

## Hábitos de vida saudáveis

Todos nós certamente desejamos uma vida saudável, pois sem saúde não temos como aproveitar a vida da melhor maneira possível. A melhor maneira para se sentir feliz, enérgico e saudável no futuro (distante ou próximo) é levar uma vida feliz mas acima de tudo com atenção à nossa saúde.

As questões mais colocadas sobre este assunto são:

- “O que fazer para ser saudável?”;
- “Como começar uma vida saudável?”;
- “Como ter uma vida saudável e feliz?”.

Para responder a estas perguntas temos que primeiro perceber o que é “ser saudável”. Segundo a OMS saúde é “o bem-estar físico, mental e social, mais do que a mera ausência de doença[...]”, logo, percebemos que ser saudável não é só não ter qualquer doença, mas o bem estar físico e mental do indivíduo.

Agora que percebemos a definição de saúde, podemos então começar a pensar em como manter um estilo de vida saudável, quer seja enquanto estudantes ou já mesmo quando temos a nossa vida “feita”. Portanto, um estilo de vida saudável assenta em duas coisas base:

- Exercício físico;
- Alimentação.

Iremos focar-nos agora na parte do exercício físico. Este, desde que efetuado de forma adequada, pode também melhorar consideravelmente a nossa saúde e bem estar. Mas quais exercícios são os mais adequados para uma pessoa que quer apenas manter-se saudável sem ter que sair da sua zona de conforto ou deslocar-se até um ginásio? Bem, a resposta vai sempre depender da pessoa, mas no geral caminhadas ou corridas moderadas (de cerca de 30 minutos) ao final do dia são uma boa maneira de nos mantermos ativos sem um esforço físico elevado e podem ajudar também na redução do stress acumulado, para quem quer, para além de se manter saudável, ganhar mais massa muscular podem experimentar alguns exercícios de musculação e mobilidade mas nunca sem exagerar.

Em relação às pessoas que queiram manter-se ativos e praticar exercício físico ao mesmo tempo que frequentam a universidade ou ensino secundário, aconselhamos os mesmos exercícios mencionados anteriormente mas o mais importante nestes casos é criar um plano diário para terem a noção do tempo que podem tirar para praticar exercício. Obviamente intercalar o estudo, dormir, sair com amigos e ainda em cima disso tudo ter que fazer exercício físico é difícil mas com uma boa gestão do tempo não deverá causar demasiados problemas com tudo o resto, até porque não precisamos de fazer exercício todos os dias.

Por fim, mas certamente não menos importante, iremos falar do que é uma alimentação saudável. Claramente a atividade física tem um papel importante na manutenção da nossa saúde, mas o exercício físico apenas pode ser realizado e tirar proveito do mesmo com a presença de uma alimentação equilibrada e variada adequada à nossa rotina.

Certamente já todos nós vimos uma roda dos alimentos e sabemos mais ou menos quais os grupos alimentares mais importantes para uma alimentação saudável, mas quais são as porções diárias que devemos ingerir? Arranjámos uma tabela que mostra da maneira que achámos mais correta as porções diárias de cada grupo que devemos ingerir, mas claro que não é obrigatório e podemos variar entre vários alimentos com valores nutricionais equivalentes.

## EQUIVALÊNCIAS PARA 1 PORÇÃO

Quantidades de porções  
necessárias por dia

<b>Cereais e derivados, tubérculos</b>	<b>4 a 11</b>
1 pão (50g) 1 fatia fina de broa (70g) 1 e ½ batata - tamanho médio (125g) 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (35g) 6 bolachas - tipo <i>Maria</i> / água e sal (35g) 4 colheres de sopa de arroz / massa crus (35g) 4 colheres de sopa de arroz / massa cozinhados (110g)	
<b>Hortícolas</b>	<b>3 a 5</b>
2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180g) 1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140g)	
<b>Fruta</b>	<b>3 a 5</b>
1 peça de fruta - tamanho médio (160g)	
<b>Laticínios</b>	<b>2 a 3</b>
1 chávena almoçadeira de leite (250ml) 1 iogurte líquido ou 1 e ½ iogurte sólido (200g) 2 fatias finas de queijo (40g) ½ queijo fresco - tamanho médio (50g) ½ requeijão - tamanho médio (100g)	
<b>Carnes, pescado e ovos</b>	<b>1,5 a 4,5</b>
Carnes / pescado crus (30g) Carnes / pescado cozinhados (25g) 1 ovo - tamanho médio	
<b>Leguminosas</b>	<b>1 a 2</b>
1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (ex.: grão de bico, feijão, lentilhas) (25g) 3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (ex.: ervilhas, favas) (80g) 3 colheres de sopa de leguminosas secas / frescas cozinhadas (80g)	
<b>Gorduras e óleos</b>	<b>1 a 3</b>
1 colher de sopa de azeite / óleo (10g) 1 colher de chá de banha (10g) 4 colheres de sopa de nata (30ml) 1 colher de sobremesa de manteiga / margarina (15g)	