SESSÃO DE SENSIBILIZAÇÃO

BEBIDAS ENERGÉTICAS

No âmbito da comemoração do **Dia Mundial da Alimentação** e do **Projeto de Educação para a Saúde (PES)**, os alunos do 7.º ano participaram numa ação de sensibilização sobre bebidas energéticas, dinamizada pela **Equipa de Saúde Escolar da UCC**. Esta iniciativa teve como principais objetivos:

- Sensibilizar para os riscos associados ao consumo de bebidas energéticas e promover escolhas alimentares saudáveis;
- Prevenir doenças associadas a uma alimentação inadequada, nomeadamente a obesidade, a diabetes e as doenças cardiovasculares;
- Informar sobre a composição das bebidas energéticas e os seus efeitos na saúde;
- Reforçar a literacia em saúde alimentar.





BEBIDAS ENERGÉTICAS

MAIS ENERGIA HOJE,
MAS A QUE PREÇO?

ULS LOURES ODIVELAS

PENSA ANTES DE BEBER

O QUE SÃO?

As bebidas energéticas são bebidas com substâncias estimulantes que prometem aumentar a energia, a attenção e o desempenho físico e mental.

POR QUE AS PESSOAS BEBEM?

- Mais energia para estudar
- Melhor desempenho no desporto
- Maior concentração
- Influência de amigos e da publicidade.



PRINCIPAIS INGREDIENTES

Cafeína
Estimula o sistema nervoso central.

Açúcar
Fornece energia rápida.

Taurina
Pode ajudar na função muscular e no sistema nervoso.

Vitaminas do complexo B
Ajudam no metabolismo de energia.

Outras substâncias
Como guaraná, ginseng e aminoácidos.

QUAIS OS RISCOS?

- Aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial
- Ansiedade, irritabilidade e dificuldade em dormir
- Problemas gastrointestinais (náuseas e dores de estômago)
- Pode prejudicar a qualidade do sono
- Em excesso, pode trazer sérios problemas de saúde

QUANTA CAFEÍNA TEM?

1 lata (250 ml)
≈ 80 mg de cafeína

1 café
≈ 80 mg de cafeína

Os valores podem variar consoante a marca e o produto.

EXISTEM ALTERNATIVAS MAIS SAUDÁVEIS?

Água
Mantém o corpo hidratado.

Alimentação equilibrada
Dá energia de forma natural e duradoura.

Atividade física regular
Melhora o desempenho e o bem-estar.

Sono de qualidade
Ajuda na concentração e no rendimento.