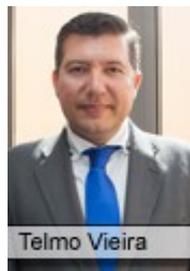


2015-05-13 10:46:14

<http://justnews.pt/noticias/fazer-pausas-no-trabalho-e-uma-das-recomendacoes-do-observatorio-da-nutricao-e-alimentacao>



## Fazer pausas no trabalho é uma das recomendações do Observatório da Nutrição e Alimentação

Na 1.ª edição do [Observatório da Nutrição e Alimentação em Portugal](#) (ONAP) referiu-se que 90,4% dos portugueses inquiridos consideram a alimentação muito importante para a saúde, mas apenas 65,8% têm uma dieta equilibrada há mais de seis meses. Quanto ao exercício físico, 50,5% não praticam por falta de vontade.



As conclusões apresentadas por Telmo Vieira, partner da PremiValor Consulting, a consultora responsável pelo estudo, apontam no reforço de uma alimentação saudável, na existência de pausas no trabalho e na criação de protocolos para facilitar a prática de exercício físico.

Medidas que podem alterar algumas estatísticas menos positivas. Por exemplo, 20% dos inquiridos não fazem refeição de “prato” ao jantar, sendo a razão, na maioria dos casos, “motivos de conveniência”. Ainda em relação às duas principais refeições do dia, 22,3% indicaram que as fazem em frente ao computador e/ou televisão.

Quanto a alimentos, 51,1% consomem sopa de hortícolas uma ou mais vezes ao dia, acontecendo o mesmo com as saladas (44,4%), legumes cozidos (26%) e fruta (56,6%). Telmo Vieira salientou ainda as estatísticas em relação ao sal e ao açúcar, em que 9,7% adicionam sal de mesa à refeição e 60% ingerem açúcar diariamente em alimentos ou bebidas (entre um a dois pacotes por dia). No caso de snacks salgados e das carnes processadas, o consumo habitual acontece em 33,1% e 62,7%, respetivamente.

Relativamente ao rótulo, 77,3% consideram a sua leitura importante, mas apenas 21,1% leem essa informação.

O Observatório, apresentado na Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa, abrangeu a realização de inquéritos e rastreios nas cinco NUTS (Nomenclatura das Unidades Territoriais para fins Estatísticos) II de Portugal Continental, tendo por base uma amostra por quotas, sendo a faixa etária dos respondentes igual ou superior a 15 anos.

