



Orientações para a  
**oferta alimentar** e prática  
de **atividade física** em  
**eventos sociais e reuniões**  
de trabalho

# ficha técnica

Orientações para a oferta alimentar e prática de atividade física em eventos sociais e reuniões de trabalho

## EDITOR

Direção-Geral da Saúde  
Alameda D. Afonso Henriques, 45  
1049-005 Lisboa, Portugal  
Tel.: + (351) 21 843 05 00  
Fax: + (351) 21 843 05 30  
E-mail: geral@dgs.min-saude.pt  
www.dgs.pt

## AUTORIA

**Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável** (Diana Lopes, Inês Castela, Joana Carriço, Marta Figueira, Inês Figueira, Maria João Gregório)

**Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física** (Marlene Nunes Silva, Cristina Godinho, Romeu Mendes, Bruno Rosa, Ana Sérgio)

As sugestões e respetivas fotografias relativas à oferta alimentar são da autoria do Chef Fábio Bernardino e foram fotografadas em *coffee breaks* de eventos organizados pela Direção-Geral da Saúde.

2025

Fotografias do capítulo Atividade Física @freepik

# nota introdutória

As reuniões de trabalho e os eventos de promoção da saúde e de divulgação pública do trabalho desenvolvido são uma parte fundamental das atividades desenvolvidas pela Direção-Geral da Saúde e por outras instituições do Ministério da Saúde.

Nestes eventos, devido à sua possível longa duração e considerando que são momentos de convívio, é frequente existirem pausas e intervalos (*coffee breaks*), durante os quais há oferta de alimentos que, muitas vezes, podem favorecer escolhas nutricionais desequilibradas. É muito frequente os alimentos habitualmente disponibilizados em *coffee breaks* apresentarem um baixo valor nutricional, como por exemplo bolos, biscoitos, salgadinhos fritos, bebidas açucaradas, que são geralmente alimentos que apresentam um elevado teor de gordura (ácidos gordos saturados), sal e/ou açúcar. Para além da presença frequente deste tipo de alimentos, também é pouco comum a oferta de opções saudáveis, como por exemplo fruta e hortícolas. São normas sociais associadas à oferta alimentar neste tipo de eventos que necessitam de ser, gradualmente, alteradas.

Porém, importa não esquecer que a alimentação neste contexto de eventos está associada a momentos de convívio e *networking*, o que naturalmente exige que os alimentos disponíveis nestes momentos, para além de saudáveis, possam ser saborosos e apresentados de forma apelativa.

# nota introdutória

Também o elevado tempo sedentário que estes eventos promovem constitui um risco para a saúde dos participantes.

Este guia pretende assim alertar as instituições de saúde para a importância de promover uma alimentação saudável nestes contextos e de criar oportunidades de ativação física e interrupção de tempo sedentário. Apresenta, assim, um conjunto de orientações que devem ser consideradas no momento da organização ou contratualização de serviços de alimentação para eventos e reuniões, contribuindo para que a oferta alimentar destes eventos seja mais saudável, mas igualmente saborosa e ainda ambientalmente sustentável. Em concreto, este documento fornece orientações sobre os alimentos a não disponibilizar e a promover, com apresentação de exemplos práticos e exequíveis de como planear pequenas refeições ou *snacks* saudáveis e nutricionalmente equilibrados, promovendo assim uma alimentação saudável nos eventos sociais e reuniões das instituições de saúde. Fornece ainda um conjunto de estratégias que providenciem e promovam oportunidades para ativação do corpo e mente, tornando a participação nestas ocasiões mais saudável e produtiva.

Torna-se, de facto, importante que a Direção-Geral da Saúde, e também todas as instituições de saúde, liderem pelo exemplo. Todos os eventos e contactos com a população e parceiros contam e são oportunidades de promoção da saúde e de dar o exemplo.

# nota introdutória

Mais ainda, lançamos o desafio para que estas recomendações sejam igualmente aplicadas aos eventos e reuniões de trabalho organizados por outras instituições, para além das instituições de saúde.

Espera-se ainda que este documento contribua para que os operadores económicos desta área possam inovar e desenvolver propostas de *coffee breaks* ajustadas a estas necessidades. É seguramente possível fazer diferente e ter *coffee breaks* saudáveis e ao mesmo tempo saborosos.

Este manual foi adaptado do documento da Organização Mundial da Saúde "*Planning healthy and sustainable meetings - a how to guide for healthy and sustainable meetings at the WHO Regional Office for Europe*".

# alimentação

## recomendações gerais

A oferta de alimentos e bebidas durante os *coffee breaks* de eventos e reuniões de trabalho nem sempre é adequada, quer em termos de qualidade como de quantidade, o que pode incentivar os participantes a um consumo excessivo e desequilibrado. Disponibilizar uma menor proporção de alimentos com um perfil nutricional desadequado, bem como reduzir o tamanho das suas porções, ao mesmo tempo que se privilegia a escolha de alimentos saudáveis, é uma boa prática para a promoção de uma oferta alimentar mais equilibrada nestes contextos.

# alimentação

recomendações  
gerais

## **14 regras de ouro para a promoção da alimentação saudável em *coffee breaks*:**

- Disponibilizar opções de alimentos e bebidas variados e nutricionalmente adequados.
- Escolher produtos frescos, minimamente processados, sazonais e locais.
- Garantir sempre a oferta de fruta e hortícolas.
- Preferir cereais integrais, em vez dos mais refinados.
- Disponibilizar sempre água, de forma gratuita e de fácil acesso.
- Não disponibilizar bebidas alcoólicas.
- Disponibilizar porções de alimentos e bebidas adequadas.
- Garantir que as opções mais saudáveis são apresentadas de forma atrativa, apelativa e com bom sabor.
- Reduzir a quantidade de sal, açúcar e gordura utilizada nas preparações culinárias. O azeite deve ser a gordura de eleição, mas a quantidade que se adiciona aos cozinhados deve ser controlada. A utilização de ervas aromáticas e de especiarias permite reduzir a adição de sal e conferir sabor.

# alimentação

## recomendações gerais

- Combinar preparações de alimentos de forma a garantir o equilíbrio em termos de texturas, aromas e sabores. Variar entre opções cruas e cozinhadas, escolhendo métodos de confeção que preservam os nutrientes dos alimentos, como cozer a vapor.
- Garantir a oferta de preparações/opções vegetarianas.
- Assegurar que os alimentos e bebidas mais saudáveis estão presentes numa maior proporção (pelo menos 80%) e que são colocados em posições de destaque, onde é mais provável que sejam vistos e escolhidos.
- Assegurar as regras de segurança alimentar durante a preparação e a distribuição dos alimentos.
- Indicar, quando aplicável e de forma visível, a presença de alergénios.

# alimentação

## que alimentos e bebidas incluir nos *coffee breaks*?

### ESCOLHA ISTO...

Nesta categoria enquadram-se opções alimentares mais saudáveis, sendo constituída maioritariamente por alimentos com nutrientes essenciais e com baixos teores de sal e/ou açúcar e/ou gordura. As opções alimentares desta categoria devem representar pelo menos 80% da oferta alimentar dos *coffee breaks*.

### ... EM VEZ DISTO

Nesta categoria enquadram-se alimentos que ainda que contenham nutrientes essenciais apresentam teores de sal e/ou açúcar e/ou gordura elevados. Assim sendo, devem estar presentes numa proporção inferior.

### E EVITE SEMPRE QUE POSSÍVEL

Nesta categoria enquadram-se os alimentos menos saudáveis que apresentam elevados teores de sal e/ou açúcar e/ou gordura, não sendo, geralmente, fornecedores de nutrientes essenciais. Os alimentos desta categoria não devem estar presentes.

# alimentação

que alimentos e bebidas incluir nos *coffee breaks*?

## ESCOLHA ISTO...

## ... EM VEZ DISTO

## E EVITE SEMPRE QUE POSSÍVEL

### FRUTAS E HORTÍCOLAS

- Fruta em natureza, inteira, laminada, em palito ou espetadas
- Saladas de fruta sem adição de açúcar
- Hortícolas em palito ou espetadas

- Fruta seca e desidratada
- Monodoses de fruta líquida com semelhança nutricional à peça de fruta

- Fruta em calda e cristalizada

### PÃO, TOSTAS E OUTROS PRODUTOS À BASE DE CEREAIS

- Cereais/flocos integrais (aveia, centeio, trigo integral)
- Muesli ou granola caseira ou comercial, sem adição de açúcar
- Pão de mistura, de cereais ou integral
- Pão do tipo recheado com cogumelos
- Pão temperado com azeite e hortícolas e ervas aromáticas
- *Croissants* com massa de pão
- Tostas integrais sem açúcar

- Bolachas *cream cracker*, de arroz ou de milho sem cobertura

- Granolas comerciais com elevado teor de açúcar e/ou gordura (açúcar  $\geq 15$  g/100 g alimento; gordura  $> 8$  g/100 g alimento)
- Pão, incluindo pão de forma, com cereais refinados
- Pão de leite, de hambúrguer ou cachorro-quente
- *Croissants* folhados ou brioche
- Barras de cereais comerciais e bolachas recheadas ou de chocolate

### LACTICÍNIOS

- Leite simples
- Iogurte natural sem adição de açúcar (gordura  $\leq 2,5$  g/100 g alimento)
- Queijo flamengo, queijo fresco e requeijão

- Leites aromatizados (ex: chocolate)
- Iogurtes de aromas e/ou com pedaços/pepitas (açúcar  $> 10$ g/100 g alimento)

- Iogurtes de aromas e/ou com pedaços/pepitas (açúcar  $\geq 15$  g/100 g e gordura  $\geq 2,5$  g/100 g)
- Sobremesas lácteas

### BEBIDAS VEGETAIS

- Bebida de soja fortificada com vitaminas e minerais, sem adição de açúcar

- Bebidas vegetais aromatizadas, exceto bebida de soja, sem adição de açúcar

- Bebidas vegetais aromatizadas com adição de açúcar

# alimentação

que alimentos e bebidas incluir nos *coffee breaks*?

## ESCOLHA ISTO...

## ... EM VEZ DISTO

## E EVITE SEMPRE QUE POSSÍVEL

### ALTERNATIVAS AOS TRADICIONAIS "SALGADINHOS E BOLOS"

- *Muffins*/queques à base de leguminosas e hortícolas
- Miniquiches/queques/tortilhas à base de ovo com hortícolas, cogumelos e azeitonas
- Minitartes (de massa não folhada) com hortícolas e requeijão/queijo fresco
- Bolinhas com mistura de atum, grão-de-bico e espinafres

- Bolo caseiros "à fatia", preferindo aqueles sem adição de gordura e com baixo teor de açúcar e com adição de leite, iogurte, fruta e especiarias (ex.: bolo de iogurte, de ananás, de laranja, de maçã, de mistura de frutas, de canela...)

- Salgados (rissóis, croquetes, pastéis de bacalhau, chamuças, pastéis de massa tenra...)
- Pastas e patês industrializados e com base de maionese
- Bolos e produtos de pastelaria com ou sem recheio (*palmiers*, *jesuítas*, mil-folhas, pastel de nata, *donuts*...)

### COMPLEMENTOS

- Azeite simples ou aromatizado com ervas aromáticas e/ou vinagre para barrar no pão
- Manteiga de frutos oleaginosos, sem adição de sal ou açúcar
- Húmus de leguminosas ou hortícolas (grão, feijão, tremçoço, beterraba...), com baixo teor de sal, servidos com palitos de hortícolas (cenoura, pepino...)
- Frutos e sementes oleaginosos ao natural
- Ovos cozidos, mexidos ou escalfados
- Pasta caseira de atum ou sardinha

- Manteiga sem adição de sal
- Marmelada e compotas sem adição de açúcar
- Omelete, ovos fritos ou estrelados
- Pipocas sem adição de sal ou açúcar. Podem ter especiarias ou ervas aromáticas adicionadas

- Cremes para barrar com adição de sal, açúcar e/ou gordura, incluindo cremes de chocolate
- Manteiga com sal
- Frutos e sementes oleaginosos com sal e açúcares adicionados
- Produtos de charcutaria (fiambre, chouriço, presunto, bacon, salsicha...)
- *Snacks* doces e/ou salgados (tiras de milho, batatas fritas, aperitivos e pipocas doces ou salgadas...)

### BEBIDAS

- Água (natural ou fresca)
- Água aromatizada (rodela de frutas, hortícolas, hortelã, gengibre, entre outros) sem adição de açúcar
- Chá (quente ou frio), infusões, tisanas sem adição de açúcar
- Café sem adição de açúcar

- Sumos de fruta (100% ou fruta líquida) sem açúcar e/ou edulcorantes adicionados
- Sumos naturais, a espremer no momento
- *Smoothies* de frutas preparados com gelo ou iogurte

- Refrigerantes, néctares e outras bebidas açucaradas preparadas a partir de concentrados sólidos ou líquidos
- Bebidas energéticas e bebidas desportivas
- Bebidas alcoólicas

Adaptado de World Health Organization Europe. *Planning healthy and sustainable meetings – a how to guide for healthy and sustainable meetings at the WHO Regional Office for Europe. 2018.*

# alimentação

## sugestões

Os *snacks* disponibilizados em *coffee breaks* podem ser refeições criativas e as alternativas às habituais combinações para estas refeições podem ser muitas.

De seguida, sugerimos um conjunto de exemplos práticos reais de *snacks* saudáveis, nutricionalmente equilibrados e saborosos, como sugestão para a promoção da alimentação mais saudável em eventos sociais e reuniões.

Receitas e fotografias da autoria do Chef Fábio Bernardino.

# alimentação

DE ALIMENTOS  
QUE PODEM FAZER  
A DIFERENÇA

sugestão



# alimentação

sugestões

alternativas

## ÀS MINIATURAS



Bolachas de banana e aveia

Brigadeiro de maçã sem adição de açúcar



Muffin de requeijão e grão-de-bico

## AOS PATÊS COMERCIAIS



Patê de queijo fresco e hortelã com cenoura

Patê de couve-flor, ovo e iogurte



Patê de grão-de-bico, ovo e salsa

# alimentação

sugestões

alternativas

## AOS SALGADINHOS



Pastel de atum,  
grão-de-bico e  
espinafres

*Wrap* de bacalhau em  
azeite com cebola roxa  
e azeitonas



Brigadeiro de sardinha,  
broa e mistura de  
sementes

# alimentação

sugestões

alternativas



Miniporções de iogurte batido com frutos vermelhos

# alimentação

sugestões

**MISTURAR CORES E SABORES SIGNIFICA QUE SE ESTÁ A COLOCAR NO PRATO NUTRIENTES DIVERSOS**



alternativas



Pão escuro com pasta de grão-de-bico, beterraba e hortícolas

# alimentação

sugestões

**UTILIZE DIFERENTES  
CORTES PARA OS  
HORTÍCOLAS**

alternativas



Hortícolas como *snacks*

# alimentação

alternativas



Pão do tipo "pão com chouriço"  
recheado com cogumelos

# alimentação

sugestões



alternativas



Metades de ovos cozidos com pasta de leguminosas

# alimentação

sugestões

alternativas



Miniporções de iogurte com fruta e muesli ou granola caseira sem adição de açúcar

# alimentação

sugestões

**APRESENTE A FRUTA DE  
FORMA CRIATIVA**



alternativas



Fruta variada

# alimentação

sugestões

alternativas



Águas aromatizadas sem adição de açúcar

# alimentação

sugestões

alternativas



Sumo de fruta natural diluído e brigadeiro de maçã e aveia

# alimentação

sugestões

alternativas



Pequenas porções de bolo caseiro de frutos oleaginosos

# alimentação

sugestões



*Croissants de massa de pão*

alternativas



Caracóis com massa de pão,  
frutos oleaginosos e puré de maçã

# alimentação

## checklist oferta alimentar

	SIM	NÃO
Inclui uma percentagem considerável (cerca de 80%) de produtos de origem vegetal, sazonais, e em natureza ou minimamente processados?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Foi assegurado que o componente principal das entradas, dos acompanhamentos e das sobremesas são frutas e hortícolas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Opta por cereais integrais e pão integral ou de mistura?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Assegura que a água (fresca ou natural) está sempre disponível?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Inclui lacticínios com baixo teor de gordura e açúcar e bebida de soja sem adição de açúcar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Exclui bebidas açucaradas como néctares ou refrigerantes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Exclui bebidas alcoólicas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Foi assegurada uma menor utilização de gorduras saturadas, sal e açúcar em todos os alimentos que são oferecidos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Inclui opções vegetarianas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As preparações são visualmente apelativas e saborosas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As porções de alimentos são adequadas e estão disponíveis pratos de tamanho reduzido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tem indicação da lista de alergénios das preparações?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Os alimentos e bebidas mais saudáveis estão presentes numa maior proporção (pelos menos 80%) e estão colocados em posições de destaque e de fácil acesso?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Adaptado de *World Health Organization Europe. Planning healthy and sustainable meetings – a how to guide for healthy and sustainable meetings at the WHO Regional Office for Europe. 2018.*

# atividade física

## recomendações gerais

A participação em reuniões, conferências e eventos de várias ordens pode ter impacto na saúde dos profissionais que neles participam. De facto, na maioria das vezes, implica longos períodos de tempo na mesma posição, normalmente, sentada. Desta forma, torna-se crucial o planeamento de estratégias que providenciem e promovam oportunidades para ativação do corpo e mente, tornando a participação nestas ocasiões mais saudável, prazerosa e frutífera.

O sumário de estratégias sugeridas está totalmente alinhado com as recomendações da Organização Mundial da Saúde para a promoção da prática da atividade física e a redução do sedentarismo em contexto de eventos profissionais.

*World Health Organization. Regional Office for Europe (2021) Planning healthy and sustainable meetings: practical guide, third edition. World Health Organization.*

<https://iris.who.int/handle/10665/344739>

License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

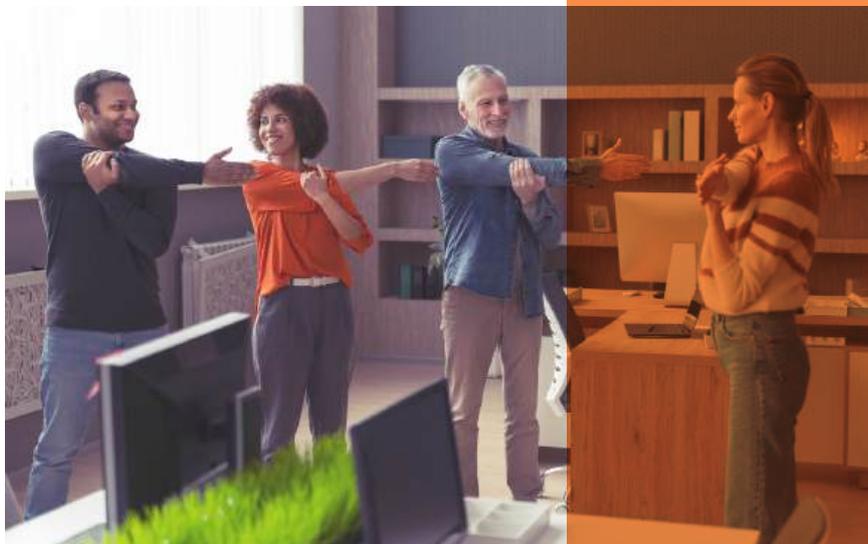
*World Health Organization / Regional Office for South-East Asia (2022). A guide to healthy meetings.*

<https://www.who.int/publications/i/item/9789290229346>

ISBN: 978-92-9022-934-6

saber+

# atividade física



## Antes do evento:

- Organizar sessões de ativação ainda antes do início do evento trará benefícios não só para preparar o corpo para o tempo que estará numa posição sentada, como no aumento dos níveis de concentração durante o evento/reunião. Como por exemplo, podem ser organizadas pequenas caminhadas ou sessões de alongamentos.
- Encorajar os convidados a escolher meios de transporte mais saudáveis (por ex.: uso de bicicleta ou fazer o trajeto a pé) para se deslocarem até ao local do evento é também uma forma de promover o aumento dos seus níveis de atividade física.
- É de evitar começar os eventos muito cedo para que os participantes/convidados possam manter as suas rotinas de atividade física antes dos seus compromissos profissionais.

## estratégias para ativação física de eventos e reuniões

# atividade física

## No decorrer do evento:

- Se possível, a escolha do local do evento deve privilegiar espaços com fácil acesso a áreas livres do qual os participantes podem usufruir durante as pausas do evento.
- No decorrer dos eventos devem ser planeadas diversas pausas ativas, de curta duração. Estes momentos ativos promovem o relaxamento do corpo, aumentam a circulação sanguínea e a flexibilidade após longos períodos na posição sentada.

- Devem ser incluídas na agenda do evento.
- Devem ser pensadas para qualquer nível de mobilidade e capacidade para a prática de atividade física dos convidados.
- Não devem ser demasiado extensas (5-10 minutos), sendo mais eficaz a realização de várias pausas ativas durante o decorrer do evento ou sessão.
- No site da Organização Mundial da Saúde podem ser consultados vídeos de ativações guiadas. Ver [AQUI](#)

estratégias para  
ativação física de  
eventos e reuniões

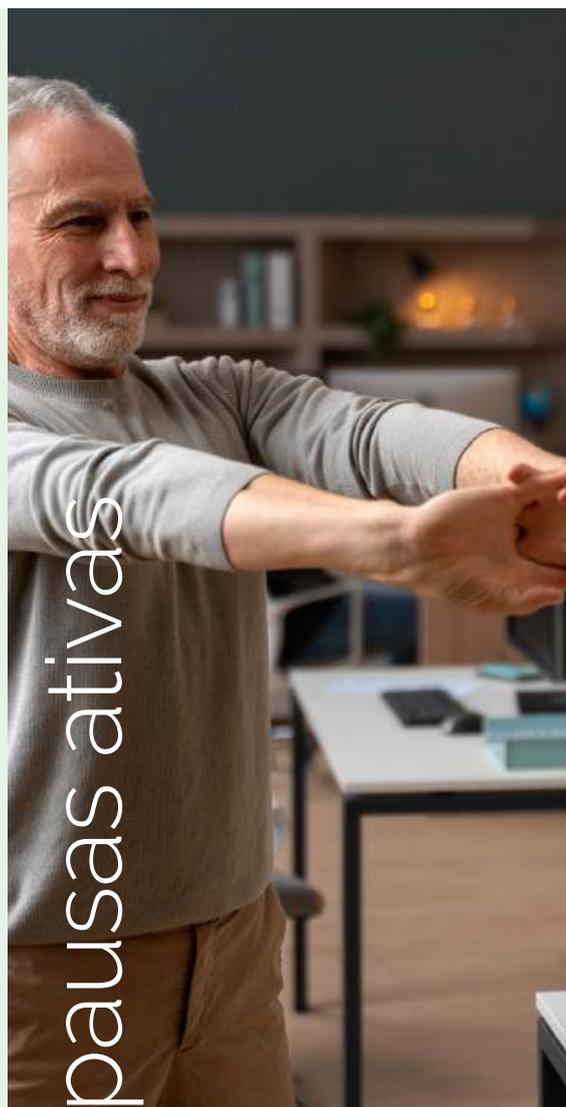
pausas ativas

# atividade física

estratégias para  
ativação física de  
eventos e reuniões

## EXEMPLOS

- Oferecer a possibilidade de assistir ao evento de pé ou de circular pela sala do evento.
- Disponibilizar mesas de pé alto, em vários espaços para eventos que podem ser colocadas na lateral da sala, ou na parte final, onde os participantes se podem apoiar (e aos seus pertences) enquanto assistem.
- No fim de cada intervenção de oradores/participantes, incentivar o aplauso de pé, de forma regular, interrompendo o tempo sentado.
- Planear curtas pausas para alteração de posição e extensão dos músculos dos braços e pernas.
- Oferecer pequenos momentos de descontração e ativação guiados (realização de jogos de quebra-gelo, sessões de alongamento acompanhados de música, realização de pequenos jogos, exercícios de ativação dos músculos).



# atividade física



estratégias para  
ativação física de  
eventos e reuniões



# atividade física

## Outras sugestões:

- Se o evento incluir pausas para almoço/jantar, os participantes devem ser incentivados a realizar pequenas caminhadas em grupo após a refeição.
- Podem ser planeadas pequenas sessões ou atividades de grupo após o evento, como sessões de alongamentos ou pequenas aulas que promovam o relaxamento do corpo após um longo tempo sentado.

estratégias para  
ativação física de  
eventos e reuniões



**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](mailto:geral@dgs.min-saude.pt)



[www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)

