

Projecto Obesidade Zero (POZ)



Carvalho MA, Ramos C, Breda J, Rito A



Obesidade Infantil



- Constitui um dos mais sérios desafios de saúde pública do séc. XXI¹⁻³
- Tem um impacto, a curto e a longo prazo, em termos da saúde e do bem estar das crianças^{1,4}
- Associada a doenças crónicas^{4,5}
 - Doenças Cardiovasculares
 - Cancro

1) Nutrition Journal. 2005;4:24.

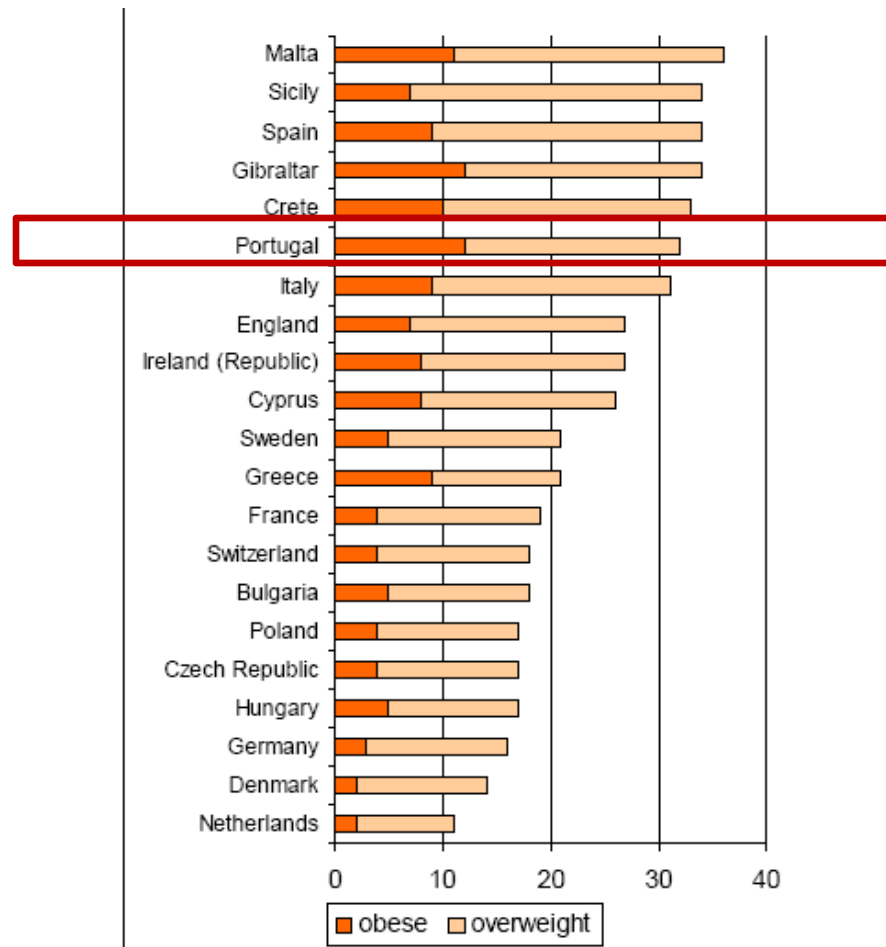
2) International Journal of Pediatric Obesity. 2006;1(1):7-10.

3) Obesity Reviews. 2003;4:195-200.

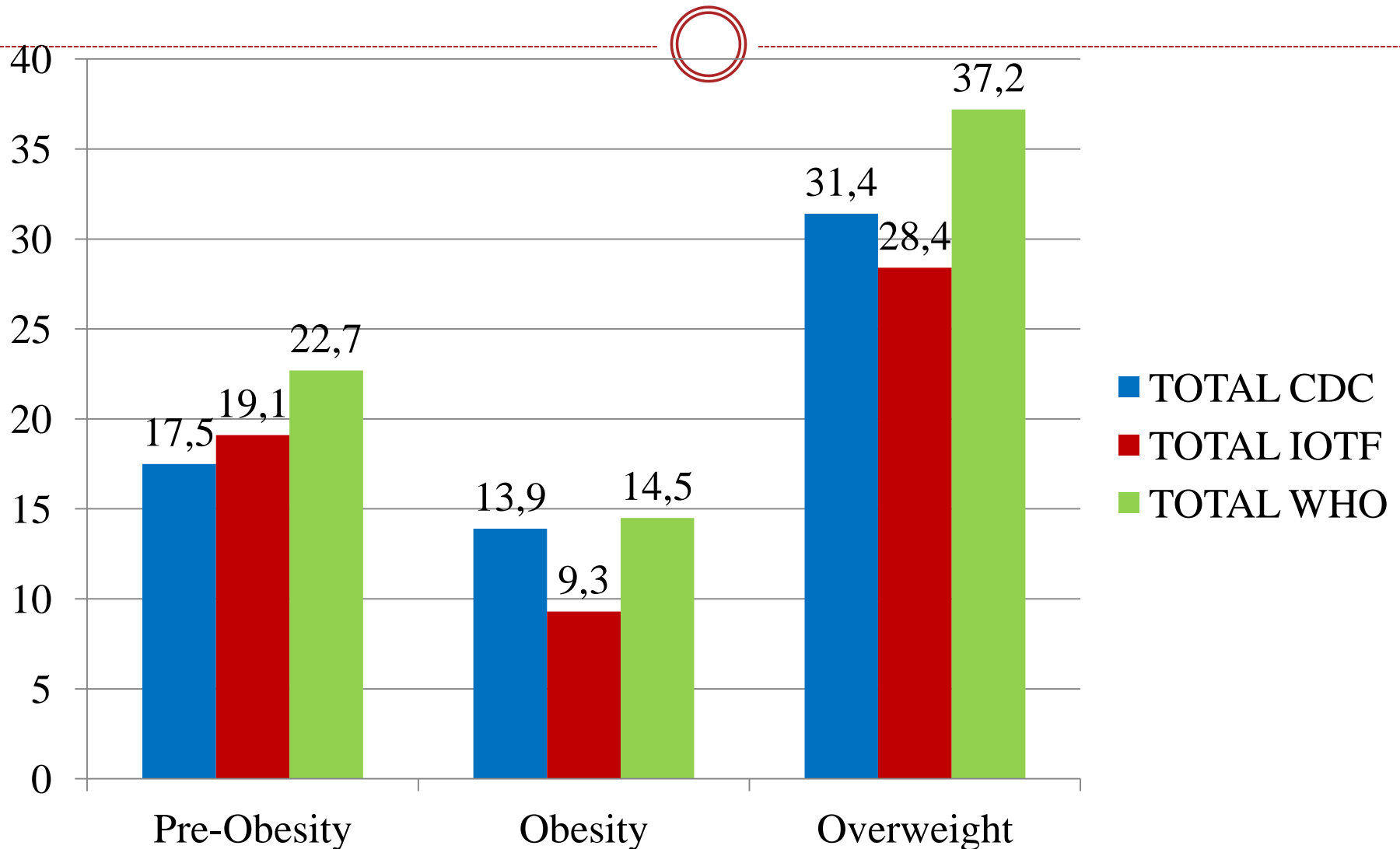
4) World Health Organization Regional Office for Europe; 2007. p. xiii, 323.

5) Pediatrics. 1998;101(3 Pt 2):518-25.

Obesidade Infantil na Europa



Obesidade Infantil em Portugal



Rito A, Breda J. WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative – Portugal. Estudo COSI (2008/2009).

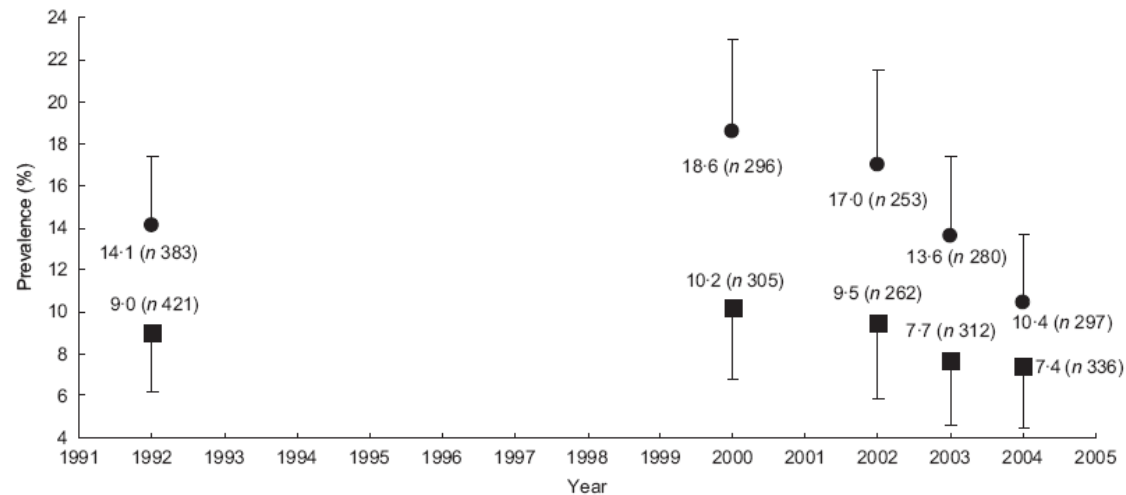
Projectos Comunitários



Public Health Nutrition: page 1 of 8

doi:10.1017/S1368980008004278

Downward trends in the prevalence of childhood overweight in the setting of 12-year school- and community-based programmes



Alterações ao longo do tempo na prevalência do excesso de peso em rapazes (■) e raparigas (●) desde o início do estudo Fleurbaix–Laventie Ville Sante

Prevenção da Obesidade



COMMISSION OF THE EUROPEAN COMMUNITIES

Brussels, 30.5.2007
COM(2007) 279 final

WHITE PAPER ON

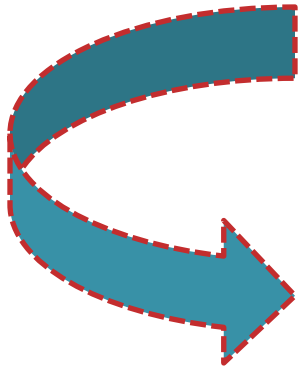
A Strategy for Europe on Nutrition, Overweight and Obesity related health issues

“as **autarquias** têm um grande potencial e também um papel significativo a desempenhar, ao criar um meio ambiente e oportunidades para a prática de actividade física, para uma vida activa e uma alimentação saudável e **devem receber apoios para este fim**”

Projecto Obesidade Zero



- Neste sentido, foi conceptualizado, desenvolvido e implementado



Projecto Obesidade Zero

Objetivos



1. Desenvolver um programa de intervenção de promoção e educação para a saúde dirigido a crianças com excesso de peso, dos 6 aos 10 anos de idade em ambiente familiar, durante 12 meses
2. Avaliar os resultados obtidos ao nível:
 1. Hábitos alimentares, conhecimentos e comportamentos das crianças e respectivas famílias
 2. Estado nutricional das crianças

Metodologia



- Estudo quasi-experimental multicêntrico
 - Desenvolvido em 2009 em 5 Municípios do País (Melgaço, Mealhada, Cascais, Beja e Silves) em articulação com CM e CS

- Compreendeu as seguintes fases de desenvolvimento:
 1. Consultas individuais de obesidade infantil
 2. Workshops de Cozinha Saudável
 3. Sessões de Aconselhamento Alimentar em grupo
 4. Sessão “Alimentação Saudável” dirigida às famílias

Rastreamento das Crianças



- Local do rastreamento
 - Escolas do 1º ciclo do Ensino Básico
 - Centros de Saúde
- Avaliação do estado nutricional das crianças
 - IMC em comparação às curvas de referência (CDC)
 - O estado nutricional das crianças é caracterizado por:

Percentil	Estado Nutricional
$\geq p 85$	Excesso de Peso
$> p 85 \text{ e } < p 95$	Pré-Obesidade
$\geq p 95$	Obesidade

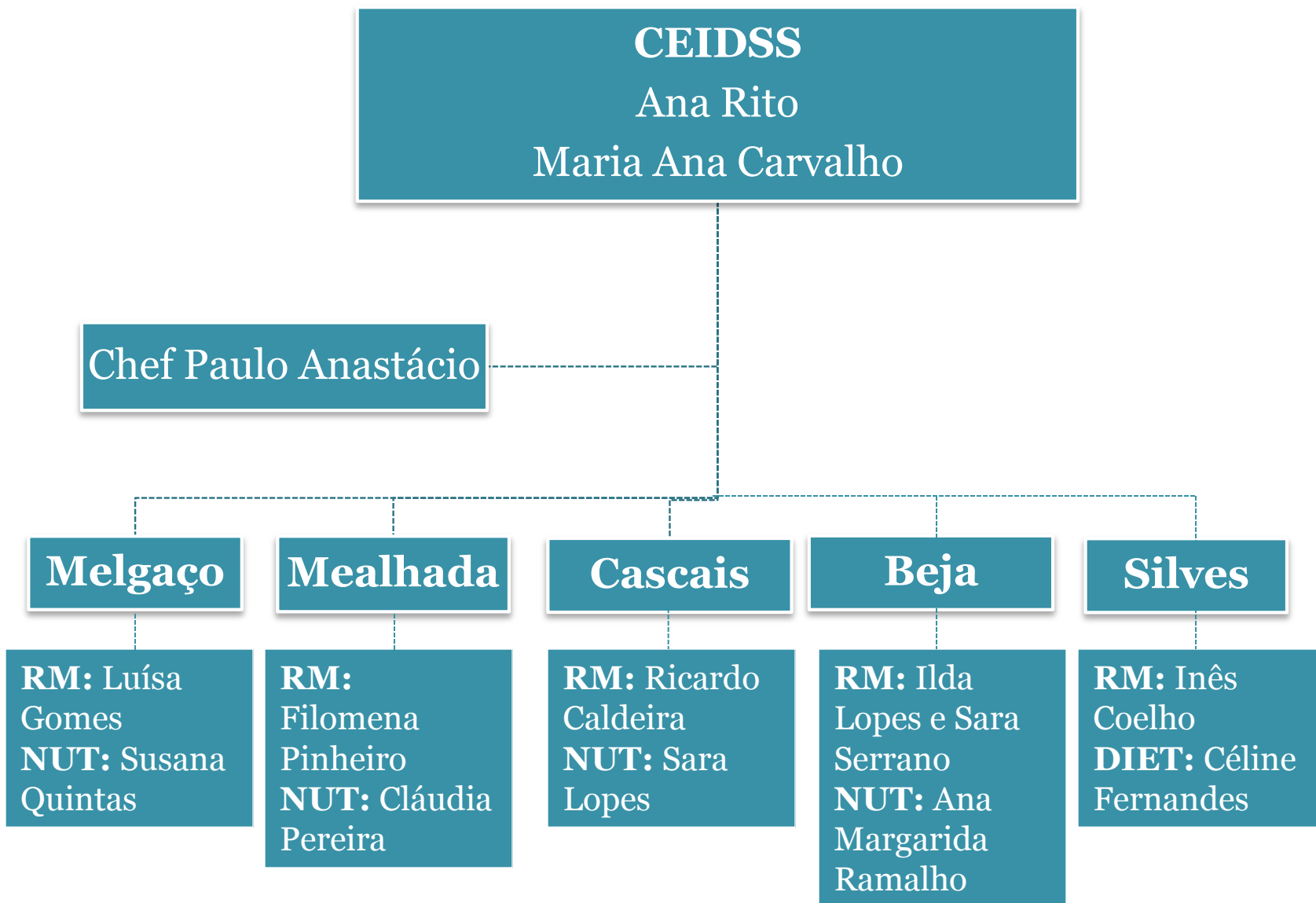
Rastreo das Crianças



- Meio escolar
 - Municípios de Melgaço, Mealhada, Cascais, Beja e Silves

- Centro de Saúde
 - Municípios de Cascais e Beja

Equipa POZ



Workshops de Lançamento



1º) Mealhada
(26/11/2008)



2º) Melgaço
(30/6/2009)



3º) Beja
(25/9/2009)



Workshops de Lançamento



- Feira de Actividades
Melgaço



Avaliação do Estado
Nutricional



Jogo da Glória



Lanche Saudável

1. Consultas de Obesidade Infantil



- Realizadas pelos nutricionistas de cada concelho
 - Treino em Avaliação Nutricional Infantil e em Alimentação Saudável na Infância



- Manual das consultas de Obesidade Infantil

1. Consultas de Obesidade Infantil



- Roteiro das Consultas de Obesidade Infantil
- Objectivo
 - Dar linhas orientadoras aos nutricionistas do projecto POZ acerca do procedimento das consultas de obesidade infantil, para que a intervenção nutricional ao nível municipal seja idêntica.

Projecto

Obesidade zero

ceidss
Centro de Estudos e Investigação
em Dinâmicas Sociais e Saúde
Associação sem fins lucrativos

ROTEIRO DAS CONSULTAS DE OBESIDADE INFANTIL

As consultas de obesidade infantil constituem uma das principais intervenções do projecto POZ. Cada criança participante no projecto terá que frequentar 4 consultas de obesidade infantil, tendo em conta que a primeira e a última serão de avaliação e a segunda e terceira de acompanhamento. Idealmente a segunda consulta deverá ser feita passado um mês da primeira.

Este roteiro teve por base o que foi explicado e discutido no 1º Treino Geral dos Nutricionistas, realizado no dia 27 de Abril de 2009 na Universidade Atlântica. Tem como principal objectivo dar linhas orientadoras aos nutricionistas do projecto POZ acerca do procedimento das consultas de obesidade infantil, para que a intervenção nutricional ao nível municipal seja idêntica.

Desta forma, de seguida seguem-se os passos que o nutricionista deve seguir nas respectivas consultas de obesidade infantil:

1) Apresentação do projecto POZ

- a. Na primeira consulta, o projecto POZ deverá ser apresentado às famílias e às crianças participantes. É muito importante motivar as famílias a participarem no mesmo, salientando que o projecto é único e exclusivo para as crianças daquele Município, que tem o aval da Direcção Geral da Saúde e que compreende o compromisso de continuidade. Como tal, as crianças e respectivas famílias deverão frequentar as 4 consultas de obesidade infantil, para além do workshop de cozinha saudável e duas sessões de aconselhamento alimentar em grupo.
- b. Simultaneamente, o projecto deverá ser explicado às crianças através de uma linguagem simples e acessível. Explicar que elas foram seleccionadas para este projecto e perguntar-lhes se aceitam fazer parte deste trabalho com os nutricionistas.

1. Consultas de Obesidade Infantil



- Questionário sobre hábitos alimentares, comportamentos e conhecimentos
 - Dirigido aos pais/encarregados de educação
 - Termo de Consentimento Informado

Projecto
Obesidade *zero*

CEidSS
Centro de Estudos e Investigação
em Dinâmicas Sociais e Saúde
Associação sem fins lucrativos



**QUESTIONÁRIO SOBRE HÁBITOS
ALIMENTARES, COMPORTAMENTOS E
CONHECIMENTOS**

**Dirigido aos
PAIS/ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO**

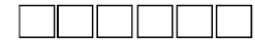
1. Consultas de Obesidade Infantil



- Questionário sobre comportamentos e conhecimentos
 - Dirigido às crianças

Projecto
Obesidade *zero*

CEidSS
Centro de Estudos e Investigação
em Dinâmicas Sociais e Saúde
Associação sem fins lucrativos



Questionário sobre comportamentos e conhecimentos dirigido às crianças

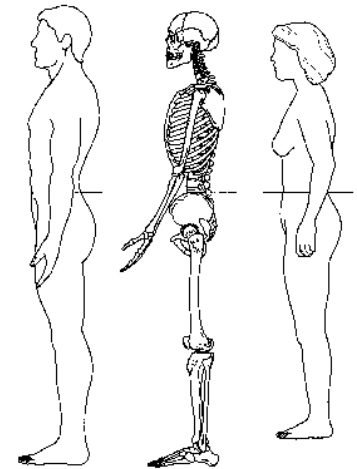
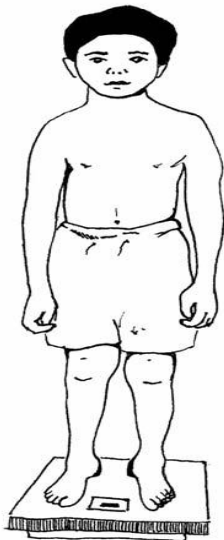
O questionário deverá ser preenchido pelas crianças.
Na questão nº 12, explicar às crianças o que se entende por pão branco (carcaça, pão de forma, pão alentejano) e por pão escuro (integral, com sementes, de mistura).

Este documento é confidencial e deve ser utilizado e divulgado apenas pelos participantes autorizados pelo projecto POZ. Não são autorizadas cópias.

1. Consultas de Obesidade Infantil



- Técnicas de Avaliação Antropométrica
 - Peso (Balança seca bella 840)
 - Estatura (Estadiómetro seca)
 - Perímetro da cintura (fita métrica inextensível)



1. Consultas de Obesidade Infantil



- Avaliação da ingestão alimentar
 - Questionário às últimas 24 horas
 - Diário Alimentar
- Aconselhamento nutricional
 - Semáforo

Projecto

Obesidade *zero*



SEMÁFORO VERMELHO

Alimentos de consumo REDUZIDO (em dias de festa)

- Salgadinhos e aperitivos:
- Batatas fritas
- Tiras de milho
- Croquetes
- Rissóis
- Pastéis
- Panados
- Empadas
- Quiches
- Tartes
- Folhados
- Doces e bolos:
- Pudins
- Gelados
- Leite condensado
- Mousse

SEMÁFORO AMARELO

Alimentos de consumo MODERADO (1 a 2 vezes por semana)

- Cereais e derivados, tubérculos:
- Arroz branqueado
- Batata cozida sem casca
- Cereais de pequeno-almoço
- Papas
- Bolachas Maria
- Bolachas de água e sal
- Bolachas ~~cream cracker~~
- Bolachas integrais
- Bolachas salgadas
- Pão branco:
- Carcaça
- Pão de forma
- Pão de leite

SEMÁFORO VERDE

Alimentos de consumo HABITUAL (todos os dias)

- Cereais e derivados, tubérculos:
- Arroz integral ou vaporizado
- Massa integral
- Batata cozida com casca
- Pão integral
- Pão de centeio
- Pão de mistura
- Hortícolas:
- Sopa de legumes
- Brócolos
- Alface
- Couve
- Pimentos
- Cenoura
- Cebola

ceidss
Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde
Associação sem fins lucrativos

2. Workshops de Cozinha

20 Workshops de Cozinha Saudável
207 crianças e 226 familiares participantes



Melgaço



Mealhada



Cascais

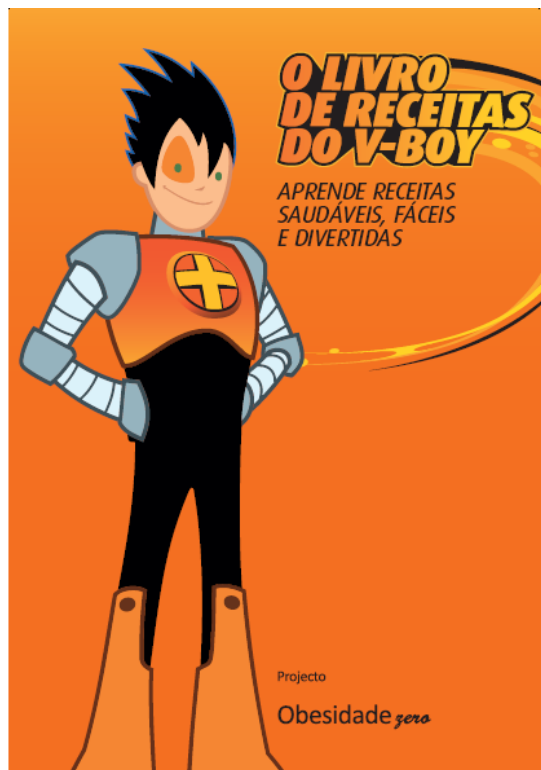


Beja



Silves

O Livro de Receitas do V-Boy



Sopa do Mar

4 doses
30 minutos

Utensílios

Panela, tábua de corte, faca, descascador, escorredor.

- 1 Dente de Alho
- 1 Cebola aos cubos
- ½ Alho francês (parte branca) em pedaços
- 2 Nabos descascados e em cubos
- 5 Cenouras descascadas em rodélas
- 1 Fatia de abóbora
- 1 Courgette
- 1 Colher de sopa de Azeite
- ½ Pacote de Massinhas vitaminadas "O Mar"

q.b. Sal

Coloca todos os ingredientes na panela, excepto as massinhas. Cobre com água e deixa cozer em lume forte. Tritura com a varinha mágica, se necessário junta mais um pouco de água até ficar com a espessura pretendida. Leva novamente ao lume e rectifica o tempero. Coze as massinhas à parte em água temperada com sal e um fio de azeite. Quando estiverem cozidas, escorre e arrefeje bem com água fria. Adiciona as massinhas à sopa.



Toma nota...

A massa pode ser substituída por batata, arroz ou leguminosas (feijão, grão, ervilhas, favas ou lentilhas). Podes adicionar diferentes legumes à sopa.

Valor nutricional

A sopa é uma excelente fonte alimentar de água, vitaminas, minerais e fibras alimentares. Tem um baixo valor calórico e reduz a sensação de fome, quando é consumida no início do almoço e do jantar! As massinhas podem ser substituídas por batata, arroz ou leguminosas uma vez que estes alimentos são equivalentes entre si. São a principal fonte de hidratos de carbono da nossa alimentação e, portanto, os mais importantes fornecedores de energia para as actividades diárias.

Por dose individual

Energia (kcal)	180
Proteínas (g)	6
Hidratos de carbono (g)	31,2
Lipídios (g)	34,8

Empadão de Salmão "Arco-íris"

4 doses
40 minutos

Utensílios

Tábua de corte, facas, tachos para cozer, tabuleiro para o forno, colher de pau, vara de arames, passador/escorredor.

- 4 Lombinhos de salmão fresco, sem pele e sem espinhas
- 1 Chávena almoçadeira de massa penne tricolor
- 1 Molho de espinafres
- ½ Alho francês (só a parte branca) cortado em pedacinhos
- 2 Cenouras descascadas, cortadas em pedacinhos
- 1 Colher de sopa de maizena
- 2 Dentes de alho
- 2 L de água (para cozer o peixe)
- Sal q.b.
- Ervas frescas diversas picadas q.b. (salsa, aneto, funcho, etc.)
- Queijo ralado q.b.

Salmão e molho

Coloca um tacho ao lume com a água, o alho francês, as cenouras, um fio de azeite e sal. Quando ferver, adiciona o salmão.

Deixa cozer e em seguida retira do lume e deixa arrefecer.

Passa o caldo de cozer o peixe pelo passador. Reserva os legumes.

Desfaz ligeiramente o salmão em lascas e reserva.

Coloca novamente o caldo ao lume e retira algumas gorduras do peixe que possam existir.

Desfaz a maizena numa taça à parte com um pouco de água fria e em seguida adiciona ao caldo que está ao lume e deixa engrossar. Corrige o tempero e reserva.

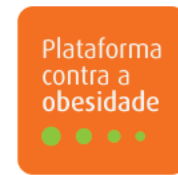
Espinafres

Aranja os espinafres

Coloca um tacho ao lume com um pouco de azeite e deixa aquecer. Adiciona os espinafres. Mexe com um garfo e tapa. Agita o tacho e deixa cozer apenas por uns instantes, até que as folhas murchem ligeiramente.

Retira do lume, tempera com um pouco de sal e alho picado e reserva.





CERTIFICADO

O Projecto Obesidade Zero declara que:



Concluiu com sucesso o **Curso de Cozinha Saudável**, em Julho de 2009, tendo revelado excelentes qualidades na preparação e confecção de refeições saudáveis.

Muitos parabéns!

Ana Rito

Coordenadora Científica do Projecto

Paulo Anastácio

Chef de Cozinha do Projecto

3. Sessões de Grupo com Crianças



- Objectivo: Abordar questões sobre **alimentação, nutrição e actividade física** através de actividades lúdicas e pedagógicas (Manual de Sessões de Aconselhamento Alimentar em Grupo)
- 4 sessões de aconselhamento alimentar em grupo por Município
 - 2 sessões para crianças dos 6 aos 8 anos
 - 2 sessões para crianças dos 8 aos 10 anos
- 154 crianças participantes nos 5 Municípios

Sesões de Grupo CRIANÇAS



- A nova Roda dos Alimentos
- Semáforo
- Promoção da Actividade Física



Gincana dos Alimentos



Jogo do Semáforo



Quantos-Queres

4. Sessão “Alimentação Saudável”



- Objectivo: Desenvolver uma sessão pedagógica no âmbito da alimentação, nutrição e actividade física.
- 1 sessão “Alimentação Saudável” dirigida às famílias por Município
- 57 famílias participantes nos 5 Municípios



Mealhada

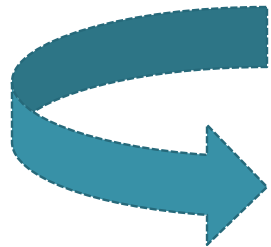


Cascais

Conclusão



- O projecto POZ...
 - Instituiu e fortaleceu parcerias entre Municípios, Centros de Saúde e um Centro de Investigação
 - Assumiu-se como um dos 1^{os} projectos a intervir em crianças com excesso de peso ao nível municipal com base familiar
 - Centrou-se no desenvolvimento de competências nas famílias no sentido da melhoria dos seus conhecimentos sobre nutrição e alimentação, dos hábitos alimentares e na procura de alterações favoráveis do estado nutricional das crianças participantes



Promoção da Saúde