

ALIMENTAÇÃO PARA BOMBEIROS

Guia prático para situações
de combate a incêndios
florestais



NOTA INTRODUTÓRIA

Os bombeiros, pelas características e exigências da sua atividade profissional, estão expostos a situações particularmente difíceis, tanto do ponto de vista físico como psicológico. A exposição a ambientes adversos e imprevisíveis, como os que ocorrem no combate a incêndios ou em situações de emergência, exigem uma preparação física e mental robusta, na qual uma alimentação saudável e um estado nutricional adequado desempenham um papel fundamental.

Uma alimentação adequada e ajustada às especificidades do combate a incêndios desempenha um papel crucial para manter a resistência física, capacidade funcional e promover a recuperação mais eficaz após esforços intenso, além de reduzir o risco de lesões e fadiga. Por estas razões, garantir um consumo alimentar adequado durante e após as ocorrências é essencial.

Este guia prático pretende apresentar recomendações nutricionais e alimentares específicas para os períodos de atividade intensa, nomeadamente do combate a incêndios florestais. Apresenta ainda orientações para a alimentação a fornecer aos bombeiros nos dias de combate a incêndios dirigidas às corporações de bombeiros, instituições e restaurantes que disponibilizam as refeições a estes profissionais.



*A Direção-Geral da Saúde agradece o apoio técnico dado para a construção deste guia ao Tiago Silva (FCNAUP).

4 BOAS RAZÕES PARA NOS PREOCUPARMOS COM A ALIMENTAÇÃO DOS BOMBEIROS

1

As atividades exercidas pelos bombeiros exigem um intenso esforço físico e são **desempenhadas em condições físicas adversas** que requerem cuidados especiais.

2

Devido à **sobrecarga física e emocional exigida no trabalho**, os bombeiros apresentam alguns riscos de saúde a curto, médio e longo prazo.

3

A **alimentação saudável é fundamental para assegurar uma adequada condição física** que permita o desempenho das suas funções nas melhores condições.

4

A **exigência da atividade dos bombeiros em combate a um incêndio** requer **cuidados alimentares específicos** que permitam assegurar as necessidades energéticas aumentadas e um adequado desempenho físico e mental.



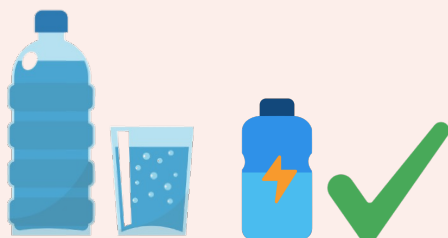
RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA A ALIMENTAÇÃO DOS BOMBEIROS

**DURANTE**

Apresentam-se de seguida um conjunto de recomendações alimentares que devem ser seguidas durante o combate a um incêndio. Estas recomendações têm como objetivo garantir que os bombeiros apresentam um adequado estado de hidratação, uma ingestão energética adequada por via da ingestão regular de hidratos de carbono de rápida absorção e ao mesmo tempo uma reduzida ingestão de gorduras. De referir que estas recomendações são destinadas especificamente para proporcionar um adequado desempenho em situações de stress físico e psicológico, não sendo por isso recomendações que devam ser seguidas diariamente.

1

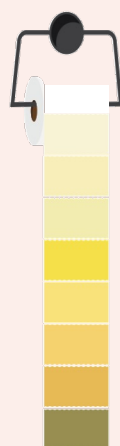
Otimizar o estado de hidratação, bebendo água sempre que possível e evitando bebidas que promovem a desidratação

Preferir:

Água

Bebidas
desportivas**Restringir:**Bebidas
alcoólicas

**Verifique o seu estado de hidratação
controlando a cor da urina:**

**PARABÉNS!**

BOM ESTADO DE HIDRATAÇÃO

ATENÇÃO!

ESTADO DE HIDRATAÇÃO COMPROMETIDO

CUIDADO!

DESIDRATADO



RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA A ALIMENTAÇÃO DOS BOMBEIROS



DURANTE

2

Consumir alimentos ricos em hidratos de carbono (pão, cereais, fruta), de forma a assegurar as necessidades energéticas

Alimentos fornecedores de **hidratos de carbono**:



Fruta



Fruta enlatada



Purés de fruta



Sumos e néctares de fruta



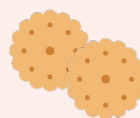
Pão



Barras de cereais



Tostas



Bolachas (Maria, água e sal e marinheiras)



Marmelada e compotas



Hidratos de carbono (HC):

Estima-se que os bombeiros em situação de combate a incêndio necessitem de ~ 40g/hora de HC

Exemplos de combinações com 40g de HC



1 barra de cereais (~22 g)



1 bebida desportiva (500 mL)

ou



1 banana (125 g)



1 pão (60 g) com compota (10 g)



Leite com chocolate (200 mL)



1 puré de fruta (~100 g)



1 bebida desportiva (500 mL)

ou



1 pão (60 g) com queijo (20 g)



1 sumo de fruta (200 mL)



Tostas (20 g) com marmelada (10 g)

RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA A ALIMENTAÇÃO DOS BOMBEIROS

**DURANTE****3**

Assegurar uma ingestão proteica adequada ao longo do dia. Em situações de combate a incêndio prolongadas, reforçar a ingestão proteica

Alimentos fornecedores de **proteína**:



Leite



Leite com chocolate



Queijo fundido



Atum em lata



Sardinha em lata

4

Não consumir alimentos com elevado teor de gordura

Alimentos com elevado teor de **gordura**:



Bolachas e produtos de pastelaria



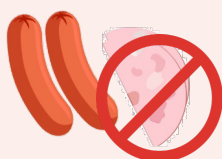
Fast food



Molhos (ketchup, mostarda, maionese)



Snacks salgados



Produtos de charcutaria e salsicharia



Massas folhadas, rissóis, croquetes e outros salgados



Fritos

RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA A ALIMENTAÇÃO DOS BOMBEIROS

**DURANTE****5**

Considerar as bebidas/géis para desportistas, de modo a assegurar uma adequada hidratação e equilíbrio eletrolítico



Bebidas/géis para desportistas

Ajudam na **hidratação** e são fornecedores de:

- **hidratos de carbono de absorção rápida** (glicose, frutose, ...)
- **eletrólitos** (principalmente sódio)

6

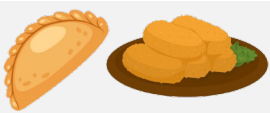
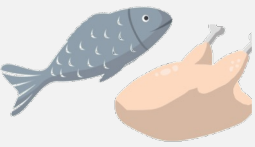
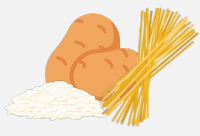
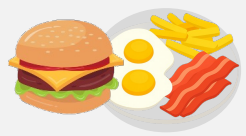
Procurar fazer pausas frequentes, aproveitando-as para repor os níveis de energia e hidratação

**APÓS**

Todas estas recomendações a adotar durante as ocorrências também se aplicam ao período após.

RECOMENDAÇÕES PARA A ALIMENTAÇÃO DOS BOMBEIROS A DISPONIBILIZAR POR ESTABELECIMENTOS DE RESTAURAÇÃO

Apresentam-se de seguida os alimentos que devem ser promovidos ou evitados no caso da alimentação ser disponibilizada por estabelecimentos de restauração (restaurantes, bares, cafés, cantinas), instituições ou corporações de bombeiros.

	✓ A PROMOVER	✗ A EVITAR
ENTRADAS	  Sopa de hortícolas Pão	 Massas folhadas, rissóis, croquetes e outros salgados
PRATO	  Carnes magras e peixe Batata, massa, arroz, etc.  "Pratos de panela" (caldeiradas, jardineiras, cataplanas, ensopados, etc.)	  Molhos (ketchup, mostarda, maionese) Fast food, fritos e guisados   Peixe gordo Produtos de charcutaria e salsicharia
SOBREMESA	 Fruta	 Produtos de pastelaria e confeitaria
BEBIDAS	 Água	 Bebidas alcoólicas

Direção-Geral da Saúde

Alameda D. Afonso Henriques, 45
1049-005 Lisboa – Portugal
Tel.: +351 218 430 500
Fax: +351 218 430 530
E-mail: geral@dgs.min-saude.pt

www.dgs.pt



**REPÚBLICA
PORTUGUESA**
SAÚDE



DGS
Direção-Geral
da Saúde



**Alimentação
Saudável**
Programa Nacional
de Promoção