

2º ENCONTRO COM A EDUCAÇÃO

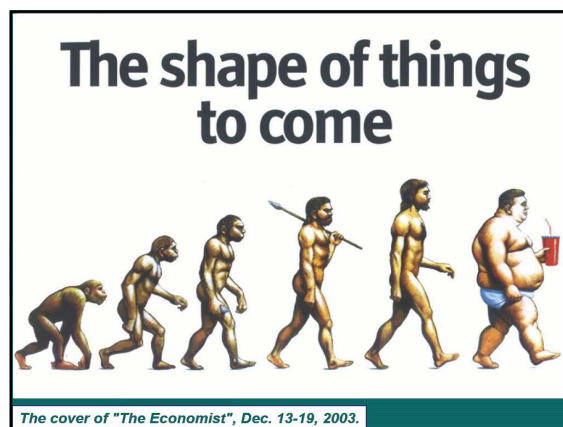
ceidss
Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde

Atlântica
Universidade Nova de Lisboa

A PROMOÇÃO DA SAÚDE COM BASE NAS INICIATIVAS LOCAIS – OBESIDADE INFANTIL

ANA LÚCIA SILVA

13 MARÇO 2010
CINE-TEATRO MESSIAS - AELHADA



Obesidade - EUA 2005-06

Crianças e adolescentes, 2-19 anos

15.5% obesos (~11.4 milhões)

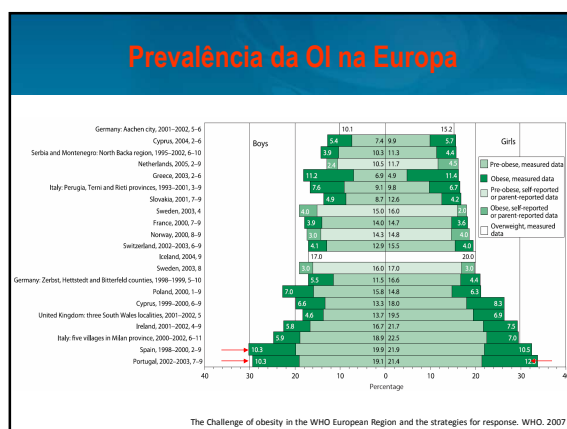
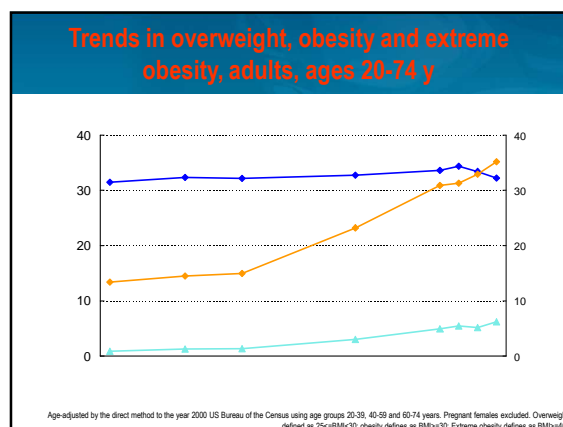
30.1% excesso de peso

Adultos, 20+ anos

34.3% obesos (>72 milhões)

67% excesso de peso

FONTE: NHANES 2005-2006, Ogden et al 2008, Ogden et al 2007



Prevalência da OI na Europa

- WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative: COSI Portugal
- O WHO - European Childhood Obesity Surveillance Initiative, constitui o primeiro Sistema Europeu de Vigilância Nutricional Infantil. Portugal assumiu a coordenação Europeia desta iniciativa e a nível nacional este estudo denomina-se "COSI - Portugal".

COSI - PORTUGAL

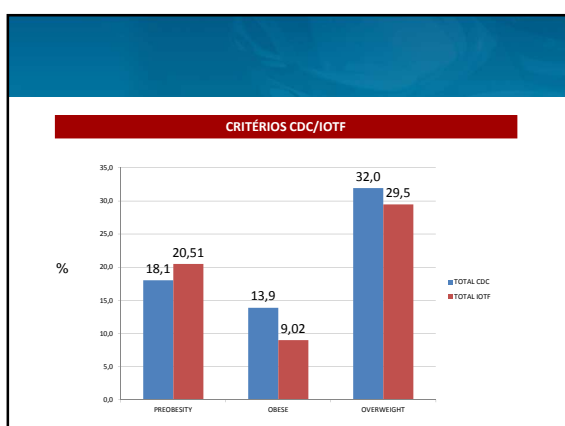
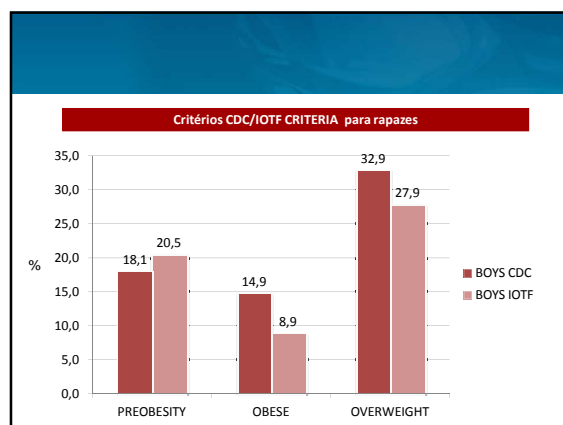
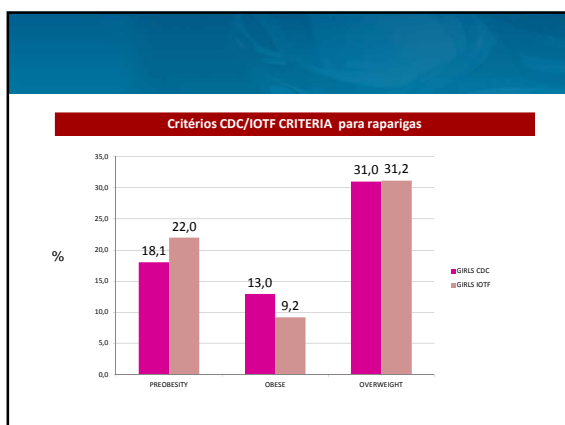
OBJECTIVO: VIGILÂNCIA NUTRICIONAL INFANTIL

- Este Sistema de Vigilância tem como principal objectivo criar uma rede de informação sistemática (a cada 2 anos) e comparável entre os países da Europa, sobre as características do estado nutricional infantil de crianças dos 6 aos 10 anos.

7 REGIÕES
Madeira, Açores, Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Alentejo e Algarve

Grupo etário (7-7,99 anos)

1ºano
2ºano



Prevalência da OI em Portugal

- SPEO – Crianças (2-5 anos)

Tabela 13: Prevalências ponderadas* de categorias de Índice de Massa Corporal (IMC), segundo a definição das CDC, em crianças, por ano de idade e sexo.

Idade (anos)	%	Crianças (2-5 anos)		
		IMC < P85	P85 ≤ IMC < P95	IMC ≥ P95
Rapazes				
2	67,0	24,6	8,4	
3	77,1	11,5	11,4	
4	78,3	13,7	10,1	
5	70,0	19,9	10,1	
Total	72,6	17,3	10,1	
Raparigas				
2	75,8	9,9	14,7	
3	88,2	17,7	14,1	
4	71,4	16,4	12,2	
5	63,2	17,8	19,0	
Total	89,2	15,6	15,2	

*Prevalências por ano de idade ponderadas para a região; prevalências totais ponderadas simultaneamente para a idade e região.

Prevalência da OI em Portugal

- SPEO
 - Crianças (2-5 anos)

Tabela 17: Prevalências ponderadas* de categorias de Índice de Massa Corporal (IMC), segundo a definição dos CDC, em crianças, por região e sexo.

NUT III	Sexo	Crianças (2-5 anos)			
		(%)	IMC < P85	P85 ≤ IMC < P95	IMC ≥ P95
Região Norte					
	Menino	67,8	21,7	10,5	
	Menina	76,0	13,4	8,7	
Região Centro					
	Menino	74,9	15,5	9,5	
	Menina	73,4	15,0	11,6	
Região Lisboa e Vale do Tejo					
	Menino	74,6	13,3	12,1	
	Menina	72,6	17,3	10,1	
Região Alentejo					
	Menino	66,0	17,1	16,9	
	Menina	67,7	16,9	12,4	
Região Algarve					
	Menino	73,9	10,7	15,4	
	Menina	71,5	13,2	15,3	
	Menino	71,0	17,8	11,2	
	Menina	69,3	15,8	15,3	
Total					
	Menino	71,4	15,2	13,4	
	Menina	72,2	18,4	9,4	

*Prevalências por região ponderadas para a idade, prevalências brutas ponderadas conjuntamente para a idade e região.

Prevalência da OI em Portugal

- SPEO
 - Adolescentes (11-15 anos)

Tabela 21: Prevalências ponderadas* de categorias de Índice de Massa Corporal (IMC), segundo a definição dos CDC, em adolescentes, por ano de idade e sexo.

Idade (anos)	Sexo	Adolescentes (11-15 anos)			
		(%)	IMC < P85	P85 ≤ IMC < P95	IMC ≥ P95
Região Norte					
11	Menino	56,7	23,3	18,1	
12	Menino	70,4	12,8	18,8	
13	Menino	71,9	15,2	12,9	
14	Menino	78,0	12,8	9,2	
15	Menino	80,9	9,6	9,4	
Região Centro					
11	Menino	69,0	18,7	12,3	
12	Menino	70,4	21,1	7,5	
13	Menino	72,3	16,2	11,6	
14	Menino	73,9	15,1	11,0	
15	Menino	75,6	19,3	5,0	
Total					
	Menino	72,2	18,4	9,4	

*Prevalências por ano de idade ponderadas para a região, prevalências brutas ponderadas conjuntamente para a idade e região.

Prevalência da OI em Portugal

- SPEO
 - Adolescentes (11-15 anos)

Tabela 25: Prevalências ponderadas* de categorias de Índice de Massa Corporal (IMC), segundo a definição dos CDC, em adolescentes, por região e sexo.

NUT III	Sexo	Adolescentes (11-15 anos)			
		(%)	IMC < P85	P85 ≤ IMC < P95	IMC ≥ P95
Região Norte					
	Menino	67,7	18,2	14,0	
	Menina	78,2	10,2	11,8	
Região Centro					
	Menino	73,2	13,8	13,0	
	Menina	72,5	11,7	16,7	
Região Lisboa e Vale do Tejo					
	Menino	67,0	18,0	14,9	
	Menina	71,4	15,2	13,4	
Região Alentejo					
	Menino	72,7	18,4	8,9	
	Menina	69,7	18,7	11,6	
Região Algarve					
	Menino	74,4	17,7	7,9	
	Menina	71,4	18,4	10,3	
	Menino	69,9	19,4	10,7	
	Menina	72,2	18,4	9,4	
Total					
	Menino	71,4	15,2	13,4	
	Menina	72,2	18,4	9,4	

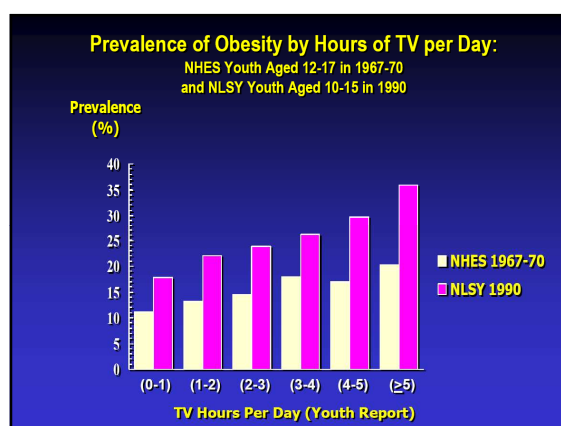
*Prevalências por região ponderadas para a idade, prevalências brutas ponderadas conjuntamente para a idade e região.

Cut Points

- Adultos
 - Excesso de peso: $IMC \geq 25$
 - Pré-obesidade: $25 \leq IMC < 30$
 - Obesidade: $IMC \geq 30$
 - Obesidade mórbida: $IMC \geq 40$
- 2-18 anos
 - Excesso de peso: $IMC \geq$ percentil 85
 - Pré-obesidade: $p.85 \leq IMC < p.95$
 - Obesidade: $IMC \geq p.95$

Porquê este aumento?

- Ambiente alimentar obesogénico
 - Elevada oferta e oportunidades para comer
 - Aumento das porções
 - Aumento da densidade energética da oferta alimentar
 - Aumento da variedade das opções alimentares
 - Aumento do número de refeições fora de casa
 - Marketing infantil
 - Diminuição da função social dos alimentos



Consequências para a saúde

- Problemas respiratórios
- Problemas músculo-esqueléticos
- Problemas de pele
- Infertilidade
- Tensão alta
- Colesterol elevado
- Doenças do coração
- Diabetes
- Cancro (principalmente intestino, mama e próstata)
- Doenças da vesícula biliar



WHO European Ministerial Conference
on Counteracting Obesity

Diet and physical activity for health

Istanbul, Turkey, 15-17 November 2006



European Charter on counteracting obesity

- 1) O desafio
- 2) O que pode ser feito....
 - Metas
 - Princípios
 - Acção
- 3) Progresso e monitorização

PROJECTOS - Contra a Obesidade

- Elevada prevalência da obesidade
- Aumento da sua incidência
- Morbilidade e mortalidade associadas
- Elevados custos que determina

METAS

- Progressos visíveis nas crianças e inverter a tendência até 2015;
- Contribuir para o controlo do crescimento da epidemia da obesidade;
- Quantificar a incidência, prevalência e número de recidivas da pré-obesidade e obesidade em crianças e adolescentes;
- Quantificar a incidência, prevalência e número de recidivas da pré-obesidade e obesidade em adultos.

Acções de prevenção primária no âmbito da OI

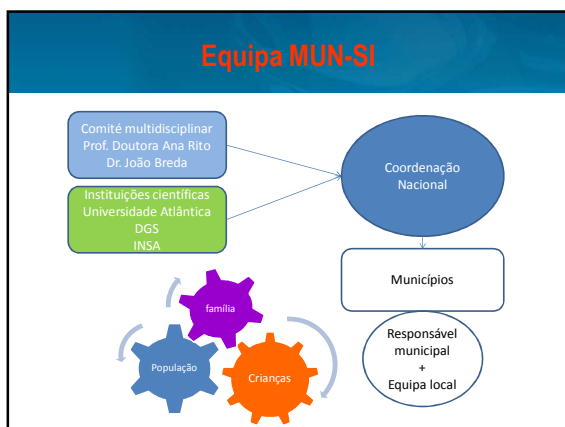
- PROJECTO MUNSI
- PROJECTO POZ
- PROJECTO OI
- THAO PORTUGAL
- Acções promotoras de estilo de vida saudável
- Rastreios IMC
- Workshop de culinária saudável
- Entrevistas, jornais, televisão, rádio, ...

Projecto MUN-SI

- Desenvolve-se no âmbito da estratégia para prevenção e redução de excesso de peso infantil ao nível municipal

- **Objectivos:** Operacionalizar um sistema integrado de vigilância nutricional infantil em âmbito escolar, nos municípios de Fundão, Montijo, Oeiras, Seixal e Viana do Castelo.





Métodos MUN-SI

O MUN-SI é um projecto longitudinal que prevê três fases (2008 a 2011):

1. Avaliação do estado nutricional das crianças relacionando dimensões socioeconómicas, demográficas e ambientais com a saúde;
2. Intervenção específica multidimensional na promoção da saúde infantil em âmbito escolar;
3. Monitorização e avaliação do impacto do programa.

Métodos MUN-SI

Amostra:

Alunos do 2º ano de todas as escolas do 1º ciclo do ensino básico (168) dos cinco municípios em estudo.

Projecto Obesidade Zero (POZ)

- Desenvolve-se no âmbito da estratégia para redução de excesso de peso infantil ao nível municipal
- **Objectivos:**
 - Desenvolver um programa de intervenção de promoção e educação para a saúde

1. **Destinatários:** Crianças, dos 6 aos 10 anos de idade, com excesso de peso em ambiente familiar
2. **Duração:** 1 ano

- Está a ser aplicado em 5 Municípios do País
 - Melgaço, Mealhada, Cascais, Beja, Silves
 - Articulação com CM e CS
- Intervenção
 - Workshops de cozinha saudável
 - Sessões de aconselhamento alimentar
 - Consulta individual
 - Sessões de grupo

FRUTA escolar

Diário da República, 1.ª série—N.º 197—12 de Outubro de 2009 7479

MINISTÉRIOS DA AGRICULTURA DO DESENVOLVIMENTO RURAL E DAS PESCAS, DA SAÚDE E DA EDUCAÇÃO

Portaria n.º 1242/2009
de 12 de Outubro

O Regulamento (CE) n.º 1234/2007, do Conselho, de 22 de Outubro, que estabelece uma organização comum dos mercados agrícolas e disposições específicas para certos produtos agrícolas (Regulamento «OCM único»), institui, por via da alteração introduzida pelo Regulamento (CE) n.º 13/2009, do Conselho, de 19 de Dezembro de 2009, artigo 4.º, alínea f) do artigo 103.º-H, uma ajuda comunitária no quadro de um regime de distribuição de frutas e hortícolas nas escolas.

O Regulamento (CE) n.º 288/2009, da Comissão, de 7 de Abril, estabelece, por seu turno, as normas de execução que respeita à ajuda para a distribuição de frutas e produtos hortícolas, frutas e produtos hortícolas transformados, bananas e produtos derivados às crianças nos estabelecimentos de ensino, no quadro do regime de distribuição de fruta nas escolas.

Enquanto Estado membro aderente a iniciativa, incumbe ao Estado Português concretizar no plano nacional a participação no referido regime de distribuição de fruta e produtos hortícolas nas escolas, sendo de salientar que o presente regime não pretende substituir programas já existentes, caso em que apenas se pode constituir como

Artigo 1.º
É aprovado, em anexo à presente portaria, dela fazendo parte integrante, o Regulamento do Regime de Fruta Escolar, abreviadamente designado por RFE.

Artigo 2.º
O Regulamento referido no artigo 1.º contém os seguintes anexos, que dele fazem parte integrante:
a) Anexo I, relativo aos compromissos das entidades requerentes de ajuda;
b) Anexo II, relativo às medidas de acompanhamento.

Artigo 3.º
1 — No ano lectivo de 2009-2010, a distribuição de produtos à população escolar abrangida pelo RFE tem início na 2.ª quinzena de Outubro de 2009.
2 — São elegíveis para o ano lectivo de 2009-2010, abreviadamente, para efeito de controlo, a seguinte estagão unidades peso dos produtos:
a) Maçã: 8-10 unidades/kg;
b) Pera: 8-10 unidades/kg;
c) Clementina: 10-14 unidades/kg;
d) Tangerina: 10-14 unidades/kg;
e) Banana: 3-6 unidades/kg;
f) Cereza: 11-16 unidades/kg;
g) Tomate: 9-15 unidades/kg.

ACTIVIDADE - Lanchete saudável

OBJECTIVO: Conhecer um pouco a sua alimentação, compreendo as suas necessidades.

MATERIAL NECESSÁRIO:


- Folha de actividade
- Lápis ou cor

DESENVOLVIMENTO DA ACTIVIDADE:

1. Distribuir por cada criança uma folha com uma actividade.
2. Discutir com as crianças os aspectos de uma lanchete saudável dentro de 15 minutos.
3. No final discutir entre todas as crianças as lanchetes saudáveis, corrigindo as que não são.

NOTA: Esta actividade pode ser desenvolvida paralelamente com as crianças a desenhar ou pintar uma lanchete. Nesta actividade as crianças têm de desenhar a lanchete que preferem e depois explicar a sua escolha. Esta actividade pode ser realizada em grupo, sendo atribuído um conteúdo de forma a serem saudáveis. No processo de escolha uma lanchete saudável a descrever as crianças de modo a transmitir o conteúdo através de um texto (desenho não necessário).

Assessor: **Dr. Susana Maria Gonçalves**, licenciada em nutrição, nutricionista do Hospital



ACTIVIDADE - Conhece o teu grupo

OBJECTIVO: De acordo com as seguintes regras completar um grupo saudável.

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Folha com a actividade
- Folha de grupo
- Lápis


DESENVOLVIMENTO DA ACTIVIDADE:

1. De acordo com a lista de regras atribuir a cada criança uma actividade e escrever no papel o grupo que a criança deseja formar (um grupo saudável).
2. Discutir com as crianças as regras, corrigindo as que não são.

GRUPO DE ALIMENTOS:

- Frutas (banana, maçã, melão, kiwi, laranja, etc.)
- Verduras (brócolos, couve-flor, etc.)
- Grãos (arroz, milho, feijão, etc.)
- Laticínios (leite, iogurte, queijo, etc.)
- Carne (peixe, frango, etc.)
- Gorduras saudáveis (azeite de oliva, etc.)

FRUTO DO ALIÇO:



ACTIVIDADE - Balões bonitos


OBJECTIVO: As crianças utilizam vários papéis coloridos de modo a fazer um balão de ar.

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Balões de várias cores (vermelho, verde, amarelo, etc.)
- Fita adesiva
- Lápis de cor

DESENVOLVIMENTO DA ACTIVIDADE:

1. Distribuir um balão a cada criança.
2. Cada criança utiliza o seu próprio papel colorido para fazer o balão.
3. Ao fim de meia hora (aproximadamente) as crianças devem mostrar o balão que fizeram e explicar a sua escolha.
4. Para as crianças que não quiseram fazer o balão, explicar-lhes a importância de fazer um balão bonito e saudável.
5. Cada vez que a criança mostrar um balão bonito, deverá receber um elogio e um prémio.



ACTIVIDADE - ARRUMAR AS COMPRAS

OBJECTIVO: A criança deve reconhecer no dia a dia a importância de alimentar-se saudável e manter-se de saúde sempre a trabalhar.


MATERIAL NECESSÁRIO:

- Folha com a actividade
- Lápis
- Borracha

DESENVOLVIMENTO DA ACTIVIDADE:

1. As crianças, após uma aula sobre a actividade, devem desenhar no papel o grupo de alimentos que preferem e explicar a sua escolha.
2. Corrigir as regras, corrigindo as que não são.

Fonte: **Dr. Susana Maria Gonçalves**, licenciada em nutrição, nutricionista do Hospital



CEiDSS
Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde
Associação para o Bem Comum

Universidade Atlântica

alsilva@uatlantica.pt
arito@uatlantica.pt