

# PROMOÇÃO DA SAÚDE INTERVENÇÃO NA COMUNIDADE

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Maria do Carmo Figueiredo  
Celeste Godinho  
Anabela Cândido  
José Amendoeira




# OBJETIVO

Partilhar o trabalho desenvolvido pela ESSS/UMIS na comunidade sobre alimentação saudável no âmbito do projeto “PROMOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEL” no período 2008-2012 em Escolas EB 2,3

# JUSTIFICAÇÃO

- Orientação Salutogénica teorizada por Antonovsky (1996)
- Conceito de Promoção da Saúde da Carta de Ottawa (1986)
- Carta de Edmonton (2005)
- Lei n.º 62/2007 de 10 de setembro - Regime jurídico das instituições de ensino superior

# OBJETIVOS DO PROJETO

- 
- Realizar diagnóstico de situação, equacionando problemas e necessidades;
  - Intervir pela informação/educação para a saúde, dando resposta ao diagnóstico de situação, através de metodologias ativas e participativas;
  - Promover o desenvolvimento pessoal e social das pessoas pela formação de conhecimentos/ atitudes face a estilos de vida saudável;
  - Intervir junto de outros elementos da comunidade face à não discrepância de curriculum formal e curriculum oculto

# DADOS EPIDEMIOLÓGICOS

Sistema de Vigilância “COSI – Portugal”, - crianças do 1º ciclo do Ensino Básico (2007/2008)”



Prevalência de pré-obesidade ( $P85 \leq \text{IMC} < P95$ ) das crianças dos 6 aos 9 anos do 1º ciclo do Ensino Básico foi de 17,6% e de obesidade ( $\text{IMC} \geq P95$ ) foi de 14,5% (somando uma prevalência de 32,1% de excesso de peso).

# DADOS EPIDEMIOLÓGICOS

A obesidade infantil é um problema de saúde pública no espaço europeu e no mundo

Epidemia do século XXI



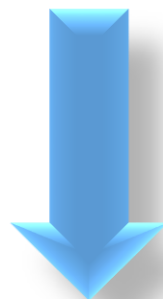
Um dos fatores determinantes desta situação epidemiológica e nutricional é a mudança do padrão alimentar da população.

# DADOS EPIDEMIOLÓGICOS

- Entre os adolescentes (dos 12 aos 19 anos) 30,4% têm excesso de peso e 15,5% são obesos.

# DADOS EPIDEMIOLÓGICOS

Mais de um bilhão de adultos em todo o mundo



tem excesso de peso



# DADOS EPIDEMIOLÓGICOS

O sedentarismo



fator de risco relacionado com obesidade (OMS, 2006)

# MÉTODO

Questionário de  
Frequência  
Alimentar e Hábitos  
Saudáveis  
(Rito, Ana)

**DIAGNOSTICO  
DE SITUAÇÃO  
ACERCA DOS  
HABITOS  
ALIMENTARES**

**AVALIAÇÃO  
ANTROPOMÉ  
TRICA**

Professores  
Diretores de turma  
Assistentes  
operacionais

**ENTREVISTAS A  
INFORMANTES  
CHAVE**

**OBSERVAÇÃO  
DAS PRATICAS  
ALIMENTARES  
NA ESCOLA**

**OBSERVAÇÃO  
DOS ESPAÇOS  
REFEITÓRIOS E  
BARES**

# LOCAIS DE INTERVENÇÃO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL POPULAÇÃO ABRANGIDA

892 ALUNOS  
40 PAIS



# INTERVENÇÃO

SUBTEMA	GRUPO ALVO		ANO LETIVO								TOTAL	
			2008/2009		2009/2010		2010/2011		2011/2012		Nº	Sessões
			Nº	SES	Nº	SES	Nº	SES	Nº	SES		
PREVENÇÃO O DA OBESIDADE	Alunos	2º ciclo	520	7	75	2	-	-	-	-	595	9
	Pais		40	1	-	-	-	-	-	-	40	1
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	Alunos	2º ciclo					23	1	127	3	150	4
		3º ciclo	-	-	43	1	-	-	-	-	43	1
PROGRAMA PESO	Alunos	2º ciclo	18	2	-	-	12	1	-	-	30	3
		3º ciclo	26	3	-	-	8	1	-	-	34	4
<b>TOTAL</b>			604	13	118	3	43	3	127	3	<b>892</b>	<b>22</b>

# INTERVENÇÃO

Grupo alvo	Temas	Objetivos	Estratégias	Avaliação
2º ciclo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hábitos alimentares saudáveis</li> <li>- Classificação dos alimentos</li> <li>- Regras de uma alimentação saudável</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilizar para a importância de uma alimentação saudável</li> <li>- Identificar alimentos protetores, saudáveis e não saudáveis</li> <li>- Clarificar perspetivas de significado incorretas</li> <li>- Refletir nas regras básicas de uma alimentação saudável</li> </ul>	<p>Interação, maioritariamente, em grupo e/ou turma com recurso:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo pedagógico (com o objetivo de diminuir o IMC das equipas de alunos formadas)</li> <li>- Avaliação antropométrica</li> <li>- Estudo dos hábitos alimentares</li> <li>- Método interativo</li> <li>- PowerPoint</li> <li>- Apresentação de filmes</li> <li>- Foto linguagem</li> <li>- Debate</li> </ul>	Excelente, sendo que numa das escolas, se salienta o envolvimento de toda a comunidade escolar nas estratégias definidas, conduzindo a alterações da oferta alimentar do bar da escola (redução de doces e aumento da oferta em fruta) e no refeitório motivação ao consumo de saladas e outros vegetais.
3º ciclo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hábitos alimentares saudáveis</li> <li>- Comportamentos alimentares saudáveis e não saudáveis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilizar para a importância de uma alimentação saudável</li> <li>- Identificar comportamentos saudáveis e não saudáveis</li> <li>- Reconhecer as consequências de uma alimentação incorreta</li> <li>- Enquadrar a relevância da alimentação enquanto determinante da saúde</li> </ul>	<p>Interação, maioritariamente, em grupo e/ou turma com recurso:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Método interativo</li> <li>- PowerPoint</li> <li>- Apresentação de filmes</li> <li>- Debate</li> <li>- Palestra</li> </ul>	Muito bom, fundamentado pela participação e interesse dos alunos nas sessões, denotando-se no final das mesmas maior autoconsciência das suas práticas alimentares. Elevada participação nos debates após as sessões.
Comunidade escolar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Importância da alimentação saudável para o desenvolvimento físico e intelectual de crianças jovens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilizar para a importância de uma alimentação saudável</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PowerPoint</li> <li>- Método interativo com recurso à exposição oral e debate sobre a importância de uma alimentação saudável na criança e jovem</li> </ul>	Excelente, fundamentado pela discussão em torno da problemática em causa.

# CONCLUSÃO

- Alargamento a outros agrupamentos escolares e/ou escolas;
- Envolvimento de estudantes e professores da ESSS no sentido da valorização dos pressupostos e na defesa dos princípios de uma IESPS;
- Numa dinâmica escola meio pretende-se continuar a apostar nesta relação cujos benefícios apontam em dois sentidos:
  - O desenvolvimento de habilidades;
  - Capacitação e aumento da literacia aos diferentes níveis do projeto;

# CONCLUSÃO

- O desenvolvimento de competências dos estudantes da ESSS como promotores de saúde, tendo em conta a dimensão curricular das IESPS na articulação entre os conteúdos curriculares e a vida, na consciencialização da população, através do empowerment;
- O saber participar no trabalho em equipa e intersetorial;
- Desenvolver o sentido de comunicação e escuta valorizando os seus saberes e opiniões.

# CONCLUSÃO

- No âmbito da investigação e no sentido de poder contribuir para a construção consentânea das necessidades concretas das populações internas e externas à escola, estão traçadas linhas de investigação nesta área do projeto.



# REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 1, pp. 13-17.
- Baptista, M. I. (2006). Educação Alimentar em Meio Escolar. Referencial para uma Oferta Alimentar Saudável. Direção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular..
- Bengel, J. ; Strttmatter, R. ; Willmann, H. (1999). What keeps people healthy? The current state of discussion and the relevance of Antonovsky's salutogenic model of health. *Research and Practice of Health Promotion*, Vol. 4. Cologne: Federal Centre for Health Education.
- Carrondo, E. M. (2006). Formação Profissional de enfermeiros e desenvolvimento da criança: contributo para um perfil centrado num paradigma salutogénico. Tese de Doutoramento. Universidade do Minho.
- Direção-Geral da Saúde (2005). Circular Normativa nº3/DGCG. Programa Nacional de Combate à Obesidade. Lisboa: DGS
- Figueiredo, M. C.; Amendoeira, J. (2013). Promoção da Saúde (PrS) nos curricula de Enfermagem: Perspetiva dos professores e dos estudantes: Revisão Sistemática da Literatura. Comunicação apresentada no 1º Congresso Mundial de Comportamentos de Saúde Infanto-Juvenil e IV Congresso Nacional de Educação para a Saúde. Viseu: 23 a 25 de maio de 2013.
- Figueiredo, M. C.; Santiago, C. (2009). Obesidade infantil: intervenção na comunidade - Seminário Promoção de Estilo de Vida Saudável na Criança, no âmbito da Expo criança e organizado pelo IPS, em Santarém - 2009
- Figueiredo, M. C.; Godinho, C.; Cândido, A.; (2010). A ESSS como Escola Promotora de Saúde. III Fórum de Projetos de Prevenção da Obesidade Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa - Hospital de Santa Maria (18 e 19 de Junho)
- Lindström, B.; Eriksson, M. (2005). Salutogenesis. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 59, pp. 440-442.

# REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Lobstein, T.; Frelut ML. (2003). Prevalence of overweight among children in Europe. *Obes Ver.* 4: 195-200.
- Lopes; M.S.V.; Saraiva, K.R.O.; Fernandes, A. F; Ximenes, L.B. (2010). Análise do conceito de promoção da saúde. *Texto Contexto Enferm*, 19 (3): 461-8.
- Mello, A.L.S.F.; Moysés, S.T.; Moysés, S.J.(2010). A universidade promotora de saúde e as mudanças na formação profissional. *Comunicação saúde educação* 14 (34), 683-692
- Nilsson, L.; Lindström, B. (1998). Learning as a health promoting process: the salutogenic interpretation of the Swedish curricula in state education. *The electronic journal of the International Union for Health Promotion and Education*, 14.
- PORTUGAL. Lei n.º 62/2007 de 10 de Setembro - Regime jurídico das instituições de ensino superior. Lisboa, *Diário da República, Série I – N.º 174 – 10 de setembro de 2007*, p. 6358-6387
- Rito, A.; Breda, J (2010): Prevalence of childhood overweight and obesity in Portugal - the national nutrition surveillance system. *Obesity Reviews*. 11(1),428. [Retirado em 15 de agosto de 2013]. Disponível em:[http://www.insa.pt/sites/INSA/Portugues/ID/Documents/Resumo\\_COSI\\_%20Portugal\\_CDC\\_completo.pdf](http://www.insa.pt/sites/INSA/Portugues/ID/Documents/Resumo_COSI_%20Portugal_CDC_completo.pdf)
- Sacher, P. M., Chadwick, P., Wells, J. C., Williams, J. E., Cole, T. J., & Lawson, M. S. (2005). Assessing the acceptability and feasibility of the MEND Programme in a small group of obese 7-11-year-old children. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 18(1), 3-5.
- Sampaio, D. (2011). Da família, da escola, e umas quantas coisas. Alfragide: Editorial Caminho.
- Tsouros, Agis D.; Dowding, Gina; Thompson, Jane & Dooris, Mark (1998). *Health Promoting Universities Concept, experience and framework for action*. Copenhagen:World Health Organization Regional Office for Europe. [
- Universidad de Alberta (2005). Carta de Edmonton para Universidades Promotoras de la Salud e Instituciones de Educación superior. Edmonton: Canadá.
- WHO. The Ottawa Charter for Health Promotion. First International Conference on Health Promotion. Ottawa, November, 1986.



# Escola Superior de Saúde de Santarém

Quinta do Mergulhão Sr<sup>a</sup> da Guia  
2005-075 Santarém

[www.essaude.ipsantarem.pt](http://www.essaude.ipsantarem.pt)

Tel: + 351 243 307 200

Fax: + 351 243 307 210

[geral@essaude.ipsantarem.pt](mailto:geral@essaude.ipsantarem.pt)

## UMIS – Unidade de Monitorização de Indicadores em Saúde

Coordenador da UMIS  
Prof. José Amendoeira  
Quinta do Mergulhão Sr<sup>a</sup> da Guia  
2005-075 Santarém

Tel: + 351 243 307 200

Fax: + 351 243 307 210

[umis.projetos@essaude.ipsantarem.pt](mailto:umis.projetos@essaude.ipsantarem.pt)