



## MEMÓRIA DESCRITIVA



JULHO 2012

## ÍNDICE

1. Fundamentação .....	4
2. Enquadramento e justificação .....	5
3. Objetivos.....	8
4. Público-alvo .....	8
5. Descrição sumária .....	8
6. Atividades .....	9
7. Indicadores .....	12
8. Resultados esperados.....	13
9. Equipa.....	14
10. Parcerias, financiamento e apoios institucionais.....	15
11. Cronograma .....	16
12. Divulgação.....	16
13. Orçamento .....	16
14. Referências .....	17

## SIGLAS

ARSA, IP - Administração Regional de Saúde do Alentejo, Instituição Pública

CDC – *Centers for Disease Control and Prevention*

COSI – *Childhood Obesity Surveillance Initiative*

DGS – Direção-Geral da Saúde

ESPIGA – Estudo de Saúde da População Infantil da Região Alentejo

IMC – Índice de Massa Corporal

NRAPCO – Núcleo Regional do Alentejo da Plataforma Contra a Obesidade

ULSBA - Unidade Local de Saúde do Baixo Alentejo, Entidade Pública Empresarial

## 1. Fundamentação

A infância é, por excelência, uma fase de aprendizagem de novos valores e de adoção de comportamentos, constituindo quer a família quer a escola um importante meio de transmissão de conhecimentos na promoção de estilos de vida saudáveis.

A Organização Mundial de Saúde define literacia em saúde como o conjunto de competências cognitivas e sociais e a capacidade dos indivíduos para compreender e usar informação de forma a promover e a manter a saúde (Kanj & Mitic, s/d). A obtenção dessas competências é possível nos mais variados contextos do quotidiano (sendo a escola um dos privilegiados). Considera-se, por isso, a literacia em saúde uma das mais preciosas ferramentas tendo como finalidade a promoção da saúde nos mais diversos domínios.

É consensual que os hábitos alimentares saudáveis e a prática de atividade física regular na infância tem inúmeros benefícios para a saúde em geral, a curto, médio e longo prazo. É também sabido que a obesidade infantil está a aumentar em todo o mundo de uma forma significativa e assustadora. Por isso, sendo considerado um problema sério de saúde pública, a obesidade é uma problemática que preocupa os profissionais de saúde, pais, professores e educadores em geral sendo também reconhecida a importância dos efeitos e resultados de intervenções ao nível da promoção da saúde, que se desejam continuadas, multidisciplinares, multitemáticas e programadas no alcance da eficácia e eficiência.

O projeto Lancheira Sorriso em Movimento tem como objetivo promover a literacia em saúde nos domínios das escolhas alimentares saudáveis e prática de atividade física em alunos a frequentar o 1º ciclo na área de abrangência da Unidade Local de Saúde do Baixo Alentejo (ULSBA, EPE). Propõe-se o desenvolvimento destas temáticas através da promoção de lanches escolares saudáveis e de brincadeiras de recreio que contribuam para o bem-estar cognitivo, afetivo e psicomotor dos alunos. Parecendo uma tarefa simples, a elaboração de lanches escolares práticos, saudáveis e com qualidade nutricional, nem sempre é conseguida (Quaioti & Almeida, 2006; Campos & Zuanon, 2004). Por outro lado, o recreio é amplamente considerado um espaço importante no desenvolvimento de brincadeiras e jogos que promovem a atividade física e mental das crianças nas várias dimensões do seu desenvolvimento (Beckenkamp *et al.*, 2011). A intervenção nestes domínios requer a interligação com a promoção de competências psicossociais de forma a promover comportamentos positivos, seguros, responsáveis e saudáveis.

## 2. Enquadramento e justificação

Este projeto surge como resultado dos conhecimentos provenientes de diagnósticos, programas e projetos desenvolvidos com a população do Baixo Alentejo, que apelam à necessidade de intervenção ao nível da promoção e proteção da saúde.

Em seguida apresentam-se resultados de algumas destas intervenções, com indicação dos concelhos abrangidos. A principal conclusão a reter é a necessidade de intervir de forma a contribuir para que as crianças aprendam a lidar com o seu próprio corpo, orientando-as para a adoção de uma alimentação saudável e prática atividade física.

### ESTUDO COSI - Barrancos, Serpa, Aljustrel e Ferreira do Alentejo

No seguimento da aprovação da carta europeia de luta contra a obesidade, a Organização Mundial da Saúde lançou o primeiro sistema europeu de vigilância nutricional infantil, que a nível nacional é denominado "COSI – Portugal" (Rito *et al.*, s/d). Em 2008, e no que diz respeito à região Alentejo, participaram 146 alunos provenientes de 11 escolas. De acordo com os critérios do CDC a prevalência de excesso de peso (incluindo obesidade) foi de 27,3%, de obesidade 12,9% e de baixo peso 5%, sendo de assinalar a segunda prevalência de maior baixo peso a nível nacional (Rito *et al.*, 2010). Em relação ao pequeno-almoço verificou-se que o Alentejo foi uma das regiões que mostrou um número percentual menor de crianças a tomar esta refeição, embora a diferença entre regiões não seja significativa. É ainda de interesse constatar que nesta região 40,7% das crianças estão inscritas num clube desportivo/dança/ginásio, sendo que a maioria (45,8%) frequenta 2 dias por semana. 15,6% das crianças nunca brinca fora de casa durante a semana e a maioria (54,7%) brinca fora de casa 3 ou mais horas durante o fim-de-semana. No que diz respeito à frequência alimentar verificou-se que 63% nunca consome fruta fresca (apenas 2,8% consome todos os dias), 42,2% nunca consome hortícolas, 25% consome refrigerantes/chás açucarados todos os dias, 86,6% consome refrigerantes *diet* ou *light* todos os dias, 50% nunca consome iogurte, 71,3% consome batatas fritas de pacote, *snacks*, pipocas ou aperitivos salgados a cada 4/6 dias, 78,3% não consome pão, 97,3% nunca consome água. Em relação ao leite a preferência vai para o leite gordo, sendo que 79,8% consome todos os dias.

De uma forma sintética e no que diz respeito à frequência alimentar durante 4 ou mais vezes por semana, os alunos do Alentejo consomem, por ordem de maior preferência, refrigerantes *diet* ou *light*, pizza/batata frita em casa/hambúrgueres/salsichas, batatas fritas de pacote/*snacks*/pipocas/aperitivos salgados e leite gordo. Inversamente, os alimentos menos consumidos, por ordem de menor frequência são a água, pão, leite magro/meio gordo, fruta fresca, iogurte e hortícolas (excluindo batatas).

### Estudo de Saúde da População Infantil da Região Alentejo (ESPIGA) – Todos os concelhos

Em 2010 e assumindo a importância da monitorização da incidência e prevalência da obesidade na área de abrangência da Administração Regional de Saúde do Alentejo, o Núcleo Regional do Alentejo da Plataforma Contra a Obesidade (NRAPCO) propôs-se levar a efeito o

ESPIGA, que pretendeu estudar a prevalência do excesso de peso em 4537 crianças de seis e sete anos de idade (nascidas em 2002) que frequentavam as escolas do Alentejo. Apesar de existirem alguns estudos que abrangem esta região, não são conhecidos trabalhos específicos que abranjam todo o Alentejo e que permitam a monitorização dos dados no âmbito da saúde escolar, daí a necessidade de se avançar com esta investigação que pretendeu ainda, entre outras variáveis, caracterizar as crianças quanto aos hábitos e comportamento alimentar e à prática de actividade física. Neste momento os dados estatísticos ainda estão a ser analisados, estando apenas disponíveis alguns resultados referentes ao concelho de Évora (Espanca, 2010). Na população estudada (383 crianças) 23,5% tinha excesso de peso. Alguns fatores foram identificados como estando significativamente correlacionados com o IMC/percentil, é o caso da componente reaccional (que agrupa fatores como a instabilidade emocional, insatisfação com o corpo, dificuldade no relacionamento, entre outros) e do comportamento alimentar, o que demonstra a importância da influência dos aspectos psicossociais no comportamento alimentar e, conseqüentemente, no estado nutricional das crianças. Nesta investigação concluiu-se que outros fatores poderão ser potenciadores das situações de excesso de peso, nomeadamente o fato do pequeno-almoço ser incompleto num número significativo de crianças, existir uma ingestão exagerada de refrigerantes, chás e outras bebidas açucaradas, um consumo insuficiente de hortícolas, sopa e água e a prática de um estilo de vida sedentário.

#### ESTUDO ACTIVA-TE – Beja

Os dados referentes à incidência do excesso de peso no concelho de Beja são semelhantes às tendências registadas a nível nacional. Na investigação realizada no âmbito do projeto “Activa-te”, coordenado pela Rede Social do concelho de Beja, verificou-se que em 2005 crianças com idades compreendidas entre os 6 e os 18 anos, cerca de 25 por cento apresentava pré-obesidade ou obesidade (Leal *et al.*, 2007).

#### ESTUDO REPRESENTAÇÕES DO CORPO E DA COMIDA – Moura, Serpa, Beja

Noutra investigação realizada em 2007 pretendeu-se conhecer as representações sobre o corpo e comida de 523 jovens a estudar no Baixo Alentejo, com idades compreendidas entre os 12 e os 19 anos (Borrvalho, 2008; Borrvalho & Oliveira, 2011). Constatou-se que as raparigas manifestaram maior preocupação em relação à imagem corporal e os rapazes valorizaram as representações relativas à atividade física, sendo de salientar um mal-estar geral com o corpo em ambos os sexos. Mais de metade dos participantes revelou que a comida fazia-os sentir bem. A comida é também associada à sensação de enfiamento, à alegria e à fome. Cerca de 21% dos participantes refere que a comida dá saúde, a mesma percentagem refere que se sente com peso a mais. Os conteúdos representacionais em relação à comida divergem entre os sexos, sendo que para os rapazes a alimentação proveniente dos animais tem maior importância, destacando-se também as palavras pizza e fome. Nas raparigas, as representações da comida também estão muito dependentes dos alimentos, sendo que o que as distingue dos rapazes é o tipo de alimento, no seu dicionário encontram-se palavras associadas ao doce (ex: chocolate, fruta, gelado) e uma maior preocupação com a quantidade,

manifestada pela palavra caloria. Os rapazes e as raparigas declaram sentimentos distintos relativamente à comida. As raparigas mostram mais gula mas também dizem ser mais ativas e estão mais satisfeitas do que os rapazes. Quanto aos rapazes, a comida provoca-lhes uma sensação de enfiamento mas, ao mesmo tempo, fá-los sentir fortes. Apesar disto, são elas que se sentem mais gordas. As raparigas revelaram maior preocupação com a composição calórica dos alimentos.

#### PROGRAMA MEXE-TE - Aljustrel

No âmbito do programa Mexe-te, desenvolvido no concelho de Aljustrel, está em vigor desde 2006 o projeto “A Lancheira”, destinado a todas as crianças do pré-escolar e 1º ciclo. Com este projeto pretende-se a uniformização dos lanches preparados em casa para serem consumidos na escola. Apenas dois anos após o início da intervenção constatou-se uma significativa melhoria das merendas escolares (em 2006, 38% dos lanches eram considerados saudáveis, em 2008 esse valor ascendeu para os 87,8%). Em 2012, a percentagem de lanches não saudáveis rondou os 19%.

#### ESTUDO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARES DOS ALUNOS DO 2º CICLO - Vidigueira

No âmbito de uma tese de mestrado sobre hábitos alimentares dos alunos do 2º ciclo do agrupamento de escolas de Vidigueira (2010/2011) que envolveu 97 alunos, verificou-se que 25% apresentavam obesidade, 18% pré-obesidade e 5% magreza. Foi efetuado um levantamento sobre as merendas escolares, verificando-se que 81% dos alunos costumam lanchar a meio da manhã. Neste lanche, os alimentos/bebidas mais consumidos/as são o pão (73%), sumo (45%), bolos (19%) e bolachas (18%). No lanche da tarde, destaca-se novamente o consumo de pão (73%), há um aumento significativo do consumo de leite (42%) e as bolachas também constituem um dos alimentos preferidos (33%). Nesta avaliação evidencia-se o baixo consumo quer de iogurte quer de fruta.

### **3. Objetivos**

#### **3.1. Objetivo geral**

- Promover a literacia em saúde nos domínios alimentar, nutricional e prática de atividade física, capacitando alunos do 1º ciclo da área de abrangência da Unidade Local de Saúde do Baixo Alentejo (ULSBA) para escolhas saudáveis.

#### **3.2. Objetivos específicos**

- Conhecer os lanches escolares dos alunos.
- Conhecer as brincadeiras/jogos de recreio dos alunos.
- Promover o consumo de pão, leite, iogurte e fruta.
- Despromover o consumo de salgados, doces e refrigerantes/chás açucarados.
- Promover brincadeiras de recreio que contribuam para o bem-estar cognitivo, afetivo e psicomotor dos alunos.

### **4. Público-alvo**

- Alunos do 1º ano do 1º ciclo dos estabelecimentos de educação e ensino público no ano letivo 2012/2013. Pretende-se acompanhar esses alunos ao longo do seu percurso escolar no 1º ciclo (desde o 1º ao 4º ano).

### **5. Descrição sumária**

O projeto decorrerá durante 4 anos, e passará pelas seguintes fases:

- Apresentação do projeto aos responsáveis dos agrupamentos de escola.
- Observação e registo dos lanches escolares.
- Observação e registo das brincadeiras de recreio.
- Apresentação do projeto aos pais/encarregados de educação.



- Ações de promoção e educação para a saúde com os alunos.
- Ações de promoção e educação para a saúde com os pais/encarregados de educação.
- Construção de manual pedagógico sobre estilos de vida saudáveis.
- Avaliação do projeto.

## **6. Atividades**

De forma a ter em conta as especificidades de cada concelho/escola/turma, este projeto, a ser desenvolvido nos agrupamentos de escola aderentes, tem diretrizes comuns mas apresenta também a possibilidade de adequar a intervenção de acordo com as necessidades locais, com base em diagnósticos e na evidência da experiência dos profissionais envolvidos.

Assim, a planificação das atividades irá ser feita localmente, de acordo com as prioridades definidas pelo professor titular em conjunto com a equipa de saúde escolar. As atividades deverão constar num plano de ação anual, que será construído com a colaboração dos parceiros.

O projeto inicia-se com a avaliação e registo dos lanches e das brincadeiras de recreio. Após avaliação e tratamento dos dados será efetuada uma apresentação dos resultados gerais aos pais/encarregados de educação, numa sessão presencial (com assinatura de contrato de compromisso), e será oferecida uma lancheira a cada aluno. Esta avaliação, da responsabilidade dos profissionais de saúde, é assegurada em dois períodos distintos de cada ano letivo. Para além disso, os alunos deverão efetuar o registo diário (ou adequado consoante a disponibilidade) quer dos lanches quer das brincadeiras, de acordo com orientações específicas e comuns a todas as turmas.

No início e final de cada ano letivo, todas as crianças, mediante consentimento informado dos pais/encarregados de educação, serão pesadas e medidas com o objetivo de avaliar a sua composição corporal. Os resultados da avaliação individual serão dados a conhecer, através de informação escrita, aos encarregados de educação dos alunos, assegurando os princípios éticos de confidencialidade. Todos os alunos identificados com magreza ou obesidade receberão informação sobre necessidade de observação pelo seu médico de família. A todos os encarregados de educação será entregue um questionário cujas respostas permitirão por um lado, conhecer variáveis relacionadas com as necessidades ao nível da promoção de estilos de vida saudáveis e, por outro, adequar a intervenção no âmbito da saúde escolar.

Irá também ser efetuada a avaliação de habilidades motoras (motricidade global)<sup>1</sup> e o nível de atividade física dos alunos com o principal objetivo de definir orientações para a construção/adaptação de programas instrutivos em contexto escolar.

As atividades comuns a todas as escolas participantes serão a realização do *piquenique sorriso* (1 vez por ano letivo) e o *almoço sorriso* (1 vez por ano letivo), que visam pôr em prática, num momento de convívio, as competências adquiridas no âmbito do projeto. Nestas atividades, que culminam com o encontro em si, pretende-se que tenha sido assegurado aos alunos a possibilidade de adquirirem conhecimentos que lhes permitam fazer escolhas saudáveis, desde o momento da escolha dos alimentos até à sua preparação/confeção. Na medida do possível e de acordo com o orçamento estipulado, ambas as atividades devem envolver toda a comunidade escolar e a participação ativa dos parceiros.

Em cada ano letivo, as seis turmas que tiverem mais lanches saudáveis e maior nível de atividade física nas brincadeiras de recreio, terão a oportunidade de efetuar uma visita de estudo - *passeio sorriso* (prémio não cumulativo, uma turma vencedora não terá direito a usufruir novamente deste prémio, conforme regulamento próprio).

Como tal, as turmas devem proceder ao registo diário dos lanches e brincadeiras, de acordo com as orientações que constarão no regulamento do concurso. Para efeitos de avaliação do desempenho, para além da avaliação efetuada pelos alunos, irá ser levada em conta a avaliação efetuada pelos profissionais de saúde, que se deslocarão à escola sem prévio aviso.

Haverá um *prémio família sorriso* no final do projeto para os pais/encarregados de educação da turma que tiver mais lanches saudáveis e melhor desempenho ao nível das brincadeiras no recreio, ao longo dos 4 anos, e um *prémio escola sorriso* para a escola que tiver a referida turma.

As sessões de sensibilização, que deverão ter como destinatários a comunidade escolar no geral e os alunos/ encarregados de educação em particular, têm como objectivo principal sensibilizar para a importância da adoção de estilos de vida saudáveis.

Nas sessões deverão ser abordados diversos temas de acordo com a idade dos alunos, tendo por base o plano de ação e o programa educativo. A título de exemplo assinala-se na tabela 1 alguns temas importantes que deverão ser contemplados na intervenção.

---

<sup>1</sup> *Test of Gross Motor Development, 2nd Edition (TGMD-2)*

Tabela 1: Temas a desenvolver no âmbito do projeto

TEMAS	SUB-TEMAS
Alimentação saudável	Importância das refeições, métodos culinários, conteúdo do rótulo, culinária saudável.
Atividade física	Jogos tradicionais, tipos de atividade física, benefícios da atividade física.
Educação para o consumo	O que é o dinheiro e para que serve, necessidade vs desejo, preço vs valor, poupar, objetivos, planos e prioridades, importância da lista de compras, cuidados na compra, efeitos da publicidade.
Higiene corporal	O corpo em crescimento, lavagem das mãos.
Higiene e segurança alimentar	Comer sem riscos, doenças transmitidas por alimentos, armazenagem dos alimentos, manipulação e lavagem dos alimentos, descongelação segura.
Comunicação e relacionamento interpessoal	Assertividade, tomada de decisão e resolução de problemas, valorização das diferenças, discriminação, importância das relações afetivas, valorização da cooperação e interajuda, injustiça, violência e bullying, negociação, comunicação verbal e não verbal.
Desenvolvimento pessoal	Autonomia, o corpo em crescimento, promoção da confiança, autoconceito, autoeficácia, autoestima e motivação, aceitação da imagem corporal, sentimentos, sexualidade, preservação da segurança, comportamento construtivo, solidário e responsável, valorização da saúde, reconhecimento de valores, direitos, deveres e princípios.
Saúde oral	Importância da escovagem diária dos dentes.

(continuação)

TEMAS	SUB-TEMAS
Postura corporal	Posturas corretas, peso do material escolar transportado nas mochilas
Educação ambiental	Reciclagem, reutilização de embalagens, energias alternativas, adoção de comportamentos amigos do ambiente.

Todas as atividades realizadas devem ser registadas em modelo próprio (a fornecer pela coordenação do projeto) e guardadas no portefólio da turma, durante os 4 anos de duração do projeto. Após dois anos de intervenção, o registo das atividades será compilado e será efetuada uma seleção de atividades com o intuito de construir o manual do projeto. Esse manual servirá de referência para os 2 anos seguintes, com orientações específicas e práticas para a intervenção dos professores e dos profissionais de saúde. Os conteúdos a abranger serão todos aqueles referenciados anteriormente.

Haverá ainda um concurso intitulado “Crescer saudável é”, que pretende recolher os desenhos efetuados pelos alunos, de acordo com as orientações que constarão do seu regulamento. Os desenhos vencedores serão integrados na conceção gráfica do manual do projeto.

## 7. Indicadores

% de alunos com lanche

% de alunos que levam para escola um lanche completo

% de alunos que incluem pão no lanche

% de alunos que incluem manteiga/fiambre/queijo no lanche

% de alunos que incluem outros condutos no lanche

% de alunos que incluem iogurte no lanche

% de alunos que incluem refrigerantes/chá açucarados no lanche

% de alunos que incluem leite no lanche

% de alunos que incluem água no lanche

% de alunos que incluem doces ou salgados no lanche

% de alunos que incluem croissant/pão de leite/barra de cereais sem chocolate no lanche

% de alunos que incluem bolacha maria/água e sal no lanche

% de alunos que incluem fruta no lanche

% de alunos com um nível de atividade física adequado

% de alunos que realizam brincadeiras no recreio que contribuem para o enriquecimento motor

% de alunos que realizam brincadeiras no recreio que contribuem para o desenvolvimento cognitivo

% de alunos que realizam brincadeiras no recreio que contribuem para a socialização

## **8. Resultados esperados**

- Efeitos no desenvolvimento de competências nas famílias, no que respeita a hábitos saudáveis e à qualidade nutricional dos lanches.
- Melhoria da qualidade nutricional dos lanches escolares.
- Melhoria da adequação do nível de atividade física dos alunos.
- Aumento das brincadeiras de recreio que contribuam para o bem-estar cognitivo, afetivo e psicomotor.
- Alargamento do projeto a todos os jardins-de-infância e escolas de 1º ciclo do Baixo Alentejo.

## 9. Equipa

Este projeto tem na sua génese uma equipa de coordenação e uma equipa técnica. A sua execução está a cargo das equipas de saúde escolar.

COORDENAÇÃO		
Nome	Profissão	E-mail
Felicidade Ortega <sup>2</sup>	Médica saúde pública	felicidade.ortega@ulsba.min-saude.pt
Cláudia Borralho	Psicóloga	claudia.borralho@ulsba.min-saude.pt
Jorge Rosário	Enfermeiro	jorge.rosario@ulsba.min-saude.pt
Lúcia Costa	Técnica serviço social	lucia.costa@ulsba.min-saude.pt

EQUIPA TÉCNICA		
Ana Botelho	Nutricionista	ana.botelho@ulsba.min-saude.pt
Ana Ramalho	Nutricionista	ana.ramalho@ulsba.min-saude.pt
Ana Vidinha	Fisioterapeuta	ana.vidinha@ulsba.min-saude.pt
Cláudia Borralho	Psicóloga	claudia.borralho@ulsba.min-saude.pt
Eduardo Cruz	Fisioterapeuta	eduardo.cruz@ulsba.min-saude.pt
Jorge Rosário	Enfermeiro	jorge.rosario@ulsba.min-saude.pt
Lina Dias	Enfermeira	lina.dias@ulsba.min-saude.pt
Lúcia Costa	Técnica serviço social	lucia.costa@ulsba.min-saude.pt
Sara Vaz	Fisioterapeuta	sara.vaz@ulsba.min-saude.pt
Teresa Florindo	Fisioterapeuta	teresa.florindo@ulsba.min-saude.pt
Tiago Justino	Fisioterapeuta	tiago.justino@ulsba.min-saude.pt

---

<sup>2</sup> Responsável do projeto.

EQUIPA SAÚDE ESCOLAR			
Concelho	Interlocutor	Profissão	E-mail
Aljustrel	Rosa Ramalho	Enfermeira	rosa.ramalho@ulsba.min-saude.pt
Almodôvar	Maria dos Anjos Dias	Enfermeira	maria.dias@ulsba.min-saude.pt
Alvito	Fátima Morgado	Enfermeira	maria.morgado@ulsba.min-saude.pt
Barrancos	Isabel Ramos	Enfermeira	isabel.ramos@ulsba.min-saude.pt
Beja	Lina Dias	Enfermeira	lina.dias@ulsba.min-saude.pt
Castro Verde	Cristina Raimundo	Enfermeira	maria.raimundo@ulsba.min-saude.pt
Cuba	Vanda Cardoso	Enfermeira	vanda.cardoso@ulsba.min-saude.pt
Ferreira do Alentejo	Jorge Gonçalves	Enfermeiro	jorge.goncalves@ulsba.min-saude.pt
Mértola	Ana Pires	Enfermeira	ana.pires@ulsba.min-saude.pt
Moura	Edite Ramos	Enfermeira	edite.ramos@ulsba.min-saude.pt
Ourique	Liliana Lança	Enfermeira	liliana.lanca@ulsba.min-saude.pt
Serpa	Ana Isidro	Enfermeira	ana.brito@@ulsba.min-saude.pt
Vidigueira	Rosário Lopes	Enfermeira	rosario.lopes@ulsba.min-saude.pt

## 10. Parcerias, financiamento e apoios institucionais

- Missão Sorriso/Continente
- Agrupamentos de Escolas
- Câmaras Municipais
- Instituto Politécnico de Beja
- Núcleo Regional do Alentejo da Plataforma Contra a Obesidade – ARSA, IP
- Nutri-ventures
- Plataforma Contra a Obesidade - DGS

Poderão associar-se a este projeto todas as entidades, instituições e serviços cuja missão seja o alcance de objetivos comuns.

### 11. Cronograma

Ver anexo 1.

### 12. Divulgação

Sítio e intranet da ULSBA.

Comunicação social local (rádios locais).

Participação em encontros de carácter científico.

Participação em acções comunitárias.

Criação de um perfil nas redes sociais (*Facebook, Twitter*).

### 13. Orçamento

ENTIDADE	FINANCIAMENTO
Missão Sorriso/Continente	43370€
ULSBA	201829,89€
TOTAL	245199,89€



#### 14. Referências

- Beckenkamp, D., Tornquist, L., & Burgos, M. (2012). Brincadeiras praticadas no recreio escolar e nas horas de lazer. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 16,156, 1/1. Acedido a 15 de Maio de 2012 através <http://www.efdeportes.com/efd156/brincadeiras-praticadas-no-recreio-escolar.htm>
- Borrvalho, C. (2008). *Formas e sabores: Representações do corpo e da comida em jovens do Baixo Alentejo*. Dissertação de mestrado em psicologia, área de especialização em psicologia da saúde. Faro: Universidade do Algarve.
- Borrvalho, C., & Oliveira, A. (2011). Formas e sabores: Representações do corpo e da comida em jovens do Baixo Alentejo. *Psychologica*, 52, 3, 379-395 (no prelo).
- Campos, J., & Zuanon, A. (2004). Merenda escolar e promoção de saúde. *Brazilian Dental Science*, 7, 3, 67-71. Acedido a 18 de Junho de 2012 através [ojs.fosjc.unesp.br/index.php/cob/article/download/443/367](http://ojs.fosjc.unesp.br/index.php/cob/article/download/443/367)
- Direção Geral da Saúde (2012). Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável – Orientações Programáticas. Acedido a 26 de junho de 2012 através de <http://www.dgs.pt/?cr=22514>
- Espanca, R. (2010). Prevalência do excesso de peso e obesidade em crianças nascidas em 2002: Resultados referentes ao concelho de Évora. Tese de especialização em enfermagem na comunidade. Portalegre: Instituto Politécnico de Portalegre.
- Kanj, M., & Mitic, W.(s/d). *Health literacy and health promotion: Definitions, concepts and examples in the eastern mediterranean region*. Documento de trabalho preparado no âmbito da 7th Global Conference on Health Promotion, "Promoting health and development: Closing the implementation gap", Nairobi, Kenya (2009). Acedido a 15 de Maio de 2012 através <http://www.un.org/en/ecosoc/newfunct/pdf/ChinaMeetingHealthLiteracyBackgroundPaper.pdf>
- Leal, J., Borrvalho, C., & Coelho, M. (2007). Índices de sobrepeso e obesidade em crianças e jovens do concelho de Beja. Beja: Câmara Municipal de Beja.
- Lopes, R. (2011). Hábitos alimentares dos alunos do 2º ciclo do agrupamento de escolas de Vidigueira. Dissertação de mestrado em Enfermagem Comunitária não-publicada. Évora: Universidade de Évora.
- Quaioti, T., & Almeida, S. (2006) Determinantes psicobiológicos do comportamento alimentar: uma ênfase em fatores ambientais que contribuem para a obesidade. *Psicologia USP*, 17, 4, 193-211. Acedido a 16 de Fevereiro de 2012 através <http://www.revistasusp.sibi.usp.br/pdf/psicousp/v17n4/v17n4a11.pdf>
- Rito, A. & Breda, J. (s/d). WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative – Portugal Estudo COSI (2008/2009). Resumo não publicado.
- Rito, A, Paixão, E., Carvalho, M., & Ramos, C. (2010). Childhood obesity surveillance initiative: COSI Portugal 2008. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

# **ANEXO 1**

CRONOGRAMA DO PROJETO LANCHEIRA SORRISO EM MOVIMENTO

Atividades	JAN	FEV	MAR	ABR	MAIO	JUN	JUL	AG	SET	OUT	NOV	DEZ
Apresentação do projeto aos agrupamentos de escolas		1	1	1	1	1						
Apresentação do projeto aos professores titulares									1			
Registo e avaliação dos lanches escolares e brincadeiras de recreio (profissionais saúde)			5							5		
Registo dos lanches escolares e brincadeiras de recreio (alunos)	5	5	5	5	5	5				5	5	5
Apresentação do projeto aos encarregados de educação										1		
Realização da avaliação da composição corporal e perfil motor			5	5						5		
Envio de informação aos pais e encarregados de educação sobre a avaliação antropométrica e perfil motor	5	5	5									
Realização de cerimónia de abertura oficial do projeto									1			
Realização de ações de promoção e educação para a saúde com pais/encarregados de educação e alunos	5	5	5	5	5	5			5	5	5	5
Realização do almoço e piquenique sorriso	5	5	5	5	5	5			2,3 ,4	2,3, 4	2,3, 4	5
Realização do passeio sorriso				1,2, 3	1,2,3							
Elaboração de desenhos sobre o tema: crescer saudável é...	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2						1,2	1,2
Registos das atividades do projeto	5	5	5	5	5	5			5	5	5	5
Avaliação do projeto						5	5					

**Legenda:** 1- 2012/2013 2- 2013/2014 3- 2014/2015 4- 2015/2016 5- Todos os anos letivos