



 **cieqv** life quality  
research  
centre

**FCT** Fundação  
para a Ciência  
e a Tecnologia

 Sapienta  
**Sports**  
Improve Your Performance

Paula Pinto | Workshop 01maio 2022 | 14.30 – 17.30

# PADRÃO ALIMENTAR MEDITERRÂNICO E ESTILO DE VIDA: IMPACTO NO BEM-ESTAR SUBJETIVO

# OBJETIVO

Melhorar o conhecimento sobre os fatores que influenciam o bem-estar subjetivo, em particular a alimentação e fatores de estilo de vida, e ajudar a definir estratégias para aumentar o bem-estar subjetivo.



# PROGRAMA



Definição de bem-estar subjetivo.



Evidências científicas que demonstram a associação do padrão Alimentar Mediterrâneo e fatores de estilos de vida saudável com o bem-estar subjetivo.



Discussão interativa: identificação de fatores limitadores e delineamento de estratégias.

# 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





# CONCEITOS

1. Bem-estar subjetivo
2. Dieta Mediterrânea



# INTERAÇÃO EM GRUPO

O que é o bem-estar? 10 min

# O CONCEITO DE BEM-ESTAR



Funcionamento e experiência  
psicológica ótimas.

Ryan & Deci. Annu. Rev. Psychol. 2001, 52, 141–166

# O CONCEITO DE BEM-ESTAR



Bom estado mental, incluindo as várias avaliações positivas e negativas que as pessoas fazem das suas vidas, e as experiências afetivas das suas vivências.

Oecd Guidelines on Measuring Subjective Well-Being; OECD: Paris, France, 2013

# O CONCEITO DE BEM-ESTAR



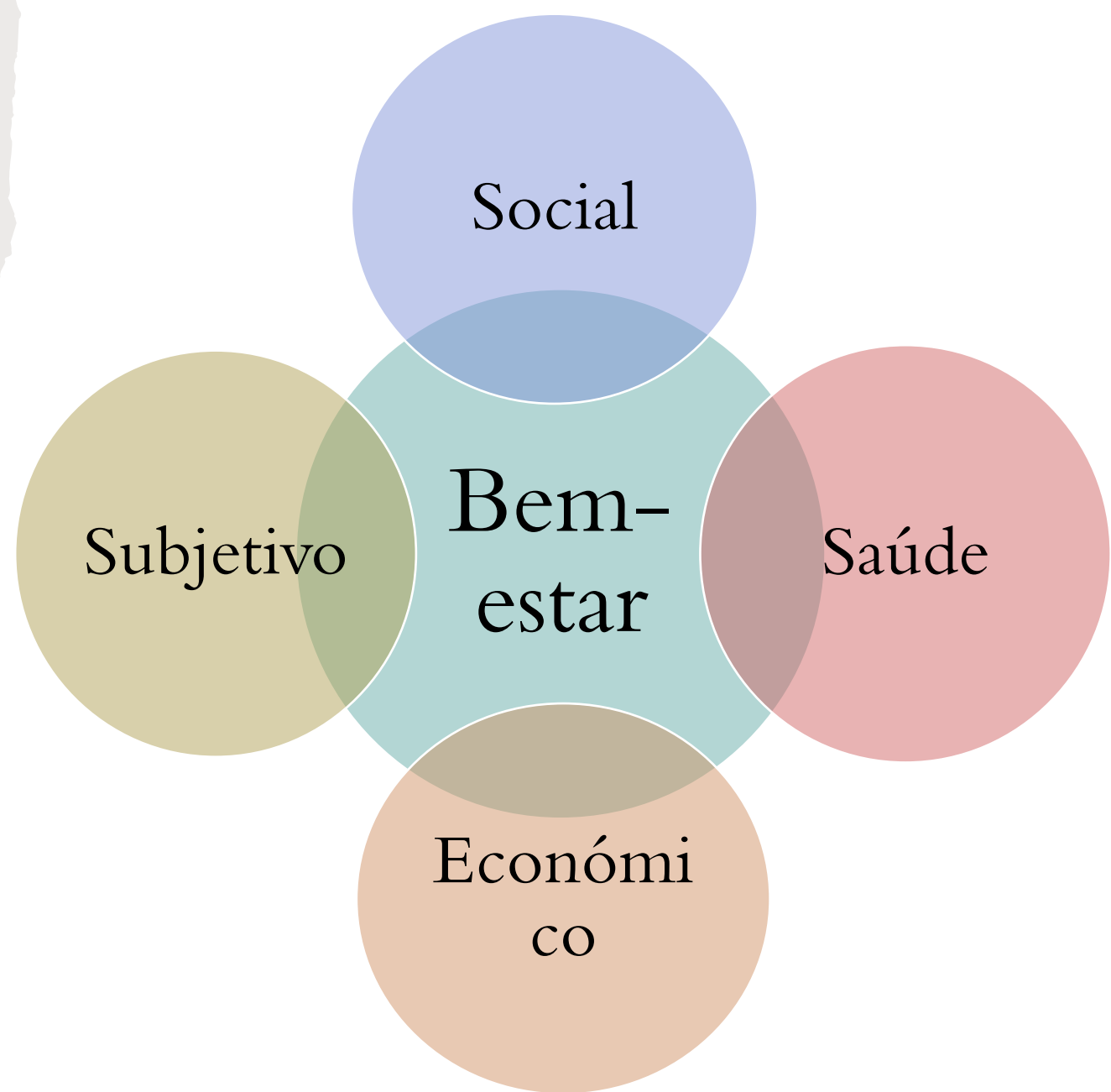
O bem-estar existe em duas dimensões: subjetivo e objetivo. Compreende o conjunto de experiências de vida do indivíduo e a comparação das circunstâncias de vida com normas e valores.

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

# DIMENSÕES

Indicadores

- Objetivos
- Subjetivos

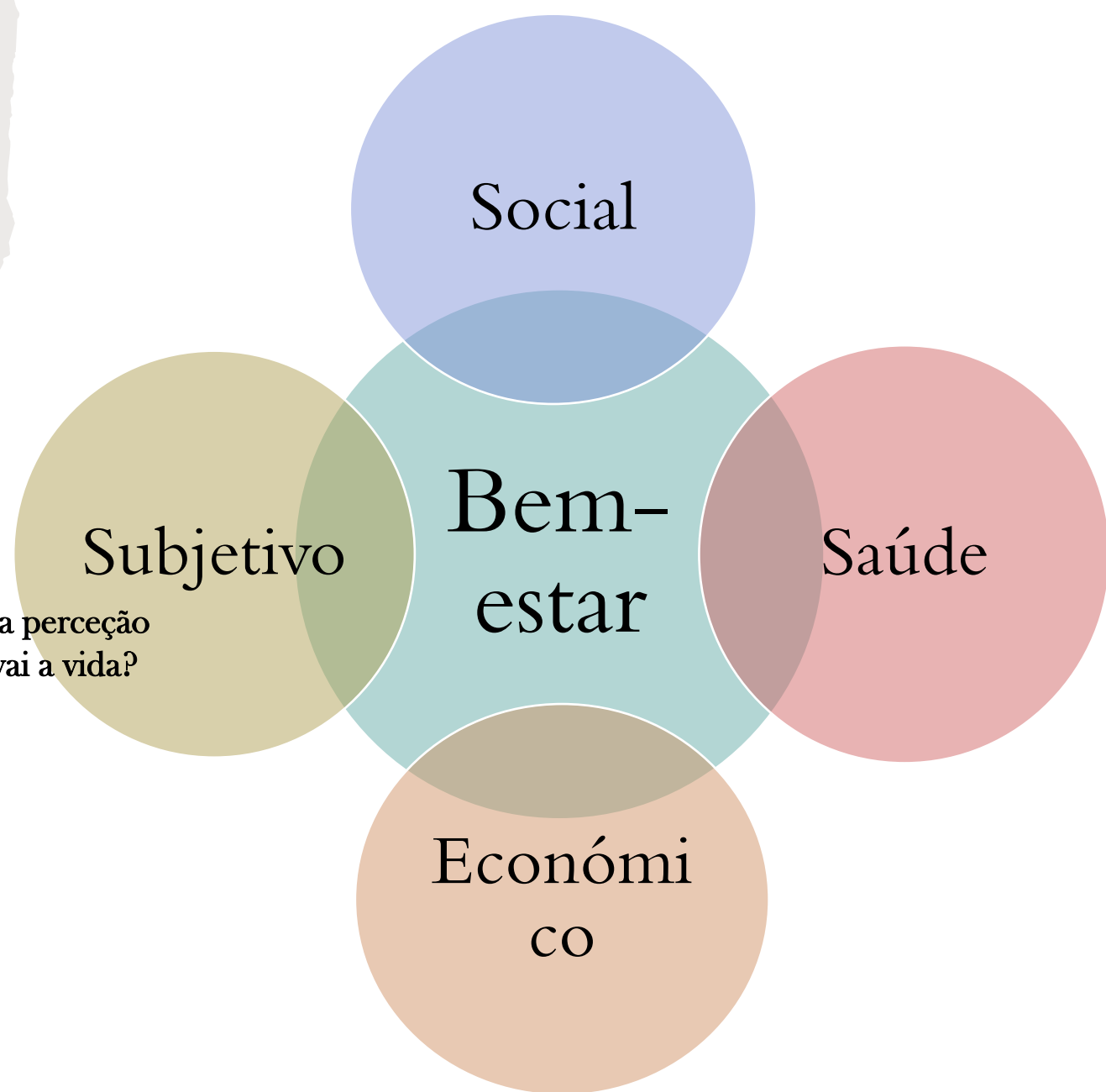


# DIMENSÕES

Indicadores

- Objetivos
- Subjetivos

A minha perceção  
como vai a vida?



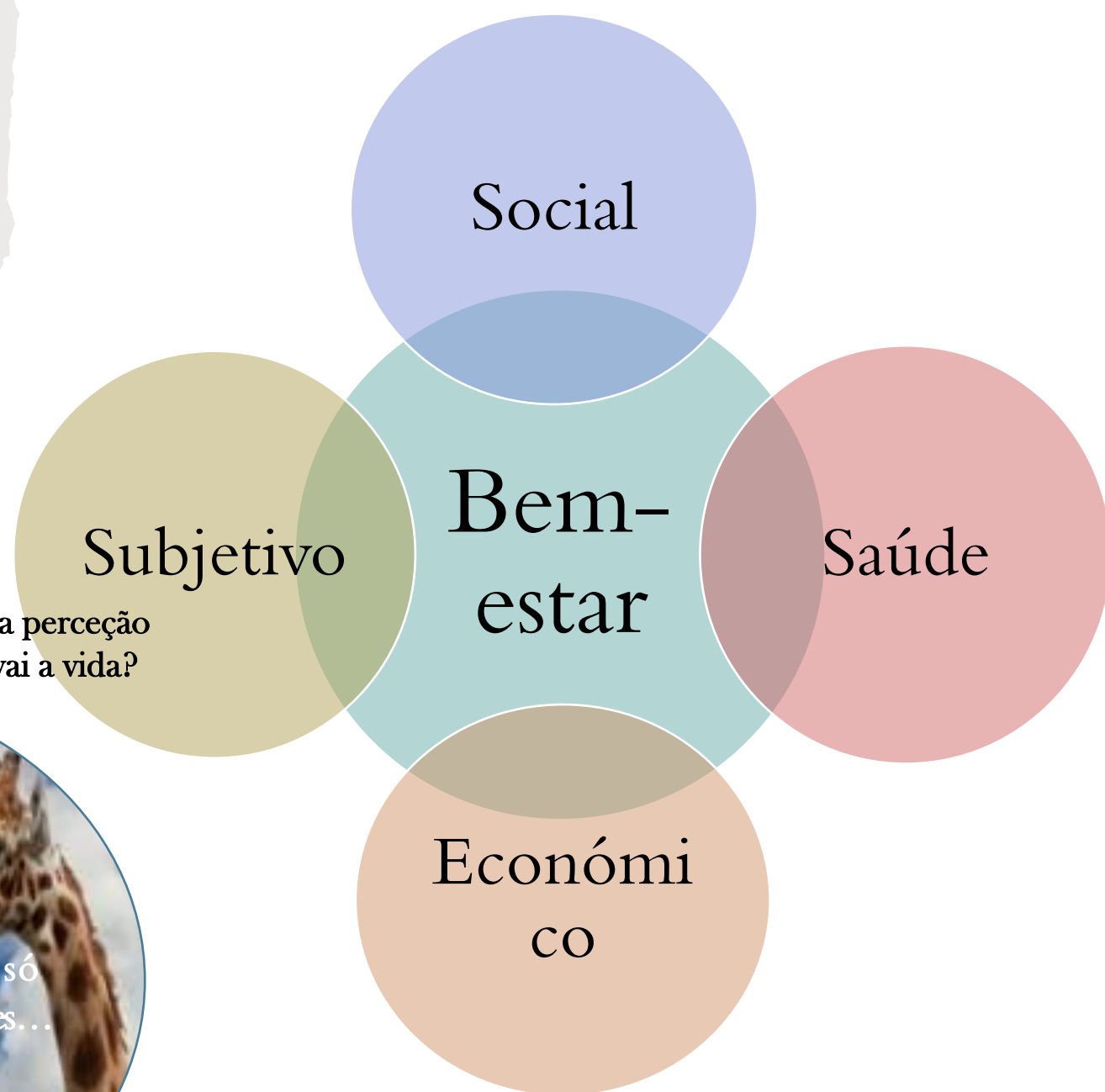
# DIMENSÕES

## Indicadores

- Objetivos
- Subjetivos



A minha perceção  
como vai a vida?





**MeDiWeB**  
Mediterranean Diet and Well-Being

COMO VAI O BEM-ESTAR SUBJETIVO?

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

Escala de 0 a 10

Insatisfação & Esforço

Satisfação & Significado



Escala de 0 a 10

Insatisfação & Esforço

Satisfação & Significado



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



## INTERAÇÃO EM GRUPO

Que fatores afetam o bem-estar subjetivo? 10 min

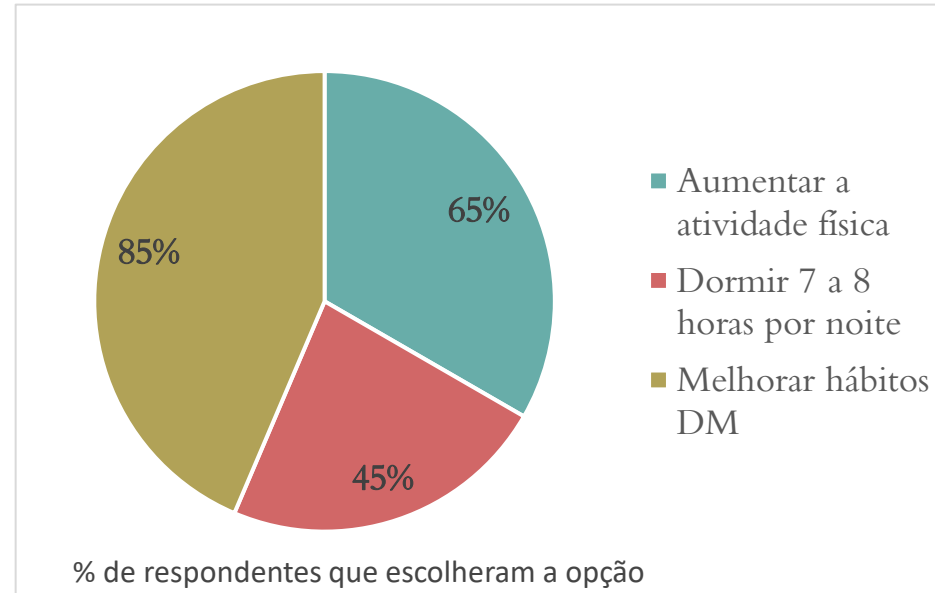
# QUE FATORES AFETAM O BEM-ESTAR SUBJETIVO?



# O QUE ESTARIA DISPOSTO(A) A MUDAR PARA MELHORAR O SEU BEM-ESTAR?

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!

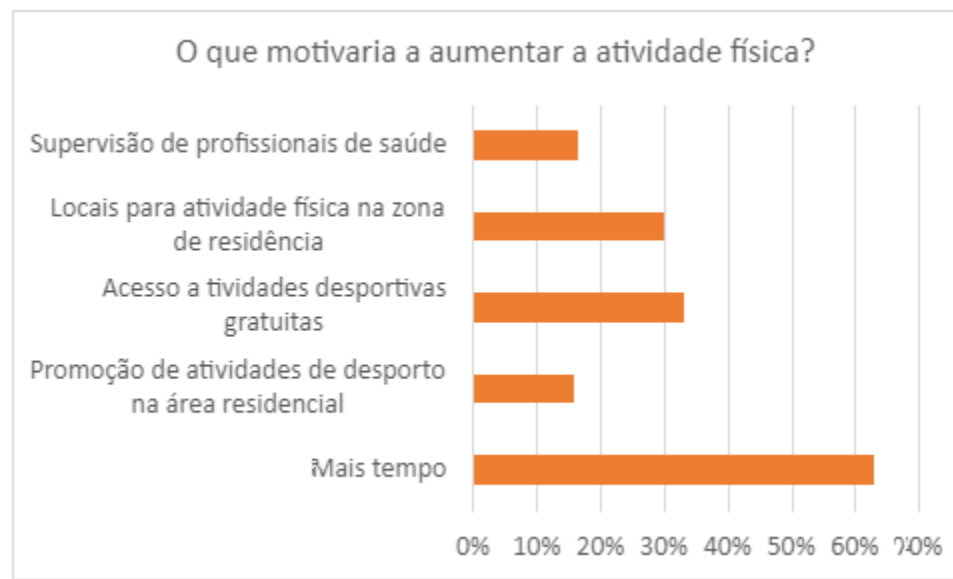
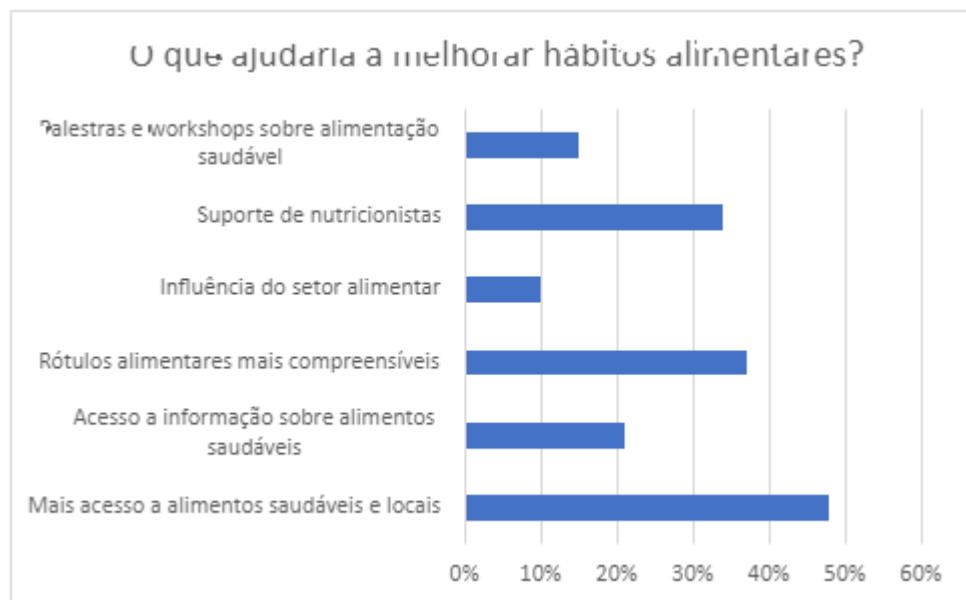
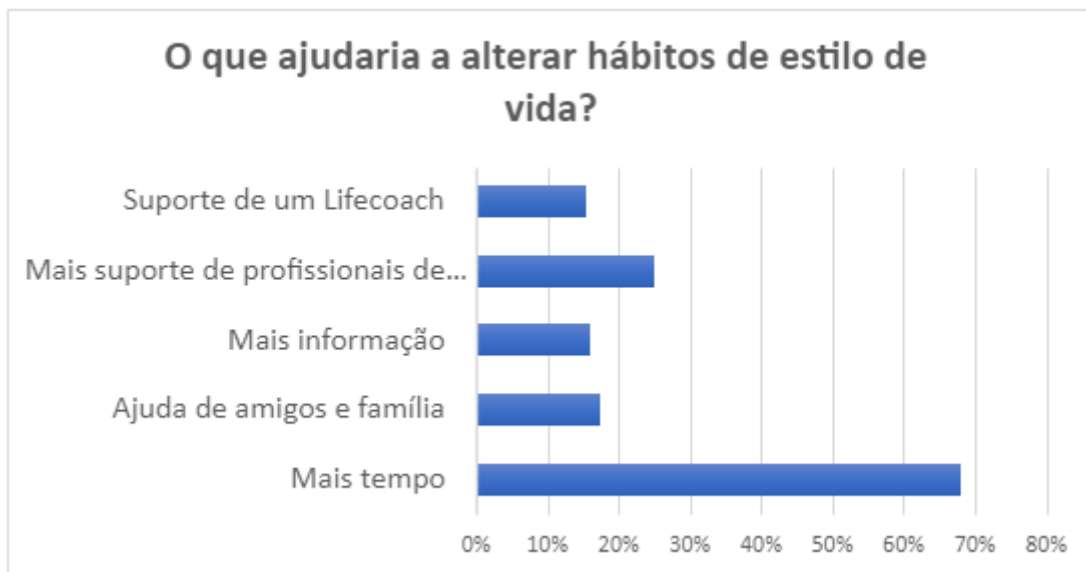




# BRAINSTORM

O que poderia ajudar a  
Melhorar a alimentação, aumentar a atividade física e o contacto  
com a natureza, e ter um descanso adequado?

15 min





# COFFEE BREAK

15 min



# DIETA MEDITERRÂNICA

Quais os seus princípios



# *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

A map of the Mediterranean region, showing countries like Portugal, Espanha, França, Grécia, Chipre, Líbano, Síria, Israel, Egípto, Líbia, Argélia, and Marrocos. The Atlantic Ocean (Oceano Atlântico) is to the west and the Black Sea (Mar Negro) is to the northeast. The Mediterranean Sea (Mar Mediterrâneo) is in the center. The title 'Dieta (Diaita)' is written in a large, brown, serif font over the map.

# *Dieta (Diaita)*

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

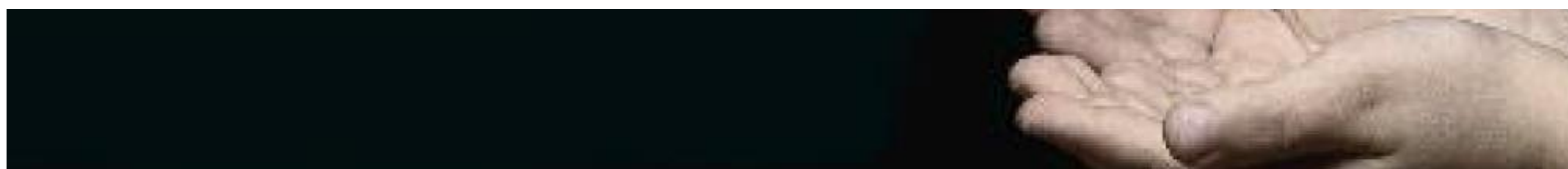
Dieta Mediterrânea: Património Cultural Imaterial da Humanidade

UNESCO, 4 de Dezembro de 2013

# *Modo de vida Saúdável e Sustentável*



- ✓ Produz alimentos de forma ecológica, com baixo impacto ambiental
- ✓ Protege e respeita a biodiversidade através do consumo de produtos sazonais
- ✓ Integra métodos tradicionais com tecnologias atuais
- ✓ Otimiza recursos humanos e naturais
- ✓ É inclusivo, justo e acessível a todos
- ✓ Assegura o bem estar e promove a saúde nas gerações atuais e futuras



“mediterrânico por natureza,  
atlântico por posição”



*Brochura “Dieta Mediterrânica – um património civilizacional partilhado”*

*Disponível em: <http://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/dieta-mediterranica-um-patrimonio-civilizacional-partilhado.aspx>*

“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

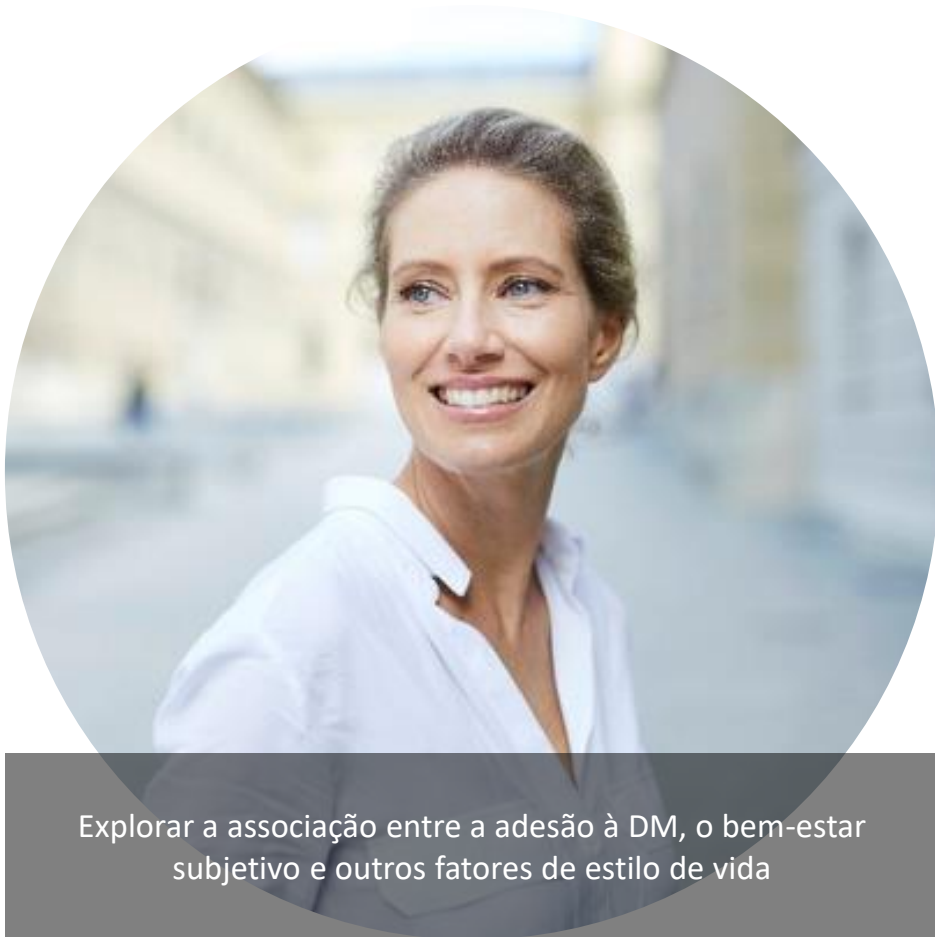
Com ervas aromáticas  
e menos sal

De produção  
local, frescos e  
da época

Consumo elevado de  
pescado e baixo de  
carnes vermelhas

Consumo moderado  
Laticínios  
Vinho





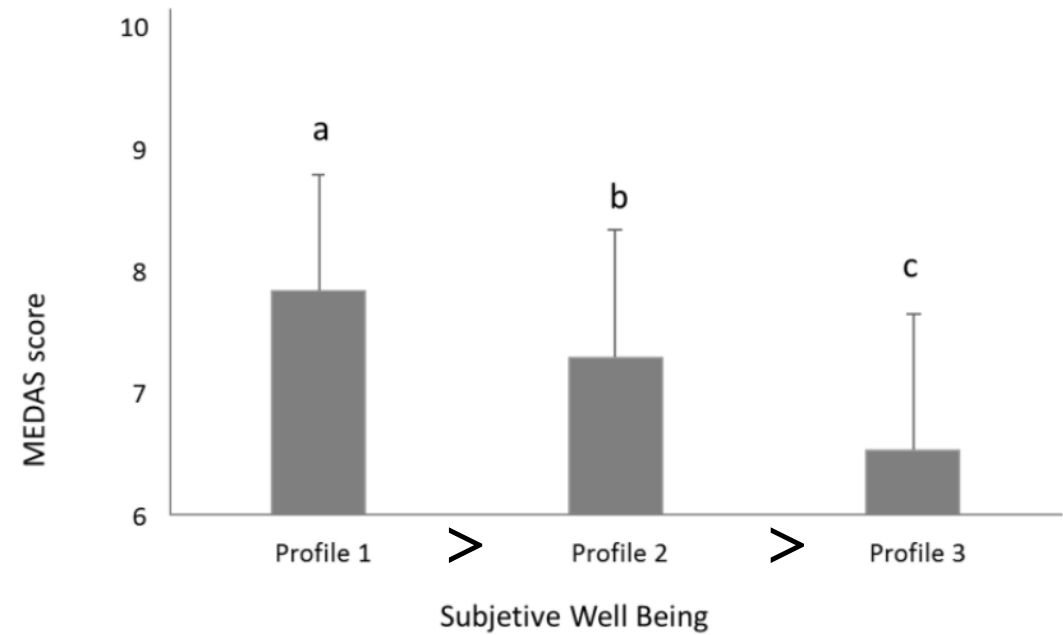
Explorar a associação entre a adesão à DM, o bem-estar subjetivo e outros fatores de estilo de vida



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



# A ADESÃO À DM EM PORTUGAL

O conhecimento e a adesão à DM parecem estar restritos aos Portugueses com maior escolaridade e rendimento.

Quais os alimentos onde é mais difícil atingir as recomendações?



31%

Consumo de **leguminosas 3 ou mais vezes por semana**



48%

Consumo de **2 ou mais porções** por dia de **hortícolas**



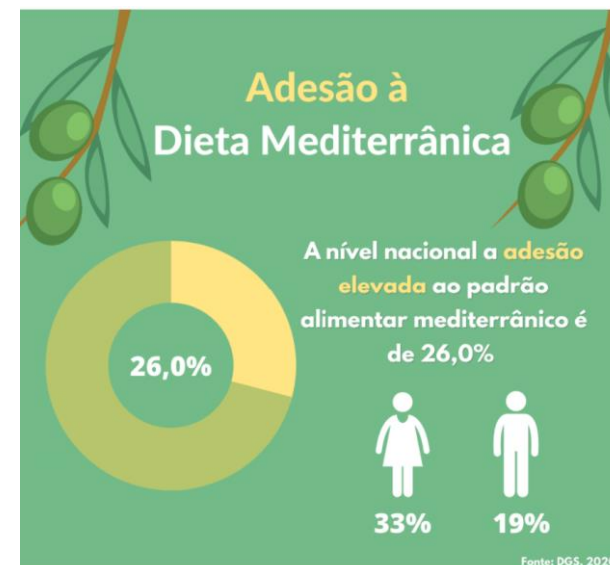
39%

Consumo de **3 ou mais porções** por dia de **fruta**



39%

Consumo de **3 ou mais porções** por semana de **frutos secos**



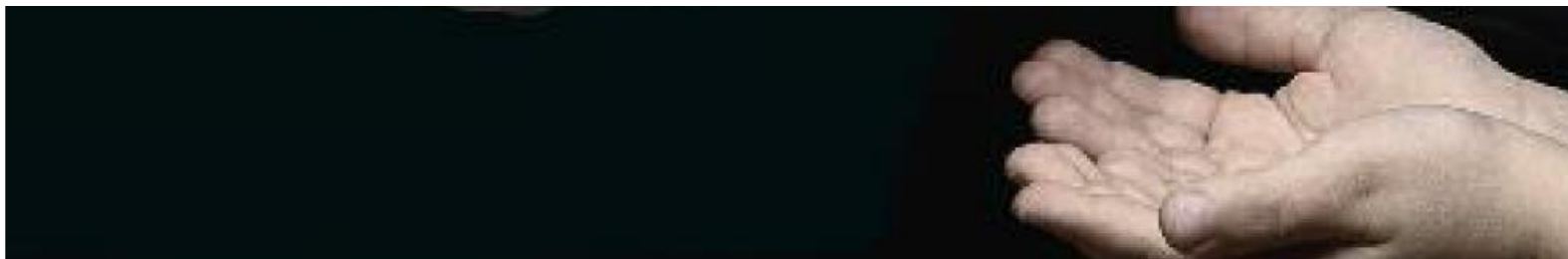


“com mudanças no comportamento corporativo e do consumidor, e com a adoção de práticas sustentáveis, pode haver o suficiente para todos”

*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

[Paula.pinto@esa.ipsantarem.pt](mailto:Paula.pinto@esa.ipsantarem.pt)

