

nutrition
UP 65



nutrition
UP 65

O Projeto Nutrition UP 65 é desenvolvido pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto e financiado pela Islândia, Liechtenstein e Noruega através dos EEA Grants (PT06 – Programa Iniciativas em Saúde Pública, ref. 40NU05)

The Nutrition UP 65 project is developed by the Faculty of Nutrition and Food Sciences of the University of Porto and financed by Iceland, Liechtenstein and Norway, through the EEA Grants (PT06 – Public Health Initiatives Program, ref. 40NU05)

Contactos:

nutritionup65@fcna.up.pt

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação
Universidade do Porto
Rua Dr. Roberto Frias, s/n, Sala B341
4200-465 Porto PORTUGAL

nutritionup65.up.pt

 /nutritionUP65

 Projeto Nutrition UP 65

Azia



Financiado pela Islândia,
Liechtenstein e Noruega

U. PORTO



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

© FCNAUP, 2016

Todas as imagens usadas estão isentas de direitos de autor, ao abrigo do *Creative Commons Licence*

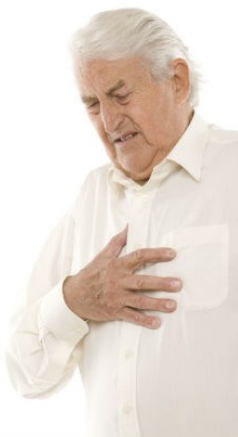
www.eeagrants.org

Tenho azia — porquê?

Provavelmente tem uma doença chamada **esofagite de refluxo**, devido ao ácido do estômago voltar para o **esófago**. Deve aconselhar-se com o seu médico, mas há certos conselhos que poderá seguir para aliviar os sintomas.

Sintomas

- Azia
- Dor
- Aperto na garganta
- Vômitos
- Náuseas
- Tosse



Causas

A causa mais frequente é a **hérnia do hiato**, que impede o estômago de fechar.

Aconselhe-se com o seu médico se sofrer destes sintomas há muito tempo sem tratamento!

Recomendações

- Evite refeições pesadas, ricas em gordura
- Evite comer antes de dormir
- Evite bebidas alcoólicas
- Reduza a ingestão de alimentos ácidos
- Evite alimentos com cafeína e refrigerantes
- Evite vestuário apertado
- Evite deitar-se após a refeição



Recomendações



- Faça uma alimentação equilibrada e completa

- Coma alimentos ricos em fibra:

- ⇒ Hortícolas
- ⇒ Fruta
- ⇒ Cereais integrais



- Perca peso se for obeso
- Evite atividade física vigorosa logo após a refeição
- Durma com o tronco elevado
- Evite fumar



O projeto Nutrition UP 65 é financiado pelos EEA Grants

Através dos financiamentos EEA Grants e Norway Grants, a Islândia, o Liechtenstein e a Noruega contribuem para a redução das disparidades sociais e económicas e para o reforço das relações bilaterais com os países beneficiários na Europa. Os três países cooperam estreitamente com a UE através do Acordo sobre o Espaço Económico Europeu (EEE). Para o período de 2009-14, os EEA Grants e Norway Grants contribuíram com o valor de € 1790 milhões. A Noruega contribui com cerca de 97% do financiamento total. O financiamento está disponível para as ONGs, instituições de pesquisa e académicas, e setores público e privado nos 12 novos estados membros da UE, e na Grécia, Portugal e Espanha. Há uma ampla cooperação com entidades estatais de doadores e as atividades podem ser executadas até 2016. As principais áreas de apoio são: a proteção do ambiente e as alterações climáticas; a investigação e bolsas de estudos; a sociedade civil; a saúde e as crianças; a igualdade de género; a justiça e o património cultural.

nutrition
UP 65