

DÊ UMA VOLTA AOS VELHOS HÁBITOS

DE VIDA SAUDÁVEL
A NOVOS RITUAIS
CONVERTA-SE

Conselhos sobre nutrição, actividade física, redução do stresse,
promoção do bem-estar físico e psicológico. Testemunhos de sucesso.

E muitos mitos que têm tudo para deixar de o ser.

www.rituais.net



RITUAIS®
de Vida Saudável

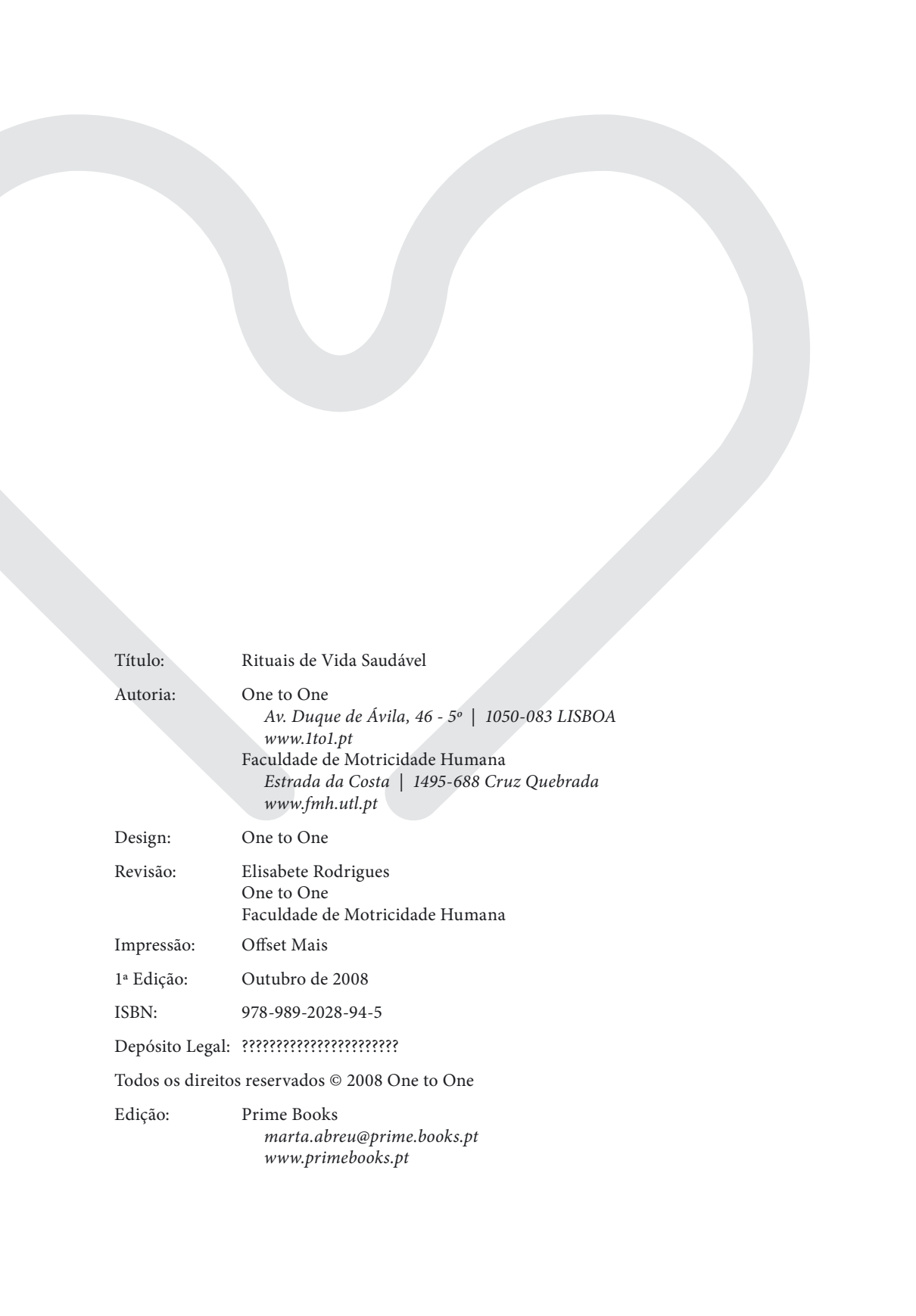




RITUAIS[®]

de Vida Saudável





Título: Rituais de Vida Saudável
Autoria: One to One
Av. Duque de Ávila, 46 - 5º | 1050-083 LISBOA
www.1to1.pt
Faculdade de Motricidade Humana
Estrada da Costa | 1495-688 Cruz Quebrada
www.fmh.utl.pt

Design: One to One
Revisão: Elisabete Rodrigues
One to One
Faculdade de Motricidade Humana

Impressão: Offset Mais

1ª Edição: Outubro de 2008

ISBN: 978-989-2028-94-5

Depósito Legal: ??????????????????????

Todos os direitos reservados © 2008 One to One

Edição: Prime Books
marta.abreu@prime.books.pt
www.primebooks.pt



- 16 Pequeno-almoço: chave de sucesso
- 17 Explore a sua capacidade de mudar
- 19 Quanta actividade física?
- 20 Frutas e legumes: quanto é suficiente?
- 23 Ler os rótulos dos alimentos



- 32 Como reduzir a gordura na minha alimentação?
- 33 Estratégias para aumentar a actividade física em casa ou no trabalho
- 35 Reduza a carga glicémica das suas refeições
- 36 10 000 passos para a saúde
- 38 Mime-se com actividades de prazer



- 48 Gorduras: escolha as melhores
- 49 A diferença entre perder peso e emagrecer
- 50 A importância das pequenas refeições
- 51 Marcha: a “rainha” das actividades físicas
- 53 Assegure um bom estado de hidratação



- 64 Hidratos de carbono: escolha só os melhores
- 65 Porquê comer devagar?!
- 67 Onde gastamos as calorias?
- 68 Leite e produtos lácteos
- 70 Actividade física: posso fraccionar?
- 71 Sucesso na perda de peso



- 82 Proteínas: escolha as melhores
- 83 Motivação para perder peso
- 85 Autoconhecimento: aventure-se!
- 86 Onde estão as calorias?
- 88 Circunferência da cintura: factor de risco para a saúde



- 98 Qual o melhor ritmo para perder peso?
- 99 Vamos ao ginásio!
- 101 Sopa: fonte nutricional
- 102 Valor calórico das refeições
- 103 Calcular o seu IMC e da sua família
- 104 Importância do treino de força



- 114 Antioxidantes: a protecção natural do organismo
- 115 Planeie o dia de forma realista
- 116 Estágio de saciedade
- 118 Dispendio energético em actividades físicas
- 119 Aprenda a relaxar
- 121 Cultive as amizades

**8**

-
- 132 Fibra alimentar: como assegurar a dose diária recomendável?
 - 134 Actividade física: algo mais que gastar calorias
 - 135 Exercícios de força: ultrapassar mitos... com segurança!
 - 137 Gestão de pensamentos negativos
 - 139 Potenciar a saciedade com alimentos “malandros”
 - 141 Ácidos gordos essenciais: fonte de saúde cardiovascular
-

**9**

-
- 150 Nutrição e hipertensão
 - 151 Faça da sua bicicleta um bem de primeira necessidade
 - 154 Monitorize a sua saúde
 - 156 Combata o stresse pensando nele
 - 158 Como escolher o pão?
 - 160 Alimentação vegetariana
-

**10**

-
- 170 Colesterol: bom ou vilão?
 - 171 Estratégias para a resolução de problemas
 - 174 Aproveite os benefícios da soja
 - 176 Livre-se do “peso” que o peso tem
 - 178 Café: factos e mitos
-

**11**

-
- 188 Lombalgias: medidas preventivas
 - 191 Benefícios de rir e sorrir
 - 192 Torne a sua refeição um momento especial
 - 194 Beba água às refeições
 - 195 Estratégias para aumentar a actividade física no exterior
-

**12**

-
- 204 Viver a tristeza na sociedade da mania
 - 205 Importância do suporte social
 - 208 Estratégias na manutenção do peso perdido
 - 209 Barreiras para a prática de exercício físico: como vencê-las?
 - 211 Alimentação em ocasiões especiais
-



Anexos

- 218 Automonitorização da actividade física
- 219 Ficha de registo da actividade física e peso corporal
- 220 Automonitorização dos hábitos alimentares
- 221 Diário alimentar
- 222 *Check-list* de rituais de vida saudável



Em Outubro de 2007 teve início o projecto Rituais de Vida Saudável, uma parceria inovadora entre uma instituição do ensino superior, uma empresa de comunicação e um organismo público, com a meta de conceber e fazer chegar à população mensagens de saúde e bem-estar que fossem simples e inspiradoras, mas também rigorosas cientificamente. O princípio subjacente foi o de que, embora existisse abundante informação sobre estilos de vida saudáveis, havia um claro défice de plataformas de comunicação verdadeiramente eficazes, positivas e cativantes, capazes de fazer a diferença nos hábitos diários de muitas pessoas. Havia também a consciência de que muita informação disponível, nomeadamente nas áreas da nutrição e da gestão do peso, era pouco credível, demasiado complexa ou confusa para ser recomendável. Através de sinergias e motivações várias, de onde se destaca o papel central do pioneiro Programa PESO (Promoção do Exercício e Saúde na Obesidade), realizado na Faculdade de Motricidade Humana desde 2001, surgiu a ideia de unificar esta iniciativa no conceito de “ritual”, entendido como uma prática ou atitude exercitada regularmente, motivada internamente por quem o implementa (em vez de imposta de fora), que combina o pensar com o fazer, e de preferência integrando um aspecto simbólico (“ritualizado”) que lhe confere um significado que vai para além das rotinas do quotidiano. Um exemplo? “Preparar a mesa para o pequeno-almoço na noite anterior! Certamente não vai ‘saltar’ essa refeição – tão importante para a saúde e para o peso! – na manhã seguinte... E quem sabe se a vai passar a saborear e valorizar de outra forma, com esta pequena mudança de ritual?!” E tantos

outros... Na realidade, criámos mais de 160 rituais de saúde que estão hoje à sua disposição! E com eles muitas outras iniciativas, documentos e mensagens relacionadas. E para lhes dar corpo e voz, nasceram e cresceram também um website, uma revista, uma newsletter electrónica e um programa de televisão! E nasce agora este livro.

Um livro que pretende celebrar um ano de Rituais de Vida Saudável. Que mais do que um “livro de leitura”, pretende ser um apoio no processo interno de adopção de novos hábitos. Porque mudar tem de ser uma opção pessoal, mas o caminho nem sempre é linear. Porque a mudança não pode acontecer de um dia para o outro. Este livro sugere um ritmo, mas é o seu ritmo que deve prevalecer. Partilhamos consigo testemunhos de muitas figuras públicas que generosamente se associaram a esta causa. E testemunhos de muitos aderentes aos Rituais de Vida Saudável que, ao longo do último ano, quiseram partilhar connosco os seus sucessos pessoais.

Ao longo deste livro vai encontrar espaço para si também: mês após mês, registe o que sente, o que já conquistou, o que se propõe conquistar. E no final, como anexos, encontrará alguns instrumentos que serão uma boa ajuda neste processo de mudança.

Este livro – e os Rituais que constituem a sua “coluna vertebral” – são fruto de um verdadeiro trabalho de equipa, incluindo profissionais de várias áreas, como aliás se esperaria tendo em conta a amplitude temática dos conteúdos abordados. Com a nutrição e a actividade física ocupando um lugar de primazia, trata-se aqui também de obesidade e gestão do peso, psicologia positiva e redução do stresse, saúde óssea, prevenção de hipertensão, relações interpessoais, entre muitos outros temas. Na maioria dos casos, especialistas da Faculdade de Motricidade Humana (Laboratório de Exercício e Saúde) e técnicos associados aos seus programas providenciaram o necessário enquadramento técnico e científico. Em alguns casos, outras entidades e/ou especialistas foram convidados a contribuir com o seu saber. A todos é devido o nosso reconhecimento e agradecimento, porque todos deixaram a sua marca de qualidade no produto final em que este livro se constituiu. No “centro de operações” deste projecto, desde o primeiro dia, esteve o Dr. Miguel Marcelino, Fisiologista do Exercício. De entre todos quantos deram de si e da sua experiência a este projecto, talvez apenas dele se possa afirmar que foi verdadeiramente instrumental para o sucesso atingido!

Fica agora do lado do leitor poder implementar (na medida das suas necessidades e objectivos) e também conseguir “saborear” (na medida dos

seus gostos pessoais) estes Rituais de Vida Saudável, reunidos em forma de livro. Esperamos que alguns lhe sejam úteis. A propósito de saborear, note o leitor que consideramos a saúde não como um fim em si, mas como um recurso para “saborear” melhor a vida, para vivê-la mais plenamente, para fazer dela o que verdadeiramente quiser construir, com o mínimo de restrições. Assim, entendemos este livro, e todos os Rituais e as ideias que o constituem, não como um produto acabado ou como “a solução” para a sua saúde, mas como um ponto de partida para se poder sentir melhor no dia-a-dia, mas também para se deixar inspirar e construir os seus próprios rituais de saúde e bem-estar!

Pedro Teixeira

Faculdade de Motricidade Humana

Este livro celebra, de alguma forma, a mudança no campo da promoção da saúde e da prevenção da obesidade, associada à criação da Plataforma contra a Obesidade da Direcção-Geral da Saúde, já que, simbolicamente, a associação da Plataforma a este projecto consubstancia um dos princípios da moderna promoção da saúde, assente na sociedade e na responsabilidade social, que é o princípio da intersectorialidade e das parcerias entre os diferentes “actores” da sociedade.

Na verdade, os Rituais de Vida Saudável foram um dos primeiros projectos aos quais a Plataforma se associou, na certeza de que este poderia contribuir de forma significativa para a prossecução dos seus objectivos.

Esta Plataforma corporiza um conjunto de acções de carácter intersectorial, à luz da Carta Europeia Contra a Obesidade, aprovada em Istambul, e da qual Portugal é signatário.

Assim, estamos seguros de que tanto este livro como o projecto que ele representa são um importante contributo para a promoção de estilos de vida mais saudáveis e para a prevenção da obesidade.

João Breda

Direcção-Geral da Saúde

Coordenador da Plataforma contra a Obesidade

A Equipa Rituais agradece a todos os especialistas que, ao longo deste primeiro ano de Rituais de Vida Saudável, contribuíram para fazer deste projecto um caso de sucesso:

Alexandra Bento, Ana Antunes, Ana Faria, Ana Miranda, Ana Parente, Ana Pinto Coelho, Ana Rito, Cláudia Minderico, Cláudia Viegas, Cristiane Tereza, Eliana Carraça, Elsa Feliciano, Fátima Baptista, Fátima Reis, Florbela Mendes, Graça Raimundo, Helena Santa Clara, Hugo Zegre, Jorge Alves, Jorge Ruivo, José Camolas, Madalena Muñoz, Marlene Silva, Mariana Pessoa, Marta Louro, Patrícia Padrão, Paulo Caldeira, Paulo Nuno Vieira, Pedro Daniel, Pedro Moreira, Rita Tomás, Rodrigo Ruivo, Salomé Almeida, Sílvia Coutinho, Teresa Amaral, Teresa Santos, e Tiago Baptista.

Rosa Lobato Faria

ESCRITORA



Fotógrafo: JOÃO BESSONE

“Sou uma pessoa de rituais. Gosto de tomar o meu pequeno-almoço depois de me ter levantado cedo e deixar-me estar, no mesmo sítio, a escrever. A escrita de um romance é, em si, um ritual. Gosto de escrever toda a manhã sem que me interrompam, excepto para um cafezinho às 11 da manhã. Gosto de tomar o meu banho ritualisticamente, em sossego, de me esfregar lentamente com gel de banho. Ficar fresca e cheirosa para, a seguir, fazer o almoço. O

almoço é para mim e para o meu marido, aos fins-de-semana para os meus filhos e netos. Cozinhar é um acto de amor. Faço uma comida simples, muito saborosa, para comer devagar, com prazer e conversa.

Porém, parece que os meus rituais não serão, obrigatoriamente, de vida saudável. Não como as coisas certas (excepto ao pequeno-almoço, que é um iogurte com cereais, e ao jantar, apenas sopa). Ao almoço, em compensação, como o que houver: bacalhau, carne de porco, guisados, batatinhas, arroz, massa, legumes, qualquer coisa. Desde que seja bom e a comida, uma vez no prato, não seja toda da mesma cor. Desde pequena que não consigo comer um prato de comida toda branca. Por exemplo: peixe com puré. Bacalhau-à-braz ou com natas, só se lhe juntar uma boa salada de tomate, cenouras salteadas, feijão verde, coisas coloridas que contrariem o monocromatismo do prato. Uma mania? Não. Aprendi, talvez um pouco tarde, que quanto mais colorido for o prato mais nutrientes tem. Parece evidente. Mas eu sou distraída.

Sou também muito calma e pacífica. Detesto brigas, violência, vozes alteradas, mas tenho que concordar que a própria vida me proporciona esse estado de espírito. Tenho um marido maravilhoso, cordato, para quem está sempre tudo bem. Nunca reclama nem exige nada. Tem um terrível sentido de humor e, mesmo que qualquer coisa não lhe agrade, define a situação com uma piada. Ajuda-me em casa, apesar de ter 91 anos. É capaz de lavar a loiça ou de ajudar nas arrumações. Fazemos tudo de comum acordo e nunca discutimos. Tenho quatro filhos ótimos, sempre prontos a ajudar a mãe e doze netos fantásticos. Não passo a vida a lambar as minhas crias. Mas, quando aparecem, sabem que não podem ser mais bem-vindos. Adoro-os a todos e enchem-me o coração.

Leio muito. Em minha casa há sempre um grande silêncio porque o meu marido é um intelectual que gosta de ler, ouvir música clássica ou jazz. Fala pouco mas pensa muito... Já eu sou um pouco mais faladora. Sou expansiva e divertida, mas respeito as suas horas de leitura.

As pessoas dizem que a minha casa tem boas vibrações. Acredito que sim. Aqui há tempos fiz uma fractura complicada numa perna. Garanto-vos que nunca ninguém me ouviu queixar. Tomei tudo com bom humor e aproveitei para reflectir um pouco sobre as pessoas com situações semelhantes ou piores, as suas dificuldades e limitações.

Já agora, não tenho medo nenhum de morrer. Só um pouco de pena porque, apesar de tudo, a vida tem coisas tão bonitas..."

Rosa Lobato de Faria



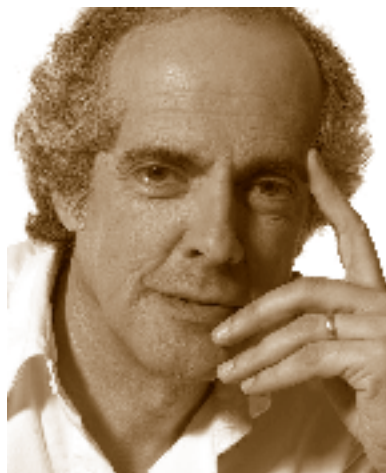
Momento de Reflexão

As mudanças devem ser interiorizadas e feitas ao seu ritmo. Capítulo a capítulo, ritual a ritual, este é o seu espaço de reflexão por excelência, onde pode pôr por palavras como cada etapa de novos hábitos saudáveis é vivida e sentida por si.

Antes de iniciar estes novos rituais de vida saudável, sinto-me...

Tozé Brito

MÚSICO



“Fumei desde os meus 15 anos até às 4h20m da tarde do dia 2 de Fevereiro de 1991. Então, já com 39 anos fumava uma média diária de 50 cigarros. Com 1,75 m de altura, pesava 52 kg. Acordava e acendia o primeiro cigarro, passava os dias a acendê-los e, mesmo antes de adormecer, já de luz apagada, acendia mais um... era a última coisa que fazia. Isto até o meu pai, que também fumava sem parar, ter um AVC do qual escapou com vida, mas bastante maltratado. Aí decidi parar.

E fi-lo de repente, sem argumentar comigo mesmo quanto tempo daria a mim próprio para o fazer. Passei dois meses a ansiolíticos, mas resisti e deixei de fumar, embora, e para sempre, acompanhado de um enfisema pulmonar que, à menor constipação, ainda hoje me recorda esses tempos de irresponsabilidade em que, por entre dois cigarros, respirava.

Quando o pior parecia ultrapassado, comecei a engordar. 5, 10, 15, 20 kg em seis meses. Se os primeiros dez me fizeram sentir bem, os segundos deixaram-me totalmente deprimido. Foi entretanto que rapidamente, e pela primeira vez na vida, me inscrevi num ginásio e visitei um nutricionista. Estabilizei nos 68 kg, o peso com que me senti bem e que até hoje mantenho, à base de uma dieta em que controlo as gorduras, o açúcar e o álcool, conseguindo finalmente a partir dos 40 anos fazer feliz a minha mãe, que insistia comigo desde os quatro para eu comer mais fruta e legumes. A vida tem destas coisas. Com décadas de atraso encontrei rituais de vida saudável, alterei hábitos, modifiquei comportamentos. Continuo a viver com o meu estimado enfisema, como ferida de guerra, sempre aberta, mas sinto-me hoje, aos 57 anos, bem melhor do que me sentia aos 27 ou 37 anos. Eu sei que ninguém é eterno e que quem nunca fumou e sempre se preocupou com o que come e o que bebe também terá o seu dia. Mas não tenho a menor dúvida de que o meu já há muito teria chegado se não tivesse tomado as decisões que tomei. A minha mãe agradece, tal como toda a família, netos incluídos.”

1

Pequeno-almoço: chave de sucesso

Sabia que um jejum prolongado e a ausência de um bom pequeno-almoço leva a uma menor capacidade de concentração? E que está associado a refeições seguintes mais abundantes e a uma maior tendência para ganhar peso?

RITUAL:

Comece o dia com um pequeno-almoço completo e variado, garantindo o equilíbrio nutricional e energético para o resto do dia. E se tem como hábito levantar-se em “cima da hora”, porque não preparar a mesa de pequeno-almoço na véspera?

Não é por acaso que o pequeno-almoço deve ser considerado uma das principais refeições do dia alimentar e deve contribuir com aproximadamente 25% das calorias totais diárias. De facto, a ingestão desta refeição evita sintomas de irritabilidade, falta de concentração e diminuição do rendimento físico e intelectual. Também o controlo do peso corporal é mais bem conseguido por quem ingere habitualmente pequeno-almoço.

Começar o dia com alimentos que garantam um adequado aporte de hidratos de carbono complexos e de proteínas fornece-nos também muitas vitaminas, minerais e fibras indispensáveis à nossa saúde e resulta num prolongado tempo de absorção, manutenção dos níveis adequados de glicose no sangue e em refeições posteriores menos volumosas.

Assim, optar por pão de mistura, centeio ou com sementes, acompanhado por queijo fresco ou uma fatia de fiambre magro e um copo de leite ou iogurte pouco açucarado é uma boa solução. Os cereais integrais com leite magro ou iogurte representam outra solução interessante. Neste caso, deve-se evitar a presença de açúcar nos primeiros lugares da lista de ingredientes presente no rótulo alimentar. A fruta pode e deve ser adicionada em ambas as opções.

A considerar:

→ Prepare a mesa do pequeno-almoço de véspera, deixando-a não só pronta a utilizar, como bonita e atraente. Esta estratégia pode ajudá-lo a ultrapassar a tendência para “saltar” o pequeno-almoço. Pode ser também o mote perfeito para a primeira refeição em família!

→ Prefira cereais pouco processados. Os flocos de aveia e o pão escuro e pesado são bons exemplos de cereais completos e relativamente pobres em açúcares simples. A acompanhá-los, não dispense os laticínios magros ou meio-gordos, como os iogurtes, leite e queijo fresco, e também uma peça de fruta.

→ Se acorda cedo e não tem fome logo pela manhã, experimente um sumo ou café com leite logo ao acordar (para “activar” o sistema digestivo), e um pouco mais tarde, antes de sair de casa, tome o seu pequeno-almoço completo.

Explore a sua capacidade de mudar

Sabia que, para a realização e satisfação pessoais, se torna mais importante investir num processo de desenvolvimento individual, procurando por exemplo modificar o(s) comportamento(s) que mais o(a) incomoda(m), do que tentar mudar o seu cônjuge, os seus pais, os seus irmãos, os seus amigos, ou o seu superior na empresa? E que aliar o prazer pessoal com a disciplina na adopção de um novo (e mais saudável) estilo de vida é condição que confere maior probabilidade de sucesso à mudança comportamental?

RITUAL:

Repita frequentemente os novos hábitos e as atitudes que pretende adoptar, procurando alterar os automatismos indesejados que durante anos se “alojaram” na sua forma de ser/estar. As grandes mudanças comportamentais fazem-se passo a passo, sendo a repetição e o prazer pessoal durante o processo as chaves-mestras para as enraizar e consolidar.

A grande maioria de nós, com maior ou menor frequência e de forma permanente ou periódica, gostaria de ver modificados um ou mais dos seus comportamentos habituais; sejam eles no campo profissional,

nas relações interpessoais ou até em pequenos costumes e atitudes quotidianas. Ou porque causam insatisfação e frustração pessoais, ou porque interferem na liberdade de quem nos rodeia e, indirectamente, acabam por limitar também o nosso conforto e realização pessoal. A necessidade de mudança urge.

Contudo, a adopção de novos comportamentos e a aquisição de novos conhecimentos, pensamentos e de alguma idoneidade, nem sempre surge quando queremos, nem à velocidade que idealizamos. Aliás, regra geral, este é um processo lento, progressivo e dinâmico (com avanços mas também com recuos), que pela sua novidade pode gerar (e gera mesmo, em muitos casos) uma situação de ansiedade e stress negativo e uma percepção de incompetência na sua gestão.

Não admira portanto que, pelo desconhecido que representa, a mudança comportamental seja intimidante para muitas pessoas e resulte frequentemente em desistência e insucesso. Mesmo assim, e nunca perdendo do horizonte a grande complexidade que caracteriza o ser humano e a imprevisibilidade e dubiedade dos mecanismos que despoletam a mudança, o planeamento das metas a atingir e dos principais passos para o conseguir é certamente uma mais-valia para o sucesso da tão desejada mudança. Sonhe, porque sonhar é crescer!

Considerações:

→ Estipule metas objectivas e atingíveis e estabeleça os passos estratégicos para as alcançar. As metas ajudam-nos a estruturar o caminho a seguir (e a encontrá-lo de novo quando dele nos afastamos) e determinam, seguramente, o resultado final do processo. Já pensou que a indefinição de objectivos é a principal razão de um rumo desorientado?

→ Procure que o caminho para a mudança seja agradável, mantendo-se fiel aos princípios delineados. A disciplina contribui em grande medida para o progresso pessoal. Sabia que também as pessoas que se exercitam regularmente são “atacadas” pela preguiça?

→ Escreva uma lista dos benefícios mais relevantes que a adopção dos novos comportamentos lhe irá proporcionar e coloque-a, bem visível, num local que observe com frequência, como a mesinha de cabeceira, a porta do frigorífico, o espelho da casa de banho ou a parede do escritório. Relembrar com frequência

as razões para a mudança ajuda a interiorizar a nova forma de pensar e de agir.

➔ Elabore também uma lista com as barreiras que mais frequentemente limitam a concretização dos seus objectivos, tarefas e projectos, e procure identificar e implementar possíveis soluções para resolver esses e outros problemas, eliminando ressentimentos e culpas que mais tarde poderiam afectar a sua energia renovadora.

➔ Em vez de pensar que vai restringir ou até mesmo privar-se dos antigos hábitos “confortáveis”, lembre-se das vantagens que as novas atitudes lhe irão proporcionar. Maior auto-estima, maior percepção de competência e maior realização pessoal são alguns dos inúmeros benefícios.

➔ Seja suficientemente flexível para reestruturar os seus objectivos, caso entenda serem desadequados, e evite atitudes demasiado rígidas, que muitas vezes nos privam de saborear a vida com alegria e entusiasmo.

➔ Utilize a automonitorização como ajuda complementar no seu processo de mudança comportamental. Efectuar registos diários (ou com a maior frequência possível) da actividade física que realiza, do seu dia alimentar, ou de outros comportamentos que deseje alterar (por exemplo, o número de vezes que vai mensalmente à biblioteca municipal ou que leva o almoço de casa para o trabalho), proporciona uma maior consciencialização e percepção dos progressos e melhorias sucedidas. Consulte as fichas no final deste livro.

➔ Repense as prioridades que geralmente estabelece para o seu dia-a-dia. Será mais importante lavar a louça depois do jantar ou caminhar 30 minutos em torno do quarteirão? Beber café numa cafetaria barulhenta, ou passear com um amigo/colega de trabalho no jardim mais próximo? Dividir as tarefas domésticas por todos os elementos da família e partilharem uma actividade divertida de seguida, ou sobrecarregar-se sozinho(a) com todas as tarefas?

Quanta actividade física?

Sabia que a marcha é uma das maneiras mais fáceis de aumentar a sua actividade física diária e tem benefícios para a sua saúde idênticos a outras actividades com maior intensidade?

RITUAL:

Exercite-se 30 minutos por dia, na maioria dos dias da semana.

Para que uma pessoa seja considerada fisicamente activa e para usufruir dos respectivos benefícios para a sua saúde, recomenda-se a prática de pelo menos 30 minutos de actividade física moderada (equivalente à marcha rápida) cinco vezes por semana ou, preferencialmente, todos os dias.

Praticar actividades vigorosas, como correr, pedalar a um ritmo intenso (> de 16-17 km/h), jogar futebol, basquetebol, andebol ou ténis também poderá ser uma alternativa, principalmente para quem tem pouco tempo disponível e hábitos regulares de actividade física moderada. Neste caso, é aconselhada uma frequência de pelo menos três vezes por semana, durante pelo menos 20 minutos.

Poder-se-á também combinar os dois tipos de actividade física mencionados.

A considerar:

→ Faça da actividade física uma rotina diária. Para muitas pessoas, uma vez criado este ritual, é relativamente fácil de mantê-lo.

→ Aproveite a hora de almoço para caminhar 15 a 20 minutos. Com mais um período idêntico noutra altura do dia, acumulará a actividade física recomendada.

→ Qualquer lance de escadas é sempre uma oportunidade de incrementar a sua actividade. Não a desperdice!

→ Tenha sempre em mente um plano de Actividade Física alternativo, para colocar em prática nos dias em que os imprevistos (por exemplo, mudança de tempo ou prolongamento do trabalho) condicionem o planeamento inicial.

Frutas e legumes: quanto é suficiente?

Sabia que, do peso total de alimentos ingeridos, 25% devem provir dos legumes e 20% da fruta? E que têm sido lançadas várias campanhas internacionais que incentivam a ingestão de pelo menos cinco peças de fruta e legumes por dia?

RITUAL:

Consuma mais de 400 g de hortofrutícolas por dia, apostando na diversidade de cores para assegurar a obtenção de uma grande variedade de nutrientes e fitonutrientes benéficos à saúde.

As frutas e os legumes são alimentos que, pela sua riqueza nutricional e pelo impacto positivo que exercem na saúde, devem representar uma parte significativa da nossa dieta alimentar. De facto, tem-se verificado que populações com maior ingestão de frutas e legumes apresentam menor prevalência de diversos tipos de cancro – como o cancro do cólon, do recto, da próstata e da mama, entre outros – e menor incidência de hipertensão, de dislipidémias (desregulação dos níveis de gordura no sangue) e de doenças cardiovasculares.

Mesmo não sendo conhecidos todos os factores responsáveis por estes benefícios, sabe-se que a presença de fitonutrientes (substâncias químicas não-essenciais presentes nos alimentos vegetais), de fibras, de vitaminas e de alguns minerais essenciais, como o potássio e o magnésio, desempenham um papel determinante em muitos dos aspectos centrais da saúde e do bem-estar. Adicionalmente, é do conhecimento geral que nenhuma fruta ou legume contém todas as substâncias de que precisamos, facto que reforça a importância de diversificar os alimentos escolhidos. A ideia de ingerir alimentos de cores variadas é uma excelente estratégia para assegurar a obtenção de uma grande variedade de nutrientes benéficos.

Outra grande vantagem de uma dieta rica em frutas e legumes é a maior facilidade na manutenção de um peso saudável. O baixo teor de gordura destes alimentos e a sua elevada quantidade de água e de fibras alimentares são fundamentais para esta causa.

Desta forma, nunca é tarde para adoptar uma alimentação completa e equilibrada e fazer da ingestão de frutos e legumes um ritual de vida saudável... literalmente todos os dias!

A considerar:

→ Experimente adicionar pedaços de fruta aos seus cereais de pequeno-almoço ou simplesmente a uma taça com iogurte natural! Juntar frutos vermelhos – como as amoras, os morangos, framboesas e mirtilos – e alguns frutos secos com dois iogurtes naturais pode ser uma agradável sobremesa!

➔ Se as saladas tradicionais – muito baseadas no tomate, cebola e alface – não lhe são apelativas, experimente juntar-lhes outros legumes e hortaliças menos habituais e muitas vezes mais ricos nutricionalmente – como os espinafres, brócolos, pepino, *courgette*, beringela, agrião, rúcula, coentros, pimento vermelho e cenoura – ou temperá-las com azeite aromatizado (muitas opções), ervas aromáticas ou molhos caseiros (molho de tomate, de soja ou de iogurte). Explore diferentes sabores e descubra os que mais aprecia.

➔ Utilize a sopa como método de eleição para aproveitar e conservar a riqueza nutricional dos legumes e hortaliças. Quando congelada em pequenas taças, a sopa pode ser utilizada mais tarde mediante as suas necessidades.

➔ Adicione legumes aos seus refogados e cozinhados, como os estufados, massas e gratinados e enriqueça as suas sanduíches com recheios vegetarianos. Folhas de alface, tomate, pepino, espinafres e tofu são algumas opções.

➔ Mantenha uma taça com fruta no seu local de trabalho e consuma uma peça 30 minutos antes das refeições principais ou nos seus intervalos, assegurando um bom aporte de nutrientes e evitando longos períodos sem se alimentar.

➔ Confeccione em casa compota à base de fruta e substitua alguns dos ingredientes mais calóricos das suas sandes – como o queijo gordo e a manteiga – por este “doce” natural. Tem aqui mais uma óptima forma de preservar muitos dos benefícios da fruta.

➔ Sempre que sair de casa por um longo período de tempo, faça-se acompanhar por uma peça de fruta ou, por exemplo, por uma cenoura descascada ou lavada com casca.

➔ Se o tempo para comprar produtos frescos não é o que deseja, opte pelos vegetais e frutas congelados. A congelação preserva a maior parte das suas características nutricionais e é, sem dúvida, uma alternativa saudável. Também os produtos em lata ou frascos podem estar presentes na nossa despensa, apenas com a ressalva de que o seu teor de sódio ou açúcar é geralmente considerável, razão pela qual deve limitar o consumo da calda onde se encontram.

➔ Se não é grande apreciador de fruta e legumes no seu estado natural, explore as técnicas de os transformar sem prejudicar as suas características nutricionais, através, por exemplo, dos liquidificadores, das centrifugadoras ou das inúmeras formas de os confeccionar, conseguindo paladares mais saborosos e apreciados.

➔ Se o restaurante que frequenta nem sempre tem menus ricos em vegetais, que tal se, em algumas ocasiões optar por comer “apenas” duas sopas? Desde que contenha vários legumes e uma combinação de diferentes leguminosas, terá aqui uma refeição bastante completa e equilibrada.

Ler os rótulos dos alimentos!

Sabia que uma leitura atenta dos rótulos dos alimentos resulta em escolhas alimentares mais objectivas, conscientes e de maior qualidade? E que apenas em poucos segundos conseguirá obter as informações mais importantes a considerar?

RITUAL:

Sempre que possível, consulte a informação presente nos rótulos dos alimentos antes de os adquirir ou consumir.

Todos temos consciência da importância das nossas escolhas alimentares, não apenas para a promoção de saúde, mas também para um maior rendimento físico e intelectual no nosso dia-a-dia. Apesar disso, não é usual aprender-se a avaliar e seleccionar correctamente os produtos alimentares que consomem.

A leitura e interpretação dos rótulos é a forma mais prática, rápida e acessível de obter informações sobre os produtos alimentares, relativamente à sua composição, qualidade e validade. De forma metafórica, poderíamos definir o rótulo como o “BI dos alimentos”, que nos assegura (ou não) a sua qualidade e segurança.

A lista de ingredientes deve ser o primeiro aspecto a ter em conta. Por um lado, porque inclui todos os componentes utilizados na preparação do género alimentício e presentes no produto final. Por outro lado, porque os ingredientes se encontram listados por ordem decrescente (o 1º ingrediente é o que existe em maior quantidade). De seguida, devemos passar à leitura da informação nutricional. Aqui, a energia (kcal) e a composição em alguns nutrientes-chave são elementos a avaliar.

A considerar:

Aprenda a ler um rótulo alimentar

Os ingredientes encontram-se listados por ordem decrescente. O primeiro ingrediente é aquele que se encontra em maior quantidade. Modere o consumo de alimentos cujos primeiros ingredientes sejam gorduras ou açúcares (ex.: sacarose, maltose, glucose, dextrose).

Prefira alimentos com **menor densidade calórica** (kcal/100 g). Mais de 400 kcal por 100 g de produto é bastante elevado.

Produtos ricos em hidratos de carbono (ex.: pão e cereais) com **mais de 6 g de fibra e de proteína** (por 100 g) são geralmente boas escolhas. Um valor superior a 10 g seria excelente.

Relativamente às gorduras (lípidos), procure valores inferiores a 10 g por cada 100 g de produto alimentar.

Prefira produtos com **pouca (ou nenhuma) gordura saturada** (e hidrogenada ou trans), privilegiando as gorduras monoinsaturadas e polinsaturadas.

Compare produtos semelhantes e escolha aqueles que têm **menos açúcar e menos sal**.

O valor máximo diário recomendável de sal para a generalidade das pessoas é de 5 g (2 g de sódio).

Opte por alimentos com uma lista de ingredientes o mais reduzida possível. Alimentos mais simples, menos processados e com menos aditivos são frequentemente mais saudáveis.

INGREDIENTES:

Flocos de Aveia, Centeio Integral, Trigo Integral, Milho Integral, Passas de Uva, Sementes de Girassol, Sementes de Sésamo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	Por 100 g	Por Porção de 40 g
Valor Energético	364	146
Proteínas	8,6 (g)	3,4 (g)
Hidratos de Carbono	65 (g)	26 (g)
dos quais:		
Açúcares	13 (g)	5,2 (g)
Lípidos	4,1 (g)	1,6 (g)
dos quais:		
Saturados	0,7 (g)	0,3 (g)
Monoinsaturados	2,1 (g)	0,8 (g)
Polinsaturados	1,3 (g)	0,5 (g)
Fibras Alimentares	8,2 (g)	3,3 (g)
Sódio	0,007 (g)	0,003 (g)
Vitamina B1	0,4 (g)	0,16 (g)
Ferro	2,3 (g)	0,92 (g)
Fósforo	280 (g)	112 (g)
Magnésio	95 (g)	38 (g)

Nota: Exemplo de rótulo de cereais de pequeno-almoço.

TESTEMUNHO DE UM ADERENTE AO PROGRAMA RITUAIS

Finalmente, e graças à Internet, posso usufruir de conselhos práticos e saudáveis pelo Rituais. Faço parte de um rol de pessoas que precisa de orientação para saber comer de maneira saudável, porque tenho excesso de peso e tenho de me ajudar. Sinto-me mais confiante e espero que consiga tirar da Net e dos Rituais todos os benefícios, ajuda e confiança. OBRIGADA, POIS JÁ É TEMPO DE MUDAR PARA SABER VIVER E ESTAR DE BEM COM A VIDA...

Utilizador não identificado

À MESA COM O ESPECIALISTA



Pedro Moreira

NUTRICIONISTA

Professor Associado da FCNA da Univ. do Porto e Nutricionista

pedromoreira@fcna.up.pt



Rancho



4



ECONÓMICO



RÁPIDO



FÁCIL

Ingredientes:

280 g de grão-de-bico cozido • Massa de cotovelos q. b. • Brócolos q. b. • 120 g de carne magra • 1/4 de salpicão • 1 cebola • 4 tomates maduros • 1 a 2 cenouras • 2 folhas de louro • 1 ramo de salsa • Água q. b. • Vinho branco q. b.

Preparação:

Lave as cenouras, as cebolas e os tomates e descasque-os. Lave o louro e a salsa. Lave a carne e parta-a aos cubos. Lave o salpicão, descasque-o e parta-o às rodelas. Pique a cebola para um tacho. Junte o tomate e a cenoura aos cubos, o louro e o ramo de salsa. Junte a carne e o salpicão. Acrescente água e vinho branco. Coza tudo junto, de preferência na panela de pressão, cerca de 20 min, depois de ferver. Acrescente o grão, os brócolos e a massa. Volte a fechar a panela e deixe cozer 15 min. Rectifique os temperos no final.

Rancho

Nº de Doses: 4

Dose: 408 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia:	119 kcal
Proteínas:	7,5 g
Hidratos de Carbono:	18 g
Gordura Saturada:	0,7 g
Gordura Monoinsaturada:	0,8 g
Gordura Polinsaturada:	0,3 g
Fibra:	2,6 g

RECEITA RITUAIS



Salada vermelha e verde



ECONÓMICO



RÁPIDO



FÁCIL

Ingredientes:

8 espargos verdes • 6 morangos • 2 queijos frescos • 1 colher de sopa de cebolinho
• Azeite • Pimenta • Sal

Preparação:

Arranje os morangos e corte-os em quartos. Corte o queijo fresco em pequenos cubos e junte todos os ingredientes no prato, juntamente com os espargos. Tempere o preparado com a pimenta, o cebolinho, sal e um fiozinho de azeite.

Salada vermelha e verde

Nº de Doses: 2

Dose: 200 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia:	79 kcal
Proteínas:	3,5 g
Hidratos de Carbono:	5,3 g
Gordura Saturada:	1,2 g
Gordura Monoinsaturada:	2,8 g
Gordura Polinsaturada:	0,2 g
Fibra:	0,7 g

DICAS E TRUQUES

Ida ao supermercado

- Evite ir às compras com fome, pois a sua resistência aos estímulos alimentares estará diminuída e o seu poder de escolha também.
- Leve consigo uma lista daquilo que precisa de comprar.
- Quando voltar para casa:
 - Evite comer no carro;
 - Arrume todas as compras, consoante a necessidade delas. Se comprou um pacote de frutos secos ou salgadinhos porque vai ter visitas, porquê guardá-los naquele frasco da sala mesmo em frente ao sofá?



Lombo de bacalhau assado sobre caviar de beringela



Ingredientes:

4 lombos de bacalhau pré-demolhado • 2 beringelas • 2 dentes de alho • 20 azeitonas • 300 g de batatinhas primor cozidas com pele • ½ saco de espinafres • 75 ml de azeite • Tomilho • Coentros • Louro • Sal • Pimenta

Preparação:

Tire a pele às beringelas, corte-as aos cubos e refogue-as em lume brando, num tacho com um pouco de azeite, alho esmagado, sal e pimenta, durante cerca de 10 minutos. Retire e triture num copo misturador ou com uma varinha mágica. Coza as batatinhas, corte-as e esmague-as com um garfo. Misture com o puré de beringela e rectifique os temperos. Triture 50 ml do azeite com as azeitonas descaroçadas e picadas e tempere com um pouco de sal e pimenta. Aloure o bacalhau de ambos os lados no restante azeite e adicione por cima um pouco de alho picado, tomilho, coentros e louro. Asse-o no forno a 175 graus, durante cerca de 10 minutos. Entretanto, misture os espinafres com o preparado da beringela e as batatinhas previamente aquecidas (os espinafres irão cozer lentamente na mistura). Coloque a mistura de batata no centro do prato, ponha o bacalhau por cima e regue com o molho de azeitonas.

Lombo de bacalhau assado sobre caviar de beringela

Nº de Doses: 4

Dose: 300 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia:	143 kcal
Proteínas:	10,8 g
Hidratos de Carbono:	5,6 g
Gordura Saturada:	1,3 g
Gordura Monoinsaturada:	6,2 g
Gordura Polinsaturada:	0,7 g
Fibra:	1,5 g

Receita da autoria de: FRANCISCA MARTINS DA CUNHA



Sopa de tomate



ECONÓMICO



RÁPIDO



FÁCIL

Ingredientes:

1,5 kg de tomate maduro • 4 batatas • 2 talos de aipo • 2 cebolas • 2 cenouras
• 1 colher de chá de açúcar • Leite • Água • Salsa picada • Azeite • Pimenta • Sal

Preparação:

Corte em cubinhos as cebolas, batatas e cenouras. Corte também os talos de aipo em bocados. Reserve. Dê um pequeno golpe na base do tomate e coloque-o em água a ferver, de forma a poder retirar-lhe mais facilmente a pele. Tire as grainhas e corte-o em pedaços. Numa panela, coloque um pouco de azeite, adicione os vegetais, tape e deixe cozer. Regue com cerca de 1 litro de água a ferver, tempere com sal, pimenta e o açúcar. Deixe tudo cozer em lume brando até as batatas ficarem macias. Retire a panela do lume e triture o preparado com a varinha mágica até obter um creme. Leve novamente ao lume, adicione um pouco de leite e rectifique os temperos. Sirva com salsa picada.

Sopa de tomate

Nº de Doses: 5

Dose: 430 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia: 31 kcal

Proteínas: 1 g

Hidratos de Carbono: 5,3 g

Gordura Saturada: 0,1 g

Gordura Monoinsaturada: 0,4 g

Gordura Polinsaturada: 0,2 g

Fibra: 1,3 g



Momento de Reflexão

Neste momento sinto-me...

Fernando de Pádua

CARDIOLOGISTA



“ Ouvi um dia o Prof. Jeremiah Stamler, o grande ‘patriarca’ de Cardiologia em Chicago, contar que pegara numa centena dos seus doentes com hipertensão moderada e os dividira em dois grupos: um continuou com o seu tratamento habitual, enquanto que ao outro pediu que corrigissem algumas coisas nos seus estilos de vida:

- Reduzir o sal na comida, mas não precisava de ficar insonsa.
- Reduzir o peso, mas não precisavam

de atingir o peso ideal, bastavam 5 ou 6 libras (± 3 kg).

- Aumentar o exercício físico, mas não era preciso fazerem jogging, bastava uma marcha rápida a pé, de meia hora, todos os dias.
- Reduzir o álcool, mas sem precisarem de ficar abastémios, podiam beber 2 dl por dia, e...
- Parar de fumar, mas parar mesmo!

Metade deste grupo deixou de precisar de tomar medicamentos, porque a sua tensão normalizou!

Repito constantemente esta receita:

- Moderação, sem precisar de proibição!

E explico-a também de outra maneira – todos sabemos que o Titanic se afundou por chocar de raspão com um icebergue, fazendo um grande rombo abaixo da linha de água.

Se já houvesse radar e tivessem avistado aquele ‘monstro’, era preciso voltarem para trás, com uma viragem de 180°?

Não! Bastava terem inflectido um pouco o leme, desviando a rota uns cinco ou dez graus! Teriam passado perto do icebergue, tiravam muitas fotografias e seguiam viagem felizes!

Se tem hipertensão moderada, ou pré-hipertensão, corrija cinco ou dez graus no seu estilo de vida! Não é preciso muito, mas... é preciso!

Não tem que fazer grandes sacrifícios para viver alegre e com saúde!”

2

Como reduzir a gordura na minha alimentação?

Sabia que beber um copo de leite magro em vez de leite gordo resulta numa ingestão de menos 8 gramas de gordura? E que, apesar da riqueza nutricional dos produtos lácteos, a gordura que lhes está associada é das mais prejudiciais à saúde?

RITUAL:

Retire todas as peles e gorduras visíveis da carne dos animais e reduza os alimentos com elevado teor de gorduras invisíveis – como os queijos gordos, bolachas, gelados e carnes gordas –, conseguindo refeições menos calóricas e mais saudáveis.

O excesso de gordura, sobretudo de origem animal, é um dos principais erros na nossa alimentação. Sabe-se hoje que a elevada ingestão calórica – para a qual a gordura, enquanto macronutriente mais calórico, pode contribuir decisivamente – está associada à elevada prevalência de obesidade e doenças associadas, pelo que estratégias que visem a sua redução se tornam imprescindíveis na promoção de saúde.

Existem várias técnicas e procedimentos que possibilitam a adopção de uma dieta com menor quantidade de gordura (especialmente a mais nociva): ler atentamente os rótulos alimentares, consultar tabelas nutricionais, aperfeiçoar o modo de preparar e confeccionar os alimentos, evitar produtos de pastelaria e reduzir a frequência de utilização de restaurantes (onde frequentemente os pratos são confeccionados com muita gordura).

Mesmo sabendo que a gordura confere sabor aos alimentos, saliente-se que existem várias outras estratégias para compensar, do ponto de vista sensitivo, a ausência deste macronutriente. As ervas aromáticas, as especia-

rias, o sumo de limão ou até o iogurte são algumas sugestões que podem ser exploradas na confecção e tempero dos alimentos, conseguindo-se assim paladares diferentes, originais e saborosos.

A considerar:

→ Utilize panelas, tachos e frigideiras antiaderentes para poder cozinhar os seus alimentos com pouca ou nenhuma gordura adicionada. Cebola, alho, salsa, louro, pimenta e noz-moscada são alguns dos ingredientes que pode utilizar para um refogado mais saudável.

→ Prefira técnicas de confecção de alimentos que exijam pouca quantidade de gordura – como as caldeiradas, jardineiras e ensopados –, ou aquelas que não necessitam da sua adição, como os assados, cozidos e grelhados.

→ Substitua os molhos, quase sempre elaborados com algum tipo de gordura, por ervas aromáticas e especiarias. Ou aprenda a fazer molhos com menos gordura, utilizando por exemplo o limão ou o iogurte!

→ **MOLHO DE IOGURTE** - Junte 1 iogurte natural magro e 2 colheres de sopa de azeite. Tempere com sumo de limão e pimenta. Junte ervas aromáticas a gosto e misture muito bem. Se ficar muito espesso, junte um pouco de leite magro. No final, se necessário, junte uma pitada de sal. Para criar molhos diferentes, pode optar por juntar ketchup, mostarda ou molho de soja. As variantes de ervas aromáticas são o truque para surpreender sempre.

Estratégias para aumentar a actividade física em casa ou no trabalho

Sabia que mesmo durante os momentos considerados mais sedentários, é sempre possível incluir pequenas actividades que, acumuladas, podem ter um efeito positivo na sua saúde?

RITUAL:

Use as escadas em vez do elevador ou das escadas rolantes.

Devido à grande evolução tecnológica, estima-se que nos últimos 30 anos o gasto energético em actividades físicas domésticas e ocupacionais possa ter

decrecido entre 300 e 800 kcal/dia. Esta alteração está certamente associada à taxa de crescimento de doenças hipocinéticas, como a hipertensão, diabetes, doença cardiovascular, doença cerebrovascular e obesidade.

Por estas razões, a adopção de um estilo de vida mais activo, com incremento do tempo despendido em actividades físicas no dia-a-dia, representa um precioso instrumento para a manutenção ou melhoria dos seus indicadores de saúde. Mesmo em casa ou no local de trabalho, é sempre possível ter opções mais activas.

Por regra, passe a usar as escadas em vez do elevador ou das escadas rolantes. Em apenas 10-15 minutos, gastará perto de 100 calorias! Estará também a contribuir para uma maior tonificação muscular e para evitar chegar ao fim do 3º piso com a respiração ofegante e uma frequência cardíaca demasiado elevada. No fundo, temos pequenos “ginásios” em todos os prédios. Por que não usá-los gratuitamente?!

A considerar:

➔ Experimente dedicar 15 a 20 minutos, 1 a 2 vezes por semana, a fazer uma pequena “sessão de treino” na escadaria do seu prédio ou emprego.

➔ Arraste a sua família consigo. Mas prepare-se para ouvir dos vizinhos: “A escada está agora muito mais suja!”

➔ Mesmo nas escadas rolantes do centro comercial, não precisa de ficar parado. Se está com pressa, “suba” as escadas rolantes e ultrapasse aqueles que não o fazem!

➔ Evite ficar muito tempo sentado. Deixe alguns utensílios/materiais que utiliza com alguma frequência longe de si (*dossiers*, caixote do lixo, ou até o telemóvel).

➔ Sempre que precisar de falar com algum colega da sala ao lado, não telefone. Aproveite para se levantar e caminhar um pouco.

➔ Em casa, diminua o tempo em frente ao computador e à televisão.

➔ Enquanto vê televisão, aproveite os intervalos para fazer exercícios de força e de alongamento. Deixe também o telecomando! Levante-se e mude os canais manualmente.

➔ Escolha uma música a gosto e dance. Sozinho ou acompanhado, tudo vale!

➔ Aproveite as tarefas de limpeza, como aspirar ou limpar o chão, para se exercitar mais um pouco. Uma música com ritmo acelerado pode ajudar.

➔ Trate do jardim regularmente.

Reduza a Carga Glicémica das suas refeições

Sabia que a Carga Glicémica de um alimento é o melhor indicador do impacto que a sua ingestão irá ter nos níveis de açúcar no sangue? E que uma elevada Carga Glicémica (“parente próxima” do Índice Glicémico) é algo a evitar nas suas refeições?

RITUAL:

Evite ingerir repetidamente refeições ou alimentos com elevada Carga Glicémica, optando preferencialmente por hidratos de carbono mais complexos e pela combinação de açúcares simples com outros nutrientes que atrasem o seu tempo de absorção.

Sabemos hoje que o tipo de hidratos de carbono ingeridos é um dos factores que mais influenciam a concentração de açúcar no sangue (glicemia): os mais simples e de absorção rápida resultam numa resposta glicémica mais elevada; enquanto que os mais complexos e com maior teor de fibra apresentam menor velocidade de absorção e, consequentemente, menor influência na glicemia.

Contudo, importa salientar que a maior ou menor presença de outros nutrientes – como a água, a fibra, a proteína e a gordura – numa dada refeição também condiciona este processo. De uma forma geral, quanto maior for o teor de açúcares simples nos alimentos, maior será a Carga Glicémica (potencial para elevar os níveis de açúcar no sangue) dessa refeição.

Esta relação entre a dieta alimentar e o nível de açúcar no sangue tem despertado o interesse de muitos especialistas, uma vez que um padrão alimentar com baixa Carga Glicémica pode reduzir o risco de desenvolvimento de Diabetes tipo 2. Assim, é recomendável que todas as refeições tenham a presença de hidratos de carbono complexos, fibras e alguma proteína. Algumas excelentes opções para cumprir estes requisitos passam pelos cereais integrais (especialmente o arroz integral, a aveia e o centeio), leguminosas, frutas, legumes e lacticínios magros.

A considerar:

➔ Pode dispensar o cálculo ou a memorização de tabelas com a Carga Glicémica dos alimentos, procurando que todas as suas refeições contenham

alimentos ricos em hidratos de carbono complexos e com moderado teor de proteína – como as leguminosas e os cereais integrais (especialmente a aveia, o centeio e a cevada) – e alimentos ricos em fibras – como as frutas e os legumes. Também os lacticínios magros e sem açúcar apresentam uma reduzida Carga Glicémica, sendo por isso boas opções.

→ Limite a ingestão de açúcares simples e alguns tipos de amido de absorção mais rápida – presentes, por exemplo, no pão branco, bebidas açucaradas e bolos –, especialmente quando não está presente uma quantidade razoável de alimentos com Carga Glicémica mais baixa. Os momentos que se seguem à prática de exercício mais vigoroso e/ou de longa duração podem representar uma excepção a esta regra.

→ Prefira a fruta natural em vez de sumos de fruta e, sempre que possível, ingira-a com casca. Além dos benefícios da fibra alimentar presente na casca da fruta, sobretudo a mais lenta absorção da glicose, os sumos de fruta são mais calóricos.

→ Se tem curiosidade em conhecer a Carga Glicémica de determinado alimento, divida o seu Índice Glicémico (existem várias tabelas disponíveis na internet) por 100, multiplicando de seguida o valor encontrado pela quantidade (em gramas) de hidratos de carbono encontradas em 100 g desse mesmo alimento ($\text{Carga Glicémica} = \frac{\text{Índice Glicémico}}{100} \times \text{Quantidade de Hidratos de Carbono [gramas]}$).

→ Como exemplo, pode verificar-se que a cenoura, com Índice Glicémico de 92 (elevado), apresenta contudo uma Carga Glicémica de 6! Tendo em conta que um valor de Carga Glicémica inferior a 10 é considerado baixo (enquanto que valores superiores a 20 correspondem a uma Carga Glicémica elevada), é possível concluir que a cenoura é um alimento interessante na manutenção de bons níveis de açúcar no sangue!

10 000 passos para a saúde

Sabia que por cada 10 minutos de marcha a ritmo moderado consegue efectuar entre 1 000 e 1 500 passos? E que, geralmente, as pessoas sedentárias apenas realizam cerca de 3 000 a 4 000 passos por dia?

RITUAL:

Procure atingir 10 000 passos por dia, na maioria dos dias da semana.

Nos últimos anos, a procura de maior rapidez e segurança nos meios de transporte e a evolução tecnológica generalizada – elevadores, plataformas móveis, tapetes e escadas rolantes – conduziram a uma diminuição drástica do trabalho muscular e dos nossos níveis de actividade física no dia-a-dia.

Uma das estratégias interessantes para inverter esta tendência é a automonitorização da actividade física. O recurso a um pedómetro – que poderá adquirir em www.rituais.net – para a contagem do número de passos dados por dia é uma rotina fácil de introduzir no quotidiano e bastante acessível para toda a gente. Este procedimento permite também classificar se cada pessoa é ou não activa.

É recomendável que cada pessoa efectue mais de 10 000 passos por dia, apesar de valores superiores a 7 500 passos por dia serem considerados aceitáveis. Naturalmente, cada pessoa deverá verificar quantos passos realiza em média por dia (numa semana típica) e, após esse teste, poderá incrementar semanalmente esse valor em 500 a 1 000 passos, até atingir o valor recomendado. Para as pessoas com excesso de peso e/ou obesidade, aconselha-se adoptar também outros tipos de exercícios formais ou planeados, procurando despender 150 minutos ou mais de actividade física moderada por semana.

A considerar:

➔ Aproveite os percursos curtos para caminhar um pouco. Comprar pão, ir ao multibanco, tomar café ou levar o(a) filho(a) à escola são pequenos exemplos de um grande leque de oportunidades.

➔ Estacione o carro um ou dois quarteirões mais distantes do seu local de emprego.

➔ No centro comercial, estacione longe da porta de entrada ou num dos pisos inferiores (mas não se esqueça que as escadas, mesmo escondidas, estarão lá!).

➔ Aproveite a hora de almoço para caminhar 15 a 20 minutos e o período pós-jantar para caminhar um pouco com a família.

➔ Convide os seus familiares, amigos e colegas para o acompanharem nos mais diversos momentos de actividade física e façam deste ritual uma oportunidade para um estilo de vida activo e saudável.

Mime-se com actividades de prazer

Sabia que o investimento em si próprio pode ser tão importante como o investimento nas relações com os outros? Afinal, se não estiver bem consigo, como poderá estar bem numa relação com terceiros?!

RITUAL:

Reserve pequenos momentos semanais para efectuar actividades dedicadas exclusivamente ao cuidado de si mesmo e, uma vez por mês, faça algo divertido que nunca tenha feito. “Mime-se” com regularidade, sem complexos!

O bem-estar psicológico de cada pessoa passa pela avaliação subjectiva que faz da sua vida, incluindo a percepção da satisfação com a vida, e da sua felicidade, as emoções vividas, os sentimentos de realização pessoal, a satisfação com o trabalho e a qualidade das relações mais importantes.

No entanto, o que frequentemente observamos é que, cada vez mais, o bem-estar da população depende da realização na actividade profissional, desvalorizando-se a realização pessoal a outros níveis, tantas vezes relegada para segundo plano. Embora se saiba que o trabalho ocupa um terço do nosso tempo e influencia também as outras dimensões da nossa vida, é essencial estimular outras competências (emocionais, por exemplo) e viver experiências (não contingentes a uma remuneração) que habitualmente não são mobilizadas no papel profissional.

Pequenas actividades “ditas” livres, fora da actividade profissional – seja um fim-de-semana, o jantar em família no final do dia, as breves horas antes de dormir, a pausa para almoço, o café com os amigos ou a ida ao ginásio –, devem, acima de tudo, ser em benefício do próprio. Já pensou há quanto tempo não se presenteia com o desfrutar de momentos que verdadeiramente aprecia?

A considerar:

➔ Em primeiro lugar, é importante começar por assumir que os momentos de realização pessoal extra profissão são tão importantes como os de realização profissional e que ambos estão invariavelmente ligados.

➔ As pequenas actividades com que se pode “mimar” são necessárias e desejáveis para o seu bem-estar, e podem ser facilmente adicionadas ao plano de tarefas semanais.

➔ Para algumas pessoas, uma actividade de prazer e significado passa por fazer uma sesta a seguir ao almoço; para outras, poderá significar dançar ao longo de uma noite de diversão. Por que não tirar uma hora para se deleitar com uma massagem? Já pensou em iniciar a leitura daquele livro que há tanto tempo lhe ofereceram? Há quanto tempo não acorda sem despertador? Há quanto tempo não compra um presente para si ou para alguém de quem goste?!

➔ As actividades de lazer são outra boa sugestão: experimente marcar um jantar mensal com os seus colegas de trabalho, de escola ou de faculdade; agende um momento mensal em que toda a família esteja presente; promova encontros frequentes com o seu grupo de amigos para praticar desporto.



TESTEMUNHO DE UM ADERENTE AO PROGRAMA RITUAIS



Em primeiro lugar, quero dar os meus PARABÉNS pelo fantástico site. De facto, o programa RITUAIS não é mais um site de saúde e alimentação, mas sim uma importantíssima ajuda para podermos, sem grande esforço, mudar os nossos comportamentos e hábitos alimentares, tirando daí enormes benefícios. Hoje posso afirmar que convosco aprendi imenso e consegui colocar em prática essas mudanças, que passam por uma alimentação muitíssimo mais variada, acompanhada de exercício físico quase diário, perdendo até agora 10 kg. Por todos estes motivos, sinto que vale a pena continuar. CONTINUEM COM ESTE PROGRAMA PORQUE NÓS PRECISAMOS QUE NOS CONTINUEM A AJUDAR.

Jorge Pinto – Vila Nova de Gaia

À MESA COM O ESPECIALISTA



Cláudia Minderico

NUTRICIONISTA

cminderico@gmail.com



Salada de polvo



ECONÓMICO



RÁPIDO



FÁCIL

Ingredientes:

1 kg de polvo congelado • 2 cebolas novas • 1 ovo cozido • 1 ramo de salsa • 4 a 5 batatas • 4 a 5 tomates • 5 colheres de sopa de azeite (inclui tempero das batatas e tomate) • 2 colheres de sopa de vinagre de cidra • 1 colher de chá de mostarda • Sal e pimenta q. b.

Preparação:

Prepare o polvo (que pode ser fresco), lave-o e introduza-o na panela de pressão com uma cebola com casca. Deixe cozer durante 20 minutos após levantar pressão, se for congelado; fresco leva um pouco mais (30 minutos).

Abra a panela depois de deixar escapar toda a pressão. Escorra o polvo e corte-o em bocadinhos. Deite numa saladeira. Pique grosseiramente o ovo cozido, a restante cebola e a salsa e deite sobre o polvo. À parte, misture num copo (que tenha tampa), o azeite, o vinagre e a mostarda. Tempere com pimenta e pouco sal. Tape o copo e agite bem. Deite o molho sobre a salada de polvo e sirva fresca. Acompanhe com cubos de batata cozida e tomate (tudo misturado).

Salada de polvo

Nº de Doses: 6

Dose: 285 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia: 253 kcal

Proteínas: 20 g

Hidratos de Carbono: 23 g

Gordura Saturada: 1,1 g

Gordura Monoinsaturada: 7,1 g

Gordura Polinsaturada: 0,8 g

Fibra: 1,9 g

RECEITA RITUAIS



Sopa de agriões



2



ECONÓMICO



RÁPIDO



FÁCIL

Ingredientes:

1 molho de agriões • Batatas • Cebola • Água q. b. • Azeite • Pimenta • Sal

Preparação:

Comece por lavar os agriões muito bem. Escolha as folhas que lhe parecem mais tenras e coloque-as de parte. Quanto aos pés dos agriões, corte-os relativamente grossos e coloque-os numa panela, juntamente com as outras folhas que não estão separadas, a cebola já sem casca e picada e o azeite. Tape a panela e leve-a ao lume até os agriões ficarem moles. Descasque as batatas e corte-as aos bocados. Junte-as ao preparado, regue-o com água já quente e tempere com sal a gosto. Deixe cozer tudo durante pelo menos 30 minutos, até as batatas ficarem bem cozidas. Passe a sopa com a varinha mágica até obter um puré cremoso. Junte-lhe as folhas de agriões que separou e, antes de servir, leve de novo tudo ao lume durante mais uns minutos.

Sopa de agriões

Nº de Doses: 2

Dose: 300 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia:	71 kcal
Proteínas:	2,2 g
Hidratos de Carbono:	8,8 g
Gordura Saturada:	0,5 g
Gordura Monoinsaturada:	2 g
Gordura Polinsaturada:	0,3 g
Fibra:	1,9 g



Bacalhau escalfado com açorda de camarão



4



MÉDIO



MÉDIO



MÉDIO

Ingredientes:

4 lombos de bacalhau com 150 g cada • 16 unidades de camarão cru calibre 30/40 • 150 g de pão alentejano • 1 cenoura • 1 cebola • 2 dentes de alho • 4 colheres de sopa de azeite • 4 colheres de sopa de coentros • 20 cl de azeite • Poejos • Alecrim • Sal

Preparação:

Tire a còdea ao pão e parta-o em cubos. Num tacho, com água fria, ponha as cascas e cabeças do camarão para fazer um caldo. Junte uma cebola e uma cenoura e ferva em lume brando durante cerca de 20 minutos. Escorra. Molhe os cubos de pão no caldo. Faça um refogado com alho picado, azeite e regue com um pouco de caldo de camarão. Tempere com sal e vá juntando azeite ao refogado. Adicione coentros picados e amasse tudo, juntando os cubos de pão. Num tacho, aqueça uma boa quantidade de azeite de baixa acidez e junte-lhe alecrim, poejos, coentros e um pouco de alho. Corte os lombos de bacalhau em pedaços pequenos. Com o azeite a uma temperatura não muito alta (80° e 100°, sem ferver), deixe o bacalhau cozinhar cerca de 10 minutos. Corte o camarão cru em pedaços e cozinhe-os num pouco de azeite e poejos. Adicione à açorda. Sirva o bacalhau por cima da açorda e tempere com o azeite em que cozinhou o bacalhau.

Bacalhau escalfado com açorda de camarão

Nº de Doses: 4

Dose: 380 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia:	167 kcal
Proteínas:	10,5 g
Hidratos de Carbono:	5,6 g
Gordura Saturada:	1,7 g
Gordura Monoinsaturada:	8,7 g
Gordura Polinsaturada:	0,9 g
Fibra:	0,5 g

Receita da autoria de: FRANCISCA MARTINS DA CUNHA



Lasanha com peru e espinafres



4



ECONÓMICO



DEMORADO



MÉDIO

Ingredientes:

300 g de carne de peru picada • 100 g de miolo de pão • 8 placas de lasanha • Polpa de tomate • 1 cebola • 2 dentes de alho • 2 colheres de sopa de vinho branco • 1 colher de chá de farinha • Azeite

Para o molho:

200 g de espinafres • 1 iogurte magro natural • 3 dl de leite • 2 colheres de sopa de farinha de trigo • Azeite • Noz-moscada

Preparação:

Pique a cebola e os alhos e leve ao lume com o azeite. Junte-lhes a carne e continue a saltear, mexendo constantemente para desfazer o peru. Quando a carne estiver cozinhada, junte a colher de chá de farinha, a polpa de tomate e o vinho. Deixe apurar. De seguida, junte o miolo do pão e coloque de parte. Cozinhe em água as placas de lasanha durante mais ou menos 4 minutos, ou então siga as instruções da embalagem. Escorra-as, passe por água fria e por um pano para secar. Prepare o molho numa pequena panela, aquecendo o azeite com os espinafres bem picados. Salteie durante 5 minutos. Adicione a farinha de trigo e junte o leite em fio, mexendo constantemente até ferver. Acrescente o iogurte magro natural com a noz-moscada a gosto. Num tabuleiro, espalhe metade do molho no fundo e cubra-o com uma placa de lasanha. Adicione uma colher de carne e disponha por cima outra placa de lasanha. Repita esta operação até gastar todas as placas. Cubra tudo com o resto do molho que sobrou e leve ao forno a uma temperatura de 180° C para gratinar.

Lasanha com peru e espinafres

Nº de Doses: 4

Dose: 350 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia: 152 kcal

Proteínas: 8,1 g

Hidratos de Carbono: 14,8 g

Gordura Saturada: 1,2 g

Gordura Monoinsaturada: 4,4 g

Gordura Polinsaturada: 0,7 g

Fibra: 1,2 g



Momento de Reflexão

Neste momento sinto-me...

Margarida Pinto Correia

JORNALISTA



“ Experimente dizer bom dia ao dia quando acorda. Experimente. Não custa... sorrir à vida é o nosso melhor começo para o bem-estar. Respirar fundo antes de começar o que quer que seja e respirar entre coisas... entre pessoas, entre atitudes, entre as mil personagens que todos os dias nos exigem que assumamos. Respirar fundo, sentir o coração, ouvir com calma o que a nossa alma diz. Por muito maquinais, por muito materialistas, por muito cheias de compro-

missos que sejam as nossas vidas, a base do compromisso é sempre estarmos vivos e chegarmos lá onde contam connosco. Mas se não nos habituarmos a ouvir o corpo, ele reage. Manda vir. Zanga-se. Depois há aquele truque magnífico que teimamos em desaprender à medida que crescemos, que é a gargalhada: rir. Rir de nós próprios. Rir das rasteiras da vida, mandar vir com os duendes e pedir ajuda às fadas. Não perder a capacidade de acreditar que nada é para sempre e que somos mesmo um projecto em construção. Coragem!”

3

Gorduras: escolha as melhores

Ainda pensa que devemos deixar de lado todas as gorduras, uma vez que são altamente calóricas? E as gorduras vegetais? Serão mesmo todas saudáveis?

RITUAL:

Regra geral, prefira as gorduras que se encontram líquidas à temperatura ambiente: são menos saturadas e acarretam menos risco para a saúde cardiovascular.

O elevado valor calórico das gorduras (9 kcal/g) e a possível associação da sua ingestão excessiva ao risco de obesidade e outras patologias colocam dúvidas sobre a sua importância para a promoção de saúde. Não podem simplesmente ser eliminadas da alimentação ou muito reduzidas?

Na realidade, as gorduras são parte essencial de uma alimentação saudável e são também essenciais no corpo humano: entre outras funções, regulam a temperatura corporal, armazenam energia e transportam vitaminas fundamentais para o crescimento e desenvolvimento adequado do nosso organismo. Contudo, é o tipo de ácidos gordos que prevalecem na sua composição (saturados, monoinsaturados e polinsaturados) que determina a sua qualidade: elevado conteúdo de ácidos gordos saturados na dieta é sinónimo de maior risco de doença cardiovascular.

As gorduras de produtos animais (lacticínios gordos e carnes vermelhas) são as principais fontes de ácidos gordos saturados. Dentro das gorduras vegetais, o óleo de palma, óleo de coco e também as gorduras hidrogenadas presentes nos alimentos processados e embalados (bolachas, tortas, biscoitos, batatas fritas) são exemplos de gorduras menos saudáveis. Todas estas podem ser reduzidas ao mínimo na alimentação.

As gorduras monoinsaturadas, representadas principalmente no azeite mas também no óleo de amendoim, óleo de soja, óleo de girassol, óleo de milho

e óleo de canola são aquelas que devem ser ingeridas mais regularmente.

As gorduras polinsaturadas são também fundamentais para a nossa saúde, sobretudo pelos ácidos gordos essenciais que nos fornecem (ómega-3 e ómega-6). O peixe, especialmente o mais gordo, como o salmão e a dourada, os óleos de girassol e de milho, e algumas margarinas para barrar são algumas das opções mais interessantes.

A considerar:

➔ Aproximadamente 30% – esta é a percentagem de calorias diárias que deve provir das gorduras, sendo que as gorduras saturadas não devem representar mais de um terço do total.

➔ Se fizer frituras, opte pelo azeite. Esta gordura suporta melhor as altas temperaturas e demora mais tempo a perder as suas propriedades. Se utilizar outro óleo vegetal, não o utilize mais de 6 a 7 vezes.

➔ Substitua a manteiga por margarina para barrar. Apesar do valor calórico ser idêntico, restringirá bastante a ingestão de gorduras saturadas.

A diferença entre perder peso e emagrecer

Sabia que uma perda de peso baseada numa dieta desequilibrada e sem a presença de exercício físico pode levar a uma diminuição de massa muscular?

RITUAL:

Pense e avalie a gestão do seu peso como uma questão de mais ou menos gordura corporal e não apenas de peso na balança.

Sempre que nos pesamos, obtemos um valor (em kg) que expressa a soma da massa gorda com a massa isenta de gordura (músculos, ossos e órgãos). No entanto, o valor na balança não reflecte a nossa composição corporal. Por outras palavras, não sabemos qual o peso específico das principais componentes variáveis do nosso peso corporal – a massa gorda e a massa muscular.

Este facto pode equivocar quem avalia um programa de emagrecimento unicamente com base no resultado da balança. Na realidade, uma perda de 5 kg pode ser pouco interessante para a saúde, quando

baseada numa dieta desequilibrada, sem acompanhamento nutricional e sem o recurso à actividade física. Esta alternativa resulta com frequência numa perda de peso especialmente à custa de muita massa muscular, não sendo por isso um processo de emagrecimento – definido como uma perda de peso à custa de gordura.

A considerar:

→ Evite dietas que prometem perdas de peso demasiado rápidas. Perder cerca de 0,5 kg por semana é uma meta atingível e recomendável para a maioria das pessoas. Se respeitar as principais recomendações e se, numa fase inicial, a perda de peso for ligeiramente mais rápida (até 1 kg por semana), encare este acontecimento como normal.

→ As actividades físicas moderadas e vigorosas são a forma mais interessante de mobilizar o tecido adiposo. Não a desperdice!

→ Realize treino de força muscular 1 a 3 vezes por semana. Contribuirá para a preservação da massa muscular, fundamental para a aptidão funcional e saúde óssea.

→ Utilize a circunferência da cintura, a medida da roupa ou os furos do cinto como métodos complementares à balança na avaliação do processo de emagrecimento.

→ Verifique a sua circunferência da cintura com alguma regularidade. Se notar que, após algumas semanas, o valor é inferior ao inicial – e até a roupa se encontra mais folgada –, apesar de a balança apresentar os mesmos quilos, provavelmente terá perdido alguma massa gorda e terá aumentado a massa magra. Continue a exercitar-se. Está no bom caminho!

A importância das pequenas refeições

Sabia que as refeições intercalares limitam sintomas de cansaço e, ao mesmo tempo, evitam episódios de excessos alimentares? E que estas pequenas refeições, provavelmente, o ajudam a gerir melhor o seu peso?

RITUAL:

Realize 5 a 6 refeições por dia, garantindo que entre as refeições principais ingere pequenas merendas ou *snacks*, de forma a não passar mais de 3 horas sem comer.

“Tive tanto trabalho esta manhã que só me lembrei de comer às 14h!” É frequente ouvirmos expressões similares a esta no nosso dia-a-dia. No entanto, estes longos períodos de tempo em privação de alimentos resultam geralmente num período pós-laboral com uma fome resistente a todos os alimentos e petiscos que nos surgem pela frente e numa provável ingestão energética excessiva.

A ausência de fraccionamento alimentar encontra-se também associada a sintomas como o cansaço fácil, dores de cabeça, falta de concentração, diminuição do rendimento intelectual e redução da vitalidade. Não será portanto de estranhar que nos dias em que passamos um longo período sem comer, além das “visitas” frequentes ao frigorífico ao final do dia, também mudemos de ideias relativamente à caminhada anteriormente planeada!

Um melhor planeamento e fraccionamento alimentares assegurarão a boa manutenção dos níveis de açúcar sanguíneo (glicemia) nos valores desejados, condição determinante para evitar os excessos alimentares.

A considerar:

➔ Antes de se deitar, prepare 2 a 3 pequenos *snacks* para o dia que se segue. Se ajudar, pode dividi-los em sacos/recipientes e colocá-los no frigorífico para maior segurança alimentar;

➔ Mantenha perto de si estas pequenas refeições e não se esqueça de as ingerir de forma fraccionada ao longo do dia (~ de 3 em 3 horas);

➔ Para evitar esquecimentos e até o seu organismo mecanizar este hábito, por que não utilizar um pequeno *post-it* ou mesmo um alerta no telemóvel?

➔ Exemplos de merendas saudáveis: uma ou duas peças de fruta, um iogurte sem açúcar adicionado e um pãozinho integral com queijo fresco e orégãos ou fiambre de peru e tomate; cereais integrais sem açúcar adicionado, com uma peça de fruta e um iogurte natural.

Marcha: a “rainha” das actividades físicas

Sabia que Portugal é um dos países da União Europeia que apresenta menor percentagem de indivíduos a realizarem pelo menos 30 minutos de

actividade física por dia? E que a marcha é a actividade mais adoptada entre as pessoas que têm sucesso na manutenção do peso perdido?

RITUAL:

Constitua o seu grupo de caminhadas, com familiares e amigos, e caminhe 20 a 30 minutos pela manhã ou no final do dia, na maioria dos dias da semana. Se preferir, vá sozinho e descubra os benefícios da marcha.

A marcha é uma das actividades físicas mais referenciadas quando se fala em controlar o peso corporal. De facto, e apesar do dispêndio energético que lhe está associado ser inferior ao de outras actividades mais intensas – como a corrida, a natação ou o ciclismo –, a marcha tem inúmeras características que fazem dela um elemento-chave no processo de emagrecimento, na manutenção de um peso saudável e, de uma forma geral, no combate ao sedentarismo.

Uma das suas maiores vantagens é a possibilidade de ser realizada por praticamente todas as pessoas, de forma individual ou em grupo, e nos horários que entender mais adequados e convenientes. Reúne também a particularidade de ser facilmente adaptada ao nível de aptidão física e aos objectivos de cada pessoa. Pessoas com mais baixa aptidão física e/ou que procuram maior relaxação e tranquilidade podem, por exemplo, efectuá-la em ritmo leve a moderado, enquanto pessoas com melhor preparação física e/ou com objectivos de maximizar o dispêndio energético podem optar pela sua realização em ritmo moderado ou mesmo vigoroso.

Outra das grandes vantagens da marcha é a isenção de custos adicionais. Mesmo sendo aconselhada a utilização de equipamento apropriado (especialmente calçado), que favoreça o bem-estar e conforto e que previna algumas lesões, a ausência deste material desportivo não deve ser razão impeditiva de um estilo de vida activo. Mesmo nos momentos de fato, gravata e sapatos (ou vestido e sandálias!), pode aumentar a sua marcha diária!

A considerar:

➔ Sempre que possível, prefira a realização de uma marcha rápida, com movimentos amplos e com trajectos progressivamente mais complexos. Conseguirá desta forma um maior dispêndio energético.

→ Varie nos percursos efectuados, aumentando a sua complexidade e incluindo subidas progressivamente mais íngremes.

→ Utilize a marcha nos percursos maiores, como na deslocação (total ou parcial) para o trabalho, e também nos trajectos mais pequenos, como quando vai ao café ou à mercearia. Esta acumulação de calorías gastas ao longo do dia é fundamental para a gestão saudável do peso.

→ Opte por marchar em zonas despoluídas, sempre que possível. Além de mais saudáveis, tendem a ser mais calmas e agradáveis.

→ Quando se sentir com maior aptidão cardiovascular, faça pequenos períodos de corrida, alternando-os com períodos de marcha.

→ Aproveite os períodos de marcha para conhecer melhor o local onde vive e as suas imediações, para usufruir de um contacto privilegiado com a Natureza ou até para colocar a conversa em dia com um amigo que não vê há algum tempo.

→ Realize 30 minutos de marcha contínua ou fraccionada na maioria dos dias da semana.

Assegure um bom estado de hidratação

Sabia que é possível sobreviver sem alimentos durante cerca de 2 semanas, mas apenas um período de 2 a 3 dias com privação de água? E que existe diariamente uma perda de água nem sempre percebida por nós, através, por exemplo, da respiração e da transpiração?

RITUAL:

Ingira 2 a 3 litros de água por dia; 1 a 2 litros em forma de líquidos e o restante através dos alimentos, como a fruta e os legumes.

Contrariamente a alguns animais, o Homem não tem capacidade para efectuar reservas de água no seu organismo. Assim, e uma vez que este nutriente essencial é o principal (e mais importante!) constituinte do corpo humano, assegurando a eficiência do organismo e grande parte das funções vitais, não será de estranhar que a nossa sobrevivência esteja dependente da manutenção de um equilíbrio hídrico corporal.

Para que este equilíbrio seja consumado, o aporte diário de água – proveniente não só de fontes líquidas mas também dos alimentos –

deve ser igual à quantidade de líquidos que se perde no mesmo período, evitando assim a desidratação (quando a saída de água do organismo excede a que entra). Considere também que, mesmo em inactividade, perdemos bastante água durante a noite, quer pela respiração quer pela transpiração.

Assim, e sabendo que se perdem diariamente 1400-1700 ml de água através do funcionamento renal (produção de urina), 100-150 ml através do tracto gastrointestinal (eliminação pelas fezes), 400-700 ml através do sistema respiratório (ar expirado pelos pulmões) e ainda uma quantidade bastante variável através da sudção (dependendo essencialmente da actividade física realizada e da temperatura do ambiente), concluímos que a implementação de estratégias diárias que promovam uma ingestão diária de 2 a 3 litros de água se torna imprescindível à saúde. Deixamos algumas à sua apreciação.

A considerar:

➔ Leve diariamente uma garrafa de água (1,5 l) para o seu trabalho e coloque-a em local visível e de fácil acesso. Para evitar esquecimentos, porque não fazer uma “vaquinha” entre os colegas de trabalho, mantendo sempre algumas caixas de água disponíveis? Ou até falar com a sua entidade patronal para assegurar esta tarefa/despesa?

➔ Note que o leite, sumos de fruta, sopas, legumes e frutas frescas são grandes portadores de água. Por outro lado, as bebidas alcoólicas, café, chá ou bebidas contendo cafeína têm uma acção diurética (provocam um aumento da eliminação de água pelos rins) e, por essa razão, devem ser consumidas com moderação, sobretudo em dias de muito calor e/ou humidade.

➔ Sempre que surjam episódios clínicos que levam a uma perda de água anormal – como, por exemplo, através de diarreia, vómitos, ferimentos, ingestão de diuréticos, etc. –, aconselhe-se com o seu médico sobre a melhor forma de repor os líquidos perdidos.

➔ Quando viajar para países com condições climatéricas quentes e húmidas, tenha presente que ocorre uma maior perda da água através da pele (transpiração), pelo que se tornam importantes cuidados redobrados com a ingestão de líquidos.

➔ Observe a cor da sua urina com regularidade. De uma forma geral, uma cor mais clara (quase transparente) indica um bom estado de hidratação e uma cor mais escura representa um sinal claro de desidratação (urina mais concentrada). Caso seja uma característica crônica, consulte o seu médico.

➔ Vá a www.rituais.net e realize o *download* do *widget* recordatório sobre a água para o seu computador. Esta espécie de relógio-alarme permite que uma mensagem de alerta surja no seu computador de “x” em “x” horas lembrando-o que deve beber água.

➔ Mantenha um copo grande de água ou uma garrafa na cabeceira da cama e torne a ingestão deste precioso líquido no seu primeiro ritual do dia.

➔ Em vez de refrigerantes calóricos ou bebidas alcoólicas, habitue-se a beber água (existem inúmeras opções!), tisanas, chás frios (sem açúcares) ou outras bebidas não-calóricas à refeição – nenhuma destas opções tem calorias.

➔ Habitue-se a “aproveitar” todos os pontos de água que vão aparecendo à sua volta, sobretudo quando está fora de portas.

➔ Inove e faça menos pausas para o café e mais pausas para a água.

➔ Beba água antes, durante e após o exercício físico.

➔ Prefira beber água frequentemente e em pequenos goles ao longo do dia em vez de muita de uma só vez. A hidratação será facilitada.

TESTEMUNHO DE UM ADERENTE AO PROGRAMA RITUAIS

Tenho ao meu cuidado os meus pais, já bem velhotes, e reparo que bebem pouca água. De vez em quando insisto para beberem, sobretudo no Verão. Percebo agora porque é que nunca têm sede e vou redobrar os cuidados e encontrar outras formas de os manter hidratados. O chá, que eles bebem bem, pode ser uma ajuda, assim como os sumos naturais e as sopas, por exemplo. Foi uma boa ajuda ler os Rituais sobre a água. Como têm sido quase todos os outros. Espero poder continuar a contar com a vossa ajuda por muitos e longos anos.

Utilizador não identificado

À MESA COM O ESPECIALISTA



Cláudia Viegas
DIETISTA

xviegas@mac.com



Caldeirada de bacalhau com grão



4



ECONÓMICO



RÁPIDO



FÁCIL

Ingredientes:

400 g de bacalhau • 3 a 4 batatas médias • 2 tomates médios • 1 pimento vermelho grande • 1 pimento verde grande • 150 g de grão (peso em cru) • 2 cebolas médias/grandes • 3 a 4 dentes de alho • 60 ml de azeite • Vinho branco

Preparação:

Demolhe e coza previamente o grão. Corte as postas de bacalhau em pedaços mais pequenos. Descasque as batatas e corte-as em rodela grossas. Corte os pimentos às rodela, bem como a cebola, o tomate e os dentes de alho. Disponha num tacho cerca de 20 ml de azeite e coloque por cima metade das rodela de cebola, alho, tomate, pimento e batata. Disponha os pedaços de bacalhau por cima e, por cima deste, o restante da cebola, alho, tomate, pimento e batata. Tempere com pouco sal e pimenta. Regue com o restante azeite. Tape e leve ao lume brando. Verifique periodicamente a cozedura e, se necessário, acrescente um pouco de vinho branco. Perto do final da cozedura, acrescente o grão. Deixe apurar.

Caldeirada de bacalhau com grão

Nº de Doses: 4

Dose: 380 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia:	105 kcal
Proteínas:	7,4 g
Hidratos de Carbono:	8,6 g
Gordura Saturada:	0,6 g
Gordura Monoinsaturada:	3,2 g
Gordura Polinsaturada:	0,7 g
Fibra:	2,1 g



Sopa de feijão verde



ECONÓMICO



MÉDIO



FÁCIL

Ingredientes:

200 g de feijão verde • 2 batatas • 1 tomate • 1 nabo • 1 cebola • Água • Azeite • Sal

Preparação:

Descasque a cebola, o nabo e as batatas e corte tudo aos bocados. Retire a pele do tomate e as grainhas e lave muito bem o feijão verde para depois o cortar em losangos finos. Coloque os legumes, à excepção do feijão verde, numa panela ao lume com um fio de azeite. Tempere com sal e deixe cozinhar durante 10 minutos. Deite a água já quente no preparado e deixe cozer até que todos os legumes estejam macios. Com a varinha mágica, reduza a sopa a um puré cremoso e junte-lhe o feijão verde. Para finalizar, coloque a panela ao lume durante mais um quarto de hora.

Sopa de feijão verde

Nº de Doses: 4

Dose: 300 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia: 48 kcal

Proteínas: 1,4 g

Hidratos de Carbono: 6,7 g

Gordura Saturada: 0,3 g

Gordura Monoinsaturada: 1,2 g

Gordura Polinsaturada: 0,8 g

Fibra: 2 g



Rolo de peru com legumes



4



ECONÓMICO



MÉDIO



MÉDIO

Ingredientes:

800 g de peru • 8 folhas de espinafres • 100 g de ervilhas cozidas • 300 g de cenouras-bebês • 2 nabos • 1 talo de aipo • 2 folhas de alho francês • 1 limão • 1 cebola • 0,15 dl de azeite • 1 dl de vinho branco • Pimenta rosa • Sal

Preparação:

Corte o peru ao meio sem o separar totalmente e tempere-o com sal, pimenta e limão. Escalde as folhas de espinafres, coloque-as sobre a carne e as ervilhas e enrole. Ate com fio de cozinha, coloque o rolo num tabuleiro, coberto com a cebola em rodellas, e regue com o azeite e o vinho. Leve ao forno a 180° C durante 35 minutos. Descasque as cenouras e os nabos e corte-os em palitos, assim como o talo do aipo. Coza todos os legumes com sal. Escorra-os e reserve-os. Escalde as folhas do alho francês na água de cozedura dos legumes. Corte em tiras e ate os legumes em montinhos variados. Triture o molho da carne com um pouco de água, leve-o ao lume até engrossar e tempere a gosto. Sirva a carne em fatias, regada com o molho, e acompanhada com os legumes aos montinhos.

Rolo de peru com legumes

Nº de Doses: 4

Dose: 450 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia:	122 kcal
Proteínas:	9,8 g
Hidratos de Carbono:	1,2 g
Gordura Saturada:	1,7 g
Gordura Monoinsaturada:	5,4 g
Gordura Polinsaturada:	1,1 g
Fibra:	1,4 g

Receita da autoria de: FERNANDA SANTOS



Espetadas de atum



4



ECONÓMICO



RÁPIDO



FÁCIL

Ingredientes:

400 g de bifes de atum • 1 laranja • 1 cebola • 1/2 pimento vermelho • 2 dentes de alho • Azeite • Pimenta • Sal

Preparação:

Corte o peixe aos pedaços, o pimento vermelho em cubinhos, a laranja em gomos e descasque e corte a cebola em quartos. Junte tudo num recipiente, adicionando o azeite, o alho picado, o sal e a pimenta. Deixe a marinar durante meia hora. Retire tudo do recipiente, coloque em pauzinhos de espetadas e leve a grelhar.

Espetadas de atum

Nº de Doses: 4

Dose: 190 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia: 135 kcal

Proteínas: 13,5 g

Hidratos de Carbono: 2 g

Gordura Saturada: 1,7 g

Gordura Monoinsaturada: 5,2 g

Gordura Polinsaturada: 1 g

Fibra: 0,7 g



DICAS E TRUQUES

Refeições menos calóricas fora de casa

- Escolher restaurantes de forma premeditada, onde doses mais pequenas, sopa e fruta estejam disponíveis e/ou seja possível o conhecimento sobre o modo de preparação dos alimentos.
- Planear ocasiões onde o risco de sobre-ingestão é maior.
- Ingerir uma pequena refeição 30 a 60 minutos antes de refeições em grupo ou refeições/ocasiões com grande oferta alimentar.
- Preferir o consumo de aves (frango e peru) e animais de caça a outras fontes de carne.



Momento de Reflexão

Neste momento sinto-me...



José Diogo Quintela

HUMORISTA

COMPANHIA DAS CORES – MIGUEL SERRADAS DUARTE



- Considera que leva uma vida de excessos?

“Nisto da “vida saudável”, impossibilitado de aconselhar comportamentos, só posso mesmo admitir maus hábitos. E partilhar toda a minha experiência. Por exemplo, indicando o número máximo de hambúrgueres com queijo e cebola que se podem comer sem desmaiar. Ou o número de cafés diários que se consegue beber sem ficar a tremer das pernas. Posso também indicar 5 ou 6 boas maneiras

de prevenir e debelar uma ressaca. E, sobre descanso, aconselhar alguns remédios que permitem dormir mais e melhor.”

- Não tem mesmo qualquer cuidado com a sua saúde?

“Pois, não sou um modelo de virtudes. Não como vegetais. Verdes, só os hambúrgueres que têm bolor e que, ainda assim, ingiro. Como gorduras e açúcares em barda. Não descanso, nem relaxo (embora às vezes pareça: depois de uma lauta refeição, tenho de me manter imobilizado durante uma hora). E, no entanto, movo-me.”

- Com todos esses excessos, é impossível não ter pelo menos um Ritual de Vida Saudável que lhe traga algum equilíbrio! Conte-nos o seu segredo.

“É esse o truque: apesar da má vida, até me aguento bastante bem. Os exames médicos que a hipocondria me obriga a fazer não apontam nada. Provavelmente, por causa do desporto que pratico, pelo menos 4 vezes por semana. São essas horas a suar que compensam todas as outras passadas a comer mal, beber, não dormir e stressar.”

4

Hidratos de carbono: escolha só os melhores

*Ainda utiliza as batatas ou o arroz em todas as suas refeições?
E o pão? Continua branco e leve?*

RITUAL:

Escolha fontes de hidratos de carbono (amidos) preferencialmente pouco processadas e alimentos e bebidas com pouco açúcar adicionado.

A aparente associação entre o consumo excessivo de gorduras e o aumento da prevalência de obesidade e suas doenças associadas parece ter resultado numa menor preocupação com a escolha de hidratos de carbono. No entanto, uma alimentação rica em cereais refinados e sobretudo em alimentos e bebidas açucaradas pode aumentar a probabilidade de excesso de peso e obesidade, da resistência à insulina e risco acrescido de diabetes e cáries dentárias – razões que justificam a necessidade de maiores precauções.

Os cereais integrais diferenciam-se dos cereais processados ou refinados por manterem na sua composição todos os seus constituintes naturais. Por outras palavras, não foram desprovidos do seu gérmen e farelo – escuros e densos – e, assim sendo, mantêm excelentes quantidades de vitaminas, minerais, hidratos de carbono complexos e fibras.

Estas características resultam num melhor aporte nutricional, atraso no esvaziamento gástrico e menor pico de concentração de açúcar (ou glicose) no sangue e saciação precoce – isto é, ficamos mais “cheios” (e bem nutridos) com menos calorias.

Assim, opções como o pão de mistura e cereais integrais, e também leguminosas, hortaliças e frutas garantem uma ingestão de excelentes quantidades de vitaminas, minerais e fibras.

A considerar:

➔ Procure que a maioria (45-55%) da sua ingestão energética seja proveniente dos hidratos de carbono, especialmente dos cereais pouco processados, leguminosas (feijão, grão de bico, lentilhas, soja, ervilhas, etc.) e fruta.

➔ Esparguete e outras massas alimentícias estão também disponíveis nas suas versões integrais. Experimente, pois vai surpreender-se com o seu sabor!

➔ Batata com casca tem mais fibra e minerais do que sem casca! Sempre que puder, preserve a casca dos hortícolas (por exemplo, na sopa) e da fruta.

➔ Opte pelo pão escuro e mais pesado. Por regra tem mais proteínas, vitaminas, minerais, fibras e água do que o pão branco (feito com cereais refinados).

➔ As bolachas e tostas integrais, apesar de apresentarem algum teor de fibra (que nem sempre é tão elevado como se esperaria), são frequentemente ricas em gorduras vegetais hidrogenadas e açúcar – ingredientes a evitar. Também apresentam uma elevada densidade energética (calorias por 100 g). Compare produtos e escolha apenas os melhores (mais fibra e proteína, menos gordura e açúcar).

Porquê comer devagar?!

Sabia que as pessoas que se alimentam mais rapidamente tendem a ingerir uma quantidade de alimentos superior às suas necessidades? E que muitas vezes estes hábitos de consumo se repercutem numa maior dificuldade em gerir o peso corporal?

RITUAL:

Mastigue todos os alimentos de forma lenta e pausada, saboreando-os melhor e durante mais tempo e facilitando também os processos de digestão e percepção de saciedade.

Os hábitos alimentares são cada vez mais um tema de conversa (e de interesse) no nosso dia-a-dia. Vários factores – como as constantes menções e recomendações alimentares por parte dos especialistas das mais distintas áreas da saúde, o mediatismo gerado na comunicação social em

torno desta temática, e o acesso cada vez mais facilitado a credíveis fontes de informação que testemunham a associação entre uma alimentação equilibrada e uma melhoria nos indicadores de saúde e bem-estar – têm contribuído fortemente para este fenómeno. Contudo, convém ressaltar que, além dos alimentos que ingerimos, também a forma como o fazemos é fundamental para uma melhor digestão, melhor controlo do peso e melhor apreciação das nossas escolhas.

A mastigação lenta e eficiente dos alimentos e a sua ingestão compassada – com pequenas pausas entre cada deglutição – é um ponto-chave no nosso dia alimentar. Três razões principais justificam esta afirmação: 1) Uma mastigação incompleta resulta numa fragmentação insuficiente dos alimentos, maior tempo de digestão (e eventual maior absorção de alimentos) e maior sobrecarga do sistema digestivo; 2) Os sinais de saciedade que o estômago transmite ao cérebro não são imediatos à ingestão alimentar – facto este que explica os mais frequentes excessos alimentares e a maior prevalência de excesso de peso e obesidade entre pessoas com maior voracidade alimentar; 3) Como as papilas gustativas se encontram localizadas na cavidade bucal (onde começa a digestão), será difícil conseguir uma verdadeira e agradável apreciação dos alimentos no decorrer de uma refeição apressada.

Assim, procure otimizar os seus hábitos de consumo alimentar, começando, por exemplo, pela preparação cuidada das refeições e pela escolha de um ambiente calmo, sereno e que despolette uma relação positiva e saudável com a alimentação.

A considerar:

➔ Reserve pelo menos 30-45 minutos para as suas refeições principais e 10-15 minutos para as suas refeições intercalares, deglutindo calmamente os alimentos que escolheu.

➔ Deixe que os alimentos “passeiem” pela sua boca: analise os seus contrastes e texturas, distinga os sabores básicos como o doce, o ácido, o amargo e o salgado, e torne-se um verdadeiro apreciador de gastronomia de qualidade.

➔ Não dispense companhia no horário das refeições. Seja com a família, amigos ou colegas de trabalho, poderá sempre aproveitar os momentos de conversa para pequenas pausas entre cada deglutição.

➔ Procure que, nas refeições em grupo, seja o primeiro a começar a comer e o último a acabar. Contudo, tenha presente que o objectivo é alimentar-se mais devagar, sem aumentar a quantidade de alimentos habitual e que considera ser suficiente.

➔ Habitue-se a pousar os talheres várias vezes no decorrer da refeição. Se o conseguir realizar durante alguns segundos após cada “viagem” à boca, tanto melhor!

➔ Pergunte-se com frequência “Ainda tenho fome?” ou “Já estou satisfeito/a?” Muitas vezes, a nossa ingestão alimentar é superior às nossas reais necessidades...

➔ Quanto se deslocar a um restaurante chinês (e/ou sempre que a ementa assim proporcionar e lhe for conveniente), utilize os “pauzinhos” – também conhecidos por *chopsticks*. Verá como o tempo passa e os alimentos “resistem” no prato!

Onde gastamos as calorias?

Sabia que aumentar o nível de actividade física é a forma mais eficiente e acessível de maximizar o dispêndio energético? E que a diferença entre um dia passado sentado e um dia em que aproveita os tempos mortos para se mexer “apenas” um pouco mais pode ser de 500 calorias?

RITUAL:

Aproveite pequenos “tempos mortos” ao longo do dia – por exemplo, enquanto espera pelo autocarro ou pela sua vez para ser atendido – para estar de pé, deambular, ou subir e descer escadas, aumentando assim o dispêndio energético diário.

A energia que despendemos diariamente provém de 3 componentes principais, sendo que apenas um deles depende maioritariamente da nossa vontade – o dispêndio energético em actividade física. Os restantes, a Taxa Metabólica de Repouso (determinada pelo tamanho do nosso corpo) e a Termogénese Alimentar não são muito modificáveis e por isso não nos devem ocupar a lista de preocupações.

Neste contexto, sempre que se pretende aumentar o dispêndio energético diário, a forma mais acessível de o fazer é aumentar os gastos em Actividade

Física. Temos duas opções: 1) Aumentar a Actividade Física Informal, através de opções como mais marcha nas rotinas diárias (exemplo: já que vamos almoçar, porque não dar uma volta de 10-15 minutos ao quarteirão?), ou manutenção da posição em pé sempre que possível; 2) Aumentar a Actividade Física Formal (o designado Exercício Físico), através, por exemplo, da realização de caminhadas e passeios de bicicleta, da participação em aulas de grupo ou musculação em ginásio, ou praticar o seu desporto preferido.

Bem exploradas estas opções, podemos estar a contribuir para que os gastos referentes a esta parcela de energia sejam superiores a 1000 kcal por dia (cerca de 40% do nosso Dispendio Energético Diário) e para que passos consideráveis na aquisição de um peso e composição corporal saudáveis sejam dados! Vamos a isso?

A considerar:

➔ Aproveite os tempos mortos (previstos ou imprevistos) para se deslocar ou manter posições mais dispendiosas do ponto de vista energético. Caminhar enquanto espera a hora de embarque no aeroporto ou optar por efectuar as viagens de Metro em pé são dois bons exemplos.

➔ Aproveite os intervalos das suas séries televisivas preferidas para realizar alguns exercícios e os intervalos no trabalho para caminhar um pouco.

➔ Procure aumentar progressivamente a duração e intensidade com que se exercita. Estes aumentos resultam em maiores consumos de oxigénio no período pós-exercício e, consequentemente, num maior dispendio energético.

➔ Mude o “interruptor” interno que está automaticamente no OFF (“vou descansar sempre que possível”) para a posição ON (“vou mexer-me sempre que me deixarem”)!

Leite e produtos lácteos

Sabia que um copo de leite gordo (220 ml) ou 25 gramas de queijo gordo têm cerca de 5 gramas de gordura saturada? E que este valor representa 20% da ingestão máxima diária deste tipo de ácidos gordos?

RITUAL:

Ingira 2 a 3 doses* de lacticínios por dia, optando por produtos magros ou meio-gordos, igualmente ricos em proteínas completas, cálcio e outras vitaminas e minerais essenciais.

Os lacticínios sempre foram vistos por uma boa parte das sociedades ocidentais como um dos alimentos mais importantes para uma alimentação saudável. A ideia generalizada de que uma elevada ingestão de cálcio previne a osteoporose e a ocorrência de fracturas talvez tenha sido um dos aspectos que originaram esta conotação extremamente positiva.

Na realidade, e apesar do leite e seus derivados serem alimentos extremamente completos, contribuindo com doses interessantes de 12 nutrientes essenciais, deve ter-se presente que uma elevada ingestão de cálcio proveniente dos lacticínios não é determinante para prevenir as fracturas ósseas, até porque existem muitas outras fontes de cálcio. Além disso, sabemos hoje que os produtos de origem animal são, no seu estado natural, particularmente ricos em gorduras saturadas – pouco benéficas para a saúde.

Por esta razão, a opção por produtos desnatados ou parcialmente desnatados é uma alternativa especialmente interessante para pessoas com excesso de peso ou obesidade, bem como para pessoas com colesterol elevado ou problemas cardiovasculares. No caso das crianças, pode optar-se por produtos lácteos meio-gordos sem prejudicar a sua saúde nem o crescimento.

A considerar:

➔ Os produtos magros ou parcialmente desnatados podem ter conteúdos mais baixos de vitaminas A e D. No entanto, já é possível encontrar no mercado leite e outros produtos enriquecidos com estas vitaminas, pelo que são os mais recomendados.

➔ Ingira diariamente 1 a 2 iogurtes. Além de boas fontes de cálcio e proteínas completas, contêm microrganismos vivos – chamados lactobacillus – que favorecem a flora intestinal, entre outros benefícios.

➔ Margarinas e cremes vegetais para barrar são óptimos substitutos da manteiga porque são ricos em ácidos gordos insaturados e saudáveis.

* 1 chávena de leite magro (250 ml), ou ¼ de queijo fresco (50 gramas) ou ½ de requeijão (100 gramas).

Existem também opções interessantes de manteiga com gordura reduzida. Se gosta mesmo do sabor, reserve a manteiga “original” para as ocasiões especiais!

Actividade física: posso fraccionar?

Sabia que mesmo curtos períodos de tempo em actividades físicas moderadas poderão provocar interessantes benefícios para a saúde, desde que repetidos algumas vezes ao longo do dia?

RITUAL:

Escreva as ocupações do seu dia típico e determine em que alturas do dia consegue introduzir pequenos momentos de 10-15 minutos de actividade física, sobretudo marcha.

No intuito de aumentar os níveis de actividade e aptidão física da população e promover uma melhoria significativa da saúde e qualidade de vida, inúmeras instituições recomendaram uma prática de 30 minutos de actividade física moderada em todos ou quase todos os dias da semana. No entanto, a alegada falta de tempo para o cumprimento destas recomendações e o desconhecimento dos benefícios que a actividade física fraccionada pode proporcionar têm representado algumas das barreiras no combate ao sedentarismo, prevalente em muitas sociedades actuais.

De facto, sabe-se hoje que os benefícios provocados por 30 minutos de actividade física moderada contínua são similares aos benefícios que advêm de sessões múltiplas de 10 a 15 minutos com intensidades similares. Assim, uma prática de 10 minutos de actividade física contínua será suficiente para provocar um impacto benéfico no nosso organismo, do ponto de vista fisiológico. Adicionalmente, esta duração de tempo minimiza as barreiras na iniciação a um estilo de vida activo, comparativamente com práticas de maior duração, impraticáveis por indivíduos mais sedentários e com menor aptidão física.

A considerar:

➔ Comece o seu programa de exercício com 2 a 3 sessões semanais de actividade física moderada, durante 10 a 15 minutos cada. Se

conseguir ir somando outros pequenos períodos no mesmo dia, estará a ganhar!

➔ Reformule o seu plano de treino de duas em duas semanas, aumentando progressivamente o número de sessões e/ou o tempo de cada uma, até perfazer um total de 150 minutos por semana.

➔ Lembre-se que também pode (e deve!) recorrer a actividades como fazer compras, limpar a casa ou jardim, ou caminhar para o trabalho, para conseguir duas ou três sessões diárias de 10 minutos de actividade física. Progressivamente, poderá realizar estas mesmas actividades com intensidades mais elevadas.

➔ Se executado ao mesmo ritmo, caminhar 30 minutos seguidos ou caminhar 3x10 minutos permite gastar exactamente as mesmas calorias!

Sucesso na perda de peso

Sabia que a maioria das pessoas tem dificuldade em perder peso durante mais de 6-12 meses consecutivos? E que a falta de reconhecimento (quer pessoal, quer dos seus pares) ao atingir uma perda de peso modesta (mas simultaneamente desafiante e realista) é muitas vezes mal percebida e leva à frustração e abandono de algumas das mais importantes estratégias adoptadas?

RITUAL:

Estipule como meta individual para o seu programa de perda de peso reduzir entre 5 e 10% do peso inicial ao longo de 6-12 meses, utilizando a prática de actividade física regular e a adopção de hábitos alimentares saudáveis como estratégias principais para o conseguir.

O excesso de peso e a obesidade representam actualmente um importante problema de saúde pública em praticamente todo o mundo, afectando milhões de pessoas. Dadas as repercussões para a saúde física, psicológica e social que esta condição pode acarretar e tendo em conta a grande procura de soluções para este problema (motivadas não apenas por questões de saúde mas também, ou principalmente, por questões estéticas), muitos programas referenciados para o controlo do peso têm

sido desenvolvidos. Mesmo assim, não deixa de ser verdade que uma parte considerável deste tipo de programas nem sempre está bem enquadrada com os mais actualizados conhecimentos desta área, ministrando informações e intervenções baseadas tão-só nos objectivos a curto prazo e não no sucesso da intervenção a médio e longo prazo.

Neste contexto, e tendo em conta quer a grande complexidade do problema quer a individualidade de cada pessoa, importa que as metas para determinado programa de perda de peso sejam delineadas por uma equipa multidisciplinar, onde a presença de um médico, fisiologista do exercício, nutricionista/dietista e psicólogo são fundamentais. Perante a ausência de uma equipa multidisciplinar, convém que as metas sejam delineadas por pelo menos um dos especialistas referidos.

Finalmente, procure adaptar todas as estratégias aconselhadas pelos especialistas aos seus gostos pessoais e ao seu quotidiano. Só desta forma conseguirá tornar os novos comportamentos como parte integrante de si e da sua vida, e alcançará o tão desejado sucesso na perda de peso a longo prazo.

A considerar:

→ Tenha presente que uma perda de peso moderada é um objectivo desafiante e simultaneamente realista para a maioria das pessoas com excesso de peso e obesidade, e está muitas vezes associada à redução da maior parte das complicações decorrentes desta patologia, como os níveis de açúcar e gordura no sangue e os valores de pressão arterial.

→ Procure perder peso na maioria das semanas, sem estipular objectivos demasiado rígidos e irrealistas para cada uma delas. Poderá haver semanas em que tal não acontece...

→ Se tiver obesidade, a sua meta inicial poderá não permitir atingir o intervalo mais saudável para o IMC (entre 18,5 e 25 kg/m²). Estabeleça por isso metas parciais (2 unidades de IMC é um bom objectivo). Calcule o seu IMC em www.rituais.net.

→ Procure pesar-se todas as semanas ou quinzenalmente, encarando este processo como parte de um objectivo a longo termo. A pesagem diária não é aconselhável para a maioria das pessoas.

→ Evite perdas de peso demasiado rápidas e agressivas, limitando a perda de tecidos proteicos vitais (especialmente a massa muscular) e evitando acentuadas reduções na taxa metabólica de repouso.

➔ Considere o seu programa de perda de peso bem sucedido se após 6 a 12 meses do seu início conseguiu reduzir entre 5 a 10% do peso corporal inicial. A partir deste momento (e apesar de ser possível a continuação da perda de peso), procure empenhar-se num outro objectivo não menos ambicioso: manter o peso perdido.

➔ Realize regularmente a automonitorização do seu dia alimentar (com registos quer dos alimentos que ingere e suas quantidades, quer do local e horário em que realiza as refeições), da sua actividade física (com registos da duração e intensidade dos exercícios realizados) e do seu peso corporal, corrigindo atempadamente as excepções naturais neste processo e ganhando uma noção mais clara das condicionantes que frequentemente o desviam do plano previsto, evitando-as em similares ocasiões futuras. Consulte as fichas no final deste livro.

➔ Encare as mudanças comportamentais duradouras como chave imprescindível para o sucesso do seu programa de perda de peso. O planeamento do seu dia alimentar, os comportamentos para reduzir a velocidade de ingestão dos alimentos (como pousar os talheres entre cada deglutição e saborear cada porção de alimentos), a eliminação de tarefas distractivas no momento da refeição (como ver televisão ou trabalhar) e a regularidade nos hábitos de actividade física são algumas importantes estratégias para atingir os seus objectivos.

➔ Tenha presente que expectativas demasiado elevadas conduzem frequentemente a desilusões, frustrações e insucesso no processo de perda de peso.

TESTEMUNHO DE UM ADERENTE AO PROGRAMA RITUAIS



*“Amigos,
O Rituais despertou em mim o desejo de viver melhor... iniciou na minha vida um ritual de pensar mais em mim, na minha família, na nossa saúde e no nosso bem-estar. Neste sentido, o Rituais já melhorou a nossa vida!
Melhores cumprimentos e Parabéns pelo bom trabalho que tem vindo a ser o vosso ritual.”*

Daniela Nunes Lança – Charneca da Caparica

À MESA COM O ESPECIALISTA



Florbela Mendes
NUTRICIONISTA

florbelamendes.net.contacto@gmail.com



Salmão surpresa



4



ECONÓMICO



MÉDIO



FÁCIL

Ingredientes:

1 rabo de salmão com cerca de 600 gr (ou 4 lombos com +/- 100 g cada)
• Sumo de 1 limão • 1 raminho de mistura de ervas aromáticas frescas (salsa, coentro, cebolinho, alecrim e tomilho) • 2 dentes de alho picados (ou alho em pó) • Sal q. b.

Preparação:

Escale o rabo de salmão de modo a que os temperos penetrem mais facilmente e haja um aproveitamento do peixe. Corte, bem fininho, todas as ervas aromáticas e adicione-lhes o sal e o alho, misturando muito bem todos os ingredientes. Junte o sumo do limão e mexa. Tempere o salmão com o molho anterior, esfregando-o em toda a superfície do peixe. Deixe repousar durante 30 minutos. Prepare uma folha de alumínio, cujo tamanho seja suficiente para embrulhar o peixe. Coloque o salmão em cima da folha e dobre-a, de forma a embrulhá-lo, fechando as extremidades. Coloque o embrulho num tabuleiro, e introduza-o no forno previamente aquecido. Deixe assar durante 35-40 minutos, em lume médio (180°C).

Sugestão:

Esta receita pode ser realizada com outros tipos de peixe em posta. Acompanhe com batatinhas cozidas com a casca que podem ser cozinhadas a vapor juntamente com brócolos e cenouras.

Salmão surpresa

Nº de Doses: 4

Dose: 100 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia: 308 kcal

Proteínas: 23,8 g

Hidratos de Carbono: 0 g

Gordura Saturada: 4,5 g

Gordura Monoinsaturada: 8,7 g

Gordura Polinsaturada: 7,3 g

Fibra: 0 g

RECEITA RITUAIS
**Sopa de legumes**

4



ECONÓMICO



MÉDIO



FÁCIL

Ingredientes:

250 g abóbora • 300 g de folhas de espinafres • 2 batatas médias • 2 cenouras • 1 cebola • 1 nabo • Água q. b. • Azeite • Sal

Preparação:

Limpe a abóbora, retirando-lhe a casca e as pevides. Descasque as batatas, a cebola, a cenoura e o nabo. Passe os legumes por água e corte-os em pedacinhos pequenos. Coloque-os numa panela com água e deixe ferver até ficarem tenros. Use a varinha mágica para reduzir tudo a puré. Adicione um fio de azeite e tempere com sal a gosto. Coloque de novo a panela ao lume e quando estiver a ferver junte as folhas de espinafres. Use uma colher de pau para mexer tudo e, antes de servir, deixe cozinhar durante mais 10 minutos.

Sopa de legumes

Nº de Doses: 5

Dose: 300 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia: 48 kcal

Proteínas: 1,4 g

Hidratos de Carbono: 6,7 g

Gordura Saturada: 0,3 g

Gordura Monoinsaturada: 1,2 g

Gordura Polinsaturada: 0,8 g

Fibra: 2 g



Espetadas de vegetais coloridos



3



ECONÓMICO



RÁPIDO



FÁCIL

Ingredientes:

100 g de tomate cherry • 90 g de *courgette* verde • 90 g de *courgette* vermelha • 100 g de beringela • 100 de cogumelos • 1 ramo de alecrim • 1 colher de sopa de vinagre • Azeite • Sal • Pimenta

Preparação:

Para o molho, aqueça o azeite juntamente com as folhas de alecrim. Quando arrefecer, misture tudo com um pouco vinagre. Adicione sal e pimenta a gosto. Para as espetadas, corte todos os legumes e retire-lhes as pevides. Passe as *courgettes* por bastante água a ferver. Grelhe os legumes, sem os queimar, e disponha a seu gosto pelos pauzinhos de espetada. Sirva com o molho que preparou no início.

Espetada de vegetais coloridos

Nº de Doses: 3

Dose: 180 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia:	82 kcal
Proteínas:	1,1 g
Hidratos de Carbono:	1,5 g
Gordura Saturada:	1,2 g
Gordura Monoinsaturada:	6,1 g
Gordura Polinsaturada:	0,7 g
Fibra:	1 g



Salada de milho e atum



4



ECONÓMICO



MÉDIO



FÁCIL

Ingredientes:

2 latas de atum • 150 g de arroz • 250 de tomate cherry • 2 chávenas de milho
• 1 colher de sopa de raspa de limão • Sumo de limão • Azeite • Pimenta • Sal

Preparação:

Comece por cozinhar o arroz e assim que estiver pronto escorra-o e passe por água fria. Junte ao arroz o milho, o atum, o tomate e a raspa de limão. À parte, misture o sumo de limão e o azeite e tempere com sal e pimenta a gosto. Tempere a salada com este preparado e leve ao frigorífico, para que seja servido frio.

Salada de milho e atum

Nº de Doses: 4

Dose: 250 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia:	197 kcal
Proteínas:	9,3 g
Hidratos de Carbono:	26,2 g
Gordura Saturada:	0,6 g
Gordura Monoinsaturada:	2,2 g
Gordura Polinsaturada:	2,7 g
Fibra:	1,4 g



DICAS E TRUQUES

Cuidados a ter no momento das suas compras

- Verificar o aspecto dos produtos.
- Examinar o estado das embalagens (danos, amolgadelas, perda de líquidos...).
- Confirmar a validade dos produtos, sempre que esteja disponível (na maioria dos pré-embalados).
- Comprar os produtos frescos no final, antes do pagamento.
- Utilizar meios de isolamento térmico, sempre que possível.
- Demorar o menos tempo possível a chegar a casa.



Momento de Reflexão

Neste momento sinto-me...



Tânia Ribas de Oliveira

APRESENTADORA DE TELEVISÃO



“ Como ritual diário gosto de, ao fim da tarde, tratar das flores e passear com o Bauer, o meu golden retriever de oito meses.

Normalmente combato o stresse ouvindo música, dando longas caminhadas ou conversando!

Trabalho muito, mas para trabalhar bem tenho de manter viva e saudável a minha vida extra-tv.

Faço questão de gerir o meu tempo de forma a poder usufruir o melhor da minha vida. Tenho tempo para mim,

para a minha família, para os meus amigos! Tenho tempo para passear, jantar fora ou em casa com amigos, ou em casa de amigos. Tenho tempo para passar fins-de-semana fora, e também para ler, relaxar, brincar com a gatinha Mia, e ir correr com o Bauer.

Depois de um dia de trabalho, “recarrego baterias” descansando! Não consigo ficar parada muito tempo, mas tenho de dedicar pelo menos uma hora por dia para mim.

Preocupo-me em cuidar de mim. Fiz 25 anos de ginástica no Sporting e saí há cerca de 4 anos. Desde então faço menos ginásio, mas em compensação faço mais caminhadas.

Tenho muito cuidado com a pele. Faço limpezas de pele semanais e, diariamente, uso cremes apropriados à minha pele.

Para manter o organismo limpo e equilibrado, bebo muita água.

Não sou fundamentalista na alimentação! Se tiver muita vontade, dou umas facadinhas... Mas evito fritos e refrigerantes ao máximo. Adoro sopa! Obrigatório: saladas, fruta, iogurtes e água.”

5

Proteínas: escolha as melhores

Sabia que é possível confeccionar refeições completas e equilibradas sem ter obrigatoriamente de incluir carne ou peixe na sua composição?

RITUAL:

Realize uma refeição vegetariana por dia, combinando diferentes fontes de proteína vegetal, normalmente com pouca gordura saturada e ricas em fibra, vitaminas e minerais.

É possível diferenciarmos as proteínas em dois subgrupos: as proteínas completas, provenientes de fontes animais e com todos os aminoácidos essenciais ao nosso organismo em quantidades equilibradas; e as proteínas incompletas, de origem vegetal, e por norma com um ou mais aminoácidos em falta.

Culturalmente, a nossa população sempre apreciou as fontes de proteína animal, mesmo por razões económicas, que limitavam o acesso frequente às mesmas. Sabemos, também, que o impacto da ingestão de proteínas animais sobre a saúde não difere do impacto provocado pelas proteínas vegetais, desde que os efeitos das proteínas sejam analisados de forma isolada. No entanto, além das proteínas, os alimentos contêm outros nutrientes, nem sempre benéficos para a saúde e prevenção de factores de risco.

As proteínas animais, presentes nos produtos lácteos, carne, peixe e ovos, estão quase sempre associadas à gordura. Dentro destas fontes, as carnes vermelhas e os produtos lácteos (excepto os magros) possuem um elevado teor de ácidos gordos saturados – os mais prejudiciais à saúde – e o seu consumo deve por isso ser mais reservado.

As proteínas vegetais, presentes principalmente nas leguminosas (grão de bico, feijão, favas, ervilhas e lentilhas) e cereais integrais (centeio, aveia, trigo, arroz...), encontram-se associadas a fontes de gordura mais

saudável e devem ser ingeridas com regularidade. A combinação de algumas destas leguminosas – como o feijão com arroz ou o pão integral com manteiga de amendoim – proporciona uma refeição completa em proteínas e mais rica em fibra, vitaminas e minerais.

A considerar:

→ Cerca de 10 a 30% da suas calorias devem ser provenientes das pro-teínas (cerca de 0,8 g de proteína por kg de peso corporal), especialmente de fonte vegetal.

→ Nas ocasiões em que opte por fontes animais, retire todas as peles e gorduras visíveis antes da sua confecção. Escolha produtos lácteos magros ou parcialmente desnatados.

→ A soja é um bom substituto da proteína animal, por ter uma gordura sobretudo insaturada e por ser a única fonte vegetal de proteínas completas. A sua ingestão de forma moderada (2 a 3 vezes/semana) é aconselhável.

Motivação para perder peso

Sabia que o desejo de perder peso baseado em constrangimentos externos, pressão social e medo de reprovação faz prever uma desistência precoce do processo? E que motivações baseadas numa existência mais saudável, num maior bem-estar e numa maior qualidade de vida são preditoras do sucesso?

RITUAL:

Faça regularmente um exame de consciência e ordene, por ordem de prioridades, as motivações que o levam a querer perder peso.

O processo de perda de peso e a manutenção do peso perdido é algo mais complexo do que aparentemente possa parecer. De facto, o sucesso no combate à obesidade – enquanto doença crónica de etiologia comportamental multifactorial – apenas é atingível se forem efectuadas alterações progressivas e sustentáveis nos hábitos alimentares e no estilo de vida. A motivação surge então como elemento-chave na manutenção e consolidação destas mudanças,

muitas vezes rodeadas de obstáculos e resistências nem sempre fáceis de ultrapassar.

Mas nem todas as motivações são preditoras do sucesso no controlo do peso. A mudança comportamental forçada quer por pressões externas (pressão do médico, dos amigos, etc.), quer por pressões internas (culpa, sentimento de falhanço pessoal, etc.), pode até ter resultados durante algum tempo, mas não é garantia de manutenção do comportamento por muito tempo. De facto, é muito difícil mantermo-nos fiéis a algo imposto e que represente para nós um esforço.

Assim, desafie-se a encontrar motivos mais intrínsecos – como, por exemplo, o prazer pessoal na realização de actividades físicas e um estilo de vida mais coerente com o que realmente deseja para si – e faça deles o grande mentor dos seus comportamentos. Vai surpreender-se e conseguir superar com mais harmonia e satisfação os obstáculos que pelo caminho surgirem.

A considerar:

➔ Procure informar-se sobre os benefícios para a saúde associados à redução do peso excessivo e sobre quais são os principais passos a seguir e as metas reais a alcançar neste processo. Este suporte é de extrema importância para que as mudanças comportamentais sejam efectuadas com moderação, evitando desmotivações provenientes de objectivos mal traçados.

➔ Procure não adoptar um estilo de vida baseado em constantes sacrifícios pessoais. Prefira, por exemplo, actividades físicas que aprecia verdadeiramente, quer pela actividade em si (porque envolve ritmo e música, por exemplo), quer pelo contexto que proporciona (aquela caminhada feita à beira-mar que é aproveitada não só para usufruir da paisagem mas também para pôr as ideias em ordem!).

➔ Deixar-se envolver na aprendizagem e no desafio de uma nova e aliciante modalidade, conseguir correr ou andar durante determinado tempo ou distância, alcançar metas que nunca pensou serem para si (terminar uma minimaratona?). Todos podem ser excelentes pontos de estimulação para a adopção e manutenção de um estilo de vida mais activo.

Autoconhecimento: aventure-se!

Sabia que o autoconhecimento é uma das competências fundamentais para avaliar os seus pontos fortes e fracos? E que a observação dos outros e a análise da forma como os outros nos percebem, nos permitem formar uma ideia mais próxima daquilo que realmente somos?

RITUAL:

Dedique algum do seu tempo livre semanal à elaboração (mental ou escrita) de uma lista com os seus traços de personalidade, vivências emocionais marcantes, necessidades elementares e metas para a sua forma de ser e de se relacionar com os outros.

Da mesma forma que procuramos condições de conforto para o corpo – através, por exemplo, dos cuidados com a hidratação e a alimentação, e também com o vestuário e os acessórios que garantem a manutenção adequada da sua temperatura –, também desejamos a estabilidade e o equilíbrio da mente, afastando possíveis fontes de conflitos e lutando pela manutenção (tanto quanto possível) de uma atitude positiva face à vida a aos seus desafios.

Nesta perspectiva, o autoconhecimento apresenta-se como uma tarefa aparentemente dispensável, uma vez que a maioria das pessoas “se refugia” na repressão inconsciente (o popular recalçamento) e/ou nas supressões conscientes para distanciar fontes geradoras de ansiedade e humor depressivo.

No entanto, parece constatar-se que um melhor autoconhecimento proporciona inúmeros benefícios, entre os quais uma melhor percepção daquilo que somos e das nossas relações sociais, e permitindo-nos monitorizar, cuidar e explorar o nosso aparelho psíquico com maior detalhe.

Contudo, deve salientar-se que a manutenção de algumas “auto-ilusões” moderadas – como a crença de que somos um pouco mais generosos, inteligentes e atraentes do que aquilo que é sugerido aquando de uma mais objectiva análise da realidade – pode, pontualmente, também ser benéfica para a nossa saúde mental!

A considerar:

➔ Procure registar com regularidade as suas experiências emocionais e pessoais. Este procedimento favorece um entendimento mais claro de eventuais problemas, reduzindo (ou até excluindo)

pensamentos excessivamente (ir)racionais, bem como preocupações alheias.

➔ Elabore uma lista com os principais traços daquilo que gostaria de ser (aspectos a melhorar) e daquilo que considera ser (características individuais), evidenciando tanto as valências positivas como aquelas que pensa serem contraproducentes em relação ao seu objectivo. Verá que esta tarefa – nem sempre fácil de fazer – contribui para um melhor conhecimento de si mesmo.

➔ Questione-se frequentemente até onde pode ir (ou quer ir) enquanto pessoa, tendo como meta final o conhecimento (e a desejável aceitação) de si mesmo e uma melhor consciência do seu potencial enquanto pessoa. Alguns exemplos de questões que pode colocar são: “Quero ser tal e qual como fui nos últimos 10 anos?” “Qual o meu pior defeito e qualidade?” “O que poderei explorar mais em mim e quais os aspectos mais contraproducentes para a minha vida?” “Quero ser um melhor pai/mãe?” “Serei um profissional competente?” “Até que ponto sou um bom companheiro?” “Poderei ser um amigo mais dedicado?”

➔ Tente perceber quais são as suas necessidades básicas enquanto pessoa, visto que estas são, em grande parte, organizadoras do nosso comportamento. Será que a sua maior necessidade é viver desprendido de bens materiais? Ou será a manutenção da estabilidade económica? Será a independência? Ou a necessidade de limites? Neste processo, tenha em conta que, quando uma necessidade está satisfeita há bastante tempo (exemplo: a estabilidade económica), a tendência é que esta seja subavaliada!

➔ Examine cuidadosamente a forma como as outras pessoas o percebem e/ou definem, e tente perceber em que sentido a sua perspectiva difere das restantes – muitas vezes mais completas e reais. Numa perspectiva inversa, procure também observar os outros – tanto na sua forma de ser como na sua forma de estar – e adopte para si o melhor de cada um!

Onde estão as calorias?

Sabia que quanto maior a quantidade de água e fibra de um alimento e quanto menor a quantidade de gordura, menor é a sua densidade ener-

gética? E que a densidade energética é um ótimo recurso para comparar alimentos diferentes quanto às calorias que contêm?

RITUAL:

Por regra, prefira alimentos com menor densidade energética (ou densidade calórica): com mais volume (mais água e mais fibra) e com menos energia (menos gordura), por 100 g de alimento.

Vários factores contribuem para que os alimentos apresentem diferentes valores calóricos relativos, ou seja, maior ou menor densidade energética (calorias por 100 g). Por um lado, a quantidade de nutrientes que contém energia (gorduras, hidratos de carbono e proteínas); por outro, a quantidade de nutrientes que ocupam volume mas não têm energia (fibra e água).

Quando o objectivo é uma redução da ingestão calórica, é sobre a quantidade de gordura que devem recair as primeiras atenções. De facto, este macronutriente fornece 9 calorias em cada grama, superando claramente os hidratos de carbono e as proteínas, ambos com 4 calorias por grama. Alimentos mais aguados (sopas, saladas, ensopados, etc.) e com mais fibra (exemplo: leguminosas, cereais integrais) têm geralmente menos calorias.

Ao ler o rótulo, sobretudo nos alimentos sólidos (não nas bebidas), deve analisar-se o valor calórico por 100 g. Se ultrapassar as 350-400 calorias, o alimento tem uma densidade calórica elevada; se não ultrapassar as 150-200 calorias, o alimento tem uma densidade calórica reduzida.

A considerar:

➔ Comece sempre a refeição com um prato de sopa, de preferência de legumes. Além da grande quantidade de água, também a fibra está presente. Se não comer sopa, acompanhe a refeição com uma salada.

➔ Reserve metade do seu prato para as hortaliças e legumes. Para além de pouco calóricos, têm a maioria das vitaminas e minerais de que precisamos.

➔ Coma fruta com regularidade. À semelhança dos legumes e das hortaliças, são nutricionalmente ricos e têm grande quantidade de água e uma quantidade interessante de fibra.

→ Evite alimentos fritos, de pastelaria, charcutaria e laticínios gordos. São ricos em gorduras e/ou açúcares e caloricamente densos.

→ Por terem muita água, as bebidas não devem ser comparadas com alimentos sólidos relativamente à densidade energética.

Circunferência da cintura: factor de risco para a saúde

Sabia que manter a circunferência da cintura dentro dos padrões de saúde é um passo importante para a prevenção da hipertensão, diabetes tipo II e doenças cardiovasculares?

RITUAL:

Meça a sua circunferência da cintura uma vez por mês, em casa, e registe o resultado, procurando manter um valor inferior a 102 ou 88 cm, consoante seja homem ou mulher.

A utilização do Índice de Massa Corporal ($IMC = \text{kg} / \text{altura}^2$) para classificação do peso corporal e estratificação de factores de risco para a saúde é utilizada há várias décadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS). No entanto, verificou-se que é possível duas pessoas apresentarem o mesmo IMC, com composições e distribuições corporais distintas e, naturalmente, com diferentes riscos para a saúde.

Com a investigação científica decorrente desta lacuna, verificou-se que a forma como a gordura corporal se distribui pelo corpo também representa um importante indicador de saúde. Assim, e de uma forma geral, os indivíduos que depositam menor gordura no tronco, nomeadamente na região abdominal, têm melhores valores de pressão arterial, açúcar no sangue e perfil lipídico.

Estes aspectos levaram a que, a partir de 1998, o Instituto Nacional de Saúde (EUA) optasse pelo cruzamento dos resultados destes dois indicadores para estratificação do risco de doenças plurimetabólicas.

De forma simplificada, os indivíduos do sexo masculino deverão procurar manter a circunferência da cintura abaixo dos 102 cm, sendo que o ideal seria um valor inferior a 94 cm. No caso das mulheres, recomenda-se um valor abaixo dos 88 cm, sendo um valor inferior a 80 cm o ideal.

Para verificar o seu resultado, coloque a fita métrica em torno do abdómen, paralelamente ao solo, na zona mais estreita da cintura (vendo de frente). Não deve comprimir a fita demasiado e deve repetir a medição 2 vezes e usar a média dos valores obtidos.

A considerar:

→ A gordura típica das mulheres designa-se ginóide e acumula-se sobretudo nas ancas, coxas e nádegas. Por essa razão representa menor risco para a saúde.

→ A gordura típica dos homens designa-se andróide e acumula-se mais frequentemente na região abdominal, acarretando por isso um maior risco para a saúde.

→ Com o aparecimento da menopausa e consequente alteração na distribuição de gordura – maior acumulação de tecido adiposo no tronco –, as mulheres apresentam um risco para a saúde similar ao dos homens.

→ Um indivíduo com excesso de peso e circunferência da cintura superior a 102 cm já tem um risco alto de desenvolvimento das doenças crónicas referidas.

→ A gordura visceral, depositada na região interior do abdómen, é ainda menos saudável que a restante. Apesar de os melhores métodos para a sua quantificação não serem de fácil acesso para a maioria das pessoas devido aos custos que acarreta, a opção pela medição da circunferência da cintura é fiável, fácil de efectuar e extremamente barata.

TESTEMUNHO DE UM ADERENTE AO PROGRAMA RITUAIS



“Ideias óptimas e fáceis de pôr em prática! Aqui estão rituais bastante ‘deliciosos’ aos quais vou aderir com bastante satisfação. Eu já consumo pão e cereais integrais, mas agora também vou passar a consumir fruta e batatas ‘integrais’. Com os conselhos deste programa é também mais fácil ter ideias para tornar o meu dia menos sedentário. Obrigada.”

Maria Emília Pêro Nunes Furtado – Setúbal

À MESA COM O ESPECIALISTA



João Breda

NUTRICIONISTA

Coordenador da Plataforma Contra a Obesidade

joaobreda@gmail.com



Espetadas de frango com couves-de-bruxelas



4



ECONÓMICO



RÁPIDO



FÁCIL

Ingredientes:

4 peitos de frango • 2 limões • 2 colheres (sopa) de azeite • 1 colher (café) de sal
• Couves-de-bruxelas q. b. • Tabasco q. b. • Pimenta q. b.

Preparação:

Corte a carne em tiras finas e coloque-as num recipiente fundo. Misture-lhes o sumo e raspa dos limões e tempere com sal e pimenta. Deixe marinar durante cerca de 30 minutos. Espete as tiras de frango, em ziguezague, nos espetos de madeira. Faça também algumas espetadas de couves-de-bruxelas, previamente cozidas em água temperada com sal. Salteie as espetadas no azeite, de ambos os lados, até ficarem bem louras. Retire-as depois para um prato de servir e, na mesma gordura, aloure as espetadas das couves-de-bruxelas. Retire-as igualmente para o prato de servir. À gordura que sobrou, adicione o molho da marinada do frango. Deixe levantar fervura e acrescente algumas gotas de tabasco. Sirva as espetadas com o molho e acompanhadas por arroz selvagem.

Espetadas de frango com couves-de-bruxelas

Nº de Doses: 4

Dose: 300 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia:	109 kcal
Proteínas:	8,7 g
Hidratos de Carbono:	12 g
Gordura Saturada:	0,6 g
Gordura Monoinsaturada:	1,8 g
Gordura Polinsaturada:	0,5 g
Fibra:	1,2 g



Creme de favas



ECONÓMICO



MÉDIO



FÁCIL

Ingredientes:

400 g favas • 100 g cebola • Água q. b. • Azeite • Sal q. b.

Preparação:

Prepare as favas, descascando-as e retirando-lhes os “olhos”. Numa panela, coloque a cebola picada com o azeite e faça um pequeno refogado até a cebola alourar. Junte as favas já arranjadas e parte da água bem quente. Tape a panela e deixe cozer em lume brando aproximadamente 15 minutos. Adicione o resto da água que deixou de parte, já a ferver, sal a gosto, e deixe cozinhar até as favas ficarem macias. Dê um toque especial a esta sopa retirando algumas favas ao preparado, antes de passar tudo pela varinha mágica. Junte-as posteriormente à sopa.

Creme de favas

Nº de Doses: 4

Dose: 300 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia: 72 kcal

Proteínas: 6,1 g

Hidratos de Carbono: 6,8 g

Gordura Saturada: 0,4 g

Gordura Monoinsaturada: 1,5 g

Gordura Polinsaturada: 0,4 g

Fibra: 5,3 g



Empadão de peixe



4



ECONÓMICO



MÉDIO



MÉDIO

Ingredientes:

500 g de peixe • 1 kg de batatas • 1 copo de leite • 2 limões • 1 cebola • Azeite • Margarina • Pimenta • Salsa

Preparação:

Prepare o puré de batata com leite, um pouco de margarina e sal. Pique uma cebola e leve-a ao lume, com o peixe, água e sal. Assim que estiver cozido, escorra-o e limpe-o de peles e espinhas. Divida-o em lascas. Para o molho, derreta um pouco de margarina, adicione sumo de limão, salsa e um pouco de pimenta. Cubra uma forma com uma primeira camada de puré, ponha o peixe por cima, regado com o molho já preparado e cubra de novo com uma nova camada de puré. Leve a forno moderado e sirva com molho de tomate a gosto.

Empadão de peixe

Nº de Doses: 4

Dose: 450 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia:	95 kcal
Proteínas:	6,2 g
Hidratos de Carbono:	10,8 g
Gordura Saturada:	0,6 g
Gordura Monoinsaturada:	1,8 g
Gordura Polinsaturada:	0,3 g
Fibra:	1,1 g



Galinha com manga



4



MÉDIO



MÉDIO



MÉDIO

Ingredientes:

1 galinha • 250 g de polpa de manga cortada aos bocados • 3,5 dl de leite completo • 1 cebola • 3 dentes de alho • Azeite • Sal

Preparação:

Refogue a galinha cortada aos bocados no azeite com a cebola e os dentes de alho picados. Quando a galinha ganhar cor, adicione o leite e os bocados de manga. Tempere com sal a gosto e tape o tacho para deixar cozinhar. Acompanhe com arroz.

Galinha com manga

Nº de Doses: 4

Dose: 330 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia: 167 kcal

Proteínas: 10,9 g

Hidratos de Carbono: 3,2 g

Gordura Saturada: 2,4 g

Gordura Monoinsaturada: 5,9 g

Gordura Polinsaturada: 1,8 g

Fibra: 0,6 g



DICAS E TRUQUES

Como evitar uma ingestão excessiva de alimentos

- Escolha meias-doses em restaurantes.
- Coma parte da refeição ou *snack* e mande embrulhar/embalar a outra parte para comer mais tarde.
- Utilize pratos mais pequenos à refeição.
- Mastigue lentamente cada porção.
- Procure comer sentado à mesa e não em frente ao televisor.
- Evite levar as travessas para a mesa. Prefira servir o seu prato antes de se sentar, com a quantidade que lhe parecer adequada.

À MESA COM O ESPECIALISTA



Elsa Feliciano
NUTRICIONISTA

elsaf@arslvt.min-saude.pt



Sopa de grão com espinafres e abóbora



ECONÓMICO



RÁPIDO



FÁCIL

Ingredientes:

120 g de grão-de-bico cozido • 150 g cenoura • 250 g de abóbora • 150 g cebola • 150 g nabo • 250 g de espinafres • 2 colheres sopa de azeite • Água (se possível aproveitar a água de cozer o grão).

Preparação:

Coza o grão-de-bico com muito pouco sal. Quando estiver quase cozido, adicione metade da quantidade da abóbora, a cenoura, a cebola e o nabo. Depois de cozidos, reduza-os a puré. Junte os espinafres e a restante abóbora cortada em quartos e deixe ferver alguns minutos. No final, adicione as 2 colheres de sopa de azeite.

Sopa de grão com espinafres e abóbora

Nº de Doses: 4

Dose: 250 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia:	46 kcal
Proteínas:	1,5 g
Hidratos de Carbono:	4,8 g
Gordura Saturada:	0,4 g
Gordura Monoinsaturada:	1,6 g
Gordura Polinsaturada:	0,4 g
Fibra:	2,2 g



Momento de Reflexão

Neste momento sinto-me...



Ana Brito e Cunha

ACTRIZ E DIRECTORA DA BAMBOLINA



“Estar em forma e ter uma vida saudável pode ser encarado de duas maneiras, a exaustiva e a divertida.

A exaustiva é a que nos leva a determinadas obrigações, horários, sendo a sua continuidade mais difícil pelo seu lado de obrigatoriedade.

A divertida advém do facto de estarmos conscientes de que uma mente sã em corpo são nos traz grandes mais-valias ao nosso dia-a-dia profissional e pessoal, o que produz automatica-

mente um futuro melhor.

Há cerca de 4 anos sugeriram que eu mudasse os meus hábitos diários, tanto na alimentação como no desporto.

Comecei a frequentar o ginásio todos os dias e criei algumas relações de amizade “saudáveis” que me motivaram a continuar e a perder a preguiça. Aprendi a viver com uma alimentação equilibrada, sem excessos e com um pouco de tudo. Comecei a comer várias vezes ao dia (de 3 em 3 horas) e aperfeiçoei a minha culinária, que sempre me divertiu. Sem nunca esquecer a importância de beber muita água ao longo do dia.

Sinto-me hoje mais leve, bem comigo e com uma energia desmesurada para poder enfrentar uma profissão muito intensa como a minha e pela qual sou totalmente apaixonada: estar em rodagem em Cinema, TV e no Teatro, com energia suficiente para horas e horas de trabalho.

O meu corpo ganhou uma tonicidade e elasticidade que não me lembro de ter tido antes. É possível, mesmo perto dos 30. Perdi 16 kilos e muitos centímetros. E sou ainda mais feliz!”

6

Qual o melhor ritmo para perder peso?

Sabia que, quanto mais rápida e agressiva for a perda de peso, maior a quantidade de massa magra que perde e menor a quantidade relativa de gordura que efectivamente reduz no seu corpo? Quanto tempo demorou a adquirir o seu peso actual, desde o último período com peso estável?

RITUAL:

Se quer perder peso, estabeleça como meta para os primeiros meses de emagrecimento uma perda entre 0,2 e 0,5 kg por semana, na maioria das semanas, mas não necessariamente em todas.

Uma das perguntas mais frequentes das pessoas com excesso de peso e obesidade que iniciam um programa de emagrecimento é “Que peso vou conseguir perder?” ou ainda “Em quanto tempo vou conseguir perder 5 ou 10 kg?”. Esta ansiedade por atingir resultados na balança – nem sempre representativos da qualidade do processo de emagrecimento – é de facto um traço dominante. Saliente-se, no entanto, que perdas de peso demasiado rápidas e agressivas mais dificilmente são sustentadas a longo termo e resultam frequentemente em insucesso, desmotivação e percepção de falta de controlo no processo de emagrecimento. Importa por isso esclarecer quais as metas reais que se podem esperar de um programa de perda de peso, nomeadamente no que diz respeito à velocidade com que o mesmo pode ocorrer.

Sabe-se que uma perda de 5 a 10% do peso corporal ao longo de 6-12 meses é uma meta desafiante e simultaneamente realista para a maioria das pessoas com excesso de peso e obesidade. Este dado, por si só, já nos transmite a ideia de que este deve ser um processo lento e sobretudo à custa de mudanças comportamentais duradouras. Mas serão os resultados deste processo alcançados com linearidade? Ou seja, será o ritmo de perda de peso constante desde o início do processo até ao momento de estabilização/manutenção do peso perdido? De facto, não é isso que se passa.

É habitual uma maior perda de peso na fase inicial do tratamento (nos primeiros 3 a 4 meses), seguida de uma perda de peso progressivamente mais lenta, facto que deve ser antevisto no início do processo. A perda de gordura – que deve ser o principal componente a eliminar num programa de perda de peso – é potenciada quando se alia a prática de exercício físico regular com melhorias nos hábitos alimentares.

A considerar:

➔ Procure ter como objectivo uma perda de peso em torno de 0,2-0,5 kg por semana nos primeiros meses de emagrecimento. Pessoas com elevados graus de obesidade e doenças associadas poderão objectivar uma perda mais próxima de 1 kg por semana nas semanas iniciais.

➔ Respeite o seu mecanismo individual de perda de peso e mantenha-se fiel aos compromissos estabelecidos consigo no longo prazo, mesmo que nem tudo corra ao ritmo que deseja. Cada pessoa responde de forma única ao processo de perda de peso.

➔ Considere que, em alguns casos, o peso só inicia uma redução mais significativa após várias semanas do processo de alterações comportamentais se ter iniciado.

➔ Gaste mais energia em actividades físicas e adopte pequenas restrições calóricas (300 a 500 kcal/dia), favorecendo desta forma uma perda de peso mais saudável.

Vamos ao ginásio!

Sabia que os ginásios e Health Clubs são espaços onde, além dos habituais treinos cardiovasculares e de força muscular, poderá relaxar depois de um dia menos agradável? E que muitos deles já possuem serviço de Baby-Sitting onde poderá deixar o(s) seu(s) bebé(s)/criança(s) enquanto se exercita?

RITUAL:

Planeie 2 a 3 períodos semanais de 60 minutos para ir ao ginásio, reservando alguns momentos para relaxar depois do exercício.

Nos últimos anos assistiu-se a um enorme crescimento no mercado do *fitness*, com o surgimento de muitos ginásios e Health Clubs um pouco por todo o País. Este acontecimento – fomentado quer pelo aumento do número de adeptos destes espaços, quer também pela cada vez maior evidência científica dos benefícios do exercício na saúde – ditou que instituições públicas e privadas orientadas para a promoção de saúde se empenhassem na formação especializada de profissionais, garantindo uma prescrição e um acompanhamento do exercício de forma individual, eficiente e segura.

Neste contexto, é possível encontrar, na maioria dos ginásios/Health Clubs actuais, uma prática diversificada de exercício, que proporciona diferentes respostas fisiológicas e psicológicas importantes para um óptimo funcionamento do nosso corpo e mente. Pela sua maior importância, destacam-se: o treino cardiovascular, fundamental para a elevação do dispêndio energético e prevenção de doenças crónicas; o treino com cargas adicionais, fundamental para a manutenção da massa muscular e força; e o treino de alongamento/flexibilidade, essencial para a prevenção de lesões, problemas posturais e lombalgias.

Esta grande variedade de escolhas permite assim uma maior compatibilidade com diferentes gostos e motivações pessoais. Experimente e divirta-se!

A considerar:

➔ Procure exercitar-se num ginásio perto da sua área de residência ou de trabalho. Poderá, por exemplo, efectuar as deslocações a pé e dedicar algum do tempo da sua hora de almoço para se exercitar!

➔ Seleccione preferencialmente um ginásio/Health Club cujos profissionais tenham formação superior (Licenciatura ou grau académico superior) em Exercício e Saúde ou Ciências do Desporto. Além da maior qualidade e segurança dos exercícios efectuados, terá alguém que o(a) ajudará a estabelecer objectivos claros e realistas.

➔ Não dispense a realização de uma Avaliação Física inicial. Este procedimento permite a recolha de dados importantes para um planeamento, prescrição e acompanhamento da sua prática, respeitando a sua individualidade.

➔ Se tiver alguma patologia que mereça uma atenção particular, ou se sentir que precisa de uma ajuda inicial extra, poderá contratar um

Personal Trainer, garantindo assim um atendimento totalmente individualizado e mais seguro.

→ Se a sua intenção é libertar algum stresse acumulado, os ginásios/Health Clubs também lhe oferecem várias soluções. Desde as aulas de Yoga e Chi Kung, aos espaços de relaxamento como a Sauna, Jacuzzi e Banho Turco, até ao serviço de massagem... tudo são interessantes opções!

Sopa: fonte nutricional

Sabia que o termo sopa tem a sua origem semântica no sânscrito “sû”, que significa “bem”, e em “pô”, que significa “alimentar”, o que resulta em “bem-alimentar”?

RITUAL:

Inicie as suas refeições principais com um prato de sopa, conciliando uma boa dose de vitaminas e minerais com um estímulo da sensação de saciedade.

A sopa tem uma enorme importância na nossa alimentação, não só pela variedade dos nutrientes presentes nas hortaliças, legumes e leguminosas – que lhe conferem uma baixa densidade energética –, mas também pelos benefícios que desencadeia a nível funcional.

Um dos grandes benefícios que a ingestão de sopa acarreta é o efeito saciante, que se deve não só ao seu volume – potenciado pela elevada quantidade de água – mas também à sua riqueza em fibras alimentares e à temperatura com que é vulgarmente ingerida. Estes aspectos – fundamentais na regulação do apetite – tornam a sopa um prato de eleição na abertura das refeições, ou mesmo como refeição principal! O bom funcionamento da flora intestinal, a manutenção dos níveis de gordura no sangue em valores saudáveis e o elevado poder antioxidante de muitos dos seus alimentos são outros dos benefícios desta super-refeição!

A considerar:

→ Escolha produtos da época para confeccionar a sua sopa, pois são mais ricos nutricionalmente e com menor quantidade de químicos.

➔ Adicione hortaliças de cor escura e legumes de polpa colorida à sua sopa. São excelentes fontes de fibras alimentares e antioxidantes.

➔ Quando utilizar a sopa como prato principal, enriqueça-a com diferentes fontes de proteínas vegetais – como o grão de bico, feijão, ervilhas – tornando-a assim mais completa e equilibrada. O gérmen de trigo e os cereais integrais também representam uma boa solução.

➔ Se optar pela utilização de carne na confecção, seja moderado(a) nas doses adicionadas.

Valor calórico das refeições

Sabia que as regras legislativas sobre os rótulos alimentares são cada vez mais rigorosas e defensoras do interesse dos consumidores? E que há cada vez mais produtos com discriminação das calorias contidas em cada 100 gramas?

RITUAL:

Calcule os valores calóricos das suas refeições mais habituais, utilizando para isso a lista com ingredientes utilizados, as suas quantidades e o valor calórico de cada um deles.

A cada vez maior preocupação com a saúde, em geral, e com os hábitos alimentares, em particular, tem resultado num crescente interesse da generalidade dos consumidores em escolher alimentos mais saudáveis e nutritivos. Para acompanhar esta tendência e responder às necessidades decorrentes, a indústria alimentar tem vindo a aumentar a informação disponível nos rótulos alimentares, incluindo informação (ainda) não obrigatória do ponto de vista legislativo. Assim, se nos nossos antepassados as famílias possuíam poucas (ou mesmo nenhuma!) ferramentas válidas para analisar a qualidade dos seus alimentos, o mesmo não se pode dizer nos dias de hoje.

O valor calórico dos produtos alimentares – geralmente expresso por 100 g de alimento – é uma dessas ferramentas e, utilizado convenientemente, pode ser a chave para se conseguir estabelecer um equilíbrio energético, prevenindo o excesso de peso e obesidade. Naturalmente, a contagem regular das calorias presentes nas nossas refeições é pouco prática ou mesmo enfadonha. No entanto, de forma ocasional, esta poderá

ser uma preciosa ajuda para nos consciencializarmos se determinada refeição ou alimento é (ou não) muito calórica(o), ou melhor ainda, se possui uma elevada densidade calórica (kcal/100 g alimento).

A considerar:

Siga os seguintes passos para saber as calorias das suas refeições:

→ Escreva todos os alimentos utilizados numa refeição à sua escolha e a quantidade de cada um (em gramas). O azeite e todos os outros ingredientes adicionados na confecção dos alimentos também devem ser considerados.

→ Determine o valor calórico de cada um desses alimentos consultando a tabela nutricional disponível em www.rituais.net e o rótulo alimentar (pág. 26). Tenha presente que os valores calóricos se encontram geralmente expressos por cada 100 gramas de alimento.

→ Some as calorias parciais de cada um dos alimentos e divida pelo número de doses.

→ Sempre que possível, confeccione as suas refeições em casa. Esta opção permite um conhecimento mais detalhado dos alimentos que a compõem e das quantidades utilizadas.

→ Para reduzir o valor calórico das refeições, evite a adição de ingredientes com elevada densidade calórica como o queijo manteigado, a maionese e a manteiga.

Calcular o seu IMC e o da sua família

Sabia que calcular o Índice de Massa Corporal (IMC) é o procedimento mais útil e mais prático para classificar o seu nível de peso e obesidade? E que valores de IMC normais estão associados a melhores indicadores de saúde e longevidade?

RITUAL:

Calcule o seu IMC e o da sua família com regularidade e saiba em que categoria de peso/obesidade se encontra cada um.

O Índice de Massa Corporal (IMC) – relação entre o peso (kg) e o quadrado da altura (m²) – é o procedimento padrão universal proposto pela Organização Mundial de Saúde para classificar o peso de cada pessoa

adulta. Esta decisão foi tomada após terem sido efectuados diversos estudos epidemiológicos em diferentes países, que encontraram fortes correlações entre os valores de IMC e vários indicadores de saúde e longevidade.

Desta forma, indivíduos com IMC entre 18,5 e 25 kg/m² apresentam um peso considerado normal, uma vez que estes valores se associam com valores mais saudáveis de pressão arterial, colesterolémia e glicémia, entre outros. Indivíduos com IMC entre 25 e 30 kg/m², e aqueles com IMC igual ou superior a 30 kg/m², são considerados como tendo excesso de peso e obesidade, respectivamente, e têm risco mais elevado de doença e morte prematura, sendo a prevalência especialmente elevada quando o IMC ultrapassa os 35 kg/m².

Desta forma, procure promover hábitos alimentares saudáveis e a adopção de um estilo de vida activo no seu meio familiar, contribuindo para que todos em sua casa atinjam um IMC normal.

A considerar:

→ Por definição, obesidade é o excesso de massa gorda no corpo; para a maioria das pessoas, o IMC é um bom reflexo da quantidade de gordura corporal e é um método menos dispendioso.

→ Para obter informações complementares ao IMC, poderá efectuar a medição da sua Circunferência de Cintura e compará-la com os valores padrão disponíveis em www.rituais.net, em Indicadores de Saúde.

→ Como o IMC varia substancialmente nas crianças e adolescentes, a classificação do peso nestas classes etárias tem de ser efectuada de acordo com curvas de referência relacionadas com a idade.

→ Pessoas muito musculadas terão um IMC mais elevado mas sem correspondente aumento de gordura corporal; neste casos, o IMC não é um bom indicador.

→ Pessoas mais velhas (+65 anos) têm muitas vezes um IMC artificialmente reduzido (pois perderam já muita massa muscular), pelo que o IMC também não é muito útil para pessoas de idade avançada.

Importância do treino de força muscular

Sabia que é possível realizar diversos exercícios de fortalecimento muscular no conforto de casa, utilizando apenas o peso corporal, uma bola de ginástica e/ou algumas garrafas cheias de areia? E que poucos minutos

em alguns dias da semana são suficientes para manter uma melhor tonificação muscular?

RITUAL:

Realize entre 5 e 10 exercícios de fortalecimento muscular entre 1 e 3 vezes por semana, protegendo a sua saúde óssea e garantindo uma composição corporal favorável à manutenção de um peso saudável.

Os exercícios de força, também conhecidos por exercícios com cargas adicionais, são fundamentais para a realização de tarefas funcionais do dia-a-dia com agilidade e conforto. Por outras palavras, a manutenção de níveis adequados de força muscular permite cumprir tarefas da rotina diária – como ir às compras, levantar-se de uma cadeira, carregar pequenos pesos ou sustentar o peso corporal –, além de manter a independência funcional de adultos mais velhos e permitir a realização de actividades ocupacionais e de tempos livres com maior intensidade e menor cansaço. Isto pode ser decisivo para facilitar a adopção de um estilo de vida mais activo.

Outros dos importantes benefícios do treino de força são a preciosa ajuda no processo de controlo e perda de peso corporal com mais qualidade – essencialmente à custa de massa gorda – e a maior facilidade que confere na manutenção do peso perdido. De facto, a massa muscular necessita de maior energia para a sua manutenção comparativamente com a massa gorda, fomentando assim um maior dispêndio energético diário.

Paralelamente, o exercício regular com cargas adicionais está associado à melhoria de vários indicadores de saúde. O aumento da densidade mineral óssea e consequente menor risco de osteoporose, e a menor resistência à insulina, importante na prevenção da diabetes, são dois bons exemplos.

A considerar:

➔ A realização de 2 a 3 sessões de treino com cargas adicionais por semana, com uma duração de 30 a 45 minutos, é aconselhável para a maioria dos adultos saudáveis; contudo, importantes ganhos podem ser obtidos com períodos mais curtos.

➔ Procure realizar 5 a 10 exercícios de força (progrida dos maiores grupos musculares para os menores), com pelo menos uma série de 8 a 12 repetições cada. Adultos mais velhos deverão realizar 10 a 15 repetições.

➔ Procure realizar os exercícios com uma velocidade de execução lenta a moderada, garantindo a segurança e eficiência do treino.

➔ Mantenha um padrão respiratório normal. Bloquear a respiração (Manobra de Valsalva) resulta frequentemente num grande aumento da pressão arterial.

➔ Periodicamente, mude a rotina do seu treino! O número de repetições, o tempo de recuperação e o tipo e ordem de exercícios são características facilmente alteradas, que podem resultar numa diferente estimulação muscular.

➔ Realize regularmente exercícios de força para os músculos abdominais e lombares. Estes músculos, quando enfraquecidos, podem tornar-se incapazes de suportar devidamente a coluna vertebral durante a execução de tarefas quotidianas, e resultar em dores lombares (lombalgias), uma das mais frequentes queixas de mal-estar físico.



TESTEMUNHO DE UM ADERENTE AO PROGRAMA RITUAIS



“A vida torna-se, se a deixarmos, cada vez mais sedentária. Todos os dias somos sujeitos a uma pressão enorme para o sedentarismo. É o trabalho, o carro, o pouco tempo para comer, a comida rápida, as horas à frente da televisão, os passeios que não fazemos, os exercícios de que abdicamos. O Programa Rituais permite quebrar essas rotinas, receber incentivos para mudarmos, pensarmos no que comemos, pensarmos no que fazemos, optar por um passeio em vez de 2 horas em frente ao televisor, pegar numa bicicleta e passear em vez de fazê-lo de carro. É um programa que incentiva a mudança, que tenta alterar os hábitos e principalmente tornar-nos mais atentos aos nossos actos e à vida que escolhemos, principalmente à forma mais saudável como podemos vivê-la.”

Tiago Fernandes – Lisboa

À MESA COM O ESPECIALISTA



José Camolas
NUTRICIONISTA

nutricao_jose.camolas@hotmail.com



Lombo de salmão com arroz exótico e espinafres salteados



Ingredientes:

1 lombo de salmão (cerca de 100 g) • ½ dl de vinho branco • 3 dentes de alho • 2 colheres de chá de azeite • 100 g de mistura chinesa de legumes • 150 g de espinafres • 50 g de arroz (dos quais 20 g de arroz selvagem) • Sal, pimenta e salsa q. b.

Preparação:

Num tacho, deite uma colher de chá de azeite e a mistura chinesa de legumes, deixe cozinhar durante alguns minutos. Em seguida, junte a água (aproximadamente o dobro da quantidade de arroz) e, quando esta estiver a ferver, o arroz. Tempere com sal e uma pitada de pimenta moída no momento. Numa frigideira antiaderente, deite 1 colher de chá de azeite e um dente de alho laminado, deixe cozinhar durante 2 minutos e, em seguida, junte os espinafre e cozinhe-os ao seu gosto. Ponha o salmão a marinar no vinho, temperado com o sal, a pimenta, moída no momento e o alho. Cozinhe o salmão, numa frigideira antiaderente, de ambos os lados. No final, polvilhe com salsa picada.

Lombo de salmão com arroz exótico e espinafres salteados

Nº de Doses: 1

Dose: 450 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia:	540 kcal
Proteínas:	30 g
Hidratos de Carbono:	51 g
Gordura Saturada:	5 g
Gordura Monoinsaturada:	15 g
Gordura Polinsaturada:	5 g
Fibra:	9 g

RECEITA RITUAIS



Sopa de nabiças



ECONÓMICO



RÁPIDO



FÁCIL

Ingredientes:

- 1 molho de nabiças • 4 batatas • 2 cebolas
- 1 cenoura • 3 dentes de alho • Água q. b.
- Azeite • Sal

Preparação:

Lave muito bem as nabiças e coloque-as de parte. Corte as batatas, uma das cebolas e a cenoura aos bocadinhos e coloque tudo dentro de uma panela. Adicione os alhos inteiros, já descascados, e um pouco de azeite. Deixe saltear. Junte água a ferver e deixe cozinhar, em lume brando. Depois, passe tudo pela varinha mágica. Pique as nabiças grosseiramente e corte a outra cebola em rodelas. Junte tudo à sopa. Tempere com sal a gosto e ferva as nabiças até ficarem cozidas.

Sopa de nabiças

Nº de Doses: 4

Dose: 300 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia: 59 kcal

Proteínas: 1,7 g

Hidratos de Carbono: 7,5 g

Gordura Saturada: 0,4 g

Gordura Monoinsaturada: 1,7 g

Gordura Polinsaturada: 0,2 g

Fibra: 1,8 g

DICAS E TRUQUES

Utilização do Azeite

- Substitua as tradicionais entradas dos restaurantes – como os patés, manteigas e queijos gordos – por um pouco de azeite com alho e pimenta. Verá que, com um pouco de pão escuro, conseguirá um aperitivo saboroso e mais saudável.
- Seleccione azeites menos ácidos (<1 acidez) para as saladas e molhos. Para cozinhar a quente, poderá utilizar azeites mais ácidos. Mas saiba que a acidez não está relacionada com a qualidade nutricional do azeite (todo o azeite é similar do ponto de vista nutricional).



Caçarola de lentilhas



Ingredientes:

150 g de lentilhas verdes • 150 g de arroz integral • 850 ml de caldo de legumes • 1 cebola grande • 2 colheres de sobremesa de sementes de coentros • 1 colher de sobremesa de pimenta preta em grão • 2 dentes de alho picados • 2 colheres de sobremesa de cominhos • 1 colher de sobremesa de azeite • 1 pau de canela aberto ao meio • 1 limão • Sal

Guarnição:

150 g de iogurte grego • 1 cebola grande • 1 limão cortado aos quartos • 1 colher de sobremesa de azeite • Coentros

Preparação:

Aqueça o azeite numa caçarola, junte a cebola e os alhos picados e aloure durante 5 minutos, mexendo sempre até ganhar cor, mas sem queimar. Entretanto, esmague num almofariz os cominhos, as sementes de coentros e a pimenta e junte ao preparado anterior. Cozinhe mais 2 minutos, junte o arroz, as lentilhas e o sal, e mexa. Retire metade da mistura das lentilhas e arroz e ponha de parte. Cubra a mistura da caçarola com os tomates e ponha por cima as lentilhas que pôs de parte. Junte a canela e o caldo de legumes e deixe levantar fervura. Tape e deixe cozinhar por 35 minutos ou até as lentilhas estarem cozinhadas. Para a guarnição, aqueça o azeite numa frigideira, junte a cebola picada e refogue em lume alto durante 5 minutos até ficarem estaladiças. Deixe absorver em papel de cozinha. Espalhe a cebola sobre as lentilhas e decore com os quartos de limão e os coentros.

Caçarola de lentilhas

Nº de Doses: 4

Dose: 350 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia:	126 kcal
Proteínas:	4,1 g
Hidratos de Carbono:	11,2 g
Gordura Saturada:	1,1 g
Gordura Monoinsaturada:	3,4 g
Gordura Polinsaturada:	2,3 g
Fibra:	2 g



Risotto de bacalhau



ECONÓMICO



RÁPIDO



FÁCIL

Ingredientes:

400 g de bacalhau desfiado e demolhado • 1 iogurte natural • 1 chávena de arroz integral • 2 *courgettes* raladas • 1 caldo de legumes • 1 cebola • 4 colheres de sopa de azeite

Preparação:

Coza o arroz com o caldo de legumes e reserve. Aloure a cebola no azeite, acrescente o bacalhau e deixe cozer por 5 minutos. Adicione as *courgettes* raladas, mexa e deixe cozinhar durante mais 5 minutos. Junte o arroz, misturando bem, e depois o iogurte, mexendo delicadamente. Sirva.

Risotto de bacalhau

Nº de Doses: 4

Dose: 300 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia:	94 kcal
Proteínas:	7,6 g
Hidratos de Carbono:	4,1 g
Gordura Saturada:	0,4 g
Gordura Monoinsaturada:	3,2 g
Gordura Polinsaturada:	1 g
Fibra:	0,7 g

Receita da autoria de: VÂNIA DE FÁTIMA MILANEZ MOREIRA



Momento de Reflexão

Neste momento sinto-me...

Pedro Lamy

PILOTO DE AUTOMÓVEIS



“Como qualquer pessoa consciente, e principalmente enquanto Pai, tenho preocupações em manter uma vida tão saudável quanto possível.

Adquiri e tento manter dois rituais diários:

Um, relativo a hábitos alimentares da família – a sopa. Imprescindível porque faz bem e porque sacia uma boa parte da fome que sentimos quando nos sentamos à mesa.

Outro, referente a preocupações de bem-estar físico e emocional – o exercício físico. Sinto que me faz bem. Mesmo que não me apeteça, obrigo-me a fazê-lo. Gostaria mesmo que se tornasse um ‘vício’.

Gosto de o diversificar: surf, sempre que possível, pois, apesar de não sentir grande necessidade de recarregar baterias, é um desporto que me descontraí; corrida e ginásio nos outros dias.

A manutenção do equilíbrio emocional também me parece muito importante. Para tal, regularmente, retiro-me por uns dias com a família, geralmente para a praia, pois é onde me sinto muito bem, o que me permite abstrair de tudo o resto e fomentar os laços familiares.

Também não dispenso o convívio com os amigos, para quem também arranjo sempre tempo. Acredito que o tempo somos nós que o gerimos, e só não o temos se não quisermos ...”

7

Antioxidantes: a protecção natural do organismo

Sabia que a ingestão diária de alimentos ricos em antioxidantes é importante na prevenção de doenças cardíacas, cancro, doenças dos olhos e de envelhecimento precoce? E que uma refeição colorida e com diversidade de vegetais é um importante passo para se conseguir a maioria dos protectores naturais do nosso organismo?

RITUAL:

Transforme uma das suas refeições diárias numa “bandeja de antioxidantes”, reservando lugar para os vegetais escuros e amarelo-alaranjados, fruta e óleos vegetais, como o azeite.

Numa altura em que a esperança média de vida atinge os valores mais altos de sempre em todos os continentes, a procura de soluções para prevenir o aparecimento de doenças e tratar as já existentes, retardar o envelhecimento e aumentar a qualidade de vida tem sido constante. Nesta perspectiva, a aplicação do conhecimento existente sobre os nutrientes antioxidantes – substâncias que combatem as moléculas prejudiciais (apesar de “naturais”) ao nosso organismo – é especialmente relevante.

Há muito que se sabe que as células do nosso organismo utilizam oxigénio para produzir energia e que, no decorrer destes processos, dá-se a produção de compostos altamente instáveis – conhecidas como radicais livres – que danificam as proteínas celulares e o DNA. Outros factores ambientais e de estilo de vida – como a poluição, o tabagismo, a privação de sono, o exercício aeróbio de longa duração e o stresse – também podem resultar numa maior produção destas moléculas. De entre os malefícios possíveis, salienta-se o aumento do risco de desenvolvimento de doenças crónicas – como as doenças cardiovasculares, doenças dos olhos (cataratas), cancros e artrite – e o envelhecimento precoce.

Neste contexto, a ingestão regular de alimentos ricos em antioxidantes – como a vitamina E, a vitamina C, o precursor da vitamina A (beta-caroteno), o selénio e alguns fitoquímicos – é fundamental. Assim, não dispense a fruta e os vegetais como “armas” de defesa do organismo contra os agentes agressores.

A considerar:

➔ Aumente o consumo de vegetais com cores verdes escuras – como os espinafres, brócolos, agrião, coentros e salsa – e vegetais e frutas de cores amarelo-alaranjadas, como o pimento vermelho, os citrinos e a cenoura. Todos eles são extremamente ricos em carotenóides (provitamina A), vitamina C e fitoquímicos, importantes antioxidantes.

➔ Utilize os óleos vegetais – como o óleo de girassol, de milho, de soja e de amendoim e também o azeite – para temperar as suas saladas e adicionar em algumas das suas confeções, obtendo assim uma dose interessante da vitamina E de que necessita diariamente.

➔ Mantenha a ingestão regular de fontes de selénio, como a castanha de caju, peixes de mar, gérmen de trigo e sementes de girassol. Este mineral não só é um excelente antioxidante em si mesmo como ainda favorece a acção antioxidante da vitamina E.

➔ Se vai ingerir alguma bebida alcoólica à refeição, opte preferencialmente pelo vinho tinto. Além do seu agradável sabor, estará a ingerir polifenóis e flavenóides – dois importantes agentes antioxidantes que promovem a saúde cardiovascular. Outros alimentos como as frutas vermelhas, as azeitonas e o chá preto também são ricos nestes fitoquímicos.

➔ Evite a autoprescrição de suplementos antioxidantes. A sua ingestão só deve acontecer em condições especiais e mediante a recomendação de um nutricionista ou dietista.

Planeie o dia de forma realista

Sabia que o hábito de planear antecipadamente a sequência de tarefas e o tempo aproximado para cada uma lhe permite guardar mais tempo para si?

RITUAL:

Dedique 5 a 10 minutos antes de dormir para organizar as tarefas que realizará no dia seguinte.

É comum passarmos o dia a correr de um lado para outro, atarefados, como se o dia fosse demasiado pequeno para as exigências que nos surgem. Mesmo assim não é incomum que, no final de muitos desses dias, o pensamento seja “estou esgotado e, na realidade, poucas foram as tarefas que consegui realizar”.

Para evitar que estas situações aconteçam com tanta frequência e, especialmente, para que consiga reservar algum tempo diário para si próprio – porque afinal de contas a sua saúde e o seu bem-estar são fundamentais para que tudo o resto corra bem –, existem algumas rotinas que podem ser implementadas.

Comece por delinear objectivos realistas, traçando um plano adequado para as tarefas que pensa conseguir fazer e prevendo o tempo que dedicará a cada uma. De salientar que, muitas vezes, temos dificuldade em rejeitar algumas solicitações que nos são dirigidas e acabamos por ficar saturados de trabalho, com consequente falta de produtividade. Pense um pouco antes de aceitar novas tarefas!

A considerar:

→ Organize o seu dia de forma a resolver em primeiro lugar os problemas que mais o preocupam ou que sejam mais aborrecidos.

→ Não dispense uma agenda pessoal, seja ela electrónica ou em papel. A sua organização permitirá ordenar e realizar as tarefas de forma rentável.

→ Estipule horários para as suas refeições, para a sua actividade física, para ver a sua caixa de correio electrónico, entre outros.

Estágio de saciedade

Sabia que alimentos com alto teor de água e fibra alimentar, além de geralmente pouco calóricos, promovem um interessante efeito saciante? E que um pequeno aumento na quantidade de proteína também pode reduzir a sensação de fome?

RITUAL:

Inclua pequenas quantidades de proteína em todas as suas refeições, especialmente provenientes de alimentos de origem vegetal e lacticínios magros.

Um dos princípios mais importantes para a manutenção de um peso saudável é o controlo da ingestão alimentar, nomeadamente através de estratégias que desencadeiem uma regulação eficaz do apetite. Assim, um bom fraccionamento alimentar, uma selecção de alimentos promotores da saciedade e uma ingestão lenta e consciente dos alimentos são alguns dos aspectos onde podemos intervir para evitar episódios de ingestão excessiva e descontrolada.

Para muitas pessoas, a ingestão de pequenas e frequentes refeições (de 3 em 3 horas) é um método eficaz para regular o apetite, evitando uma excessiva dilatação do estômago (causada por grandes refeições) ao mesmo tempo que propicia uma sensação de saciedade mais constante (ausência de fome), e mantém os níveis adequados de glicose no sangue de forma mais eficaz.

Também algumas propriedades nutricionais dos alimentos – como o elevado teor de fibra alimentar, de água e de proteína – induzem mais facilmente o mecanismo de saciedade. Por outro lado, alimentos com elevada carga glicémica, como o pão branco e os doces de pastelaria, têm uma acção oposta, pelo que será conveniente a sua redução e/ou a sua ingestão conjunta com produtos de menor carga glicémica, como as hortícolas e leguminosas.

Finalmente, sabemos que o mecanismo de saciedade não é activado imediatamente após a ingestão alimentar. Assim, saborear os alimentos e digeri-los lentamente permite que a resposta dos receptores nervosos do estômago seja enviada ao cérebro antes que elevadas quantidades de alimento tenham sido ingeridas. Adicionalmente, o acto de saborear os alimentos também favorece a saturação das papilas gustativas, inibindo o apetite. Aprenda a potenciar os efeitos saciantes dos alimentos e use isso a seu favor, sobretudo se pretender reduzir a ingestão calórica!

A considerar:

➔ Inicie sempre as suas principais refeições com um prato de sopa.

→ Confeccione refeições com maiores quantidades de água (e naturalmente mais volume!), como as caldeiradas, ensopados, jardineiras e feijoadas.

→ Aumente a ingestão de fibra alimentar, através do consumo de germen de trigo, cereais integrais, hortofrutícolas e leguminosas.

→ Realize 5 a 6 refeições por dia, evitando períodos superiores a 3 horas sem comer.

→ Aumente os níveis de proteína magra, presentes nas aves (sem pele), coelho, atum, bacalhau, peixe magro, soja, leguminosas, cereais integrais e oleaginosas.

Dispêndio energético em actividades físicas

Sabia que as calorias gastas em actividade física variam de acordo com o género, peso e aptidão física? E que, quanto mais elevada for a sua aptidão física, mais fácil é gastar calorias com actividade física?

RITUAL:

Despenda 750 kcal por semana em actividade física no início do seu programa de exercício e procure, progressivamente, atingir (ou mesmo ultrapassar) as 1500 kcal semanais.

Quando se fala em programas de perda e controlo do peso, o dispêndio energético em actividades físicas assume um papel de relevo. De facto, um estilo de vida activo, além dos inúmeros benefícios que acarreta para a saúde, é um dos aspectos-chave na promoção de um balanço energético negativo. Importa desta forma saber que exercícios resultam num maior gasto de calorias e que dispêndio energético em actividades físicas se deve procurar atingir por semana.

Antes de mais, será conveniente salientar que o gasto energético numa determinada actividade física é directamente proporcional ao consumo de oxigénio ocorrido na sua execução. Assim, actividades aeróbias (de média e longa duração) e que mobilizem maiores massas musculares são aquelas que resultam num maior consumo de energia. A marcha rápida ou corrida, a natação, o ciclismo, as aulas de grupo (em ginásios) e, de uma forma geral, todos os jogos desportivos colectivos,

são algumas das actividades de excelência neste âmbito.

Para quantificar mais facilmente o dispêndio energético em diferentes actividades físicas –, quer sejam recreativas, laborais ou em exercício propriamente dito – existem tabelas que ajudam a calcular estes valores (o chamado “Compêndio de Actividades Físicas”) com base na actividade e no peso de cada pessoa. Estas tabelas incluem desde as actividades mais sedentárias (estar sentado, conduzir, ver TV, etc.) até às mais vigorosas (corrida rápida, trabalho manual intenso, saltar à corda, etc.), passando por todas as intermédias (jogar golfe, limpar janelas, carregar as compras para casa, etc.) e até algumas mais surpreendentes (lavar a loiça, fazer caça submarina, actividade sexual). Utilize a aplicação disponível em www.rituais.net para saber quantas calorias gasta com a sua actividade física.

A considerar:

➔ Realize actividades aeróbias – como a marcha ou o ciclismo – durante 30 a 45 minutos por dia, na maioria dos dias da semana. Se está no início, comece por períodos de 15 a 20 minutos, em pelo menos 3 dias da semana e aumente progressivamente a duração e/ou intensidade.

➔ Realize os seus treinos de força em circuito (vários exercícios consecutivos sem paragens), conseguindo um maior consumo de oxigénio e maior gasto de energia.

➔ Não utilize a sauna, banho turco ou qualquer método de “ginástica passiva” com o intuito de aumentar o seu dispêndio energético. Não havendo contracção muscular, a mobilização de energia é relativamente constante e baixa.

➔ Adquira um monitor de frequência cardíaca (cardiofrequencímetro) com contador de calorias. Desta forma, será mais fácil monitorizar e registar as suas progressões e o seu dispêndio energético por treino e por semana.

Aprenda a relaxar

Sabia que a utilização regular de técnicas de relaxação permite uma maior tolerância às adversidades e uma capacidade de resposta mais ponderada e equilibrada?

RITUAL:

Reserve pequenos momentos do dia para estar consigo próprio(a), num ambiente calmo e para respirar profundamente, sem pensar em nada – o dia recomeçará com outra energia e entusiasmo!

O emprego, a casa, a situação económica, a família, os filhos, a escola, o trânsito... apenas alguns dos aspectos do nosso quotidiano que, pontualmente ou com mais regularidade, nos causam alguns transtornos e nos fazem abandonar o estado normal de equilíbrio. Paralelamente, consequências como a elevação da frequência cardíaca, da tensão muscular e do estado de ansiedade e irritabilidade são frequentes.

Há pequenas rotinas, fáceis de implementar ao longo do seu dia, que nos ajudam a contornar e/ou superar os agentes agressores do nosso estado de tranquilidade. De uma forma geral, podemos chamar-lhe técnicas de relaxação.

O seu objectivo é “re-centrar” a sua atenção no corpo e nas sensações que dele emanam, libertando por momentos a parte do seu cérebro que está centrada em outros aspectos exteriores. Dedicar toda a sua atenção aos movimentos respiratórios durante alguns minutos é uma das formas universais mais eficazes de atingir este objectivo.

A considerar:

➔ Faça pequenas pausas no trabalho. Dirija-se a uma varanda com ar fresco ou com uma vista agradável e contemple a paisagem durante 5 minutos. Vai ver como ajuda!

➔ Experimente, por exemplo, parar o carro e fechar os vidros na hora de maior tráfego rodoviário, colocar uma música calma e agradável, respirar de uma forma mais pausada e profunda, sorrir e... relaxar!

➔ Em casa, procure uma divisão silenciosa e coloque-se numa posição confortável (preferencialmente sentado ou mesmo deitado, sem adormecer). Concentre-se de seguida em cada parte do seu corpo, de uma forma isolada, e imagine que a mesma se torna cada vez mais pesada. Ou que, por exemplo, está a ser atravessado por uma onda de calor. Concilie esta sensação com uma respiração abdominal profunda.

➔ Aproveite também pequenos momentos no trabalho ou no carro para alongar os diferentes grupos musculares. A região cervical, dorsal e lombar são alvos frequentes de tensões pelo que merecem atenção extra.

➔ Não se esqueça que estes minutos são só e completamente para si. Dê a si próprio esse direito! Terá depois mais energia para os outros.

Cultive as amizades

Sabia que a manutenção de uma rede de relações interpessoais positivas contribui para um melhor estado de saúde física e psíquica? E que, à semelhança do hábito de fumar, sedentarismo, colesterol elevado e hipertensão arterial, também o isolamento social pode aumentar a taxa de enfermidade?

RITUAL:

Reserve alguns momentos da sua agenda semanal – como, por exemplo, a hora de almoço, o serão de sábado (programa cultural?!) e/ou a manhã de domingo (marcha/jogging?!) – para reunir com o seu círculo de amigos e desfrutar das relações de amizade que mais privilegia.

Estudos recentes têm vindo a mostrar que o isolamento social duplica a probabilidade de doença tanto física como mental. Falamos deste tipo de isolamento quando evocamos a sensação de não ter ninguém com quem possamos partilhar os nossos sentimentos mais íntimos ou até quando sentimos que não existem contactos próximos e significativos à nossa volta.

Desta forma, os amigos e/ou companheiros possibilitam mais do que uma simples companhia – com certeza já constatou que as fortes amizades podem tornar-se na maior fonte de suporte emocional em períodos de grande stresse ou mudança. Note-se, no entanto, que aqueles que optam por viver sozinhos ou têm círculos de amizades mais restritos não têm necessariamente de se sentir infelizes!

Por outras palavras, não é necessariamente o número de relações interpessoais que traduz (ou não) a realização e satisfação relacional, mas sim a qualidade, proximidade e disponibilidade dessas relações. Há quanto tempo não pensa em que ponto está a sua rede de amizades ou contactos sociais? E qual o tempo que efectivamente dispensa para estas relações?

A considerar:

➔ Comece por abrir a sua agenda de contactos e ligue para os amigos com quem não fala há muito tempo, especialmente aqueles com quem manteve uma ligação afectiva mais próxima. Quem sabe no decorrer da conversa não se proporciona a marcação de um jantar ou de uma viagem inesperada?

➔ Se alguma parte da sua rede de amigos se encontra indisponível por motivos profissionais ou de residência, não desanime! Procure então privilegiar (e distinguir) as relações mais próximas (com amigos cuja companhia prezamos independentemente de uma situação de interesse comum) e não tanto as relações casuais ou de circunstância (cuja companhia apreciamos dependendo da situação em que estamos).

➔ É daquelas pessoas que tem sincera vontade de se reunir com o círculo de amigos mas simplesmente não consegue gerir o seu tempo de forma a encontrar um espaço para esse fim? Uma boa sugestão é aproveitar os intervalos de almoço ou os horários pós-laborais para pôr em dia a sua rede de contactos. Combine um café ao final do dia, um almoço semanal, uma reunião em sua casa ou um programa cultural em companhia de um amigo.

➔ Outra solução será partilhar alguns dos seus momentos de lazer (como a pratica de exercício físico) com os seus amigos mais próximos. Porque não convencer a sua melhor amiga a ir ao seu ginásio? Ou combinar uma partida de ténis com um amigo que aprecie essa actividade? Porque não constituir um grupo de *jogging* entre amigos? Ou combinar assistir a um DVD em casas de amigos alternados? Ou até um jantar mensal em que cada um executa a sua especialidade culinária?

➔ Faça um planeamento antecipado do seu fim-de-semana, de forma a gerir melhor o tempo e a agendar deliciosos momentos junto dos seus amigos.

➔ Há quanto tempo não se reúne com os seus amigos de liceu? Ou com aquele grupo da faculdade? Que tal um evento informal com os seus colegas de trabalho? Não espere para ser convidado! Empenhe-se na organização destes pequenos eventos pois, como sempre, o que mais custa é o primeiro passo.

➔ Como também a família faz parte do nosso nicho de amizade, já pensou em organizar uma reunião familiar onde estejam presentes o

maior número de elementos possível? E porque não tentar que haja uma data fixa para que esses encontros ocorram?

➔ Tenha presente que à semelhança de qualquer outro tipo de relação (amorosa, profissional, circunstancial) também as amizades devem ser investidas, cultivadas e cuidadas! Neste contínuo processo de trocas, aquilo que damos desejavelmente será proporcional ao que recebemos. Aprenda a ser proactivo e inovador neste campo da sua vida, agendando tempo de qualidade para as suas amizades.

TESTEMUNHO DE UM ADERENTE AO PROGRAMA RITUAIS

“Considero que o programa Rituais de Vida Saudável é uma verdadeira ajuda para uma vida melhor e mais saudável e para uma melhor sintonia com o mundo e a Natureza. O programa conjuga a contribuição para o aumento dos nossos conhecimentos nesta área com sugestões e dicas para a confecção de pratos mais saudáveis, contemplando diversos tipos de gastronomia. É uma informação que dá prazer receber porque é transmitida de forma simpática e acessível e porque facilita o nosso bem-estar, abrindo janelas para uma vida com mais saúde e descontração, desde que se sigam algumas regras que acabam por ser cumpridas sem esforço.”

Maria Olávia Pereira – Setúbal

DICAS E TRUQUES

Relaxar utilizando a respiração abdominal

- Sentado ou deitado com uma almofada sob a região lombar, respire lenta e profundamente, empurrando o estômago para fora (quando inspirar, a barriga “vai para fora”).
- Diga, em silêncio, a palavra “relaxar” antes da expiração.
- Expire lentamente, deixando que o estômago se contraia (quando expirar, a barriga “vai para dentro”).
- Repita estes procedimentos de forma completa, dez vezes consecutivas, com ênfase na respiração lenta e profunda.

À MESA COM O ESPECIALISTA



Madalena Muñoz

NUTRICIONISTA

nutricionista@madalenamunoz.com



Burrito vegetariano com salsa mexicana



4



ECONÓMICO



MÉDIO



MÉDIO

Ingredientes:

1,5 lata pequena de feijão preto cozido (400 g peso líquido escorrido) • 1 cebola média • 1 pimento picante • 1 pimento amarelo ou verde • 4 tortilhas de trigo mexicanas* • Queijo cheddar (80 g ou 4 fatias finas) • 8 colheres de sopa de arroz integral cozido (100 g) • 2 colheres de sopa de coentros picados • 1 lima • 1-2 iogurtes naturais meio-gordos

Ingredientes para a Salsa Mexicana:

4 tomates maduros, sem pele e grainhas, picados • ½ chávena grande de cebola picada • ½ chávena grande de coentros picados • 1 colher de chá de sal • 2 colheres de chá de sumo de lima

Preparação:

Comece pela Salsa Mexicana: retire a pele do tomate, bem como as grainhas e pique tudo. Junte a cebola picada, os coentros, o sal e o sumo de lima. Misture bem. Reserve. Numa panela antiaderente misture o feijão, a cebola, cortada ao meio e em fatias fininhas, o pimento picante, sem sementes e picado (opcional), e o pimento amarelo ou verde, sem

* Espécie de base de crepes mas menos calórico; há pelo menos duas marcas, uma nacional outra estrangeira.

sementes e cortado em juliana. Tape para estufar os legumes em lume brando (os legumes cozem a vapor na sua própria água, mas adicione 1 ou 2 colheres de sopa de água se achar muito seco). Pré-aqueça o forno a 180 graus C° (se tiver muita fome, salte este passo e, depois de feito o burrito, aqueça-o tapado no microondas, poucos segundos). Em cada tortilha, coloque no meio e sem nunca chegar às bordas (como a risca branca num “sinal de proibido”) ¼ de todos os ingredientes: primeiro o queijo, cortado às tirinhas, depois a mistura do feijão, o arroz, os coentros e o sumo de lima. Dobre os lados, e um ou ambos os topos (consoante a possibilidade). De “costura para baixo”, aqueça os burritos no forno, tapados com folha de alumínio, num pirex, 10 a 15 minutos. (Pode enrolar cada burrito separadamente em alumínio; dará para levar consigo e/ou comer à mão como uma sanduíche). Sirva com o iogurte (a gosto) e amplas quantidades de Salsa Mexicana: se comer à mão, pode ir adicionando a cada dentada; se comer no prato, coloque por cima do burrito. Bom apetite!

Burrito vegetariano com salsa mexicana

Nº de Doses: 4

Dose: 380 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia: 440 kcal

Proteínas: 22 g

Hidratos de Carbono: 66 g

Gordura Saturada: 5 g

Gordura Monoinsaturada: 4 g

Gordura Polinsaturada: 1 g

Fibra: 11 g

Receita lacto-vegetariana

- Versão vegan: pode substituir os lácteos por versões de soja;
- Versão não-vegetariana: se gostar pode adicionar carne picada ou frango desfiado.

RECEITA RITUAIS



Sopa alegre



4



ECONÓMICO



RÁPIDO



FÁCIL

Ingredientes:

100 g de massinhas • 200 g de juliana de couve lombarda e cenoura • 1 alho francês • 50 g de ervilhas • 50 g de cogumelos • 50 g de milho • 0,7 l de caldo de galinha • Azeite

Preparação:

Lave muito bem o alho francês, escorra-o e corte-o às rodelas. Coloque numa panela, em lume brando, um fio de azeite, adicione os cogumelos lavados e cortados e as rodelas de alho francês. Deixe saltear durante 5 minutos. Junte a juliana de couve lombarda e cenoura, lavada e escorrida, as ervilhas e o milho. Deixe cozinhar tudo, com a panela tapada, durante 20 minutos, mexendo uma vez por outra. Adicione o caldo de galinha já quente e quando estiver a ferver, junte as massinhas. Deixe cozer durante 15 minutos.

Sopa alegre

Nº de Doses: 4

Dose: 300 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia:	105 kcal
Proteínas:	3 g
Hidratos de Carbono:	12,6 g
Gordura Saturada:	0,7 g
Gordura Monoinsaturada:	3,2 g
Gordura Polinsaturada:	0,6 g
Fibra:	2,9 g



Linguado com laranja



ECONÓMICO



RÁPIDO



FÁCIL

Ingredientes:

8 filetes pequenos de linguado • 2 colheres de sopa de molho de soja • 2 colheres de sopa de sumo de limão • 1 colher de molho de tomate • 1/2 colher de chá de gengibre ralado • 1 laranja • Sal

Preparação:

Pré-aqueça o forno a 200° C. Num recipiente Grande misture o molho de soja, o sumo de limão, o molho de tomate e o gengibre. Coloque sobre a mistura o linguado, temperado com pouco sal, virando-o para que ganhe gosto dos dois lados. Coloque a laranja às rodela por cima do peixe, cubra com papel de alumínio e leve ao forno.

Linguado com laranja

Nº de Doses: 4

Dose: 440 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia:	76 kcal
Proteínas:	17,2 g
Hidratos de Carbono:	1,1 g
Gordura Saturada:	0 g
Gordura Monoinsaturada:	0,1 g
Gordura Polinsaturada:	0,1 g
Fibra:	0,3 g



Salada de maçã com iogurte magro



ECONÓMICO



RÁPIDO



FÁCIL

Ingredientes:

2 maçãs verdes • 2 maçãs vermelhas • 2 iogurtes magros naturais • 1 colher de sopa de ervas aromáticas • 50 g de nozes • Sumo de limão • Pimenta • Sal

Preparação:

Depois de lavar muito bem as maçãs, retire-lhes os caroços e corte-as em cubinhos. Em duas tacinhas, deite sumo de limão para que não escureçam. Distribua cada um dos iogurtes uniformemente por cada uma das taças e salpique tudo com as ervas aromáticas. Junte sal, pimenta e misture tudo. Decore com as nozes e está pronto a servir.

Salada de maçã com iogurte magro

Nº de Doses: 2

Dose: 350 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia:	93,6 kcal
Proteínas:	3,3 g
Hidratos de Carbono:	8,4 g
Gordura Saturada:	0,5 g
Gordura Monoinsaturada:	1,1 g
Gordura Polinsaturada:	3,5 g
Fibra:	1,4 g



Momento de Reflexão

Neste momento sinto-me...



Ricardo Carriço

ACTOR



“A velha máxima “Mente sã em corpo são” é um ditado a registrar, que comprovei por mim próprio.

Porque somos um todo, a mente e o físico devem estar alinhados e, como tal, se trabalharmos o corpo, automaticamente, estamos a equilibrar a mente.

O exercício físico praticado com método e persistência, sem excessos nem desleixos, faz parte de uma autodisciplina que se reflecte na nossa própria

vida – e esse é já um enorme passo para o nosso equilíbrio mental. Após a minha habitual aula de ginástica, sinto-me sempre revigorado.

O stresse ou a ansiedade, mal de que todos sofremos um pouco, é automaticamente descarregado através do exercício, o que faz entrar em equilíbrio o sistema nervoso e, como tal, a mente fica liberta para exercer as suas funções, sem pressões ou desequilíbrios.

Procuramos muitas vezes desconstracção e autoconfiança através do álcool ou de outras substâncias ainda mais nocivas, sem realizarmos que a tal liberdade mental e a autoconfiança que procuramos e se podem adquirir através do trabalho que fazemos com o nosso próprio corpo.

Trabalhar o nosso corpo torna-nos mais confiantes em relação à nossa imagem e descarrega-nos das pressões diárias, trazendo-nos equilíbrio, não deixando espaço para “fugas”. Pode-se combater o álcool e as drogas, esse mal do século, adquirindo simultaneamente saúde, uma melhor qualidade de vida e maior longevidade.

Trabalhar o nosso corpo com persistência e método é a forma de nos respeitarmos e conservarmos em harmonia.”

8

Fibra alimentar: como assegurar a dose diária recomendável?

Sabia que com uma ingestão de 5 peças de fruta e legumes poderá obter cerca de 50% da quantidade de fibra alimentar recomendada por dia? E que a presença de alimentos com moderado teor deste macronutriente em todas as refeições é uma excelente estratégia para garantir uma alimentação nutricionalmente rica?

RITUAL:

Mantenha uma contabilidade mental (aproximada) da quantidade de fibra alimentar que vai ingerindo ao longo do dia, identificando rotineiramente onde esta se encontra nos seus alimentos habituais.

Uma adequada ingestão de fibras alimentares resulta em vários benefícios para a saúde, prevenindo, por exemplo, algumas das doenças crónicas mais frequentes como a diabetes mellitus tipo 2, o cancro do cólon e a doença cardiovascular. A razão desta associação é atribuída a 4 factores principais: o atraso da absorção da glicose, a baixa dos valores de colesterol total e LDL-colesterol, o aumento do peso fecal devido à maior retenção de água e a estimulação da fermentação bacteriana do cólon. Mas os benefícios de uma dieta com alimentos ricos em fibras – como os cereais e grãos integrais, frutas, hortaliças, sementes e outros produtos vegetais – não se encerram nestas acções.

De facto, este tipo de dieta é muito provavelmente rica em outros nutrientes – como as vitaminas, os minerais e os fitoquímicos – importantes no normal funcionamento dos mais diversos sistemas orgânicos. Adicionalmente, os cereais e grãos ricos em fibra dão-nos a indicação que não foram processados (ou que o seu grau de processamento foi mínimo), apresentando assim um maior teor de proteína – importante nos mecanismos de saciedade.

De uma forma geral, em cada 100 g de fruta ou hortaliça (nos seus estados naturais) está associada uma quantidade de fibra variável entre 1 e 3 g. Naturalmente há exceções, como é o caso da framboesa e do marmelo, ambos com cerca de 6 g de fibra em cada 100 g de alimento. No caso dos frutos secos, as quantidades são geralmente superiores. As avelãs, as amêndoas e as nozes têm cerca de 5 g de fibra em cada 100 g, enquanto o amendoim tem perto de 8 g de fibra (note-se, no entanto, que estes alimentos têm elevado teor de gordura, pelo que devem ser ingeridos com bastante moderação). Já no grupo das leguminosas (e após a sua confeção), as quantidades médias de fibra rondam os 5 a 6 g; quantidade esta que também se verifica em cada 100 g de cereais integrais. Sobre estes últimos há uma regra a reter: quanto mais processados (e brancos), menor o teor de fibra.

Assim, procure somar mentalmente a quantidade de fibra que ingere ao longo do dia (em pelo menos alguns dos dias da semana) e certifique-se de que ingere 30 a 40 g deste hidrato de carbono por dia, variando o mais possível as suas fontes de origem.

A considerar:

➔ Procure ingerir pelo menos 5 peças de fruta e legumes por dia. Com estes alimentos nutritivos e saborosos, conseguirá obter entre 10 e 20 g de fibra alimentar.

➔ Prefira pão integral ou cereais integrais para o seu pequeno-almoço e para o lanche: 3,5 g é a quantidade aproximada de fibra alimentar presente em 50 g de pão de centeio integral ou numa dose normal de cereais integrais.

➔ Escolha a sopa como prato de abertura das suas principais refeições (ou como refeição principal): 400 g desta preciosa refeição terão cerca de 4 g de fibras, podendo este valor subir consideravelmente se, além dos legumes, forem adicionadas leguminosas como o feijão e o grão.

➔ Adicione gérmen de trigo, cereais integrais e sementes – como sementes de abóbora, linhaça, de sésamo, girassol ou papoila – às suas refeições, enriquecendo-as não só com fibra mas também com outros nutrientes essenciais.

➔ Se não aprecia particularmente o sabor dos cereais com maior teor de fibra, opte pela sua mistura com outros cereais a seu gosto (preferencialmente integrais) e/ou pela adição de fruta aos mesmos.

Actividade física: algo mais que gastar calorias

Sabia que a actividade física regular, além de aumentar o dispêndio calórico, melhora a auto-estima, reduz o estado de ansiedade e tem uma importante acção antidepressiva? E que, muito provavelmente, contribui para uma maior capacidade de decisão nas suas escolhas alimentares?

RITUAL:

Escolha actividades que goste e que lhe proporcionem sensações de competência, autonomia e satisfação. Este passo é fundamental para a adopção de um estilo de vida activo.

Para quem não tem e nunca teve um estilo de vida activo, é natural que atribua à actividade física um significado meramente “calórico” – algo que vem à mente especialmente quando o peso tende a acumular. Mas os benefícios decorrentes da sua prática regular superam extraordinariamente esta visão e muitos permanecem invisíveis aos olhos dos mais sedentários. A saúde mental positiva é um desses benefícios!

Nos dias de hoje, a constante presença de desafios e agentes agressores ao nosso estado de tranquilidade e equilíbrio atinge níveis outrora menos preocupantes. Por um lado, surge a necessidade de desenvolver programas potenciadores do bem-estar e relaxação e, por outro, de aumentar os níveis de auto-estima, autoconfiança e autocontrolo para as inúmeras decisões diárias, nomeadamente as que interferem com a nossa saúde.

A abrangência dos efeitos da actividade física, bem comprovada cientificamente, ganha assim um papel de destaque: promove a boa disposição, a reacção aos estímulos negativos e o alívio de estados de ansiedade, especialmente importantes em fases da vida menos positivas; e parece contribuir para a adopção de outros comportamentos saudáveis. Pode ser o elemento que falta na vida de muitas pessoas para despoletar uma vida mais plena e com menor risco de doença.

A considerar:

➔ Depois de escolher as suas actividades físicas preferidas, exercite-as durante pelo menos 30 minutos, na maioria dos dias da semana.

➔ Escolha actividades de que goste e que lhe proporcionem sensações de competência, autonomia e satisfação. Este passo é fundamental para a adopção de um estilo de vida activo.

➔ Procure locais tranquilos para a sua actividade física. Geralmente, os parques verdes e as matas nacionais representam excelentes opções. Ou será que prefere a interacção social de um ginásio?!

➔ Envolver os seus familiares e amigos nos seus programas de actividade física. Em grupo, é mais fácil!

Exercícios de força: ultrapassar mitos... com segurança!

Sabia que a realização regular de exercícios de força em mulheres não resulta num aumento de massa muscular excessivo e desproporcionado, como muitas vezes se ouve? E que este tipo de exercícios não precisa de ser extenuante, nem provocar dores, para resultar em óptimos benefícios para a saúde?

RITUAL:

Procure um Fisiologista do Exercício para tirar as suas dúvidas sobre o exercício físico com cargas adicionais e os seus efeitos e pondere incluir exercícios de musculação na sua rotina semanal de actividade física.

Nos últimos anos, os exercícios de força – também conhecidos por exercícios com cargas adicionais – têm ganho uma enorme popularidade em todo o mundo, sendo incluídos no quotidiano de um número de pessoas cada vez maior, independentemente do seu género e idade. No entanto, – especialmente em mulheres e em populações especiais, como os adultos mais velhos e as pessoas com diabetes, doença cardíaca, hipertensão arterial e osteoporose –, ainda existem alguns preconceitos sobre os exercícios de força que importa desmistificar.

Note-se, por exemplo, que muitas mulheres evitam a realização de exercícios de força com receio de ficarem muito “musculadas”, demasiado “grandes”, ou mais “masculinizadas”. Sabe-se, no entanto, que isto é muito improvável. De facto, a baixa quantidade de testosterona no corpo feminino, apesar de permitir a preservação ou um ligeiro aumento da massa muscular, não permite que o seu crescimento seja excessivo e desproporcionado.

Também indivíduos com patologias especiais receiam estes exercícios. A insegurança e a possibilidade de serem prejudiciais à saúde são as causas mais invocadas para o afastamento desta prática. No entanto, não restam dúvidas de que os exercícios de força orientados por um Fisiologista do Exercício são seguros, resultam em inúmeros benefícios para a generalidade das pessoas e prolongam a independência funcional. E verá que será mais fácil do que possa imaginar!

A considerar:

➔ Se é mulher e receia que os exercícios de força tornem os seus braços semelhantes aos do seu marido, liberte-se deste preconceito! De facto, a sua natureza genética provavelmente não o permitiria.

➔ Tenha presente que este tipo de exercícios são fundamentais na prevenção da osteoporose, bastante frequente na menopausa.

➔ Evite a realização sistemática de exercícios de força só para uma determinada parte do corpo, na esperança de com isso conseguir uma perda de gordura localizada. De facto, a realização de exercícios localizados tonifica os músculos solicitados e contribui para a perda de gordura corporal total, mas não mobiliza a gordura específica de determinada região do corpo.

➔ Evite pensamentos do género “se não me dói nada é porque os exercícios não foram úteis”. De facto, é normal a existência de algumas dores musculares (que nunca deverão ser exageradas!) após a realização das primeiras sessões com exercícios de força ou após a reestruturação do plano de treino, mas nunca de forma sistemática.

➔ Os exercícios de força são importantes, mas o tempo de repouso/recuperação após a sua realização não é menos relevante. Um dia de treino seguido de um ou dois dias de repouso é aconselhável para a maioria das pessoas.

➔ Se algum dia ouviu dizer que os exercícios de força “engordam”, desengane-se! De facto, a realização deste tipo de exercícios – sobretudo quando realizados em circuito, com intervalos mínimos – contribui para um gasto de calorías similar à energia despendida com a marcha (para o mesmo período de tempo) e favorece a manutenção da massa muscular – fundamental no processo de controlo do peso.

➔ Se tem hipertensão arterial, utilize os exercícios de força (especialmente em circuito) como complemento dos exercícios aeróbios

(de carácter fundamental, neste caso). Complementarmente, privilegie realizar um elevado número de repetições (12 a 15) para os grandes grupos musculares, evitando cargas elevadas.

➔ Também as pessoas com doença cardíaca ou diabetes podem realizar exercícios com cargas adicionais, usufruindo de maior capacidade e conforto na realização de tarefas domésticas, laborais e de lazer. Note-se, no entanto, que ambos os casos merecem aconselhamento médico e que as pessoas diabéticas devem prevenir o habitual efeito hipoglicemiante (baixa de açúcar no sangue) nas horas seguintes aos exercícios.

Gestão de pensamentos negativos

Sabia que o sentimento de bem-estar é determinado, em grande parte, pela relação entre as emoções positivas e as emoções negativas do nosso dia-a-dia? E que não é a ausência de pensamentos e emoções negativas que determina uma vida mais equilibrada, mas antes a gestão que deles fazemos?

RITUAL:

Tente identificar que tipo de emoção suscita cada pensamento e até que ponto determinada emoção contamina a sua forma de pensar. Não se fique pelo superficial: em vez de etiquetar emoções e pensamentos como “bons e maus”, procure reflectir na mais-valia que todas as experiências podem constituir.

A promoção do bem-estar pessoal não se constrói unicamente com emoções positivas, como a alegria e o prazer. Se fosse tudo positivo e satisfatório perderíamos a capacidade de apreciar e sentir. Afinal apreciamos a existência de sol porque existem dias de chuva. Por outras palavras, são as dificuldades e os momentos menos bons que nos fazem valorizar o equilíbrio. Na realidade, o atingir do bem-estar passa sobretudo pelo grau de satisfação que temos perante a vida, no decorrer do balanço contínuo entre prazer e dever, êxitos e frustrações, alegrias e preocupações.

No entanto, se não forem bem geridas, as preocupações e as dificuldades, ao invés de se constituírem como degraus a subir na direcção do bem-estar, funcionarão como bloqueios, limitando a descoberta de soluções mais positivas.

De facto, o foco excessivo em pensamentos negativos e expectativas de ineficácia contamina todo o estado emocional com tonalidades cinzentas (“nunca vou ser capaz, é sempre a mesma coisa, acontece-me sempre algo que estraga tudo...”), levando-nos a acreditar que, se alguma coisa em específico correu mal, toda a nossa vida sofrerá também esse trágico desfecho. Os pensamentos de tristeza, desencorajamento e pessimismo conduzem-nos assim para um “complexo de inferioridade”, que importa combater e ultrapassar. De que forma contornar então esta sensação de insatisfação permanente?

A considerar:

→ Lembre-se de que uma moeda tem sempre duas faces... e até do mais banal sofrimento podemos retirar contribuições positivas e criativas! Por muito má que seja a situação e os sentimentos por ela suscitados, alguma “mais-valia” lhe pode ter trazido (nem que seja a capacidade para melhor lidar com ela em situações futuras!). A nossa vida não é a preto e branco, o truque é tentar olhar para ela “a cores”, procurando o máximo que nos pode dar.

→ Tenha presente que, se a partir de uma experiência negativa consegue reunir uma lista infindável de desvantagens e provas contra si mesmo, haverá também experiências positivas que lhe podem suscitar motivos de sobra para se sentir bem consigo próprio.

→ Se em determinado momento do dia há aspectos em si que o fazem sentir menos competente, não insista em valorizar essa limitação. Em alternativa, procure ajuda para superar as suas limitações e reforce as áreas onde de facto se considera habilidoso! Já pensou que até quem não sabe cozinhar poderá contribuir com exemplares funções de apoio (exemplo: pondo a mesa de forma “especial”), tornando a refeição mais atraente?

→ Procure analisar cada situação de uma forma imparcial e sem generalizações, especialmente quando se sente invadido por sentimentos mais pessimistas ou negativos (exemplo: fui incompetente neste trabalho, logo sou uma pessoa incompetente).

→ Evite pensamentos demasiado extremistas acerca da sua vida e de si mesmo. Expressões do tipo “A minha vida sempre foi assim”; “Jamais irei...”; “Esta é uma opção errada”; “A partir de agora tudo vai ser diferente” são geralmente pouco realistas.

➔ Evite culpabilizar-se demasiado pelas situações negativas que surgem na sua vida ou pensar que são indefinidamente duradouras. Em alternativa, porque não equacionar que as situações adversas poderão simplesmente dever-se a causas externas e alheias a si e que estas terão, naturalmente, uma duração limitada e passageira?

➔ Analise a utilidade dos seus pensamentos negativos quando estes teimam em atormentá-lo: qual a probabilidade de a interpretação que está a fazer seja (in)correcta? Que interpretações alternativas poderia fazer deste acontecimento? Entre as duas, qual é a interpretação mais viável? O que diria outra pessoa acerca disto? Será que esse pensamento o ajuda a conseguir os seus objectivos? Ajuda-o a resolver esse problema? Ajudá-lo-á a sentir-se bem?

➔ Depois de ultrapassada determinada circunstância menos positiva, reflecta sobre o seu trajecto, sobre os seus pensamentos e sobre as reacções que teria evitado ou moderado se pudesse voltar atrás. Talvez seja uma boa aprendizagem para mais facilmente superar situações similares futuras.

Potenciar a saciedade com alimentos “malandros”

Sabia que a ingestão de água pode reduzir a sensação de fome durante a refeição, mas que este efeito não se prolonga após a mesma? Mas que, por outro lado, se a água (também) for utilizada na confecção dos alimentos, não só se consegue um interessante poder saciante como também a subsequente ingestão calórica tende a ser menor?

RITUAL:

Explore as técnicas culinárias que privilegiam a adição de água e a redução de gordura adicionada – como os cozidos, guisados, ensopados, jardineiras e caldeiradas –, conseguindo uma alimentação saudável e com elevado poder saciante.

Não é possível falar de alimentação para o controlo do peso e promoção de saúde sem abordar as estratégias de moderação na ingestão calórica. E, neste âmbito, há uma particularidade especial (talvez pouco conhecida e que

por isso não é colocada em prática com a regularidade que seria aconselhável) que se pode revelar de grande utilidade: para a confecção de uma refeição com elevado poder saciante e pouco densa caloricamente, não importa só escolher com pormenor os alimentos que a devem compor (e neste caso salientam-se os alimentos mais ricos em água e fibra alimentar e com menor teor de gordura – como os legumes, leguminosas e fruta) – também interessa conhecer e explorar os métodos culinários que potenciam estas características.

Assim, métodos que incluam uma adição considerável de água – como é o caso das caldeiradas, jardineiras e ensopados – não só resultam em refeições com menor densidade energética e elevado poder saciante durante a refeição, como também tendem a diminuir a ingestão calórica nas refeições seguintes. Procure então explorar técnicas culinárias que envolvam, por um lado, maior adição de água e que, por outro, dispensem (ou minimizem) a adição de gordura.

A considerar:

➔ A água utilizada directamente na cozedura dos alimentos e que está no molho dos alimentos cozinhados (ou em sopa) tem um efeito saciante comprovadamente superior à mesma quantidade de água mas consumida como uma bebida a acompanhar a refeição.

➔ Não existe evidência científica de que beber mais ou menos água antes, durante ou após uma refeição tenha um efeito na ingestão de calorias nessa refeição ou na refeição seguinte (ou no controlo do peso).

➔ Reserve 2 ou 3 refeições semanais para confeccionar caldeiradas, jardineiras e/ou ensopados. Estas são algumas das melhores técnicas culinárias para promover a saciedade e reduzir a ingestão calórica.

➔ Quando decidir confeccionar arroz ou massa, opte por lhes adicionar um pouco mais de água que o habitual e também bastantes legumes (por si só ricos em água), conseguindo os chamados “pratos malandros”, com elevado poder saciante (nota: isto não implica que deve cozer o arroz ou a massa em demasia, pelo contrário).

➔ Utilize panelas, tachos e frigideiras antiaderentes para cozinhar as suas refeições com pouca ou nenhuma gordura adicionada. Na maioria dos casos, a própria gordura dos alimentos é suficiente para conseguir um paladar saboroso. Se assim não for, pode sempre recorrer às ervas aromáticas e especiarias.

➔ Já experimentou a famosa “Caldeirada de Enguias à Moda de Aveiro”? Com pouco mais de 1 kg de enguias, 0,5 kg de batatas, 2 cebolas, alho, salsa, pimenta, azeite e vinagre conseguirá este delicioso prato tradicional para 4 pessoas. E a Caldeirada de Sardinhas? E a Jardineira de Legumes?

Ácidos gordos essenciais: fonte de saúde cardiovascular

Sabia que os ácidos gordos ómega-3 contribuem para a regulação do ritmo cardíaco, evitando arritmias e eventos cardíacos indesejáveis? E que muitas pessoas têm uma ingestão de ómega-3 inferior à recomendada?

RITUAL:

Ingira diariamente fontes de ácidos gordos ómega-3 e ómega-6, presentes, por exemplo, nas nozes e sementes e, em regime mais moderado, recorra também ao peixe e aos óleos vegetais (milho, soja e girassol).

A distinção entre os diferentes tipos de gordura e o conhecimento sobre o impacto que cada um deles tem na saúde foi durante longos anos um mistério. De facto, os primeiros indícios de que nem todas as gorduras deveriam ser encaradas da mesma forma surgiram apenas no final de 1940. Foi nesta altura que se encontraram as primeiras associações entre a elevada ingestão de gorduras de origem animal e o aumento dos níveis de colesterol total, com repercussões negativas na saúde cardiovascular.

Mais tarde, a baixa incidência de doenças cardiovasculares verificada numa população de esquimós, cuja alimentação apresentava elevado teor de gordura, despertou uma nova linha de investigação: a relação entre o consumo de ácidos gordos polinsaturados – muito presente no peixe – e a saúde cardiovascular. Não tardou que dezenas de estudos fossem realizados neste âmbito, comprovando não só a importância destes ácidos gordos (nomeadamente os ómega-3 e ómega-6) na saúde cardíaca, como também na produção de importantes hormonas, no desenvolvimento da visão e do sistema nervoso central e na formação de membranas celulares, entre outros.

Apesar de todos estes benefícios, a nossa dieta alimentar está cada vez mais desprovida destes importantes ácidos gordos. Adapte uma alimentação

mais rica em fontes marinhas, e alimente o seu coração com mais este ritual de vida saudável.

A considerar:

→ Ingira peixe em 2 ou 3 das suas refeições semanais, optando sobretudo pelos mais gordos, como o salmão, a dourada, a sardinha, a cavala, o arenque, as anchovas e as enguias. Se gostar da pele, ingira-a também! Terá aqui mais um reforço de ácidos gordos ómega-3.

→ Consuma entre 30 e 60 gramas diárias de frutos secos, especialmente nozes e pinhões, ricos em ácidos gordos ómega-3.

→ Inclua sementes de linhaça (triturada) e leguminosas – por exemplo, o feijão de soja – em algumas das suas saladas e sopas.

→ Substitua esporadicamente o azeite por óleo de soja, de girassol ou de milho no tempero das suas saladas e para efectuar refogados.

→ Substitua a manteiga por margarina para barrar. Apesar de o valor calórico ser idêntico, aumentará bastante o aporte de gorduras polinsaturadas, mais benéficas para a saúde.

TESTEMUNHO DE UM ADERENTE AO PROGRAMA RITUAIS



“Desde o início do RITUAIS que tenho vindo a cumprir o meu projecto de ter uma vida saudável: mais equilibrada na alimentação, mais enriquecedora a nível de exercício físico e psíquico, e redução de stresse. Como mais alimentos bem nutritivos, com muitas vitaminas e ricos em antioxidantes; não me sobrecarrego, descanso e relaxo sempre que me é possível; rio, tento ser sempre muito positivo; mantenho-me activo com o apoio do meu hobby, tento controlar a minha vida para a minha independência; nunca fumei; não consumo em excesso álcool nem alimentos gordurosos; não apanho muito sol; durmo bem as 8 horas recomendadas. São estes alguns dos conselhos úteis e práticos para uma vida saudável que o RITUAIS me ajudou a encontrar.”

Fernando de Sousa Pereira – Ribeirão

À MESA COM O ESPECIALISTA



Sílvia Coutinho
DIETISTA

s.r.coutinho@gmail.com



Frango fatiado com queijo fresco e agrião



4



ECONÓMICO



MÉDIO



MÉDIO

Ingredientes:

250 g de agrião • 1 cebola média ralada • 400 g de polpa de tomate • 300 g de peito de frango fatiado • 200 g de queijo fresco aos cubos • 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado • Sal e salsa picada q. b.

Preparação:

Coza levemente o peito de frango fatiado em água, sal e salsa. Cozinhe o agrião em água e sal e reserve. Refogue a cebola num pouco de água, junte a polpa de tomate e deixe apurar. Disponha de um pirex, forre-o com papel de alumínio e intercale com camadas de molho de tomate, peito de frango cozido, queijo fresco e agrião, até preencher a forma. Polvilhe com queijo parmesão, feche o papel de alumínio e leve o preparado ao forno médio (180°) para gratinar.

Frango fatiado com queijo fresco e agrião

Nº de Doses: 4

Dose: 331 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia:	88 kcal
Proteínas:	10,5 g
Hidratos de Carbono:	2,1 g
Gordura Saturada:	1,5 g
Gordura Monoinsaturada:	1,9 g
Gordura Polinsaturada:	0,3 g
Fibra:	1 g

RECEITA RITUAIS



Tarte de fruta e vegetais



12



ECONÓMICO



MÉDIO



FÁCIL

Ingredientes:

(receita para base quadrada)

Massa

500 g de farinha de trigo integral • Água • Sal marinho

Recheio

2 tomates • 2 fatias de queijo de soja fatiado • 2 peras • 1 maçã • 200 ml de natas de soja • Folhas de alface e chicória já lavadas e cortadas • Miolo de nozes • Tâmaras secas • Azeite • Sal marinho

Preparação:

Numa tigela, prepare uma massa juntando a farinha com a água e um pouco de sal marinho, até ficar uma bola. Deixe repousar numa taça durante 1 hora. Depois, estenda a massa no tabuleiro previamente untado com margarina ou óleo. Recheie então a massa, espalhando por cima o tomate cru cortado em pedaços pequenos, o queijo cortado às tiras, a maçã e as peras cruas, descascadas e cortadas, a mistura das folhas de alface e chicória e, no fim, as nozes cortadas e as tâmaras desfiadas. Adicionam-se umas gotinhas de azeite sobre o recheio e as natas. Vai ao forno entre 20 a 30 minutos.

Tarte de fruta e vegetais

Nº de Doses: 12

Dose: 100 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia: 213 kcal

Proteínas: 5 g

Hidratos de Carbono: 27,4 g

Gordura Saturada: 3,7 g

Gordura Monoinsaturada: 2,1 g

Gordura Polinsaturada: 1,8 g

Fibra: 4 g

Receita da autoria de: RAQUEL FREITAS



Bacalhau no pão



4



MÉDIO



MÉDIO



FÁCIL

Ingredientes:

4 postas de bacalhau • 1 pão saloio grande (ou um pão da avó grande) • 1 couve portuguesa (ou outra a gosto) • 12 azeitonas • 6 dentes de alho • Azeite • Sal

Preparação:

Coza a couve e o bacalhau. Desfie-o. Corte “uma tampa” no topo do pão e retire todo o miolo. Numa frigideira, aloure no azeite os dentes de alho, mas sem deixar torrar! Com uma concha, regue o pão com um pouco deste azeite e depois “forre” com as folhas de couve, deixando apenas um pouco de couve para o final. Coloque metade das azeitonas, em lascas, e de seguida o bacalhau desfiado. Volte a pôr azeitonas e regue com o restante alho. Tape com as restantes couves e regue com o que sobrou do azeite. Coloque a “tampa” de pão. Leve a forno bem quente durante 15 minutos. Sirva quente.

Bacalhau no pão

Nº de Doses: 4

Dose: 330 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia:	210 kcal
Proteínas:	12,3 g
Hidratos de Carbono:	18,2 g
Gordura Saturada:	1,5 g
Gordura Monoinsaturada:	6,8 g
Gordura Polinsaturada:	1 g
Fibra:	1,8 g

Receita da autoria de: ALEXANDRA ARNAUT



Sopa de feijão manteiga



ECONÓMICO



RÁPIDO



FÁCIL

Ingredientes:

1 lata de feijão manteiga • 250 g de juliana de couve lombarda e cenoura • Azeite
• 1 cebola • Água q. b. • Sal • Pimenta

Preparação:

Pique uma cebola e coloque-a a alourar, juntamente com um pouco de azeite. Quando já estiver douradinha, adicione o feijão e a água e deixe ferver. Passe o preparado pela varinha mágica, até ficar em puré, e junte a juliana com couve lombarda e cenoura, escaldada em água a ferver. Tempere com sal q. b., pimenta e deixe cozinhar tudo durante 20 minutos.

Sopa de feijão manteiga

Nº de Doses: 4

Dose: 300 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia: 69 kcal

Proteínas: 2,9 g

Hidratos de Carbono: 5,9 g

Gordura Saturada: 0,5 g

Gordura Monoinsaturada: 2,6 g

Gordura Polinsaturada: 0,3 g

Fibra: 3,5 g



Momento de Reflexão

Neste momento sinto-me...



Cláudia Borges

ESPECIALISTA EM COMUNICAÇÃO NA ÁREA DA SAÚDE



Fotógrafo: CARLOS RAMOS

“Tento manter uma vida equilibrada, entre o prazer do trabalho, jantares com a família e amigos, a alegria e o estímulo com que os meus 3 filhos constantemente me alimentam, idas semanais ao cinema, um bom livro antes de dormir, massagens, que adoro, de todos os tipos e feitos...”

Acordo cedo e corro junto ao rio Tejo. No Inverno, vejo o nascer do Sol e aqueles primeiros raios dão-me energia e paz, que rendem todo o dia.

Além da corrida, no Verão nado bastante e ao longo do ano faço ginástica semanalmente.

Gosto do pequeno-almoço em casa, sentada à mesa com os meus filhos. Como pão alentejano (fresco ou torrado) com um galão gelado (no Verão) ou iogurte natural e fruta. O menu depende do tempo e da companhia. Defendo a sopa, as massas, muitas verduras, ervas aromáticas, queijos... Adoro a nossa cozinha tradicional (a saudável dieta mediterrânica).

Mais do que nunca, tento mimar-me, com regularidade e claramente sem complexos. Só bem mimada posso mimar os outros.”

9

Nutrição e hipertensão

Sabia que uma ingestão de 5 a 6 g de sal (2000 a 2400 mg de sódio) é o valor máximo diário recomendado para a generalidade das pessoas? E que existem muitos produtos alimentares com elevadas quantidades de sódio – como as bolachas, o pão, caldos de carne, ketchup e alimentos processados – cujo sabor nem sempre é salgado?

RITUAL:

Observe os rótulos alimentares e seleccione os alimentos com menor quantidade relativa de sal (ou sódio).

A pressão arterial é a pressão que o sangue exerce sobre as paredes das artérias. A manutenção de uma pressão arterial elevada (hipertensão arterial) é uma das principais causas de doença cerebrovascular (como a trombose) e complicações cardiovasculares, bastante frequentes na nossa população. Apesar disso, há uma tendência para alguma despreocupação sobre esta temática, porque a hipertensão pouco interfere no nosso quotidiano, uma vez que geralmente é assintomática.

Neste enquadramento, torna-se importante a avaliação dos valores de pressão arterial com alguma regularidade. No caso de serem detectados valores superiores aos normais em duas situações distintas, os hábitos alimentares devem ser especialmente ponderados como primeira linha de intervenção, tal como outros tratamentos não-farmacológicos, como a prática de exercício, a moderação na ingestão de álcool e a eliminação de hábitos tabágicos.

Uma importante medida a adoptar (talvez a mais conhecida) é a moderação no consumo de sal. Apesar da restrição de sal ter um impacto limitado numa boa parte das pessoas hipertensas, não há dúvida de que a pressão arterial se eleva sempre que se mantém uma ingestão de sódio ou sal acima do recomendável. Como curiosidade, saliente-se que existem populações em

regime de vida tribal onde o consumo de sal é insignificante e onde a hipertensão arterial é praticamente desconhecida. Outras medidas importantes para a redução e controlo da pressão arterial passam por manter uma elevada ingestão de potássio e adequada ingestão de cálcio.

A considerar:

→ O primeiro passo para se proteger da hipertensão arterial é descobrir se a tem! Por isso, meça a sua pressão arterial pelo menos 2 vezes por ano, e procure manter a pressão arterial sistólica e a pressão arterial diastólica em valores inferiores a 120 mmHg e 80 mmHg, respectivamente.

→ Reduza a ingestão de azeitonas salgadas, presunto, paio, toucinho fumado e patês, manteigas e margarinas com sal, bolachas e aperitivos salgados, ketchup, batatas fritas de pacote, hambúrgueres e, de uma forma geral, produtos processados e enlatados conservados em sal.

→ Reduza o sal e os cubos de carne para caldo na confecção dos seus alimentos e não coloque o saleiro na mesa. A utilização de ervas aromáticas e especiarias é geralmente uma ótima alternativa.

→ Mantenha presentes na sua alimentação alimentos ricos em potássio, como é o caso do puré de batata, cacau, leguminosas, leite, e sobretudo frutas e vegetais frescos.

Faça da sua bicicleta um bem de primeira necessidade

Sabia que adoptar a bicicleta como meio de transporte em alguns dos percursos que geralmente realiza de carro é uma forma de reduzir os seus gastos mensais, contribuir para uma melhor qualidade do ar e promover a sua saúde? Bem feitas as contas, uma pessoa que realize 5 km de bicicleta em cinco dias da semana acumula 1300 km no final do ano e terá despendido cerca de 35.000kcal!

RITUAL:

Aproveite pequenos percursos – como ir comprar pão, ir ao multi-banco ou visitar um familiar próximo – para realizar um passeio de bicicleta, aumentando mais um pouco o seu nível de actividade física.

E se os dias úteis nem sempre o permitem, explore as oportunidades que muito provavelmente surgirão ao fim-de-semana e aventure-se, por exemplo, num passeio no parque/serra!

É do conhecimento geral que a prática regular de actividades físicas que mobilizem os principais grupos musculares – como, por exemplo, a marcha rápida/corrida, a natação e o ciclismo – nos concede benefícios nas mais diversas dimensões da nossa saúde. Protege-nos contra as doenças cardiovasculares, a diabetes, a obesidade e vários tipos de cancro, melhora a nossa força e o equilíbrio, favorece a manutenção de uma boa postura corporal, ajuda a regular o apetite e promove o nosso bem-estar mental, entre outros. Apesar deste vasto conjunto de vantagens, o sedentarismo é ainda uma realidade muito presente: ou porque o trabalho “teima” em acabar tarde, ou porque alguém tem de levar os filhos à escola, ou porque... Tudo parecem ser barreiras à adopção de um estilo de vida activo. E que tal se adoptar a bicicleta como seu fiel companheiro e superar mais esta barreira?

Andar de bicicleta – quer seja como meio de transporte, quer como actividade de lazer – é (mais) uma óptima oportunidade para aumentar o nível de actividade física de uma forma divertida, fácil e acessível para a maioria das pessoas. E já pensou que esta é uma prática habitual em muitos dos países nórdicos, onde as temperaturas são geralmente menos agradáveis do que no nosso país?

Se entende não ter condições para “pedalar” nas suas deslocações habituais (ou porque o tráfego é intenso, ou porque as distâncias não o permitem), porque não aproveitar o fim-de-semana para desfrutar da Natureza e compensar algum sedentarismo semanal? Ou então recorrer a uma bicicleta ergométrica para gastar mais algumas calorias em sua casa? Além de poder comprar um destes aparelhos para sua casa, tenha também presente que, na maioria dos ginásios e Health Clubs, já são leccionadas aulas de grupo (exemplo: Indoor Cycling ou RPM) nestas bicicletas estáticas, onde é simulada a atmosfera do ciclismo de rua ao longo de aproximadamente 45 a 50 minutos. Além da motivação extra proporcionada neste ambiente de grupo, poderá regular a intensidade do esforço de acordo com a sua condição física e objectivo pessoal. As opções são muitas! Experimente e escolha aquela de que mais gosta e melhor se enquadra no seu quotidiano!

A considerar:

➔ Se comprou uma bicicleta pela primeira vez (e/ou não tem contacto com esta prática há muito tempo) e está ansioso por descobrir a beleza que as nossas serras (e planícies!) escondem, saiba que há algumas coisas que deve aprender antes de maiores aventuras. Saber como trocar um pneu (levar sempre chaves, remendos, bomba de ar e uma câmara de ar suplente) e aprender a colocar a corrente na cremalheira sempre que esta sair do local são tarefas simples mas suficientes para estragarem um passeio quando não dominadas.

➔ Ajuste a altura do seu selim à sua estatura. A forma mais prática de o conseguir é assegurar que, quando se coloca em pé ao lado da bicicleta, o osso mais saliente da sua anca (crista ilíaca) está sensivelmente à altura do selim. Depois, basta confirmar que a perna não realiza a extensão máxima no decorrer do ciclo de pedalagem.

➔ Equipe-se a rigor sempre que pretenda realizar percursos/trilhos de longa distância/duração. O uso de capacete, óculos protectores (não só para proteger dos raios solares mas também para evitar insectos e poeiras indesejáveis), luvas (importantes para proteger as mãos em trilhos com vegetação densa, em caso de queda e também para evitar as desagradáveis “bolhas de água”), calções acolchoados, camisola de fibras sintéticas e de cores vivas (para aumentar a visibilidade de outros ciclistas/motoristas) e calçado apropriado são alguns dos acessórios que não deve dispensar. Leve também uma garrafa de água e pondere fazer-se acompanhar pelo protector solar e pelo *kit* de primeiros socorros.

➔ Troque o seu meio de transporte normal (mota, carro, transportes públicos...) pela bicicleta em pelo menos um dos dias úteis, aproveitando também o fim-de-semana para um passeio mais prolongado. Verá que, mesmo com algum cansaço acumulado, o prazer, o bem-estar e outros benefícios que retira desta actividade são por de mais compensadores.

➔ Sempre que viajar para locais desconhecidos, informe-se no posto de turismo mais próximo sobre a possibilidade de alugar uma bicicleta (ou várias, se acompanhado pela família/amigos) e sobre os melhores locais para a prática de ciclismo e BTT. Quem sabe não visita locais maravilhosos, pouco acessíveis em outros meios de transporte e que nem suspeitava existirem?!

→ Mantenha sempre a sua bicicleta em óptimo estado de manutenção. A lavagem da bicicleta após cada utilização (especialmente após a realização de percursos em terra batida/lama), a verificação da pressão de ar nos pneus (tenha atenção que poderá ser ajustável consoante o tipo de percurso escolhido: pedras vs areia vs estrada), a lubrificação da corrente após a lavagem (preferencialmente com óleo próprio para o efeito) e a realização de uma revisão anual são os principais cuidados a ter.

→ Evite realizar novos trilhos/percursos em locais isolados sempre que se encontrar sozinho (mesmo que se faça acompanhar por um telemóvel). A opção por realizar percursos desconhecidos (e também conhecidos) com um grupo de amigos é geralmente mais segura e agradável.

Monitorize a sua saúde

Sabia que 42% dos portugueses têm hipertensão arterial? E que apenas 50% destes têm conhecimento deste diagnóstico, baixando para 11% o número dos que têm a doença controlada?

RITUAL:

Realize um *check-up* geral à sua saúde todos os anos, estando particularmente atento para a importância de realizar um rastreio ao cancro da mama (especialmente nas mulheres), da próstata (nos homens) e do cólon, em idades acima dos 45-50 anos.

Os enormes avanços e descobertas que se têm verificado em todas as áreas relacionadas com a saúde – desde os equipamentos e métodos de diagnóstico, até aos fármacos e técnicas cirúrgicas – têm sido fundamentais para o aumento da esperança média de vida que se tem verificado na generalidade dos países desenvolvidos. Portugal não é excepção a esta tendência e, entre 2001 e 2005, a sua esperança de vida à nascença aumentou 1,7% (passando de 77,1 anos para 78,4 anos), segundo o Instituto Nacional de Estatística.

Apesar deste facto, não deixa de ser verdade que muitas pessoas (ainda) não têm por hábito realizar testes de rastreio dos principais factores de risco para a doença cardio e cerebrovascular (principais causas de morte em

Portugal), bem como os cancros da mama (especialmente importante nas mulheres acima dos 45 anos), da próstata (em especial em homens acima dos 50 anos) e do colo-rectal (em pessoas acima dos 50 anos,). Como exemplo, repare-se que apenas metade dos portugueses que se estima serem hipertensos sabe o seu diagnóstico.

Neste contexto, a adopção de hábitos preventivos e a realização de testes de diagnóstico das principais doenças crónicas existentes no nosso país assumem um papel imprescindível para o aumento da qualidade de vida, diminuição das despesas de saúde e redução das causas de morte evitáveis.

A considerar:

→ Realize (pelo menos) uma consulta médica anual, pedindo ao seu médico de família a realização de um exame médico completo “de rotina”. Entre outras avaliações, é normal que seja sujeito à medição da pressão arterial, a uma auscultação pulmonar e cardíaca, à palpação do abdómen (para a identificação de possíveis sinais dolorosos e massas) e à verificação do seu Índice de Massa Corporal (peso/altura^2). Complementarmente, podem ser pedidos exames auxiliares de diagnóstico, como análises sanguíneas (importantes para analisar os níveis de açúcar e gordura no sangue). Em alguns casos, poderá ser pertinente o pedido de uma radiografia do tórax ou de um electrocardiograma.

→ Se é mulher, e especialmente se tem mais de 45 anos, realize um rastreio ao cancro da mama. Apesar de este cancro ser uma das principais causas de morte em mulheres entre os 45 e os 65 anos, a sua detecção numa fase inicial permite o seu tratamento na grande maioria dos casos.

→ Se é homem, e especialmente se tem mais de 50 anos, realize um rastreio ao cancro da próstata. Há tendência a menosprezar os primeiros sintomas, regra geral alterações na micção, o que leva a um diagnóstico tardio da doença. No caso de ter antecedentes familiares de doença da próstata, consulte o seu médico sobre a necessidade de realizar este rastreio em idades menos avançadas.

→ Realize um rastreio ao cancro do cólon especialmente se tiver uma idade superior a 50 anos, ou ainda mais precocemente se tiver antecedentes na família. Quando detectado numa fase inicial, em que o tumor atinge apenas o intestino, a percentagem de sobrevida é bastante superior aos casos em que a doença já atingiu outros órgãos.

➔ Meça a sua pressão arterial pelo menos duas vezes por ano e procure manter a pressão arterial sistólica e a pressão arterial diastólica em valores inferiores a 120 mmHg e 80 mmHg, respectivamente. Este exame é de fácil acesso, estando disponível praticamente em todas as farmácias.

Combata o stresse pensando nele

Sabia que o stresse é inevitável no decurso da vida, mas que podemos aprender estratégias para progressivamente nos tornarmos mais resilientes às situações que o despoletam? E que a falta de capacidade de dizer “não” em algumas situações – sobretudo profissionais – é um dos principais focos de desequilíbrio?

RITUAL:

Procure identificar na sua vida que situações são potencialmente desencadeadoras de stresse, reflectindo na forma como lhes costuma responder (Comer? Discutir? Reflectir? Praticar exercício?), e classificando-as de 0 a 10 em termos da eficácia que têm na resolução do problema.

O stresse – geralmente definido como um estado de tensão, ansiedade ou agitação particular, resultante de uma percepção pessoal de desequilíbrio entre um determinado desafio (nível de exigência) e as competências pessoais para lhe responder – é em si um mecanismo adaptativo. A sua existência permite desencadear um estado de “alerta” perante o perigo mobilizando respostas para lhe fazer face.

No entanto, nem sempre este “estado de alerta e activação” é gerido da melhor forma. Se até um determinado ponto este pode ser salutar (e ouvimos muitas vezes a frase “funciono melhor sob stresse”), mal gerido pode ter consequências adversas desgastando a nossa saúde física e mental. A sensação de inquietação e irritabilidade, a dificuldade em se concentrar e tomar decisões e ainda a dificuldade em dormir são alguns dos sinais de alerta para a presença de agentes stressantes excessivos (e prejudiciais). Se estes sinais e sintomas têm vindo a tornar-se habituais na sua vida, pondere elaborar um plano de acção mais eficaz para superar as adversidades que o perturbam e que o podem levar a negligenciar quer as actividades do dia-a-dia (família, amigos, lazer), quer a si próprio

(falta de actividade física, alimentação desequilibrada).

Face ao problema, é fundamental perceber o que pode (e deve) ser mudado e aquilo que tem de ser aceite. Procure identificar e distinguir acontecimentos stressantes em que pode realmente fazer algo de concreto (exemplo: entrega de um relatório importante) e acontecimentos que tem de aceitar (como a doença de um familiar), porque não dependem da sua acção. Nestes últimos, apesar de nada poder fazer face ao problema concreto, pode aprender a viver com eles da melhor forma, focando-se nas emoções desencadeadas e na maneira de as equilibrar. Tenha bem presente que há problemas que só o tempo resolve. Nestes casos, aprenda a viver com eles, sem tentar mudar o impossível. Quando menos esperar, quem sabe não estarão já resolvidos!?

A considerar:

➔ Já experimentou levantar-se um pouco mais cedo de forma a organizar melhor as suas manhãs e traçar calmamente um plano para o resto do dia? Adiantando apenas alguns minutos no seu despertador, evitará logo pela manhã a sensação desorganizante de que não tem tempo para nada, começando o dia de forma mais descansada e aprazível. Desta forma, talvez tenha mais algum tempo para desfrutar de um bom pequeno-almoço e de um banho relaxado, estando reunidas algumas das condições para começar o dia com o pé direito!

➔ Outra das causas mais frequentes de stress reside na dificuldade em tomar uma decisão e implementá-la. O stress prolongado torna-se tóxico e, como tudo o que é tóxico, quando menos tempo estivermos expostos, melhor. Nesse sentido, um exercício simples, como enumerar os prós e os contras de cada possível decisão, vai ajudar a perceber qual é o melhor caminho naquela altura, evitando a indecisão prolongada e desgastante!

➔ Aprenda a dizer “não” quando se sentir demasiado pressionado para fazer algo que supera as suas capacidades. Se explicar, diante daqueles que o pressionam, que apesar de tentar não conseguirá fazer um trabalho de qualidade enquanto tiver tanta coisa para realizar ao mesmo tempo, é possível que outras pessoas dividam tarefas consigo e que novas sugestões e ideias surjam para resolver as suas dificuldades.

➔ Aprenda a relativizar. Nem sempre as coisas são tão más como parecem. Reserve alguns segundos para classificar (por exemplo, numa

escala de 0 a 10) a gravidade de várias situações hipotéticas e depois compare-as com a situação em questão.

→ No sentido de evitar situações de stresse provenientes de uma alegada falta de produtividade pessoal, tente perceber em que altura do dia as suas capacidades se encontram mais potenciadas e deixe para esse momento as tarefas de maior responsabilidade ou criatividade.

→ Partilhe os seus problemas com alguém em quem confie. Além da compreensão disponibilizada por quem nos ouve, pode ganhar-se uma nova perspectiva da questão. Caso sinta que a ajuda informal não é suficiente, poderá sempre recorrer a métodos de relaxação e à ajuda de profissionais especializados (psicólogos e psicoterapeutas).

→ A prática de uma actividade física regular também é benéfica na redução dos estados de ansiedade e stresse. De facto, o exercício realizado de forma agradável favorece a libertação de hormonas responsáveis pelo humor positivo e bem-estar.

→ Conceda a si mesmo momentos para descomprimir do stresse do dia-a-dia. Reservar algum tempo para estar sozinho, para os seus *hobbies*, para as suas inércias e para desfrutar da companhia dos seus familiares, amigos ou colegas é fundamental para se sentir melhor consigo mesmo.

→ Aprenda com os seus próprios erros, para evitar enfrentar situações geradoras de stresse semelhantes às que já vivenciou. Se registarmos alguns dos factores que sabemos procederem de qualquer outro período de maior stresse e também a forma como o controlámos, é provável que a futura resolução de situações idênticas seja mais facilitada.

Como escolher o pão?

Sabia que a qualidade nutricional do pão com farinhas muito refinadas (“pão branco”, carcaça, etc.) é muito inferior à qualidade do pão integral? E que, mesmo quando ocorre o seu enriquecimento, são muitas vezes esquecidos os minerais essenciais – como o magnésio e o zinco – e várias vitaminas?

RITUAL:

Faça o seu próprio pão em casa, utilizando farinhas integrais e de vários cereais e também outros ingredientes de elevado valor nutricional, para confeccionar uma parte fundamental do pequeno-almoço da sua família.

O pão é um dos alimentos mais comuns no dia alimentar de uma tradicional família portuguesa. A sua ingestão regular, contrariamente ao que muitas vezes se ouve, é recomendável e não representa a justificação para o aumento do peso corporal que a nossa população tem experimentado. Contudo, há critérios importantes a ter em conta no momento da sua escolha, de forma a garantir que estamos perante um alimento com elevado valor nutricional.

A análise do rótulo alimentar para verificar se os cereais integrais são os ingredientes em maior quantidade (a lista de ingredientes encontra-se ordenada por ordem decrescente de quantidade) é o principal critério a considerar. De facto, enquanto que para os nossos antepassados os cereais eram moídos entre duas pedras e, desta forma, se aproveitavam não só o amido do cereal (branco e mais pobre nutricionalmente) mas também o seu farelo e gérmen (escuras e mais ricos em nutrientes), hoje em dia, consequência da industrialização, esta prática ficou prejudicada. A frequente refinação dos cereais resulta em reduções significativas de muitos dos seus importantes nutrientes – proteínas, minerais (fósforo, ferro, magnésio, potássio e zinco), vitaminas do complexo B, e também fibra alimentar, tão importante para a saúde e regulação do apetite.

De forma a colmatar este empobrecimento nutricional do pão, os cereais refinados têm vindo a ser enriquecidos com ferro e algumas vitaminas. No entanto, apenas a farinha integral contém a maioria dos nutrientes originais do cereal. Assim, e se não dispensa o pão no seu dia alimentar, prefira e aprenda a saborear o sabor incomparável do pão integral.

A considerar:

➔ Inove e experimente novas variedades de pães. O pão integral, o pão com passas e o pão com frutos secos (rico em ácidos gordos essenciais) são alguns exemplos a descobrir.

➔ Se o rótulo do pão não estiver disponível ou não contiver informação nutricional, escolha o pão com base no peso (mais pesado e mais denso é melhor) e na cor (mais escuro e de cor irregular é melhor).

➔ Confeccione o seu próprio pão! Quer seja no forno do fogão, quer em aparelhos caseiros próprios para o efeito, poderá escolher os ingredientes mais tradicionais – como a farinha, a água e o sal – ou realizar experiências com outros ingredientes (sementes, especiarias várias).

➔ Guarde o pão acabado de confeccionar em local aberto e à temperatura ambiente, evitando a formação de fungos. Mais tarde e depois de arrefecido, poderá então guardá-lo no local habitual.

➔ Enriqueça as suas refeições mais pobres em hidratos de carbono, como as sopas de legumes e saladas de vegetais, com pão de boa qualidade, e confeccione outras utilizando o pão com mais destaque, como é o caso do bacalhau com broa e açorda de peixe.

➔ Escolha padarias cuja adição de sal no pão seja baixa. No nosso país é frequente a venda de pão com elevado teor deste mineral, bastante prejudicial à saúde quando em excesso.

➔ Se sofre de doença celíaca – intolerância à ingestão de glúten –, opte por pães feitos com farinha de soja ou farinha de milho em detrimento do pão de trigo, centeio, ou aveia.

Alimentação vegetariana

Sabia que o baixo conteúdo de gordura saturada e colesterol e os elevados teores em fibra e alimentos pouco processados confere às dietas vegetarianas, se bem planeadas, importantes benefícios nutricionais na promoção de saúde?

RITUAL:

Realize uma das suas refeições principais combinando apenas alimentos de origem vegetal, como os legumes, as hortaliças, as leguminosas, os cereais integrais e as oleaginosas.

A crescente preocupação com o meio ambiente e a protecção dos animais e o maior interesse pela alimentação saudável têm motivado inúmeras pessoas a abandonar a alimentação tradicional (omnívora) e a adoptar vertentes alimentares vegetarianas.

Uma das tendências adoptadas por uma quantidade apreciável de pessoas consiste na exclusão de alguns produtos animais das suas refeições, como a carne e o peixe, mantendo no entanto uma ingestão de ovos, leite e derivados (ovo-lacto-vegetarianos). Outra orientação um pouco mais radical, e talvez por isso menos frequente, tem sido o vegetarianismo puro (dieta vegan), onde todos os produtos de origem animal são excluídos. Finalmente, temos

os semivegetarianos que, apesar de reduzirem o consumo de produtos de origem animal, como a carne vermelha, mantêm uma ingestão moderada de aves e peixe. Estas diferentes vertentes da alimentação vegetariana têm demonstrado interessantes benefícios para a saúde – nomeadamente no sistema cardiovascular e digestivo –, quer pelo baixo conteúdo em gordura saturada e colesterol, quer pela presença de elevados teores de folatos, vitaminas, antioxidantes, fibras e fitoquímicos.

Ainda assim, existem alguns princípios fundamentais na escolha e combinação dos alimentos – como a qualidade, a quantidade, a harmonia e a adequação – que, uma vez colocados em prática, garantem uma alimentação mais saudável e evitam possíveis carências de proteínas, vitamina B12, ferro, cálcio e ácidos gordos essenciais. Adapte novos hábitos alimentares, experimente novos sabores e observe o efeito que os alimentos saudáveis são capazes de promover no seu bem-estar e equilíbrio.

A considerar:

➔ Ao comer fora, opte regularmente por restaurantes vegetarianos. Existem inúmeras opções por todo o País.

➔ Substitua a carne por soja (ou um dos seus derivados) em algumas das suas refeições. Conseguirá aliar uma boa fonte de proteínas completas com uma menor quantidade de gorduras nocivas.

➔ Se a sua alimentação se baseia especialmente em produtos de origem vegetal, aumente a ingestão de alimentos ricos em vitamina C, como os citrinos, kiwi, brócolos, agrião, pimento ou salsa. A absorção de ferro será beneficiada.

➔ Suplemente a sua dieta com vitamina B12, em especial se a sua dieta restringe todos os produtos animais.

➔ Aumente a ingestão de sementes de linhaça, nozes e outras oleaginosas – ricas em ácidos gordos ómega-3 –, se excluir o peixe da sua dieta.

➔ Enriqueça as suas sanduíches com recheios vegetarianos. Folhas de alface, tomate, pepino, espinafres e tofu são algumas opções.

DICAS E TRUQUES

Como manter a frescura dos alimentos em casa

- Separar e arrumar os alimentos por categorias, de acordo com a estrutura de temperaturas do frigorífico.
- Acondicione os produtos frescos ou refrigerados a uma temperatura de 0 (zero) a 5°C e os congelados a uma temperatura de pelo menos -18°C. Alguns vegetais e frutos devem estar a temperaturas entre os 8 e os 11°C. Conserve-os na parte menos fria do frigorífico, em muitos casos a gaveta inferior.
- Os produtos frescos pré-embalados têm, na sua maioria, a temperatura de conservação adequada na rotulagem. Nestes casos, é esta a que deve ser seguida.
- Acondicione os produtos não pré-embalados em pequenas porções e em recipientes que evitem perdas de líquidos ou desidratações e oxidações por exposição ao ar frio. Esta protecção evita também contaminações cruzadas nos alimentos.
- Não acondicione produtos crus juntamente com produtos cozinhados ou prontos a consumir, sem necessidade de tratamento culinário. Evitam-se assim contaminações cruzadas e previnem-se intoxicações alimentares.
- Não lave os ovos se não os utilizar logo de seguida. A água destrói a cutícula que tapa os poros da casca do ovo e protege o interior de contaminações. Mantenha-os no frio.
- Não manter produtos frescos mais de duas horas fora do frigorífico.
- Uma vez descongelados, não volte a congelar alimentos.

TESTEMUNHO DE UM ADERENTE AO PROGRAMA RITUAIS

Sou completamente fã do Rituais, acompanho sempre e passo a mensagem a todas as pessoas que sei que se preocupam com a saúde. Espero que continuem a dar-nos este apoio permanente.

Utilizador não identificado

À MESA COM O ESPECIALISTA



Graça Raimundo

DIETISTA

Presidente da Associação Portuguesa de Dietistas

gracaraimundo@gmail.com



Caldeirada de peixe



4



ECONÓMICO



RÁPIDO



FÁCIL

Ingredientes:

800 g de peixe (safio, raia, lulas e tamboril) • 800 g de batatas • 1 kg de tomate maduro • 3 cebolas médias • 1 pimento verde • 2 colheres de sopa de azeite • Pimenta q. b. • 3 dentes de alho • 2 folhas de louro • ½ colher de sopa de sal • 1 dl de vinho branco • 1 bom ramo de salsa

Preparação:

Corte as cebolas, o tomate, a batata e os pimentos em rodela. A seguir coloque em camadas as batatas, as cebolas, os pimentos, o tomate, o alho, o louro a salsa e o peixe. Regue com o azeite e tempere com sal e pimenta. Ao servir, polvilhe com salsa picada e acompanhe com salada de alface.

Caldeirada de peixe

Nº de Doses: 4

Dose: 350 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia: 84 kcal

Proteínas: 7 g

Hidratos de Carbono: 12 g

Gordura Saturada: 0,35 g

Gordura Monoinsaturada: 1,5 g

Gordura Polinsaturada: 0,4 g

Fibra: 2 g

RECEITA RITUAIS



Sopa de feijão frade



4



ECONÓMICO



RÁPIDO



FÁCIL

Ingredientes:

400 g de feijão frade cozido (1 lata grande) • 150 g de folhas de agrião • 2 cenouras • 1 cebola • Azeite • Água q. b. • Sal

Preparação:

Pique a cebola e deixe-a alourar numa panela, juntamente com azeite. Retire a casca das cenouras, corte-as em pedaços, e adicione-as à panela, onde já está a alourar a cebola. Junte as folhas de agrião e deixe cozinhar tudo em lume brando, durante cerca de 10 minutos. Se o preparado estiver a secar, se achar necessário, adicione um pouco de água. De seguida, coloque o feijão frade e a água a ferver. Tempere tudo com sal q. b. e deixe cozinhar durante mais uns minutos.

Sopa De feijão frade

Nº de Doses: 4

Dose: 300 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia:	96,7 kcal
Proteínas:	5,7 g
Hidratos de Carbono:	10,8 g
Gordura Saturada:	0,6 g
Gordura Monoinsaturada:	2,2 g
Gordura Polinsaturada:	0,3 g
Fibra:	3,8 g



Espargos com salmão fumado e cebolinho



4



MÉDIO



RÁPIDO



FÁCIL

Ingredientes:

150 g de salmão fumado • 250 g batatinhas novas • 12 espargos • 2 iogurtes magros naturais • Cebolinho • Pimenta rosa • Sal

Preparação:

Coloque as batatinhas ao lume numa panela de água, com um pouco de sal e deixe-as cozer até ficarem macias. Se utilizar espargos de conserva, escorra-os e passe-os por um pano para que estejam bastante secos na hora de servir. Se forem espargos frescos, passe-os por água, lave-os muito bem e depois seque-os. Ponha os iogurtes magros naturais numa tacinha, pique muito bem o cebolinho e com uma colher de sopa espalhe-o pelo iogurte, misturando. Tempere com a pimenta. Numa travessa, ou directamente nos pratos, disponha as batatinhas e os espargos e, por cima, coloque o salmão, finamente fatiado. Tempere com um pouco de pimenta moída e coloque o preparado de iogurte a gosto.

Espargos com salmão fumado e cebolinho

Nº de Doses: 4

Dose: 180 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia:	104 kcal
Proteínas:	6,6 g
Hidratos de Carbono:	9 g
Gordura Saturada:	0,9 g
Gordura Monoinsaturada:	2,1 g
Gordura Polinsaturada:	1,1 g
Fibra:	1 g



Delícia de queijo fresco e banana



ECONÓMICO



RÁPIDO



FÁCIL

Ingredientes:

1 kg de bananas • 250 g de queijo fresco • 1 lata de leite condensado • 4 claras
• 5 colheres de açúcar • Margarina para untar a forma

Preparação:

Descasque as bananas e corte-as em metades, na vertical. Disponha-as num tabuleiro, untado com margarina. Leve ao forno até a fruta ficar macia. Retire o tabuleiro do forno, polvilhe com o queijo fresco passado por um passador de rede e regue com o leite condensado. Bata as claras em castelo e, aos poucos, junte o açúcar, misturando tudo muito bem. Espalhe o preparado sobre as bananas e leve de novo ao forno até dourar. Sirva morno ou frio.

Delícia de queijo fresco e banana

Nº de Doses: 6

Dose: 260 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia:	142 kcal
Proteínas:	3,7 g
Hidratos de Carbono:	2,1 g
Gordura Saturada:	1,5 g
Gordura Monoinsaturada:	0,6 g
Gordura Polinsaturada:	0,4 g
Fibra:	1,9 g



Momento de Reflexão

Neste momento sinto-me...



José Avillez

CHEF DE COZINHA



“O nosso dia-a-dia é recheado de solicitações, de vontades próprias e alheias que nos conduzem, melhor ou pior, nas nossas decisões. Parece que nada é linear e nem tudo é só Céu ou só Inferno. Acordo de madrugada para mais um dia. Está um dia bonito, princípio de Verão. Sabe bem sentir este ar da manhã com um pequeno-almoço com fruta, uma torrada e, de quando em vez, alguns cereais... 15 horas me esperam neste dia de trabalho... como os outros. Para

mim, a organização é essencial e sem ela não conseguiria fazer nada. Divido os dias da semana pela minha empresa de catering e take-away, o restaurante, as gravações de programas de TV, os livros de cozinha e muito mais, que por vezes me tira horas de sono, tempo para almoçar e jantar. Tento nunca me esquecer de comer qualquer coisa a meio da manhã. A verdade é que normalmente até almoço às 11h30. Horários de cozinheiro! O meio da manhã é às 10h. Os peixes, legumes e os frutos estão cada vez mais dentro, não só da minha “dieta”, mas também nas cartas e nos menus do restaurante e do take-away. Já não está só relacionado com as tendências mas é realmente como me sinto melhor, tanto a comer como a cozinhar. A minha preocupação em cumprir estes rituais não é encarada como tal, ou seja, não é vista como uma obrigação mas sim como um luxo. E a verdade é que o luxo não é mais do que aquilo que nos dá prazer e de alguma maneira nos faz falta. A tarefa é tornar este luxo o dia-a-dia. E ter consciência que querer partilhar estes rituais não pode ser a prisão mas sim a própria liberdade! Não podemos viver só de sonhos e vontades bem-intencionadas, que se perdem nos adiares constantes nas alturas convenientes. Para os viver temos de os sentir, respirar e acreditar. Temos de ser livres!”

10

Colesterol: bom ou vilão?

Sabia que muitas pessoas têm o colesterol elevado apesar de manterem hábitos alimentares saudáveis? E que apenas 30% do nosso colesterol provém de fontes alimentares?

RITUAL:

Reduza alimentos ricos em gorduras saturadas, como laticínios gordos, carnes vermelhas e charcutaria.

Nos últimos anos, tem sido atribuída uma conotação meramente negativa ao colesterol, muito devido à alegada associação que os seus valores elevados no sangue têm com o risco de doença cardiovascular. Esta reputação fez com que algumas pessoas reduzissem drasticamente a ingestão de alimentos ricos em colesterol, nomeadamente os ovos (cada gema de ovo possui cerca de 200 mg de colesterol – cerca de 2/3 da ingestão diária recomendada).

Em primeiro lugar é importante perceber-se que o colesterol é uma substância fundamental na formação de membranas celulares e na produção das nossas hormonas, o que o torna imprescindível para as nossas funções vitais. Em segundo lugar, não nos devemos esquecer de que a maioria do colesterol é sintetizado pelo fígado – colesterol endógeno – e que apenas 30% do colesterol provém das fontes alimentares. Além disso, para a melhoria do perfil lipídico é mais importante a redução da ingestão de gorduras saturadas – presentes na charcutaria, laticínios gordos e carnes vermelhas – do que a redução do colesterol na alimentação.

Um outro aspecto importante prende-se com a forma de deslocação do colesterol no sangue. Existem duas partículas minúsculas que transportam a maior parte do colesterol no sangue: a HDL, que transporta o colesterol dos vasos sanguíneos para ser removido pelo fígado, e é por isso chamada “o bom colesterol”; e a LDL, que pode transportar o colesterol em excesso

para dentro das células que revestem os vasos sanguíneos, com possibilidade de se iniciar um processo de aterosclerose – e, por isso, o “mau colesterol”.

Desta forma, devemos procurar a adopção de hábitos alimentares e de exercício físico que contribuam para aumentar os valores de HDL (preferencialmente para valores superiores a 45 mg/dl) e para reduzir os valores de LDL (preferencialmente para valores inferiores a 130 mg/dl) no sangue. Quando foi a última vez que fez análises ao sangue?!

A considerar:

→ Aumente a ingestão de fibras solúveis presentes nos legumes, leguminosas, aveia e frutas, uma vez que reduzem o colesterol LDL.

→ Reduza ou elimine os hábitos tabágicos, uma vez que contribuem para o aumento dos níveis de colesterol LDL.

→ Faça exercício físico com regularidade. A actividade física moderada – como a marcha rápida, *jogging*, natação ou um circuito de bicicleta – ajuda na manutenção dos valores de HDL em níveis elevados e na mobilização dos triglicéridos.

→ Além das gorduras de origem animal, também o óleo de palma e o óleo de coco – ambos gorduras vegetais – têm um alto conteúdo de ácidos gordos saturados e devem ser reduzidos ao mínimo na nossa alimentação. Prefira gorduras insaturadas como o azeite e o óleo de girassol, entre outros.

→ As gorduras presentes em alimentos processados e embalados (bolachas, tortas, biscoitos, batatas fritas) são também exemplos de gorduras menos saudáveis e que não favorecem o perfil lipídico.

Estratégias para a resolução de problemas

Sabia que um simples passeio a pé pode contribuir para “refrescar” as ideias e resolver os problemas com maior discernimento? E que a tomada de decisões importantes deve ser reservada para os momentos de maior tranquilidade interior?

RITUAL:

Esquematize todas as soluções possíveis para cada um dos seus problemas, reflectindo sobre as vantagens e desvantagens de cada

uma a curto, médio e longo prazo, tomando posteriormente a sua decisão.

Quando nos encontramos diante de acontecimentos indesejáveis, por norma fazemos uso daquilo que recentemente se designa por mecanismos de *coping*, ou seja, estratégias que qualquer um de nós encontra para enfrentar, tolerar ou ajustar-se a uma situação de stress e moderar os seus efeitos. Estas medidas não são visíveis, ou tão-pouco fáceis de identificar, dado o seu carácter subjectivo e individualizado. Provavelmente, tornar-se-ão mais fáceis de entender se imaginar alguma destas circunstâncias: nunca se sentiu literalmente a fugir de uma responsabilidade que não conseguiu assumir? Já chegou mesmo a mentir para evitar determinada situação? Quem nunca recorreu à sensata ajuda de um amigo quando simplesmente sentiu que os seus pensamentos já não eram razoáveis? Será que nunca se sentiu mais empenhado no trabalho quando pretende esquecer algum problema na sua vida pessoal? E descarregar no exercício físico as fúrias do dia-a-dia? Tudo são exemplos de pequenos “estratagemas” dos quais, de forma mais ou menos deliberada, fazemos uso na gestão dos problemas no nosso dia-a-dia.

Porque não começar a examinar o (seu) leque dos conhecidos “maus humores”, sendo que estes são os principais destabilizadores quando se pretende uma gestão frutífera dos problemas do quotidiano? Em que medida uma pessoa que teve um mau dia no emprego não estará particularmente vulnerável a deixar-se irritar mais tarde por coisas que regra geral não seriam o suficiente para desencadear uma discussão? Nestas circunstâncias, é frequente a incapacidade de pensar correcta e imparcialmente, pelo que decisões importantes deverão ser adiadas para momentos de maior tranquilidade e paz interior.

Assim, o caminho para uma eficaz resolução de problemas passará pela capacidade de resistir, e até aproveitar os contratempos emocionais, empregando activamente um equilíbrio temperado de sabedoria e sensatez. Gerir as nossas emoções é um trabalho a tempo inteiro, que pode ser progressivamente aperfeiçoado!

A considerar:

➔ Comece simplesmente por ganhar consciência do seu estilo de resolução de problemas, pois esta será em si uma boa forma de antecipar

eventuais situações de confronto: é do tipo de pessoa que tendencialmente reage de cabeça quente e pouco depois se arrepende dos seus actos? Ou será pouco imediato nas suas respostas diante de uma situação de crise, adiando a sua resolução? É do tipo de pessoa que costuma recorrer ao humor para ganhar algum tempo? Consegue mais facilmente distanciar-se da sua parte emocional ou racional?

➔ Antes de qualquer tomada de decisão, procure tanto quanto possível ganhar algum tempo para uma pequena esquematização da situação em causa: procure fazer um balanço entre vantagens e desvantagens, um levantamento das perspectivas implicadas a curto, médio e longo prazo, quais são as variáveis pessoais e racionais influentes na resposta e, finalmente, faça um balanço entre o que quer e o que, na realidade, está ao seu alcance decidir. No caso de não dispor desse tempo, existem boas formas de o criar, aplicáveis à sua vida pessoal e profissional: “Desculpe, podia repetir essa proposta?”, “Não sei se percebi bem aquilo que me acabou de propor”, “Tanto quanto percebi, é esperado que tome agora uma decisão”, “Não sei se será possível, mas gostaria de alguns minutos para pensar no que acabou de me dizer.”

➔ Encare a (re)solução do problema como um exercício activo: seja permeável à argumentação e contra-argumentação de outrem, mas tente também introduzir uma espécie de “auto-interrogatório” que venha a validar o sentido da sua decisão. Quais são as razões pessoais inerentes a esta decisão? Serei eu capaz de dar este passo neste momento? E se isto acontecesse a um amigo meu, que conselho lhe daria? Será que amanhã tomaria a mesma decisão?

➔ Na medida do possível, procure ser específico na ilustração da situação-problema, delineando concretamente aquilo que são os factos, as emoções, as preferências em confronto com a realidade de que dispõe. Seja também minucioso na escolha de um prazo para a sua resposta, evitando assim como pretexto o dia de amanhã!

➔ Não menospreze a exploração de uma série de alternativas e outros pontos de vista igualmente plausíveis, considerando, sempre que puder, a opinião das pessoas que são para si uma referência. Muitas vezes, a primeira decisão que intuitivamente avançamos é a mais acertada, mas outras vezes esta é a simples consequência de um impulso mal dirigido!

➔ Caso esteja diante de situações intempestivas, procure “refrescar” algumas ideias, deixando passar alguma hostilidade num ambiente onde

não seja provável encontrar novas provocações. Porque não dar uma volta de carro ou um passeio a pé?

→ Se sentir que o grupo ou as pessoas com quem está o deixam desconfortável ou se sentir que não está a conseguir ser imparcial na sua decisão, opte por ficar sozinho e deixe que a solução mais clara não só brote naturalmente como se mantenha por algum tempo.

→ Faça uso da sua autoconsciência e, se sentir que lhe é útil, porque não escrever num papel as alternativas que lhe passam pela cabeça? A escrita é sobejamente reconhecida com uma excelente forma de esquematização e organização mental.

Aproveite os benefícios da soja

Sabia que a soja é a única fonte alimentar de origem vegetal que contém todos os aminoácidos essenciais, sendo por isso considerada uma fonte de proteína completa? E que a entidade que regula o mercado de alimentos nos EUA aprovou a afirmação “reduz risco de doença cardíaca” nos alimentos com 6,3 g de proteína de soja, desde que outras limitações relacionadas com a quantidade de sal, gordura saturada e colesterol fossem cumpridas?

RITUAL:

Realize 2 a 3 refeições por semana à base de soja ou dos seus derivados, como o “leite” de soja, o tofu ou o tempeh.

A soja é uma leguminosa de origem asiática com características que têm sido consideradas importantes benefícios para a saúde. Por um lado, o seu elevado teor de ácidos gordos polinsaturados, fibras alimentares, vitaminas e minerais, e o seu reduzido teor de gordura saturada parecem apresentar especial interesse na prevenção das doenças cardiovasculares. Por outro, a sua riqueza em isoflavonas – compostos químicos biologicamente activos – podem ter efeitos positivos na redução da hipercolesterolemia, no aumento da densidade mineral óssea, na menor incidência dos sintomas da menopausa, e na prevenção do cancro da mama, endométrio, cólon e próstata.

A soja tem também um elevado teor proteico de excelente qualidade, que a distingue das outras leguminosas – como o feijão, o grão e as ervilhas – e que a torna um excelente alimento para a generalidade das pessoas. Os vegans, em particular, poderão beneficiar bastante com a inclusão desta leguminosa na sua dieta alimentar, uma vez que da sua constituição fazem parte todos os aminoácidos essenciais ao organismo.

Adicionalmente, o elevado teor de fibra presente em alimentos sólidos à base do grão de soja pode contribuir para a prevenção do excesso de peso e obesidade, uma vez que torna mais lenta a digestão dos alimentos, prolonga o tempo de absorção de glicose e aumenta a sensação de saciedade.

Assim, existem razões de sobra para utilizar a soja nas suas confeções e experimentar os seus diversos derivados, tais como o “leite” de soja, bebida feita a partir do grão de soja; o tofu, uma espécie de queijo de soja, cujo processo de obtenção é similar ao dos queijos fabricados a partir do leite; ou o *tempeh*, resultante da fermentação dos feijões de soja.

A considerar:

➔ Não confunda os derivados do grão de soja (uma leguminosa) com os rebentos de soja (um vegetal) – este é um alimento saudável, mas como todos os vegetais é pobre em proteína, ácidos gordos polinsaturados e outros fitoquímicos presentes no grão de soja.

➔ Substitua as sobremesas mais calóricas por batido de soja com fruta. Experimente, por exemplo, descascar uma ou duas papaias, cortá-las aos pedaços e reparti-las por 2 taças. De seguida, junte os iogurtes de soja batidos, adicione um pouco de chocolate em pó, leve ao frigorífico... e delicie-se!

➔ Utilize o miso para condimentar (ou confeccionar!) sopa, legumes e verduras estufados, caldeiradas e também para elaborar pão e patês caseiros mais saudáveis do que os habituais. Verá que a combinação entre o seu forte sabor e os aromas vegetarianos será original e bastante apreciada. Atenção ao teor de sal, que pode ser bastante elevado neste derivado de soja.

➔ Substitua regularmente a carne pelo *tempeh*, ou experimente realizar combinações entre estes dois alimentos. Lembre-se de que, regra geral, quanto menor a quantidade de carne, menor a quantidade de gordura saturada. Utilize também este derivado da soja para confeccionar receitas como hambúrgueres vegetarianos, salsichas, croquetes e jardineiras.

➔ Inove as suas refeições com tofu! O nome “Risoto de Vegetais com Tofu e Cogumelos” é-lhe sugestivo?! Faça então um refogado

rápido com um pouco de azeite, alho e cogumelos. Corte depois o tofu em quadrados pequenos e tempere-os com sumo de limão. Junte numa travessa os cogumelos, o sumo de limão, o tofu e algumas nozes torradas. Acompanhe depois esta receita com risoto de vegetais.

➔ Se pretende comprar tofu fresco, verifique a data de validade, cheire-o e certifique-se de que não está azedo. Depois de adquirido, guarde-o no frigorífico mergulhado em água fria, mude todos os dias a água e procure consumi-lo em 3 ou 4 dias.

➔ Edamame ou “soja fresca” é uma leguminosa muito parecida com a soja tradicional (usada para obter os produtos de soja já mencionados), mas que se pode comer cozida e ligeiramente salgada, após retirada da vagem. Idêntica ao grão de soja em termos nutricionais, vende-se congelada ou fresca e é uma excelente opção para uma refeição intermédia ou entrada!

➔ Utilize o óleo de soja – rico em gordura polinsaturada e com baixo teor de gorduras saturadas – em algumas das suas confeções, promovendo assim a sua saúde cardiovascular.

➔ Explore o sabor do leite de soja puro e também das suas formas aromatizadas, com sabor a chocolate, baunilha, morango ou frutos silvestres. Conseguirá desta forma aliar um sabor agradável a uma grande riqueza de fitoquímicos, importantes na prevenção de alguns tipos de cancro.

➔ Experimente adquirir pão de soja e distinguir o sabor do seu pão habitual. Quem sabe se não gostará mais deste novo sabor?

➔ Reserve 3 ou 4 momentos mensais para explorar novos sabores e técnicas culinárias com soja. Um primeiro passo com receitas e ingredientes simples, um segundo com os mesmos ingredientes e receitas mais elaboradas e quem sabe um terceiro passo com múltiplas combinações de paladares, cores e aromas!?

➔ Procure que as fontes de soja ingeridas sejam à base de alimentos. A ingestão de suplementos não parece resultar nos mesmos efeitos benéficos produzidos pela soja e seus derivados.

Livre-se do “peso” que o peso tem

Sabia que quem gosta do corpo que tem, aceitando-o sem problemas, tende a proceder da mesma maneira em relação ao corpo dos outros?

E que as pessoas que mais criticam a nossa aparência são aquelas que muitas vezes não estão bem com elas próprias?

RITUAL:

Faça uma lista das situações que evita por causa da percepção que tem do seu corpo e classifique-as numa escala de 1 a 10 para medir o receio que sente em enfrentá-las. Escolha a situação que menos o intimida, estabeleça um prazo para a cumprir e faça-o!

É notória a crescente pressão social para um determinado modelo de corpo e imagem, conotados com o sucesso (social, pessoal, profissional). Todos os dias somos invadidos com novas tendências de moda, imagens televisivas, capas de revista e as mais diversas publicidades que recorrem sistematicamente a modelos corporais considerados perfeitos e que, de tão distantes estarem da nossa realidade (e possibilidade!), acabam por promover a insatisfação corporal, levando ao desenvolvimento de auto-imagens negativas e até disfuncionais.

Decorrentes deste contexto social, surgem formas de pensar que configuram autênticas distorções negativas: “Com este corpo não chegarei a lado nenhum”, “Só terei sucesso profissional e social se conseguir emagrecer”, “Se não consigo controlar o meu corpo, não consigo controlar coisa nenhuma”.

Crie então o hábito de relativizar aquilo que pensa (e os outros eventualmente comentam) sobre o seu corpo. Por outro lado, habitue-se a tratar bem de si e a valorizar os aspectos corporais de que sempre gostou. Qual é a parte do seu corpo de que mais gosta? E aquela que não trocaria por nada? Para algumas pessoas é o cabelo, os olhos, as mãos, os lábios, o peito... Quais são as suas? Existe um lado positivo em tudo na vida e o seu corpo não é exceção!

A considerar:

➔ Reflita sobre a sua auto-estima e, se está a passar por dias menos bons, pondere até que ponto a sua imagem corporal (distorcida?!) não estará a prejudicá-la. O nosso amor-próprio depende de muitas coisas que não apenas a imagem física (procure por isso pontos fortes e características pessoais positivas, não relacionadas com a imagem). Certamente, o número de roupa e o peso na balança não são os espelhos das suas qualidades e valores pessoais.

➔ Procure aceitar-se como é, gostar de si e valorizar pontos fortes, evitando por outro lado o foco excessivo nos aspectos que interpreta como menos positivos. De facto, muitas vezes só vemos aquilo para que estamos despertos, querendo confirmar a todo o custo as nossas distorções.

➔ Não deixe de fazer determinadas coisas que lhe dão prazer (como ir à praia ou a festas) apenas porque receia comentários menos agradáveis ou mesmo represálias. Na maior parte dos casos, o “problema” está apenas na nossa cabeça. E deixar de viver experiências importantes será criar “novos problemas”!

➔ Se tem excesso de peso, enfrente as agressões verbais a que eventualmente possa ser sujeito (e também aquelas que o possam ter magoado na infância e adolescência) e relativize-as: “Será que a minha aparência física tem um peso tão grande como as pessoas em meu redor me querem impor?”, “Por que motivo será a opinião desta pessoa tão importante para mim?”, “Tenho que seguir o seu julgamento?”

Faça actividade física regularmente! Sabe-se que as pessoas mais activas têm uma melhor relação com o seu corpo e percebem-no de forma mais positiva, independentemente do seu peso e composição corporal.

Café: factos e mitos

Sabia que o consumo moderado de café não representa qualquer perigo para a saúde da maioria das pessoas saudáveis e parece até reduzir o risco de Diabetes do tipo II? E que o alegado impacto negativo da sua ingestão na saúde óssea e na hipertensão arterial crónica não está comprovado cientificamente?

RITUAL:

Se gosta de café, ingira-o diariamente sem receios, mas em quantidades moderadas – não ultrapassar as 3 a 4 “bicas” por dia é o recomendável.

É provável que você e a maior parte das pessoas com quem convive diariamente não dispensem tomar um café ao início da manhã, ou depois de pelo menos uma das refeições principais. De facto, o café parece ter ganho o estatuto de “tradição nacional”. Como muito frequentemente ouvimos informações contraditórias sobre os efeitos que a ingestão de café provoca no

nosso organismo e na saúde, convém abordar esta temática, desmistificando algumas ideias preconcebidas.

Uma dose elevada de cafeína no mesmo dia – conseguida por exemplo através da ingestão de 4 a 5 chávenas de café por dia (equivalente a cerca de 500 mg de cafeína/dia) – é pouco aconselhável. Quando tal sucede, é frequente o aparecimento de sinais e sintomas desagradáveis, como os tremores, a diarreia, e também a ansiedade, dores de cabeça, stresse e irritabilidade, entre outros. Muito se tem falado também sobre o impacto negativo que a cafeína poderá ter no processo de absorção de cálcio e consequente risco acrescido para a osteoporose. No entanto, existem já evidências que contrariam esta hipótese, especialmente quando a dose de cafeína é moderada.

Assim, consumir 2 a 3 cafés por dia não representa qualquer malefício para a maioria das pessoas. Pelo contrário, o café apresenta uma quantidade apreciável de alguns minerais – como o potássio, zinco, ferro e magnésio – e de polifenóis (flavonóides) com óptimas propriedades antioxidantes. Como tudo na vida, importa sobretudo apelar à moderação!

A considerar:

→ Embora o consumo de um café aumente um pouco a pressão arterial, beber café regularmente não se relaciona com o aparecimento da hipertensão arterial.

→ Contudo, se tem o colesterol sanguíneo elevado ou doença cardiovascular na família, modere a quantidade de café não-filtrado (como a “bica”). Ao filtrar o café (exemplo: café de balão), filtra partículas gordurosas que, se ingeridas, aumentam um pouco os lípidos no sangue.

→ Embora não deva ser recomendado apenas por essa razão, o consumo regular de café parece reduzir o risco de aparecimento de Diabetes do tipo II.

→ Se tem problemas no sistema digestivo (especialmente gastrite, refluxo esofágico ou úlcera péptica), ou sofre de alguma perturbação mental – como a ansiedade generalizada e pânico frequente –, consuma café com bastante moderação e preferencialmente após ouvir os conselhos do seu médico. O mesmo se passa para os casos de hipertensão arterial e doença cardíaca.

→ Se tem osteoporose, modere a quantidade de café que ingere. Apesar de a evidência científica apontar para a inexistência de uma causa-efeito entre a ingestão regular de cafeína e a baixa densidade mineral óssea, os dados não são tão claros quando a dose de cafeína é muito elevada.

➔ Se por um lado o café tem uma quantidade apreciável de alguns minerais – como o potássio, zinco, ferro e magnésio –, tenha presente que ele também exerce uma função diurética, desencadeando especialmente a perda de água e também de minerais. Pedir “uma bica e um copo de água” é uma boa prática!

➔ Se muito raramente bebe café, evite fazê-lo várias vezes num único dia. A ingestão de cafeína em valores superiores àqueles a que o nosso organismo está habituado – situação bastante frequente em trabalhadores e estudantes que precisam prolongar o seu estado de alerta pela noite dentro – pode resultar num conjunto de efeitos adversos aos pretendidos, como é o caso de falta de concentração, irritabilidade e ausência de um sono verdadeiramente recuperador.

➔ Já pensou que, se beber 3 cafés num dia e colocar um pacote de açúcar (8 g) em cada um estará a ingerir 24 g de sacarose (açúcar simples) e quase 100 calorias adicionais? Tenha presente que, para saborear verdadeiramente o café, não precisa de o adoçar muito. A utilização de somente $\frac{1}{4}$ ou $\frac{1}{2}$ pacote, ou o recurso a adoçantes pouco calóricos são estratégias mais saudáveis.

➔ Se não aprecia a ingestão de bebidas com cafeína (ou o momento não é o mais propício para tal), lembre-se de que o café descafeinado tem um sabor igualmente apreciável e pode representar uma solução interessante nos momentos de convívio social com outros apreciadores de café.

TESTEMUNHO DE UM ADERENTE AO PROGRAMA RITUAIS



“Quando saiu o Ritual 6, dediquei-me a subir os 9 andares até minha casa uma vez por dia. Ao princípio, quando chegava ao 4º andar, já estava de rastos, mas continuava devagarinho. Fiz isto durante algumas semanas e já notava progressos respiratórios e na circulação, mas depois desleixei-me e não o tenho feito, mas vou voltar à carga. Quanto a caminhar todos os dias, antigamente ia de bicicleta para a escola, quer chovesse, quer fizesse sol. Depois fui para a universidade, andava muito a pé e a passo bem rápido. Quando fui trabalhar, como continuei a andar de transportes, continuei também a andar muito a pé.”

Sandra Farinha Piedade – Setúbal

À MESA COM O ESPECIALISTA



Patrícia Padrão

NUTRICIONISTA

patriciapadrao@fcna.up.pt



Feijão com ovos escalfados



2



ECONÓMICO



RÁPIDO



FÁCIL

Ingredientes:

280 g feijão vermelho cozido • 3 a 4 tomates maduros • 1 cebola pequena
• 1 folha de louro • 2 ovos • 1 colher de sopa de azeite • 1 colher de sopa de água

Preparação:

Descasque a cebola. Lave-a e pique-a finamente para um tacho. Lave, descasque, parta os tomates aos pedaços e junte-os à cebola. Junte o azeite, a água e deixe refogar um pouco. Adicione a folha de louro lavada e o feijão cozido. Deixe levantar fervura. Adicione os ovos ao feijão, deixando-os escalfar em lume brando.

Feijão com ovos escalfados

Nº de Doses: 2

Dose: 381 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia: 88 kcal

Proteínas: 4,3 g

Hidratos de Carbono: 8,5 g

Gordura Saturada: 0,8 g

Gordura Monoinsaturada: 2,0 g

Gordura Polinsaturada: 0,5 g

Fibra: 2,9 g

RECEITA RITUAIS



Arroz de polvo



ECONÓMICO



DEMORADO



MÉDIO

Ingredientes:

2 kg de polvo congelado • 600 g de arroz • 1 copo de vinho tinto • 3 cebolas • 8 dl de azeite • 3 folhas de louro • 5 dentes de alho • Pimenta preta • Noz-moscada • Sal

Preparação:

Corte o polvo aos pedacinhos. Ponha num tacho a cebola e o alho picados, o polvo cortado, o louro, a pimenta e a noz-moscada. Regue com o azeite e mexa muito bem. Coloque o preparado ao lume, até começar a ferver. Depois, tape o tacho, baixe o lume e deixe cozinhar durante cerca de 1h30m. Acrescente vinho e água suficientes para cozer o arroz. Quando estiver de novo a ferver, rectifique os temperos e acrescente o arroz. Deixe cozer e sirva.

Arroz de polvo

Nº de Doses: 4

Dose: 560 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia:	111 kcal
Proteínas:	12 g
Hidratos de Carbono:	2,2 g
Gordura Saturada:	0,9 g
Gordura Monoinsaturada:	4 g
Gordura Polinsaturada:	0,8 g
Fibra:	0,2 g



Caril de vitela com iogurte magro natural



4



ECONÓMICO



DEMORADO



MÉDIO

Ingredientes:

600 g de pá de vitela • 1 iogurte magro natural • 4 dl de caldo de legumes • 1 dl de vinho branco • 3 colheres de sopa de farinha • Caril em pó • Casca de limão • Azeite • Pimenta • Sal • Arroz Basmati para acompanhar

Preparação:

Comece por cortar a vitela em pedaços pequenos e temperá-la com sal e pimenta. Aqueça o azeite, misture-lhe a farinha e, quando formar uma espuma esbranquiçada, adicione o caril, o caldo de legumes e o vinho. Quando estiver a ferver, junte a vitela. Deixe cozinhar durante 40 minutos. Mexa algumas vezes. Quando a vitela estiver cozida, adicione o iogurte e polvilhe com a raspa de limão. Sirva o preparado, directamente nos pratos, por cima do Arroz Basmati.

Caril de vitela com iogurte magro natural

Nº de Doses: 4

Dose: 250 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia: 177 kcal

Proteínas: 13,4 g

Hidratos de Carbono: 7 g

Gordura Saturada: 2,9 g

Gordura Monoinsaturada: 6,6 g

Gordura Polinsaturada: 0,7 g

Fibra: 0,6 g



Sopa de abóbora



4



ECONÓMICO



RÁPIDO



MÉDIO

Ingredientes:

300 g de abóbora • 1 alho francês • 1 cebola • 1 nabo • Água q. b. • Azeite • Sal

Preparação:

Lave bem o alho francês, escorra-o e corte-o às rodelas. Pique a cebola e junte tudo numa panela com um fio de azeite. Coloque o preparado ao lume, ao mesmo tempo que corta a abóbora aos cubinhos e retira a pele ao nabo. Adicione a abóbora e o nabo em pedaços à panela onde já tem o alho francês, a cebola e o azeite. Junte a água, a ferver, sal e deixe cozer até a abóbora ficar macia. Passe tudo pela varinha mágica.

Sopa de abóbora

Nº de Doses: 4

Dose: 300 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia:	43 kcal
Proteínas:	0,6 g
Hidratos de Carbono:	2 g
Gordura Saturada:	0,6 g
Gordura Monoinsaturada:	2,8 g
Gordura Polinsaturada:	0,3 g
Fibra:	1,2 g



Momento de Reflexão

Neste momento sinto-me...



Sónia Santos

LOCUTORA DA RENASCENÇA



“ Encontrei-me com os Rituais na Renascença.

O primeiro impacto foi: ‘Mais do mesmo?’ Já todos sabemos que temos que moderar o sal e o açúcar, evitar as gorduras ‘más’ e as bebidas alcoólicas, comer várias vezes ao dia, fazer exercício, blá-blá-blá...

Queremos ser saudáveis, bonitos, organizados, serenos, equilibrados – mas, se não se importa, sem grande esforço, se faz favor. Isso de se ser completo dá muito trabalho! Será que

não se arranja uma fórmula simples? Com certeza: apenas um Ritual por dia! Simples, directo, realista, prático, sem excesso de informação. Não assusta. Convida a ouvir!

E se há muitas dicas simples e fáceis de pôr em prática para uma alimentação mais saudável, também se desconstroem mitos, olha-se em frente, na busca de maior qualidade de vida, e para dentro, na demanda de nós próprios. Já alguma vez se sentiu numa espiral de emoções, e eis que um amigo lhe diz algo que desmonta a confusão e lhe mostra que, afinal, há uma saída fácil. Muitas vezes, os Rituais também lhe falam ao ouvido... E não é que nos podemos livrar do peso que o peso tem? Não é que há mesmo formas práticas de gerir o nosso tempo? Não é que se podem mudar hábitos com séculos? Não é que nos podemos sentir efectivamente melhor, alterando pequenas coisas aqui e acolá?

O envolvimento profissional com os Rituais de Vida Saudável foi, sem dúvida, uma mais-valia para a minha vida pessoal. Afinal (e sem esforços titânicos) cada dia pode ser, realmente, um dia melhor.”

11

Lombalgias: medidas preventivas

Sabia que a dor lombar é uma das perturbações físicas mais comuns na sociedade actual, constituindo uma das prioridades europeias no domínio da prevenção de riscos profissionais? E que, segundo um estudo da Agência Europeia para a Segurança e a Saúde no Trabalho, Portugal é um dos Estado-membros com maior predominância de trabalhadores que sofrem de dores nas costas (sendo apenas ultrapassado pela Grécia)?

RITUAL:

Reveja o seu ambiente laboral e doméstico – como a cadeira onde se senta e a posição do computador –, assegurando que adopta posturas adequadas na realização das mais diversas tarefas. Se partilha o local de trabalho com outras pessoas, procure criar uma rotina de vigi-lância heterogénea e divertida, onde cada um alerta para as posturas incorrectas dos restantes.

A dor na região lombar da coluna vertebral – vulgarmente conhecida por lombalgia comum ou “dores nas costas” – é uma das principais razões para a limitação funcional nas actividades domésticas e para o absentismo laboral. Estima-se que 75 a 80% da população dos países industrializados sofra de episódios dolorosos na região lombar com alguma frequência, dos quais cerca de 40-50% possam vir a ausentar-se do trabalho em alguma fase da vida, por estes mesmos motivos.

Apesar da etiologia multifactorial da lombalgia, a sua prevalência é claramente mais frequente em pessoas sedentárias, em pessoas que exercem tarefas laborais com grande sobrecarga física (muitas vezes em posturas incorrectas) – como os agricultores e empregados de construção civil – e em profissionais que permanecem durante longos períodos sentados ou na posição ortostática (de pé) – como os pilotos, enfermeiros, fisioterapeutas, dentistas e, de uma forma geral, todos os funcionários de atendimento público. Também

os indivíduos com uma amplitude articular reduzida apresentam maiores limitações em grande parte dos movimentos diários e maior tendência para lombalgias e problemas posturais.

Como forma de prevenção desta perturbação músculo-esquelética, importa elaborar programas educativos com foco em duas vertentes principais: 1) O aumento dos níveis de actividade física, com atenção especial para o fortalecimento dos músculos paravertebrais e abdominais (músculos posturais fracos atingem um estado de fadiga precoce, aumentando a probabilidade de lesões e dificultando a manutenção de um correcto alinhamento da coluna vertebral) e o aumento da flexibilidade dos músculos lombares e posteriores da coxa; 2) A educação postural na realização das mais diversas tarefas laborais e domésticas (note-se que a actividade física é insuficiente quando prevalece uma postura inadequada ao longo do período laboral).

A considerar:

→ Procure executar exercícios de flexibilidade para os músculos lombares e posteriores da coxa na maioria dos dias da semana. Realizar 1 a 2 séries com 30 segundos consecutivos para cada um dos exercícios é recomendável. Veja mais em www.rituais.net

→ Realize regularmente exercícios de força para os músculos abdominais e lombares. Estes músculos, quando enfraquecidos, podem tornar-se incapazes de suportar devidamente a coluna vertebral durante a execução de tarefas quotidianas, e resultar em dores lombares. Procure o acompanhamento de um Fisiologista do Exercício para uma prescrição mais segura destes exercícios. Veja mais em www.rituais.net

→ Apesar de existirem algumas dúvidas sobre a associação entre a aptidão cardio-respiratória e a incidência de lombalgias, parece que as pessoas com uma melhor aptidão aeróbia apresentam um menor número de queixas dolorosas na coluna. Assim, não dispense a realização de actividades moderadas e/ou intensas – como a marcha rápida/corrida, a natação e o ciclismo – na maioria dos dias da semana.

→ Evite manter comportamentos sedentários durante mais de 1 a 2 horas consecutivas. Deixar alguns utensílios/materiais que utiliza com alguma frequência longe de si (*dossiers*, caixote do lixo, etc.), aproveitar os intervalos da televisão para caminhar e movimentar-se um pouco mais, descer e subir um lance de escadas são algumas alternativas aos períodos inactivos.

➔ Para trabalhar ao computador, procure manter o centro do monitor ao nível dos olhos (a colocação de 1 ou 2 listas telefónicas por baixo do mesmo pode ser necessária!). Mantenha também os membros inferiores a 90° (sem pressionar a parte posterior dos joelhos), com os pés apoiados no solo e a coluna direita. O teclado deve ficar sensivelmente à altura do umbigo.

➔ Se precisa de levantar um objecto do solo (mesmo que aparentemente seja leve), opte por flectir os membros inferiores e levante-o mantendo o tronco direito, exercendo força predominantemente à custa dos músculos das pernas.

➔ Quando transportar cargas, mantenha o tronco sempre direito, distribuindo o peso por ambos os braços. Cargas consideradas demasiado pesadas – superiores a 30 kg em operações ocasionais e superiores a 20 kg em operações frequentes –, muito volumosas ou difíceis de agarrar, e cargas que precisam de ser manipuladas à distância do tronco (ou com flexão ou torção do mesmo) devem ser evitadas.

➔ Procure dormir na posição lateral, utilizando uma almofada que permita manter a cabeça numa posição neutra. Deverá também manter uma ligeira flexão dos membros inferiores e, se sentir maior conforto, pode ainda colocar uma almofada fina entre as pernas.

➔ Sempre que se levantar da cama, coloque-se primeiro de lado, projecte as pernas para fora e só depois levante o tronco com a ajuda dos membros superiores.

➔ Encare as correcções posturais no trabalho e em casa e a realização regular de actividade física como comportamentos a adoptar durante toda a vida. A probabilidade de recidiva da lombalgia (e início de um processo de dor crónica) aumenta significativamente quando as mudanças comportamentais ocorrem apenas em determinada época.

➔ Consulte o seu médico sempre que tiver uma dor lombar com duração superior a 15 dias, sempre que esta resultar de um choque/traumatismo violento, ou quando a dor/fraqueza se prolongar para uma ou ambas as pernas.

Benefícios de rir e sorrir

Sabia que a gargalhada é um ótimo relaxante natural, já que produz endorfinas, hormonas responsáveis pela sensação de prazer e bem-estar? E que o estado de alegria fortalece o sistema imunológico, ajudando não só na prevenção de doenças provocadas pelo stresse, como na capacidade de resposta a doenças metabólicas?

RITUAL:

Sorria mais!

A frequência com que rimos e sorrimos é um ótimo indicador do nosso estado de felicidade e capacidade de viver emoções positivas. Recorrendo à sabedoria popular, percebemos que desde cedo são apregoados os benefícios do riso (“rir faz bem à saúde”) – tanto na saúde mental como na saúde física –, benefícios estes cada vez mais comprovados pela evidência científica.

É consensual que o riso estimula os analgésicos naturais do corpo e os seus indutores de bem-estar (através da produção das conhecidas endorfinas), exercendo um efeito tranquilizador sobre o corpo, e diminuindo a ansiedade e os sintomas depressivos. Estas hormonas parecem também desempenhar um importante papel no fortalecimento do sistema imunitário, não só prevenindo as doenças provocadas pelo stresse, como também aumentando a capacidade de resposta a um estado de doença já instalado.

Neste sentido, rir pode não ser uma terapia, mas não deixa de ser terapêutico! O que há de mais notável num sorriso é o facto de induzirmos a pessoa que o recebe a retribuir essa atitude, como se de uma reacção instantânea de “espelhamento” se tratasse. É que, tendencialmente, o ser humano copia as expressões faciais que vê. Assim, ria em abundância e desfrute do ambiente positivo estimulado.

A considerar:

➔ Tenha presente a importância do sorriso no seu repertório de linguagem corporal pois, em última instância, sabe-se que este influencia as atitudes dos outros e a forma como estes nos respondem (geralmente, no sentido de potenciar uma resposta positiva). Quantas vezes não sentiu na pele a irresistibilidade do sorriso de outrem?

➔ Nos dias ou momentos em que se sente mais sisudo, procure imaginar situações, eventos, episódios hilariantes ou pessoas que despertem alegria em si. Porque não lembrar-se dos seus próprios episódios mais insólitos? Questione-se acerca de alguns temas: sou uma pessoa bem-humorada? Em que situações me sinto mais bem-disposto e sorridente? Quem ou o que é que me leva a sorrir?

➔ Procure renovar os espaços que habita (casa, trabalho), decorando-os com elementos pessoais (exemplo: fotografias) e positivos (exemplo: máximas de vida que gostaria de vir a alcançar), cores apelativas aos seus sentidos e adereços que funcionem como optimizadores do seu humor.

➔ Já pensou em recorrer a sessões de terapia do riso? Estas baseiam-se essencialmente na execução de exercícios de riso que estimulem a auto-estima, sendo seguidos por uma fase de relaxamento. Poderá explorar estas alternativas em vários endereços electrónicos.

➔ Não se leve demasiado a sério! E procure o positivo em qualquer situação, mesmo que lhe pareça que não existe. Se tudo o resto falhar, um filme cómico, que “fale” directamente ao seu tipo preferido de humor, não deixará de o fazer sorrir!

Torne a sua refeição um momento especial

Sabia que o ambiente que rodeia as refeições pode ser um elemento fortificante dos laços familiares? E que pode despoletar a harmonia que as rotinas tendem a reduzir? Até, quem sabe, melhorar a qualidade nutricional do que ingere?

RITUAL:

Reserve pelo menos um momento por semana para juntar a família na cozinha e, em conjunto, confeccionarem uma refeição original, apelativa, saborosa e saudável.

Quantas vezes “agarramos” nos alimentos mais expostos na prateleira ou no frigorífico e os ingerimos em frente ao televisor, sem reflectir minimamente nesse gesto? E quantas vezes não somos capazes de nos lembrar das refeições que ingerimos no dia anterior? De facto, há uma enorme tendência para a criação de rotinas na nossa alimentação. Rotinas essas que, muitas

vezes, resultam na perda do significado especial que o acto de comer pode e deve trazer aos nossos dias.

Saiba que, dedicando mais alguns minutos a esta causa e com um maior envolvimento familiar, é possível transformar as suas refeições em momentos mais simbólicos, para mais tarde recordar. E esta transformação poderá ocorrer não só na preparação dos alimentos, mas também no momento da sua compra. Comece por distribuir tarefas simples pelos elementos da sua família! Enquanto uns comprem as frutas, os legumes e o peixe, ou outros tratam das leguminosas, lacticínios e cereais... Em casa, alguma confusão na cozinha pode até ser divertida! Desde a preparação das sopas, saladas e acompanhamentos, ao pôr a mesa, tudo são tarefas que em equipa se tornam agradáveis e que conferem sentido à alimentação e à família.

E, antes de se sentarem à mesa, decorem os pratos de forma bonita e colorida, acendam algumas velas e coloquem uma música de fundo! Verá como tudo se torna mais agradável...

A considerar:

➔ Experimente fazer as suas compras em diferentes lojas, mercados e feiras da alimentação. É muito provável que recolha novas ideias para enriquecer as suas refeições.

➔ Incentive as crianças a colaborarem na escolha e sobretudo na preparação dos alimentos. Este tipo de hábitos favorecerá uma maior consciência das mesmas em futuras opções alimentares.

➔ Diversifique os rituais em torno das refeições. Baixar a luminosidade na sala, colocar uma música de fundo agradável, acender algumas velas na mesa ou nos cantos da sala e partilhar pensamentos (agradecimento, oração, aforismo, etc.) ou memórias em conjunto são alguns exemplos a explorar.

➔ Decore a sua mesa a rigor! Um vela na mesa, um ramo de salsa na travessa e um fio de doce de abóbora no canto do prato são alguns dos exemplos que podem conferir um ambiente especial.

➔ Procure minimizar os elementos que desviam a atenção durante as refeições. Apagar a televisão e procurar que todos os elementos se sentem (e levantem!) em simultâneo em torno da mesa de refeições são passos possíveis para se conseguir uma agradável conversa e enriquecer o ambiente familiar.

➔ Esporadicamente, faça refeições num local diferente, que lhe transmita uma ideia de tranquilidade e bem-estar. A varanda de casa, o jardim ou até um piquenique num local aprazível são soluções a não desperdiçar.

Beba água às refeições

Sabia que está comprovado que as pessoas bebem mais água quando esta tem algum sabor? E que o envelhecimento tende a dissociar a sensação de sede do nível de líquidos no organismo, facto que leva alguns adultos mais velhos a desidratar sem darem conta?

RITUAL:

Por regra, acompanhe as suas refeições principais com água, incluindo os vários tipos de água com sabores disponíveis, em vez de bebidas alcoólicas ou refrigerantes, que reserva apenas para ocasiões especiais.

O papel fundamental que a água desempenha nos mais diversos sistemas do nosso organismo e na manutenção de funções vitais é do senso comum. Contudo, não é raro serem detectados sinais claros do estado de desidratação, mesmo que a níveis subclínicos – especialmente em populações idosas e crianças. Isto pode e deve ser evitado, pois é causa de pior qualidade de vida, traduzida em cansaço prematuro, dores de cabeça, pele seca e cieirol, entre outros sintomas que às vezes se atribuem a outros factores.

Nem sempre a implementação de estratégias para a ingestão de vários copos de água ao longo do dia resulta. Ora porque o transporte de água para o trabalho é esquecido, ora porque os muitos afazeres desviam a atenção da necessidade de ingestão de água, ora porque... A realidade é que muitas pessoas têm episódios frequentes de sede, um dos sintomas a evitar. As refeições são por isso uma oportunidade ideal para se hidratar, mas não às custas da ingestão excessiva de álcool ou açúcar.

Assim, o ritual que lhe propomos é adoptar a ingestão habitual de água à refeição. Pense que ao ingerir dois copos de água a cada uma das principais refeições, bem como um copo de água ao acordar e outro ao deitar, terá obtido uma parte significativa das recomendações diários de líquidos, que rondam entre 1,5 a 2 litros por dia.

A considerar:

→ Se não aprecia beber água natural às refeições, experimente adicionar-lhe algumas gotas de limão, chá, ou beber águas com sabor! Conseguirá bebidas saborosas com poucas ou nenhuma calorias.

→ Varie o tipo de águas e varie entre água da torneira e águas minerais naturais engarrafadas, não só pela variedade de minerais mas também pela variedade de sabores – todas sabem diferente.

→ Experimente filtros de água disponíveis no mercado, desde as versões portáteis (em recipientes próprios) até às que se instalam nas torneiras da cozinha – vai surpreender-se com a melhoria no sabor e evitar alguns poluentes correntes na água canalizada.

→ Se não deseja abdicar dos refrigerantes, aprecie-os mas escolha versões sem calorias (com edulcorantes, também conhecidos por adoçantes).

→ Para as versões calóricas de refrigerantes ou sumos (que muitas vezes são demasiado doces), opte por diluí-los em água, fazendo “render” uma bebida para duas pessoas!

Estratégias para aumentar a actividade física no exterior

Sabia que Portugal é um dos países da Europa com mais dias de sol por ano? Porque não aproveitar o nosso clima privilegiado para um estilo de vida mais activo fora de portas?

RITUAL:

Reserve 60 a 90 minutos ao fim-de-semana para efectuar uma caminhada com os amigos, percorrer um trilho numa bicicleta, marcar uma partida de ténis ou futebol.

Não há dúvidas de que cada vez é mais frequente o prolongamento dos horários laborais (ou até a acumulação de diferentes *part-times*) e um quotidiano repleto de tarefas e obrigações a realizar. Não será portanto de estranhar que o tempo para cuidar de nós mesmos e para nos exercitarmos deixe de ser uma prioridade.

Felizmente, vivemos num país cujas condições naturais excelentes para a

prática de actividade física no exterior podem ajudar a contrariar o sedentarismo. Aliado ao vasto leque de oportunidades oferecido pela praia, montanha, rio e campo, temos uma temperatura extremamente agradável! E se há vários países com altos índices de pluviosidade cujas populações se mantêm bastante activas, por que razão não adoptarmos também este ritual de vida?

Sobretudo no final de uma semana pouco activa, pondere aproveitar os tempos de mais disponibilidade ao fim-de-semana para actividades que incluam movimento físico, sobretudo as que possam durar mais de 1 hora. O tempo passa sem se dar por isso... Fica na memória o prazer da actividade e ficam pelo caminho as calorias gastas!

A CONSIDERAR

➔ Procure a calma de um Parque Natural ou de uma Mata Nacional para momentos divertidos de actividade física e para aliviar o stresse do quotidiano.

➔ Organize fins-de-semana desportivos com a família e amigos. Canoagem, *rappel*, *slide* e montanhismo, entre outros, são actividades acessíveis a todos e muitas vezes inesquecíveis!

➔ A Natureza é um presente fabuloso! Explore a sua criatividade e aproveite-a ao máximo.

TESTEMUNHO DE UM ADERENTE AO PROGRAMA RITUAIS

Chamo-me Ana Teresa, tenho 35 anos e sou mãe há dois. Sempre me preocupei em ter uma alimentação variada e equilibrada. Agora que sou mãe tento ter ainda mais cuidado com a nossa alimentação, visto que uma criança, e logo que lhe é possível, deve provar de tudo um pouco, obviamente sem exageros. Felizmente, cá em casa somos todos saudáveis, tentamos comer sempre mais peixe do que carne, comer muita fruta, legumes e nunca esquecer o leite, que é fundamental. Também bebemos muita água. Esta é a bebida a seguir ao leite, que o nosso filho mais bebe.

Agradeço àqueles que tanto trabalharam para actualmente nos darem a conhecer, através da revista Rituais, a melhor maneira de cuidarmos do nosso corpo e por acréscimo da nossa saúde, visto que por vezes é complicado devido ao stresse que nos assola diariamente e que, por vezes, não nos permite ter uma alimentação como deveria ser: comer um pouco de tudo, a horas certas.

Ana Teresa Querido – Maia

À MESA COM O ESPECIALISTA



Alexandra Bento

NUTRICIONISTA

Presidente da Direcção da Associação Portuguesa dos Nutricionistas

alexandrabento@apn.org.pt



Bavaroise de morangos com iogurte



4



ECONÓMICO



RÁPIDO



FÁCIL

Ingredientes:

Para a Bavaroise

4 folhas de gelatina vermelha • 250 g de morangos maduros • 2 iogurtes magros com aroma de morango

Para o molho

100 g de morangos

Preparação:

Demolhe as folhas de gelatina em água fria até que fiquem macias e depois dissolva-as num pouco de água quente. Deixe arrefecer. Entretanto, num copo liquidificador, reduza os morangos a puré. Misture cuidadosamente ao puré de morangos os iogurtes e a gelatina, envolvendo bem. Verta o preparado para uma forma previamente passada por água fria e leve ao frigorífico para solidificar. Pouco antes de servir, desenforme e regue com a segunda porção de morangos reduzidos a puré. Decore a gosto.

Bavaroise de morangos com iogurte

Nº de Doses: 4

Dose: 116 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia:	86,5 kcal
Proteínas:	10,4 g
Hidratos de Carbono:	10,2 g
Gordura Saturada:	0,05 g
Gordura Monoinsaturada:	0,07 g
Gordura Polinsaturada:	0,15 g
Fibra:	1,48 g

RECEITA RITUAIS



Sopa fria de pepino com iogurte magro



4



ECONÓMICO



RÁPIDO



FÁCIL

Ingredientes:

2 pepinos • 100 g de alho francês • 400 g de batata • 2 cebolas • Água q. b.
• 1 iogurte magro natural • Sal

Preparação:

Em primeiro lugar, e para dar o toque final na sua sopa, corte quatro rodela de pepino e coloque-as de parte. Lave todos os legumes. Descasque as batatas, as cebolas, o resto do pepino e o alho francês e corte tudo em pedacinhos. Coloque os legumes dentro de uma panela com água e sal e deixe cozinhar em lume brando. Quando tudo estiver cozido, passe toda a sopa pela varinha mágica e por um passador. Envolve o iogurte no creme da sopa, mas antes mexa-o muito bem, misturando-o. Separe a sopa pelas 4 tigelas e decore com as rodela que reservou.

Sopa fria de pepino com iogurte magro

Nº de Doses: 4

Dose: 300 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia:	33,2 kcal
Proteínas:	2 g
Hidratos de Carbono:	6,7 g
Gordura Saturada:	0,2 g
Gordura Monoinsaturada:	0,1 g
Gordura Polinsaturada:	0,1 g
Fibra:	1,1 g



Salada deliciosa de lagosta



2



ECONÓMICO



RÁPIDO



FÁCIL

Ingredientes:

2 delícias de lagosta • 5 espargos verdes • 2 tomates • 4 folhas de alface • Pimenta em grão moída • Azeite

Preparação:

Parta os espargos ao meio, no sentido do comprimento. Lave muito bem a alface e corte-a em juliana. Lave igualmente o tomate e corte-o em rodela. Corte as delícias de lagosta. Disponha em pratos todos os ingredientes a seu gosto. Antes de servir, tempere com a pimenta em grão moída e um fio de azeite.

Salada deliciosa de lagosta

Nº de Doses: 2

Dose: 250 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia:	42 kcal
Proteínas:	2,7 g
Hidratos de Carbono:	2,3 g
Gordura Saturada:	0,4 g
Gordura Monoinsaturada:	1,9 g
Gordura Polinsaturada:	0,3 g
Fibra:	1,2 g



Espetadas de carne e manga



ECONÓMICO



RÁPIDO



FÁCIL

Ingredientes:

500 g de carne de porco • Metade de uma manga • 100 g de tomate cherry
• 1/2 limão • 1 cebola • Salsa • Pimenta • Sal

Preparação:

Corte a carne e a manga aos pedaços e coloque-os em pauzinhos de espetadas. Reserve. Corte o tomate e o limão em metades iguais e a cebola em gomos. Tempere as espetadas com sal e pimenta e coloque-as na grelha. O tomate e a cebola são grelhados em separado e polvilhados com as folhas de salsa. Sirva as espetadas decoradas com estes ingredientes e o limão cortado.

Espetadas de carne e manga

Nº de Doses: 4

Dose: 230 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia: 118 kcal

Proteínas: 16,3 g

Hidratos de Carbono: 2,9 g

Gordura Saturada: 1,6 g

Gordura Monoinsaturada: 1,6 g

Gordura Polinsaturada: 0,8 g

Fibra: 0,9 g



Momento de Reflexão

Neste momento sinto-me...



Bárbara Elias

MODELO

Fotógrafo: SÉRGIO MATOS | Produção: NUNO TIAGO | Make-up: MÁRCIA COSTA



“Sou saudável desde que me conheço. Nunca gostei de comidas pesadas, molhos, nem temperos. Carne, só grelhada, muito peixe, saladas, frutas, sumos naturais e água são o que realmente aprecio.

O resto fui mudando ao longo do tempo e, principalmente, desde que fui mãe. Passei a frequentar locais mais arejados e ao ar livre, a andar mais a pé e a levantar-me sempre cedo. Deixei de fumar e

só raramente saio à noite. Mas tenho um pecado: os chocolates. São a minha perdição, mas ninguém é perfeito, certo?!

Sinto-me bem como sou e sei que preciso de ter saúde, pois a minha filha ainda vai precisar de mim por muitos anos, por isso acho que posso dizer que o meu mais importante Ritual de Vida Saudável é o meu amor por ela.”

12

Viver a tristeza na sociedade da mania

Sabia que permitir-se a viver a tristeza ao invés de a tentar eliminar a todo o custo pode ajudar a ultrapassá-la mais facilmente? É que tentar “fingir” que nada se passa ou “andar para a frente” a todo o custo, em vez de ser solução, ajuda a “cavar mais fundo” o problema.

RITUAL:

Face a acontecimentos menos positivos ou a dias “mais cinzentos”, evite a pressão social para “andar para a frente” e mostrar-se sempre feliz. Permita-se viver a sua tristeza. Reserve um período para sentir “o que quiser sair”. Viva as suas emoções (positivas ou não!).

Na sociedade da abundância e da mania, muitas vezes a norma é estar feliz, produzir, caminhar sempre em frente. Parar e chorar nem sempre são aceites e defendidos sob o chavão “do ser forte”. O colorido emocional humano é enorme, desde o mais cinzento ao mais rosa. Tornarmo-nos pessoas mais conscientes de nós, integrando o nosso património de vivências boas e más, vai-nos permitir, de futuro, ter um leque mais alargado de estratégias para fazer face ao que vai acontecendo.

Por isso, pode não ser boa solução pensar que a tristeza deve ser evitada, banida ou desvalorizada. Muito pelo contrário, e à semelhança de qualquer outro estado, a tristeza é necessária e vantajosa para a nossa vida emocional prosseguir e amadurecer. Quantos de nós não sentimos já que, “apesar dos pesares”, o balanço pessoal após um período de sofrimento foi proveitoso? O maior ganho é sempre reflectir sobre o significado das ocorrências e, tanto quanto possível, fazer os ajustamentos psicológicos individualizados que permitirão à nossa vida prosseguir.

Não se defende, contudo, um “afundar” e “perder-se” na tristeza, mas a sua vivência e consequente ultrapassagem. Um dos aspectos que mais determinam se um estado de espírito melancólico irá persistir ou

aliviar é o grau em que as pessoas ruminam pensamentos negativos. O objectivo será substituir aos poucos pensamentos melancólicos com alternativas mais positivas. Não podemos, de forma alguma, eliminar a tristeza, mas podemos adoptar pequenos rituais para que a tristeza não nos elimine a nós!

A considerar:

→ Permita-se chorar. Reserve espaço de intimidade para estar consigo e poder exteriorizar realmente o que está a sentir (longe da pressão para dizer que “Já está tudo bem”).

→ Depois de se ter permitido viver os sentimentos mais negativos que vão surgindo e de os exteriorizar, experimente escrever ou falar com alguém. Pode ser importante observar a situação “de fora”.

→ À medida que for sentindo “o aperto” diminuir, procure pontos positivos na situação. O que lhe trouxe de novo? O que lhe ensinou acerca de si? O que lhe deixa para o futuro? Tudo na vida tem um lado positivo e viver a tristeza não é excepção!

Importância do suporte social

Sabia que, também na actividade física, a partilha de experiências e dificuldades encontradas permite ouvir outros pontos de vista, fortalecendo a nossa capacidade de contornar as adversidades? E que a continuidade e harmonia de um programa de actividade física em grupo depende em grande escala do cumprimento das regras e dos horários estabelecidos no início do processo?

RITUAL:

Crie um programa de actividade física em grupo, envolvendo os seus familiares e amigos, e dividindo tarefas organizativas entre todos. Enquanto um dos membros efectua um levantamento dos percursos pedestres existentes nas matas da região, outros poderão pesquisar os trilhos de bicicleta e organizar o almoço-volante...

A manutenção de um padrão regular de actividade física ao longo de toda a vida ainda é considerada uma utopia por muitas pessoas. Porque os obstá-

culos “teimam” em aparecer no caminho e a decisão mais fácil é geralmente a mais sedentária, porque ainda não descobrimos (ou não explorámos) as actividades que nos conferem uma sensação de prazer e bem-estar, ou ainda porque alguém “teima” em comandar os nossos passos, pressionando-nos para actividades (e intensidades) que nem sempre respeitam a nossa vontade e o nosso mecanismo biológico e que induzem à aversão da prática em questão. Encontrar estratégias que permitam encarar e superar estas (e outras) barreiras – facilitando a adopção de um estilo de vida activo e harmonioso – torna-se então fundamental. Já pensou que envolver a família e os amigos no seu exercício pode ser uma preciosa ajuda nesta “batalha”?

Não é incomum a citação de ditados como “A união faz a força!”, ou “Podemos conseguir tudo... mas não podemos conseguir tudo sozinhos!” Nem só em grandes projectos laborais estas “leis” se aplicam. De facto, a troca de ideias e a partilha de dificuldades/sucessos com aqueles que nos são próximos permitem-nos olhar para as pequenas contrariedades e desafios da vida de uma forma mais confiante, facilitando decisões coesas e com maior sucesso.

Junte então os familiares e amigos que partilham consigo o gosto pelo estilo de vida activo e saudável (e sempre que possível procure aproximar também os mais resistentes a este tipo de comportamentos), estipulem um nome divertido para o grupo (exemplo: Manja-léguas, Viandantes, Andarilhos, Trepadores...) e determinem objectivos comuns a todos, distribuindo tarefas organizativas para cada um (cada membro pode assumir a responsabilidade de organizar 2 ou 3 caminhadas ou passeios de bicicleta por ano). Afinal, “quando não somos parte da solução, somos parte do problema”!

A considerar:

➔ Aproveite uma reunião de família ou um convívio com amigos para apresentar uma proposta de criação de um programa de actividade física em grupo. Estipular objectivos comuns a todos (exemplo: aumentar os níveis de actividade física, promover o contacto com a Natureza, estreitar os laços familiares, libertar o stresse), estipular a periodicidade dos eventos (semanalmente? quinzenalmente?) e distribuir funções entre todos são alguns dos passos iniciais mais importantes para o sucesso da iniciativa e garantia da sua continuidade a longo termo.

➔ Partilhe as dificuldades e os sucessos percebidos ao longo do programa com os restantes membros do grupo. Será interessante cons-

tatar que muitas vezes os obstáculos confrontados são idênticos aos dos restantes familiares e amigos e que a partilha de experiências fortalece a nossa capacidade de contornar as adversidades. Além do mais, quem não gosta de receber um elogio após uma meta bem sucedida?

→ Tenha presente que também os outros têm problemas e contratempos que podem dificultar a operacionalização das melhores intenções. Ouça abertamente o que os seus amigos partilham consigo e procure mostrar o seu ponto de vista (e outros que possam ajudar a perceber o problema na sua globalidade), deixando a decisão final para cada um deles.

→ Cumpra as regras estabelecidas pelo grupo e fomenta este espírito entre todos. A assiduidade, a pontualidade e o respeito mútuo são pontos fundamentais em qualquer organização que se pretenda saudável e cativante. Se sentir que, em alguma ocasião, o comportamento de algum dos elementos desfavorece o ambiente que se idealizou, não hesite em dialogar com ele (de preferência individualmente), mostrando as consequências negativas que essas atitudes podem implicar no grupo.

→ Incentive as iniciativas originais. Em vez de uma caminhada sistemática num trajecto único (e com a mesma duração), porque não variar os percursos, a duração e a intensidade, e explorar também outras actividades como uma gincana numa mata nacional, uma descida de rio em canoa, uma partida de *karting* ou *paintball*, uma lição de tango, uma subida à serra ou até um circuito de patins em linha?! Oportunidades a explorar não faltam!

→ Combine a realização de actividades físicas (exemplo: caminhadas, aulas de grupo, partidas de ténis...) com os seus amigos antecipadamente! Se convidar alguém para fazer um *jogging* pela manhã, verá que muito dificilmente desiste da ideia e que depois é provável sentir que “valeu mesmo a pena”!

→ Incentive os seus filhos a aderirem a uma prática desportiva, acompanhando-os ao longo dos seus treinos e competições, apoiando-os nas dificuldades e felicitando-os pelas conquistas. Paralelamente, dê também o exemplo! Mesmo que o seu envolvimento em actividades físicas formais seja nulo, optar por caminhar nos seus pequenos percursos (em vez de se deslocar de carro) é uma importante mensagem de promoção de saúde. É caso para dizer: um gesto vale mil palavras...

Estratégias na manutenção do peso perdido

Sabia que se não forem adoptadas estratégias duradouras de manutenção do peso perdido, é provável que uma parte considerável do mesmo se ganhe novamente em menos de 1 ano? E que nos anos seguintes o peso pode até aumentar para um valor superior ao inicial?

RITUAL:

Monitorize regularmente o seu peso (exemplo: uma vez por semana) e a sua actividade física, conseguindo informações em tempo útil do seu processo de controlo de peso.

Vários estudos têm documentado a tendência natural para o peso corporal aumentar ao longo da vida adulta. Apesar de este fenómeno direccionar uma boa parte das investigações para as estratégias conducentes à perda de peso, também o conjunto de comportamentos e medidas que facilitam a manutenção de peso após um período de emagrecimento têm sido objecto de análise.

A alteração de hábitos alimentares, através da ingestão diária de pequeno-almoço, maior fraccionamento alimentar e redução na ingestão de gordura; a adopção de um estilo de vida mais activo, especialmente através do aumento do tempo dispendido em marcha; e a automonitorização do exercício, ingestão alimentar e peso corporal resumem algumas das principais estratégias utilizadas pela maioria das pessoas que conseguiu sucesso na manutenção da perda de peso a longo prazo (durante pelo menos 5 anos!). A investigação diz-nos também que a maioria das pessoas que consegue manter o peso perdido tem uma melhoria na qualidade de vida e consegue manter mais facilmente os benefícios da perda de peso, como o nível de energia, a mobilidade, a saúde mental, a autoconfiança e a saúde física.

Crie as suas estratégias pessoais de controlo do peso e partilhe-as com os seus amigos! A perda e a manutenção de peso não são necessariamente processos idênticos: no primeiro, o desequilíbrio energético é a chave; no segundo, o que conta é a regularidade e estabilidade dos novos hábitos.

A considerar:

→ Defina um intervalo de peso a manter – não superior a 3 kg – e tome medidas rapidamente sempre que o ultrapassar.

➔ Monitore e registre o seu peso uma vez por semana (todas as quartas-feiras?!), de preferência logo ao acordar.

➔ A maioria das pessoas que consegue manter o peso perdido a longo prazo despende cerca de 45 a 60 minutos na maioria dos dias em actividades físicas.

➔ Realize pelo menos 5 refeições por dia, evitando sentir fome – a fome é uma das principais inimigas do controlo do peso!

Barreiras para a prática de exercício físico: como vencê-las?

Sabia que as mulheres, os adultos mais velhos e as pessoas com obesidade são aquelas que mais barreiras percebem para a participação num programa de exercício físico? E que a aceitação do nosso corpo sem constrangimento perante as outras pessoas é importante para a adopção de um estilo de vida mais activo?

RITUAL:

Registe as barreiras que mais frequentemente o impedem de manter um estilo de vida activo e, com a ajuda das pessoas que lhe são mais próximas, determine um plano de acção para as superar.

Longe vão os tempos em que se desconheciam os benefícios da prática de actividade física nas mais diversas dimensões da saúde e em que, inclusive, o exercício era desaconselhado. Hoje em dia, e apesar de desmistificadas muitas das ideias vagas e insustentáveis que desincentivavam a adopção e manutenção de um estilo de vida activo, existem outras barreiras que merecem uma análise cuidada a fim de serem superadas.

A cada vez maior ocupação do dia-a-dia com actividades profissionais cada vez mais sedentárias e a consequente limitação do tempo disponível para actividades físicas, o preconceito de que a prática de actividade física é monótona e aborrecida, e a distorção de pensamento que muitas pessoas têm face à sua imagem corporal e capacidades físicas na realização de determinado exercício representam algumas das barreiras mais comuns na população em geral.

Um importante ponto de partida para ultrapassar as barreiras à adopção

de um estilo de vida activo passa por registar cada uma delas, bem como os sentimentos pessoais associados às diferentes ocasiões, e delinear um plano de acção para as superar. Consultar a opinião dos familiares, dos amigos e dos especialistas em Psicologia e em Exercício e Saúde, e pedir-lhes ajuda perante maiores dificuldades, é sempre uma mais-valia neste processo. Sabendo que mais de 60% da população portuguesa não se exercita regularmente nem tem por hábito utilizar a prática de actividades físicas como ocupação dos seus tempos de recreação e lazer, esta poderá ser uma excelente ajuda na redução destes valores!

A considerar:

➔ Se pensa que não tem jeito para praticar alguma modalidade desportiva, comece por algo que já consegue fazer. É provável que com a continuidade as suas capacidades melhorem e a sua autoconfiança aumente, podendo depois experimentar e escolher actividades de maior complexidade que inicialmente julgava não conseguir fazer.

➔ Se sente vergonha do seu corpo na prática de actividades físicas, seja por ter peso excessivo, por ter peso insuficiente, ou porque considera que as roupas de *fitness* ressaltam os contornos corporais de que menos gosta, considere que a maior parte das pessoas tem inseguranças em relação ao corpo e que muito provavelmente terão pensamentos semelhantes. O mais provável é estarem muito pouco atentos ao seu aspecto!

➔ Se o cansaço ao fim do dia é a razão que lhe dificulta a manutenção de um estilo de vida activo, experimente exercitar-se ao longo do dia. Dois a três períodos de 10 a 15 minutos serão bastante úteis. Em outras ocasiões, desafie-se e experimente fazer alguma actividade física mesmo perante o cansaço. Verá que conseguirá reduzir os níveis de stresse e, feitas as contas, até terminará a actividade com mais energia do que aquela com que começou.

➔ Se o seu dia-a-dia é bastante atarefado e não sabe a que horas sairá do trabalho, opte por se exercitar logo pela manhã. Uma caminhada rápida ou um percurso de bicicleta beneficiarão a sua saúde, ao mesmo tempo que poderá fazer um balanço do dia anterior e organizar mentalmente aquele que tem pela frente!

➔ Se em muitas ocasiões tem planos para realizar actividades físicas mas, à última da hora, a “preguiça” fala mais alto, crie compromissos para que tal não suceda. Combinar exercitar-se com os colegas, familiares

ou amigos, e comunicar os seus planos às pessoas com quem mais privação são possíveis estratégias.

➔ Se tem uma idade mais avançada e receio de se magoar nas articulações, saiba que as actividades aquáticas não têm cargas consideráveis e permitem exercitar todos os grupos musculares num ambiente particularmente relaxante. Além disso, são por norma acompanhadas por um profissional que garante a segurança dos exercícios.

Alimentação em ocasiões especiais

Sabia que a antecipação de ocasiões especiais (festas, encontros sociais, refeições em grupo) através de hábitos como informar-se das opções alimentares disponíveis e elaborar um plano mental com as suas escolhas resulta numa maior resistência face à habitual pressão social para comer?

RITUAL:

Coma um pequeno *snack* de baixo valor calórico – como uma sopa, salada, iogurte, uma cenoura ou uma peça de fruta – antes de sair para qualquer ocasião especial que envolva comida, diminuindo a tendência para uma ingestão excessiva ou descontrolada.

As ocasiões especiais diferenciam-se pelo ambiente acolhedor e momentos inesquecíveis, que frequentemente se desfrutam junto da família e amigos. Como manda a tradição, mesas preenchidas com pratos tradicionais e apelativos, e sobremesas deliciosas, colocam por vezes em causa as melhores intenções para se seguir uma alimentação equilibrada e sem ingestões excessivas.

Como se o aspecto e o paladar irresistíveis da comida não fossem suficientemente tentadores, somos ainda encorajados e estimulados por todos os que nos rodeiam para provarmos mais um pouco “deste” prato ou “daquela” sobremesa especiais... Torna-se assim fundamental criar um plano de acção que permita apreciar a ocasião sem perder a moderação e o controlo.

Começar por saber as opções alimentares que terá disponíveis, traçar um plano mental para as suas escolhas e apostar em alimentos mais ricos em fibra e água e com menos teor de gordura são algumas estratégias que pode adoptar. Se tiver de cometer algum excesso que não seja com os alimentos

a que tem acesso habitualmente! Aproveite o momento (sem remorsos!) e saboreie os pratos menos comuns e receitas desconhecidas! Pode sempre compensar nos dias seguintes...

A considerar:

→ Encontre um método discreto para saber a ementa que terá disponível e desta forma planear a sua refeição. Ligar antecipadamente e demonstrar intenção de levar algo mais para a festa pode ser um bom argumento para recolher esta informação...

→ Seja a pessoa que mais lentamente se alimenta, apreciando a textura dos alimentos, o seu cheiro e outras subtilezas do paladar.

→ Mantenha-se afastado dos alimentos mais calóricos e menos saudáveis, como os doces, fritos e salgados.

DICAS E TRUQUES

Utilize a Frequência Cardíaca para planear o seu exercício

- Se pretende saber com maior precisão qual a intensidade com que se deve exercitar, comece por estimar o número de batimentos cardíacos correspondente à sua Frequência Cardíaca Máxima ($FCM = 220 - \text{idade}$).
- De seguida, calcule a sua zona-alvo de treino de acordo com o seu nível de aptidão física. Pessoas mais sedentárias deverão começar com uma intensidade entre 60 e 70% da Frequência Cardíaca Máxima, aumentando posteriormente até uma percentagem em que se sintam confortáveis (< 90%).
- As pessoas previamente activas poderão começar de imediato com intensidades superiores a 70% da Frequência Cardíaca Máxima.
- O controlo dos batimentos cardíacos por minuto (bpm) poderá ser feito através de um monitor de frequência cardíaca, disponível em muitas lojas de desporto, ou até através da palpação do pulso (exemplo: contar os batimentos durante 15 segundos e multiplicar por 4).



TESTEMUNHO DE UM ADERENTE AO PROGRAMA RITUAIS

“Sempre me preocupei em manter uma vida saudável. Desde cedo, hábitos saudáveis foram introduzidos na minha vida pela minha mãe. Agora, com 29 anos e uma capacidade crítica e autocrítica bem desenvolvida, consigo perceber os fundamentos de tais hábitos e consigo renová-los. O programa Rituais, para mim, é sinónimo de “estou no rumo certo”, pensamento positivo que me ajuda a acreditar que a mudança é possível e que nunca é tarde para se adoptarem outros comportamentos de vida que nos farão sentir mais felizes com a nossa saúde. Deixei de fumar há quatro meses apenas com a minha vontade de mudar. Para contrariar aquele aumento de peso ligeiro com a quebra deste hábito/vício, mantive a minha actividade física. Além de ginásio, prática de corpo e mente, utilizo para me deslocar de um sítio para o outro os transportes públicos e os meus pezinhos. Diariamente desloco-me do trabalho para casa a pé, percurso este que demora cerca de 60 minutos. Deixei de utilizar o elevador e subo até ao quinto andar por escadas (excepto quando venho com muito peso ou muito cansada). Porque sempre fui preguiçosa a comer fruta e de digestões difíceis, há quase um mês que no meu pequeno-almoço introduzi duas peças de fruta e uma fatia de pão torrado untado apenas de um lado com manteiga de baixo teor em sal. Durante o dia vou comendo fruta e senti, passado uma semana, uma melhoria extraordinária na minha função intestinal! Entre outras coisas, e porque sempre gostei de aliar a actividade física ao encontro com outras pessoas e à Natureza, fui há 15 dias percorrer os últimos 112 km do Caminho Francês de peregrinação para Santiago de Compostela com mais oito fantásticas pessoas, podendo partilhar hábitos de vida saudável e adoptar outros rituais transmitidos por elas, porque nunca sabemos tudo e porque podemos sempre aprender com a experiência dos outros!

O programa Rituais ajuda-me a saber que estou no caminho certo ao ver descritos rituais que já fazem parte da minha vida e por aprender outros que pretendo integrar na minha rotina diária! Obrigada por este bom trabalho e continuem no “RUMO CERTO” para a boa saúde de cada um de nós!”

Telma Maria – Coimbra

À MESA COM O ESPECIALISTA



Ana Pinto Coelho

NUTRICIONISTA

pcoelho.ana@gmail.com



Salada de Santo António



4



ECONÓMICO



RÁPIDO



FÁCIL

Ingredientes:

1 alface portuguesa • 1 embalagem de 160 g de salmão fumado • 450 g de queijo fresco • 7 tomates tipo cacho • Manjerico seco q. b. • Azeite q. b. • Vinagre balsâmico q. b.

Preparação:

Corte em tiras as folhas de alface lavadas e deite numa saladeira grande. Faça o mesmo com o salmão fumado e espalhe-o por cima da alface. Em seguida, corte o tomate lavado em cubos e junte aos restantes ingredientes. Desfaça o queijo fresco em pedaços à medida que o deixa cair na saladeira. Por fim, tempere com azeite e vinagre a gosto e misture tudo. Antes de servir, polvilhe tudo com as folhas de manjerico seco e está pronto!

Salada de Santo António

Nº de Doses: 4

Dose: 200 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia: 139 kcal

Proteínas: 13 g

Hidratos de Carbono: 3 g

Gordura Saturada: 2 g

Gordura Monoinsaturada: 6 g

Gordura Polinsaturada: 2 g

Fibra: 2 g

RECEITA RITUAIS



Salada de peixe



ECONÓMICO



DEMORADO



MÉDIO

Ingredientes:

500 g de pescada branca em filetes • 2 tomates picados • 1 cebola • 1 alface • 1 copo de vinho branco • Vinagre branco • Paprica doce • 1 folha de louro • Azeite • Alho • Sal

Preparação:

Tempere os filetes de peixe com sal e cozinhe-os no azeite. Quando estiverem prontos, coloque-os de parte. Na mesma panela, aloure o alho, acrescente a paprica, o vinagre e o vinho branco para fazer o molho. Reduza um pouco o lume e coloque a cebola cortada em gomos, o louro e o sal. Deixe arrefecer. Numa saladeira, coloque a alface picada, os tomates sem pele e sementes, o peixe aos pedacinhos e regue com o molho.

Salada de peixe

Nº de Doses: 4

Dose: 260 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia:	130 kcal
Proteínas:	8,7 g
Hidratos de Carbono:	1 g
Gordura Saturada:	1,5 g
Gordura Monoinsaturada:	7,7 g
Gordura Polinsaturada:	0,9 g
Fibra:	0,6 g



Frango com legumes



ECONÓMICO



MÉDIO



FÁCIL

Ingredientes:

1 frango • 1 pimento verde • 1 *courgette* • 1 cenoura grande • 1 cebola • 4 tomates • 1 colher de sopa de farinha • 1 colher de sopa de margarina • Azeite • Pimenta preta moída • Sal

Preparação:

Corte a cenoura e a *courgette* em palitos. Descasque a cebola e

corte-a em rodela. Limpe o pimento de sementes e corte-o em pequenas tiras. Limpe o tomate de sementes e corte-o aos pedaços. Num tacho, aqueça um pouco de azeite e junte a cebola, deixando cozinhar até alourar. Limpe o frango, retirando-lhe a pele e as gorduras, e corte-o em pedaços. Junte o frango ao pequeno refogado e deixe alourar. Adicione o tomate e deixe cozinhar durante cerca de 3 minutos. Polvilhe com a farinha, tempere com sal e pimenta e mantenha no lume durante cerca de 20 minutos. Junte os restantes legumes, tape e deixe cozinhar até ficarem macios. Por fim, adicione a margarina.

Frango com legumes

Nº de Doses: 4

Dose: 350 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia:	161 kcal
Proteínas:	10,6 g
Hidratos de Carbono:	2,2 g
Gordura Saturada:	2,9 g
Gordura Monoinsaturada:	5,5 g
Gordura Polinsaturada:	2,2 g
Fibra:	0,8 g



Batido de morango



4



ECONÓMICO



RÁPIDO



FÁCIL

Ingredientes:

400 g de morangos frescos • 2 iogurtes magros naturais • 2 iogurtes magros com aroma de morango • 2 dl de leite magro • 1 colher de sopa de açúcar amarelo

Preparação:

Passe muito bem os morangos por água e limpe-os, escorrendo-os e retirando os pés. Corte os morangos ao meio para uma tacinha, polvilhe com o açúcar e adicione todos os iogurtes e o leite. Passe o preparado por uma trituradora até obter um creme homogéneo e com consistência. Junte leite a seu gosto, se desejar que o creme fique mais líquido.

Batido de morango

Nº de Doses: 4

Dose: 320 g

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia:	48 kcal
Proteínas:	2,9 g
Hidratos de Carbono:	7,8 g
Gordura Saturada:	0,3 g
Gordura Monoinsaturada:	0,2 g
Gordura Polinsaturada:	0,1 g
Fibra:	0,6 g



Um dos pontos-chave na manutenção de um bom estado de saúde a longo termo é a sua supervisão regular. A realização frequente de exames médicos (exemplo: análises ao sangue) permite conhecer com detalhe os indicadores de saúde positivos e negativos e, perante a detecção de algum valor fora do padrão de referência, facilita a elaboração de um plano de acção para restabelecer a normalidade. Além das variáveis fisiológicas, existem outras variáveis relacionadas com a nossa saúde que podem (e devem) ser monitorizadas e optimizadas.

A actividade física efectuada, os hábitos alimentares e o peso corporal são alguns dos dados que, quando registados frequentemente, permitem uma maior consciencialização e informação dos progressos efectuados e representam uma fonte adicional de motivação para a adesão prolongada aos novos comportamentos. Como exemplo, tornar-se-ia bastante difícil cumprir as recomendações acerca do número de passos a dar por dia (10 000 passos) se não fossem conhecidos os valores frequentemente conseguidos. Para facilitar e incentivar este ritual, deixamos duas das mais importantes fichas de registo destes dados, para que possa fotocopiar e implementar no seu quotidiano. Saliente-se que este tipo de registo é uma das estratégias mais importantes para a manutenção de um estilo de vida activo e tem sido utilizado por uma parte significativa das pessoas que conseguem controlar o seu peso a longo termo com sucesso.

Deixamos também uma lista de 12 critérios que consideramos serem especialmente relevantes para a promoção da qualidade de vida da generalidade das pessoas. Desafiamo-lo a comparar os seus comportamentos-padrão com estes critérios e a determinar as principais mudanças a implementar no seu quotidiano.



AUTOMONITORIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA

A automonitorização da actividade física consiste em registar diariamente (ou com a maior frequência possível) o tipo de actividades físicas efectuadas e as suas particularidades e características, tais como o horário e local de realização, intensidade e volume. Para a obtenção de uma ficha de registo mais completa (e para comparações futuras mais pormenorizadas), recomenda-se a anotação dos dados pessoais e fisiológicos obtidos no decurso das actividades realizadas, como é o caso do dispêndio energético (consultar www.rituais.net), da frequência cardíaca de treino (bpm) e da percepção subjectiva de esforço (por exemplo: esforço muito leve, leve, moderado, pouco forte, forte ou extremamente forte; ou classificação ordinal de 1 a 10).

Actividade física planeada (caminhadas, desporto, ginásios, clubes, etc.)							Actividade física do dia-a-dia		Indicadores de saúde	
Dia da semana	Hora	Actividade física praticada	Intensidade / Percepção de esforço	Calorias gastas	Duração (min)	Observações	Passos por dia	Passos por semana	(Mensurar os valores em dia fixo, ao acordar)	
2ª Feira									Peso: _____ kg Circunferência da Cintura: _____ cm Frequência Cardíaca Repouso: _____ bpm	
3ª Feira										
4ª Feira										
5ª Feira										
6ª Feira										
Sábado										
Domingo										
2ª Feira									Peso: _____ kg Circunferência da Cintura: _____ cm Frequência Cardíaca Repouso: _____ bpm	
3ª Feira										
4ª Feira										
5ª Feira										
6ª Feira										
Sábado										
Domingo										
2ª Feira									Peso: _____ kg Circunferência da Cintura: _____ cm Frequência Cardíaca Repouso: _____ bpm	
3ª Feira										
4ª Feira										
5ª Feira										
6ª Feira										
Sábado										
Domingo										
2ª Feira									Peso: _____ kg Circunferência da Cintura: _____ cm Frequência Cardíaca Repouso: _____ bpm	
3ª Feira										
4ª Feira										
5ª Feira										
6ª Feira										
Sábado										
Domingo										
2ª Feira									Peso: _____ kg Circunferência da Cintura: _____ cm Frequência Cardíaca Repouso: _____ bpm	
3ª Feira										
4ª Feira										
5ª Feira										
6ª Feira										
Sábado										
Domingo										



AUTOMONITORIZAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES

O registo dos hábitos alimentares é extremamente importante para perceber os erros mais frequentes (como, por exemplo, a existência de longos períodos sem comer), as situações de risco (exemplo: jantar em determinado restaurante) e para analisar se existe alguma relação evidente entre a alimentação e o estado emocional (como a tendência para ingerir bolachas, biscoitos ou outros alimentos calóricos perante sentimentos de tristeza e ansiedade).

Para que consiga perceber se algum destes aspectos é mais problemático no seu dia alimentar, fica o desafio de preencher regularmente a ficha que se segue. Verá que uma vez adquirida uma maior consciência do seu padrão alimentar, será mais fácil estabelecer estratégias para o otimizar.

DIÁRIO ALIMENTAR

Refeição	Alimentos ingeridos	Quantidade ingerida	Método de confecção	Desejo de comer (1 a 10)	O que sentia antes de comer?	Onde comi? / Com que companhia?	Como me senti depois de comer?
1º Pequeno-almoço							
2º Pequeno-almoço							
Almoço							
Lanche							
Lantar							
Ceia							

ANOTE AQUI OS ERROS ALIMENTARES MAIS FREQUENTES E AS SITUAÇÕES-PADRÃO DE RISCO:

Escala da Fome:

1 – Sem nada no estômago | 2 – Esfomeado | 3 – Com vontade de começar a comer | 4 – O meu corpo/estômago está a dar sinal | 5 – Com uma fome ligeira | 6 – Confortável | 7 – Satisfeita – bem alimentada | 8 – Cheia | 9 – Desconfortavelmente cheia | 10 – Demasiado cheia, ‘como um balão’

CHECK-LIST DE RITUAIS DE VIDA SAUDÁVEL

Reviste esta página de vez em quando

Identifique os comportamentos saudáveis que ainda não fazem parte do seu quotidiano e encontre nos nossos rituais dicas úteis e práticas para facilitar a sua adopção.

Planeio o meu dia alimentar com antecedência, privilegiando a realização de 5 a 6 refeições por dia, com intervalos de aproximadamente 3 horas.	☐ Sim ☐ Não
Procuro manter-me fisicamente activo, adaptando a actividade física de acordo com a minha disponibilidade e estado de espírito. Em algumas semanas, realizo 5 sessões de exercícios moderados – como uma caminhada rápida ou um passeio de bicicleta – com 30 minutos cada; noutras, opto pela realização de pelo menos 3 sessões de exercício com 20 minutos cada, embora com maior intensidade, como a corrida ou as aulas de grupo em ginásio. E em algumas outras faço combinações, acumulando, por exemplo, dois períodos de exercícios moderados de 30 minutos cada, com 2 períodos de esforços mais vigorosos um pouco menos demorados.	☐ Sim ☐ Não
Mantenho medidas preventivas de saúde: faço um <i>check-up</i> geral todos os anos, verifico com frequência o meu peso corporal e a minha circunferência de cintura, e registo sempre que possível a alimentação mais habitual e a actividade física que realizo, incluindo o número de passos dados por dia.	☐ Sim ☐ Não
Evito a ingestão de gorduras de origem animal e a adição de molhos processados e calóricos nas minhas refeições (ambos com alto teor de ácidos gordos saturados), utilizando o peixe, o azeite, os cereais integrais, as leguminosas e os frutos secos como fontes preferenciais de gordura.	☐ Sim ☐ Não
Reservo momentos da minha agenda diária e semanal para realizar actividades que me conferem um prazer especial, como por exemplo dar um passeio pela praia, ler um livro interessante, ou conviver com as pessoas que mais prezo.	☐ Sim ☐ Não
Promovo a adesão de hábitos de vida saudável aos meus familiares, amigos e outras pessoas com quem convivo regularmente, convidando-os, por exemplo, para caminhar em grupo ou para confeccionar algumas refeições num ambiente especial, atribuindo autonomia e explorando a criatividade de cada um.	☐ Sim ☐ Não
Realizo uma alimentação diversificada e privilegio pratos com alimentos de várias cores diferentes, explorando, por exemplo, o verde-escuro dos espinafres e brócolos, o amarelo-alaranjado do pimento amarelo e da cenoura, o castanho das leguminosas e o vermelho do tomate e da beterraba.	☐ Sim ☐ Não
Começo o dia com um pequeno-almoço completo e variado, garantindo o equilíbrio nutricional e energético para o resto do dia. Alimentos como os cereais integrais, pão escuro e pesado, lacticínios magros ou meio-gordos e com pouco ou nenhum açúcar adicionado e creme para barrar constituem algumas das opções mais frequentes.	☐ Sim ☐ Não
Procuro fazer escolhas alimentares conscientes e de maior qualidade. No supermercado, consulto a informação presente nos rótulos dos alimentos – preferindo aqueles que têm maior densidade calórica e maior teor de gorduras saturadas, gorduras trans, sal e açúcar adicionado, e privilegiando aqueles que têm um teor moderado de proteínas e fibra.	☐ Sim ☐ Não
Evito manter comportamentos sedentários durante mais de 2 a 3 horas consecutivas e aproveito os pequenos “tempos mortos” ao longo do dia – por exemplo, enquanto espero pelo autocarro, no intervalo de almoço ou nos intervalos de programas televisivos – para estar de pé, deambular, caminhar ou subir e descer escadas, aumentando assim a minha actividade física do dia-a-dia.	☐ Sim ☐ Não
Procuro realizar 5 a 10 exercícios de força muscular, 1 a 3 vezes por semana. Sempre que a frequência do ginásio não é possível, opto pelos exercícios de fortalecimento muscular no conforto de casa, utilizando apenas o peso corporal, uma bola de ginástica e/ou algumas garrafas cheias de areia.	☐ Sim ☐ Não
Procuro dormir tranquilamente entre 7 a 8 horas por dia, resistibelecendo as energias perdidas e também favorecendo a manutenção de um peso corporal saudável.	☐ Sim ☐ Não
Não dispenso umas boas gargalhadas, mesmo nos dias em que tudo parece correr mal. Ligar aos meus amigos divertidos, ver filmes e programas de comédia, imaginar situações, eventos e episódios hilariantes, ou simplesmente rir das minhas peripécias são algumas das minhas estratégias para uma vida mais feliz.	☐ Sim ☐ Não

Comer pão **religiosamente**
todos os dias não afecta a sua dieta.

Suar em bica não é **sagrado**
para perder peso.

As bananas não são
um **pecado** de calorias.

R!TUAIS®
de Vida Saudável Converta-se.



SAÚDE

WWW.PRIMEBOOKS.PT

www.rituais.net