

nutrimento



Recomendações gerais para a alimentação de bombeiros

As necessidades nutricionais dos bombeiros podem ser consideravelmente diferentes em função das distintas fases de trabalho e ao longo do ano. **No verão, os bombeiros vivem frequentemente situações de risco e de grande exigência física, associada a elevados níveis de stresse físico e psicológico.** Por isso, a preservação da condição física, da saúde e da qualidade de vida destes profissionais reveste-se de extrema importância.

A alimentação saudável e adequada a estas diferentes fases é apresentada neste manual. Para além das recomendações nutricionais e alimentares específicas para os períodos de atividade profissional intensa, o Manual integra uma proposta de um **kit alimentar individual** para bombeiros em situações de emergência.

Link do artigo: <http://nutrimento.pt/noticias/recomendacoes-gerais-para-a-alimentacao-de-bombeiros/>

Este manual contempla também algumas recomendações de alimentação saudável que deverá fazer parte de cada dia destes profissionais, mesmo quando não estão em atividade.

Alameda Afonso Henriques, 45
Consulte o manual [aqui](#).
1049-005 Lisboa

Tel.: 218 430 500

Fax.: 218 430 530

Email: pnpas@dgs.pt