

Bombeiros com novos kits de refeições e manual com recomendações alimentares

24 de Julho, 2017

Os bombeiros vão começar a receber *kits* com alimentos concebidos para o esforço do combate aos incêndios, estudados pela Direção-Geral da Saúde (DGS), que disponibiliza desde a passada sexta-feira, dia 21 de julho, um manual com recomendações alimentares dos profissionais, noticiava a Lusa.

Pedro Graça, da DGS, explicou à Lusa que os *kits* são compostos por quatro menus e produzidos para as necessidades específicas dos bombeiros e ao esforço que fazem no combate aos fogos. É uma espécie de “ração de combate” moderna adaptada ao esforço dos bombeiros, com características específicas do ponto de vista energético e nutricional, para por exemplo compensar a desidratação, disse.

Fonte da Autoridade Nacional da Proteção Civil disse à Lusa que esses novos *kits* estão a chegar aos comandos distritais, sendo esses comandos que os distribuem em caso de necessidade, e que foram desenhados para garantir as primeiras 24 horas em caso de necessidade.

Pedro Graça salientou que se trata de um tipo de comida de emergência, como já existia, mas agora estudada e adaptada aos bombeiros, como é adaptado aos bombeiros o manual disponível a partir de hoje. “Este documento vem colmatar uma lacuna nesta área, fornecendo um conjunto de recomendações alimentares para um desempenho ótimo dos bombeiros e adicionalmente um contributo para melhorar o estado de saúde destes profissionais ao longo do ano”, diz-se num comunicado da DGS sobre o manual “Recomendações gerais para a alimentação dos Bombeiros”.

Além das recomendações gerais para uma alimentação saudável o manual apresenta recomendações específicas para períodos de atividade intensa, como os de combate a incêndios. O documento, de 42 páginas, indica que os bombeiros podem correr mais risco de doenças cardiovasculares, devido à sobrecarga física e emocional, e que “hábitos alimentares inadequados” favorecem o aumento de peso e desenvolvimento de doenças crónicas não transmissíveis.

Nele recomenda-se uma alimentação saudável no dia-a-dia, baseada na dieta mediterrânica, e em períodos de combate a incêndios, quando as necessidades energéticas duplicam, sugere-se alimentos ricos em hidratos de carbono (pão, cereais e fruta) e a reposição de sódio com bebidas para desportistas e potássio com alimentos como banana ou citrinos.

O *kit* alimentar, menu 01, inclui por exemplo café, açúcar, bolachas e queijo para o pequeno-almoço, massa à bolonhesa, atum e doce de maçã para o almoço, e paelha de frango, sardinhas em conserva e marmelada para o jantar.

Em Portugal, segundo dados do Recenseamento Nacional de Bombeiros Portugueses de 2017, citados no manual, existem cerca de 66 mil bombeiros, na sua maioria do sexo masculino e na faixa etária 31-50 anos.

** Foto de Reuters/ redes sociais (Fonte: Público)*