

À DESCOBERTA DO 'PORTUGAL SAUDÁVEL'

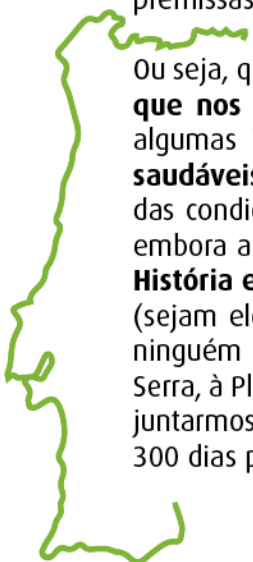


Com a entrada na **última fase do desconfinamento** no passado dia 1 de Maio, voltámos finalmente a ter uma maior liberdade de movimentos, pois a juntar ao levantamento das restrições de deslocação entre a grande maioria dos Concelhos a nível nacional, que tem vindo a suceder de forma gradual (com apenas algumas exceções, referentes àquelas regiões de maior risco, as quais ficam sujeitas a uma avaliação semanal, com vista a verificar a evolução da sua situação epidemiológica e decidir sobre a possibilidade de avançarem no desconfinamento, em caso de melhoria), assistimos também à reabertura dos espaços comerciais (tanto das lojas de comércio local, como também dos centros comerciais) e ao alargamento dos horários de funcionamento dos estabelecimentos da restauração, para além da **possibilidade de realização da maior parte das nossas atividades diárias numa condição já muito próxima da normalidade** (sejam elas atividades profissionais, de lazer, desportivas ou outras), não obstante alguns cuidados adicionais que continuam a ser necessários e regras a cumprir, com vista a garantir a segurança de todos e a evolução positiva do controlo da Pandemia.

Esta recente circunstância traduz-se precisamente em **novas oportunidades**, tanto para o nosso **Bem-Estar Físico**, na medida em que voltamos a poder praticar a maioria das atividades físicas e desportos quase sem limitações, com destaque para aquelas ao ar livre, como também para o nosso **Bem-Estar Mental**, dado que podemos, por fim, sair da “prisão” a que estivemos sujeitos durante os últimos meses e dar aquele passeio de fim-de-semana pelo qual tanto ansiávamos, jantar naquele restaurante de que tanto gostamos, enquanto desfrutamos da companhia daqueles que conosco partilham o momento, assistir àquele concerto, ver aquele filme no cinema e tantas outras coisas que tão bem nos fazem à “alma e ao coração” e nos ajudam a manter o **Equilíbrio e Harmonia necessários nas nossas vidas**.

E são justamente estas novas oportunidades que dão o mote para o presente artigo, com as premissas de *“Juntar o Útil ao Agradável”* e *“Ir para Fora Cá Dentro”*.

Ou seja, queremos aproveitar o momento para evidenciar as **possibilidades e oportunidades que nos são colocadas ao dispor com esta nova fase de desconfinamento** e dar-lhe algumas ideias de como **aliar o prazer dos momentos de lazer aos hábitos de vida saudáveis**, nomeadamente no que se refere à **Atividade Física** e à **Alimentação**, usufruindo das condições excecionais que o nosso maravilhoso **Portugal** tem para oferecer, pois pese embora a sua “pequena” dimensão geográfica, é um **País enorme no que respeita à sua História e Cultura, às suas Gentes, à sua Gastronomia e à diversidade dos seus Lugares** (sejam eles mais urbanos, como é o caso das suas encantadoras cidades que não deixam ninguém indiferente, sejam eles mais rurais, com paisagens que vão desde a Montanha e Serra, à Planície até à sua deslumbrante Costa de fazer “inveja” por esse Mundo fora). Se a isto juntarmos o clima ameno e o Sol radiante com que somos presentados em média em mais de 300 dias por ano, podemos de facto considerar-nos privilegiados.



Seguem, então, as nossas **sugestões** para que possa usufruir de bons e agradáveis momentos, explorando o nosso bellissimo Portugal, ao mesmo tempo que cuida do seu Corpo, da sua Mente e da sua Saúde no geral:

ATIVIDADES FÍSICAS

- **Caminhadas ou corridas ao ar livre:**

pode optar por um simples passeio a pé ou 'jogging' pelas belas cidades, vilas e aldeias do nosso País e aproveitar para conhecer um pouco mais sobre a sua riquíssima História e Cultura (Lisboa, Sintra, Porto, Viana do Castelo, Guimarães, Braga, Aveiro, Évora, Elvas, Tomar, Silves, Funchal, Óbidos, Arcos de Valdevez, Ponte de Lima, Piódão - a "Aldeia Presépio" são sempre boas escolhas, de entre tantas outras disponíveis) ou, então, se preferir pode, também, embrenhar-se

no meio da Natureza e percorrer os fabulosos trilhos¹ espalhados por esse Portugal (desde o Parque Nacional da Peneda Gerês, à Serra da Arrábida, Tapada de Mafra, Serra de Sintra, Serra do Alvão, que poderá ser apreciada de forma única atravessando o admirável Trilho das Fisgas de Ermelo, ao 'Arouca Geopark', onde poderá encontrar um dos percursos pedestres mais emblemáticos do nosso País - os Passadiços do Paiva - e atravessar a maior ponte pedonal suspensa do mundo, recentemente inaugurada e aberta ao público, desfrutando de uma vista de "cortar a respiração", até mesmo às Ilhas, com destaque para os incríveis trilhos dos Açores e da Madeira, de uma beleza natural imensurável); a verdade é que as opções são "mais que muitas" e todas elas valem bem a pena conhecer;



- **Andar de Bicicleta:** também neste caso poderá fazê-lo apenas em jeito de passeio ou mesmo experimentar o cicloturismo e aproveitar para descobrir e conhecer novos locais utilizando a bicicleta como meio de transporte, sendo que atualmente Portugal dispõe já de uma ampla rede de ciclovias, ecopistas e ecovias² que percorrem o País de "lés a lés" e onde poderá pedalar em segurança e apreciar as mais diversas paisagens, sejam elas urbanas ou rurais, ou então se for mais aventureiro poderá sempre experimentar o BTT e explorar toda uma série de trilhos¹ que se encontram disponíveis para o efeito;

- **Atividades Aquáticas:** com 943km de Costa só em Portugal Continental, à qual acresce toda aquela dos Arquipélagos dos Açores e Madeira, e contando ainda com um considerável número de rios e albufeiras, Portugal é sem dúvida alguma um País naturalmente privilegiado para a prática dos mais diversos desportos e atividades aquáticas, desde as mais fáceis e descomplicadas, como sejam o "simples" nadar no mar aproveitando aquele belo dia de praia, a canoagem recreativa, o *Stand Up Paddle*, o *Snorkeling*... (as praias do Algarve, Arrábida e Costa Vicentina são sempre boas opções para este tipo de programa), até



¹ consultar site <https://www.portuguesetrails.com/pt-pt>

² consultar site www.ciclovia.pt

àquelas mais complexas e exigentes, como é o caso do *Surf*, *WindSurf*, *BodyBoard*, *KiteSurf* (Ericeira, Peniche, Nazaré e Figueira da Foz são algumas das nossas sugestões para quem aprecie este tipo de desportos e pretenda “apanhar umas boas ondas”), *Ski Aquático*, Mergulho (para a prática desta modalidade propomos o pequeno Arquipélago das Berlengas, detentor de uma beleza natural ímpar e de uma riqueza biológica de valor inestimável), *Rafting* (para quem procure um pouco mais de emoção), etc...;

- **Atividades Radicais e de Aventura:** para os mais corajosos e todos aqueles que “não vivem” sem uma boa dose de adrenalina, Portugal dispõe também de uma vasta oferta de locais e atividades que o levarão para lá da sua zona de conforto, ao mesmo tempo que lhe permitem desfrutar de paisagens maravilhosas, e que vão desde a Escalada ao *Canyoning*, *Rappel*, *Slide*, *Coasteering*, até ao Paraquedismo, Parapente, entre tantas outras (basta fazer uma pesquisa rápida na Internet e facilmente encontrará uma ampla oferta de atividades deste género);

- **Outras Atividades e Desportos que poderá realizar ao Ar Livre:** Futebol e Basquetebol (reúna um pequeno grupo de amigos e jogue uma partida), Ténis, treinos funcionais ‘*outdoor*’ (que começam a ganhar cada vez mais adeptos, em alternativa aos tradicionais treinos em ginásio), Golfe (no que se refere às condições para a prática deste desporto, Portugal é uma referência a nível internacional, possuindo uma grande diversidade de campos com características adequadas aos vários níveis de dificuldade e orçamento disponível, destacando-se a região do Algarve, diversas vezes considerada como o melhor destino de Golfe do Mundo), *Yoga* e *Pilates* (excelentes modalidades para quem procura melhorar a sua consciência corporal e respiração, relaxar e alcançar um maior Equilíbrio Mental e Emocional), etc...



ALIMENTAÇÃO

No que respeita à alimentação teremos, naturalmente, que destacar a **Dieta Mediterrânica**, fortemente enraizada na Cultura e Tradição Portuguesa e considerada um Pilar da Alimentação Saudável, o que de resto veio a ser reforçado, juntamente com a evidência científica já existente, com o seu reconhecimento pela UNESCO como **Património Cultural Imaterial da Humanidade** (desde 4 de Dezembro de 2013).

Com efeito, a Dieta Mediterrânica apresenta diversos **benefícios para Saúde**, estando fortemente associada a uma menor prevalência de excesso de peso e obesidade e à manutenção de um peso saudável, bem como à redução do risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, dislipidémias, cancro, diabetes e doenças neurodegenerativas (ex. Parkinson e Alzheimer), contribuindo assim para uma maior Longevidade e Qualidade de Vida.



De acordo com o descrito no PNPAS (Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável) os **10 Princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal** são:

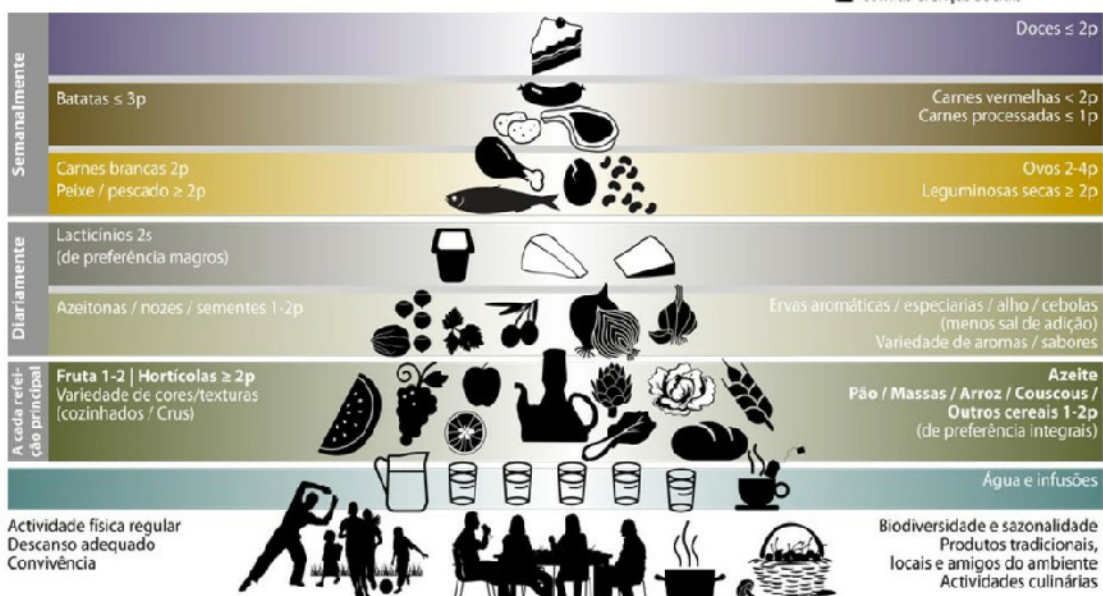
- Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas;
- Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos;
- Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época;
- Consumo de azeite como principal fonte de gordura;
- Consumo moderado de lacticínios;
- Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal;
- Consumo frequente de peixe e baixo de carnes vermelhas;
- Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais;
- Água como principal bebida ao longo do dia;
- Convivialidade à volta da mesa.

A Pirâmide da Dieta Mediterrânica: um estilo de vida para os dias de hoje
Recomendações para a população adulta

Porções de alimentos baseadas na frugalidade e nos hábitos locais



Vinho em moderação e de acordo com as crenças sociais



© 2010 Fundação Dieta Mediterrânea. O uso e promoção desta pirâmide é recomendado sem qualquer restrição.

Fonte: E-Book 'Dieta Mediterrânica – um padrão de alimentação saudável', Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Pela sua geografia e clima, Portugal dispõe de facto das condições ideais para a produção e acesso aos alimentos que constituem a base da Dieta Mediterrânica, assim como para a preservação dos princípios da sazonalidade e tradicionalidade a esta inerentes.

Portanto, quer opte por cozinhar em casa, quer prefira almoçar ou jantar fora, aproveite para explorar um pouco mais sobre os nossos costumes, a nossa gastronomia e sabores e experimente cozinhar aquela receita de família que tem sido passada de geração em geração e continua sempre deliciosa, ou parta à descoberta por esse Portugal afora e encontre inúmeros restaurantes que mantêm vivas as tradições e a culinária mediterrânica e surpreenda-se com a grande diversidade de pratos típicos regionais que o irão deixar de "água na boca", mantendo-se ainda assim saudáveis e nutritivos.

Na verdade, a **Dieta Mediterrânea** não se limita apenas às recomendações de proporção e frequência de consumo de alimentos, mas traz também todo um conjunto de elementos socioculturais que propiciam as relações interpessoais, o convívio à mesa e em ambientes calmos e tranquilos e promove, ainda, a adoção de outros hábitos saudáveis, como sejam um estilo de vida ativo, a prática regular de exercício físico e um sono e descanso adequados.

Posto isto, terminamos como iniciámos:

“Juntar o Útil ao Agradável” e “Ir para fora cá Dentro”

Sim, é possível e recomenda-se!

As possibilidades são imensas (como ficou evidenciado acima), cabe-lhe a si aproveitá-las e Viver a Vida da Melhor Maneira. Por isso: ***Passeie, Explore, Saboreie, Desfrute, Mantenha-se Ativo, Alimente-se Bem e Seja Saudável, seja Feliz!***





Bibliografia

- E-Book 'Dieta Mediterrânica – um padrão de alimentação saudável', Associação Portuguesa dos Nutricionistas, Maio 2014
- E-Book 'Comer bem, fora de casa – Um guia para escolhas alimentares saudáveis, Associação Portuguesa dos Nutricionistas, Novembro 2013
- 'Guia para o Aconselhamento Breve - 10 Passos para a Promoção da Alimentação Saudável', PNPAS (Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável)
- <http://www.fpcardiologia.pt/alimentacao-e-atividade-fisica/>
- <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/dieta-mediterranica/>
- <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/conheca-o-pnpas>
- <https://www.sns24.gov.pt/guia/comer-e-beber-para-viver/>
- <https://www.atlasdasaude.pt/publico/content/dieta-mediterranica-e-os-beneficios-para-saude>
- <https://www.saudebemestar.pt/pt/blog-saude/vida-saudavel/>
- <https://www.medis.pt/mais-medis/dieta-e-nutricao/a-dieta-mediterranica>
- <https://saboreiaavida.nestle.pt/bem-estar/dieta-mediterranica>
- <https://www.farmaciasportuguesas.pt/menu-principal/bem-estar/2974.html>
- <https://www.visitportugal.com/pt-pt/content/sol-de-inverno>
- <https://gotoportugal.eu/pt/atividades-portugal/>
- <https://guia-viagens.aeiou.pt/atividades-ao-ar-livre-em-portugal-locais-a-visitar-para-praticar-o-seu-desporto-de-eleicao-2503/>
- <https://visao.sapo.pt/atualidade/sociedade/2017-05-27-14-percursos-de-sonho-para-descobrir-portugal-a-pe/>
- <https://www.portugalafora.com/>
- <https://www.portuguesetrails.com/pt-pt>
- <http://www.ciclovia.pt/index.html>
- <https://revistaoutdoor.pt/>
- <https://www.vagamundos.pt/os-melhores-trilhos-e-percursos-pedestres-em-portugal/>
- <https://www.vagamundos.pt/visitar-passadicos-do-paiva-arouca/>
- <https://viagens.sapo.pt/planejar/dicas/artigos/os-mais-incriveis-trilhos-pedestres-dos-acores>
- <https://portugalbiketours.com/pt-pt/pedalar-em-portugal-um-guia-para-planejar-a-sua-bike-tour-em-portugal/>
- <https://boacamaboamesa.expresso.pt/boa-vida/2020-08-17-Trilhos-de-BTT-saiba-onde-pedalar-em-comunhao-com-a-Natureza>
- <https://turismodocentro.pt/artigo/um-mar-de-desportos-nauticos-para-descobrir/>
- <https://www.e-konomista.pt/desportos-aquaticos/>
- <https://www.holmesplace.com/pt/pt/blog/fitness/circuito-outdoor>
- <https://www.publico.pt/2019/10/18/fugas/noticia/algarve-melhor-destino-golfe-mundo-2020-1890504>