



PROMOÇÃO da SAÚDE INFANTIL em MUNICÍPIOS

ceidss

Centro de Estudos e Investigação
em Dinâmicas Sociais e Saúde

Associação sem fins lucrativos

Ficha Técnica

Título

Promoção da Saúde Infantil em Municípios

Coordenação

Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde (www.ceidss.com)

© CEIDSS 2018

Índice

Sobre o CEIDSS	5
Mensagem da Presidente.....	6
Prémios	7
Enquadramento	8
Abordagem multidisciplinar	11
Saúde Infantil a nível Municipal	13
Programa MUN-SI	14
Uma abordagem multidimensional.....	17
Escola Saudável.....	18
Cidade Ativa.....	28
Família.....	30
Investigação	32
Quer ser um parceiro?	36



Sobre o CEIDSS

www.ceidss.com

O Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde (CEIDSS) é uma Associação sem fins lucrativos, que tem por objeto o estudo, a investigação e intervenção social e de saúde, relacionados com os aspetos sociais e das desigualdades em saúde, particularmente centrados na promoção da saúde e nutrição, e nas estratégias de redução de riscos em matéria de comportamentos, designadamente naqueles ligados ao estilo de vida.

Congrega a atuação das Autarquias com a iniciativa da Academia e com o apoio do Ministério da Saúde e do Ministério da Educação e Ciência. Participa em redes europeias, como parceiro, designadamente na Rede Internacional EPODE e na European Public Health Nutrition Alliance.

O CEIDSS coordena e participa em projetos científicos na área da malnutrição infantil (desnutrição, excesso de peso e obesidade) a nível Nacional e Internacional, alinhados com as prioridades de saúde e orientados por políticas e estratégias de baixo custo.

A nível Nacional, projetos como POZ, Eat Mediterranean, AMEA Teens, AMEA Kids, e MUN-SI. A nível Internacional, projetos como COSI da Organização Mundial da Saúde/ Europa e OPEN da União Europeia.

A equipa, jovem e multidisciplinar, é formada por investigadores, professores universitários, nutricionistas e outros profissionais de saúde e educação, que colaboram quer a nível Nacional, quer a nível Internacional.

Mensagem da Presidente



Ana Rito, MMSc, PhD
Presidente da Direção

"Tem sido um absoluto privilégio dirigir um Centro de Estudos que se dedica a beneficiar a comunidade, promovendo a saúde dos grupos mais em risco, numa abordagem multisectorial. Através da sua equipa jovem multidisciplinar, o CEIDSS participa ativamente em projetos de saúde e nutrição, principalmente aqueles de abordagens locais combatendo as doenças crónicas não transmissíveis. As parcerias instituídas ao nível internacional, nacional e local tornam este premiado Centro de Estudos, uma Organização com um papel importantíssimo e decisivo na promoção de estilos de vida mais saudáveis, contribuindo para um futuro melhor para todos."

Prémios



**Food and
Nutrition Awards
2015**

Programa MUN-SI
1ª Menção Honrosa na
categoria de Iniciativas de
Mobilização



**Hospital
do Futuro
2012**

Programa MUN-SI
2º lugar na categoria de
Autarquias



**Food and
Nutrition Awards
2010**

Projeto POZ
Melhor projeto científico
na categoria de Saúde
Pública



**Fundação
AstraZeneca
2009**

Projeto POZ
Melhor projeto científico

Enquadramento

Portugal é um dos países da Europa com maior prevalência de excesso de peso infantil (30,7%), a par de países como a Grécia, Itália e Espanha. Na origem desta situação parecem estar padrões negativos de comportamentos alimentares, associados a níveis reduzidos de atividade física, constituindo estilos de vida pouco saudáveis. A preocupação recai particularmente nas crianças de estratos socioeconómicos mais desfavorecidos. Famílias com menores rendimentos são também consideradas aquelas com menor nível de educação, traduzindo em escolhas alimentares e estilos de vida menos saudáveis.

Assim, é fundamental o desenvolvimento de programas de ação que estimulem a adoção de estilos de vida mais saudáveis e criem condições estruturais e ambientais favoráveis à saúde.

Neste contexto, é necessário recorrer a estratégias diversificadas e complementares de intervenção, como o “emponderamento” dos cidadãos, o desenvolvimento de competências pessoais, a criação de ambientes favoráveis à saúde e o delineamento de políticas saudáveis.

Com o objetivo de abordar a malnutrição infantil, particularmente a pré-obesidade e obesidade, o CEIDSS desenvolve os seus projetos de intervenção em dois níveis. Ao nível individual as atividades têm no seu eixo central o aconselhamento e educação alimentar, motivacional e promotor de estilos de vida saudáveis. Ao nível coletivo estimula-se a participação das crianças em atividades em contexto escolar e comunitário, promotoras da saúde e de prevenção de comportamentos de risco.

Programas de base comunitária, realizados ao nível local e integrados nas políticas de saúde regionais e guiados por programas e políticas nacionais e internacionais, parecem responder de forma eficaz às tendências de obesidade infantil. Crianças e adolescentes têm sido o foco de atenção de estudos de avaliação e vigilância do estado nutricional (COSI Portugal) e de programas de promoção da saúde do CEIDSS. Para além de serem idades bastante recetivas e interventivas no seio familiar, constituem uma população alvo para aquisição de hábitos e estilos de vida saudáveis.

Projecto
Obesidade zero



Childhood Obesity
Surveillance Initiative
Technical & Scientific
support





Abordagem multidisciplinar

Dado o carácter transversal da obesidade infantil, o CEIDSS tem procurado atuar através de uma abordagem compreensiva e multidisciplinar convidando parceiros, participando em Redes e consórcios e criando equipas multidisciplinares capazes de compreender melhor e dar uma resposta mais dirigida a este problema.

O suporte científico ao nível da Nutrição, alicerçado em parcerias e relações transversais tem sido muito importante na promoção da saúde infantil e prevenção da doença, uma vez que permite a discussão e produção de informação (científica e de carácter geral) estando mais próximo da comunidade e auxiliando na formulação de políticas que propiciem uma melhor intervenção em Saúde Pública.



O Presidente da República

COM O ALTO PATROCÍNIO
DE SUA EXCELÊNCIA

www.cioi2017.com



Saúde Infantil a nível Municipal

Os programas de promoção para a saúde infantil em municípios, desenvolvidos pelo CEIDSS, visam atrasar a progressão da prevalência da desnutrição, pré-obesidade e obesidade infantil em Portugal, dando ênfase ao trabalho comunitário em famílias mais desprotegidas, através de atividades que mobilizem as mesmas para uma vida saudável.

Tem como finalidade, envolver a autarquia na luta contra a malnutrição infantil, integrando os princípios do Plano Nacional de Saúde e pretendendo dar apoio às decisões políticas para a promoção e incorporação da saúde, ao nível das atividades de desenvolvimento comunitário.

O POZ - Programa de Obesidade Zero, reconhecido como “Melhor projeto científico em Saúde Pública” (Nutrition Awards), teve a duração de um ano (2009/10) e atuou em 5 municípios. O projeto Eat Mediterranean e AMEA, foram implementados durante 2 anos (2015/17), o primeiro nos municípios de Alpiarça e Santarém, o segundo em mais de 20 municípios através de duas vertentes — AMEA Teens e AMEA Kids. O MUN-SI, vencedor do 2º lugar na categoria de Autarquias e 1ª Menção Honrosa na categoria de Iniciativas de Mobilização, teve início em 2008 e permanece em continuidade, tendo abrangido, desde o seu início, outros 7 municípios.

Programa MUN-SI

O MUN-SI – Programa de Promoção de Saúde Infantil em Municípios, coordenado pelo CEIDSS, surge na continuidade do projeto piloto, onde foi possível aferir em 3173 crianças (7,5±0,8 anos) dos municípios do Fundão, Viana do Castelo, Oeiras, Montijo e Seixal, que 32,1% das crianças tinham excesso de peso e 14,3% eram obesas, prevalências muito semelhantes às nacionais.

O principal objetivo deste programa consiste em retardar a progressão da prevalência da pré-obesidade e obesidade infantil em Portugal, envolvendo a comunidade através de atividades que mobilizem a mesma para uma vida saudável. Tem ainda como finalidade, envolver a autarquia na luta contra a obesidade e pretende ser determinante nas decisões políticas para a promoção e incorporação da saúde

nas atividades de desenvolvimento comunitário, sobretudo no que diz respeito aos hábitos alimentares e à promoção de atividade física, em todos os planos da comunidade (família, escola, ambiente, entre outros).

O MUN-SI inclui várias fases de intervenção, abordando temáticas diferentes relacionadas com alimentação saudável. A multidimensionalidade deste conceito torna-o uma interessante ferramenta integradora, pedagógica e promotora de hábitos alimentares saudáveis ao nível escolar.



www.mun-si.com



Uma abordagem multidimensional

O MUN-SI desenvolve-se através de um programa de intervenção municipal que assenta em 6 eixos nucleares.

Escola Saudável

No espaço escolar são realizadas atividades organizadas para a promoção da saúde infantil com a envolvimento de toda a comunidade escolar, abordando diversos temas relacionados com a alimentação saudável, principalmente a promoção da DIETA MEDITERRÂNICA.

Família

Desenvolvem-se múltiplas ações com as crianças e famílias, num espaço de partilha e aprendizagem. As atividades incluem desde visitas domiciliárias, aconselhamento e planificação alimentar, workshops de cozinha saudável, entre outras.

Cidade Ativa

Em conjunto, e no município, são identificados espaços promotores de estilos de vida saudáveis, como parques, praias, ciclovias, entre outros.

Formação

Formação de Profissionais de Saúde e de Educação ao nível da promoção da alimentação saudável, vigilância e monitorização nutricional infantil.

Investigação

Desenvolvem-se estudos de suporte às atividades MUN-SI nas cidades abrangidas através de de uma estrutura metodologia pre-estabelecida que inclui inquéritos e estudos anuais sobre o estado nutricional infantil em colaboração com parceiros nacionais e internacionais.

Comunicação

Através de um programa de comunicação através de vários organismos de comunicação social, como televisão, imprensa, rádio, redes sócias, website e rádios locais.

Escola Saudável

A Escola é considerado um dos mais importantes espaços de educação para a saúde. A abordagem de promoção da saúde em ambiente escolar consiste em considerar a escola como um todo, onde todos os agentes (professores, crianças, família, assistentes operacionais, auxiliares e cozinheiros) contribuem para um ambiente escolar saudável e sustentável.

Nas atividades dirigidas ao ambiente escolar consideram-se as crianças como os principais atores de modulação comportamental e a intervenção é realizada em 4 níveis de ação.

Coordenação

A Equipa Municipal é responsável por implementar o programa ao nível local articulando-se sob orientação da Coordenação Nacional durante 1-4 anos. É através do município que se identificam e contactam as escolas e famílias para a implementação do Programa.

Avaliação do Estado Nutricional

Nutricionistas treinados pelo CEIDSS avaliam o estado nutricional das crianças participantes (peso e estatura). Os resultados são posteriormente discutidos com as famílias e com a equipa multidisciplinar.

Implementação em sala de aula

O Programa é desenhado anualmente através de planos de ação semestrais, onde se define um tema com intuito de promover um estilo de vida saudável, designadamente aquele que se relaciona com a promoção da DIETA MEDITERRÂNICA.

Este programa é discutido detalhadamente com os técnicos dos municípios e com os professores, elementos-chave no processo. São implementadas atividades lúdico-educativas, adequadas à idade, com o objetivo de incorporar conceitos sobre estilos de vida saudáveis, sobretudo de atividade física, nutrição e alimentação equilibrada.

Avaliação Científica

Realizada através de uma comissão multidisciplinar de peritos que avaliam e validam todas as ações e materiais do programa.





Escola Saudável

Frutas e Hortícolas 2012/2013

As Frutas e Hortícolas foram as temáticas abordadas durante o ano letivo 2012/2013. No total, foram abrangidas 12 escolas do ensino pré-escolar e do 1º ciclo do Ensino Básico e 484 crianças, ao abrigo do programa MUN-SI.

As sessões foram diversificadas. Ter-se-á abordado as frutas da época através de um quiz, preparado e degustado refeições saudáveis, e contado uma história com intuito de promover o consumo de frutas. Foi ainda encorajada a prática de atividade física, com a presença do atleta Miguel Moreira, que alertou para os seus benefícios.

Leguminosas e Pescado 2013/2014

No ano letivo 2013/2014, foram abordadas as Leguminosas e Pescado. No total, foram abrangidas 6 escolas e cerca de 640 crianças, do município de Oeiras. Foram realizadas duas sessões alusivas ao tema, recorrendo a jogos lúdico-pedagógicos. No final do programa, os professores reportaram que cerca de 94% dos alunos alteraram os seus comportamentos face aos alimentos abordados, e 50% referiu ter ficado mais sensibilizado para este tema.

Escola Saudável

Pequeno-almoço saudável 2014/2015

Cerca de 1630 crianças foram desafiadas a preparar um pequeno-almoço saudável e a partilhar com os seus pais, no intuito de envolver e influenciar o ambiente familiar.

As crianças terão sido alertadas para a importância desta refeição e capacitadas para escolhas alimentares mais saudáveis.

Após um mês da intervenção, constatou-se, através da aplicação de questionários, um aumento de crianças a tomar o pequeno-almoço, sendo que, mais de metade, incluía fruta.

Lanches saudáveis 2015/2016

Mais de 1700 crianças foram incentivadas a fazer um “Lanche VENCE — Variado, Económico, Nutritivo, Criativo e Equilibrado”.

Um autocolante foi entregue às crianças, e colado nas lancheiras, com intuito de relembrar os princípios de um lanche completo. Foram dadas opções de alimentos mais saudáveis que podem constituir um lanche, que sejam fáceis de transportar e saborosos, em detrimento de alimentos ricos em açúcar, gordura e sal.

Ao fim de um ano de intervenção verificou-se um aumento de cerca de 5% em alimentos saudáveis e alternativos como ovo, frutos secos, outros laticínios e principalmente fruta, reduzindo de 10 a 14% o consumo de bolos/pastéis/snacks salgados e refrigerantes.





Escola Saudável

Dieta Mediterrânica 2016/2017 — 2017/2018

A Dieta Mediterrânica foi o tema abordado durante dois anos letivos (de 2016 a 2018) permanecendo como a temática atual. Foram abrangidas cerca de 1000 crianças (8-10 anos), no município de Oeiras e no âmbito do projeto Eat Mediterranean cerca de 6000 do ensino pré-escolar ao ensino secundário.

A UNESCO, em 2013, definiu a Dieta Mediterrânica como património cultural imaterial da humanidade, entendendo-a como um conjunto de conhecimentos, transmitidos de geração em geração.

Esta dieta está intimamente ligada ao estilo de vida dos povos do Mediterrâneo e adapta-se às condições locais, apoiando o ambiente e a economia. Os alimentos tradicionais da Dieta Mediterrânica, e o seu conceito, apresentam-se como um modelo de sustentabilidade para a região mediterrânica. Apesar de Portugal não ser banhado por este mar, encontramos elementos mediterrânicos no clima, na geografia, na economia, na cultura e nas formas de vida dos portugueses.

Vários estudos fornecem evidência de que a adesão à Dieta Mediterrânica está associada a uma menor prevalência de excesso de peso e obesidade. É considerada, a par da prática de atividade física regular, provavelmente a melhor forma conhecida de ter mais anos com saúde, sem esquecer o prazer da mesa e o bem-estar que dela decorre.

Nos anos de 2016-2018 foram realizadas atividades, em ambiente escolar, de promoção dos princípios e dos

alimentos mais característicos da Dieta Mediterrânica destacando os hortofrutícolas, as leguminosas, os frutos secos, o pescado, a água e o azeite como principal gordura. As atividades organizadas e dirigidas para as crianças incluíram, numa primeira sessão, a história “Uma Viagem Mediterrânica” com participação ativa de todas as crianças e, numa segunda sessão, um workshop de cozinha saudável envolvendo toda a comunidade escolar.

O projeto Eat Mediterranean desenvolveu em Santarém e Alpiarça, ao nível do ambiente escolar, atividades semelhantes, tendo conseguido ao fim de um ano melhorias significativas no estado nutricional das crianças, uma maior adesão ao padrão da dieta mediterrânica (+17,6%) com maior consumo de hortofrutícolas e menor consumo de produtos alimentares com alto teor de sal, açúcar e gorduras.



“Jogo da Roda Mediterrânica”

2017/2018

No âmbito da promoção da atual temática, o CEIDSS desenvolveu o “Jogo da Roda Mediterrânica” que se baseou na nova “Roda dos Alimentos Mediterrânica”¹.

Este jogo de tapete, implementado em mais de 32 escolas do 1º ciclo do Ensino Básico, terá atingido mais de 1100 crianças, em 2017 e 2018. Consta de uma atividade lúdico-educativa onde os professores ajudam as crianças a aprender sobre os princípios da Dieta Mediterrânica e despertam a curiosidade para a sua discussão e prática.

1. <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos-mediterranica/>



Cidade Ativa

Manhã MUN-SI 2012

No âmbito da promoção da atividade física em família, centenas de famílias, juntaram-se no Parque dos Poetas - Oeiras, numa atividade promovida pelo CEIDSS, designada por Manhã MUN-SI.

Crianças e famílias puderam divertir-se, aprender e consolidar conhecimentos sobre uma alimentação saudável, e ainda praticar diferentes modalidades desportivas, sensibilizando para a prática de atividade física. Houve aulas de ginástica, de yoga e de dança, que contou até com a participação ativa do Presidente da Câmara do Município.

Praias e Jardins Saudáveis 2014-2016

As praias da Figueira da Foz, Carcavelos e Oeiras, foram palco de várias atividades desenvolvidas durante o Verão. Nestas foram desenvolvidos temas como “Todos podem ser saudáveis”, incluindo uma visita a um “stand” de avaliação do estado nutricional e dicas sobre lanches saudáveis para trazer para praia, “Vamos brincar e aprender” dedicado a todas as crianças que procuravam saber mais sobre a alimentação em simultâneo com jogos pedagógicos, e ainda “Séniore Saudáveis”, onde foi promovida a atividade física e a hidratação junto da população sénior.

O “Flashmob OPEN” foi igualmente uma iniciativa de promoção de atividade física convidando a comunidade a dançar ao ritmo de música animada. Esta atividade foi não só promovida nas praias como em vários jardins, incluindo o Jardim Conde Sucena de Águeda e o Jardim da Torre de Belém de Lisboa.





Família

A família desempenha um papel muito importante na aprendizagem e desenvolvimento em saúde das crianças e adolescentes já que é no seio familiar que hábitos e estilos de vida são instituídos. O CEIDSS desenvolve projetos e iniciativas de promoção de estilos de vida saudáveis dirigidas à família no espaço comunitário (dentro e fora de casa), implementando múltiplas intervenções de adoção de comportamentos saudáveis, designadamente piqueniques, modulação de refeições saudáveis através de visitas a mercados locais/supermercados, formação de leitura e interpretação de rótulos, ementas saudáveis, desencorajamento do consumo de alimentos com baixo valor nutricional, workshops/arraiais de culinária saudável, hortas urbanas pedagógicas entre outras. Criam-se ainda oportunidades de atividades física como passeios/caminhadas, desportos radicais, *pedibus* e momentos familiares em zonas urbanas e espaços verdes para a promoção de atividade física segura.

Os programas POZ e AMEA (www.ameaprogram.com) são bons exemplos de iniciativas bem sucedidas de promoção e abordagem da obesidade infantil em família.

Compreendendo a participação ativa das crianças (AMEA Kids) ou dos adolescentes (AMEA Teens), como agentes responsáveis pela própria mudança dentro da sua família, este programa compreensivo assentou numa estratégia multidisciplinar, multissetorial intervindo ao nível individual e comunitário tendo como alvos preferenciais os grupos sociais mais desfavorecidos.

Ao nível da Intervenção individual foram realizadas visitas domiciliárias por nutricionistas, que incluíram sessões de avaliação do estado nutricional, aconselhamento alimentar, discussão e promoção de atividade física, planeamento e gestão do orçamento alimentar, através da elaboração de uma lista de

compras, e acompanhamento da família e criança ao mercado local, melhorando as competências da família em literacia em saúde, especificamente relacionadas com a rotulagem e publicidade alimentar. Em grupo, as crianças e adolescentes organizaram e participaram em inúmeras atividades entre e para os seus pares, particularmente dentro da sua escola onde aulas de zumba, workshops de cozinha saudável e até um livro de receitas foi produzido.

Os resultados positivos obtidos neste programa, que resultaram na melhoria do estado nutricional mas igualmente no aumento de literacia em saúde e mudança comportamental, constitui-se numa iniciativa sustentável de promoção da saúde comunitária, já que promoveu uma motivação contínua para as mudanças efetivas e graduais de estilos de vida saudáveis nas crianças, nos adolescentes e nas suas famílias.

Investigação

Investigação é um dos mais importantes pilares que suportam grande parte das atividades e projetos do CEIDSS. Através da sua equipa científica, acompanha todas as fases do processo e desenvolvimento dos projetos que culmina numa série de publicações que vão desde artigos originais em revistas científicas até algumas publicações de carácter geral em revistas e conteúdos online (Websites e redes sociais)

Publicações científicas relacionadas:

Para consultar publicações atualizadas aceda a: <http://www.ceidss.com/publiacoes/>

Rito AI, Dinis A, Rascôa C; Rodrigues S, Stein-Novais, Mendes S, Maia A, Luis S, Luciano R: Avaliação e Promoção da qualidade alimentar e nutricional de refeições escolares portuguesas. Programa Eat Mediterranean. Acta Portuguesa de Nutrição (2018), 12: 6-12

Rito A, Cruz de Sousa R, Mendes S, Graça P. Childhood Obesity Surveillance Initiative. COSI Portugal 2016. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde (INSA, IP); 2017.

Livro de Receitas: de Adolescentes para toda a família - Projeto AMEA Teens. Ceidss 2016

Rito AI, Carvalho MA, Ramos C, Breda J. Program Obesity Zero (POZ) – a community based intervention to address overweight primary school children from five Portuguese municipalities. Public Health Nutrition, 16 (6); 1043-1051, 2013.

Rito A; Wijnhoven T; Rutter H; Carvalho MA; Paixão E; Ramos C; Claudio D; Espanca R; Sancho T; Cerqueira Z; Carvalho R; Faria C; Feliciano E and J. Breda. Prevalence of obesity among Portuguese children (6–8 years old) using three definition criteria: COSI Portugal, 2008. Pediatric Obesity, 7(6), 413-422. 2012. DOI: 10.1111/j.2047-6310.2012.00068.

Breda J, Wijnhoven TMA, Van Raaij JMA, Spinelli A, Rutter H, Wauters M, Petrova S, Markidou E, Kunesova M, O'Dwyer U, Pudule I, Petrauskiene A, Sant' Angelo FV, Hovengen R, Meisfjord JR, Rito A, Starc G, Sjoberg A, Yngve A, Kovacs V, Chassapidou M, Perez N, Vladimir Kendrovski. What can we learn from collaborative European programmes? Obesity Reviews, 12(Suppl.1):4-5, 2011.

Carvalho MA, Pereira Miguel J, Santos O, Rito A. The development and validation of a novel computer program to assess food and nutrition intake in Portuguese schoolchildren. Obesity Reviews, 12 (Supplement s1):102, 2011.

Ramos C, Silva AL, Carvalho MA, Rito A. Relationship between family socioeconomic and educational level and childhood overweight from a Portuguese municipality based study. Obesity Reviews, 12 (S1): 99, 2011.

Silva AL, Ramos C, Carvalho MA, Rito A. Demographic variables and childhood obesity in a community-based program in Portugal. Obesity Reviews, 12 (Supplement s1):102, 2011.

Carvalho MA, Ramos C, Breda J, Rito A. “Zero Obesity Questionnaire” (ZOQ) – The development and validation of a novel questionnaire to assess nutrition knowledge, food behaviours and self image in school children. Obesity Reviews, 11 (S1): 416, 2010.

Carvalho MA, do Carmo I, Breda J, Rito A. Análise comparativa de métodos de abordagem da Obesidade Infantil. Revista Portuguesa de Saúde Pública, 29(2): 148-156, 2011.

Rodrigues AS, do Carmo I, Breda J, Rito A. Associação entre o marketing de produtos alimentares de elevada densidade energética e a obesidade infantil. Revista Portuguesa de Saúde Pública, 29(2):179-186, 2011.

Silva AL, Coelho F, Ramos C, Carvalho MA, Breda J, Rito A. Variáveis materno-infantis e obesidade infantil nos municípios de Fundão, Montijo, Oeiras, Seixal e Viana do Castelo. Nutricias, 11:26-28, 2011.

Silva AL, Lopes S, Breda J, Rito A. Parental socioeconomic and educational level and child overweight – lessons from a municipality based study. Obesity Reviews, 11 (S1): 415, 2010.

Carvalho MA, Rito A, Breda J. Avaliação do Impacto do projecto Obesidade Zero ao nível do estado nutricional das crianças. Endocrinologia, Diabetes & Obesidade, 4(4):264, 2010.

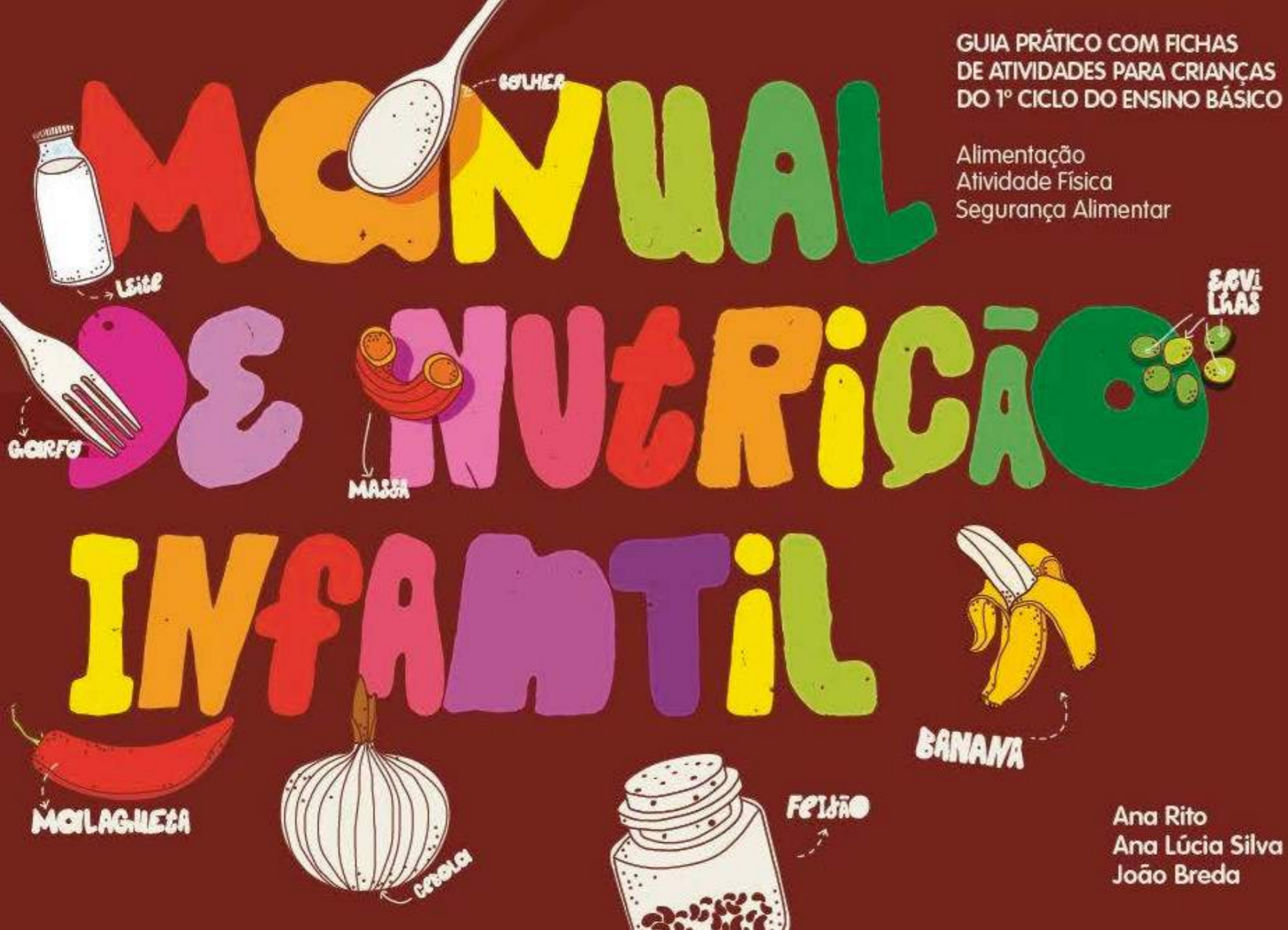
Costa M, Breda J, Rito A. Aleitamento materno e risco de excesso de peso em idade escolar. Nutricias, 10:8-10, 2010.

Rama P, Breda J, Rito A. Estatuto socio-económico e excesso de peso numa população escolar infantil em Portugal. Nutricias, 10:8-10, 2010.

Carlos A, Rito A. Comportamentos sedentários em crianças com excesso de peso. Visionamento Televisivo, video jogos, utilização da internet e estudo. Revista Nutricias, 9: 21-23, 2009.

Lopes S, Rito A. Avaliação da Evolução de pré-obesidade e obesidade em criança em idade pré-escolar e escolar. Revista Nutricias, 9: 13-14, 2009.

Rito A, Breda J. Um olhar sobre a estratégia de Nutrição, atividade física e obesidade na União Europeia e em Portugal. Nutricias, 6: 15-18, 2006.



GUIA PRÁTICO COM FICHAS
DE ATIVIDADES PARA CRIANÇAS
DO 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO

Alimentação
Atividade Física
Segurança Alimentar

“Manual de Nutrição Infantil”

Validado pelo Ministério da Educação e Ciência, este livro é um guia prático de alimentação e atividade física para crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico, estruturado de forma clara e simples, perfeitamente adaptado ao ambiente escolar. É composto por atividades pedagógicas e lúdicas, adaptado aos conteúdos programáticos, com o intuito de apoiar o professor e/ou educador na implementação de comportamentos que promovam um estilo de vida saudável em crianças dos 6 aos 10 anos.

Ana Rito
Ana Lúcia Silva
João Breda

Quer ser um parceiro?

O Programa de Saúde Infantil em Municípios pretende dirigir-se ao ambiente que rodeia a criança numa estratégia de combate à doença e promotora de uma geração mais saudável com maior qualidade de vida. A família e a escola são as instituições educadoras principais que têm um papel fundamental para o alicerçar de hábitos saudáveis nas crianças. Desta forma, o desenvolvimento em saúde destas crianças contribuirá para uma geração adulta mais saudável e mais produtiva, numa sociedade com menos desigualdades sociais, e a longo prazo para um menor impacto económico nos gastos em saúde das suas comunidades.

Assim, o apoio de parceiros que tenham esta visão e responsabilidade social em muito beneficiará as comunidades mais em risco, contribuindo para que estratégias bem estruturadas sejam um mecanismo de boas práticas e de custo-benefício na saúde.

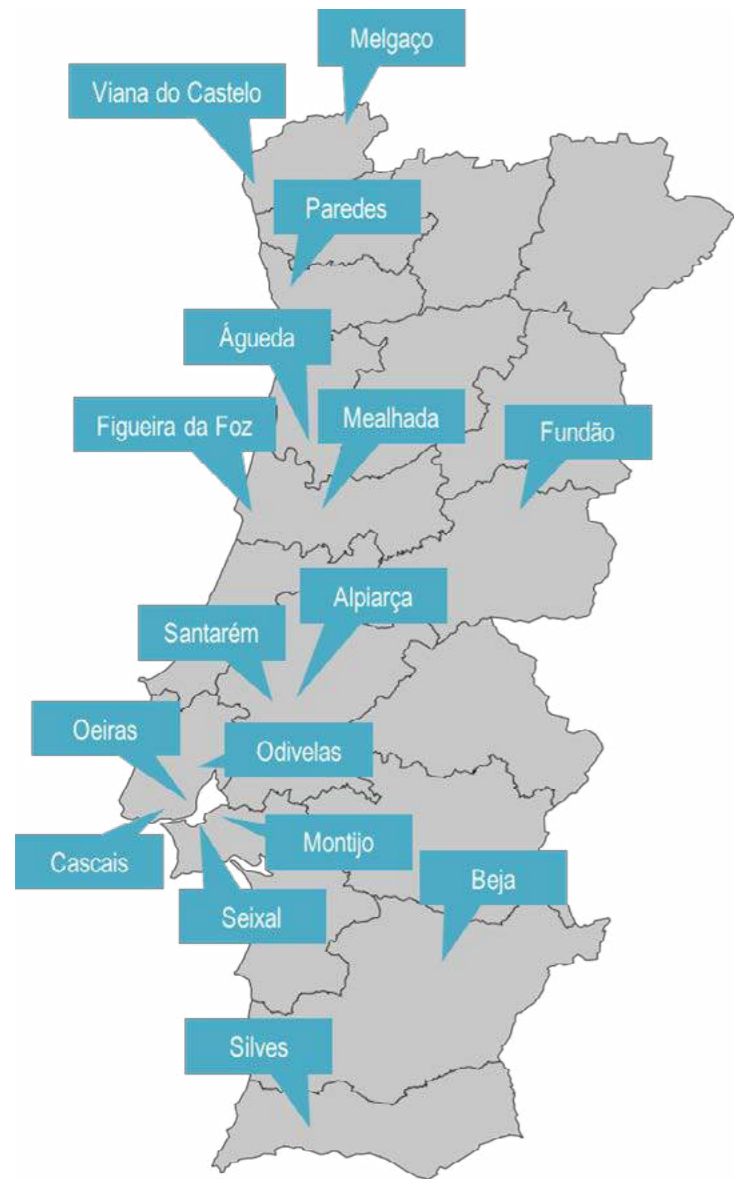
PARA SE CANDIDATAR AO PROGRAMA MUN-SI
DEVERÁ ENTRAR EM CONTACTO PELOS E-MAILS:
geral@ceidss.com
programa.munsi@gmail.com

Parceiros institucionais

- *O Programa será discutido com os parceiros e os materiais definidos em conjunto, indo de encontro à missão social do parceiro.
- *A comunicação do parceiro pode ser incluída nos materiais a utilizar.
- *Os apoios devem constar de uma contribuição mínima financeira por escola com ou sem apoio para materiais a desenvolver.
- *As atividades serão divulgadas nos Planos de Comunicação do MUN-SI e nas dos parceiros, se o desejarem.
- *As atividades serão divulgadas nas redes nacionais e internacionais do MUN-SI.
- *Relatórios de atividades e de avaliação de impacto serão apresentados anualmente.

Município como parceiro

- A Equipa Municipal, designada pelo Presidente da Câmara Municipal, compreende um Responsável Local e a respetiva Equipa Local.
- *O programa será estabelecido de acordo com as prioridades locais do Município.
 - *O Município identificará quais as áreas de intervenção do MUN-SI.
 - *A Coordenação apresentará uma proposta de atividades em cada área de intervenção.
 - *As atividades serão realizadas por Nutricionistas formados pelo Programa.



Promoção da Saúde Infantil em Municípios

CEIDSS | Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde
www.ceidss.com | Facebook: www.facebook.com/ceidss | Twitter: @ceidss
+351 211359056 | geral@ceidss.com | info.ceidss@gmail.com



Childhood Obesity
Surveillance Initiative
Technical & Scientific
support

