



23 DE MAIO 2026

Dia Nacional da Luta Contra a Obesidade

O papel fundamental da família na luta contra esta epidemia! PÁG. 2

Mexer o Corpo, Cuidar da Saúde: Como a Atividade Física pode Prevenir a Obesidade PÁG. 6

O LANCHE ARCO-ÍRIS PÁG. 3

2ª Tortilhas de Arroz com recheio de Queijo e Compota de Amoras

3ª Wrap de Manteiga de Amendoim, Amoras e Mirtilos com Iogurte Líquido

4ª Bolo de Laranja e Leite com Canela

5ª Panquecas de Mirtilos com Iogurte Sólido

6ª Queque de Iogurte com Quivi

Sab. Iogurte em Camadas de Cereais de Milho e Fruta

Dom. Tosta de Pão de Mistura com Ovos Mexidos e Morangos

AGENDA PÁG. 8

A UCC Paredes Rebordosa dá início, no final de abril, a dinamização da atividade "Açúcar à Espreita!", dirigida aos alunos do 3.º e 4.º ano.

Jovens promotores de saúde de Cristelo desafiam os colegas a realizar escolhas alimentares saudáveis!

O Projeto Divertidos e Saudáveis está a ser implementado em todas as escolas públicas do Município, junto das crianças do pré-escolar e do 1.º ano do 1.º ciclo.

DESAFIO DO MÊS PÁG. 5

Em família, preparem e experimentem 4 dos lanches sugeridos. Registem a experiência com fotografias e partilhem connosco!



Aceda aqui ao link!



O papel fundamental da família na prevenção da obesidade infantil

Atualmente, a obesidade infantil é um dos principais desafios de saúde pública, com impacto não só na saúde física, mas também no bem-estar emocional e social das crianças. Esta doença caracteriza-se pela acumulação excessiva de gordura no organismo, que resulta sobretudo de padrões alimentares desequilibrados e da diminuição da atividade física diária. Esta condição representa um fator de risco para o desenvolvimento de diversas doenças não transmissíveis, como a diabetes mellitus tipo 2, e aumenta o risco de mortalidade, bem como a probabilidade de persistência da doença na idade adulta. A sua prevenção deve começar cedo, sendo a família um dos principais pilares neste processo. Mais do que regras rígidas, é o exemplo diário que influencia os comportamentos das crianças. Os hábitos alimentares são construídos em casa, através das escolhas alimentares diárias e da forma como a alimentação é experienciada em ambiente familiar.

A família como modelo de comportamento

As crianças aprendem sobretudo por observação e imitação. Quando veem os adultos a fazer escolhas alimentares equilibradas, tendem a reproduzir esses comportamentos. Da mesma forma, a presença frequente de alimentos ultraprocessados em casa contribui para a sua normalização, tornando mais difícil a aceitação de alternativas mais saudáveis. Criar um ambiente alimentar equilibrado não significa proibir alimentos, mas sim garantir que as opções mais saudáveis são as mais acessíveis e frequentes.

Estratégias Simples a Implementar no Dia a Dia

- Estabelecer horários regulares para as refeições e realizá-las com calma;
- Fazer as refeições em família, sempre que possível, estimulando a partilha familiar;
- Evitar o uso de ecrãs durante as refeições;
- Não usar a comida como recompensa ou castigo, de forma a evitar a conotação negativa da mesma;
- Realizar a leitura de rótulos no momento da compra dos alimentos, utilizando o descodificador de rótulo como ajuda;
- Organizar os alimentos de forma estratégica, deixando os menos saudáveis em locais menos acessíveis e os mais saudáveis à vista e acessíveis;
- Garantir a presença diária de fruta e hortícolas, iniciando as refeições principais com sopa;
- Disponibilizar lanches simples e saudáveis, evitando os alimentos ricos em açúcar e gordura;
- Evitar petiscar entre as refeições;
- Evitar o consumo frequente de alimentos ultraprocessados;
- Limitar o consumo de snacks doces (bolachas e bolos açucarados, doces) e refrigerantes a 1 vez por semana, no máximo.

O Lanche Arco-íris!



Tortitas de Arroz com recheio de Queijo e Compota de Amoras

Ingredientes:

- 2 tortitas de Arroz tufado sem sal
- 1 fatia de queijo flamengo light
- 1 colher de chá de compota de Amoras sem adição de açúcar

Preparação:

- Numa tortita coloque a fatia de queijo, por cima, espalhe a compota.
- Cubra com outra tortita por cima, ficando duas tortitas com recheio. Este lanche além de prático é fácil de transportar e levar na lancheira.

Sugestão:

Altere o sabor da tortita e da compota e pode repetir este lanche várias vezes.



Wrap de Manteiga de Amendoim, Amoras e Mirtilos de Iogurte líquido

Ingredientes:

- 1 wrap de cereais integrais
- 1 colher de sopa de manteiga de 100% amendoim
- 1 punhado de amoras e mirtilos

Preparação:

- Espalhe a manteiga de amendoim no wrap e coloque aos frutos silvestres.
- Enrole o wrap, parta ao meio se desejar ou embrulhe em guardanapo para levar na lancheira, acompanhe com um iogurte líquido magro ou de aromas com menos de 10g de açúcar por 100g.

Para a manteiga de amendoim caseira:

Ingredientes:

- Amendoins descascados

Preparação:

- Toste, ligeiramente, os amendoins no forno a 180°C.
- Coloque os amendoins numa liquidificadora ou picadora e triture até se transformar numa pasta cremosa.



Bolo de Laranja e Leite com Canela

Ingredientes:

- 4 ovos
- Sumo de 2 laranjas
- 2 colheres de sopa de mel
- 160 g farinha de aveia
- 1 colher de chá de fermento
- Raspa de 1 laranja
- Amêndoas laminadas (opcional)

Preparação:

- Pré-aqueça o forno a 180°C.
- Unte uma forma com papel vegetal.

- Misture as gemas com o sumo de laranja e o mel.
- Noutro recipiente, misture a farinha de aveia com o fermento em pó e a raspa de laranja. Junte à mistura das gemas e misture bem.
- Bata as claras em castelo e envolva no preparado anterior até ficar homogêneo. - Verta a massa na forma, polvilhe com amêndoas laminadas, e leve ao forno durante cerca de 20 a 30 minutos.



Panquecas de Mirtilos com iogurte sólido

Ingredientes:

(para 8 pancakes)

- 2 chav. de flocos de aveia
- 1 cháv. de leite magro ou meio gordo
- 1 banana madura
- 2 ovos
- 1 colher de chá de fermento
- 1 cháv. de mirtilos

Preparação:

- Triture todos os ingredientes, exceto os mirtilos, no liquidificador ou com a varinha mágica, até obter uma mistura homogênea.
- Numa taça coloque a mistura anterior e envolva com os mirtilos.

- Numa frigideira antiaderente, aquecida previamente em lume médio, leve pequenas porções de massa a cozinhar. Vire a panqueca quando começar a formar “bolhinhas”.
- Acompanhe as panquecas com um iogurte sólido magro ou de aromas com menos de 10g de açúcar por 100g.

Dica: se pretender usar mirtilos congelados, deixe descongelar e depois envolva-os em farinha, de forma a diminuir a libertação dos sucos. As panquecas podem ser confeccionadas previamente e congeladas, retirando, para descongelar, no dia anterior.



Queque de iogurte com Quivi

Ingredientes:

Para cerca de 12 queques

- 4 ovos
- 1 iogurte sólido de aromas
- 2 copos de iogurte de flocos de aveia
- 2 colheres de chá de azeite
- 1 colher de chá de fermento
- 2 colheres de chá de mel (opcional)

Preparação:

- Pré-aqueça o forno a 180°C
- Num liquidificador, triture os flocos de aveia, depois adicione os restantes ingredientes e volte a bater 15-30 segundos.
- Distribua por formas de queque e leve ao forno cerca de 25 min, ou até o teste do palito sair seco. Acompanhe o queque com um quivi, poderá optar por partir ao meio e comer à colher.

Receita: A Pitada do Pai



Iogurte em Camadas de cereais de milho e fruta

Ingredientes:

- 1 iogurte natural ou de aromas
- Fruta a gosto aos pedaços
- 1 mão de cereais de milho sem adição de açúcar

Preparação:

- Num recipiente, alternar camadas de iogurte, fruta e cereais.
- Utilize um recipiente com tampa para levar na lancheira.



Tosta de pão de mistura com ovos mexidos e morangos

Ingredientes:

- 1 fatia de pão de mistura
- 1-2 ovos
- 1 pitada de noz moscada
- 6-8 morangos
- Pimenta e orégãos (opcional)

Preparação:

- Numa frigideira antiaderente, leve os ovos batidos com a noz moscada, a cozinhar, mexendo sempre.
- Na fatia de pão coloque os ovos mexidos, tempere a gosto, e acompanhe com morangos partidos.

DESAFIO DO MÊS

Em família, preparem e experimentem 4 dos lanches sugeridos. Registem a experiência com fotografias e partilhem connosco! Para uma participação mais segura não enviem fotos com rostos de crianças e adultos



Aceda aqui ao link!

O que eu como na minha escola:

Durante o mês de maio as ementas escolares irão, como habitual, oferecer a fruta da época, sendo que este mês serão oferecidos os extravagantes morangos, fonte de vitamina C, fibra, ácido fólico e manganésio, sendo uma forma deliciosa de proteger o organismo. Além desta fruta ofereceremos, também, os sumarentos melão e meloa. Quanto ao prato principal, a Pescada à Brás será oferecido como uma forma mais apetitosa de consumir o peixe, uma vez que se percebe que o nosso método tradicional “à Brás” é bastante apreciado pelas nossas crianças e alunos. Outro prato, também, incluído nas nossas ementas no mês de maio, é o Chili vegetariano de Feijão

Preto, de origem Mexicana, que com algumas adaptações tornou-se mais saudável e um prato com apenas proteína de origem vegetal (leguminosas), contribuindo para a sustentabilidade alimentar, sublinhando-se, mais uma vez, que é possível fazermos uma refeição equilibrada sem proteína animal.

Texto:
Serviço de Nutrição, Pelouro de Educação CMP

MEXER O CORPO, CUIDAR DA SAÚDE: como a atividade física pode prevenir a obesidade.

Num contexto em que o sedentarismo assume proporções preocupantes, a promoção da atividade física surge como uma das estratégias mais eficazes na prevenção da obesidade e na melhoria da saúde global. A evidência científica demonstra que estilos de vida ativos contribuem significativamente para a redução do risco de doenças crônicas, promovendo simultaneamente o bem-estar físico e mental (Organização Mundial de Saúde, 2020).

Atividade Física não é o mesmo que Exercício Físico!



Embora frequentemente utilizados como sinónimos, os conceitos de atividade física e exercício físico apresentam diferenças relevantes. A atividade física refere-se a qualquer movimento corporal que implique gasto energético, como caminhar, subir escadas ou realizar tarefas domésticas. Já o exercício físico corresponde a uma forma estruturada, planeada e repetitiva de atividade física, com o objetivo de melhorar a aptidão física. Esta distinção é fundamental, pois permite compreender que ser ativo está ao alcance de todos, mesmo sem a prática de exercício formal. Assim, pequenas mudanças no quotidiano podem ter um impacto significativo na saúde.

Pequenas mudanças, grandes ganhos

A integração da atividade física no dia-a-dia não exige mudanças radicais, mas sim consistência e adaptação à realidade individual. Estratégias simples incluem:

- Optar por deslocações a pé ou de bicicleta;
- Utilizar escadas em vez do elevador;
- Realizar pausas ativas durante o trabalho;
- Envolver família e amigos em atividades ao ar livre.

As recomendações da OMS indicam que os adultos devem realizar entre 150 a 300 minutos semanais (2:30h a 5 horas semanais) de atividade física de intensidade moderada, podendo estes períodos ser distribuídos ao longo da semana. Importa salientar que mesmo períodos curtos de atividade contribuem positivamente para a saúde, sendo preferível alguma atividade a nenhuma.



Menos tempo sentado, mais saúde

Para além do aumento da atividade física, a redução do comportamento sedentário é igualmente essencial. Permanecer longos períodos sentado está associado a um maior risco de obesidade, doenças cardiovasculares e mortalidade precoce. Intervenções simples como interromper períodos prolongados sentado, levantar-se regularmente ou substituir momentos sedentários por atividades ligeiras, podem produzir benefícios significativos para a saúde.

Atividade física: um “medicamento natural”

Segundo a OMS, a prática regular de atividade física apresenta múltiplos benefícios comprovados, incluindo:

- Prevenção e controlo da obesidade;
- Redução do risco de diabetes tipo 2, hipertensão e doenças cardiovasculares;
- Melhoria da saúde mental, com diminuição da ansiedade e depressão;
- Aumento da qualidade do sono e da qualidade de vida.

Adicionalmente, a atividade física contribui para a regulação do apetite, melhoria do metabolismo e aumento da autoestima, assumindo um papel central na promoção da saúde global.



A prescrição de exercício: o papel da equipa de saúde familiar

A promoção da atividade física não depende apenas da motivação individual. As equipas de saúde familiar assumem um papel fundamental na adoção de estilos de vida saudáveis, sendo hoje reconhecido que a prescrição de exercício físico deve integrar a prática clínica regular. Neste contexto, a pessoa pode e deve recorrer à sua equipa de saúde familiar para obter orientação individualizada. Esta abordagem permite adequar a atividade física às condições de saúde, capacidades funcionais, preferências e objetivos pessoais, garantindo maior segurança e eficácia. A evidência demonstra que a prescrição de exercício em cuidados de saúde primários aumenta significativamente a adesão à atividade física, sobretudo quando acompanhada de estratégias como definição de objetivos realistas, identificação de barreiras e monitorização contínua. Além disso, instrumentos práticos de apoio, como os guias de decisão e planos de atividade física, facilitam a transição da intenção para a ação, promovendo a criação de hábitos sustentados ao longo do tempo. Assim, a atividade física deixa de ser apenas uma recomendação genérica e passa a constituir uma verdadeira intervenção terapêutica estruturada, acessível a qualquer cidadão no âmbito dos cuidados de saúde primários.

Adotar um estilo de vida mais ativo não exige mudanças radicais, mas sim decisões consistentes e ajustadas à realidade de cada pessoa. Pequenos gestos quotidianos, como caminhar mais, reduzir o tempo sentado ou optar por atividades prazerosas, podem traduzir-se em ganhos significativos para a saúde e na prevenção da obesidade. Importa reforçar que ninguém precisa de fazer este percurso sozinho. A equipa de saúde familiar está disponível para apoiar, orientar e prescrever atividade física de forma individualizada, garantindo que esta se torna segura, adequada e sustentável ao longo do tempo. Mais do que uma recomendação, a atividade física deve ser encarada como parte integrante do cuidado em saúde. Cada passo conta e começar hoje pode fazer toda a diferença no amanhã.

Texto:

Enfermeira Sónia Moreira, Unidade Cuidados na Comunidade Paredes Rebordosa
Fernanda Manuel Pedroso da Silva Bessa Costa, Enfermeira de Família USF São Miguel Arcanjo

DIVERTIDOS E SAUDÁVEIS a promover hábitos alimentares saudáveis desde a infância!

O Projeto Divertidos e Saudáveis, integra-se numa estratégia educativa mais ampla, o projeto SAABIA – Sucesso Académico Através do Bem-estar e da Inteligência Artificial, promovido pela Câmara Municipal de Paredes, estando, atualmente, a ser implementado em todas as escolas públicas do Município, junto das crianças do pré-escolar e do 1.º ano do 1.º ciclo. Esta iniciativa pretende aproximar as crianças da alimentação saudável de forma simples, prática e divertida, contribuindo para a construção de hábitos alimentares desde cedo. Entre os principais objetivos, destacam-se a promoção de hábitos de alimentação saudável, não só junto das crianças, mas também em contexto familiar; o incentivo da prova de novos alimentos e a prevenção da obesidade infantil. Neste ano letivo, o grupo de alimentos em destaque são os hortofrutícolas. Semanalmente, as crianças provam um a dois alimentos estipulados, o que lhes dá acesso a cartas, para que, no final, consigam formar um jogo da memória. Este sistema funciona como um elemento de motivação e incentivo à experimentação alimentar.

Escola + família = chave do sucesso - O envolvimento da família é essencial! Quando o que se aprende na escola é reforçado em casa, os resultados tornam-se mais consistentes. Para esse efeito, foi criado o Caderno dos “Divertidos e Saudáveis”, com atividades para cada alimento, pensadas para serem realizadas em família e que incluem a prova do alimento da semana em contexto familiar.



AÇÚCAR À ESPREITA! - Descobre o açúcar escondido nos alimentos do dia a dia.

A UCC Paredes Rebordosa iniciou, no final de abril, a dinamização da atividade “Açúcar à Espreita!”, dirigida aos alunos do 3.º e 4.º ano. Através de vídeos e atividades práticas, os alunos são desafiados a identificar o açúcar presente nos alimentos do seu quotidiano, promovendo escolhas mais conscientes e saudáveis. A ação é promovida pela enfermeira Mariana Pacheco Marques, em colaboração com a Nutricionista Marta Coutinho. Esta atividade continuará a decorrer durante o mês de maio.



JOVENS PROMOTORES DE SAÚDE DE CRISTELO desafiam os colegas a realizar escolhas alimentares saudáveis!

O grupo de Jovens Promotores de Saúde do AE Cristelo, dinamizado pela Liga Portuguesa contra o Cancro e formado por doze alunos do 3º ciclo e do Ensino Secundário, após um diagnóstico inicial de necessidades de saúde, decidiram que a alimentação saudável e atividade física deveriam ser as áreas a promover no seu Agrupamento de escolas. Assim, criaram um projeto original neste âmbito, dirigido aos alunos mais novos e respetivos encarregados de educação. O Projeto que engloba a criação e dinamização de jogos de sensibilização dos alunos para estes temas bem como de pequenos vídeos com dicas de lanches saudáveis, destinados aos pais/Encarregados de Educação, orientando-os na escolha dos alimentos e formas de preparação/confeção dos mesmos, irá decorrer durante os próximos meses de maio e de junho. O projeto está a ser desenvolvido em parceria com o Serviços de Nutrição do Pelouro da Educação da CMP fazendo parte do Projeto de Educação para a Saúde do Agrupamento.

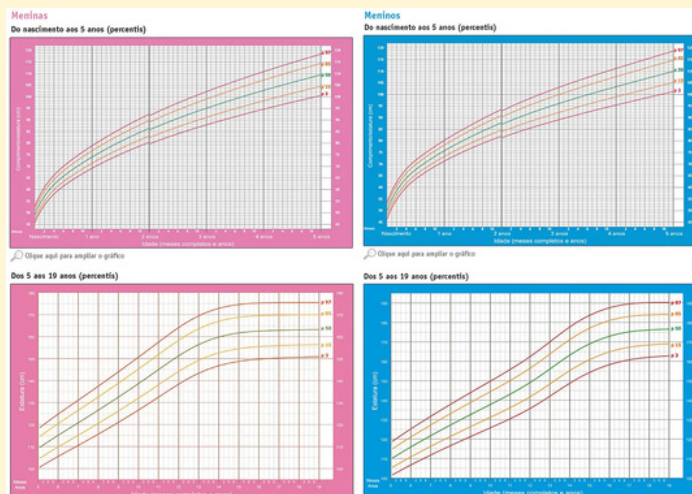


SABIA QUE...

O cálculo do IMC (Índice de Massa Corporal) – $\text{Peso (kg)} / \text{Altura}^2 (\text{m}^2)$ é um dos indicadores no diagnóstico da obesidade, no entanto, quando falamos em crianças este indicador não é o mais apropriado.

A ferramenta usada, nas crianças e adolescentes, é a curva de crescimento da OMS (Organização Mundial de Saúde). Estas ferramentas, com determinação do percentil, são indicadas para parâmetros como peso e altura e permitem, aos profissionais de saúde, acompanhar o desenvolvimento das crianças, atuam quando necessário.

Podem consultar estas curvas no boletim de saúde infantil e juvenil da criança.



FICHA TÉCNICA
BOLETIM NUTRIÇÃO E SAÚDE

COORDENAÇÃO
**PELOURO DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
VEREADOR PAULO SILVA**

EDIÇÃO
GABINETE DE EDUCAÇÃO

COLABORAÇÃO
**AGRUPAMENTO ESCOLAS DE CRISTELO,
SERVIÇO DE NUTRIÇÃO, UCC PAREDES
REBORDOSA**

PAGINAÇÃO
GABINETE DE COMUNICAÇÃO

PROPRIEDADE
CÂMARA MUNICIPAL DE PAREDES

**PARQUE JOSÉ GUILHERME
4580-304 PAREDES
t. 255 788 800**

www.cm-paredes.pt
nutricao@cm-paredes.pt

SIGA-NOS

