



Introdução

O Projeto "Eat Mediterranean: A Program for Eliminating Dietary Inequality in Schools", é um Projeto de Saúde Pública promovido pela Administração Regional de Lisboa e Vale do Tejo, I.P., em parceria com várias Entidades e financiado pelo Mecanismo Financeiro do Espaço Económico Europeu (MFEUE), no âmbito do Programa "Iniciativas em Saúde Pública", do EEA Grants 2009-2014.

É um Projeto de intervenção comunitária, que tem como finalidade contribuir para a redução das desigualdades nutricionais em meio escolar, através da promoção da Dieta Mediterrânica, com melhorias do estado de saúde das pessoas que dele beneficiarem.

Adota um modelo de intervenção multissetorial, de promoção da alimentação saudável e exercício físico, dirigido a crianças e jovens, na escola, ambiente privilegiado de intervenção, preconizado pela Organização Mundial de Saúde.

Decorrerá durante todo o ano letivo 2015/2016 e é de **acesso universal** e **gratuito** para as comunidades educativas dos Agrupamentos de Escolas alvo do Projeto.

Um pouco mais acerca do Projeto

O que é a Dieta Mediterrânica?

A Dieta Mediterrânica traduz um estilo de vida equilibrado, marcado pela diversidade alimentar, utilização alimentos de produção local e sazonal, receitas de cozinha e métodos de confeção simples que protegem a riqueza em micronutrientes dos alimentos, convívio à mesa, tradições e ainda a promoção da atividade física e descanso. Está associada a uma menor incidência de mortalidade por todas as causas, à menor incidência de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, certos tipos de cancro e doenças neurodegenerativas.



A quem se destina o Projeto?

A toda a comunidade educativa - alunos, professores e profissionais da escola, pais e encarregados de educação - dos Agrupamentos de Escolas Dr. Ginestal Machado, Sá da Bandeira e de José Relvas, desde o ensino pré-escolar ao ensino secundário, num total de cerca de:

- 6 000 alunos
- 560 docentes
- 190 não docentes
- 13 700 pais e/ou encarregados de educação

Em que consiste a intervenção deste Projeto?

A intervenção decorrerá a três níveis: individual (criança/família), grupo/comunidade (ações educativas) e ambiente (melhoria da oferta alimentar em meio escolar). Permitirá, entre outros **benefícios**:

- ✓ Ter acesso, em meio escolar, a um **Plano Nutricional Individual** para os alunos com **desnutrição, excesso de peso e obesidade**, elaborado de forma concertada com o médico assistente (participação voluntária e mediante consentimento informado prévio)
- ✓ Aumentar o número de alunos que consome diariamente um **pequeno-almoço adequado** e a **quantidade recomendada de fruta e hortícolas**
- ✓ Reduzir o número de alunos que consome diariamente **gorduras saturadas trans, açúcares adicionados** e um **teor de sal superior ao valor máximo diário**
- ✓ Garantir que os alunos tenham **acesso**, na escola, a **pequeno-almoço e/ou reforço alimentar** (em caso de necessidade)
- ✓ **Avaliar a adequação nutricional da oferta alimentar** nas escolas (cantinas/bares/bufetes), **modificar desvios** e adequar a alimentação distribuída na escola ao padrão da dieta mediterrânica
- ✓ **Avaliar e corrigir o teor de sal nas refeições** distribuídas na escola

Será garantida toda a confidencialidade da informação inerente ao Projeto, bem como salvaguardada toda a privacidade e anonimato relativamente aos participantes.

Quem é a Equipa?

Da **Equipa do Projeto** fazem parte profissionais de saúde - nutricionistas, psicólogos, médicos, enfermeiros, técnicos de saúde ambiental - e profissionais de educação - professores, educadores, assistentes operacionais - numa estreita articulação entre Escola, Serviços de Saúde e Município.

No âmbito da **articulação de cuidados de saúde** estão a decorrer trabalhos conjuntos com toda a Equipa de Projeto, incluindo o ACES da Lezíria e o Serviço de Pediatria do Hospital Distrital de Santarém, de modo a alinhar e concertar o acompanhamento das crianças que serão seguidas individualmente.

Dia Mundial da Alimentação



Iniciativas do Projeto e da Escola Secundária Sá da Bandeira, em Santarém, no âmbito da celebração do Dia Mundial da Alimentação (16 de outubro 2015)

Quem são as Entidades Parceiras?

As parcerias atuais são, para além do Hospital Distrital de Santarém – Serviço de Pediatria: Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde (CEIDSS); Instituto Universitário de Lisboa (ISCTE-IUL); Agrupamentos de Escolas Dr. Ginestal Machado e Sá da Bandeira, em Santarém, e de José Relvas, em Alpiarça; Municípios de Alpiarça e de Santarém

Quem financia?

Islândia, Liechtenstein e Noruega, no âmbito do Programa Iniciativas em Saúde Pública, **EEA Grants**, do Mecanismo Financeiro do Espaço Económico Europeu. O valor não financiado pelos países doadores é suportado pela ARSLVT.

Eat Mediterranean!

A participação de toda a comunidade é fundamental para a concretização do Projeto!

Para mais informação consulte o site da Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo, IP em: <http://www.arslvt.min-saude.pt> ou contacte-nos para o e-mail: eatmediterranean2015@gmail.com