

Programa da Dieta Mediterrânica

“Eat Mediterranean: A Program for Eliminating Dietary Inequality in Schools”

O que é o Programa da Dieta Mediterrânica?

É um Programa de intervenção comunitária, dirigido a toda a comunidade educativa (alunos, professores e profissionais da escola, pais, encarregados de educação, avós e outros cuidadores) dos Agrupamentos de Escolas Dr. Ginestal Machado, Sá da Bandeira e de José Relvas, desde o ensino pré-escolar ao ensino secundário.

O que é a Dieta Mediterrânica?

Uma valiosa herança cultural, representada por um **padrão alimentar equilibrado e um estilo de vida saudável e ativo**.

Preserva e promove

- Os produtos típicos, locais e sazonais
- Os costumes e as receitas e métodos de confeção tradicionais que passam de geração em geração
- A convivialidade
- O descanso

Qual é a finalidade do Programa?

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 beneficiam.

OBJETIVOS CENTRAIS DO PROGRAMA

Promover:

- Consumo de **5 porções de hortofrutícolas** por dia

Reduzir o consumo:

- **Açúcar adicionado** – máximo 20-25g/dia (4 a 5 colheres de chá ou 3 pacotes de açúcar de 8 g cada)
- **Gordura saturada e gordura trans**
- **Sal** – máximo por dia 5g (1 colher de chá)

Em que consiste a intervenção?

A intervenção tem decorrido a três níveis: **individual** (criança/família); **grupo/comunidade** (ações educativas) e **ambiente** (melhoria da oferta alimentar em meio escolar).

Quem é a Equipa?

Da Equipa do Programa fazem parte:

- ✓ **Profissionais de saúde** (nutricionistas, psicólogos, médicos, enfermeiros, técnicos de saúde ambiental, engenheiros sanitaristas),
- ✓ **Profissionais de educação** (professores, educadores, assistentes operacionais),
- ✓ **Profissionais dos Municípios**, numa estreita articulação entre Escola, Serviços de Saúde e Município.

Quem são o Promotor e as Entidades Parceiras?

O Programa é Promovido pela Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo, I.P.(ARSLVT), de que o Agrupamento de Centros de Saúde (ACES) da Lezíria é serviço desconcentrado, em parceria com:

- Agrupamentos de Escolas Dr. Ginestal Machado, Sá da Bandeira e de José Relvas
- Hospital Distrital de Santarém (consulta de obesidade infantil)
- CEIDSS – Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde
- ISCTE-IUL – Instituto Universitário de Lisboa
- Municípios de Alpiarça e de Santarém
- Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA)

Quem financia?

O Programa obteve financiamento da 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.

O QUE FIZEMOS no ano letivo de 2015/2016

Ações dirigidas ao aluno e família

- ✓ Apresentação do Projeto às Comunidades Educativas – Carta e Ações com docentes.
- ✓ Avaliação do estado nutricional (peso e estatura) e de hábitos alimentares e atividade física de quase quatro mil (4000) alunos com Consentimento Informado (Diagnóstico Inicial).
- ✓ Devolução de resultados da Avaliação do estado nutricional aos Pais/EE: Carta acompanhada de Folheto sobre *O Dia Alimentar com a Dieta Mediterrânica* (final do ano letivo)
- ✓ **Início das Sessões individuais de acompanhamento nutricional e motivacional, para alunos com critérios**, com acesso a Plano Nutricional e a intervenções motivacionais para mudança de estilo de vida, em concertação com família e médico assistente.

O QUE FIZEMOS no ano letivo de 2015/2016 (cont.)

Ações dirigidas a alunos em turma e docentes e não docentes (grupos)

- ✓ **Ações de educação alimentar para alunos e docentes/não docentes (turma), com componente de degustação sobre os temas Pequeno-almoço; Lanches e snacks; Sopa:** 413 ações, com 7773 presenças de alunos e 418 de docentes/não docentes
- ✓ **Ações de educação alimentar para Pais/EE/avós e outros cuidadores de alunos do 1º ciclo e ensino pré-escolar sobre Pequeno-Almoço e Lanches e snacks:** 75 ações, 494 Pais/EE/ cuidadores abrangidos.
- ✓ Início de **Ações de educação alimentar para docentes** com degustação, em contexto informal (intervalos das aulas) – dar continuidade!

Ações para melhoria da Oferta alimentar nas escolas (Ambiente Escolar)

- ✓ Foram avaliadas **9 cantinas escolares com cozinhas e bares e bufetes** quanto às condições higio-sanitárias
- ✓ Todas as ementas servidas nas Escolas, no ano letivo 2015/2016, foram avaliadas do ponto de vista de **adequação nutricional**, num total de **386 ementas**
- ✓ Foram elaboradas **30 ementas adequadas do ponto de vista nutricional**, sem aumento do custo para as famílias, por nutricionistas e engenheira alimentar, técnicos dos Municípios e médicos, com participação de cozinheiras e envolvimento de docentes e pais/EE. Estamos a trabalhar para a sua introdução no ano letivo 2016/2017!
- ✓ Foram avaliadas **analiticamente refeições servidas** e confeccionadas em todas as cozinhas que servem estas escolas, quanto ao sal, gorduras *trans*, açúcar adicionado - 39 amostras recolhidas.
- ✓ Início das **Ações de Formação em higiene e segurança alimentar e avaliação nutricional para manipuladores dos bares/ bufetes e cozinhas** e responsáveis pela gestão desta área nas Escolas e Municípios.

O que ESTAMOS A FAZER e FAREMOS no ano letivo 2016/2017

- ✓ **As Sessões individuais de acompanhamento nutricional e motivacional**, para alunos com critérios, em concertação com a família, iniciadas em junho de 2016, têm estado a decorrer, sem interrupção.

Para os encarregados de educação dos alunos que receberam carta ou email, com convite para participarem numa primeira sessão de acompanhamento nutricional dos seus educandos, com uma data proposta, e que não compareceram, temos toda a disponibilidade e

empenho para que possam iniciar este acompanhamento – basta contactar a Equipa de Nutrição do Programa!

- ✓ **Ações de educação alimentar nas turmas para alunos e docentes – em componente letiva**
A intervenção nas turmas contempla, pelo menos, 4 ações, com 45 minutos cada, com temas a serem trabalhados: Pequeno-almoço, Lanches e *snacks*, Sopa e Dia Alimentar com a Dieta Mediterrânica.
- ✓ **Reavaliação do estado nutricional** e de hábitos alimentares e atividade física de alunos com Consentimento Informado.
- ✓ **Ações de Formação para Profissionais de Educação e de Saúde sobre nutrição e exercício físico.**
- ✓ **Ações de educação alimentar sobre Dieta Mediterrânica para Pais/EE, avós e outros cuidadores** de alunos de todos os níveis de ensino (do pré-escolar até ao secundário).
- ✓ **Introduzir as ementas** elaboradas, adequadas do ponto de vista nutricional, e **melhorar a oferta nutricional dos alimentos disponibilizados nos bares, bufetes e vending machines**, para implementar no início do ano letivo 2016/2017.
- ✓ Acompanhar o grau de satisfação quanto às refeições servidas através do e-mail ementas.dietamediterranea@gmail.com
- ✓ Tornar os refeitórios mais apelativos à sua utilização
- ✓ Visitas à Reserva de Alpiarça e a Mercados
- ✓ Realização de Seminário/Fórum para apresentação do Programa e seus resultados preliminares (abril 2017)

Equipa de Coordenação

Coordenadoras Gerais: Ana Dinis, Médica de Saúde Pública, ARSLVT; Carla Rascôa, Médica de Saúde Pública, ARSLVT | **Coordenadora – Vertente de Nutrição:** Ana Rito, Nutricionista, CEIDSS | **Coordenador – Vertente de Psicologia:** António Maia, Psicólogo, ARSLVT | **Coordenadora – Vertente de Gestão:** Sofia Portela, ISCTE | **Coordenadoras nos Agrupamentos de Escola (AE):** Micaela Leitão, Docente no AE de José Relvas; Sara Sacramento, Docente no AE Dr. Ginestal Machado; Vanda Salvaterra, Docente no AE Sá da Bandeira.

Contactos da Equipa do Programa:

Ana Dinis, Coordenadora Geral
Tlm 925 486 005 | E-mail: ana.dinis@arslvt.min-saude.pt

Equipa de Nutrição:

Agrupamento de Escolas Dr. Ginestal Machado: Nutricionista
Catarina Oliveira

Tlm: 926 336 205 | eatmediterranean15@gmail.com

Agrupamento de Escolas Sá da Bandeira: Nutricionista
Cláudia Ribeiro

Tlm: 962 243 008 | eatmediterranean13@gmail.com

Agrupamento de Escolas José Relvas: Nutricionista,
Sara Pinhão

Tlm: 962243189 | eatmediterranean10@gmail.com

Santarém, 15 de setembro de 2016