

SAÚDE E BEM-ESTAR

Nesta área de intervenção, pretende-se promover a literacia dos munícipes do concelho da Covilhã, veiculando informação sobre hábitos para uma vida mais saudável, abordando temas como os da nutrição, da alimentação e da saúde.

Aqui, poderá, igualmente, encontrar as ementas praticadas nas escolas do município e ideias de lanches práticos, apetitosos e saudáveis.

QUAL O PAPEL DO NUTRICIONISTA NUMA AUTARQUIA?

O nutricionista é um profissional de saúde que dirige a sua ação para a salvaguarda da saúde humana através da promoção da saúde, prevenção e tratamento da doença pela avaliação, diagnóstico, prescrição e intervenção alimentar e nutricional a pessoas, grupos, organizações e comunidades, bem como o planeamento, implementação e gestão da comunicação, segurança e sustentabilidade alimentar, através de uma prática profissional cientificamente comprovada e em constante aperfeiçoamento. Incorpora ainda as atividades técnico-científicas de ensino, formação, educação e organização para a promoção da saúde e prevenção da doença através da alimentação.

(Fonte: Ordem dos Nutricionistas, 2021)

Uma vez que, com a transferência de competências para as autarquias, pela Lei nº 50/2018, de 16 de agosto, há já três anos, o Decreto-Lei n.º 21/2019, de 30 de janeiro concretizou o quadro de transferência de competências ao nível da alimentação escolar para os municípios e o Decreto-Lei n.º 23/2019 estabeleceu-os como “parceiros estratégicos do SNS nos programas de prevenção da doença, com especial incidência na promoção de estilos de vida saudáveis e de envelhecimento ativo”, com competências ao nível da promoção da alimentação saudável e de prevenção de doenças.

(Fonte: Bastonária da Ordem dos Nutricionistas, 18 de Setembro de 2021)

Tarefas específicas de um nutricionista municipal

Monitorização e apoio aos Agrupamentos de Escolas/ Escolas Não Agrupadas na área da alimentação e segurança alimentar em contexto escolar;

Desenvolvimento e promoção de ações de formação e sensibilização na área da alimentação, nutrição e sustentabilidade alimentar e ambiental;

Promoção e divulgação de programas e iniciativas públicas e em ambiente escolar na área da educação alimentar e nutricional, segurança alimentar e sustentabilidade;

Assegurar refeições saudáveis, equilibradas e seguras, nos Jardins-de-infância e Escolas do 1º, 2º, 3º Ciclo e Secundário do município;

Promover o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, junto dos alunos;

Melhorar as condições físicas do serviço de fornecimento das refeições;

Analisar e notificar as entidades fornecedoras de refeições sobre não conformidades e oferecer sugestões de melhoria das ementas mensais propostas;

Realizar visitas de acompanhamento ao serviço de fornecimento de refeições, analisando as condições estruturais de cada refeitório/sala de refeições, as condições dos equipamentos e utensílios, a refeição servida aos alunos (em termos de temperatura, sabor, textura, aparência), os procedimentos de higiene pessoal e alimentar dos manipuladores de alimentos;

Promover a segurança, qualidade e sustentabilidade alimentar, nutricional e ambiental nos refeitórios escolares;

Analisar as fichas de monitorização diária, preenchidas pelos profissionais de cada escola que acompanham as refeições e fazem a prova organolética;

Dar resposta a dúvidas, exposições, notificações de encarregados de educação e Associações de Pais e Encarregados de Educação.

Realizar reuniões com os agrupamentos e coordenadores de escolas, no sentido de se definirem estratégias e metodologias de trabalho que favoreçam o serviço de fornecimento de refeições escolares, sempre que necessário.

EMENTAS

A qualidade e a quantidade de géneros alimentícios, ingeridos em meio escolar têm um impacto enorme na saúde e bem-estar das crianças e jovens, dado o elevado número de horas que passam na escola.

Assim, todos os referenciais e linhas de orientação criados servem o propósito de:

- Melhorar o estado de saúde global dos jovens;
- Inverter a tendência crescente de perfis de doença que se traduzem no aumento das taxas de incidência e prevalência de enfermidades como sejam a obesidade, diabetes tipo II, cáries dentárias, doenças cardiovasculares e outras;
- Suprir necessidades nutricionais de crianças e jovens de famílias mais desfavorecidas do ponto de vista socioeconómico;
- Reduzir a taxa de iliteracia ao nível da saúde, promovendo a veiculação de conhecimentos sobre Alimentação Saudável, Hábitos de Vida Saudável e Atividade Física.

Por existir uma relação tão estreita entre a alimentação e a saúde, é preocupação da Câmara Municipal da Covilhã que o almoço servido nos Jardins-de-infância e Escolas do 1º, 2º, 3º Ciclo do Ensino Básico e Secundário constitua uma refeição equilibrada, completa e variada.

Para que os pais/educadores/encarregados de educação possam organizar-se logisticamente e disponibilizar refeições que, nutricionalmente, complementem as refeições escolares, este espaço disponibiliza *online* as informações relativas às refeições escolares e ementas.

[pdf ementas](#)

DICAS DE LANCHES E SNACKS SAUDÁVEIS

A Direção-Geral da Saúde e a Direção-Geral da Educação disponibilizaram um guia sobre lanches escolares saudáveis, oferecendo ideias variadas para crianças e jovens.

Pode consultá-los aqui: <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2021/04/GuiaLanchesEscolarespdf.pdf>

EFEMÉRIDES

Mais de metade dos portugueses (67,6%), acima dos 15 anos, têm excesso de peso ou são obesos. O relatório *Health at a Glance*, apresenta resultados que colocam Portugal no quarto lugar da lista dos países da OCDE com mais obesos.

Segundo o COSI 2019, um estudo coordenado pelo Instituto Nacional de Saúde Ricardo Jorge, a percentagem de crianças com excesso de peso, desceu de 37,9%, em 2008, para 29,6%, em 2019.

O estudo mostra, também, que aos seis anos 10,8% das crianças portuguesas sofrem de obesidade, uma taxa que sobe para os 15,3% aos oito anos.

Dia Mundial da Alimentação: 22 de outubro

O Dia Mundial da Alimentação é um apelo global à Erradicação da Fome, por um mundo em que alimentos nutritivos estejam disponíveis e sejam acessíveis a todos, em qualquer lugar.

DIA MUNDIAL DA OBESIDADE: 4 de março

O Dia Mundial da Obesidade, até à data comemorado no dia 11 de outubro, passa a partir deste ano a ser celebrado no dia 4 de março.

A obesidade é um problema global, e afeta-nos a todos. 800 Milhões de pessoas em todo o mundo vivem com a doença, havendo mais milhões em risco. As causas da obesidade são multifatoriais e profundas, sendo importante um trabalho de todos a nível local, nacional, e global.

Este dia, tem como objetivos destacar a importância da promoção da alimentação saudável e a prática de exercício físico regular, enquanto estratégias para a prevenção desta doença, em especial a infantil e juvenil; aumentar a consciencialização, melhorando a compreensão das suas causas profundas e das ações necessárias para as combater; melhorar as políticas,

criando um ambiente saudável que prioriza a obesidade como uma questão de saúde.

encorajar a advocacia, mudando a forma como a obesidade é abordada na sociedade, encorajando as pessoas a tornarem-se, elas próprias, promotoras de mudanças, uma vez que:

As consequências médicas da obesidade vão custar mais de 1 trilião de dólares até 2025.

As pessoas que vivem com obesidade têm o dobro da probabilidade de serem hospitalizadas se o teste COVID-19 for positivo.

Espera-se que a obesidade infantil aumente 60% durante a próxima década, atingindo 250 milhões até 2030.

<https://pt.worldobesityday.org/>

DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO: 29 de setembro

Dia criado por iniciativa da *World Heart Federation*, este dia é comemorado no dia 29 de setembro, sendo que, em Portugal, a incumbência de dinamizar atividades que reforcem a importância da prática de atividades físicas e desportivas e de um estilo de vida ativo para um melhor coração e uma vida mais saudável, é da Fundação Portuguesa de Cardiologia.

FRUTAS E HORTÍCOLAS



A fruta e os vegetais, integrados numa alimentação saudável, são alimentos essenciais para a saúde e para o crescimento das crianças: são nutritivos (com um elevado teor em vitaminas, minerais, fibra e água) e conferem texturas, sabores e cores ricas às refeições. Ao incluir as crianças no processo de produção, compra, preparação e confeção de fruta e vegetais em idade pré-escolar, fase em que descobrem, com curiosidade, o mundo que as rodeia, promoverá o seu conhecimento acerca dos alimentos e aumentará a probabilidade de, mais tarde, os considerarem bem-vindos.

Dar o exemplo e ser persistente, apresentando estes alimentos repetidamente, são também fatores essenciais para a aceitação.

Colorir o prato



Os alimentos são coloridos devido aos seus pigmentos naturais, cujas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias estão associadas à prevenção de doenças, nomeadamente doenças cardiovasculares e de certos tipos de cancro.

Diferentes alimentos apresentam diferentes nutrientes, o que significa que ao promover a variedade está a garantir o consumo de um maior leque de vitaminas e minerais.

Uma vez que os fitoquímicos são responsáveis por atribuir as diferentes cores à fruta, constituíram-se 5 grupos principais de acordo com a respetiva cor: vermelha, amarela/laranja, roxa, verde e branca.



FRUTA DE COR VERMELHA

Fitoquímicos como o licopeno, o ácido elágico e os flavonóides (p.e. campferol e antocianinas) contribuem para a presença da cor vermelha na fruta, associando-se, por exemplo, à prevenção de cancro da próstata, cancro do trato urinário, redução do risco de doença cardiovascular, proteção das células contra radicais livres e melhoria da memória. Exemplos: morango, framboesa, groselha, melancia e romã.

FRUTA DE COR LARANJA/AMARELA

Os carotenóides (beta-caroteno, luteína e zeaxantina) são os compostos responsáveis por estes pigmentos e têm um papel fundamental na prevenção de doenças oftalmológicas. Neste grupo, é também habitual a presença de fitoquímicos como os terpenos (p.e. limonóides importantes nos mecanismos de desintoxicação hepática) e os flavonóides como a quercetina (inibe possivelmente a agregação plaquetária e tem efeito anti-tumoral). Assim, a fruta deste grupo apresenta benefícios para a saúde visual, para o sistema imunitário e para a saúde cardiovascular. Exemplos: manga, papaia, melão, ananás, laranja, pera, limão e pêssigo.

FRUTA DE COR ROXA/AZUL

A cor roxa ou púrpura da fruta é habitualmente conferida pelas antocianinas e flavonóides, sendo maior a intensidade da cor conforme a concentração destes compostos. As antocianinas são essenciais na proteção do dano oxidativo das células, atuando na prevenção da carcinogénese e mutagénese. Pela presença de resveratrol, estas frutas são úteis na melhoria de problemas cardiovasculares. O consumo de fruta desta cor também se encontra relacionado com a melhoria da memória. Exemplos: amoras, mirtilos, uvas tintas, figos e ameixas.

FRUTA DE COR VERDE

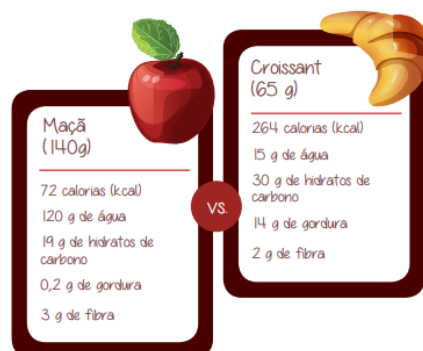
A clorofila é o principal pigmento das frutas verdes. Este grupo confere benefícios como a redução do risco de cataratas e degeneração macular devido à presença de luteína e zeaxantina, duas xantófilas pertencentes ao grupo dos carotenóides. Exemplos: abacate, kiwi, uva verde e maçã verde.

FRUTA DE COR BRANCA

A coloração é resultado da presença de antoxantinas. As frutas deste grupo podem ajudar a reduzir o risco de cancro do estômago e de doença cardiovascular, mais propriamente pelo seu efeito na diminuição do colesterol e pressão arterial. Exemplos: banana, cereja branca, anona, meloa e pera.

No caso das frutas e legumes, a vantagem está em:

conseguir incluir na dieta um elevado teor de bons nutrientes (vitaminas, minerais, água e fibra) com muito baixo valor calórico, substituindo o consumo de outros alimentos, mais densamente energéticos, ou seja, alimentos que fornecem muitas calorias, mas muito pouca quantidade de bons nutrientes.



(Fonte: Nutrimento)

Consumir um elevado teor de fibra e água que promovem a saciedade.



A OMS recomenda o consumo de 400 g de frutas, hortaliças e legumes, frescos, diariamente. Sendo que, estes deverão ser enquadrados numa alimentação pobre em açúcar, sal e gordura, de modo a melhorar o estado de saúde e prevenir o risco de doenças não transmissíveis. - A fruta pode ser incluída na alimentação diária, ao almoço e/ou jantar (desde a entrada à sobremesa), ou em refeições intercalares:

- Misturar fruta nas saladas ou incluir na entrada. • À sobremesa, optar por fruta.
- Preferir fruta nas refeições intercalares, ou em momentos (p.e. cinema, jogos de futebol) associados ao consumo de alimentos não saudáveis (p.e. pipocas, batatas fritas, enchidos).
- Variar, optando por frutas de cor diferente ao longo do dia para maximizar os seus benefícios.

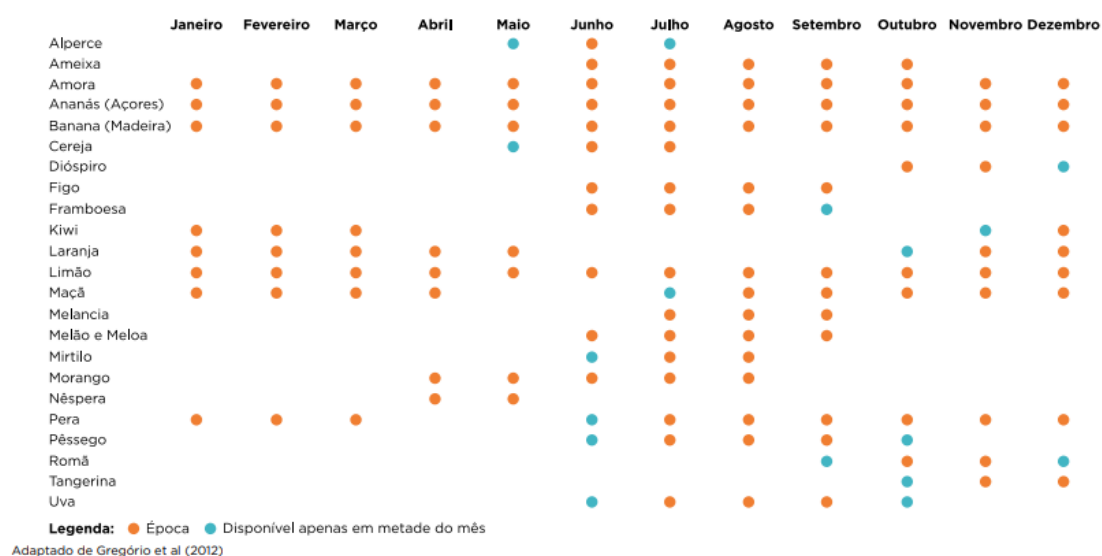
ALTERNATIVAS PARA INCLUIR A FRUTA NO DIA ALIMENTAR:

PEQUENO-ALMOÇO	REFEIÇÃO INTERCALAR	ALMOÇO E JANTAR
Papas de aveia com kiwi <ul style="list-style-type: none">• 2 kiwis médios (160 g)• 40 g de flocos de aveia• 250 mL de leite ou bebida vegetal	Espetada de queijo fresco com uvas <ul style="list-style-type: none">• 50 g de queijo fresco• 160 g de uvas roxas/tintas Gelado caseiro de banana e morango com avelãs* <ul style="list-style-type: none">• 1 banana congelada (160 g)• 2 morangos pequenos congelados (30 g)• Cobertura: 4 avelãs trituradas Fatias de maçã com creme de amêndoa <ul style="list-style-type: none">• 1 maçã média (160 g)• 5 g de creme de amêndoa Gelatina com pedaços de pêssego (160 g) <ul style="list-style-type: none">• 100 g de gelatina preparada de sabor a gosto• 1 pêssego médio (160 g) <small>* Triturar a banana e os morangos congelados. Cobrir com avelãs.</small>	Abacate recheado com ovo <ul style="list-style-type: none">• Meio abacate grande (160 g)• 1 ovo Espetada de peixe com abacaxi <ul style="list-style-type: none">• 90 g de peixe (p.e. salmão, pescada, maruca)• 160 g de abacaxi, em cubos Bifes de peru recheados com ameixas <ul style="list-style-type: none">• 90 g de bife de peru• 160 g de ameixas roxas <small>* Acompanhar com guarnição e salada/ hortícolas cozinhados.</small>

Fonte: APN

Frutas como o dióspiro, a banana, o abacate, a uva ou o figo são habitualmente referidas como sendo frutas mais calóricas. Todavia, analisando o seu valor energético, por 160 g de parte edível (uma porção de fruta, de acordo com a Roda da Alimentação Mediterrânica), constata-se na tabela abaixo que não diferem muito de outras frutas, como por exemplo, a maçã, o kiwi ou a laranja. Na verdade, estas frutas não devem ser consideradas hipercalóricas, à semelhança de outros alimentos sem relevo nutricional e que num pequeno volume oferecem um elevado valor energético (p.e. bolos, chocolate, gelados). Acrescente-se ainda que, as frutas mais doces podem ser uma estratégia para evitar o consumo de alimentos sem importância nutricional.

Diferentes frutas produzidas em Portugal, de acordo com a sua época do ano



LEGUMINOSAS: GRÃOS E FRUTAS OLEAGINOSAS



As leguminosas representam um grupo de alimentos que se pode dividir em duas categorias: os grãos (ex: feijão, grão-de-bico, lentilha, ervilha, fava e tremoço) e as oleaginosas (ex: soja e amendoim).



Esta categorização influencia a composição nutricional, contudo, de uma forma geral caracterizam-se por fornecerem um conjunto interessante de nutrientes como proteínas e hidratos de carbono, para além de fibras, vitaminas (sobretudo B) e minerais (ex: ferro e cálcio). Pela sua composição em proteínas são muito usadas como substitutos de outras fontes proteicas como a carne, o pescado ou os ovos. Contudo, será importante ressaltar que as proteínas de origem vegetal não são de elevado valor biológico como as de origem animal, ou seja, não apresentam uma composição onde estejam todos os aminoácidos essenciais, pelo que devem ser complementadas com outros alimentos fornecedores de proteínas, como os cereais. Por exemplo, a tradicional conjugação do feijão com o arroz, ou seja, leguminosa e cereal, permite obter, no total, o conjunto de todos os aminoácidos essenciais.

As recomendações da Roda da Alimentação Mediterrânica apontam para um consumo diário de 1 a 2 porções de leguminosas, sendo que 1 porção representa:

- 1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (ex: grão de bico, feijão, lentilhas) (25g); ou
- 3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (ex: ervilhas, favas) (80g); ou
- 3 colheres de sopa de leguminosas secas / frescas cozinhadas (80g)



+



LEGUMINOSAS + CEREAIS

- Esta combinação permite a obtenção de proteínas de alto valor biológico pela conjugação de aminoácidos provenientes de cada um destes alimentos;
- O organismo tem maior capacidade para absorver ferro e outros minerais existentes nas leguminosas.



+



LEGUMINOSAS + ALIMENTOS COM ALTO TEOR EM VITAMINA C

- A combinação de leguminosas com uma fonte de vitamina C faz aumentar a absorção do ferro das primeiras.



+



LEGUMINOSAS + CAFÉ OU CHÁ

- Esta combinação contribui para a redução de absorção de ferro e outros minerais pelo organismo, devido à presença de cafeína no café ou no chá.

(Fonte: APN)

NOVA RODA DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNIC

RODA DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

CULTURA, TRADIÇÃO E EQUILÍBRIO!



INSISTIR OU SER PERSISTENTE?

Se as crianças não gostam de um determinado alimento, tente que o experimentem várias vezes, conciliando variedade e repetição.

Este é um mecanismo de aprendizagem eficiente e relativamente fácil de implementar em casa e no jardim-de-infância.

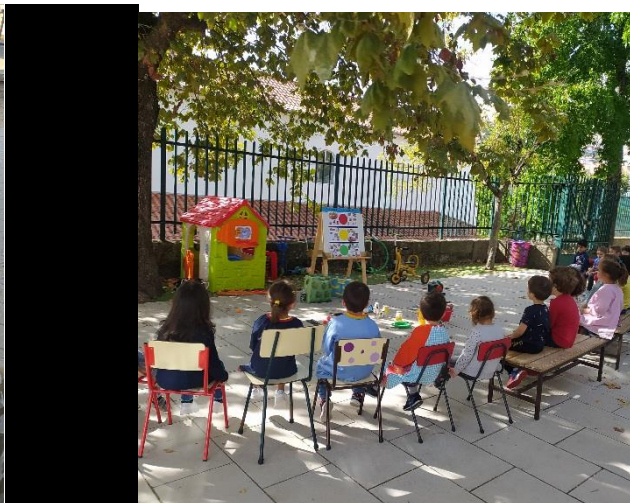
Tente oferecer um vegetal diferente durante 5 dias e nos 5 dias seguintes repita-os. Ao fim de 15 dias vá variando o esquema, nomeadamente oferecendo outros vegetais.

Parece existir uma relação entre as preferências e o consumo. As crianças mais neofóbicas tendem a ter uma alimentação e preferências menos saudáveis. A neofobia alimentar trata-se de um medo que a criança desenvolver a todos os alimentos que são novidade na sua alimentação diária, podendo mesmo rejeitá-los antes de os provar.

Por isso, incentive para que, pelo menos, provem o vegetal. Não pressione ou castigue. Muito menos faça chantagem, usando doces como recompensa, como se fazia em gerações anteriores: “se comeres a sopa, podes comer gelado de sobremesa”.

ATIVIDADES E EVENTOS

Sessões de esclarecimento no âmbito do Dia Mundial da Alimentação



REGIME ESCOLAR – FRUTA E LEITE ESCOLAR

Há evidências comprovadas de que a produtividade, memorização e, conseqüentemente, o sucesso escolar estão diretamente relacionados. Igualmente, existe uma correlação direta entre os padrões alimentares e o desenvolvimento de doenças graves, como a obesidade e a diabetes.

Desta forma, a educação alimentar apresenta-se como uma área de intervenção prioritária junto das crianças e jovens, sendo privilegiados estabelecimentos de educação e ensino como meio prioritário de veicular informação e sensibilizar para estas questões.

74,9% das crianças em Portugal entre os 2 e os 10 anos não cumpre a recomendação da OMS (Organização Mundial de Saúde) para a ingestão diária mínima de cinco porções de frutas e legumes.

Esta é uma das principais conclusões de um estudo da APCOI (Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil) em parceria com o núcleo de investigação do ISAMB (Instituto de Saúde Ambiental) da FMUL (Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa) que analisou uma amostra de 12 764 alunos, no ano letivo 2017/2018.

Assim, a Câmara Municipal da Covilhã, entendeu como necessária a implementação do Regime de Fruta Escolar, um projeto europeu de distribuição gratuita de fruta e legumes, nas escolas do 1.º ciclo, garantindo que as crianças beneficiam da inclusão destes alimentos saudáveis nos seus lanches escolares.

Esta medida enquadra-se nas orientações emanadas pela União Europeia, no que respeita à distribuição de fruta e hortícolas nas escolas e encontra-se descrita na Portaria n.º 1242/2009 de 12 de Outubro.

A implementação deste Regime vai abranger, este ano letivo, cerca de 1231 alunos do 1.º ciclo.



ebooks

<https://www.dgeste.mec.pt/wp-content/uploads/2022/02/RegulamentoAlergiaAlimentar.pdf>

LINKS UTEIS



<https://www.dgeste.mec.pt/>



<https://www.dge.mec.pt/>



<https://nutrimento.pt/>



<https://www.apcöi.pt/>



<https://www.heroisdafruta.com/>



<https://www.spedm.pt/>



<https://crohncolite.pt/>



<http://www.apdi.org.pt/>



<https://www.spg.pt/publico/ligacoes/>



<https://apdp.pt/>



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations

<https://www.fao.org/>