10 anos.

+ VÍRUS DO PAPILOMA HUMANO (HPV) – Para raparigas. Se não imunizadas anteriormente, consiste em 3 imunizações, sendo indicada entre os 10 e os 25 anos.





Dos 20 aos 64 anos

RASTREIOS

MENSALMENTE:

- ✦ Mulheres: autoexame da mama na semana seguinte à menstruação.
- ✦ Homens: autoexame aos testículos.

TODOS OS ANOS:

- ✦ Autoexame dermatológico e, em grupos de risco, rastreio de doenças sexualmente transmissíveis.
- ✦ Mulheres: consulta de ginecologia.
- ✦ Homens: doseamento do Antígeno Específico da Próstata (PSA) e exame prostático a partir dos 50 anos. (Opcional entre os 40 e os 49 anos.)

DE 2 EM 2 ANOS:

- ✦ Rastreio visual (anual para pessoas com diabetes, hipertensão, história familiar de doenças oculares, submetidas a cirurgias oculares ou com profissões que exijam o uso regular de computadores).
- ✦ Mulheres: mamografia, complementada por estudo ecográfico a partir dos 45 anos. Na menopausa, estudos de densitometria óssea.

DE 5 EM 5 ANOS OU DE ACORDO COM AS NECESSIDADES INDIVIDUAIS:

- ✦ Análises clínicas.
- ✦ Exame dermatológico realizado por um dermatologista.
- ✦ Colonoscopia, a partir dos 50 anos.

IMUNIZAÇÕES / VACINAÇÃO

- ✦ TÉTANO - Reforço de 10 em 10 anos.
- ✦ HEPATITE B - Se não imunizados anteriormente (3 imunizações com intervalo de 1 e 6 meses).
- ✦ VACINA DA GRIPE SAZONAL (opcional).
- ✦ VÍRUS DO PAPILOMA HUMANO (HPV) para mulheres não imunizadas anteriormente. Consiste em 3 imunizações e é indicada entre os 10 e os 25 anos.
- ✦ RUBÉOLA: Em mulheres que não estão grávidas ou que desejem uma gravidez e cuja serologia é negativa.

A tipologia de exames, assim como a sua frequência, é meramente indicativa. Para cada caso particular, consulte o seu médico de família, médico assistente ou pediatra.

A partir dos 65 anos

RASTREIOS

REGULARMENTE:

- ✦ Colonoscopia.
- ✦ Exame dermatológico realizado por um dermatologista.

MENSALMENTE:

- ✦ Mulheres: autoexame da mama.

ANUALMENTE:

- ✦ Mulheres: exame clínico da mama.
- ✦ Autoexame dermatológico.
- ✦ Exames auditivos.
- ✦ Rastreio visual.

DE 2 EM 2 ANOS:

- ✦ Mulheres: mamografia, eventualmente complementada por estudo ecográfico e estudos regulares de densitometria óssea para detetar osteoporose.

DE 3 EM 3 ANOS:

- ✦ Análises clínicas (hemograma, bioquímica, perfil lipídico e outras).

IMUNIZAÇÕES / VACINAÇÃO

- ✦ TÉTANO - Reforço de 10 em 10 anos.
- ✦ VACINA DA GRIPE SAZONAL (opcional).



SAÚDE E DESPORTO

- ✦ Praticar desporto regularmente beneficia física, social e mentalmente todas as pessoas, sejam homens ou mulheres, de todas as idades, incluindo pessoas com incapacidades.
- ✦ A atividade física é um forte meio de prevenção de doenças.
- ✦ Estima-se que o sedentarismo é responsável por 1 milhão e 900 mil mortes a nível mundial.

vacinas



DE TODA A FAMÍLIA

O atual Plano Nacional de Vacinação está em vigor desde o início de 2012. Em relação ao anterior, antecipa a vacina do sarampo, reduz as doses da vacina da meningite C e elimina a da hepatite no grupo entre os 10 e os 13 anos.

PLANO NACIONAL DE VACINAÇÃO

IDADE VACINAS E RESPECTIVAS DOENÇAS

IDADE	VACINAS E RESPECTIVAS DOENÇAS
RECÉM-NASCIDO	BCG (Tuberculose)
	VHB // 1. ^a dose (Hepatite B)
2 MESES	VHB // 2. ^a dose (Hepatite B)
	VIP // 1. ^a dose (Poliomielite)
	DTPa // 1. ^a dose (Difteria, Tétano, Tosse Convulsa)
	Hib // 1. ^a dose (doenças causadas por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b)
4 MESES	Hib // 2. ^a dose (doenças causadas por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b)
	VIP // 2. ^a dose (Poliomielite)
	DTPa // 2. ^a dose (Difteria, Tétano, Tosse Convulsa)
6 MESES	VHB // 3. ^a dose (Hepatite B)
	DTPa // 3. ^a dose (Difteria, Tétano, Tosse Convulsa)
	VIP // 3. ^a dose (Poliomielite)
	Hib // 3. ^a dose (doenças causadas por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b)

PLANO NACIONAL DE VACINAÇÃO

IDADE VACINAS E RESPECTIVAS DOENÇAS

IDADE	VACINAS E RESPECTIVAS DOENÇAS
12 MESES	Men C // 1. ^a dose (meningites e septicemias causadas pela bactéria meningococo)
	VASPR - 2. ^a dose (Sarampo, Parotidite, Rubéola)
18 MESES	Hib // 4. ^a dose (doenças causadas por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b)
	DTPa // 4. ^a dose (Difteria, Tétano, Tosse Convulsa)
5 AOS 6 ANOS	DTPa // 5. ^a dose (Difteria, Tétano, Tosse Convulsa)
	VIP // 4. ^a dose (Poliomielite)
	VASPR // 2. ^a dose (Sarampo, Parotidite, Rubéola)
10 AOS 13 ANOS	Td // Tétano
	HPV // 1. ^a , 2. ^a e 3. ^a doses (Infeções por Vírus do Papiloma Humano) - só para raparigas
10 EM 10 ANOS	Td // Tétano

dicas

PARA COMPRAR BONS ALIMENTOS



✓ **PREFIRA ALIMENTOS DA ÉPOCA.**

✓ **AVALIE A FRESCURA DOS FRUTOS E VEGETAIS COM BASE EM TRÊS REGRAS: FIRMEZA, BRILHO E INTENSIDADE DA COR. NÃO SE GUIE PELO TAMANHO.**

✓ **DESCUBRA OS MERCADOS BIOLÓGICOS DA SUA ZONA.**

✓ **O PEIXE É FRESCO? A RESPOSTA É AFIRMATIVA SE TIVER...**

- PELE HOMOGÊNEA COM COR VIVA E BRILHO
- ESCAMAS ADERENTES E UNIFORMES
- GUELRA VERMELHA E OLHOS SALIENTES E BRILHANTES

