

Alimentação para cuidados e prevenção de condições/problemas de saúde e doenças específicas



Nutrition for the prevention of specific health problems and conditions

विशेष स्वास्थ्य समस्याहरूको रोकथामको लागि पोषण

预防特殊健康问题和状况的饮食

खास स्वास्थ्य समस्याओं और परेशानियों की रोकथाम के लिए सही भोजन

নির্দিষ্ট স্বাস্থ্য সমস্যা এবং অবস্থার প্রতিরোধের জন্য পুষ্টি



whathealth.akfportugal.org

Co-financiamento:





Este conteúdo foi desenvolvido no âmbito do projeto diversITy – Parcerias para o Impacto – Portugal Inovação Social, implementado pela Fundação Aga Khan Portugal em parceria com Agrupamentos de Centros de Saúde em Portugal* e num processo de co construção e co escrita entre profissionais de saúde e groundstigators**: pessoas de diversas origens cujo conhecimento é alavancado para investigação no terreno.

*

ACES Lisboa Central
ACES Lisboa Ocidental e Oeiras
ACES Lisboa Norte

**

Farsana
Kamal Bhattarai
Manpreet Kaur
Shiv Kumar Singh
Yanli Wu

► Índice

1. Influência da alimentação na saúde oral	5
1.2. Saúde oral na infância	8
<hr/>	
2. Contributo da alimentação na promoção da saúde mental	9
2.2 Como cuidar da alimentação para a Saúde Mental	11
2.3 Comer melhor	14
<hr/>	
3. Alimentação na prevenção e tratamento de doenças específicas	15
3.1 Excesso de Peso e Obesidade	16
3.2 Alimentação em Patologias Cardiovasculares específicas: hipertensão, colesterol, diabetes, gota	19
<hr/>	
4. Consumo de Álcool	23

Enquadramento

A nossa alimentação, ou seja, a forma como comemos, tem consequências em vários aspetos da nossa vida, das nossas relações com os outros, com a nossa família e com a sociedade, para além de influenciar também a nossa saúde física e mental.

Alguns comportamentos e a forma como prejudicam a nossa saúde colocam-nos em risco para certas doenças como a obesidade, as doenças cardiovasculares, a diabetes tipo 2 e a hipertensão arterial. Assim, torna-se importante termos cuidado com a nossa alimentação, de forma a criarmos condições que promovam uma melhor qualidade de vida e o nosso bem-estar geral.





1. Influência da alimentação na saúde oral

Começamos por falar da cavidade oral, ou seja, da boca e dos dentes, pois esta é a porta de entrada dos alimentos no nosso corpo. Cuidar da saúde desta parte do corpo é fundamental, não só porque as doenças na cavidade oral causam dor e alterações na nossa aparência física, mas também porque a existência de uma boca e dentes saudáveis permite manter a sua função na alimentação.

Podemos **prevenir quase todos os problemas orais** através de alguns cuidados, como:

- Higiene da boca e dos dentes diária e frequentemente: lavar os dentes pelo menos 2 vezes ao dia (de manhã e ao deitar), utilizar escova e pasta com flúor e fio dentário;
- Visitas regulares a profissionais de saúde oral (higienistas orais / dentistas) para ajudar na prevenção de doenças e manter cuidados de saúde regulares.

Outro aspeto que devemos ter em conta é o que comemos.

- Alimentos com açúcar provocam cárie dentária, principalmente alimentos como rebuçados, pastilhas, caramelos, gomas, chupas, que se mastigam lentamente, ficando muito tempo na boca em contacto com os nossos dentes.
- Existem também outros alimentos que parecem não ter tanto açúcar como papas, bolachas, bolos, cereais açucarados ou até mesmo batatas fritas de pacote. Estes alimentos são moles e ficam agarrados aos nossos dentes por um longo período de tempo após a sua mastigação e provocam danos nos dentes
- As bebidas para além de conterem açúcares, podem ser ácidas, o que causa destruição da camada que protege os dentes, o esmalte. Assim, sumos, refrigerantes, bebidas desportivas, bebidas energéticas e bebidas alcoólicas são nocivas para a saúde dos dentes.



Para minimizar os efeitos que estes alimentos e bebidas têm nos dentes devemos:

- Optar por comer pouca quantidade.
- Comer ou beber, junto às principais refeições.
- Beber por palhinha, para diminuir o contacto com os dentes.
- Se possível, consumir estes alimentos e bebidas em conjunto com laticínios (leite, queijo, iogurte, não açucarados) porque neutralizam a acidez.
- Comer fruta fresca e legumes pode ter um efeito protetor dos dentes. O leite e o queijo também protegem os dentes.
- Lavar os dentes sempre que possível após as refeições.

Apesar de não substituir a escovagem dos dentes após as refeições, comer uma maçã ou até pastilhas sem açúcar pode proteger os dentes, porque através da mastigação estimulamos uma maior produção de saliva que faz como que uma autolimpeza da boca.

Temos ainda de ter atenção com o consumo de tabaco que também prejudica a saúde dos dentes, modifica o seu aspeto tornando-os amarelos, mas também provoca outras doenças da boca e das gengivas.

É importante escovar os dentes pelo menos duas vezes por dia, de manhã e à noite, sendo que a noite é o período mais importante de todos.

Utilizar sempre um meio para remover a comida entre os dentes, seja o fio dentário, o escovilhão ou o jato de água.



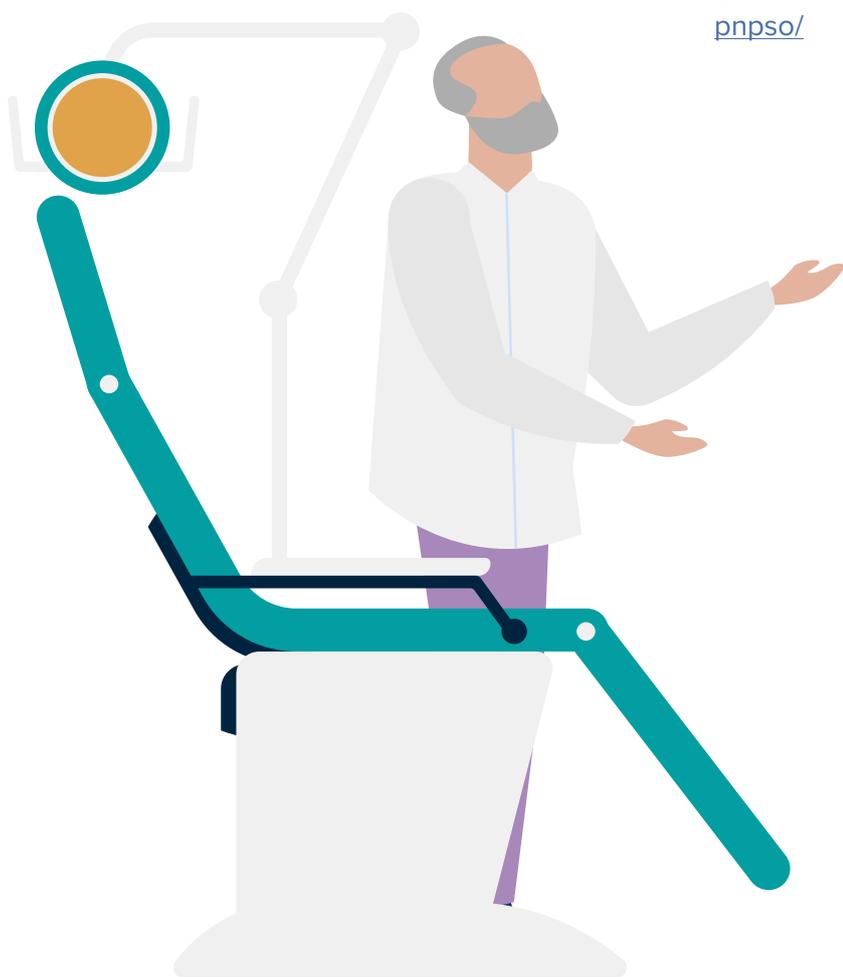
Tip: Utilizar a Técnica 2 X 2 X 2: 2 vezes por dia, 2 minutos de escovagem, 2 horas sem comer a seguir à escovagem.

► 1.2 Saúde oral na infância

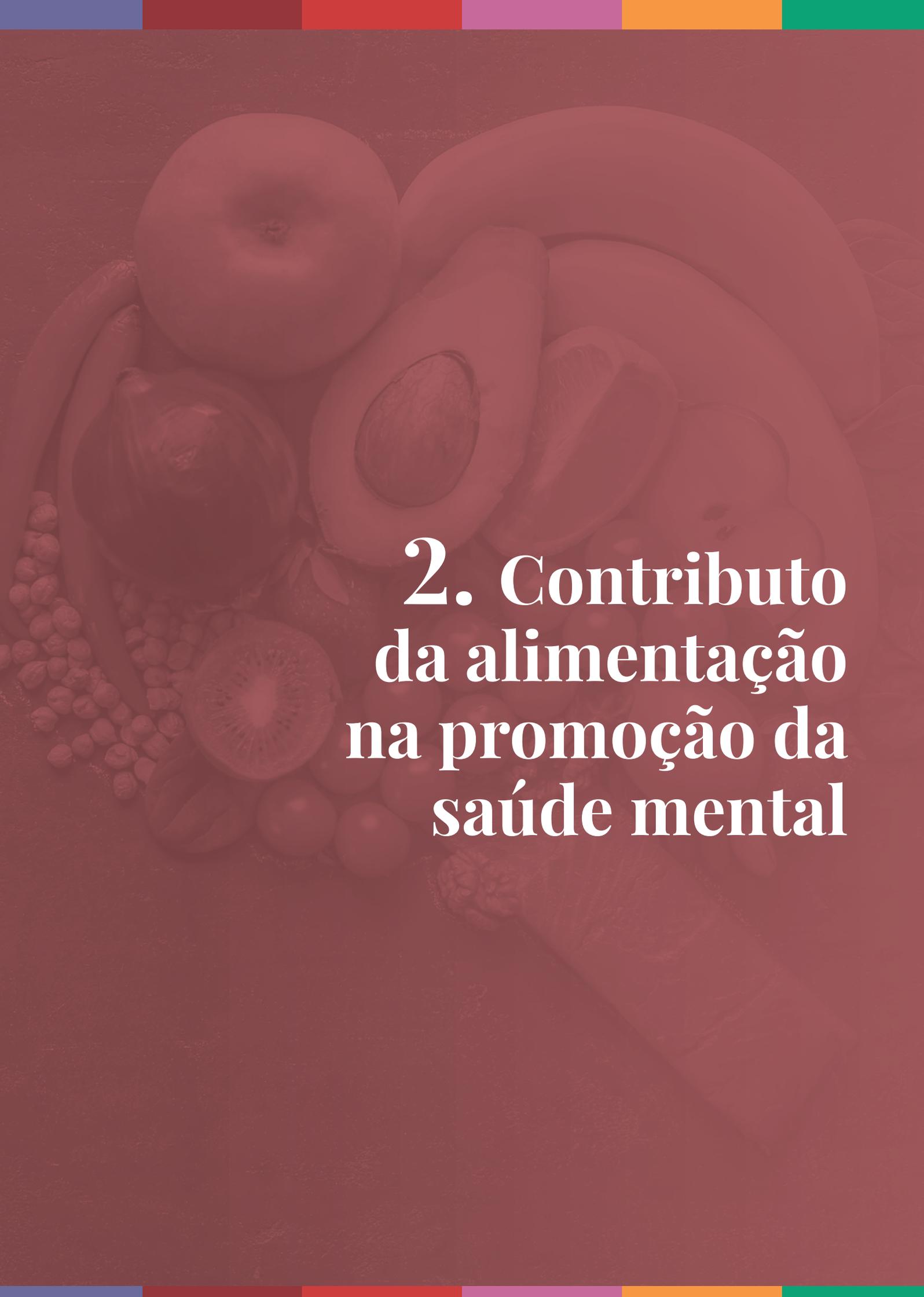
Devemos ter comportamentos que protegem e mantêm a saúde oral desde que nascemos. No bebé, mesmo sem dentes pode-se limpar o interior da boca, massajar as gengivas sempre que o bebé mamar ou 2 vezes ao dia, uma delas mesmo antes de se deitar, com uma compressa, uma dedeira ou mesmo com uma escova macia. (Para mais informações, ver a Brochura: "Alimentação na gravidez e na infância")

Em Portugal existe o Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral, existindo idades chave para avaliar a saúde oral, nomeadamente aos 7, 10 e 13 anos e aos 16 e 18 anos. As crianças e os jovens até aos 18 anos, que estejam matriculadas numa escola pública, estão incluídas neste programa e têm acesso ao “cheque dentista”, através do estabelecimento de ensino que a criança frequenta ou através do médico de família. O “**cheque dentista**” é um documento que dá acesso a consultas de higienista oral/dentista.

Referência: Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral <https://www.saudeoral.min-saude.pt/pnpsa/>



CHEQUE DENTISTA



2. Contributo da alimentação na promoção da saúde mental

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a saúde como um estado de “completo bem-estar físico, mental e social”. **A saúde mental ajuda o ser humano a lidar com as emoções positivas e negativas** e a ter capacidade de gerir a suas competências pessoais e profissionais. Para além disso, a Saúde Mental, ou seja, os nossos sentimentos e emoções, interfere na nossa saúde física e no nosso bem-estar geral.

Podemos promover a nossa saúde mental, cuidando de aspetos básicos como por exemplo:

- Respeitar períodos de sono e descanso.
- Fazer exercício físico.
- Ter uma alimentação saudável.
- Estabelecer e manter relações afetivas e sociais.
- Abster-se de fumar, consumir álcool e outras drogas.



► 2.2 Como cuidar da alimentação para a Saúde Mental

Até há poucos anos pensava-se que apenas a falta de nutrientes, como proteínas, vitaminas, entre outros, estava relacionada com problemas na saúde mental. Hoje, sabe-se, que a alimentação influencia a saúde mental quer de uma forma positiva ou negativa.

É possível proteger a saúde mental e existem alguns alimentos que podem ajudar neste propósito:



▲ Frutas e vegetais:

- Consumir frutas e vegetais ao longo do dia nas várias refeições, pois ajuda a ficar mentalmente mais ativo. São também ingredientes ricos em vitaminas que ajudam a melhorar a capacidade de pensar, a manter a memória, e a prevenir doenças. Bagas, frutos secos, vegetais de folha verde podem atrasar o envelhecimento a nível mental.
- O consumo de queijo, amendoim, castanha-caju, carne de frango, ovo, ervilha, pescada, amêndoa, abacate, couve-flor, batata, banana são alguns alimentos que ajudam a melhorar a qualidade do sono e a reduzir o stress.
- Os legumes como a couve, repolho, brócolos, couve-flor, nabo, assim como os legumes laranjas e vermelhos, têm qualidades antioxidantes e anti-inflamatórias.

▲ Peixes e grãos integrais são bem-vindos.

Além da alta ingestão de frutas e vegetais, o consumo de peixes e grãos integrais pode estar associado também a um menor risco de doença mental como a depressão. No caso dos peixes, a alta quantidade de ômega 3 pode ser considerada um dos fatores responsáveis por esse benefício.

- Os ácidos gordos polinsaturados, ácidos gordos da série Omega 3 promovem o bom funcionamento dos neurónios, ajudam a regular as emoções, melhoram a forma como se pensa e têm também benefício sobre as defesas do organismo. Estes estão presentes: em peixes como salmão, atum, cavala, arenque, dourada, sardinha, caranguejo; camarão, algas; em óleos vegetais: óleo de canola, linhaça; em produtos hortícolas: beldroegas, espinafres, alho francês, couves de folha verde-escura, cogumelos, em frutos secos como nozes e sementes de linhaça.



▲ **Cereais.** A farinha de centeio, aveia, arroz integral, farinha de mandioca, feijão, lentilhas, grão são aconselháveis, enquanto o consumo excessivo de: açúcar branco, refrigerantes, pão branco, doces e sobremesas, promovem a inflamação não sendo benéficos para manter a capacidade de memória.

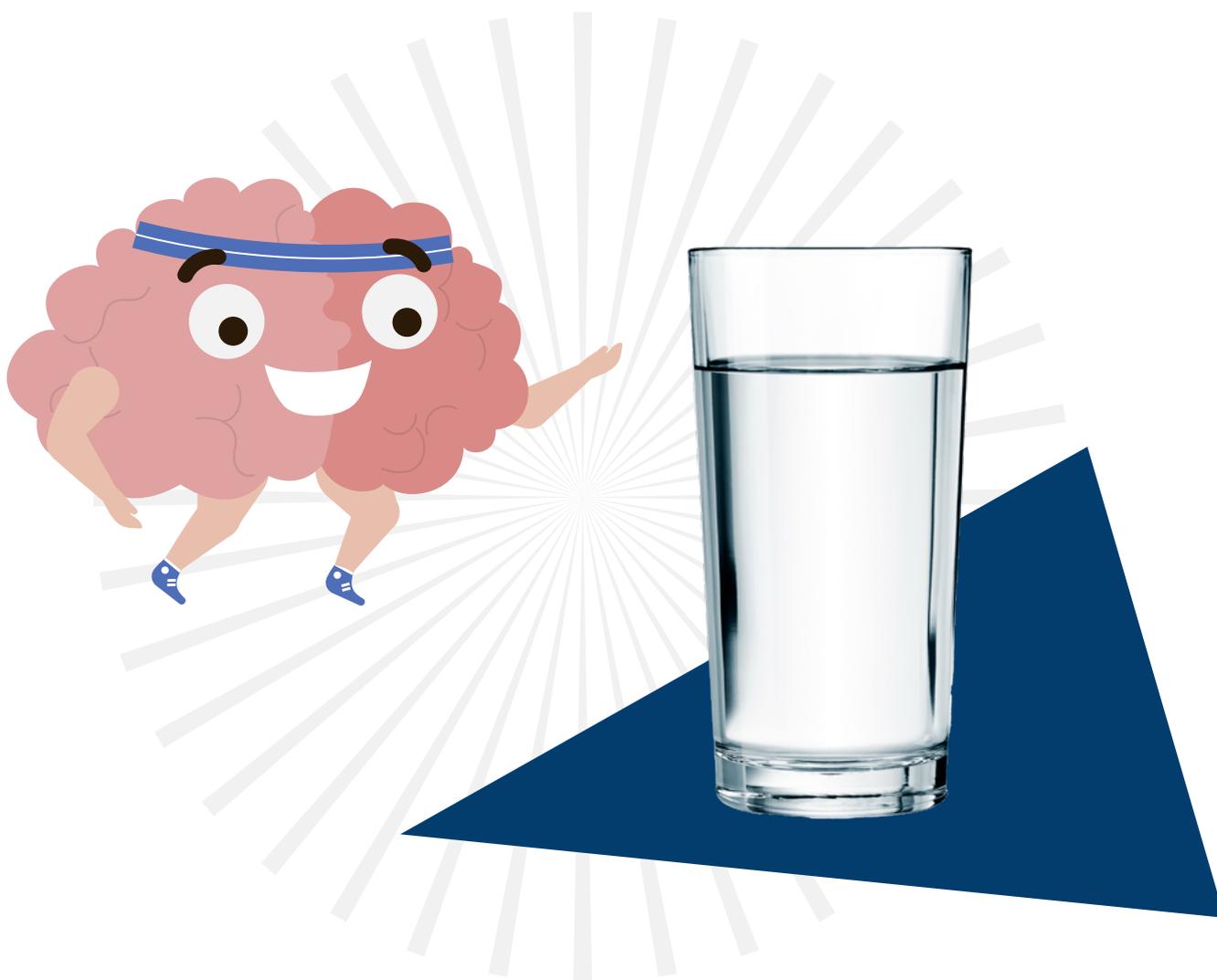


▲ **Manter-se hidratado.** Beber água ao longo do dia pode ajudar nas doenças mentais como a depressão e a ansiedade.

Embora estes alimentos e seu consumo equilibrado e atento possa coadjuvar o bem-estar mental, não serão por si só fonte suficiente para a manutenção de uma boa saúde mental, pois circunstâncias laborais, fatores genéticos, o meio ambiente, também podem influenciar o estado de saúde mental. Daí também, a importância de investir em

exercício físico frequente, deitar-se preferencialmente à mesma hora e dormir horas suficientes sempre que possível, manter relações positivas e redes de apoio, comer a intervalos regulares, entre outros.

Ao identificar desafios frequentes na concentração, qualidade do sono, falta ou excesso de apetite, estados de ansiedade acrescidos durante períodos prolongados, lembre-se de recorrer a um profissional através do seu Centro/ Unidade de saúde.



► 2.3 Comer melhor

- Cozinhar de forma simples, preparações que protegem os nutrientes – cozidos.
- Consumo de alimentos locais, frescos e da época.
- Consumir mais alimentos de origem vegetal e menos alimentos de origem animal.
- Preferir pão escuro e cereais pouco refinados.
- Consumir com maior frequência peixe e diminuir o consumo de carnes vermelhas.
- Consumir laticínios de forma moderada com atenção aos queijos gordos e manteiga.
- Utilizar azeite, óleo de mostarda ou amêndoa por exemplo, e os frutos oleaginosos como fontes de gordura.
- Utilizar ervas aromáticas e reduzir a quantidade de sal.
- Água como principal bebida ao longo do dia.
- Conviver durante uma refeição ou à mesa, promove e reforça relações afetivas e sociais.



A background image showing a doctor in a white coat using a stethoscope to examine a patient's abdomen. The image is overlaid with a semi-transparent red filter. At the top and bottom of the page, there are horizontal bars in various colors: blue, dark red, red, purple, orange, and green.

3. Alimentação na prevenção e tratamento de doenças específicas

► 3.1 Excesso de peso e obesidade

O Excesso de Peso ou a Obesidade agravam doenças como a diabetes, a hipertensão, o colesterol, as artroses e as doenças do coração. A diminuição do peso pode diminuir o colesterol, a tensão arterial e os valores de açúcar no sangue, contribuindo para o tratamento de doenças como hipertensão e diabetes.

Para percebermos se o nosso peso é o ideal ou se pelo contrário temos excesso de peso ou obesidade utilizamos o Índice de Massa Corporal (IMC). O excesso de peso e a obesidade são assim definidos com base na relação entre a altura e o peso, através da fórmula de cálculo e correspondem a valores de IMC $>25\text{Kg}/\text{m}^2$ e $\text{IMC}>30\text{kg}/\text{m}^2$, respectivamente.

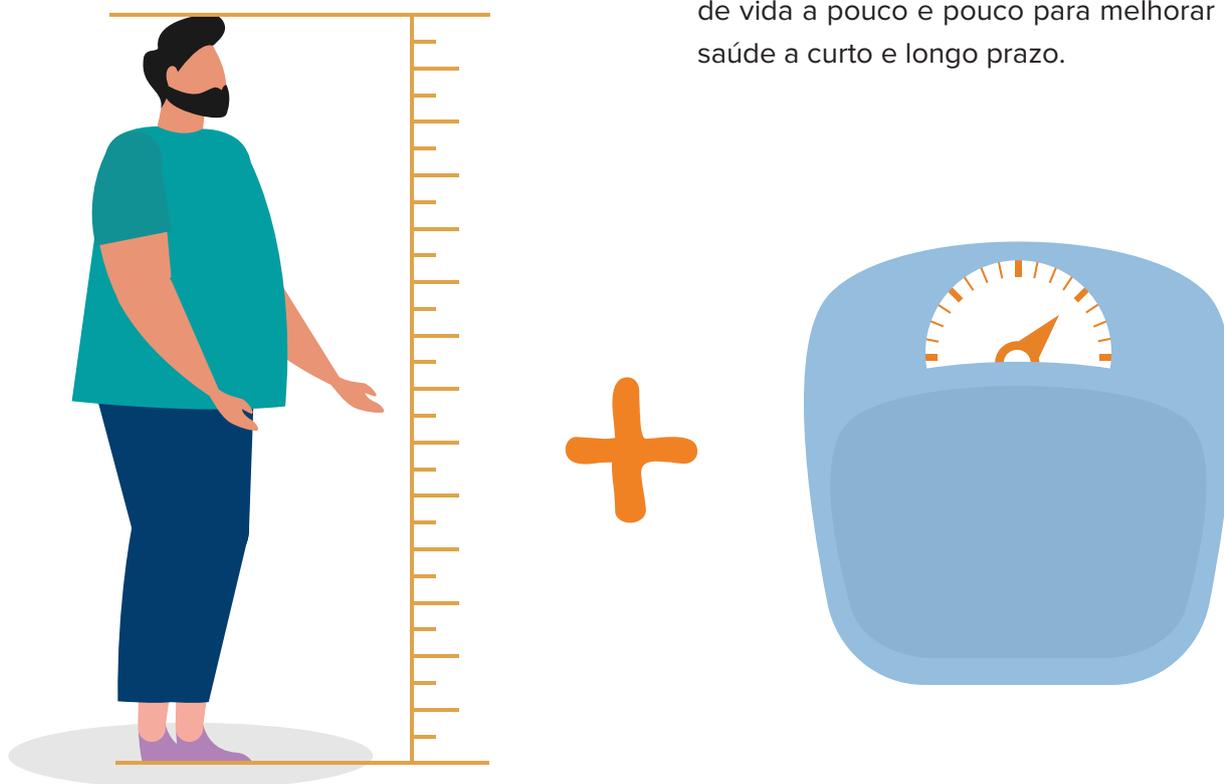
Assim:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso}}{\text{Altura} \times \text{Peso}}$$

Se o resultado for $> 25 \text{ kg} / \text{m}^2$, tem excesso de peso;

Se o resultado for $>30 \text{ kg} / \text{m}^2$, tem obesidade.

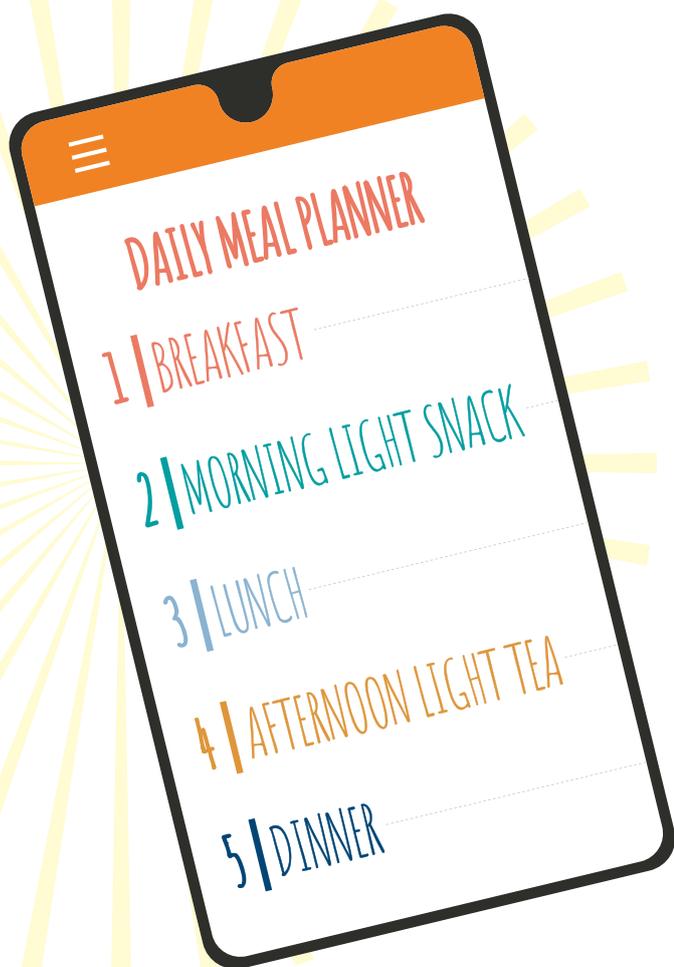
- Uma forma de descobrir mais sobre IMC pode ser através de arodadaalimentacao.pt/calculadora e www.trustaboutweight.global.
- Nesta situação, o pouco peso que consiga perder será bom para a sua saúde e para se sentir melhor. Contudo, evite as dietas ‘milagrosas’! O mais eficaz é mudar o estilo de vida a pouco e pouco para melhorar a sua saúde a curto e longo prazo.



▲ O que fazer?

Primeiro, é importante definir objetivos alcançáveis (por exemplo, perder 2kg por mês), mudando os seus hábitos de forma gradual.

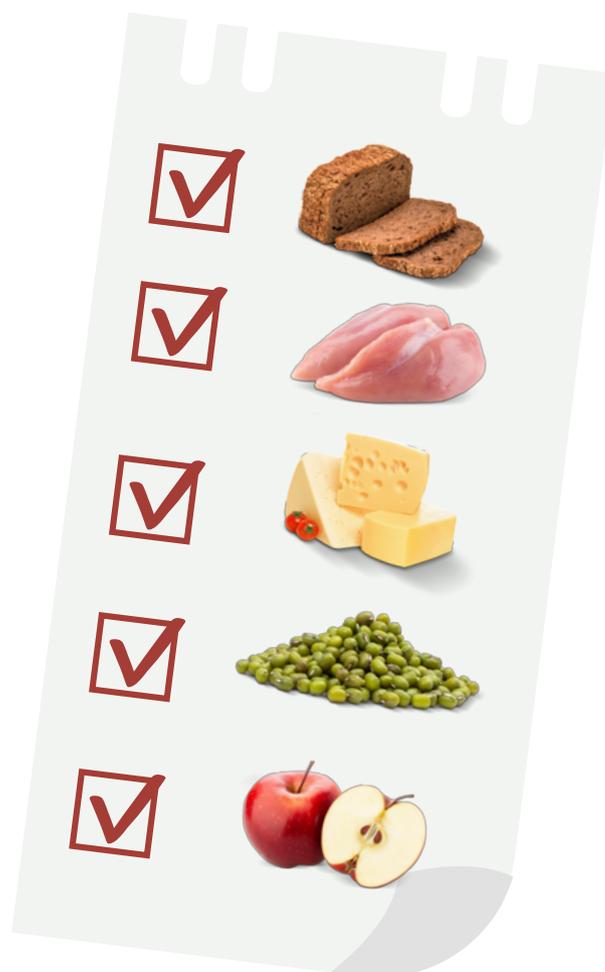
- Pense numa dieta equilibrada!
- Quando for às compras faça uma lista e evite alimentos mais calóricos (bolachas, bolos, rebuçados, refrigerantes, comida rápida e pré-cozinhada).
- Tente fazer exercício todos os dias.
- Evite passar horas sentado a ver televisão ou ao computador.



▲ Como ter uma dieta equilibrada?

- Planeie o que vai comer e coma cinco vezes ao dia (pequeno-almoço, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar). Evite petiscar entre as refeições principais, pois isso pode levá-lo a comer alimentos calóricos que são desnecessários.
- Beba 2 litros de água por dia.
- Aposte nos cozidos e grelhados e evite fritos, refogados e molhos.
- A gordura mais desejável é o azeite, mas mesmo assim tem muitas calorias, por isso, use moderadamente e não cozinhado a altas temperaturas. Utilize óleos vegetais (girassol, mostarda, coco, amêndoa, óleo de amendoim) em vez de gordura animal.
- Coma todos os dias legumes.
- Coma arroz e massa moderadamente. Evite comer pão às refeições principais. Prefira opções integrais e arroz basmati. Prefira arroz cozido em vez de frito.

- Modere o consumo de carne vermelha (a carne de vaca, porco, borrego, ...) e prefira frango/ peru sem pele e peixe.
- Coma 2-3 porções de fruta por dia (sendo que uma porção corresponde a cerca do tamanho de um punho fechado).
- Prefira leite, iogurte e queijos magros.
- Evite enchidos, toucinho, queijos curados, ghee, óleos, manteiga e margarina.
- Evite comer doces como jalebi, chum chum, barfi e halva, pois têm um grande teor em açúcar.
- Evite sumos (refrigerantes e de frutas naturais) e álcool. Beba água durante e após refeições.
- Evite comer em restaurantes pois os pratos tendem a ser cozinhados com mais gorduras e açúcares. Se o fizer, evite pratos com muita nata ou cozinhados em leite de coco (como kormas e caril). Opte por pratos tandoori secos, takda dahl sem adição de óleo.



▲ Como dividir um prato?

- Reserve metade do prato para vegetais.
- Deixe um quarto do prato para os hidratos de carbono, exemplos dos quais são batatas, arroz, massa, noodles / udon, roti/ naan, quinoa / cuscuz, ou produtos de farinha integral).
- O restante espaço deverá ser dividido entre proteínas vegetais (leguminosas como grão, lentilhas e feijão) e proteínas animais (carne/ peixe).

► 3.2 Alimentação em patologias cardiovasculares específicas:

Pessoas de origem sul asiática tendem a ter um maior risco de doenças cardiovasculares. A genética tem um papel importante, no entanto pode-se reduzir esse risco com alterações do estilo de vida.

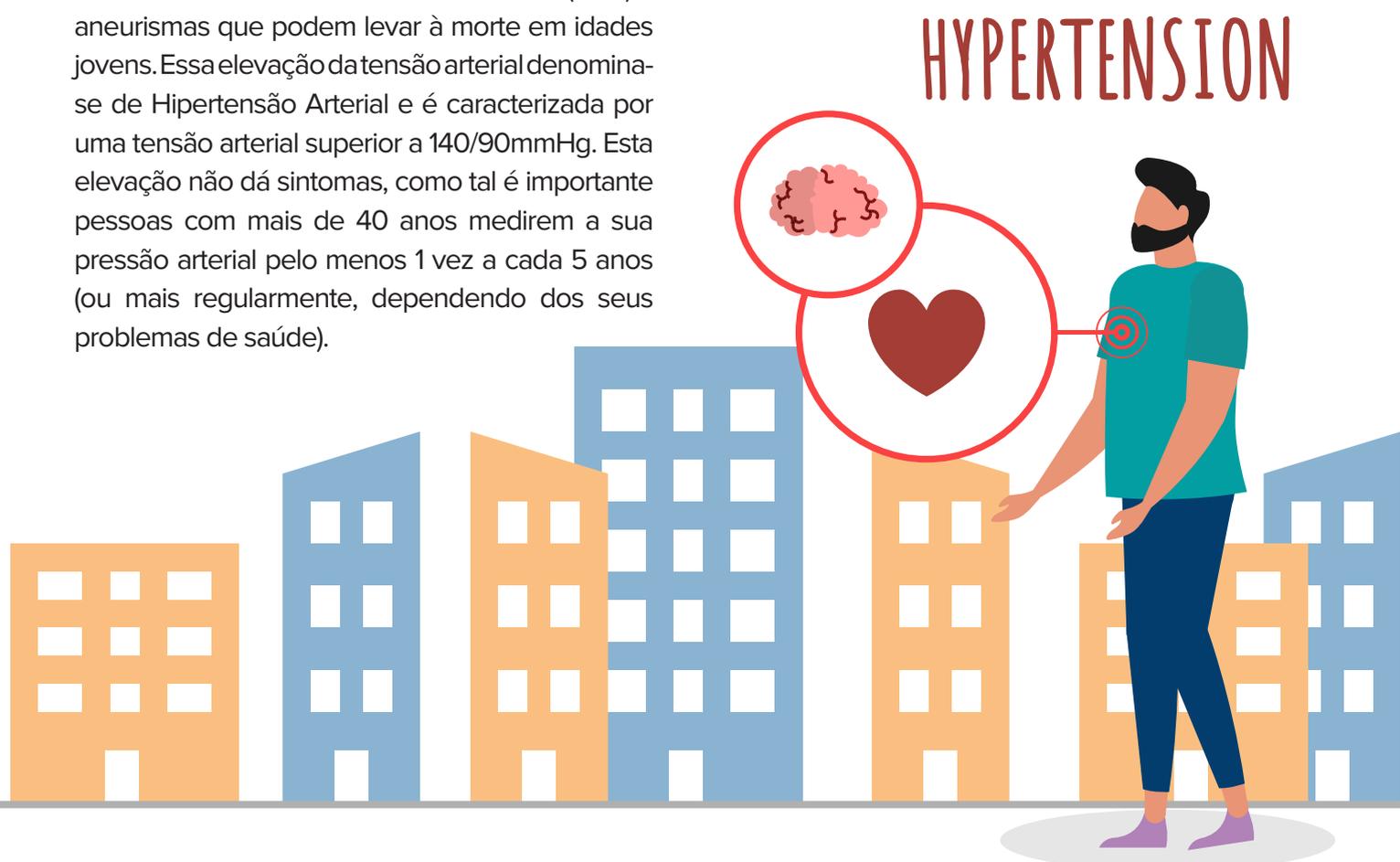
▲ Hipertensão:

A tensão arterial é um fenómeno fundamental que permite que o sangue chegue aos órgãos do corpo. Mede-se pela força que o sangue faz contra a parede das artérias.

Há fatores que podem contribuir para a elevação da tensão arterial, que leva ao aumento da probabilidade de ocorrerem enfartes agudos do miocárdio, acidentes vasculares cerebrais (AVC) e aneurismas que podem levar à morte em idades jovens. Essa elevação da tensão arterial denomina-se de Hipertensão Arterial e é caracterizada por uma tensão arterial superior a 140/90mmHg. Esta elevação não dá sintomas, como tal é importante pessoas com mais de 40 anos medirem a sua pressão arterial pelo menos 1 vez a cada 5 anos (ou mais regularmente, dependendo dos seus problemas de saúde).

Para controlar a tensão arterial existem medidas não farmacológicas e farmacológicas.

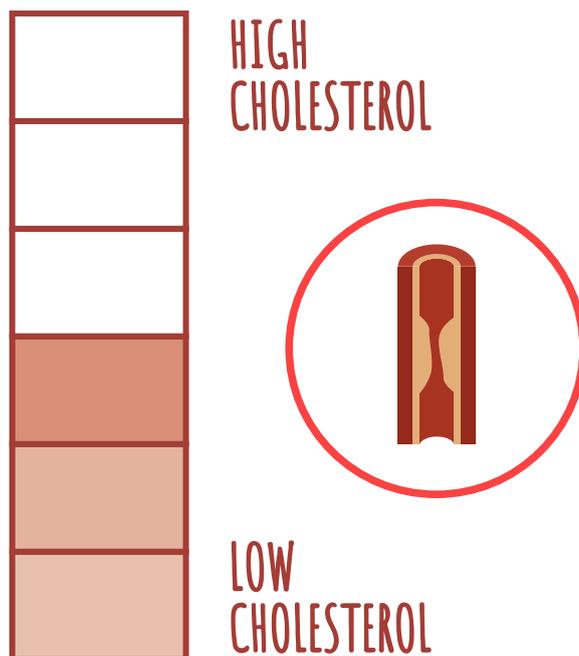
As **medidas não farmacológicas** baseiam-se numa alimentação saudável, com foco na restrição do uso de sal na comida (preferindo temperar com especiarias), comer frutas e verduras e reduzir o consumo de bebidas alcoólicas. Também é importante evitar comer alimentos processados (enchidos, enlatados, comidas pré-feitas, etc.) e fast food. Outras medidas importantes são a prática de exercício físico, deixar de fumar e a diminuição de peso se tiver excesso de peso ou obesidade.



▲ Colesterol:

O colesterol é uma gordura essencial à vida, mas, em excesso, pode-se depositar nas paredes das artérias e dificultar o fluxo sanguíneo. Isto pode levar a doenças como enfartes agudos do miocárdio e acidentes vasculares cerebrais (AVC), que são o entupimento de artérias que impedem o sangue de chegar ao coração e cérebro, respetivamente.

O aumento do colesterol depende do estilo de vida, pelo que há várias medidas para evitar o seu aumento, nomeadamente: não fumar, fazer exercício físico e perder peso no caso de ter excesso de peso ou obesidade. Relativamente à alimentação, deve-se ter em atenção a redução do consumo de alimentos ricos em gorduras, como é o caso da carne vermelha e dos produtos lácteos com alto teor de gordura (leite, queijo e iogurtes).



▲ Diabetes:

A Diabetes é uma doença crónica que se caracteriza pelo aumento do nível do açúcar no sangue devido à ausência/diminuição da produção ou ação da hormona “insulina” que permite a utilização desse açúcar. Os tipos mais comuns de diabetes são o tipo 1, onde o corpo não produz insulina; e tipo 2, onde há diminuição da produção ou da ação da insulina.

O nível elevado de açúcar no sangue, ao longo do tempo, danifica os vasos sanguíneos. Isto pode levar ao desenvolvimento de impotência sexual, doença renal crónica, alterações visuais por lesão da retina do olho (camada do olho responsável pela visão), enfarte agudo do miocárdio entre outras. Para evitar estas complicações deve-se manter um bom controlo da diabetes, sendo que essa informação é geralmente dada por uma análise ao sangue chamada hemoglobina



glicada, realizada 2 vezes por ano, ou pela autovigilância, com medição do açúcar no sangue diariamente através de uma picada no dedo (apenas em casos específicos). É importante ter um seguimento médico regular.

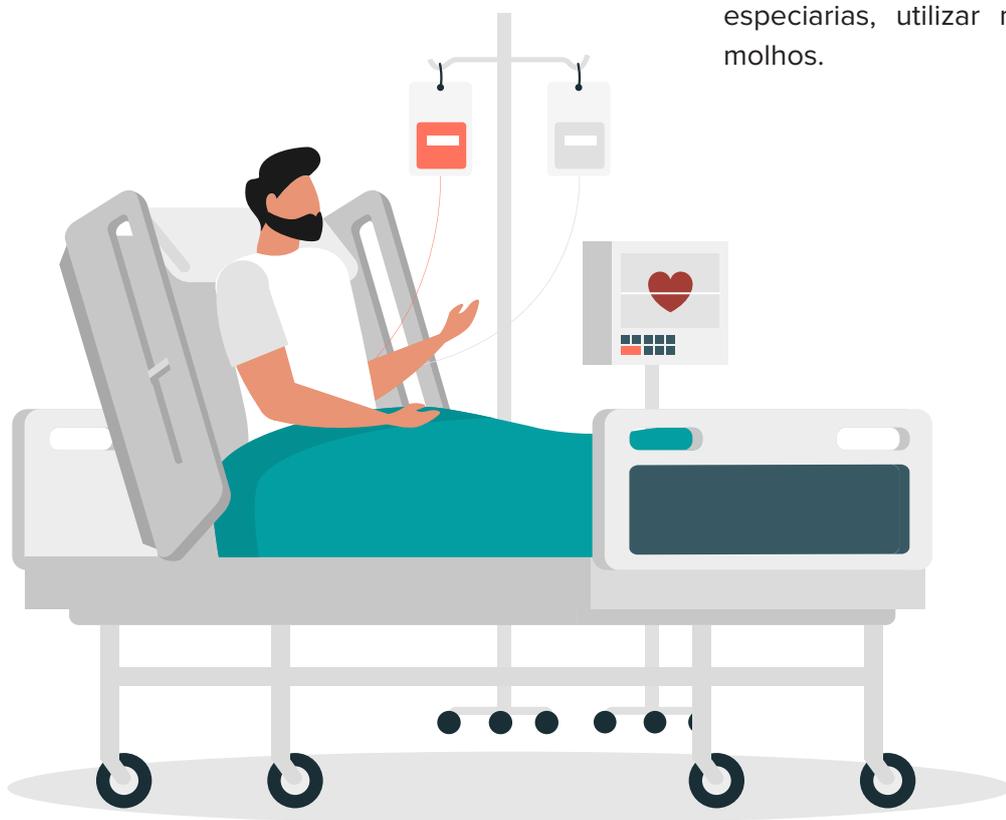
Para evitar as complicações da diabetes é necessário ter um bom controlo do açúcar no sangue. Para tal, é necessário manter um peso adequado, não fumar, vigiar a pressão arterial e fazer exercício físico regular. Uma das intervenções mais importantes é ainda ter uma alimentação com poucos hidratos de carbono.

Os hidratos de carbono convertem-se em açúcar e têm impacto no nível do açúcar do sangue. Os hidratos de carbono podem ser:

- **Amiláceos:** que incluem o pão, massa, chapata, batatas, inhame, noodles, arroz e cereais.
- **Açúcares:** que podem ser adicionados à comida (como o mel e açúcar) ou naturais (que existem na fruta ou no leite)

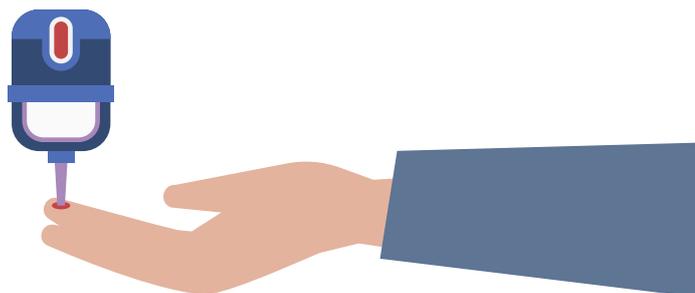
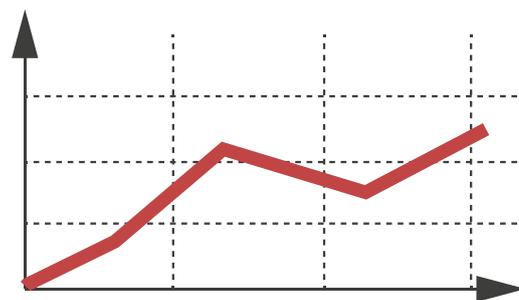
Também não é saudável fazer restrição completa de açúcar na dieta, sendo importante:

- Comer 5-6 refeições por dia (pequeno-almoço, meio da manhã, almoço, lanche, jantar e ceia).
- Comer hidratos de carbono em quantidade moderada. Prefira versões integrais. O arroz basmati é uma boa opção por ser absorvido de forma mais lenta.
- Consumir vegetais diariamente. Fruta também, até 2-3 porções por dia, variada.
- Evitar comer alimentos como o açúcar, mel, doces, chocolate, fritos, sumos de fruta, manteiga, toucinho, enchidos, patês e carnes vermelhas. Muitos snacks tradicionais como o chevda, kachori, ghatia e papad são fritos e com muitas calorias, pelo que deve preferir alternativas mais saudáveis como chana ou papad cozidos e dhokra feito a vapor.
- Trocar os produtos lácteos por opções magras.
- Optar por comer carne branca (como o frango ou peru), peixe magro ou ovos.
- Preferir cozer ou grelhar ou estufar com pouca gordura os alimentos. Evitar fritar.
- Temperar com limão, pimenta, alho e especiarias, utilizar menos sal e evitar os molhos.



A diabetes em pessoas tratadas com insulina e alguns medicamentos, podem levar a hipoglicémias, isto é valores muito baixos de açúcar no sangue. Estas podem dar sintomas como tremores, suores, fraqueza, fome e sono. Há situações que podem provocar hipoglicémias, e as mais frequentes são: aumentar o tempo entre refeições, aumentar subitamente a quantidade de exercício físico, erro na toma dos medicamentos e beber álcool em excesso.

Como tal, também é importante comer as quantidades recomendadas de comida a horas certas e não saltar refeições, ter por perto um pacote de açúcar ou caramelo e fazer desporto seguindo as indicações médicas. Não fazer jejum sem falar com um/a médico para ter a certeza se será uma prática saudável.



GOUT



▲ Gota:

A gota é uma patologia caracterizada pela deposição de ácido úrico (composto presente no sangue que resulta do metabolismo) nas articulações, levando a uma crise caracterizada por inchaço local e dor aguda intensa. Após o acontecimento de uma crise, há medicamentos e medidas dietéticas que, ao serem cumpridas, levam à diminuição do número das crises. Para tal é necessário cumprir a medicação prescrita pelo seu médico, para além de:

- Não consumir álcool ou consumir com moderação, evitando especialmente a cerveja.
- Beber muita água.
- Diminuir o consumo de alimentos como vísceras (fígado, rins, miolos), marisco, peixe azul (anchovas, sardinhas) enchidos e carnes vermelhas e de caça. Estes alimentos são muito ricos em ácido úrico e podem desencadear uma crise.
- Diminuir o peso, sem recorrer a dietas restritivas. Diminuir o consumo de gorduras e o jejum prolongado.



4. Consumo de Álcool

▲ Alcoolismo o que é?

O Alcoolismo é uma doença que se caracteriza pela dependência do álcool. A dependência do álcool ocorre quando uma pessoa consome álcool de forma constante, descontrolada e com progressivo aumento da quantidade consumida.

Pode-se consumir álcool desde que moderadamente, em pequenas quantidades.

Algumas pessoas não devem beber álcool de todo, como por exemplo:

- Mulheres durante a gravidez ou a tentar conceber.
- Antes ou durante a condução ou operação de qualquer equipamento potencialmente perigoso.
- Se não tiver a idade legal para beber (que em Portugal são 18 anos de idade).

- Se tiver determinadas condições médicas ou estiver a tomar determinados medicamentos que possam interagir com o álcool.
- Se estiver a recuperar de uma patologia relacionada com o consumo de álcool.

Se tiver dúvidas sobre o seu consumo de álcool consulte um profissional de saúde para que possa ajudar a determinar se pode beber e que consumo moderado seria adequado na sua situação de saúde específica.

Pode contactar:

- O Médico de Família;
- Equipa Técnica Especializada de Tratamento de Xabregas - M. Rua de Xabregas, n.º 62 - 1900 – 440 Lisboa T.211 119 400;
- Unidade de Alcoologia de Lisboa M. Parque de Saúde de Lisboa, Avenida do Brasil, 53A - Pavilhão 41, 1749 - 006 Lisboa – Telephone no. +351 211 119 430
- SICAD - Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências.



▲ Como o álcool pode afetar o corpo?

Ao beber **bebidas alcoólicas** (vinho, cerveja, sake, licor de arroz, Bai jiu, Mi jiu), **recomenda-se a moderação.**

O consumo de álcool contribui para acidentes e lesões e pode levar a doenças hepáticas, tensão arterial elevada, vários câncros (tais como câncros da cabeça e pescoço, aparelho digestivo e cancro da mama), demência e defeitos congénitos, entre outros problemas de saúde.

Poucos minutos depois de consumir álcool este entra na corrente sanguínea, onde pode manter-se durante horas e pode provocar alguns sintomas como:

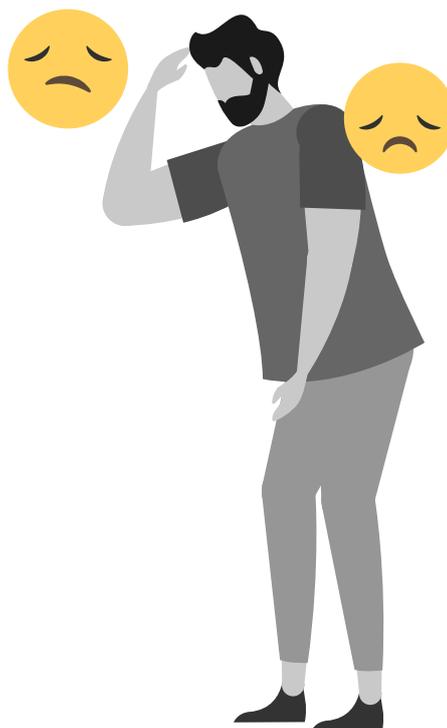
- Sono.
- Dificuldade na visão (desfocada).
- Sensação ácida no estômago, vômitos e diarreia.
- Diminuição da temperatura corporal.
- Dor de cabeça.
- Sede e desidratação.
- Agitação.
- Movimentos do corpo sem sentido.
- Dificuldades em falar.
- Menor capacidade de reagir em certas situações.
- Diminuição da capacidade de atenção e compreensão.
- Comportamentos sociais desadequados.
- Desinibição sexual.
- Mudanças no estado emocional.
- Falta de memória.

Se as doses de álcool ingeridas forem muito elevadas, pode surgir dificuldade em respirar, estado de sono profundo (coma) e eventualmente morte.

O consumo de álcool de forma continuada no tempo produz alterações diversas em diferentes órgãos: destrói células cerebrais, diminui as defesas do organismo, provoca alterações no funcionamento do coração, promove a destruição do fígado, lesões no estômago, inflamação do pâncreas. Pode também provocar maior agressividade, dificuldade em dormir, conflitos por ciúmes, ideias de alguém estar a perseguir ou provocar esquecimentos de memórias recentes.

As alterações promovidas pelo álcool podem levar a situações de risco como condução perigosa e ter consequências sociais. O consumo de álcool pode conduzir a faltas ao trabalho ou menor capacidade de realizar um bom trabalho, ao aumento de acidentes, a comportamentos criminosos e até ao suicídio. No seio da família pode levar à desorganização e destruição da própria família, maus-tratos, entre outros.

Nas pessoas que consomem álcool por longos períodos pode acontecer que pequenas quantidades de álcool causem logo os efeitos anteriormente referidos.



Para saber mais sobre os assuntos deste documento

- <https://www.nhs.uk/conditions/high-cholesterol/how-to-lower-your-cholesterol/>.
- <https://www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics/information-in-different-languages>.
- Guia prático de Saúde em MGF
- Reducing your risk of stroke: information for South Asian people - Website: stroke.org.uk.
- Reducing the risk of heart and circulatory diseases for people of South Asian origin in the UK (2019). UK : British Heart foundation.
- [Reducing-your-risk-for-people-of-South-Asian-origin-in-the-UK.pdf](#) (leicestershirewms.co.uk)
- [Healthy eating for the south Asian community](#) - Diabetes UK Foundation.
- <https://www.sns24.gov.pt>
- <https://www.sicad.pt>
- <https://www.dgs.pt>
- Jun S Lai, Sarah Hiles, Alessandra Bisquera, Alexis J Hure, Mark McEvoy, and John Attia. A systematic review and meta-analysis of dietary patterns and depression in community-dwelling adults1–3. The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 99, Issue 1, January 2014, Pages 181–197, <https://doi.org/10.3945/ajcn.113.069880>.
- Neel Oceana,* , Peter Howleya , Jonathan Ensor, Lettuce be happy: A longitudinal UK study on the relationship between fruit and vegetable consumption and well-being Social Science & Medicine. Volume 222, February 2019, Pages 335-345, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953618306907?via%3Dihub>.
- Fahimeh Haghghatdoost, Awat Feizi, Ahmad Esmailzadeh, Nafiseh Rashidi-Pourfard, Ammar Hassanzadeh Keshteli, Hamid Roohafza, Payman Adibi. Drinking plain water is associated with decreased risk of depression and anxiety in adults: Results from a large cross-sectional study. World J Psychiatr 2018 September 20; 8(3): 88-96.
- Alimentação e saúde oral, https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/30998/1/Duli%c3%a8re_AneB%c3%a9atrix_Marie_Sibylle_.pdf
- Prevenção e Higiene Oral <https://www.ond.pt/publico/prevencao-higiene-oral/>
- Direcção-Geral da Saúde Circular Normativa Assunto: PROGRAMA NACIONAL DE PROMOÇÃO DA SAÚDE ORAL. https://www.saudeoral.minsaude.pt/isoPnpsoRepo/Despacho_Ministerial_153_2005_de_5_Janeiro.pdf
- Despacho n.º 5201/2021 https://dre.pt/web/guest/home//dre/163851447/details/2/maximized?serie=II&parte_filter=31&drelid=163851409



Co-financiamento:

