

ALIMENTAÇÃO PARA BOMBEIROS DURANTE OPERAÇÕES



**DURANTE
A OCORRÊNCIA**

MANTER ENERGIA
E HIDRATAÇÃO

1. HIDRATE-SE REGULARMENTE

Promover consumo sempre que possível



Água, bebidas e géis para desportistas

Restringir o consumo



Bebidas alcoólicas e energéticas

BEBIDAS DESPORTIVAS

Ajudam na hidratação



+ Hidratos de carbono de absorção rápida
+ Eletrólitos (principalmente sódio)

VS. BEBIDAS ENERGÉTICAS

Promovem desidratação



+ Açúcares
+ Cafeína
+ Taurina
+ Outros estimulantes

2. GARANTA ENERGIA ATRAVÉS DO CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EM HIDRATOS DE CARBONO



Fruta (em calda, em puré ou sumo/néctar)



Pão, tostas e bolachas simples (água e sal, marinheiras)



Compotas, mel e marmelada

3. ASSEGURE UMA INGESTÃO PROTEICA ADEQUADA AO LONGO DO DIA



Leite (simples ou achocolatado) e queijo fundido



Conservas de peixe (atum, cavala, sardinha,...)

4. NÃO CONSUMA ALIMENTOS COM ELEVADO TEOR EM GORDURA



- Massas folhadas, rissóis, croquetes e outros salgados
- Doces, produtos de pastelaria e bolachas
- Snacks salgados
- Fast-food
- Molhos
- Produtos de charcutaria e salsicharia

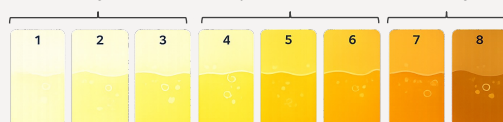
5. PROCURE FAZER PAUSAS FREQUENTES

Aproveite as pausas para avaliar os sinais de desidratação e para repor os níveis de energia e hidratação



Urina abundante e sem cor é um bom sinal de hidratação

PARABÉNS!
Bom estado de hidratação



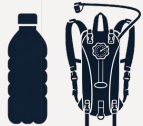
ATENÇÃO!
Estado de hidratação comprometido

CUIDADO!
Elevado risco de desidratação



**E NO KIT,
O QUE LEVAR?**

ALIMENTOS FÁCEIS DE
TRANSPORTAR E CONSUMIR



Garrafas de água/Mochilas de hidratação



Barras de cereais



Frutos oleaginosos (noz, avelã, amêndoa...)



Purés de fruta



Conservas de peixe



Leite e queijo em doses individuais



**APÓS
A OCORRÊNCIA**

RECUPERAR MAIS
RAPIDAMENTE



HIDRATE-SE!

Continue a reforçar a ingestão hídrica



REPONHA A ENERGIA

Combine alimentos ricos em hidratos de carbono (cereais e derivados ou fruta) com fontes de proteína (lacticínios ou carne, peixe e ovos)



DESCANSE

É essencial para a recuperação física



REGRESSE À ROTINA

A alimentação saudável é fundamental para assegurar uma adequada condição física



Consulte o Guia Prático completo com recomendações alimentares específicas para bombeiros da Direção-Geral da Saúde.

ALIMENTE-SE BEM.
PROTEJA-SE E AOS OUTROS.



AUTORIDADE NACIONAL
DE EMERGÊNCIA E PROTEÇÃO CIVIL