

NU TRI ÇÃO



SNACKS PARA A ÉPOCA
DE EXAMES

DIANA ARANTES
ESTAGIÁRIA LIC. CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO


Famalicão
CÂMARA MUNICIPAL


CATCH UP
MOTIVANDO A MUDANÇA

FICHA TÉCNICA

SNACKS PARA A ÉPOCA DE EXAMES

AUTORES

DIANA ARANTES

REVISÃO

ANA ISABEL MONTEIRO (2815N)

PELOURO DA JUVENTUDE DO MUNICÍPIO DE VILA NOVA DE
FAMALICÃO, JUNHO 2026

ÍNDICE

| | |
|--|-------|
| INTRODUÇÃO ----- | P. 1 |
| 1. IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO ----- | P. 2 |
| 3. NUTRIENTES ESSENCIAIS NESTA ÉPOCA ----- | P. 3 |
| 4. EXEMPLOS DE SNACKS PARA ESTUDAR----- | P. 7 |
| 5. CONCLUSÃO ----- | P. 12 |
| 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS----- | P. 13 |

INTRODUÇÃO

Quando pensas em preparar-te para um exame, provavelmente a primeira coisa que te vem à cabeça é estudar mais horas, rever apontamentos ou resolver exercícios. No entanto, há um fator muitas vezes esquecido que pode influenciar diretamente a tua capacidade de estudar: a **alimentação** (3,4,6).

O **cérebro** é o centro de controlo do teu corpo e é também o órgão responsável pela memória, concentração, raciocínio e aprendizagem. Apesar de representar apenas cerca de 2% do peso corporal, **consome aproximadamente 20% da energia total do organismo**. Isto significa que, para funcionar bem, o **cérebro precisa de um fornecimento constante de energia e nutrientes adequados** (3,5).

1. IMPORTANCIA DA ALIMENTAÇÃO

Longos períodos de estudo e exames são física e psicologicamente exigentes, pelo que é fundamental cuidar do nosso corpo (especialmente do cérebro) através de uma boa alimentação e descanso.

Horas de leitura, memorização e resolução de problemas requerem energia estável, boa hidratação e nutrientes que apoiem o funcionamento do sistema nervoso (4,7). Quando a **alimentação não é equilibrada**, é mais provável surgirem **dificuldades de concentração, fadiga mental ou menor capacidade de retenção de informação** (6).

Por outro lado, quando o organismo recebe os nutrientes certos, o cérebro consegue trabalhar de forma mais eficiente (3,5). A memória pode funcionar melhor, o foco torna-se mais estável e o desempenho cognitivo tende a melhorar (4,9). Escolhas alimentares acertadas ao longo do dia podem, por isso, **ter impacto na forma como estudas, na tua produtividade e até na forma como enfrentas os desafios dos exames** (7,11).

3. NUTRIENTES ESSENCIAIS NESTA ÉPOCA

Os **hidratos de carbono complexos** fornecem glicose, a principal fonte de energia do cérebro, ajudando a manter os níveis de energia mais estáveis e favorecendo a concentração (4,6).

A **proteína** fornece aminoácidos essenciais que participam na produção de neurotransmissores ligados à memória, à atenção e ao humor (11).

As **vitaminas do complexo B** são fundamentais para o funcionamento do sistema nervoso e estão associadas a melhorias na aprendizagem e na concentração (9).

Já os ácidos gordos **ômega-3**, presentes sobretudo em peixes gordos como sardinha, salmão ou cavala, têm sido relacionados com neuroproteção e melhor função cognitiva (10).

Além disso, um fator simples mas frequentemente negligenciado é a **hidratação**. Mesmo níveis ligeiros de desidratação podem afetar negativamente a atenção, a memória e o desempenho cognitivo, tornando mais difícil manter o foco durante o estudo (7).

Este *e-book* foi criado para te ajudar a perceber, de forma clara e prática, como a alimentação pode ser uma aliada durante a preparação para os exames (3,5).

3. NUTRIENTES ESSENCIAIS NESTA ÉPOCA

Ao longo das próximas páginas vais encontrar sugestões simples, ideias de refeições e estratégias fáceis de aplicar no dia a dia, pensadas para rotinas de estudo muitas vezes exigentes e com pouco tempo disponível.

A ideia é mostrar-te que comer bem não tem de ser complicado nem aborrecido. Com pequenas escolhas equilibradas, é possível apoiar o funcionamento do cérebro, melhorar o foco e reduzir o cansaço mental.

Porque estudar bem não depende apenas do tempo que passas a rever a matéria, depende também de como alimentas o teu cérebro!

4. EXEMPLOS DE SNACKS PARA ESTUDAR

TOSTA DE MANTEIGA DE AMENDOIM E BANANA

Ingredientes (1 porção)

- 1 fatia de pão integral (40 g)
- 1 c. sopa de manteiga de amendoim (15 g)
- ½ banana (60 g)

Informação nutricional

230 kcal
9,0 g Lípidos
30,0 g Hidratos de carbono
8,0 g Proteína




IOGURTE COM FRUTOS VERMELHOS E AVEIA

Ingredientes (1 porção)

- 1 iogurte natural ou skyr (150 g)
- 20 g de flocos de aveia
- 40 g de frutos vermelhos (mirtilos ou framboesas)

Informação nutricional

190 kcal
3,0 g Lípidos
23,0 g Hidratos de carbono
14,0 g Proteína



TOSTA DE SARDINHA E TOMATE

Ingredientes (1 porção)

- 1 fatia de pão integral (40 g)
- 1 sardinha em conserva (40 g escorrida)
- 2 rodelas de tomate (40 g)
- 1 c. chá de azeite (5 g)

Preparação

1. Tostar o pão integral;
2. Esmagar ligeiramente a sardinha com um garfo;
3. Colocar sobre a tosta;
4. Adicionar o tomate e terminar com um fio de azeite.

Informação nutricional

215 kcal
9,0 g Lípidos
18,0 g Hidratos de carbono
15,0 g Proteína



MIX DE FRUTOS SECOS E FRUTA

Ingredientes (1 porção)

- 15 g de amêndoas
- 15 g de nozes
- 1 maçã pequena (120 g)

Informação nutricional

240 kcal
14,0 g Lípidos
25,0 g Hidratos de carbono
6,0 g Proteína



MINI SANDUÍCHE DE OVO

Ingredientes (1 porção)

- 2 fatias pequenas de pão integral (60 g)
- 1 ovo cozido (60 g)
- 30 g de abacate
- Folhas de alface (opc.)

Informação nutricional

260 kcal
13,0 g Lípidos
24,0 g Hidratos de carbono
14,5 g Proteína



SMOOTHIE DE BANANA

Ingredientes (1 porção)

- 200 ml de leite magro ou bebida de soja
- ½ banana (60 g)
- 20 g de flocos de aveia
- 15 g de manteiga de amendoim

Informação nutricional

245 kcal
3,0 g Lípidos
32,0 g Hidratos de carbono
12,0 g Proteína



SMOOTHIE DE FRUTOS VERMELHOS

Ingredientes (1 porção)

- 200 ml de leite magro ou bebida de soja
- 6 g de frutos vermelhos
- 30 c. sopa de aveia (30g)

Informação nutricional

211 kcal
2,5 g Lípidos
35,0 g Hidratos de carbono
11,6 g Proteína

5. CONCLUSÃO

Ao longo deste e-book ficou claro que a **alimentação tem um papel importante no desempenho durante a época de exames**. O cérebro precisa de energia, hidratação e nutrientes específicos para manter a concentração, a memória e o foco.

Boas escolhas alimentares feitas ao longo do dia podem ajudar a melhorar a energia mental e a eficácia do estudo.

Nutrientes como **hidratos de carbono complexos, proteínas, ómega-3, vitaminas do complexo B e uma boa hidratação são essenciais nesta fase**.

Em resumo, cuidar da alimentação é uma forma simples e eficaz de apoiar o teu cérebro e melhorar o teu desempenho académico.

Agora vai e arrasa nos exames!

6.REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1.Raichle ME, Gusnard DA. Appraising the brain's energy budget. *Proc Natl Acad Sci U S A.* 2002;99(16):10237-9. doi:10.1073/pnas.172399499
- 2.Raichle ME, Gusnard DA. Appraising the brain's energy budget. *Proc Natl Acad Sci U S A.* 2002;99(16):10237-39. doi:10.1073/pnas.172399499.
- 3.Gómez-Pinilla F. Brain foods: the effects of nutrients on brain function. *Nat Rev Neurosci.* 2008;9(7):568-78. doi:10.1038/nrn2421.
- 4.Zhang X, et al. Dietary patterns and indicators of cognitive function: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Netw Open.* 2026;9(3):e255123. doi:10.1001/jamanetworkopen.2025.5123. PMID: 41729538.
- 5.Zheng L, et al. Dietary patterns, brain morphology and cognitive performance in childhood: a population-based cohort study. *Nutrients.* 2023;15(10):2289. doi:10.3390/nu15102289. PMID:37242152.
- 6.Chen X, et al. Effects of nutrition on cognitive function in adults with or without cognitive impairment: a systematic review. *Nutrients.* 2021;13(11):3794. doi:10.3390/nu13113794. PMID:34835984.
- 7.Loughrey DG, et al. Dietary patterns and cognitive health in older adults: a systematic review. *Nutr Rev.* 2022;80(6):1447-65. doi:10.1093/nutrit/nuab099. PMID:35143678.
- 8.Morais CA, et al. Dietary interventions and cognition of Alzheimer's disease patients: a systematic review. *Arq Neuropsiquiatr.* 2020;78(10):652-9. doi:10.1590/0004-282X20200099. PMID:32973980.
- 9.Butchart C, et al. Effects of dietary supplementation with B vitamins on cognitive performance in older adults: a systematic review. *Nutrients.* 2023;15(8):1923. doi:10.3390/nu15081923. PMID:37111145.
- 10.Zhang Y, et al. Omega-3 fatty acids and cognitive function in older adults: a systematic review and meta-analysis. *Am J Clin Nutr.* 2022;115(4):1023-35. doi:10.1093/ajcn/nqab417. PMID:35179195.
- 11.Prokopicis K, et al. Protein intake and cognitive function in older adults: a systematic review. *Nutr Rev.* 2024;82(3):345-58. doi:10.1093/nutrit/nuad045. PMID:37466312.