



VIDA SAUDÁVEL 02

# Estilos de vida saudáveis e terapias

Alimentação saudável e acessível, exercício físico, utilização segura de medicamentos e terapias de bem-estar

Iniciar >



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



O apoio da Comissão Europeia a este projeto e à produção desta publicação não constitui um consentimento quanto ao seu conteúdo, o qual reflete apenas as opiniões dos autores, não podendo a Comissão ser responsabilizada por qualquer uso indevido que possa ser feito da informação contida nesta publicação.





**VIDA SAUDÁVEL**

**MÓDULO 2**

## Estilos de vida saudáveis e terapias

Este módulo oferece-lhe algumas dicas sobre uma alimentação saudável e acessível, exercício físico, utilização segura de medicamentos e terapias de bem-estar. No final deste módulo, saberá mais sobre esses tópicos e estará a um passo de se tornar um facilitador/agente de mudança no que toca a adotar um estilo de vida mais saudável!

## O que irá aprender

- 1 O que é uma alimentação saudável
- 2 Dicas para o planeamento diário e semanal de refeições nutricionalmente equilibradas
- 3 Dicas para uma alimentação saudável dentro do orçamento
- 4 Exercício: dicas para adultos de 19 a 64 e adultos com 65 anos ou mais
- 5 Utilização segura de medicamentos e perguntas para os seus profissionais de saúde na sua próxima consulta
- 6 O papel da comunidade: apoio na vizinhança e terapias de bem-estar para envolver outras pessoas da comunidade



# Capítulos do módulo

---

**1**

Como manter uma dieta saudável

**2**

Como comer de forma saudável e económica

**3**

Como fazer exercício mais vezes

**4**

Utilização segura de medicação



VIDA SAUDÁVEL

MÓDULO 2

CAPÍTULO 1

# Como manter uma dieta saudável

O que é uma alimentação saudável? Neste capítulo aprenderá mais sobre este tópico e daremos algumas dicas para o planeamento diário e semanal de refeições nutricionalmente equilibradas. Está pronto(a) para embarcar nesta jornada? Vamos a isso!

## Como manter uma dieta saudável

---

- 4,1 milhões de mortes anuais são atribuídas ao excesso de ingestão de sal/sódio
- 1,6 milhões de mortes anuais são atribuídas a atividade física insuficiente

Uma dieta pouco saudável pode aumentar o risco de morte por doença crónica.

As boas notícias? Poderá ajudar a prevenir doenças crónicas fazendo mudanças positivas na dieta e no estilo de vida, o que pode ajudar a reduzir o risco. Quer juntar-se a nós neste desafio trazendo outras pessoas consigo?



## O que irá aprender

- 1 Frutos e vegetais: quantas vezes por dia?
- 2 O papel da alimentação rica em amido numa dieta saudável
- 3 Dieta saudável com mais peixe
- 4 Dicas para reduzir a ingestão de gordura saturada e açúcar
- 5 Consumo de água: qual a quantidade de água a ingerir por dia?
- 6 Alguns factos sobre o sal e o açúcar



## Esta é a Maria, 84

---

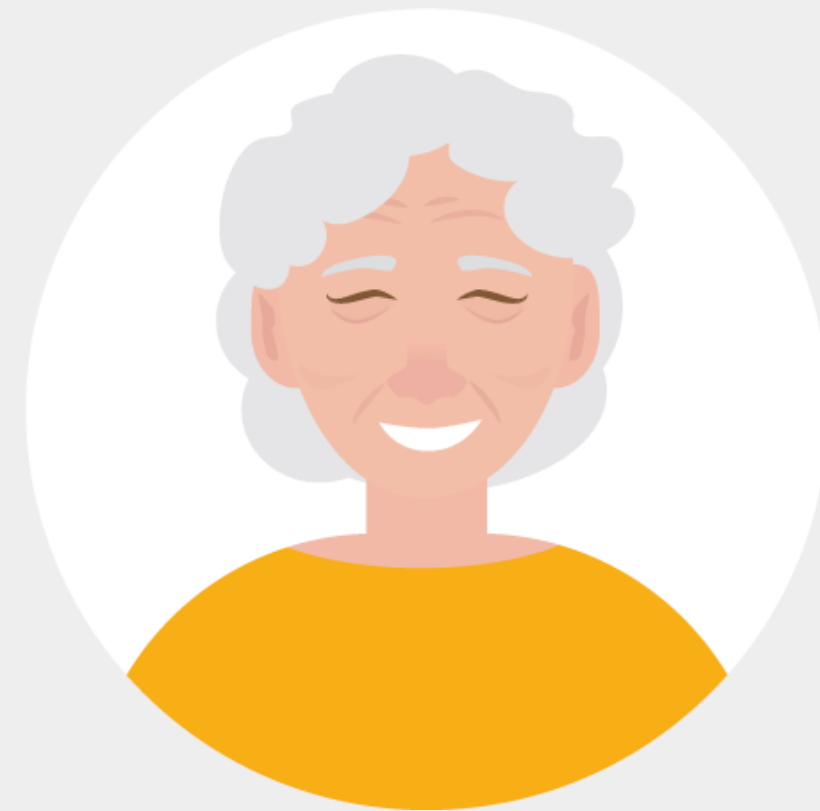
A Maria gosta de cuidar dos seus filhos, Isabel e José

Ela gosta de tricotar, ver telenovelas na televisão e dar migalhas de pão aos pombos na baixa

A Maria mora num apartamento, no 3º andar sem aquecimento central e elevador

A sua pensão é baixa e a sua família enfrenta sérias dificuldades financeiras

Como tem níveis baixos de literacia em saúde, gostaríamos de ajudá-la! Vamos a isso? Começemos por aprender mais sobre “Como manter uma dieta saudável”!





# Como manter uma dieta saudável

---

**1****2****3**

## Coma fruta e vegetais

Coma pelo menos 5 porções de uma variedade de frutas e vegetais todos os dias. Podem ser de todos os tamanhos e formatos: frescos, congelados, enlatados, desidratados ou em sumo! Prefira porções frescas e congeladas de frutas ou vegetais e coma menos conservas, frutas /vegetais desidratados ou sumos.



## Sabia que?

Fazer sumo liberta os açúcares da fruta e isto pode danificar os dentes. Além disso, o sumo tem falta de fibras, por isso acabamos por absorver o sumo da fruta como qualquer outra bebida açucarada. Até mesmo os sumos de frutas sem açúcar e os batidos são açucarados.



## Aposte na sopa!

É uma forma saudável e saborosa de consumir vegetais e de manter uma alimentação saudável. Experimente incluir vegetais nas suas receitas - são uma forma barata e saudável de adicionar sabor, cor e aroma aos seus pratos!

# Como manter uma dieta saudável

---

1

2

3



## Baseie as suas refeições em alimentos ricos em amido

A lista inclui batatas, pão, arroz, massas e cereais com baixo teor de açúcar, ex: aveia em flocos ou flocos de milho. Prefira variedades mais fibrosas ou integrais, por exemplo: arroz integral, massa integral ou batatas com casca. Tente comer pelo menos um destes em cada refeição principal!

# Como manter uma dieta saudável

---

1

2

3



## Coma mais peixe e reduza o consumo de carne

Deve tentar comer pelo menos 3/4 porções de peixe por semana. Isso deve incluir pelo menos 1 porção de peixes mais gordos: salmão, atum, truta, arenque, sardinha ou cavala, por exemplo.

## Como manter uma dieta saudável

---

4


5

6



### Reduza a gordura saturada

Precisa de alguma gordura na sua dieta, mas é importante prestar atenção à quantidade e ao tipo de gordura que ingere. Por exemplo: partes gordurosas da carne, manteiga, banha, natas, natas ácidas, biscoitos, bolos e doces. Guarde-os para ocasiões especiais!



## Sabia que?

As refeições pré-cozinhadas têm muita gordura, sobretudo saturada.

Essa é a razão pela qual deverá evitar comê-las todos os dias. Existem outras formas de poupar dinheiro e tempo e ainda assim ter uma alimentação saudável. Fique atento(a) pois haverá novidades no próximo capítulo **“Como comer de forma saudável e económica”** !



## Lembre-se

Limite a quantidade de alimentos fritos e assados com alto teor de gordura. Além de fazerem mal à sua saúde, gastam mais recursos (gás e gordura para fritar) e fica com um monte de louça suja para lavar!





## Sabia que?

No caso de conservas com gordura (por exemplo, atum, sardinha), escorra muito bem a gordura antes de os usar. Ou prefira as opções em água, ao invés de óleo ou azeite. Isso reduzirá a quantidade de gordura adicionada ao prato!

## Como manter uma dieta saudável

4

5

6



**Atinja o seu objetivo diário: recomendado 1,5l/2l**

Beba pura, com gás ou com uma rodela de limão ou lima! Experimente fazer um chá. Beba enquanto está quente ou coloque no frigorífico para arrefecer (Olá, verão!) Não adicione açúcar. Se está habituado(a), tente reduzir gradualmente a quantidade de açúcar até parar de o usar.



## Fica a dica

Tem dificuldade em beber a sua dose diária de 1,5l/2l de água? Experimente arranjar uma garrafa de 750ml e enchê-la todas as manhãs com água. Estabeleça o seu objetivo: beber uma garrafa cheia de manhã e outra de tarde! OU recorra à tecnologia para uma pequena ajuda e descarregue uma aplicação móvel que monitorize o seu consumo de água e o(a) lembre de beber água, por exemplo [Waterminder](#). O que acha? Vamos manter-nos hidratados!

## Como manter uma dieta saudável

4

5

6



### Ingira menos sal e açúcar

*Açúcar, és tu?* Verifique os rótulos dos alimentos e descubra os disfarces do açúcar: sacarose, glicose, frutose, maltose, sumo de fruta, melaço, amido hidrolisado, açúcar invertido, xarope de milho, mel!

## Reduza a ingestão de sal!

---

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que os adultos consumam menos de 5 gramas de sal por dia. Isso é pouco menos que uma colher de chá. A maioria das pessoas consome em média 9-12 gramas por dia. Isso é muito sal! O que acontece se a ingestão de sal for inferior a 5 gramas por dia para adultos?

Ajuda a reduzir:

- A pressão sanguínea
- O risco de doença cardiovascular, AVC e ataque cardíaco





## Sabia que?

Estima-se que 2,5 milhões de mortes pudessem ser evitadas, todos os anos, se o consumo global de sal fosse reduzido ao nível recomendado.

## Reduza a ingestão de sal!

---

Aqui estão algumas dicas para ajudá-lo(a) a reduzir a ingestão de sal:



### Durante a preparação das refeições

Aproveite ao máximo as ervas frescas, especiarias, sumo de limão, vinho e vinagre. Use-os para temperar as suas refeições. Arrume o saleiro para evitar a vontade de adicionar mais sal! Experimente!



### À mesa

Não leve o saleiro para a mesa. Longe da vista, longe do coração!



### Em andanças

Coma menos salgadinhos (batatas fritas, biscoitos salgados e nozes salgadas). Dê preferência ao amendoim natural e deixe os salgados para uma ocasião especial.



## Tenha cuidado

Sempre que usar alimentos enlatados na sua refeição (por exemplo, tomate pelado, feijão, grão de bico, ervilhas, etc), é necessário reduzir substancialmente a quantidade de sal adicionada, pois os alimentos enlatados já possuem sal na sua composição. Nos casos em que o caldo pode ser escorrido (por exemplo, grão de bico, feijão), escorra e lave bem antes de usar para remover o excesso de sal.



## Quanto sal tem?

---

“Alimentos ricos em sal têm sabor salgado.” Isso não deve levá-lo(a) a acreditar que todos os alimentos ricos em sal têm sabor salgado. Aqui estão alguns exemplos!



### Num prato de massas instantâneo

2 colheres de café de sal. Cerca de 5 gramas de sal. Recorda-se da dose recomendada pela OMS? 5 gramas de sal por dia! Uma refeição rápida de massa instantânea e já ultrapassou a recomendação do dia!



### Numa pizza congelada

2 colheres de sopa de sal. Corresponde a 3,6 gramas de sal! Que tal experimentar uma nova receita caseira de pizza ao invés de ir atrás da congelada?



### Numa refeição de lasanha pré-feita

2 colheres de sopa de sal! Corresponde a 3,9 gramas de sal, apenas 1g restante para atingir a ingestão de sal recomendada!

# Reduza a ingestão de sal!

---

Há sal em muitos produtos dos quais poder-se-á ter esquecido. Aqui estão alguns deles:

- ✓ Comida processada (tais como refeições prontas)
  - ✓ Carne processada como bacon, fiambre, salame e salsichas
  - ✓ Queijo, *snacks* salgados e *noodles*, entre outros
  - ✓ Molho de soja, molho de peixe
  - ✓ Caldos
  - ✓ Frutos do mar enlatados, peixes e carnes
- ✓ Lembra-se da frase “Alimentos ricos em sal têm sabor salgado”? Acabou de verificar que isso não é regra. Este conselho também é válido para o açúcar: só porque não tem gosto doce, não significa que não tenha açúcar! A seguir, aprenderá alguns factos sobre o açúcar. Vamos a isso!

## Vamos falar sobre o açúcar!

---

O consumo excessivo de açúcar promove excesso de peso e obesidade, diabetes e cárie dentária. O açúcar está disponível na maioria dos alimentos e bebidas adoçadas com açúcar (refrigerantes, por exemplo), lanches açucarados e doces. A lista inclui: bolos, biscoitos, cereais matinais, chocolates, frutas cristalizadas, chocolate em pó, geleias e marmeladas, iogurte açucarado, algum leite de origem vegetal (algumas bebidas de soja e arroz, por exemplo) e mel.





## Sabia que?

Quaisquer açúcares adicionados aos alimentos ou bebidas são chamados açúcares livres. Esses açúcares podem ser adicionados por um fabricante de alimentos, em casa ou por um(a) cozinheiro(a). Os açúcares presentes no mel, xaropes (como açúcar, agave) e sumos de frutas sem açúcar, sumos de vegetais e batidos existem naturalmente, mas mesmo assim contam como açúcares livres.

**Os adultos não devem consumir mais do que 30g de açúcares livres por dia!**



## Sabia que?

Os açúcares encontrados naturalmente em frutas e vegetais, assim como no leite, não contam como açúcares livres.

Não precisamos reduzir esses açúcares. No entanto, eles estão incluídos no número de "açúcar total" encontrado nos rótulos dos alimentos!

## Quanto açúcar tem?

---

Lembra-se da frase “Alimentos ricos em sal têm sabor salgado”? O mesmo se aplica ao açúcar!



Em 4 bolachas de chocolate

24g de açúcar. Corresponde aproximadamente a 2 colheres de sopa de açúcar!



Numa garrafa de cola

30g de açúcar! Corresponde aproximadamente a 2 colheres de sopa de açúcar!



Numa embalagem de leite achocolatado

20g de açúcar. Corresponde a 1,5 colheres de sopa de açúcar!



## Equilíbrio

Esses alimentos não devem ser completamente excluídos da sua dieta.

Em vez disso, guarde-os para ocasiões especiais (uma noite de fim de semana com os seus amigos, por exemplo)!



## Dicas práticas: lista de contactos e serviços úteis

---

Antes de prosseguir para o próximo capítulo, certifique-se que passa por alguns destes links com materiais e serviços úteis para ajudá-lo(a) a continuar a sua aprendizagem!

### Descodificação de informações nutricionais em rótulos

O que pode encontrar num rótulo? Descubra mais sobre o seu consumo de sal e açúcar, observando atentamente os rótulos dos alimentos:

- ✓ <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/descodificador-de-rotulos/>

### Receitas saudáveis

Vamos cozinhar! Aqui estão algumas receitas saudáveis para experimentar hoje:

- ✓ <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/receitas/>
- ✓ <https://www.bluezones.com/recipes/> (Em inglês)





## Resumo do capítulo

---

**1**

Apreendeu mais sobre a porção recomendada de frutas e vegetais que deve comer todos os dias

---

**2**

Apreendeu o papel dos alimentos ricos em amido numa dieta saudável

---

**3**

Sente-se pronto(a) para comer menos carne? Uma dieta saudável deve incluir mais peixe do que carne

---

**4**

Reduza a gordura saturada e o açúcar: lembre-se disso na sua próxima ida ao supermercado

**5**

Pegue na sua garrafa de água! Por agora, já deve estar a aumentar a ingestão diária de água

---

**6**

Ficou a conhecer alguns factos sobre sal e açúcar. Como se sente agora?

---

**7**

Passe para os próximos capítulos para aprender mais sobre outros tópicos que contribuem para um estilo de vida saudável

---

**8**

# Capítulo concluído!

---

Parabéns! Concluiu este capítulo com sucesso!

## Resumo das competências adquiridas

---

**1**

Como manter uma dieta saudável

---

**2**

Dicas para reduzir a ingestão de sal e açúcar.  
Dose recomendada de ingestão de água

---

**3**

Saber é poder: partilhe estes resultados com a  
Maria e outras pessoas na sua comunidade

## O que vem a seguir?

---

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

[Reiniciar](#)[Seguinte](#)



VIDA SAUDÁVEL

MÓDULO 2

CAPÍTULO 2

## Como comer de forma saudável e económica

Quer comer saudável dentro do orçamento? Conhece alguém que esteja com problemas para manter uma dieta variada? Este capítulo é para si! Veremos algumas coisas para ter em conta, quando for planear a sua próxima ida ao supermercado, maneiras de reduzir o desperdício alimentar e dicas para economizar energia. Vamos a isso?

## Como comer de forma saudável e económica

---

Este capítulo dá-lhe dicas de culinária saudáveis, saborosas e económicas.

Comece a comer refeições saudáveis e equilibradas já hoje!



## O que irá aprender

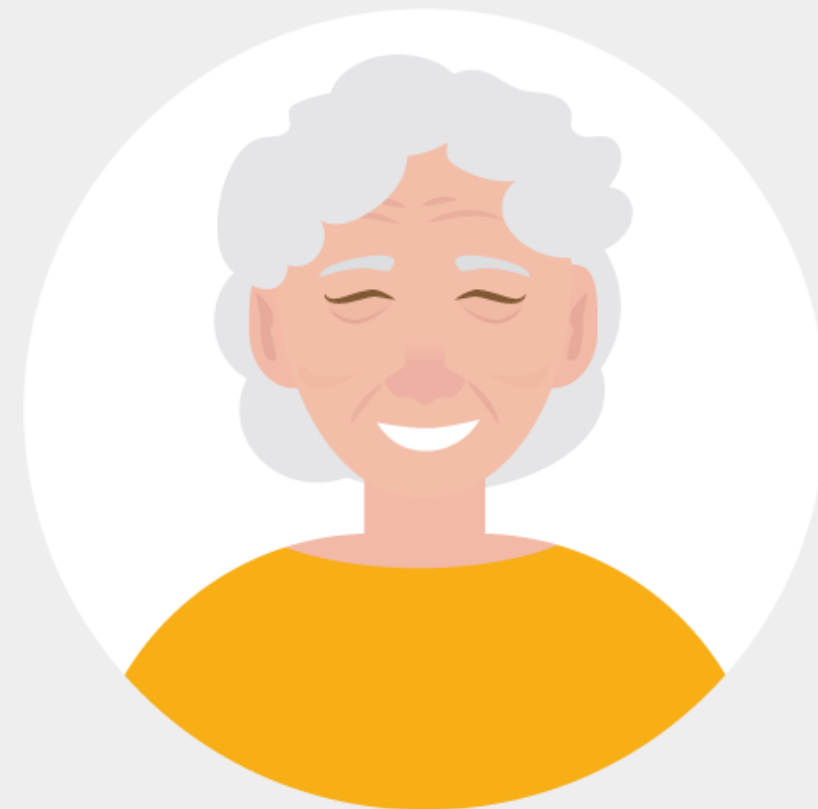
- 1 Planeie a próxima visita ao supermercado
- 2 Como reduzir o desperdício alimentar
- 3 Como transformar sobras em novas refeições
- 4 Dicas de poupança de energia
- 5 Onde comprar refeições e ingredientes mais baratos
- 6 Novas receitas para cozinhar ingredientes da época



## Esta é a Maria, 84

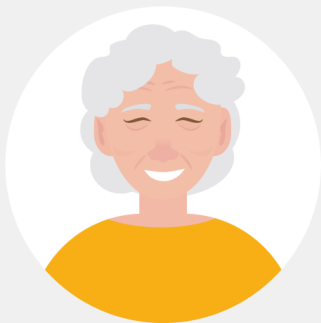
---

A Maria gosta de cozinhar, mas tem dificuldade em fazer compras e preparar refeições (que sejam saudáveis e equilibradas)



## Como comer de forma saudável e económica

---



Quais são algumas das suas necessidades?

A sua reforma é baixa e a sua família está a passar por sérias dificuldades financeiras.



Como poderá alimentar-se de maneira mais saudável com um orçamento apertado?

Lembre-se de que este conselho é útil para a Maria e para todo(a)s que desejam economizar dinheiro e recursos!

Mais



## Reduzindo o desperdício alimentar

---

Aqui estão algumas ideias de preparação de refeições e algumas dicas para (re)pensar a sua próxima visita ao supermercado!



### Planeie as refeições semanais com antecedência

Escolha um dia da semana para planejar as refeições e fazer uma lista de compras. Assim, será mais fácil incorporar este hábito na sua rotina!



### No supermercado

Siga o plano que fez e evite compras impulsivas! Preste atenção às datas de validade. Alimentos congelados devem ser o último item a ser incluído no carrinho de compras.



### Quatro estações

Procure frutas e legumes da época: é mais barato, nutritivo e menos prejudicial para o meio ambiente!

## Reduzindo o desperdício alimentar

---

Estima-se que 25% dos alimentos comprados atualmente vão para o lixo! O que podemos fazer para evitá-lo?



### A casca importa

Tente comer frutas e vegetais com a casca sempre que possível. A casca está repleta de fibras, vitaminas e minerais!



### Aproveite tudo

Pode evitar o desperdício de comida usando as folhas e caules que estão a ficar murchos como base para sua próxima sopa!



### Seja criativo(a)

Pode usar frutas maduras para fazer purés, sumos ou batidos e adicioná-los ao iogurte ou incluí-los em algumas receitas (por exemplo, panquecas, bolos)



## Sabia que?

Se reutilizar os caldos da cozinha (de vegetais, peixes, etc.) juntamente com algumas ervas, pode reduzir substancialmente a quantidade de sal adicionada ao prato. Refeições mais saudáveis que também são amigas da sua carteira!

# Reduzindo o desperdício alimentar

A lista ainda não acabou! Aqui estão mais algumas dicas:



## Aproveite o caldo

Não deite fora a água da cozedura que sobrou! Estes caldos contêm muitas vitaminas, minerais e fibras, e podem ser usados para fazer uma sopa ou como base para cozinhar arroz, massa, estufados, etc.



## Planear, planear, planear

Para evitar o desperdício de verduras, frutas e outros produtos frescos, compre apenas a quantidade necessária para preparar as refeições que planeia fazer no dia/semana.



## Planear, planear, planear parte II

Se comprar grandes quantidades de alimentos, tente ver: irei gastar tudo antes da data de validade? Atenção! “Consumir de preferência antes de” está ligado à qualidade dos alimentos e não é o mesmo que “Consumir até” que se refere à segurança alimentar.

# Reduzindo o desperdício alimentar

---

Transforme as sobras em novas refeições! Aqui tem algumas sugestões:



## Reinvente-se a si e à sua comida

Se houver sobras, pode embalá-las e guardá-las no frigorífico até 3 dias (72h). Pode reaquecê-las ou usá-las para fazer outros pratos!



## Sobras de peixe e carne

As sobras de carne e peixe podem ser usadas desfiadas e adicionadas a pratos como saladas, tortas, massas, arroz, sandes, etc.



## Batatas/vegetais cozidos

Batatas/vegetais cozidos podem ser incluídos em sopas, purés, etc. Os vegetais também podem ser adicionados a outros pratos - por ex. arroz ou massa.

# Reduzindo o desperdício alimentar

---

Transforme as sobras em novas refeições! Aqui estão algumas sugestões:



## Sobras de feijão, grão-de-bico, etc

Leguminosas cozidas (por exemplo, feijão, grão-de-bico) podem ser adicionadas à base de sopas, saladas ou incluídas em vários pratos (por exemplo, arroz de feijão, massa com grão de bico, etc).



## Sobras de pão

O pão pode ser usado para fazer torradas, pudim de pão, pão ralado (é só colocar o pão no forno para tostar e depois picar!)



## Sumo de frutas

Sumo de frutas (por exemplo, laranja, limão, maçã) pode ser usado para fazer chá ou águas aromatizadas. Lembre-se de beber a dose recomendada por dia (1,5l/2l)!



## Fica a dica

Vive sozinho (a)? Junte-se ao seu vizinho e partilhe alimentos que se estragam rapidamente. Por exemplo, parta um ananás ao meio e entregue metade ao seu vizinho(a)! Esta dica é útil para outras coisas para além da comida. Tem um jardim mas não precisa de ter ferramentas próprias? Por que não comprar novas ferramentas juntamente com o seu vizinho do lado? Elas podem ser úteis para uma horta comunitária. Fique atento, porque há mais sobre este tema no capítulo "Terapias de bem-estar"

## Dicas de poupança de energia

---

Agora, vamos a outro tópico! O que podemos fazer para poupar enquanto cozinhamos? Aqui tem algumas dicas para ajudar o seu orçamento e o meio ambiente!



### Desligar o fogão

Desligue a fonte de calor 5 a 10 minutos antes de terminar de cozinhar. Ainda há calor suficiente para terminar de cozinhar a comida.



### Sob pressão

Cozinhar numa panela de pressão pode ser uma opção para uma confeção mais rápida, saudável e com menos água.



### Cozinhe porções extra

Congele/coloque no frigorífico as porções extra para usar depois - especialmente nos dias em que tem menos tempo para cozinhar. Dessa forma, economiza energia (gás, eletricidade), água e tempo.



## Dicas de poupança de energia: fogão

---

- Use panelas do tamanho certo para a quantidade de comida que está a cozinhar
- Coloque tampas nas panelas para evitar as perdas de calor
- Combine o tamanho da panela com o tamanho do bico de gás para aproveitar o calor ao máximo
- Quando atingir a temperatura desejada (por exemplo, a fervura), baixe o lume e deixe ferver em lume brando



## Dicas de poupança de energia : forno

---

- Mantenha o forno fechado enquanto cozinha - abrir o forno constantemente faz com que o forno perca calor e use energia extra para o recuperar
- Não pré-aqueça o forno por mais tempo do que o necessário. Muitos fornos precisam de apenas alguns minutos para atingir as temperaturas de cozedura
- Se o forno for elétrico, desligue-o 5 a 10 minutos antes de terminar o tempo de cozedura
- Panelas de vidro/cerâmica são mais eficientes do que panelas de metal por permitirem cozinhar a uma temperatura mais baixa



A kitchen scene with a white microwave on a countertop next to a silver kettle. In the foreground, a white table holds a white cup, a bowl of green vegetables, and a plate of tomatoes and green vegetables. The background shows a tiled wall and a metal rack.

## Sabia que?

O micro-ondas é o aparelho mais eficiente em termos de energia, seguido do fogão e depois do forno. Este último usa mais energia. Se tiver aparelhos elétricos como uma cafeteira ou torradeira, use-os em vez do fogão. **Usam menos energia.**

## Mais dicas de poupança de energia!

---

Aqui estão algumas outras dicas para ajudá-lo(a) a economizar enquanto cozinha refeições saudáveis:

- ✓ Descongelar os alimentos corretamente reduz o tempo de cozedura para metade. Como pode fazê-lo?  
Gradualmente, no frigorífico, usando o micro-ondas ou em água corrente, fria.
- ✓ Cortar os alimentos em pedaços menores reduz o tempo de cozedura
- ✓ Manter o fogão e o forno limpos permite maior eficiência energética
- ✓ Use apenas a quantidade de água necessária para cozinhar a sua comida
- ✓ Sempre que possível, cozinhe mais do que um alimento ao mesmo tempo (por exemplo, cozinhe peixes, batatas e vegetais na mesma panela)

## Dicas práticas: lista de contactos e serviços úteis

---

Antes de prosseguir para o próximo capítulo, certifique-se que passa por alguns destes links com materiais e serviços úteis para ajudá-lo(a) a continuar a sua aprendizagem!

### Alimentos da época

Descubra quais são as frutas e vegetais da época:

- ✓ <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/receitas/>
- ✓ <https://www.deco.proteste.pt/alimentacao/produtos-alimentares/dicas/calendario-fruta-legumes-epoca-ideal>

### Desperdício zero

Saiba mais sobre estes locais que vendem alimentos e outros produtos com preços mais baixos:

- ✓ <https://toogoodtogo.pt/pt>
- ✓ <https://goodafter.com/pt/>

## Atividade 1: Qual é a época?

---



Faça bom uso do que é da época!

No diapositivo anterior, descobriu quais são as frutas e vegetais da época! Que tal aprender algumas receitas novas? Vamos escolher uma!



Vamos escolher a abóbora!

Em Portugal, a época das abóboras ocorre durante os meses de outono e inverno? Já sabia?

Mais

## Vamos tornar os sonhos realidade!

---

Todos nós conhecemos uma receita de sonhos, não é? As receitas tradicionais são de sonhos fritos, mas vamos dar-lhe uma [receita](#) de forno mais saudável para experimentar quando chegar a época da abóbora!

Lembre-se: comer bem é comer de forma equilibrada, por isso as sobremesas podem fazer parte do cardápio, mesmo que seja só de vez em quando. Guarde-as para ocasiões especiais (por exemplo, o fim de semana)!



## *Estou a sonhar com: Sonhos de Abóbora no Forno*

---

- 1 kg de abóbora;
- 4 ovos;
- 250 g de farinha de aveia, espelta ou farinha de trigo;
- ½ dl de leite (animal ou vegetal);
- Raspa de limão ou laranja;
- Quatro colheres de sopa de açúcar mascavado ou de coco
- Duas colheres de chá de fermento em pó
- Canela em pó (a gosto)
- Mel (a gosto)

Comece por cozinhar a abóbora numa panela com água e sal. Depois de cozida, deixe escorrer durante a noite (pode usar uma peneira com um pano e colocar a abóbora sobre ela). No dia seguinte, amasse a abóbora e adicione todos os ingredientes, nomeadamente as gemas, a farinha com o fermento, o leite, as raspas de limão/laranja e o açúcar. Por fim, bata as claras em castelo até ficarem firmes e acrescente à mistura. Mas atenção: mexa de baixo para cima para que a mistura fique fofo. Deixe descansar por 30 minutos.

Pré-aqueça o forno a 160 graus C°. Numa forma de queques, preencha as formas com papel vegetal. Encha as formas com massa até estarem quase cheias. Leve ao forno durante 15 a 20 minutos.

No fim, terá três opções:

- Polvilhe os bolos com canela e regue-os com mel;
- Cubra os bolos com uma mistura de canela e açúcar de coco;
- Ou faça uma calda de vinho do Porto: com um pouco de água e mel (a gosto) - deixe ferver um pouco e regue os bolos com esta calda!



## O que acha?

---

Gostou desta receita? Que tal experimentá-la assim que chegar a época das abóboras?

E enquanto pensa nisso, guarde esta receita num livro de receitas e partilhe-a com outras pessoas que possam estar interessadas (um amigo, um familiar, um vizinho!) Sabia que poderá fazê-lo online? Tem uma mercearia? Por que não começar a ter receitas na sua loja que utilizem ingredientes da época? Experimente!

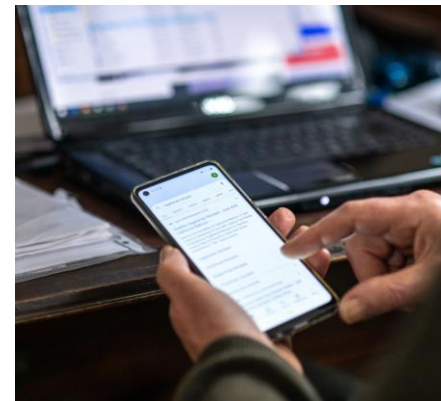


## Lembra-se da Maria? Encoraje-a a juntar-se a si na procura por um estilo de vida mais saudável!



Convide os seus amigos para uma noite diferente (e mais saudável)

Que tal reunir-se com os seus amigos/vizinhos a cada duas semanas para partilhar dicas e receitas saudáveis?



Partilhe as suas receitas saudáveis com amigos

Conte as novidades e partilhe o que aprendeu com os seus conhecidos. Que tal fazê-lo através do telemóvel? Partilhe com os seus contatos!



Aproxime-se da comunidade

Ficou com vontade de experimentar uma nova receita com um vegetal da época? Força, experimente! Guarde um pedaço e partilhe com o seu vizinho!



Faça uma videochamada e partilhe as suas conquistas

Longe dos olhos, perto do coração! Reduza a distância através de um clique. Guarde um tempinho todas as semanas para entrar em contacto com a sua família e amigos. Envie as fotos dos seus sonhos de abóbora!

## Resumo do capítulo

---

**1**

Apreendeu uma série de dicas que lhe serão úteis quando for planejar as refeições da próxima semana (com alguma antecedência!)

---

**2**

Vai ao supermercado? Leve as nossas dicas consigo, experimente!

---

**3**

Coma o que está na época: opções baratas, nutritivas e verdes para experimentar agora

---

**4**

Reduza o desperdício alimentar: planeie as suas refeições, (re)utilizando tudo

---

**5**

Na cozinha: dicas de poupança de energia no uso do fogão e forno

---

**6**

Dicas práticas: lista de frutas e vegetais da época e serviços de desperdício zero

---

**7**

Vamos para a cozinha! Receitas saudáveis e baratas

---

**8**

# Capítulo concluído!

---

Parabéns! Concluiu este capítulo com sucesso!

## Resumo das competências adquiridas

---

1

Como escolher as opções mais baratas e saudáveis

---

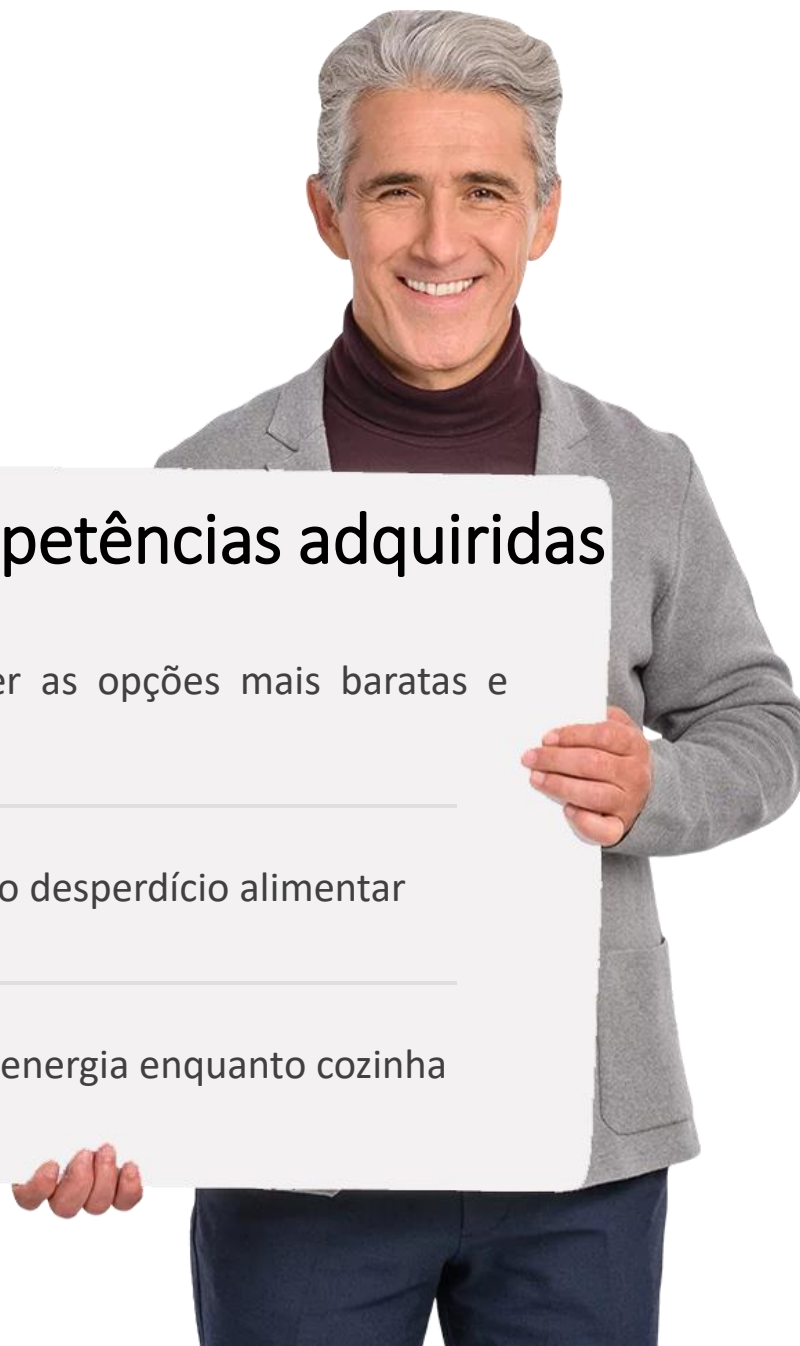
2

Como reduzir o desperdício alimentar

---

3

Como poupar energia enquanto cozinha



## O vem a seguir?

---

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

[Reiniciar](#)[Seguinte](#)



**VIDA SAUDÁVEL | MÓDULO 2 | CAPÍTULO 3**

## Como fazer exercício mais vezes

Manter-se ativo(a) é a chave para um estilo de vida saudável. Quais são os seus hábitos? Gostaria de se mexer mais? Esta é uma oportunidade para aprender mais sobre exercício físico e aumentar o seu conhecimento em saúde! Este capítulo oferece algumas dicas para se manter ativo(a) em qualquer idade! Vamos a isso? Siga!

## Exercício e atividade física

---

- A atividade física é boa para o seu coração, corpo e mente
- Ajuda a prevenir e controlar doenças não transmissíveis, como doenças cardiovasculares, cancro e diabetes
- Reduz os sintomas de depressão e ansiedade
- Desenvolve capacidades de pensamento, aprendizagem e discernimento
- A atividade física melhora o bem-estar de uma forma geral



## O que irá aprender

---

- 1 O que conta como exercício e atividade física
- 2 Como se exercitar com maior frequência
- 3 Como pode treinar em grupos
- 4 Como interagir com os vizinhos e ser mais ativo(a) na comunidade







## Sabia que?

Globalmente, até 5 milhões de mortes por ano poderiam ser evitadas, se a população fosse mais ativa. Pessoas que não são suficientemente ativas têm um risco de morte acrescido de 20% a 30% em comparação com pessoas que são suficientemente ativas. Mais de 80% da população adolescente mundial não é suficientemente ativa.

## Esta é a Teresa, 83


---

- Ela gosta de andar no jardim municipal perto de sua casa, todos os dias
- Frequenta as aulas numa universidade sénior, 3 vezes por semana, e gosta de participar em iniciativas sociais no Porto, onde vive
- A Teresa gosta de ser independente



# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **VIDA SAUDÁVEL** | **MÓDULO 2** | **CAPÍTULO 3** Como fazer exercício mais vezes

Ficou a conhecer um pouco sobre a Teresa e viu que ela é uma pessoa ativa!  
E quanto a si?  
Como é a sua rotina de exercício?  
Escolha as opções que fazem sentido para si!

- Tenho aulas de dança
- Cozinhar, limpar, ir ao supermercado, por exemplo, são o único exercício físico da minha rotina
- Sou fisicamente ativo/a
- Não sou fisicamente ativo/a
- Faço parte de um grupo de caminhadas
- Seria mais ativo/a fisicamente se tivesse alguém para se juntar a mim
- Vou a pé para o trabalho todos os dias
- Vou ao ginásio todas as semanas

## Como fazer exercício mais vezes

---

Agora que já pensou sobre os seus hábitos de exercício, vamos rever alguns factos importantes sobre o exercício:

- ✓ Qualquer tipo de atividade é boa para si
- ✓ Quanto mais fizer, melhor
- ✓ Pode alcançar a sua meta semanal de atividade física num único dia ou em 2 ou mais dias
- ✓ Os adultos devem fazer algum tipo de atividade física diariamente
- ✓ Como poderá implementar estas mudanças na sua rotina? Ou, se já é uma pessoa ativa, como pode incentivar outras pessoas a fazer o mesmo? Vamos descobrir!

## Como fazer exercício mais vezes

---

Aqui estão algumas dicas para adultos dos 19 aos 64 anos! Estas dicas estão de acordo com o NHS, o sistema nacional de saúde no Reino Unido. Por isso, as apresentamos para dois grupos diferentes: adultos com idades entre os 19 e os 64 anos e adultos mais velhos com 65 anos ou mais. No entanto, lembre-se: cada pessoa é única e deve fazer o que é mais recomendado para ela. Vamos a isso?



### Encontre o que gosta

Existem muitas maneiras de começar! Descubra o que é melhor para si: um passeio no parque, na praia, nas montanhas, o local é indiferente; natação; dança, desportos de equipa; corrida; a lista não acaba!



### Implemente mudanças na sua rotina

Pode cumprir o seu objetivo semanal de atividade física num único dia ou em 2 ou mais dias. Escolha os dias que lhe derem mais jeito (sexta e domingo, por exemplo). Marque-os na sua agenda! Está sempre a tempo de adquirir um novo hábito!



### Torne a sua vida mais fácil

Deixe as seus sapatilhas de corrida na porta. Faça a mochila na noite anterior. Convide um amigo para ir consigo. Estas ações ajudam-no(a) a manter-se focado(a) e seguir com os seus planos!

## Como fazer exercício mais vezes: atividade física moderada

---



Ande!

Aumenta sua frequência cardíaca



Disfrute de um passeio de bicicleta

Vai fazer com que respire mais depressa e sentir-se-á mais quente



Empurre um cortador de relva

Se estiver a exercitar-se num nível de intensidade moderado, ainda poderá falar, mas não cantar. Tente!



Dance!

Faça pelo menos 150 minutos de atividade de intensidade moderada por semana

## Como fazer exercício mais vezes: atividade física vigorosa

---



### Faça uma corrida

75 minutos de uma atividade vigorosa podem trazer benefícios de saúde semelhantes a 150 minutos de atividade de intensidade moderada



### Nade!

A maioria das atividades moderadas pode tornar-se vigorosa se aumentar a sua intensidade



### Pratique alguns desportos

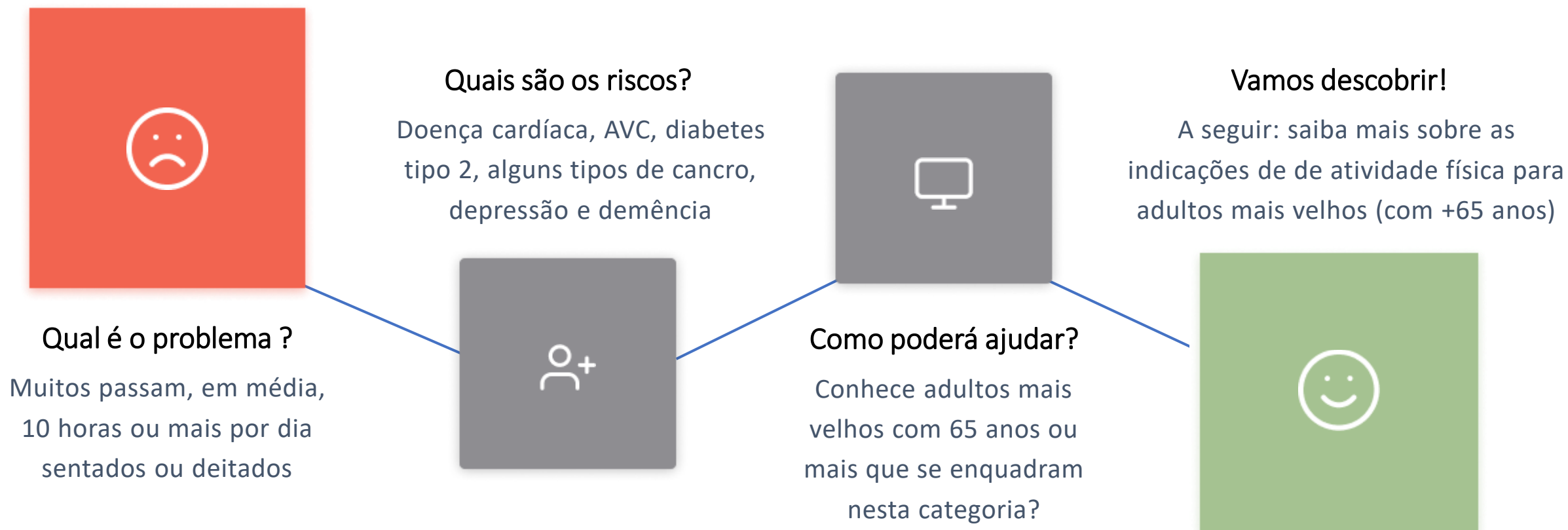
A atividade vigorosa torna a sua respiração forte e rápida



### Suba escadas

Não será capaz de dizer mais do que algumas palavras sem fazer uma pausa para respirar

# Adultos com 65 anos ou mais são a faixa etária mais sedentária





## Como fazer exercício mais vezes: atividade leve

---



Levante-se e faça uma chávena de chá

O que conta como atividade leve? Mexer-se em vez de estar sentado(a) ou deitado(a)!



Ande pela casa

É bom fazer atividades leves, mesmo que seja apenas andar pela casa!



Andar devagar

Reduza o tempo gasto sentado(a) ou deitado(a).



Aspirar

Qualquer tipo de atividade é melhor do que nada. E quanto mais, melhor!



## Lembre-se

Não há um adulto mais velho típico, por isso as recomendações anteriores não se aplicam a cada pessoa destes grupos etários.

Descubra o que é melhor para si!  
E lembre-se: o que funciona consigo pode não funcionar da mesma forma para todos!

Toca a mexer!

## Faça parte de algo

---

- Fazer exercício em grupo pode ser mais fácil do que fazê-lo sozinho(a). Quando fazemos exercício com outras pessoas, não só nos exercitamos, como também aproveitamos a companhia dos outros. Estamos todos ali para o mesmo, por isso as coisas tornam-se mais fáceis.
- Os seus companheiros de treino podem tornar-se na sua segunda família e esse sentido de camaradagem pode ajudá-lo(a) a comparecer de forma mais rotineira!





*“E é disso que preciso: alguém que conte comigo para aparecer”*

Declaração de um membro do grupo de caminhadas Blue Zones Project Walking Moais

<https://info.bluezonesproject.com/fw/moai/walking> (em inglês)

## Encontre os seus companheiros de treino!

Pode fazer caminhadas diárias pelo seu bairro e encorajar os seus vizinhos a juntarem-se a si!

Nos EUA, por exemplo, grupos de 5 a 8 pessoas reúnem-se uma vez por semana para dar um passeio (pelo menos 30 minutos) pela comunidade.

Essa ideia surgiu do Moai, um mecanismo social de Okinawa, Japão, que reúne grupos de pessoas para um fim comum.

Seja um facilitador/agente de mudança na sua comunidade!

Leia mais em:

<https://info.bluezonesproject.com/fw/moai/walking> (em inglês)



## Night Runners Coimbra

---

- Night Runners Coimbra é um grupo de corrida/caminhada noturna em Coimbra
- Um grupo de alunos da Licenciatura em Desporto e Lazer na ESEC iniciou este projeto em 2013
- O evento reúne as pessoas nas ruas da cidade e dá-lhes o empurrão necessário para participar nesta iniciativa “Desporto para Todos”!
- O evento é gratuito, e toda a gente pode participar, basta aparecer às quartas-feiras, às 21h30, no mesmo ponto de encontro: o largo da portagem, em Coimbra!



## Outros grupos de treino


---

- <https://www.agoraporto.pt/programas/no-porto-a-vida-e-longa> (Porto)



# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object



**VIDA SAUDÁVEL** | **MÓDULO 2** | **CAPÍTULO 3** Como fazer exercício mais vezes

Há companheiros/grupos de treino na sua comunidade?  
Vamos investigar!  
Faça uma pesquisa rápida e partilhe as suas descobertas abaixo!



## Atividade 2: Encontre os seus companheiros de treino!

---

- Gostou da ideia de ter um companheiro de treino? Não se assuste com a palavra treino, vocês podem simplesmente ir dar um passeio pelo parque!
- Pense um bocadinho, quem estaria disponível para se juntar a si? Um amigo próximo, um familiar, um vizinho? Ou estaria mais interessado(a) em conhecer pessoas novas? Escolha uma pessoa que acha que gostaria de se juntar a si e convide-a para um passeio!
- Já conheceu a Teresa, não é? Viu que ela caminha no jardim público perto de casa, todos os dias. Siga o exemplo dela!



## Resumo do capítulo

---

**1**

Atividade física moderada, vigorosa e leve: o que importa é manter-se ativo(a)

---

**2**

Dicas práticas: lista de grupos de treino em Portugal e na sua comunidade

---

**3**

Encontre os seus amigos de treino!

# Capítulo concluído!

---

Parabéns! Concluiu este capítulo com sucesso!

## Resumo das competências adquiridas

---

1

Dicas para fazer mais atividade física

---

2

Tipos de exercício

---

3

Dicas para encontrar um companheiro de treino

## O que vem a seguir?

---

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

[Reiniciar](#)[Seguinte](#)



VIDA SAUDÁVEL

MÓDULO 2 | CAPÍTULO 4

## Utilização segura de medicação

O objetivo deste capítulo é fornecer-lhe as informações essenciais para saber gerir a medicação.

## Utilização segura de medicação

---

Já falámos sobre uma dieta saudável e a importância da atividade física, seja em grupo ou sozinho(a).

Falaremos agora sobre outro tópico de interesse num estilo de vida saudável: o uso seguro de medicamentos. Pense nisso: o que sabe sobre medicamentos?



## O que irá aprender


---

- 1 Marcas vs genéricos
- 2 Informações básicas sobre medicamentos
- 3 Perguntas possíveis para profissionais de saúde
- 4 Lista de contactos e serviços



# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **VIDA SAUDÁVEL** | **MÓDULO 2** | **CAPÍTULO 4** Utilização segura de medicação

Começemos com esta pergunta: sabe a diferença entre marcas e genéricos?

Nome genérico	O nome do ingrediente ativo no medicamento (a parte do medicamento que faz com que funcione )
Marca	Criada pela empresa farmacêutica que fabricou o medicamento



## Utilização segura de medicação: Marcas vs genéricos

---



### Genéricos

Por exemplo, o Aciclovir é o nome genérico de um medicamento usado para tratar feridas, varicela e herpes



### Marcas

A empresa que fabrica o aciclovir vende-o sob a marca Zovirax

Mais

# Utilização segura de medicação: Marcas vs genéricos

---

Então, o que quer isso dizer?



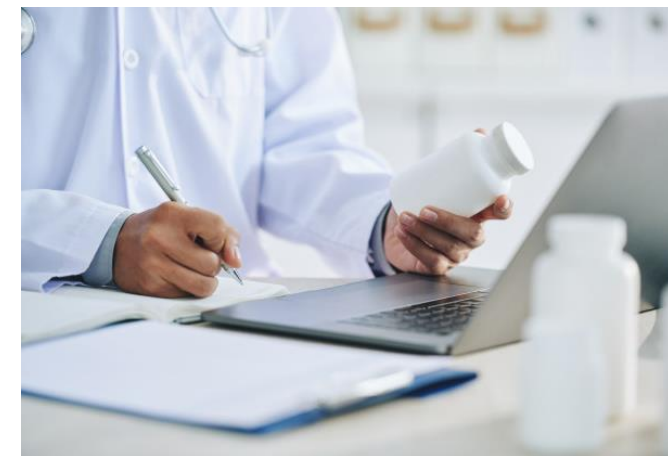
A versão genérica = versão de marca

Contêm os mesmos ingredientes ativos - a parte do medicamento que faz com que funcione – logo são os mesmos



Os medicamentos genéricos são geralmente mais baratos

São igualmente eficazes, mas custam muito menos. Pense quando vai ao supermercado. Os produtos de marca branca costumam ser mais baratos do que a versão de marca!



Escolha o melhor para o seu orçamento

Pode tomar o medicamento genérico da mesma forma que toma um de marca. Por isso, escolha o que é melhor para o seu orçamento!

# Utilização segura de medicação: Informações essenciais sobre medicamentos

Há muitos medicamentos, não é? Por isso, devemos ter atenção e gerir bem a toma dos nossos medicamentos, de forma a utilizá-los em segurança. Se os tomarmos de forma errada ou misturarmos certos medicamentos, poderá ser perigoso. Saiba mais nas imagens abaixo:



## Receitas médicas

Estes são medicamentos que exigem prescrição médica e são utilizados sob supervisão médica (por exemplo, comprimidos para reduzir os níveis de colesterol)



## Comprimidos ou cremes de venda livre não sujeitos a receita médica

Os medicamentos não sujeitos a receita médica podem ser comprados sem receita (por exemplo, comprimidos para dores de cabeça)



## Vitaminas, gotas para os olhos ou suplementos alimentares

Certifique-se de que o seu médico sabe tudo sobre TODOS os medicamentos que toma, incluindo aqueles receitados por outros médicos, as vitaminas, os suplementos alimentares, remédios à base de plantas e medicamentos que use ocasionalmente

# Utilização segura de medicação: Informações essenciais sobre medicamentos

---

Deverá conversar sempre com o(a) seu(ua) médico(a), enfermeiro(a) ou outro profissional de saúde sobre os medicamentos que está a tomar. Aqui estão alguns conselhos úteis para quando estiver a iniciar uma nova medicação!

- ✓ Verifique as suas alergias e quaisquer problemas que tenha tido com outros medicamentos, como dificuldade em respirar, indigestão, erupções cutâneas, tonturas ou alterações de humor
- ✓ Confirme se precisa de mudar ou parar de tomar qualquer uma das suas outras prescrições ou medicamentos sem receita enquanto estiver a tomar o novo medicamento
- ✓ Mantenha uma lista de todos os medicamentos sujeitos a receita médica e não sujeitos a receita médica. Mantenha-se a par da sua medicação!
- ✓ Anote todas as instruções especiais sobre como tomar o medicamento!
- ✓ A seguir, iremos guiá-lo(a) através de algumas das perguntas a serem feitas ao(à) médico(a) sobre um novo medicamento

# Utilização segura de medicação: Mantenha-se informado(a)

---

**1****2****3**

## Perguntas para os seus profissionais de saúde

Qual é o nome do medicamento e por que é que estou a tomá-lo?

Qual é a doença ou outra condição médica que este medicamento trata?

# Utilização segura de medicação: Mantenha-se informado(a)

---

1

2

3



## Perguntas para os seus profissionais de saúde

Quantas vezes por dia devo tomar este medicamento? A que horas?

Se a caixa disser tome "4 vezes ao dia", isso significa 4 vezes em 24 horas ou 4 vezes durante o dia?

# Utilização segura de medicação: Mantenha-se informado(a)

---

1

2

3



## Perguntas para os seus profissionais de saúde

Qual a quantidade de medicação que devo tomar?

Devo tomar os remédios com comida ou não? Há algo que não deva comer ou beber enquanto estiver a tomar este medicamento?

## Utilização segura de medicação: Mantenha-se informado(a)

4

5

6



### Perguntas para os seus profissionais de saúde

Quanto tempo é que este medicamento vai demorar até fazer efeito?

Quais são os efeitos secundários possíveis? O que devo fazer se tiver um problema durante a toma deste medicamento? Vou precisar de tomar mais do que o receitado? Como devo proceder?



## Utilização segura de medicação: Mantenha-se informado(a)

4

5

6



### Perguntas para os seus profissionais de saúde

Este medicamento causará problemas se eu estiver a tomar outros medicamentos ao mesmo tempo?

É seguro conduzir enquanto estiver a tomar este medicamento?

## Utilização segura de medicação: Mantenha-se informado(a)

---

4

5

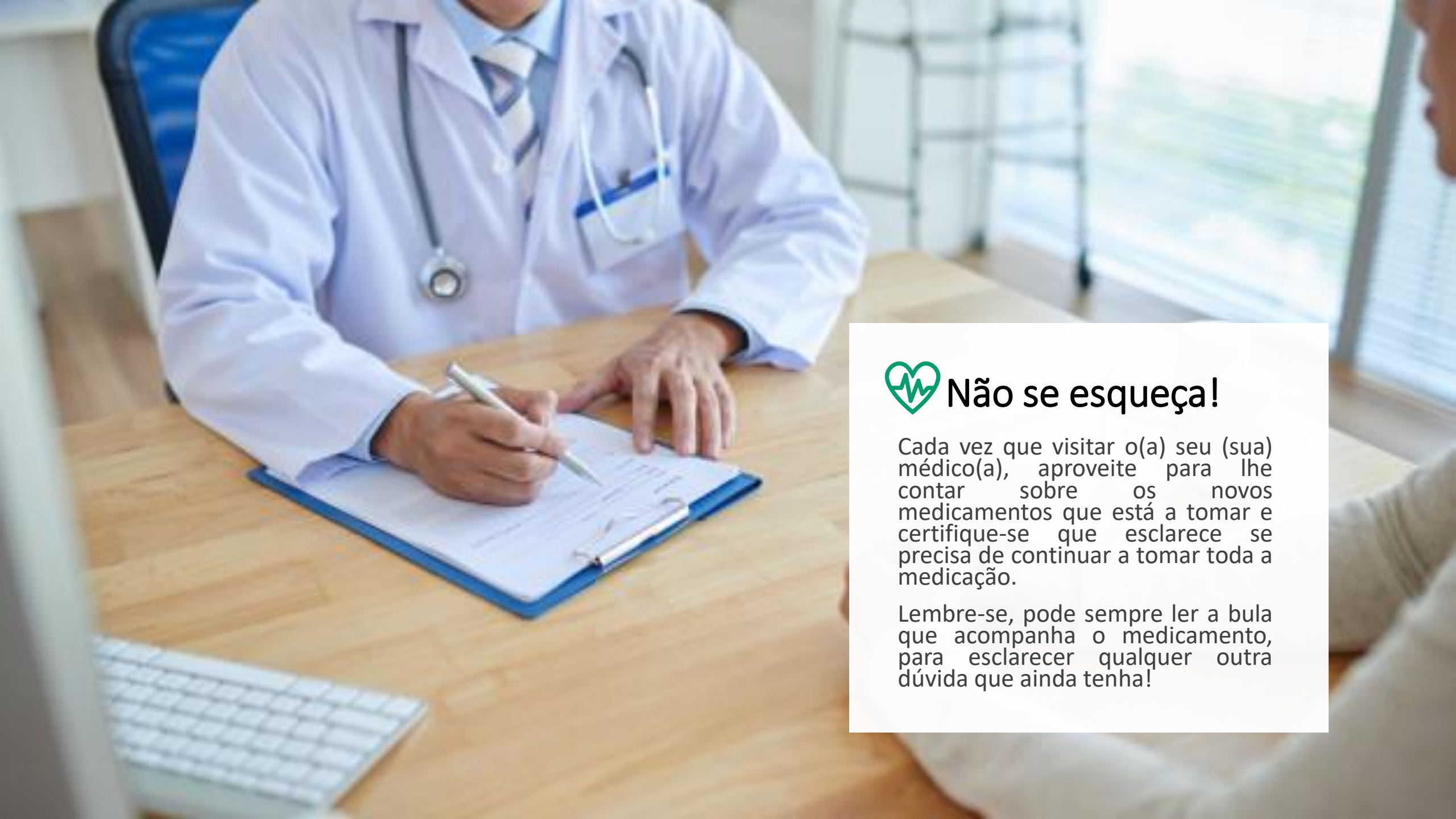
6



**Perguntas para os seus profissionais de saúde**

Quando devo parar de tomar o medicamento?

Se eu me esquecer de tomar o medicamento, o que devo fazer?



## Não se esqueça!

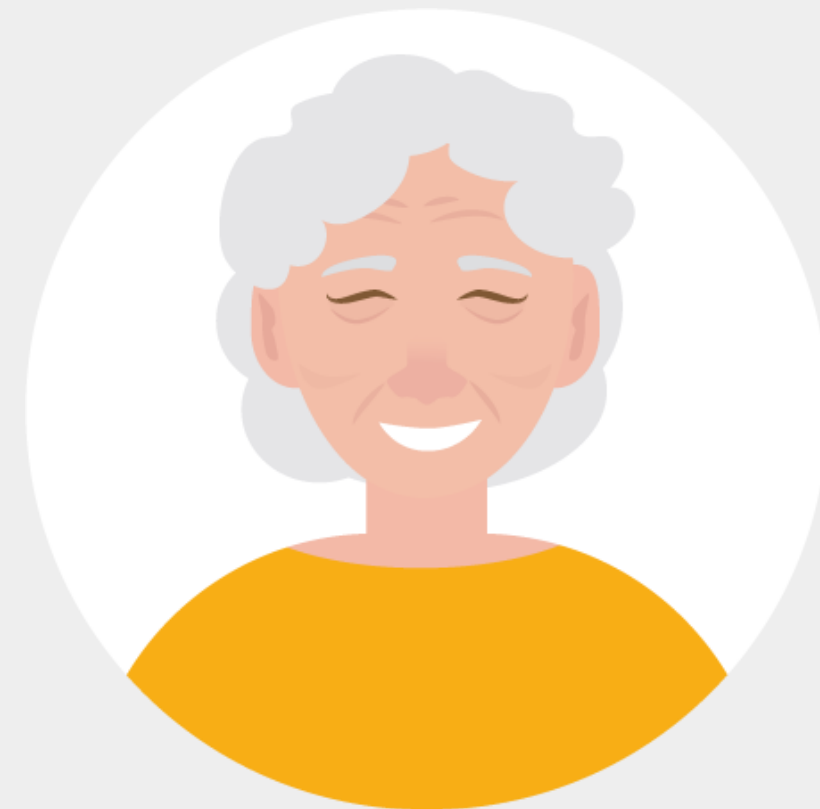
Cada vez que visitar o(a) seu (sua) médico(a), aproveite para lhe contar sobre os novos medicamentos que está a tomar e certifique-se que esclarece se precisa de continuar a tomar toda a medicação.

Lembre-se, pode sempre ler a bula que acompanha o medicamento, para esclarecer qualquer outra dúvida que ainda tenha!

## Atividade 3: Gestão da medicação

---

- A Maria tem várias doenças crónicas e são-lhe receitados muitos medicamentos diferentes
- A reforma dela é pequena e a sua família está a passar por sérias dificuldades financeiras
- Além disso, ela tem problemas em cuidar da sua própria saúde e seguir o tratamento
- Como poderá a Maria resolver alguns desses problemas? Vamos ver!



## Atividade 3: Gestão da medicação

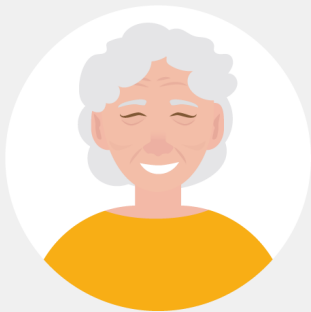
---

Primeiro: Qual é o tratamento atual da Maria: medicamentos, terapias, etc?

- ✓ 1 injeção de insulina diária para controlo da glicose
- ✓ 1 comprimido para prevenir úlceras no estômago
- ✓ 1 comprimido para reduzir a possibilidade de formação de coágulos
- ✓ 1 comprimido para a retenção de líquidos
- ✓ 2 comprimidos para controlar a pressão arterial
- ✓ 1 comprimido para baixar o colesterol
- ✓ Analgésicos para possíveis dores nas articulações

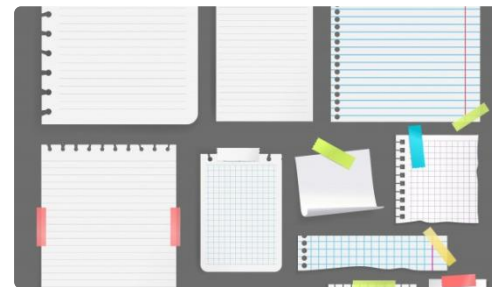
## Atividade 3: Gestão da medicação

---



A Maria está a ter dificuldade com a toma da medicação

Ela necessita de ajuda para cumprir rigorosamente as indicações do(a) médico(a) e evitar efeitos secundários indesejados. Incentive-a a manter uma **Lista de medicamentos**.



### Organize uma lista

Esta lista ajudará a Maria a organizar informações úteis para levar para a próxima consulta médica. Vamos para o próximo diapositivo? Continue!

[Mais](#)



## Atividade 3: Gestão da medicação

---

Ponha as mão na massa! A lista inclui tópicos como: nome do medicamento, para que serve, primeiro dia da toma, nome do(a) médico(a), cor/forma do medicamento, instruções do medicamento e possíveis efeitos secundários.

Inspire-se na lista do diapositivo anterior e crie uma para si, experimente! Também poderá criar uma para Maria usando as informações disponíveis.

Lembre-se, este exemplo é útil para si, quer use esta lista para controlar a sua medicação ou para ajudar um adulto mais velho ou alguém que conhece na gestão da medicação.







## Sabia que?

Pode combinar com o seu(a) farmacêutico(a) um dia e pedir ajuda para o(a) ajudar a gerir a sua medicação. Pode pedir informações sobre este serviço na sua farmácia local e, se concordar, eles começarão a distribuir a sua medicação semanal em caixas com compartimentos separados para os dias da semana e horas do dia. Acha isto útil para si ou para alguém que conhece?



## Dicas práticas: lista de contactos e serviços úteis

---

Sabia que pode ajudar a monitorizar a segurança dos medicamentos relatando quaisquer suspeitas de efeitos secundários? Ou ter acesso a um banco de dados de medicamentos e fazer uma pesquisa rápida de preços? Veja a lista abaixo:

- ✓ Portugal, INFARMED - Autoridade Nacional do Medicamento e Produtos de Saúde, I. P. :  
<https://www.infarmed.pt/web/infarmed>

## Dicas práticas: lista de contactos e serviços úteis

---

Antes de prosseguir para o próximo capítulo, certifique-se que passa por alguns destes links com materiais e serviços úteis para ajudá-lo(a) a continuar a sua aprendizagem!

### Receita Médica sem Papel

- ✓ <https://www.sns24.gov.pt/servico/aceder-a-receita/>

### Jogo de Tabuleiro sobre a utilização Segura da Medicação

- ✓ *Tratar de Mim* é um jogo de tabuleiro concebido em Portugal para crianças dos 7 aos 12 anos de idade para melhorar a sua saúde de uma forma divertida. Está disponível para download (gratuito) aqui:  
<https://extranet.apifarma.pt/tratardemim/Paginas/Jogo-Tratar-de-Mim.aspx>

**1**

Agora, deverá saber a diferença entre medicamentos de marca e medicamentos genéricos

---

**2**

Debruçou-se sobre algumas informações essenciais sobre medicamentos

---

**3**

Aprendeu algumas perguntas úteis sobre medicamentos para fazer aos seus profissionais de saúde

---

**4**

Tem acesso uma lista de contatos e serviços úteis

# Capítulo concluído!

---

Parabéns! Completou este capítulo com sucesso!

## Resumo das competências adquiridas

---

- 1 Qual a diferença entre marca e genéricos
- 2 O que perguntar na próxima consulta médica
- 3 Como gerir a medicação

## O que vem a seguir?

---

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

[Reiniciar](#)[Seguinte](#)



VIDA SAUDÁVEL

MÓDULO 2

CAPÍTULO 5

## Terapias de bem-estar

Este capítulo foca-se em terapias holísticas (que vêem a pessoa como um todo) e o papel da comunidade no envelhecimento saudável.

## Bem-estar da mente e do corpo

---

- Uma terapia de bem-estar concentra-se na saúde mental e física do indivíduo.
- Construir e manter relacionamentos também contribui para um estilo de vida saudável.
- Fique por aí e aprenda mais sobre ioga, tai chi, pintura, aulas de dança e outras atividades que melhoram seu estilo de vida e lhe permitem estar ativo(a), independentemente da sua idade!





## O que irá aprender

---

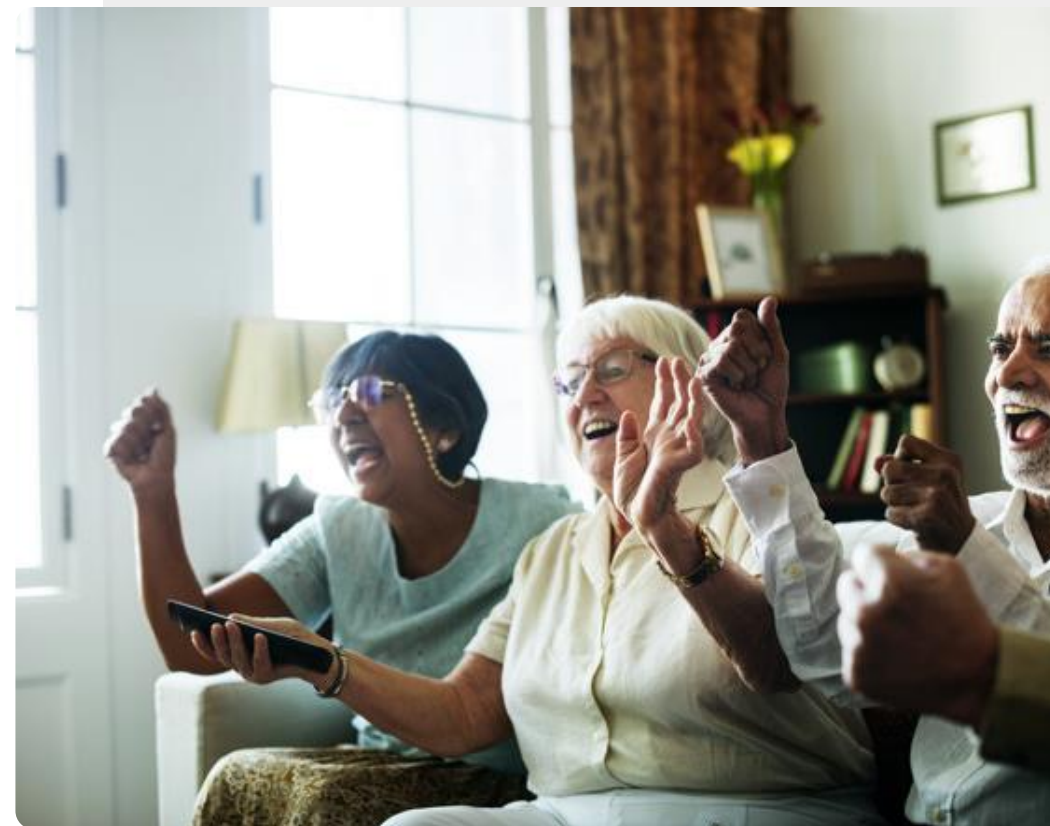
- 1 Conheça algumas terapias de bem-estar
- 2 O envelhecimento saudável e o papel da comunidade: iniciativas para todas as idades
- 3
- 4



## Comunidade amigável de todas as idades

---

- Já pensou em como, quando envelhecemos, geralmente passamos mais tempo nas nossas casas e comunidades? Assim, o meio ambiente desempenha um papel significativo na nossa saúde, bem-estar e na qualidade das nossas vidas.
- É por isso que precisamos de trabalhar juntos para remover as barreiras que impedem as pessoas mais velhas de participarem nas suas comunidades.
- Precisamos de garantir que aqueles que têm menos mobilidade ou não estão online não sejam deixados para trás. Vamos a isso?





## Tome iniciativa!

A pandemia da COVID-19 mostrou-nos o quanto precisamos de uma boa rede de apoio. Devemos aprender algumas lições com esta pandemia. Seja um agente de mudança na sua comunidade! Conhece alguém que pode precisar da sua ajuda ou apoio? Ofereça o seu apoio da forma que conseguir!

## Atividade 4: Amigos e vizinhos

---


**1****2****3**

### A minha comunidade

Reflita sobre as suas experiências anteriores no que diz respeito à sua vizinhança. Era próximo(a) dos seus vizinhos? Sentia-se bem na sua comunidade?

# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object


 **VIDA SAUDÁVEL** | **MÓDULO 2** | **CAPÍTULO 5** Terapias de bem-estar

Como era o seu sentido de comunidade na sua infância e adolescência?

- Conversava com os meus vizinhos uma vez por mês (pelo menos!)
- Cresci com um bom sentido de comunidade
- Ia a pé, ou de autocarro, todos os dias, para a escola com os meus vizinhos
- Pedia coisas emprestadas aos vizinhos
- Ia jantar/ almoçar ao meu vizinho/a
- Conhecia os meus vizinhos
- Sempre que havia um problema, eu e os meus vizinhos juntávamo-nos para tentar encontrar uma solução
- Estava satisfeito/a com a minha comunidade
- Sentia-me apoiado/a pelos membros da minha comunidade

# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **VIDA SAUDÁVEL** | **MÓDULO 2** | **CAPÍTULO 5** Terapias de bem-estar

E hoje em dia? Como é o seu sentido de comunidade?

- Troco favores com os meus vizinhos
- Dou caminhadas com os meus vizinhos
- Converso com os meus vizinhos uma vez por mês
- Sinto-me apoiado/a pelos membros da minha comunidade
- Vou a casa do meu vizinho/a almoçar ou jantar
- Estou satisfeito/a com a minha comunidade
- Apoio os outros na comunidade
- Conheço os meus vizinhos
- Peço coisas emprestadas aos vizinhos
- Tenho um bom sentido de comunidade

## Atividade 4: Amigos e vizinhos

---

1

2

3



### Procure atividades na sua comunidade

O que torna uma comunidade amigável das pessoas mais velhas? Ter eventos disponíveis para todos! Essas atividades ocupam as pessoas e são uma forma engraçada de conhecer/conviver com os seus vizinhos ou conhecer pessoas novas. Além disso, fica a descobrir os interesses da sua comunidade local!

## Atividade 4: Amigos e vizinhos

---

1

2

3




### Como poderá encontrar essas atividades?

Procure eventos nas suas redes (Facebook, Newsletters, Agenda Cultural) ou passe por negócios locais e anote os eventos que aparecem afixados em algum placard ou parede do estabelecimento.



# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object




**VIDA SAUDÁVEL** | **MÓDULO 2** | **CAPÍTULO 5** Terapias de bem-estar

O que descobriu depois da sua pesquisa?  
Crie a sua lista de atividades no seu bairro/comunidade!  
Escreva-as, em tópicos, abaixo:

# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **VIDA SAUDÁVEL** | **MÓDULO 2** | **CAPÍTULO 5** Terapias de bem-estar

O que pensa sobre estas atividades?

- São caras
- Não conheço ninguém lá
- Em conta
- São perto de casa
- São demasiado longe
- O evento é feito para todos e para todas as idades
- Interessantes
- Conheço muitas pessoas que costumam participar nestas atividades
- Não são interessantes

## Atividade 4: Amigos e vizinhos

---

Seja a mudança que deseja ver no mundo! Que tal resolver o problema com as suas próprias mãos?

Planeie uma (pequena) festa no seu bairro, um piquenique no parque, uma festa em casa, o que for mais adequado para si e para a sua comunidade! Quando é o próximo evento?



## Atividade 4: Amigos e vizinhos

4

5

6



### Reserve a data

Escolha uma ocasião especial (por exemplo, o dia europeu do vizinho, que acontece todas as últimas sextas-feiras de maio). Desta forma, será mais fácil chamar a atenção do público!

## Atividade 4: Amigos e vizinhos

---

4

5

6



### Escolha o lugar

Como está o tempo lá fora? Poder-se-ão encontrar no parque local? Leve a mesa/cadeiras e incentive as outras pessoas a trazerem comida. Desta forma, cada pessoa será responsável por trazer os alimentos/bebidas!

## Atividade 4: Amigos e vizinhos

4

5

6



### Espalhe as notícias

Crie um evento no Facebook e convide os seus amigos!

Imprima alguns cartazes e distribua-os pela cidade! Ou dê um passeio e converse com aqueles que encontrar e faça-lhes o convite!

## Atividade 4: Amigos e vizinhos

---

Se o evento for bem-sucedido, comece a pensar em transformá-lo em algo maior. Pode começar com apenas 10 pessoas e o evento crescer até chegar às 100 pessoas! Ou mais!



## A nossa escolha: Amigos e vizinhos em Portugal

---

**Em 2015, a Associação Boa Vizinhança Santo António, organizou uma festa num jardim local para assinalar o Dia Europeu do Vizinho em Lisboa. Este evento teve como objetivo estreitar os laços entre aqueles que residem na Junta de Freguesia de Santo António.**

Entre as 12h e as 22h houve artesanato, gastronomia, música ao vivo, rifas, pinturas faciais, etc.

A entrada foi gratuita.

Os membros da Junta de Freguesia de Santo António estiveram presentes para esclarecer quaisquer dúvidas da população sobre os serviços prestados. Os fundos provenientes da venda de rifas ou donativos foram distribuídos às associações de apoio social da Junta de Freguesia.

[Saber mais](#)



## Terapias de bem-estar

---

A nossa jornada para um estilo de vida e terapias de bem-estar passou por algumas etapas importantes: alimentação saudável, exercício, uso seguro de medicamentos, passar bons momentos com amigos e vizinhos, chegando agora à última parte neste módulo.

Aqui estão algumas das atividades que poderá fazer sozinho(a) ou em grupo para ajudá-lo(a) a relaxar, tratar um pouco da sua ansiedade, sentimentos de solidão, entre outros. Existe alguma dessas atividades na sua comunidade?



# Terapias de bem-estar

---

O que já sabe sobre terapias? Já ouviu falar de alguma destas?



## Ioga

O ioga concentra-se numa série de movimentos concebidos para aumentar a força, flexibilidade e respiração, de maneira a melhorar o bem-estar físico e mental.



## Tai chi

O tai chi é uma atividade de baixo impacto, que pode reduzir o stress, melhorar a postura, o equilíbrio e a mobilidade geral e aumentar a força muscular das pernas.



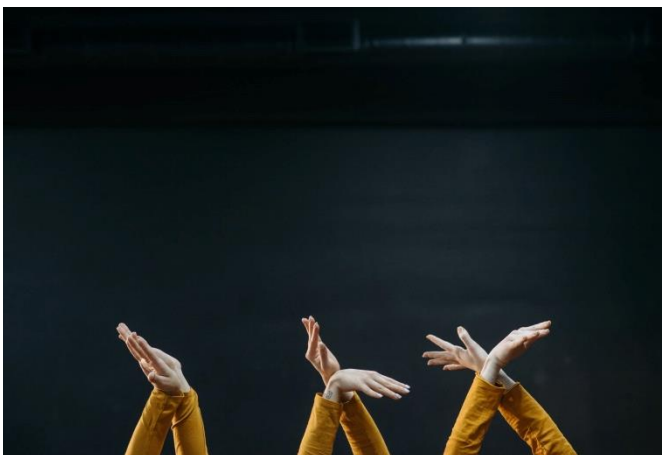
## Meditação

Lembre-se de se conectar aos seus pensamentos, sentimentos, sensações corporais e ao mundo em seu redor. Este é o primeiro passo para a meditação.

# Terapias de bem-estar

---

Já se inscreveu em alguma destas atividades? Conhece alguém que o tenha feito? Como foi a sua experiência?



## Aulas de teatro

Esta atividade em grupo combate a solidão, estimula a criatividade e é uma forma de fazer exercício físico!



## Clube de leitura

Se gosta de ler e gostaria de conhecer outras pessoas que partilham deste interesse, poderá inscrever-se num clube de leitura. É uma oportunidade para conhecer novas pessoas e partilhar algumas ideias sobre todos os tipos de literatura!



## Aulas de Dança

Talvez esta seja a melhor opção para si. Cada pessoa tem os seus gostos, por isso escolha a atividade que mais lhe interessa. Gostaria de fazer exercício em grupo e preparar uma coreografia ao som da sua música favorita? Se a resposta for sim, pondere inscrever-se em aulas de dança.

# Terapias de bem-estar

---

Que tal estas terapias manuais?



## Pintura

A pintura é livre. Pode ajudá-lo(a) a reduzir os níveis de stress e a lidar com pensamentos e sentimentos mais difíceis



## Lápiz ou giz

A pintura parece complexa? Use lápis e giz como alternativa. Usá-los pode lembrá-lo(a) de memórias felizes da sua infância



## Escultura

A escultura implica tentativa e erro, por isso não se preocupe muito em fazer tudo correto. Trata-se de experimentar diferentes conceitos e materiais! Força!

# Terapias de bem-estar

---

Não podemos mudar o mundo, mas podemos começar por melhorar a comunidade em que vivemos. Aqui ficam algumas formas de permanecer ativo(a) e participativo(a), cuidando de si e dos seus vizinhos!



## Horta comunitária

Uma horta comunitária pode ter vários benefícios para a sua saúde: estar com outras pessoas, manter-se ativo(a) e cultivar a sua comida fresca, manter uma dieta saudável e equilibrada, etc. O que acha desta prática?



## Perto dos olhos e perto do coração

Não deixe que a sua agenda ocupada o(a) impeça de estar com o(a) seu(ua) vizinho(a)/amigo(a), nem que seja para um olá! Não tem tempo para passar por casa dele(a)? Envie uma mensagem de texto ou telefone-lhes!



## Mexa-se

Porque não visitar lugares onde se pode estar perto de outras pessoas - por exemplo, um parque, um café, a biblioteca municipal, a igreja, a mesquita. Pondere juntar-se a um grupo ou aula de uma atividade de que goste. Tem alguma ideia?

## Atividade 5: Criar uma horta comunitária

---

Passámos pela teoria, agora vamos à prática! Vamos pôr as mãos na massa! Que tal criar uma horta comunitária?

Ao fazê-lo poderá:

- estar em contato com a natureza
- conviver
- ser ativo(a) fora de portas
- obter uma nova perspetiva sobre o que come e toda a cadeia alimentar



## Atividade 5: Criar uma horta comunitária

---

- Identifique um local
- Entre em contato com o município ou com o proprietário de um terreno que conheça e que não esteja a ser utilizado
- Peça permissão para criar a horta neste terreno
- Estabeleça um orçamento. Como poderia angariar mais algum dinheiro? Uma angariação de fundos, por exemplo?
- Entre em contacto com grupos locais, empresas, escolas, entre outros, para apresentar a sua ideia e os benefícios que uma horta comunitária trará à comunidade



## Atividade 5:

# Criar uma horta comunitária

---

- Estabeleça uma comunidade de voluntários para gerir o projeto: comece o recrutamento colocando um cartaz no quadro de anúncios no supermercado, por exemplo. Porque não partilhar uma publicação em grupos do Facebook que partilhem o interesse neste tópico?
- Fale com jardineiros, paisagistas ou empreiteiros. Eles podem estar interessados em dar uma mãozinha ao seu projeto! O que acha?
- Está interessado(a) em saber mais sobre oportunidades de negócio e outro(s) serviço(s) que possa oferecer? Vá aos módulos Empreendedorismo e saiba mais sobre estes tópicos!







## Leia mais

Aqui está uma história de sucesso de uma [horta](#) comunitária em Coimbra. Pense nisso, há alguma horta comunitária onde vive? Estaria interessado(a) em participar numa?

## Dicas práticas: lista de contactos e serviços úteis

---

Gostaria de experimentar algumas destas atividades? Convidaria uma pessoa mais velha que conhece para se juntar a si? Aqui estão alguns grupos de bem-estar estão abertos a todos na comunidade! Deixe-se inspirar!

✓ Ioga ao ar livre:

[https://yogacoimbra.com/featured\\_item/yoga-no-botanico/](https://yogacoimbra.com/featured_item/yoga-no-botanico/)

✓ Aulas de teatro: <https://oteatrao.com/evento/classes-de-teatro/>

✓ Tai Chi:

<https://www.facebook.com/TaiChiChuanCoimbra/>

✓ Clube de leitura:

<https://www.uc.pt/org/centrodramaturgia/12>



## O bem-estar mental é importante

---

Estes foram alguns exemplos do que uma pessoa pode fazer para reduzir a ansiedade, o stress e envolver-se em atividades com outras pessoas. No entanto, se sentir que precisa da ajuda de um profissional de saúde, ou conhece alguém que possa precisar, não se esqueça:

- ✓ Contacte o seu médico de família
- ✓ Procure grupos e organizações locais que possam apoiá-lo(a) e fornecer aconselhamento
- ✓ Contacte uma linha de apoio
- ✓ Procure opções de psicoterapia (plano terapêutico que assenta num diálogo orientado por um terapeuta: psicólogo ou médico psiquiatra)

# Resumo do capítulo

---

**1**

Aprendeu mais sobre algumas terapias de bem-estar

---

**2**

Foi lembrado(a) do papel da comunidade na participação social de cada pessoa

---

**3**

Agora tem uma lista de contatos e serviços que devem incentivá-lo(a) a permanecer ativo(a)

# Capítulo concluído!

---

Parabéns! Completou este capítulo com sucesso!

## Resumo das competências adquiridas

---

1

Aprendeu mais sobre terapias de bem-estar

2

Obteve uma visão geral sobre bem-estar e relações saudáveis

## O que vem a seguir?

---

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

[Reiniciar](#)[Seguinte](#)

# Resumo do Módulo

---

**1**

Alimentação saudável

**2**

Dicas para o planeamento diário e semanal de refeições nutricionalmente equilibradas

**3**

Dicas para uma alimentação saudável com um orçamento apertado

**4**

Exercício: dicas para adultos dos 19-64 e 65+

**5**

Utilização segura da medicação

**6**

Sentido de comunidade: apoio na vizinhança e terapias de bem-estar

# Módulo completo!

---

Parabéns! Completou este módulo com sucesso!

## Resumo das competências adquiridas

---

**1**

Conheceu mais sobre alimentação saudável, exercício e medicamentos

---

**2**

Ficou a saber mais sobre terapias de bem-estar

---

**3**

Concluiu atividades que podem ajudá-lo(a) a ser um agente de mudança para si e para outras pessoas na comunidade



## O que vem a seguir?

---

Agora pode repetir este módulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

[Reiniciar](#)[Seguinte](#)