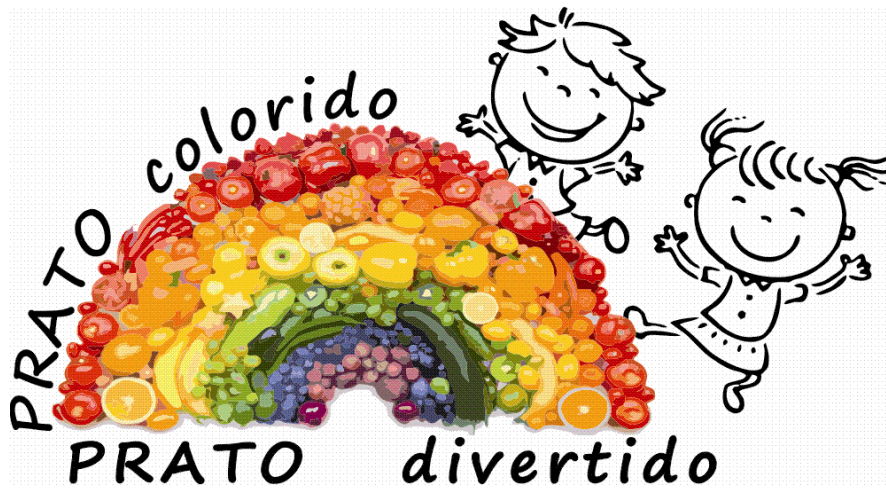


ACeS Oeste Norte

Unidade de Saúde Pública Zé Povinho

Projecto



Caldas da Rainha, Novembro 2017

Fátima Neves, Ana Pires



Prato colorido, prato divertido



Siglas

ACeS – Agrupamento de Centros de Saúde

ARSLVT – Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo

CFAE - Centro de Formação de Associação de Escolas

CM – Câmara Municipal

COSI - *Childhood Obesity Surveillance Initiative* (Sistema de Vigilância Nutricional Infantil)

CR – Caldas da Rainha

DGS – Direcção Geral da Saúde

EB – Ensino Básico

EpS – Educação para a Saúde

IMC – Índice de Massa Corporal

PC - Percentil

SE – Saúde Escolar

UCC – Unidade de Cuidados na Comunidade

UCSP – Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados

USP – Unidade de Saúde Pública



Prato colorido, prato divertido



Índice

	Pag
Equipa	4
Introdução	5
Objectivos Gerais	6
Objectivos Específicos	6
População alvo	7
Parcerias	7
Articulação com outros projectos	7
Recursos Humanos	8
Actividades a desenvolver	8
Cronograma	9
Metas / Indicadores de avaliação	10
Avaliação	11
Estratégia de divulgação dos resultados.	11
Bibliografia	11



Prato colorido, prato divertido



Equipa Coordenadora

Fátima Neves – enfermeira especialista em saúde comunitária

Ana Pires – nutricionista

Equipa Executora

Concelho	Nome
Alcobaça	Joana Marques, Anabela Medalho
Bombarral	Susana Alves
Caldas da Rainha	Ana Pires, Teresa Bilhastre, Fátima Neves, Ana Rodrigues
Nazaré	Dânia Ferreira, Anabela Medalho
Óbidos	Lola Monteiro, Teresa Bilhastre, Inês Almeida
Peniche	Marta Miguel, Fernanda Viola, Clara Abrantes
CFAE	Alberto Claudino



Prato colorido, prato divertido



Introdução

Pela dimensão que o problema da obesidade infantil representa a nível mundial, incluindo Portugal, ele é seguramente um dos maiores desafios da Saúde Pública para os próximos anos. A obesidade infantil representa um risco importante para o desenvolvimento de outras doenças, sendo que a sua prevalência em Portugal em crianças com 6 anos chega já aos 27,3% de excesso de peso e 9,4% de obesidade (COSI, 2013). No “Projecto de identificação, prevenção e controlo da obesidade infantil no concelho das Caldas da Rainha”, em 2016 foram avaliados todos os alunos do 1º ano do ensino básico, destes 31,9% tinham excesso de peso e 12,8% obesidade. O excesso de peso e a obesidade infantil são factores de risco importante para uma série de outros problemas de saúde, pelo que é importante intervir a montante e o mais cedo possível.

A Direcção Geral da Saúde define como um dos Programas Nacionais de Saúde Prioritários a “Promoção da Alimentação Saudável”, integrada na Plataforma para a Prevenção e Gestão das Doenças Crónicas (Despacho nº 6401/2016), remetendo para o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Este refere que actualmente, em Portugal, os hábitos alimentares inadequados são o factor de risco que mais contribui para o total de anos de vida perdidos, e propõe metas para diminuir este risco, particularmente em relação à obesidade infantil.

O trabalho a desenvolver nesta área tem que ter em consideração três aspectos fundamentais: basear-se numa lógica de equipas multidisciplinares, desenvolver o trabalho em complementaridade com as outras unidades e serviços do ACeS e privilegiar uma estratégia de articulação intersectorial, fortalecendo uma relação forte entre os parceiros da comunidade e os serviços de saúde. Não intervir atempadamente pode aumentar ainda mais este grave problema de Saúde Pública com dimensão social alargada, daí a pertinência de uma intervenção integrada pelos vários parceiros locais numa fase em que ainda se pode falar de “pré-obesidade”.

Para Bandura (1974)¹, o comportamento depende de factores pessoais (emoções, pensamentos, conhecimentos, aprendizagens anteriores, habilidades, estado físico e de saúde, etc) e ambientais ou do contexto. Quando as condições ambientais são muitos determinantes ou restritivas, podem obrigar o indivíduo a comportar-se de determinada maneira. O seu comportamento não seria o mesmo se o contexto fosse favorável ou não o pressionasse. Pelo contrário, quando as pressões ambientais são menores, ou inexistentes, é preponderante o papel dos factores pessoais, no comportamento do indivíduo, regulando-se a si mesmo (auto-regulação e autocontrolo). Para além disso, as crianças adquirem e modificam padrões complexos de comportamentos, conhecimentos e atitudes através da observação dos adultos e outros modelos próximos. Aprendemos o que fazem e dizem os nossos modelos, sobretudo



Prato colorido, prato divertido



os nossos pais e as figuras de autoridade que admiramos. Se se dão instruções verbais sem modelagem é mais difícil que as crianças aprendam.

Nesse sentido, ir-se-ão desenvolver actividades em dois níveis de prevenção: **universal**, dirigida aos alunos do 1º ciclo do ensino básico e respectivos pais / encarregados de educação, que apresentam uma probabilidade média de vir a desenvolver o excesso de peso / obesidade; **indicada**, dirigida aos alunos do 1º ciclo do ensino básico nos quais de detectou excesso de peso / obesidade (adaptação National Research Council and Institute of Medicine, 2009) integrando o “Movimento Escola de Afetos”, cujo tema para este ano será **“Afetos, tradições e costumes”**. Com ele pretende-se trabalhar as tradições culinárias bem como os jogos tradicionais.

Este Projecto terá a duração de 3 anos, podendo ser alargado mediante avaliação que o justifique.

Objectivos gerais

- Criar cidadãos capazes de tomar decisões informadas acerca dos alimentos e práticas culinárias saudáveis.
- Prevenir o excesso de peso e obesidade nos alunos do 1º ciclo do EB das escolas da área de influência do ACeS Oeste Norte.
- Controlar a prevalência do excesso de peso e obesidade nos alunos do 1º ciclo do EB das escolas da área de influência do ACeS Oeste Norte.

Objectivos específicos

- Dotar os alunos de conhecimento acerca da dieta mediterrânica (princípios e vantagens) e seus benefícios.
- Dotar de conhecimentos os alunos, professores e restante comunidade escolar acerca dos benefícios de cada cor dos alimentos, incentivando o consumo de alimentos variados e diversificados pelas cores nos pratos.
- Incentivar as crianças e professores do 1º ciclo do EB a consumirem alimentos saudáveis e equilibrados, nos seus lanches.
- Incentivar os alunos do 1º ciclo de EB a praticarem exercício físico.
- Dar a conhecer aos pais / encarregados de educação o tipo de alimentação servida aos alunos nos refeitórios escolares, tornando-os proactivos neste âmbito.

- Dotar de conhecimentos os pais / encarregados de educação acerca da dieta mediterrânica (princípios, vantagens e custos), elaborando receitas que respeitem a base da dieta para que os possam replicar em casa.
- Identificar os alunos do 1º ano do EB com excesso de peso / obesidade, através de rastreio na escola.
- Avaliar o estilo de vida e hábitos alimentares da criança com PC de IMC > 85 e família para modificar os comportamentos desajustados, de modo a que a criança fique em PC de IMC <85
- Realizar reuniões de auto-ajuda com os encarregados de educação/pais das crianças com PC de IMC > 85, para que possam partilhar problemas e estratégias para melhoria de hábitos.
- Dotar os professores do 1º ciclo do EB de conhecimentos sobre exercício físico dentro e fora da sala de aula.

População Alvo

Alunos do 1º ciclo do EB dos seis concelhos do ACeS Oeste Norte (Alcobaça, Bombarral, Caldas da Rainha, Nazaré, Óbidos e Peniche – 6273 alunos).

Pais / Encarregados de educação destes alunos.

Professores do 1º ciclo do EB e restante comunidade escolar dos respectivos estabelecimentos de educação e ensino.

Parcerias

Câmaras Municipais das Caldas da Rainha, Óbidos, Peniche, Alcobaça.

Agrupamentos de Escolas e Escolas não Agrupadas dos seis concelhos.

Centro de Formação de Associação de Escolas Centro Oeste.

Rede de Bibliotecas Escolares.

Desporto Escolar.

Centro de Educação Especial Rainha D. Leonor

Articulação com outros projectos e programas

Este projecto está enquadrado no Programa de Saúde Escolar do ACeS Oeste Norte, bem como no projecto “Cidade dos Afectos” e “Movimento Escola de Afectos” e no Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) da Direcção Geral da Saúde.

Recursos humanos

Concelho	Nome	Área Profissional	Entidade
Alcobaça	Joana Marques	Nutricionista	CM Alcobaça
	Anabela Medalho	Enfermeira	UCC Alcobaça
Bombarral	Susana Alves	Enfermeira	ACeS – UCSP Bombarral
Caldas da Rainha	Ana Pires	Nutricionista	Câmara Municipal CR
	Teresa Bilhastre	Enfermeira	ACeS – UCC e USP CR
	Fátima Neves	Enfermeira	ACeS – USP
	Ana Rodrigues	Técnica Saúde Ambiental	ACeS – USP
Nazaré	Dânia Ferreira	Nutricionista	Câmara Municipal Nazaré
	Anabela Medalho	Enfermeira	UCC Alcobaça
Óbidos	Lola Monteiro	Técnica Saúde Ambiental	ACeS – USP
	Teresa Bilhastre	Enfermeira	ACeS – UCC e USP CR
	Inês Almeida	Nutricionista Estagiária	Câmara Municipal Óbidos
Peniche	Marta Miguel	Psicóloga Clínica	Câmara Municipal Peniche
	Fernanda Viola	Enfermeira	UCC Peniche
	Clara Abrantes	Enfermeira	UCSP Peniche
CFAE	Alberto Claudino	Professor de educação física	CFAE Centro Oeste

Actividades a desenvolver

1 – Sessões de educação para a saúde sobre dieta mediterrânica, em sala de aula, aos alunos do 3º ano do EB das escolas dos 6 concelhos;

2 – Semana da alimentação com “5 cores”, nas escolas do 1º ciclo do EB que aderirem ao projecto; (com envolvimento dos refeitórios escolares para fornecerem alimentos coloridos nessa semana e incentivo aos alunos para trazerem lanches com as “5 cores”);

3 – *Smile dance* da alimentação e do exercício (ao som de diferentes músicas, os alunos mimam gestos que representem alimentos saudáveis e várias actividades físicas), destinada aos alunos do 3º ano do EB;

4 – Concurso da lancheira saudável, a realizar entre todos os alunos do 1º ciclo do EB e respectivos professores. As lancheiras serão avaliadas pelas nutricionistas mediante uma grelha de avaliação. Será determinada a turma / escola que tiver a maior percentagem de lancheiras saudáveis, sendo-lhe atribuído um prémio / certificado para afixar na escola em local visível;

5 – Aula de culinária sobre dieta mediterrânica (princípios, vantagens, e custos), destinada a pais / encarregados de educação, a realizar nas escolas, nas respectivas cozinhas, ministrada pelos chefs professores dessa escola;

6 – “Os meus pais também almoçam na escola”: diariamente os pais / encarregados de educação de um aluno almoçarão na escola e no final farão a avaliação da refeição, preenchendo uma grelha própria (aspecto, composição, quantidade, sabor, aceitação geral pelos alunos).

7 – Avaliação de IMC a todos os alunos do 1º ano do 1º ciclo do ensino básico das escolas da área de influência do ACeS Oeste Norte, para rastreio de excesso de peso / obesidade;

8 – Consultas de nutrição a todos os alunos rastreados com excesso de peso / obesidade e respectivos pais / encarregados de educação, bem como todos os alunos do 2º, 3º e 4º anos, rastreados nos anos anteriores e já acompanhados nestas consultas, com entrega da “Caderneta das Missões” (onde se regista a missão até à próxima consulta, bem como a avaliação inicial e final de IMC);

9 – Reuniões de grupos de auto-ajuda de pais / encarregados de educação cujos filhos são acompanhados nas consultas de nutrição.

10 – Formação creditada a professores do 1º ciclo do EB sobre actividade física dentro e fora da sala de aula.

Cronograma

Actividades	2017/2018											
	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abril	Mai	Jun	Jul	Agos
Sessões EpS		X	X	X	X	X	X	X	X			
Semana “5 cores”									X			
<i>Smile Dance</i>		X	X	X	X	X	X	X	X			
Concurso Lancheira					X							

Aula culinária			X									
Pais almoçam na escola		X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Rastreio	X	X	X									
Consultas		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Reuniões grupo		X		X		X		X		X		X
Formação a professores			X	X	X							
Avaliação				X				X				X

Metas / Indicadores de avaliação

Indicadores	Metas		
	2017/18	2018/19	2019/20
Percentagem de turmas do 3º ano de escolaridade do EB, abrangidas por Sessões de EpS, nos 6 concelhos	40	45	50
Percentagem de escolas do 1º ciclo do EB, dos seis concelhos, que participaram na semana das “5 cores”	30	40	50
Percentagem de turmas do 3º ano de escolaridade do EB abrangidas pelo <i>Smile Dance</i> , nos seis concelhos	25	30	40
Percentagem de alunos do 1º ciclo do ensino básico que participaram no concurso da lancheira saudável	40	50	60
Percentagem de professores do 1º ciclo do ensino básico que participaram no concurso da lancheira saudável	30	40	50
Percentagem de lancheiras saudáveis avaliadas no concurso	60	65	70
Percentagem de escolas / agrupamentos com participação de pais / encarregados de educação a almoçarem no refeitório da escola	30	40	50
Percentagem de AE onde se realizaram de aulas de culinária	40	45	50
Nº de participantes nas aulas de culinária	45	60	75
Percentagem de alunos do 1º ano do ensino básico rastreados	60	80	90
Percentagem de crianças com excesso de peso / obesidade acompanhadas na consulta de nutrição	75	75	75
Percentagem de crianças acompanhadas na consulta de nutrição que baixaram de PC de IMC	40	40	40
Nº de reuniões de grupo de auto-ajuda realizadas	6	6	6

Nº de participantes nas reuniões de grupo, por reunião	10	10	10
Nº de professores participantes na acção de formação	20	20	20

Avaliação

Este projecto prevê dois tipos de avaliação:

- 1 – Avaliação contínua, trimestral e em reunião da equipa coordenadora com todos os elementos que realizam actividades neste âmbito (avaliação de processo);
- 2 – Avaliação final, de resultados, a ser efectuada pela equipa coordenadora, com os contributos das equipas locais, no final de cada ano lectivo, com elaboração de relatório.

Estratégia de divulgação dos resultados

A divulgação de resultados e actividades desenvolvidas será feita utilizando os canais habituais e oficiais do ACEs Oeste Norte e ARSLVT. Essa divulgação será contínua, acompanhando o desenvolvimento das actividades previstas.

Bibliografia

Ministério da Educação, Direcção Geral da Educação, Direcção-Geral da Saúde. **Referencial de Educação para a Saúde**. Lisboa: DGE 2017.

Ministério da Saúde, Direcção-Geral da Saúde. **Plano Nacional de Saúde, Programas Nacionais de Saúde Prioritários**. Lisboa: DGS; 2016. (Despacho6401/2016, de 16 de Maio).

Ministério da Saúde, Direcção-Geral da Saúde. **Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável**, Modelo de Governança a 2020. Lisboa: DGS 2016.

Ministério da Saúde, Direcção-Geral da Saúde. **Programa Nacional de Saúde Escolar 2015**. Lisboa: DGS 2015.



Prato colorido, prato divertido



⁽¹⁾Riviére, A. **.Teoría Social del Aprendizaje: Implicaciones Educativas.** En: Coll, C., Palacios, J. y Marchesi, A. (Comp.) Desarrollo Psicologico y Educacion II. Madrid: Alianza 1992