

DIETA MEDITERRÂNICA, ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL E IMPACTO NO BEM-ESTAR

Paula Pinto | Webinar 19 maio 2022
Universidade de Santiago, Cabo Verde

RODA DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA CULTURA, TRADIÇÃO E EQUILÍBRIO!



O QUE VAMOS ABORDAR



Conceito de Bem-Estar



O que é a Dieta Mediterrânea



Evidências científicas que demonstram a associação da Dieta Mediterrânea e fatores de estilos de vida saudável com o bem-estar subjetivo.

NOVO PARADIGMA: BEM-ESTAR & SAÚDE

modelo de saúde que integra corpo e mente

Níveis mais elevados de bem-estar estão associados a menor risco de doença, melhor sistema imunitário, recuperações mais rápidas e maior longevidade



O CONCEITO DE BEM-ESTAR



O bem-estar existe em duas dimensões: subjetivo e objetivo. Compreende o conjunto de experiências de vida do indivíduo e a comparação das circunstâncias de vida com normas e valores.

WHO Regional Office for Europe, The European health report 2015. Targets and beyond – Reaching new frontiers in evidence.

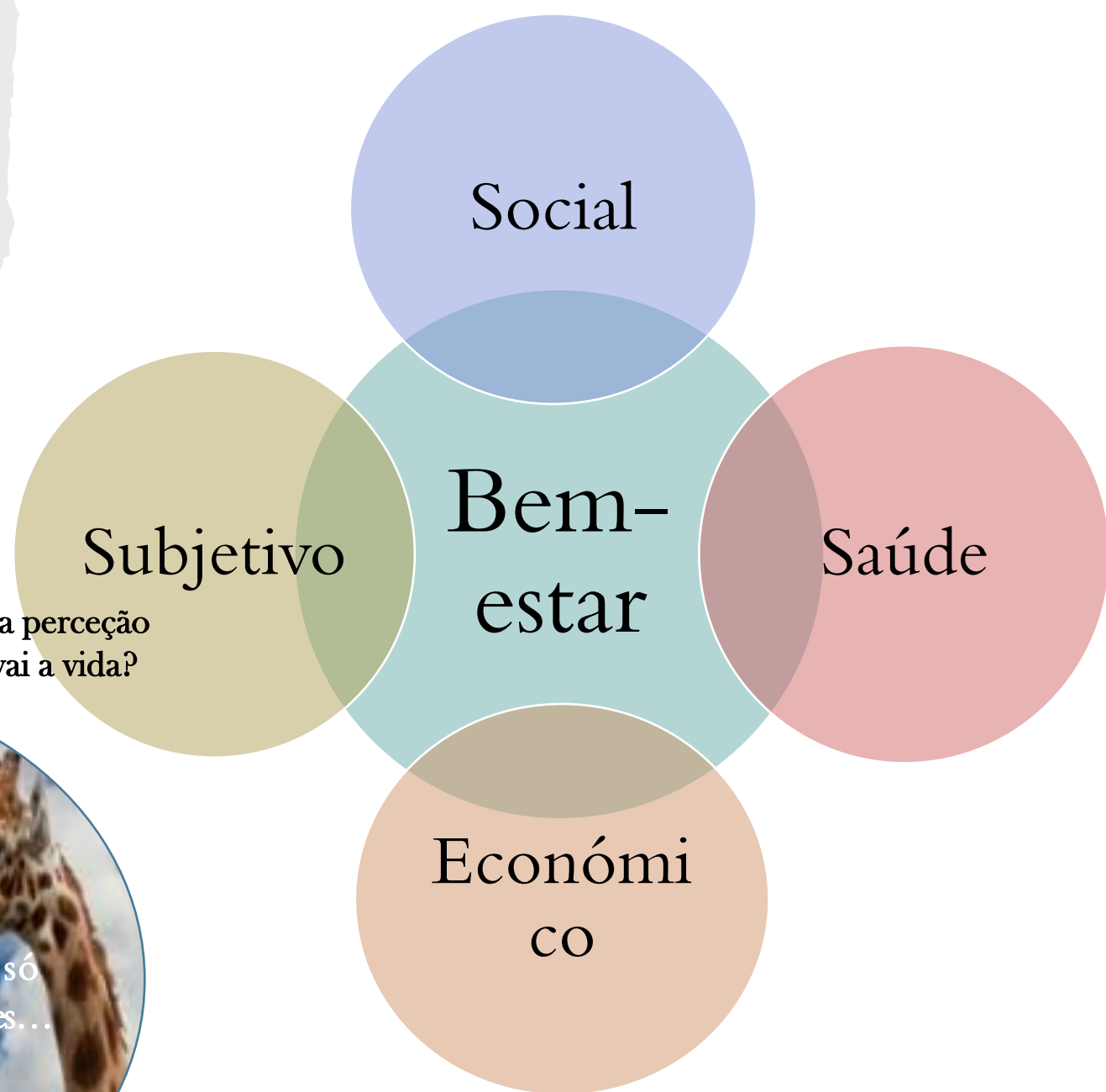
DIMENSÕES

Indicadores

- Objetivos
- Subjetivos



A minha perceção
como vai a vida?





MeDiWeB
Mediterranean Diet and Well-Being

COMO VAI O BEM-ESTAR?

Índice de 9-itens avaliados numa escala de 0 a 10

Escala de 0 a 10

Insatisfação & Esforço

Satisfação & Significado



CONVIDAMO-LO A AVALIAR O SEU BEM-ESTAR

Satisfação & Significado

De um modo geral, quão satisfeito(a) se encontra com a sua vida atual?

De um modo geral, sente que as coisas que faz na sua vida têm significado e valem a pena?

Quão feliz se sentiu a semana passada?

Na semana passada, quão eficiente se sentiu normalmente a meio do dia?

Na semana passada, quão energético(a) se sentiu normalmente a meio do dia?

Escala de 0 a 10: 0= nada/nunca.....10= extremamente/sempre

CONVIDAMO-LO A AVALIAR O SEU BEM-ESTAR

Insatisfação & Esforço

Quão preocupado(a) se sentiu a semana passada?

Quão deprimido(a) se sentiu a semana passada ?

Na semana passada, com que frequência se sentiu nervoso(a) e stressado(a)?

Na semana passada, com que frequência se sentiu incapaz de lidar com tudo o que tinha para fazer?

Escala de 0 a 10: 0= nada/nunca.....10= extremamente/sempre

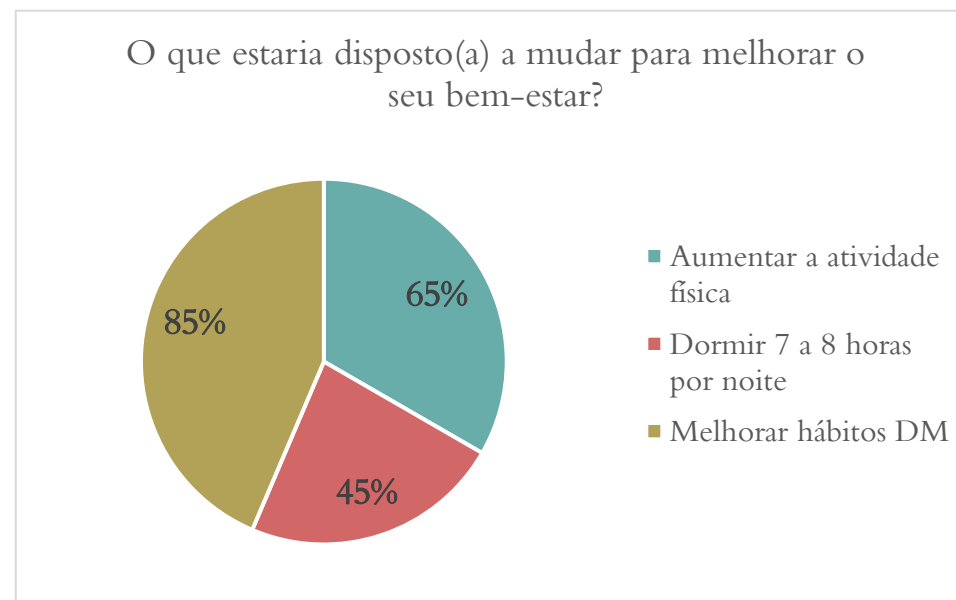
QUE FATORES AFETAM O BEM-ESTAR SUBJETIVO?



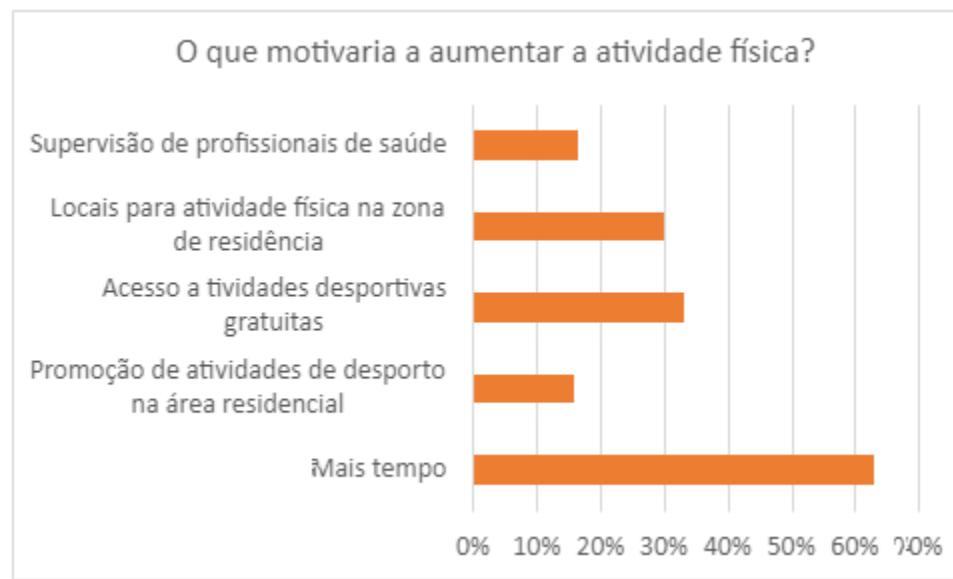
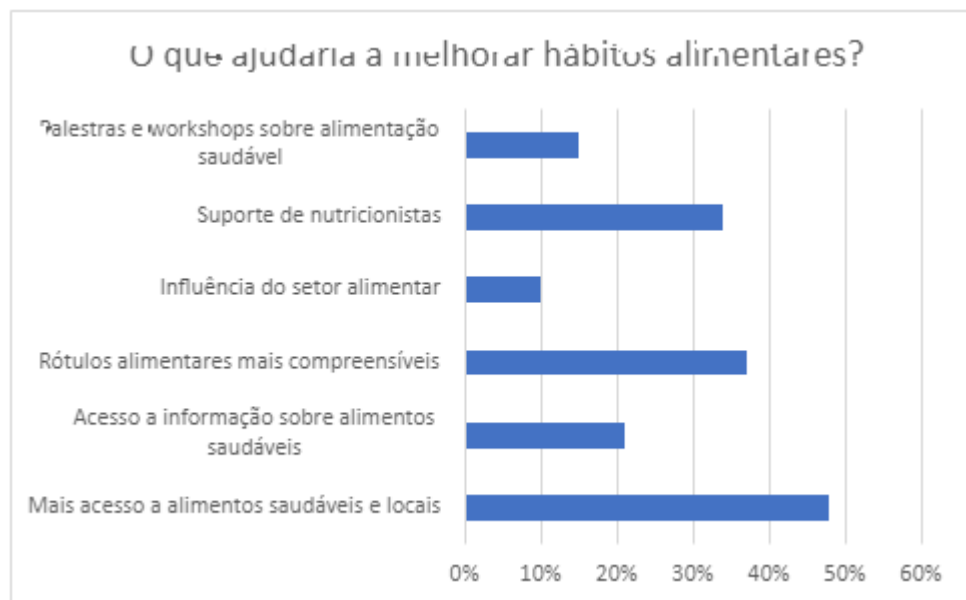
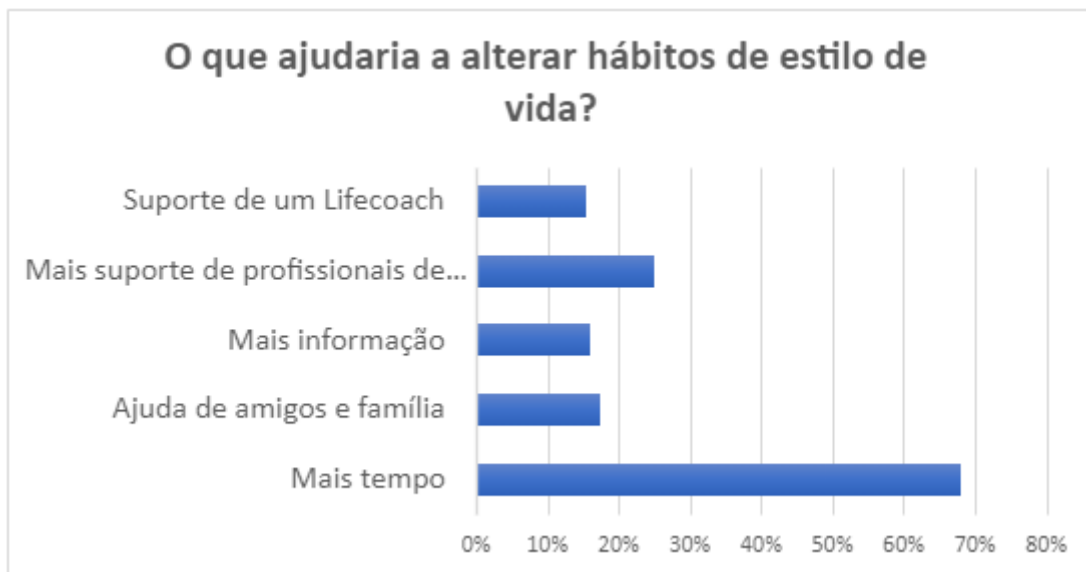
FATORES COMPORTAMENTAIS

206 respondentes
79% 18 -40 anos
70% mulheres

83% referiram estar dispostos a adotar um estilo de vida mais saudável para melhorar o bem-estar
16% referiram nunca ter pensado nisso!



% de respondentes que escolheram a opção





DIETA MEDITERRÂNICA

Quais os seus princípios

A map of the Mediterranean region, showing countries like Portugal, Espanha, França, Mar Negro, Grécia, Chipre, Líbano, Síria, Israel, Egípto, Líbia, Argélia, and Marrocos. The text 'Dieta (Diaita)' is overlaid in a large, brown, serif font. Below it, a list of four options is shown, with the third option, 'C. Modo de vida', circled in a thin brown line.

Dieta (Diaita)

- A. Consumo reduzido de calorias
- B. Padrão alimentar habitual
- C. Modo de vida
- D. Consumo variado de alimentos

Dieta Mediterrânea: Património Cultural Imaterial da Humanidade

UNESCO, 4 de Dezembro de 2013

DIETA MEDITERRÂNICA - SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL



Baseada em alimentos:

- ✓ de origem vegetal
- ✓ comidos crus ou pouco processados
- ✓ produzidos por métodos agro-ecológicos
- ✓ locais e sazonais

Regular physical activity
Adequate rest
Conviviality
Wine (and other alcoholic
fermented beverages)
in moderation and
respecting social beliefs



Biodiversity and seasonality
Traditional, local and
eco-friendly products
Culinary activities



“Não nos sentamos à mesa para comer;
mas sim para comer em conjunto”

Princípios da dieta mediterrânica atual em Portugal

Consumo elevado de
fruta, hortícolas, pão,
cereais integrais
leguminosas
frutos secos

Crus ou
cozinhados de
forma simples

com azeite

Com ervas aromáticas
e menos sal

De produção
local, frescos e
da época

Consumo moderado
de pescado e baixo de
carnes vermelhas

Consumo moderado
Laticínios e
Vinho





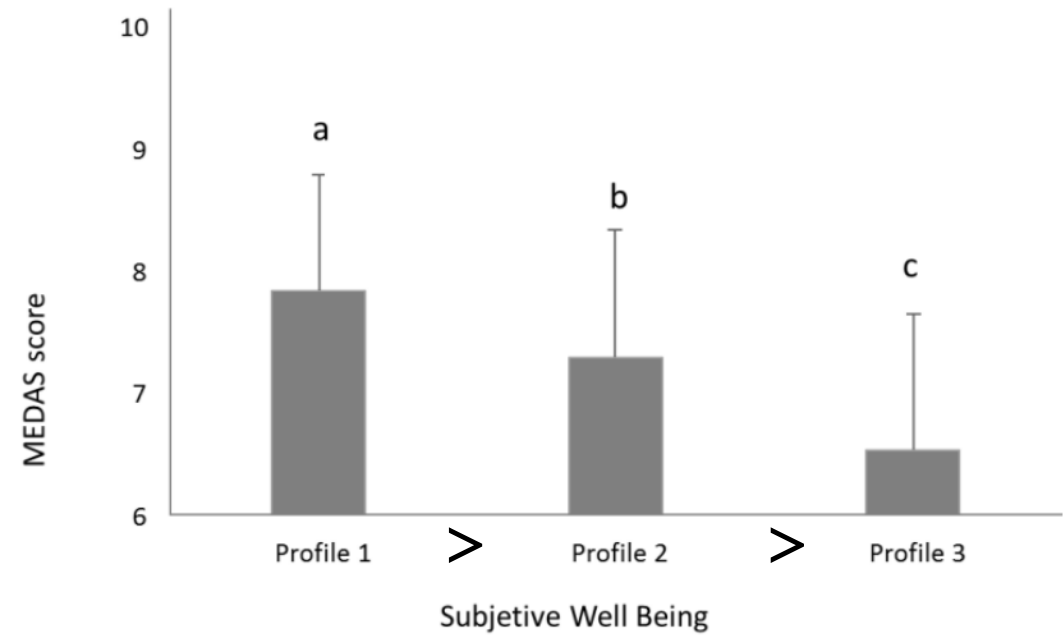
Explorar a associação entre a adesão à DM, o bem-estar subjetivo e outros fatores de estilo de vida



Validar nos sete países um instrumento comum para monitorização da adesão da população adulta à DM

MEDAS – 14 itens	critério de pontuação	
	0	1
1. Normalmente, utiliza o azeite para cozinhar?	não	sim
2. Em média, quantas colheres de sopa de azeite consome por dia (incluindo o utilizado para cozinhar, para temperar, etc)?	< 4	>=4
3. Quantas porções de hortícolas crus e cozinhados come por dia? Uma porção = 200 g	< 2	>=2
4. Quantas porções de fruta fresca come por dia?	<3	>=3
5. Quantas porções de carne vermelha, hamburger ou derivados (fiambre, salsichas, etc) consome por dia? 1 porção = 100 a 150 g	>=1	<1
6. Quantas porções de manteiga, margarina ou natas consome por dia? 1 porção = 12 g	>=1	<1
7. Quantos refrigerantes açucarados consome por dia?	>=1	<1
8. Quantos copos de vinho bebe por dia?	<1 ou >2	1 a 2
9. Quantas porções de leguminosas consome por semana? 1 porção = 150 g	< 3	>=3
10. Quantas porções de peixe ou marisco consome por semana? 1 porção de peixe = 100 a 150 g; 1 porção de marisco= 200g	< 3	>=3
11. Quantas vezes por semana consome sobremesas doces, bolachas e bolos de pastelaria?	>=2	<2
12. Quantas porções de frutos secos (nozes, avelãs, amêndoas, amendoins, etc) consome por semana? 1 porção = 30 g	< 3	>=3
13. Consume preferencialmente peru, frango, coelho, ou uma alternativa vegetal, em vez de porco ou vaca?	não	sim
14. Quantas vezes por semana consome refeições que foram cozinhadas com base em tomate/molho de tomate, cebola, alho e azeite?	<2	>=2

DIETA MEDITERRÂNICA E BEM-ESTAR SUBJETIVO



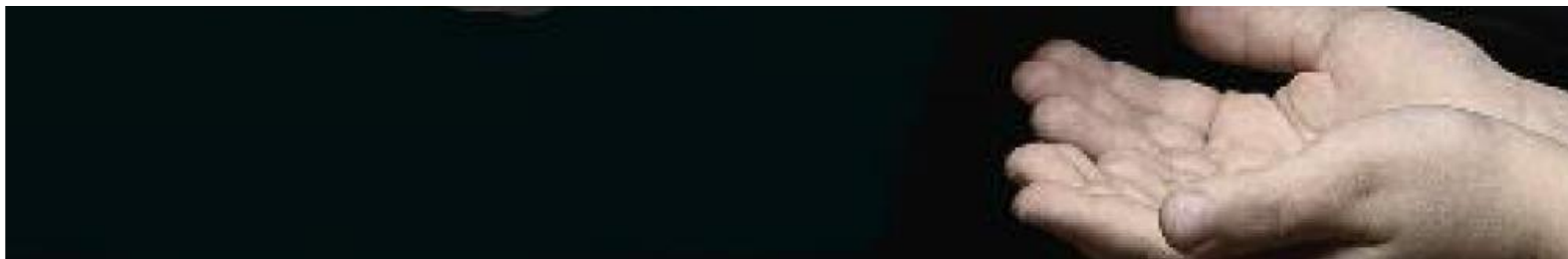


“com mudanças no comportamento corporativo e do consumidor, e com a adoção de práticas sustentáveis, pode haver o suficiente para todos”

Mensagem para o Dia Mundial de Combate à Desertificação e à Seca, da diretora-geral da [UNESCO](#), Audrey Azoulay.



Como escolhemos viver
o nosso presente?



OBRIGADA

Sejam felizes

