

Planeamento, implementação e avaliação de projetos de educação alimentar em contexto escolar

Curso Avançado
de NUTRIÇÃO PEDIÁTRICA:
...dos -9 (meses) aos 18 (anos)!
ACADEMIA CLÍNICA ESPREGUEIRA

Bela Franchini





Sumário



Fonte: Google imagens



Sumário



- ▶ **Escola - *local ideal***
- ▶ **Fatores que influenciam o comportamento alimentar - *criança e adolescente***
- ▶ **Educação alimentar - *conceitos e componentes***
- ▶ **Recomendações para promoção de comportamentos saudáveis em ambiente escolar**
- ▶ **Estudos e seu impacto**
- ▶ **Escolas promotoras de saúde na Europa - *etapas e instrumentos***
- ▶ **Recomendações para alcançar o sucesso - *efetividade***
- ▶ **Informação útil...**



Escola



Local

- ▶ **Vasto segmento da população**
- ▶ **Oportunidades para praticar comportamentos saudáveis**
- ▶ **Resistência às pressões sociais**
- ▶ **Elementos com aptidões**

U.S. Department of Health and Human Services - (CDC), 1996
Public Health Nutrition: 4(1A), 131-139, 2001

Fatores *Crianças* *e Adolescentes*

Sociais (Interpessoais)

Família
Escola
Grupo de amigos

Individuais (Intrapessoais)

Fatores biológicos
Fatores psicológicos
Estilos de vida

Comportamento alimentar

Macrosistema (Sociedade)

Mass media
Publicidade e marketing
Normas sociais e culturais

Ambientais (Físico/comunitário)

Disponibilidade
Acessibilidade
(cantina, bar e máquinas de venda
na **Escola**, outras lojas..., em casa...)



Adaptado de: Story M et al. J Am Diet Assoc. 2002; 102(3): S40-51;
Story M et al. T AL. Annual Review of Public Health. 2008; 29:253-72.



Educação alimentar

Conceito



- ▷ ...”qualquer combinação de estratégias educacionais, acompanhadas de apoio ambiental, destinadas a motivar e facilitar de forma voluntária a adoção de escolhas alimentares saudáveis e outros comportamentos relacionados com a alimentação e nutrição que conduzam à saúde e bem estar.”

Contento IR and Koch P. *Nutrition education: Linking research, theory and practice.*
Fourth Edition. Jones & Bartlett Learning, 2021

Educação alimentar

Domínios da aprendizagem



Cognitivo

- ▶ abrange a aprendizagem intelectual;
- ▶ inclui o conhecimento, a compreensão e o pensar sobre determinado assunto.

Afetivo

- ▶ abrange os aspectos de sensibilização e desenvolvimento de valores;
- ▶ trata dos sentimentos e das emoções manifestadas de forma comportamental.

Psicomotor

- ▶ abrange as habilidades de execução de tarefas que envolve o sistema motor;
- ▶ trata de habilidades relacionadas com manipular ferramentas ou objetos.

Community Nutrition. Planning Health Promotion and Disease Prevention, 2009.

Escola Componentes



Position of the American Dietetic Association: Local Support for Nutrition Integrity in Schools

August 2010 • Journal of the AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION



Escola



Fase I

Diagnóstico alimentar

Fase II

Preparação das atividades

Fase III

Realização das atividades

Fase IV

Avaliação dos resultados



Guia de planeamento e de avaliação da educação alimentar na escola.
Ministério da Educação, 1998 - Apoio da Comissão Europeia.

Escola



Fase I

Diagnóstico alimentar

- Situação alimentar na escola
- Atividades educativas já realizadas
- Conhecimentos, atitudes e práticas dos alunos

Fase II

Preparação das atividades

- Definição de prioridades
- Definição dos objetivos
- Escolha das atividades

Fase III

Realização das atividades

Execução \longleftrightarrow Acompanhamento das atividades

Fase IV

Avaliação dos resultados

- Ao nível da escola
- Ao nível dos alunos
- Ao nível das famílias e da comunidade

Escola



Programa (de intervenção)

- ▷ o conjunto de atividades organizadas que se pretende realizar com a finalidade de obter um determinado resultado sobre uma população definida.
- ▷ elementos fundamentais: objetivos e resultados que se pretendem atingir; atividades e recursos para atingir os objetivos; população e tempo

Pérez Rodrigo, C.; Tones k. *Evaluación en nutrición comunitaria*. In: Serra Majen, L.; Aranceta Bartrina, J. eds. Nutrición y Salud Pública. Métodos, bases científicas y aplicaciones. 2^a ed. Barcelona. Elsevier; 2006

Escola



Etapas de um programa (de intervenção)

Planeamento

processo que identifica as necessidades, explora as situações e projeta ações;

Implementação

processo de colocar o programa em ação;

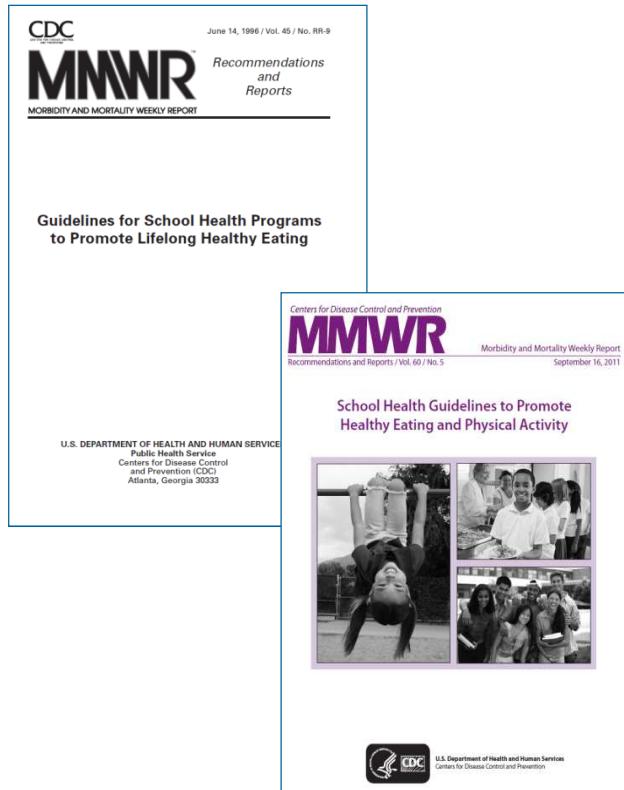
Avaliação

processo contínuo desde o início da fase de planeamento até ao fim do programa;

Nota: Os guias alimentares e as recomendações nutricionais constituem o ponto de referência para toda e qualquer estratégia de intervenção.

Pineault, R.; Daveluy, C. La planificación sanitaria. Conceptos, métodos, estrategias. 2.ªed. Barcelona: Masson; 1994

Recomendações





Recomendações



- ▶ Política alimentar escolar
- ▶ Plano curricular
- ▶ Instrução adequada aos alunos
- ▶ Integração do serviço de alimentação
- ▶ Formação da comunidade escolar
- ▶ Envolvimento da família e comunidade
- ▶ Programa de avaliação

U.S. Department of Health and Human Services - Centers for
Disease Control and Prevention, 1996; 2011

Política alimentar escolar

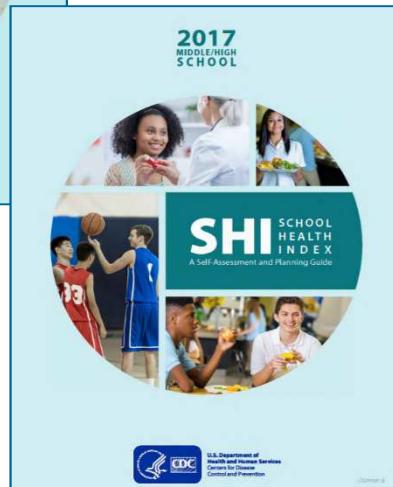
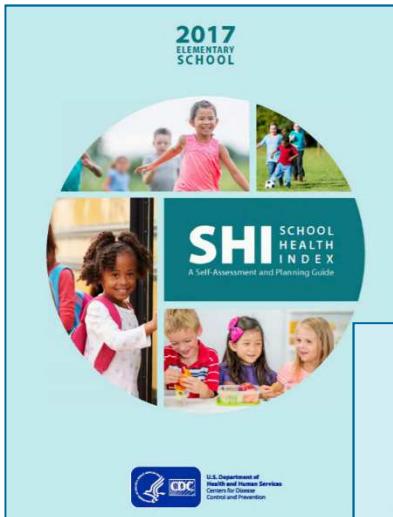


- ▶ Abordagem/estrutura “coordenada”
- ▶ Incorporar todos os constituintes da comunidade escolar
- ▶ Adaptada às necessidades locais, preocupações de saúde, preferências/práticas alimentares.



Política alimentar escolar

Material de apoio



The SHI addresses seven health topic areas:

- Physical activity and physical education
- Nutrition
- Tobacco-use prevention
- Alcohol and other drug use prevention
- Chronic health conditions (e.g. asthma, food allergies)
- Unintentional injury and violence prevention (safety)
- Sexual health, including HIV, other STD and pregnancy prevention

Plano curricular

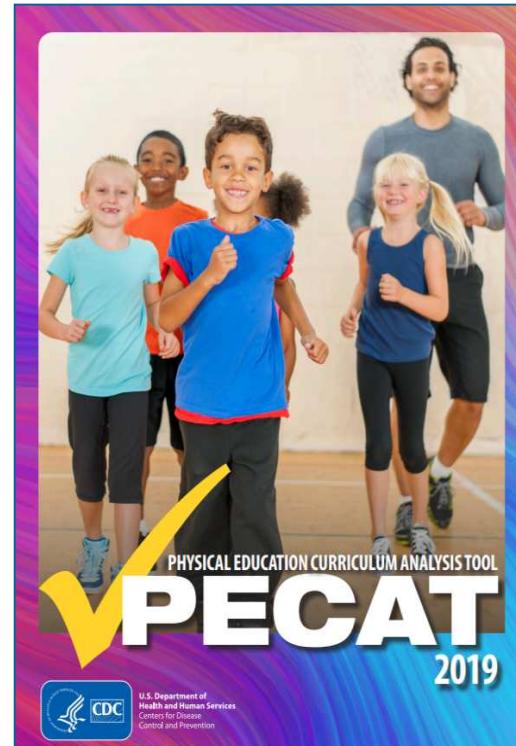
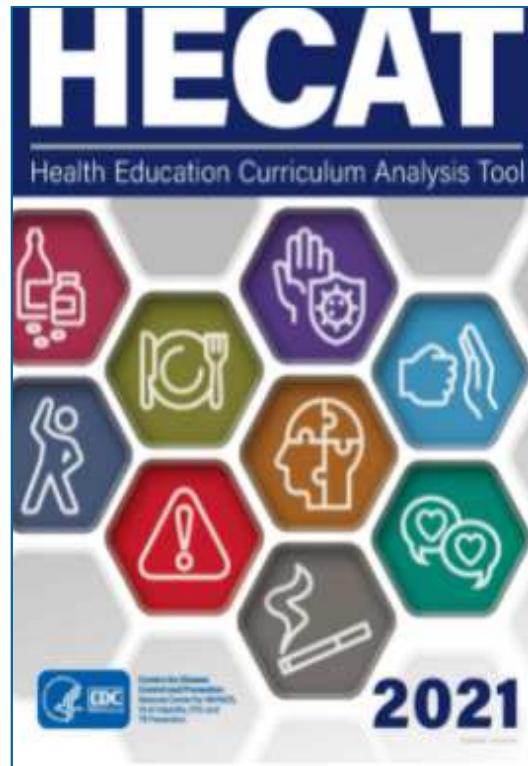


- ▷ Componente de um currículo de saúde escolar
- ▷ Sequencial e tempo adequado
- ▷ Integrada nos conteúdos das diferentes disciplinas
- ▷ Fornecer conhecimentos/aptidões para a adoção de comportamentos alimentares saudáveis.



Plano curricular

Material de apoio



InSTRUÇÃO ADEQUADA



Atividades

- ▶ Culturalmente relevantes e apropriadas
- ▶ Ativas, participativas e divertidas
- ▶ Enfatizem aspectos positivos
- ▶ Envolvam estratégias de aprendizagem social

InSTRUÇÃO ADEQUADA

Estratégias de aprendizagem social



- ▶ identificar os benefícios da adoção de hábitos alimentares saudáveis;
- ▶ fornecer repetidas oportunidades de saborear alimentos saudáveis;
- ▶ analisar os seus próprios hábitos alimentares;

InSTRUÇÃO ADEQUADA

Estratégias de aprendizagem social



- desenvolver aptidões e autoconfiança no planeamento de refeições, escolha/preparação de alimentos, e leitura dos rótulos alimentares;
- fornecer incentivos (elogios verbais);

InSTRUÇÃO ADEQUADA

Estratégias de aprendizagem social



- ▶ capacidade de analisar, de modo crítico, as influências socioculturais, incluindo a publicidade;
- ▶ aumentar a autoestima e a imagem corporal positiva;
- ▶ trabalhar com a família, comunidade escolar, profissionais de saúde e outros.



InSTRUÇÃO ADEQUADA

Tipo de atividades



- ▶ Jogos
- ▶ Fantoches
- ▶ Representações teatrais
- ▶ Dinâmico de grupo
- ▶ Exposições
- ▶ Visitas
- ▶ Provas de sabor
- ▶ Práticas culinárias
- ▶ Trabalhos manuais
- ▶ Debates
- ▶ Multimédia
- ▶ ...



InSTRUÇÃO ADEQUADA

Material de apoio



European Journal of Clinical Nutrition (2003) 57, Suppl 1, S82–S85
© 2003 Nature Publishing Group. All rights reserved. 0955-3007/03 \$25.00
www.nature.com/ejcn

ORIGINAL COMMUNICATION

Nutrition education in schools: experiences and challenges

C Pérez-Rodrigo¹* and J Aranceta¹

¹Community Nutrition Unit, Department of Public Health, University of the Basque Country, Bilbao, Spain

Public Health Nutrition: 4(1A), 131–139

School-based nutrition education: lessons learned and new perspectives

Carmen Pérez-Rodrigo MD* and Javier Aranceta MD PhD
Community Nutrition Unit, Department of Public Health, Bilbao, Spain

DOI: 10.1079/PHN2000108



InSTRUÇÃO adeQUADA

Material de apoio



TEMA/Subtemas/Objetivos						
EDUCAÇÃO ALIMENTAR						
Subtemas	Objetivos	Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
1. Alimentação e influências socioculturais	Compreender como as questões sociais, culturais e económicas influenciam os consumos alimentares Identificar a Dieta Mediterrânea como exemplo das diferentes influências socioculturais sobre o consumo alimentar	X	X	X	X	X
2. Alimentação, nutrição e saúde	Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimentos das principais doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica) Reconhecer a Dieta Mediterrânea como exemplo de um padrão alimentar saudável	X	X	X	X	X
3. Alimentação e escolhas individuais	Reconhecer que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicos e sensoriais, a nível individual e de grupo Analizar criticamente os comportamentos de risco na alimentação	X	X	X	X	X
4. O Ciclo do alimento – do produtor ao consumidor	Reconhecer a origem dos alimentos Identificar fatores que influenciam o produto alimentar antes de chegar à mesa do consumidor: a produção agrícola, a transformação industrial e a distribuição	X	X	X	X	X
5. Ambiente e alimentação	Reconhecer o impacto que os padrões alimentares têm sobre o ambiente Reconhecer o papel do cidadão e das suas escolhas alimentares na sustentabilidade ambiental	X	X	X	X	X
6. Compra e preparação de alimentos	Adotar comportamentos adequados na aquisição, armazenamento, preparação e consumo de alimentos	X	X	X	X	X
7. Direito à alimentação e segurança alimentar	Reconhecer o Direito à Alimentação como um direito humano consagrado pelas Nações Unidas	X	X	X	X	X
8. Alimentação em meio escolar	Reconhecer a escola como um espaço próprio para a promoção da alimentação saudável e adoção de comportamentos alimentares equilibrados	X	X	X	X	X

ME-Direção Geral da Educação; Direção Geral da Educação | 2017



InSTRUÇÃO adeQUADA

Material de apoio

<https://cidadania.dge.mec.pt/saude>

EDUCAÇÃO PARA A CIDADANIA

Domínios ENEC na Escola Notícias e Eventos Documentos de Referência Contactos Q

Saúde

Notícias e Eventos Boas práticas Trabalho em rede Recursos Formação Projetos e iniciativas

Saúde

Educação Alimentar

Saúde Mental Prevenção da Violência em Meio Escolar

Educação Alimentar Atividade Física

Comportamentos Aditivos e Dependências Outras Áreas

Articulação com Outros Domínios Estratégias e Grupos Técnicos

Oferta Alimentar em Meio Escolar Dieta Mediterrânea

Recursos - Educação Alimentar Regimes Escolares

InSTRUÇÃO ADEQUADA

Material de apoio



Graça P et al., 2021

Estratégia Portuguesa para a Promoção da Alimentação Saudável em Contexto Escolar

1 – Objetivo
Promoção e educação para a alimentação saudável em contexto escolar

2 – Missão
Criar ambientes facilitadores de uma alimentação saudável e estimular o desenvolvimento de competências das crianças e dos jovens, permitindo-lhes valorizar, apreciar e adotarem comportamentos alimentares saudáveis.

3 – Eixos estratégicos

Vigilância | Educação Alimentar | Ambiente Alimentar Escolar | Formação Profissionais | Intersectorialidade

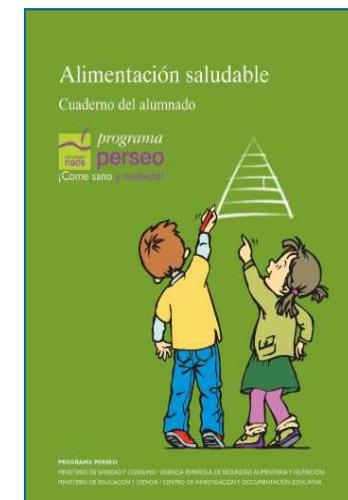
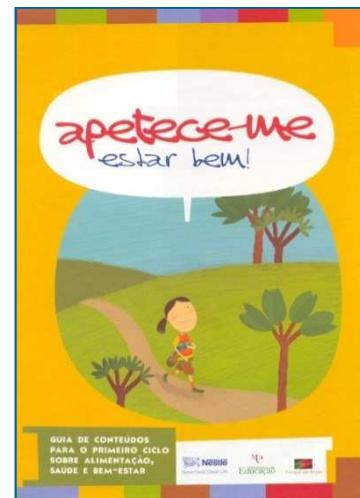
4 – Operacionalização
Áreas governativas responsáveis, competências e programas operacionais

Setor da Saúde → Promoção da alimentação saudável Orientação e coordenação das atividades de promoção da saúde e prevenção da doença em contexto escolar. Programa Operacional: Programa Nacional de Saúde Escolar (DGS)	Setor da Educação → educação para a alimentação saudável Dinamização dos princípios e das práticas da promoção da saúde no sistema educativo. Programa Operacional: Programa de apoio à promoção e educação para a saúde (DGE) → Oferta alimentar escolar Definição das normas para a oferta alimentar e controlo da qualidade da alimentação escolar.
Municípios → Colaboração nos programas de promoção de estilos de vida saudáveis (Decreto-Lei n.º 23/2019, de 30 janeiro)	Setor da Agricultura → Programas de distribuição de alimentos em contexto escolar (Regime Escolar)
Gestão do fornecimento de refeições (Lei n.º 159/99, de 14 setembro e Decreto-Lei n.º 21/2019, de 30 janeiro)	



Instrução adequada

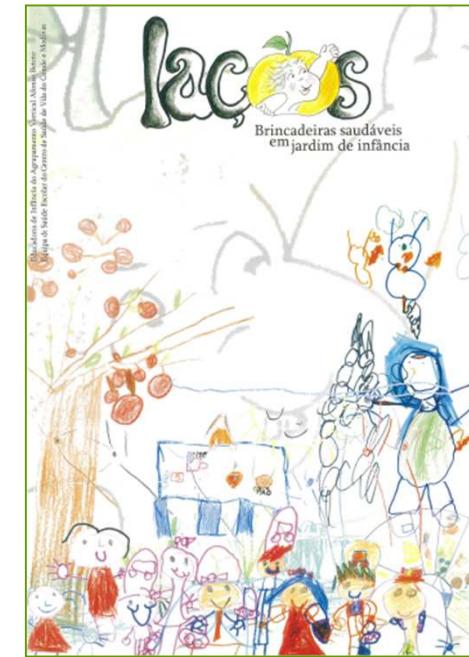
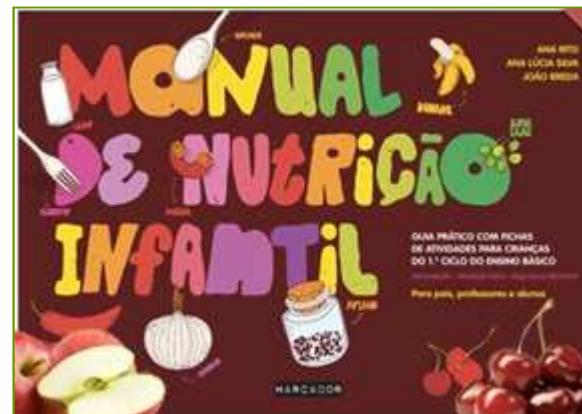
Material de apoio





Instrução adequada

Material de apoio





Instrução adequada

Material de apoio



InSTRUÇÃO adeQUADA

Material de apoio



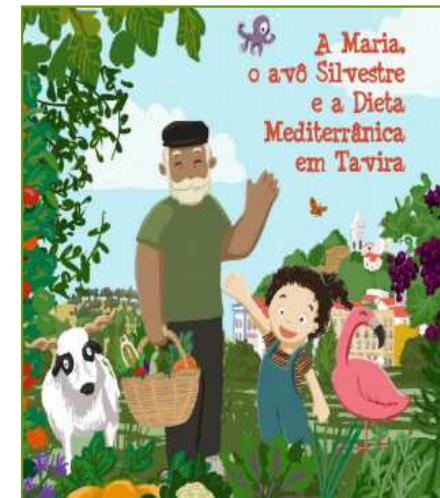
ATÉ OS SUPER-HERÓIS COMEM HORTÍCOLAS, FRUTAS e BEBEM LEITE

Regime da União Europeia de distribuição nas escolas

A NOSSA ESCOLA PARTICIPA NO REGIME DA UNIÃO EUROPEIA DE DISTRIBUIÇÃO NAS ESCOLAS COM O APOIO FINANCIERO DA UNIÃO EUROPEIA

Elaborado em colaboração com

snop **Fenfrutas**



Regime Escolar
Fruta e Produtos Hortícolas

Instrução adequada

Material de apoio





InSTRUÇÃO ADEQUADA

Atividades



Ana Gabriela Ribeiro, 2010



Sónia Tabuada e Daniela Mota, 2010



Sónia Tabuada
e Daniela Mota, 2010



InSTRUÇÃO ADEQUADA

Atividades



Bela Franchini, 1993



Cláudia Ferreira, Mafalda Meireles
e Sílvia Madolell, 2011



Ana Cristina Silva
e Liliana Teixeira, 2010



InSTRUÇÃO ADEQUADA

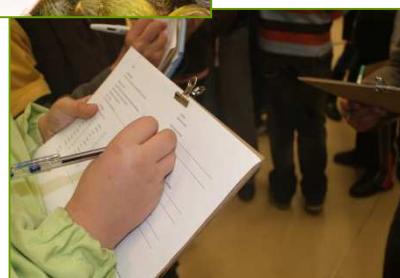
Atividades



Inês Cunha e Teres Silva, 2011

InSTRUÇÃO ADEQUADA

Atividades



Projeto Pro Greens, 2010



InSTRUÇÃO adeQUADA

Atividades



Teresa Silva, 2012



InSTRUÇÃO adeQUADA

Atividades



Projeto Pro Greens, 2010

Integração do serviço de alimentação



Cantina/Bufete/Máquina de venda

- Locais de aprendizagem e reforço de comportamentos alimentares saudáveis

- Oficina de aprendizagem -

Integração do serviço de alimentação



Cantina/Bufete/Máquina de venda

- ▶ Oferta/disponibilidade
- ▶ Espaço físico/decoração
- ▶ Disposição
- ▶ Variedade, rotatividade e criatividade na oferta
- ▶ Atendimento
- ▶ Política de preços

Integração do serviço de alimentação



Cantina/Bufete/Máquina de venda

- ▶ Promoção de venda
- ▶ Tempo adequado
- ▶ Envolver os alunos no planeamento
e preparação de p. alimentares/ementas
- ▶ Manter a família/comunidade escolar informada.

Integração do serviço de alimentação

Promoção de venda - 3P's



Produto

- ▶ Qualidade
- ▶ Exposição
- ▶ Tamanho
- ▶ Época do ano
- ▶ Variedade

Promoção

- ▶ Publicidade
- ▶ Designação
- ▶ Ofertas especiais
- ▶ Provas de sabor
- ▶ Concursos
- ▶ Outras atividades

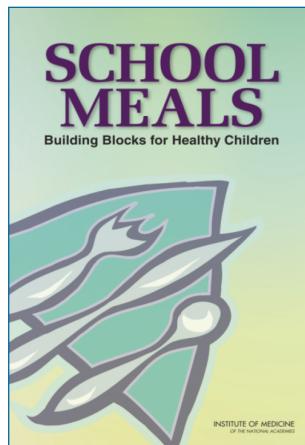
Preço

- ▶ Baixo custo
- ▶ Divulgação
- ▶ Comparação

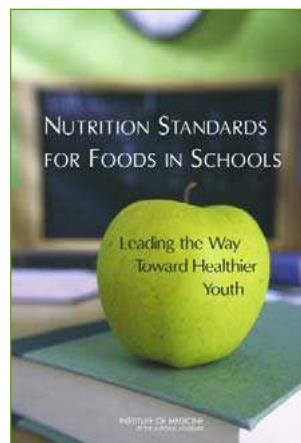
Virtually Healthy, 2002

Integração do serviço de alimentação

Material de apoio



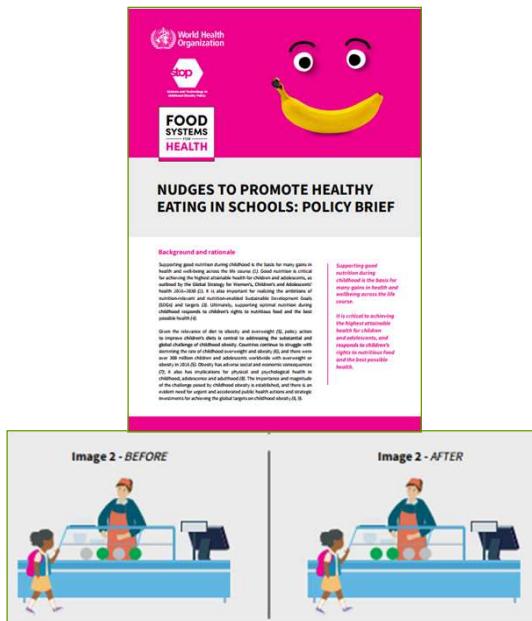
Institute of Medicine, 2009



Institute of Medicine, 2007



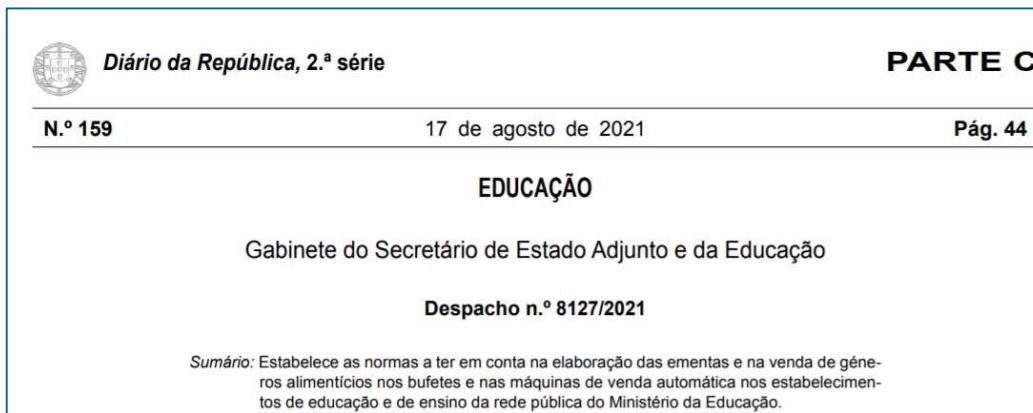
United Kingdom, 2015



WHO, 2022

Integração do serviço de alimentação

Material de apoio - Portugal



Despacho n.º 8127/2021

- ▶ **Bufetes**
- ▶ **Máquinas de venda automática**
- ▶ **Ementas**

- ▶ **Géneros alimentícios a disponibilizar**
 - *obrigatoriamente e podem ainda disponibilizar*
- ▶ **Restrições à oferta alimentar a disponibilizar**
 - *não podem contemplar*



Integração do serviço de alimentação

Material de apoio - *Portugal*



Lei n.º 30/2019

de 23 de abril

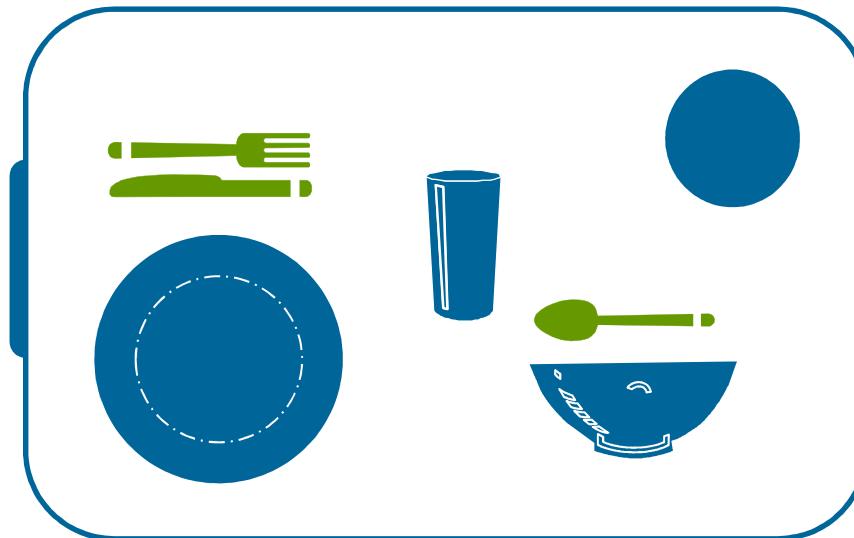
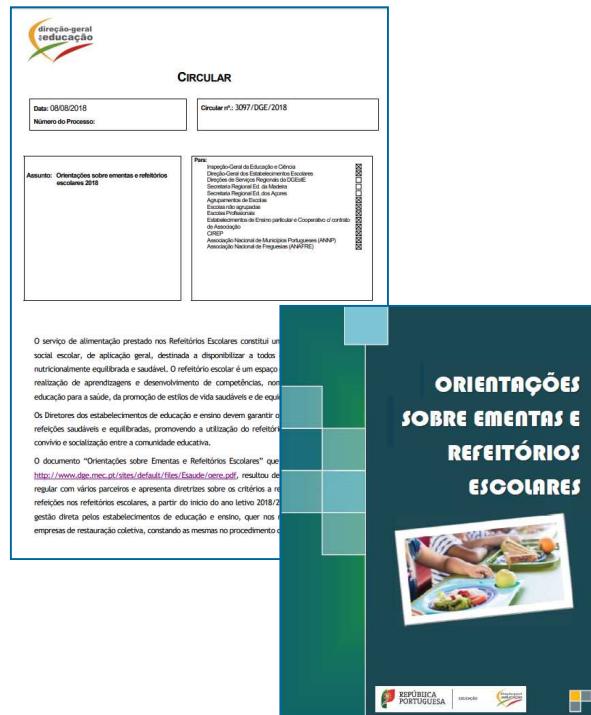
Introduz restrições à publicidade dirigida a menores de 16 anos de géneros alimentícios e bebidas que contenham elevado valor energético, teor de sal, açúcar, ácidos gordos saturados e ácidos gordos transformados, procedendo à 14.ª alteração ao Código da Publicidade, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 330/90, de 23 de outubro.

Lei n.º 30/2019

- ▶ Restrição à publicidade alimentar nos estabelecimentos de ensino bem como num raio circundante de 100 metros das escolas.
- ▶ Géneros alimentícios com elevado valor energético, teor de sal, açúcar, ácidos gordos saturados e ácidos gordos trans.

Integração do serviço de alimentação

Material de apoio - *Portugal*



Circular n°3097/DGE/2018
Orientações sobre ementas e refeitórios escolares

Integração do serviço de alimentação

Material de apoio - *Portugal*



Constituinte	Ementa	Ementa vegetariana	
Sopa	Sopa de produtos hortícolas frescos, tendo por base batata, legumes ou leguminosas.		Para além dos crus, os produtos hortícolas confeccionados deverão sempre que possível fazer parte do acompanhamento dos pratos.
Conduto	Prato de carne ou de pescado, em dias alternados. Prato contendo ovo, com uma periodicidade quinzenal.	Prato com leguminosas como principal constituinte, alternando o tipo de leguminosa entre os diferentes dias.	Para tempero, poderão estar disponíveis: azeite virgem extra, vinagre, vinagre balsâmico, cebola laminada, limão, coentros, salsa e orégãos em embalagem adequada ao tempero.
Guarnição	Arroz, massa ou batata, em dias alternados, variando o modo de confecção. Em simultâneo, poderão servir-se leguminosas (feijão, grão, favas, ervilhas, feijão-frade, etc.).	Arroz, massa ou batata, em dias alternados, variando o modo de confecção.	1 pão de mistura (confeccionado no próprio dia), de acordo com o Anexo 1.
Hortícolas e/ou saladas	Os produtos hortícolas crus (saladas) e/ou confeccionados passíveis de serem servidos e temperados à parte (por exemplo, salada de feijão verde, curgetes, etc.) devem ser servidos diariamente, preferencialmente em prato separado, no mínimo com três variedades e nas captações previstas.		Sobremesa
			Constituída diariamente por fruta variada, preferencialmente da época (Anexo 5), no mínimo de 3 espécies, de acordo com as quantidades referidas no Anexo 2. Simultaneamente, com a fruta crua, pode ser servida fruta cozida ou assada sem adição de açúcar, no máximo uma vez por semana. Simultaneamente com a fruta crua, em dia diferente da fruta cozida/assada, pode ainda, ser servido, uma vez por semana, doce / gelatina de origem vegetal/ gelado de leite / iogurte natural.
			Constituída diariamente por fruta variada, preferencialmente da época (Anexo 5), no mínimo de 3 espécies, de acordo com as quantidades referidas no Anexo 2. Simultaneamente, com a fruta crua, pode ser servida fruta cozida ou assada sem adição de açúcar, no máximo uma vez por semana. Simultaneamente com a fruta crua, em dia diferente da fruta cozida/assada, pode ainda, ser servido, uma vez por semanal, gelatina de origem vegetal.

Orientações sobre
ementas e refeitórios escolares | 2018

Integração do serviço de alimentação

Material de apoio - *Portugal*



Silva S et al, 2015



Pinho JP et al, 2016



Lei n.º 11/2017

de 17 de abril

Estabelece a obrigatoriedade de existência de opção vegetariana nas ementas das cantinas e refeitórios públicos



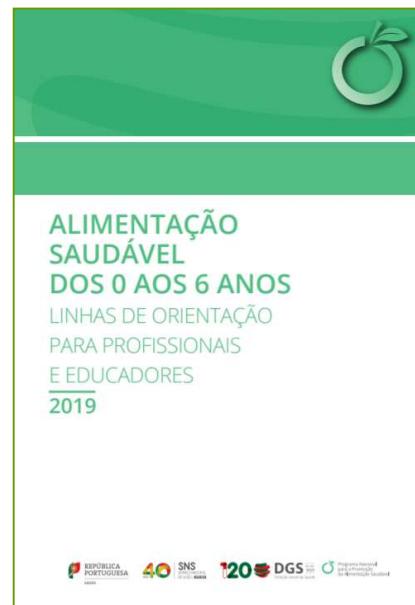
Lobato L et al, 2016

Integração do serviço de alimentação

Material de apoio - *Portugal*



Padrão P et al, 2014



Rêgo C et al, 2019



Gregório MJ et al, 2021

Integração do serviço de alimentação

Material de apoio - *Portugal*



SPARE+ | 3.ª Edição 2020



Gomes S et al, 2015

Integração do serviço de alimentação

Material de apoio - *Portugal*



- ▶ Reg. de execução (UE) 2017/39 e Reg. delegado (UE) 2017/40, de 3 novembro de 2016: normas do regime escolar.
- ▶ Portaria n.º 113/2018, de 30 abril e Portaria n.º 94/2019, de 28 de março: Regime escolar (*fruta, hortícolas e leite*).

Formação da comunidade escolar



- ▶ Órgãos de gestão/administração
- ▶ Professores
- ▶ Auxiliares de ação educativa
- ▶ Elementos do serviço de alimentação
- ▶ Associação de pais
- ▶ Outros

Formação da comunidade escolar



- ▶ Fornecer “estratégias de ensino” para mudança comportamental
- ▶ Fornecer conhecimentos/aptidões
- ▶ Avaliar as suas práticas alimentares
- ▶ Atuar como modelo.

Formação da comunidade escolar

Material de apoio



Ações de formação

- ▶ Noções Gerais de Alimentação
- ▶ Causas de Alteração dos Alimentos
- ▶ Higiene Alimentar
- ▶ Métodos de Conservação dos Alimentos
- ▶ Controlo da Qualidade Alimentar

ACÇÕES DE FORMAÇÃO
PARA MANIPULADORES DE ALIMENTOS
DAS ESCOLAS





Envolvimento



Família/Comunidade

- ▶ Elementos de apoio e reforço de comportamentos alimentares saudáveis

“Faz como eu faço” e não
“Faz o que eu digo”

Envolvimento

Família



- ▶ Informar sobre os g. alimentícios disponíveis e
ementas efetuadas
- ▶ Enviar materiais de educação alimentar pelos alunos;
- ▶ Convidar para merendas/refeições na escola
- ▶ Oferecer sessões de esclarecimento

Envolvimento

Família



- ▶ Convidar a assistir/participar nas atividades extracurriculares
- ▶ Solicitar o envio de merendas saudáveis
- ▶ Nomear “trabalhos de casa”, que os alunos possam efetuar com os seus familiares.



CDC | 2012



Envolvimento

Comunidade



- ▶ Centros de saúde
- ▶ Organizações/Associações
- ▶ Entidades públicas
- ▶ Personalidades

Programa de avaliação

Avaliar se...



- ▶ Existe uma “real” política alimentar escolar?
- ▶ A educação alimentar é fornecida a todos os níveis de ensino?
- ▶ A comunidade escolar recebe formação específica e age em conjunto?



Programa de avaliação

Avaliar se...

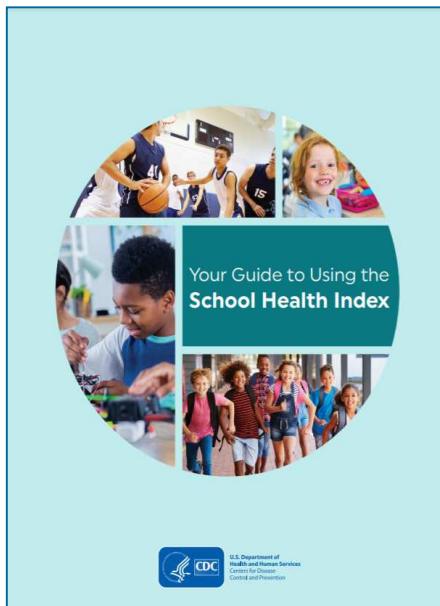


- ▷ A família e a comunidade estão envolvidas?
- ▷ Verificam-se alterações no bufete/máquina de venda/cantina?



Formação, Envolvimento e Programa de avaliação

Material de apoio



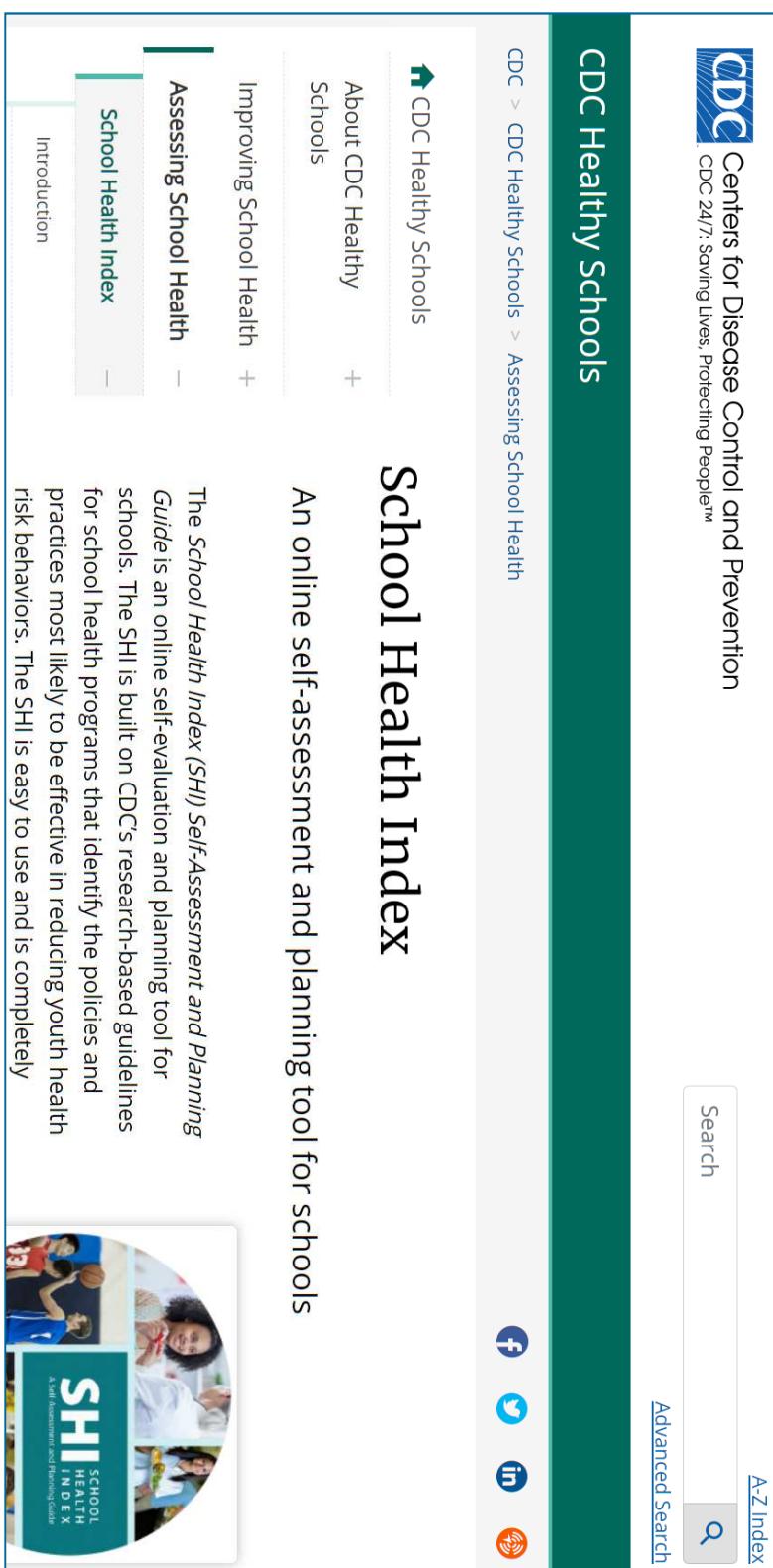
CDC | 2019



Sample Completed Score Card			
Module 1: School Health and Safety Policies and Environment			
Instructions			
1. Carefully read and discuss the Module 1 Discussion Questions (pages 5-34), which contains questions and scoring descriptions for each item listed on this Score Card.			
Under	Fully in Place	Partially in Place	Not in Place
CC.1 Representative school health committee or team	3	2	1
CC.2 Written school health and safety policies	3	2	1
CC.3 Written school health and safety policies to students, parents, staff members, and visitors	3	2	1
CC.4 Overcome barriers to learning	3	2	1
CC.5 Enrichment experiences	3	2	1
CC.6 Local school wellness policy	3	2	1
CC.7 Standard precautions policy	3	2	1
CC.8 Written crisis preparedness and response plan	3	2	1
PA.1 Access to safe play environment	3	2	1
PA.2 Recess	3	2	1
PA.3 Playgrounds meet safety standards	3	2	1
PA.4 Access to physical activity facilities outside school hours	3	2	1
PA.5 Prohibit using physical activity as punishment	3	2	1
PA.6 Prohibit withholding recess as punishment	3	3	1
N.1 Prohibit using food as reward or punishment	3	2	1
N.2 Access to free drinking water throughout the school day	3	2	1
N.3 All foods and beverages sold during the school day meet USDA's Smart Snacks in School nutrition standards	3	2	1
N.4 All beverages sold during the school day meet the USDA's Smart Snacks in School nutrition standards	3	2	1
N.5 All foods and beverages served and offered during the school day meet USDA's Smart Snacks in School nutrition standards	3	2	1
N.6 All foods and beverages sold during the extended school day meet USDA's Smart Snacks in School nutrition standards	3	2	1
COLUMN TOTALS: For each column, add up the numbers that are circled and enter the sum in this row.			
		18	12
		7	0
TOTAL POINTS: Add the four sums above and enter the total to the right.			
37			
NOTE: For simplicity, this example shows only Cross-Cutting, Physical Activity, and Nutrition Items. The denominator has been adjusted accordingly.			
MODULE SCORE = (Total Points / 60) X 100			
62%			

Mais informação...

<https://www.cdc.gov/healthyschools/shi/index.htm>



The screenshot shows the 'School Health Index' page of the CDC Healthy Schools website. The header features the CDC logo and the text 'Centers for Disease Control and Prevention' and 'CDC 24/7: Saving Lives, Protecting People™'. A search bar with a magnifying glass icon and an 'Advanced Search' link are on the right. The main content area has a teal sidebar with links: 'CDC Healthy Schools' (selected), 'About CDC Healthy Schools', 'School Health Index' (selected), and 'Introduction'. The main content area has a white background with a teal header. The title 'School Health Index' is in large teal letters. Below it, the text 'An online self-assessment and planning tool for schools' is in bold black. To the right are social media icons for Facebook, Twitter, LinkedIn, and YouTube. A circular image at the bottom left shows children in a classroom setting with the text 'SHI SCHOOL HEALTH INDEX A Self-Assessment and Planning Guide'.

CDC Centers for Disease Control and Prevention
CDC 24/7: Saving Lives, Protecting People™

Search [A-Z Index](#)

Advanced Search

CDC Healthy Schools

CDC > CDC Healthy Schools > Assessing School Health

[CDC Healthy Schools](#)

About CDC Healthy Schools

Schools

Improving School Health

Assessing School Health

School Health Index

Introduction

School Health Index

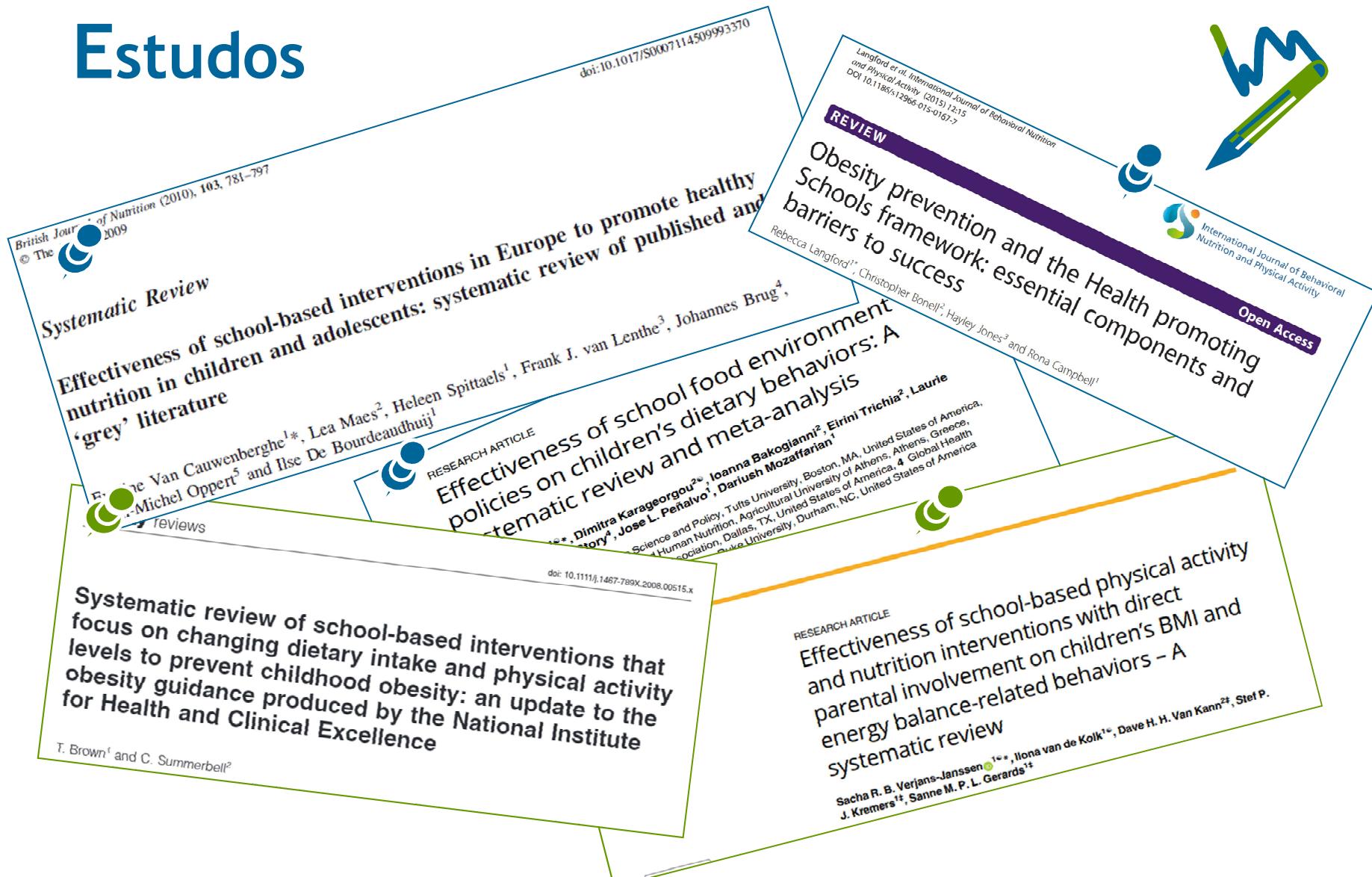
An online self-assessment and planning tool for schools

The *School Health Index (SHI) Self-Assessment and Planning Guide* is an online self-evaluation and planning tool for schools. The SHI is built on CDC's research-based guidelines for school health programs that identify the policies and practices most likely to be effective in reducing youth health risk behaviors. The SHI is easy to use and is completely





Estudos



Estudos



School-based nutrition education: features and challenges for success

Mojisola D. Kupolati, Una E. MacIntyre and Gerda J. Gericke
Department of Human Nutrition, University of Pretoria, Pretoria, South Africa

Factors Influencing Efficacy of Nutrition Education Interventions: A Systematic Review

Mary W. Murimi, PhD, RDN; Michael Kanyi, PhD; Tatenda Mupfudze, PhD; Md. Ruhul Amin, MPH, MS; Teresia Mbogori, MS; Khalid Aldubayan, PhD

Factors that contribute to effective nutrition education interventions in children: a systematic review

Mary W. Murimi, Ana Florencia Moyeda-Carabaza, Bong Nguyen, Sanjoy Saha, Ruhul Amin, and Niike

A Systematic Review of the Impact of Multi-Strategy Nutrition Education Programs on Health and Nutrition of Adolescents

Sarah Meiklejohn, BND(Hons), APD¹; Lisa Ryan, PhD, RN²; Claire Palermo, PhD, APD¹



Promoting Healthy Eating among Young People—A Review of the Evidence of the Impact of School-Based Interventions

Abina Chaudhary¹, František Sudzina^{2,3,*} and Bent Egberg Mikkelsen⁴

Estudos

Impacto das intervenções



- ▶ Diminuição da ingestão de lípidos totais e de ácidos gordos saturados
- ▶ Aumento do consumo de fruta
- ▶ Melhoramento na ingestão alimentar
- ▶ Índice de massa corporal... evidência limitada

Estudos

Impacto...que recomendações?



- **Intervenções com múltiplas componentes:**
 - plano curricular, serviço de alimentação e ambiente social
- **Intervenções focados no comportamento**
 - estratégias de aprendizagem experimental
 - ex: preparação/confeção de alimentos; cultivo de hortas; visitas...
- **Mudanças saudáveis na oferta alimentar escolar**
 - bufete, máquina de venda, cantina,...

Estudos

Impacto...que recomendações?



- ▷ **Envolvimento da família** - direto e indireto
- ▷ **Autoavaliação de comportamentos alimentares e outros da criança/adolescente**
 - 24 horas anteriores, frequência alimentar, diário alimentar
- ▷ **Inclusão de medidas de avaliação quantitativas**
 - padrões de consumo, medidas antropométricas,...
- ▷ **Intervenções com ligações a toda a comunidade**



Estudos

Impacto...que recomendações?



- ▶ Mais estudos com grupos étnicos/culturais
(heterogeneidade do grupo)
- ▶ Utilizar ferramentas inovadoras de tecnologia multimédia
 - jogos, vídeos, web...
- ▶ Educação alimentar deverá ser sequencial, com suficiente duração e intensidade (evitar abordagens esporádicas).



Projetos de promoção da saúde na escola



Conceitos-chave

- ▶ Escola Promotora de Saúde
- ▶ Eficácia/Efetividade/Eficiência
- ▶ Estratégia

Conceitos

Escola Promotora de Saúde | EPS

“é um espaço organizado em termos humanos e técnicos, empenhado em proporcionar a aquisição de competências pessoais e sociais que permitam aos indivíduos e aos grupos melhorar a gestão da saúde e agir sobre fatores que a influenciam.” [ME-RNEPS, 2001]

“é uma escola que implementa planos estruturados e sistematizados para a promoção da saúde e do bem estar, o desenvolvimento do capital social dos alunos/as, pessoal docente e não docente.” [SHE, 2014]





Conceitos



- ▶ **Efetividade** - Medida do grau de concretização dos objetivos ou efeitos previamente definidos, nas condições reais de execução de um projeto no terreno⁸⁸.
- ▶ **Eficácia** - Medida do grau de concretização dos objetivos ou efeitos pretendidos de uma dada intervenção ou tecnologia, em condições ideais da sua aplicação⁸⁸.
- ▶ **Eficiência** - Medida do grau de concretização dos objetivos ou efeitos pretendidos de uma dada intervenção, tecnologia ou projeto, em função dos recursos gastos (horas de trabalho, unidades monetárias, etc.)⁸⁸.
- ▶ **Estratégia** - “(...) conjunto de atividades concebidas de forma a serem aplicadas em fases cronologicamente sucessivas para, com base nos recursos disponíveis, se atingir uma determinada finalidade”⁹⁰.

Conceitos



Eficácia

-avalia os efeitos de saúde nos indivíduos realmente alcançados pela intervenção, aplicada em condições ideais/ótimas.

-mede o grau de concretização dos objetivos ou efeitos pretendidos de uma dada intervenção, **em condições ideais da sua aplicação**.

-avalia apenas o benefício de saúde **potencial**.

Efetividade

-avalia os efeitos de saúde na população objeto da intervenção, aplicada em condições reais/habituais.

-mede o grau de concretização dos objetivos ou efeitos previamente definidos, **nas condições reais de execução de uma intervenção no terreno**.

-avalia o benefício de saúde **real** da intervenção numa dada população.

Eficiência

-avalia a relação entre os resultados de saúde obtidos pela intervenção e os custos efetuados (*custo-efetividade; custo-benefício*).

-mede o grau de concretização dos objetivos ou efeitos pretendidos de uma dada intervenção **em função dos recursos gastos**.

Escolas Promotoras de Saúde na Europa SHE



na Europa SHE

<https://www.schoolsforhealth.org/resources/materials-and-tools/health-promoting-school-manuals/portuguese>

Improving the health of children and young people in the European Region and Central Asia

The vision of SHE is that the health promoting school approach becomes an acknowledged and accepted concept all over Europe and Central Asia, with increased implementation activities on regional and local level within schools.

We want to make every school a health promoting school.

SHE
Schools for Health in Europe

HOME ABOUT US CONCEPTS RESOURCES SHE ACADEMY NEWSROOM CONTACT US

Factsheet 2019. The health promoting school (HPS)

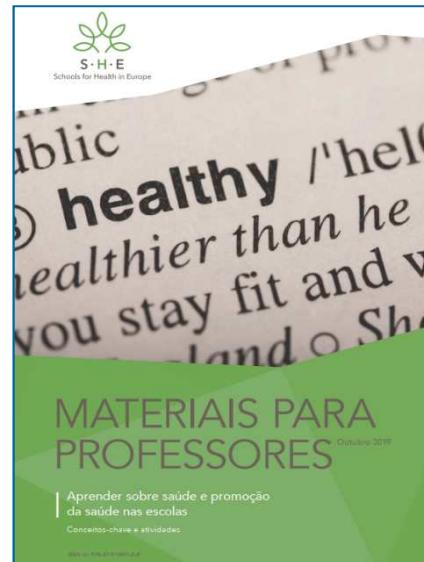
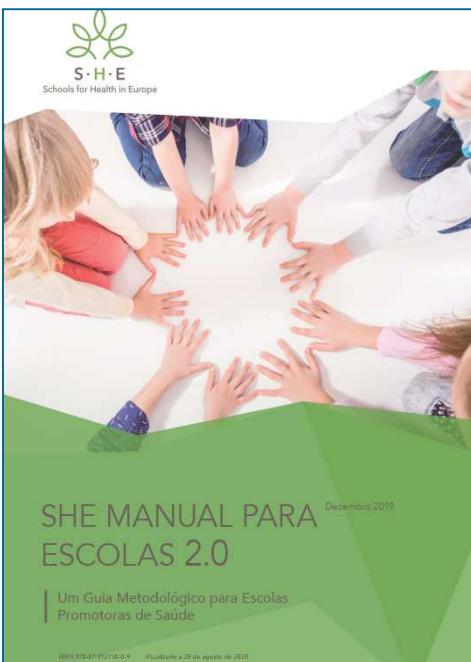
The Health Promoting School (HPS)



Escolas Promotoras de Saúde na Europa SHE



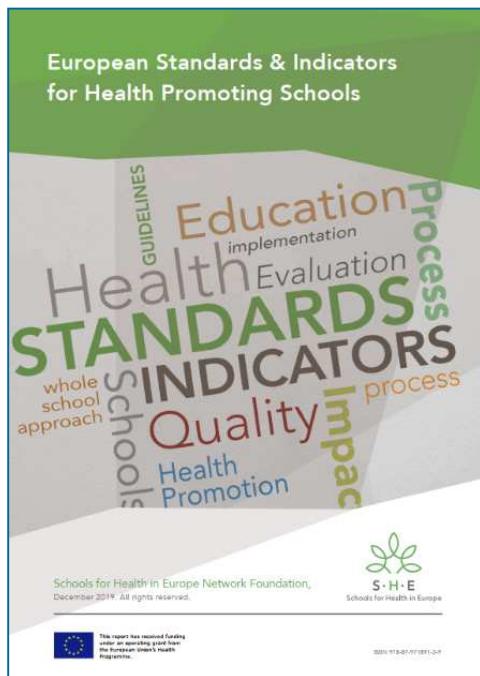
www.schoolsforhealth.org/resources/materials-and-tools/



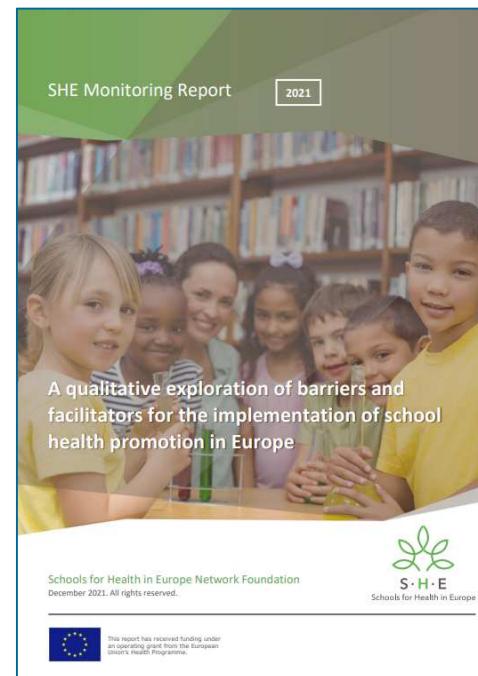
Schools for Health in Europe
Network Foundation (SHE) | 2019



Escolas Promotoras de Saúde na Europa SHE



SHE | 2019



SHE | 2021

Escolas Promotoras de Saúde na Europa SHE



<http://www.schools-for-health.eu/for-schools-manual>

The screenshot shows the homepage of the Schools for Health in Europe (SHE) website. The header features the SHE logo and the text 'Schools for Health in Europe'. The navigation menu includes 'Contact us', 'About us', 'SHE community', 'Manual', 'Rapid Assessment tool', 'School twinning', and 'For schools'. A search bar is located in the bottom right corner. The main content area is titled 'SHE online school manual' and includes a sub-section 'For schools - Manual'. It features a large blue circle with the text '5 steps to a health promoting School'. Below this, there is a section titled 'What is the purpose of the manual?' and a list of five phases: 'Introduction', 'Phase 1: Getting started', 'Phase 2: Assessing your starting point', 'Phase 3: Planning for action', 'Phase 4: Taking action', and 'Phase 5: Monitoring and Evaluation'. A sidebar on the right provides 'Additional information' with links to the 'SHE online school manual (pdf)', 'Flyer online school manual', 'School action planner', and 'SHE (online) rapid assessment tool'. A photograph of a young girl pointing towards the camera is positioned on the left side of the main content area.





Escolas Promotoras de Saúde na Europa SHE



Manual *online* - SHE

Seis componentes

“Escola como um todo”

- ▶ **Políticas saudáveis da escola**
- ▶ **Ambiente físico da escola**
- ▶ **Ambiente social da escola**
- ▶ **Competências de saúde individuais e para a ação**
- ▶ **Ligações à comunidade**
- ▶ **Serviços de saúde**



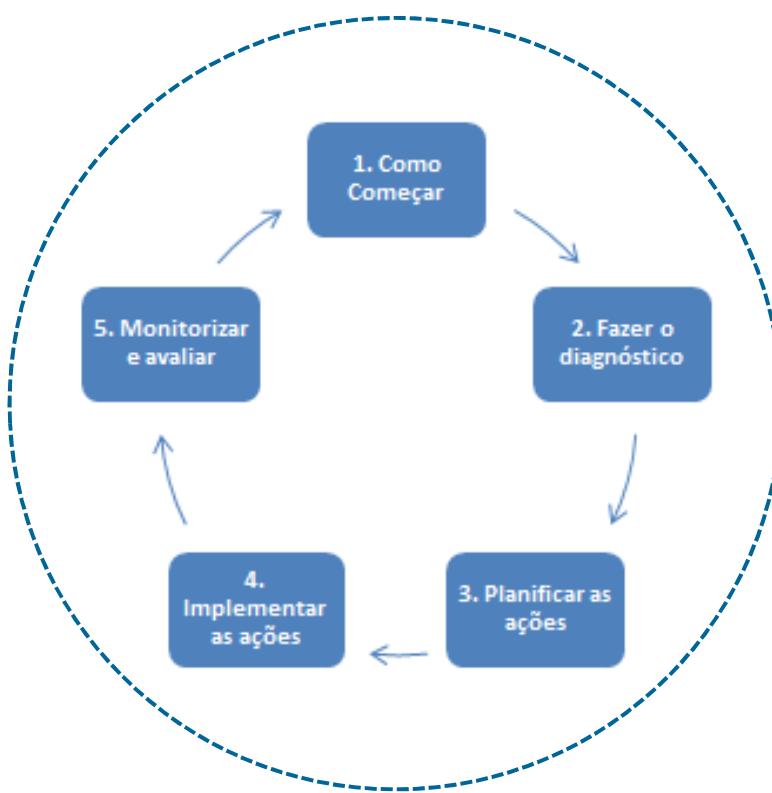
Schools for Health in Europe
Network Foundation (SHE) | 2019



Plano de ação para a promoção da saúde na escola - SHE



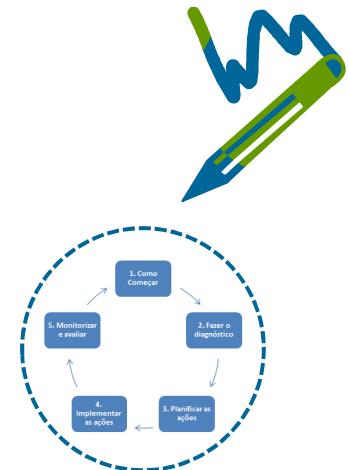
5 Fases



Plano de ação para a promoção da saúde na escola - SHE

1^a Fase: *Como começar*

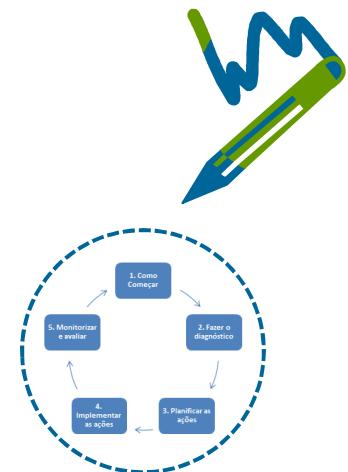
- ▶ Assumir o compromisso
- ▶ Garantir o apoio da direção e comunidade educativa
- ▶ Identificar e envolver as parcerias
- ▶ Identificar os recursos disponíveis (humanos, materiais e financeiros)
- ▶ Criar um grupo de trabalho
- ▶ Iniciar um plano de comunicação e de avaliação (avaliador interno ou externo).



1^a Fase: *Como começar*

► Criar um grupo de trabalho

Composição	Função/Papel
<p>Coordenador</p> <ul style="list-style-type: none">► Um representante de toda a comunidade educativa: diretor, professores, alunos, auxiliar, pais,...► Peritos em saúde/educação externos à escola <p>5-8 elementos</p>	<ul style="list-style-type: none">► Avaliar as políticas e práticas atuais da escola para determinar as necessidades e prioridades.► Orientar a comunidade escolar em todas as fases do processo.► Apoiar o empenho contínuo da comunidade escolar.

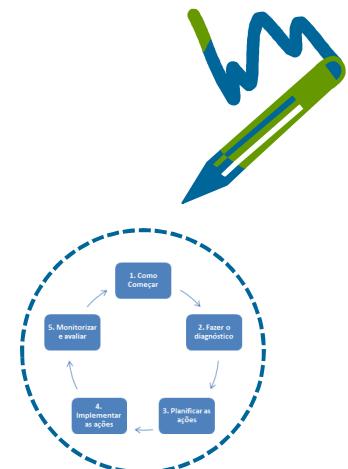


1^a Fase: *Como começar*

► Criar um grupo de trabalho

Exemplo

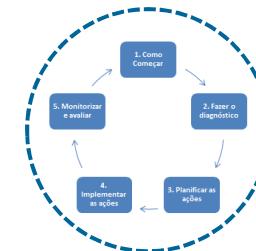
Papéis e tarefas: Elementos do grupo de trabalho da escola promotora de saúde				
Nome	Função	Tarefas	Responsabilidades	Compromisso para o projeto (horas por semana letiva)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				



Plano de ação para a promoção da saúde na escola - SHE



2^a Fase: *Fazer o diagnóstico*



► Avaliação inicial

- *Instrumento de avaliação rápida SHE*

► Estabelecer prioridades

- realização de seminário ou aplicação de questionário.

Instrumento de avaliação rápida - SHE	
Diagnóstico: 1 = não implementado; 2 = parcialmente implementado; 3 = implementado	
Prioridade: 1 = baixa prioridade; 2 = média prioridade; 3 = alta prioridade	
Resposta	Prioridade
1	3
2	3
3	3
1. Avaliação inicial	
1.1 A nossa escola tem uma perspetiva geral da situação atual em relação à saúde (incluindo a saúde física, mental e social) e bem-estar dos alunos	
1.2 A nossa escola tem uma perspetiva geral da situação atual em relação à saúde (incluindo a saúde física, mental e social) e bem-estar dos professores	
1.3 A nossa escola desenvolveu uma estratégia dos alunos competentes de saúde dos/as alunos/as (alternância e permanência de atividades de saúde, educação alimentar, tabaco e notabilidades preventivas ilícitas e legítimas) em relação à saúde, criptar e gravar	
1.4 A nossa escola desenvolveu uma avaliação das necessidades e desejos dos/as alunos/as e do pessoal docente e não docente em relação à saúde e ao bem-estar (em, no mínimo, cinco de momento)	
1.5 O/a professor/a e coordenador/a da educação para a saúde é responsável por falar a comunidade educativa	
Resposta	Prioridade
1	3
2	3
3	3
2. Políticas de saúde da escola	
2.1 A escola inclui no Projeto Educativo e no Plano de Atividades a promoção da saúde e bem-estar dos/as alunos/as e professores e não docentes e a implementação de ações de promoção da saúde e do bem-estar e a prevenção e redução de problemas relacionados com a saúde	
2.2 A escola tem uma política de saúde e bem-estar que integra os níveis educativos da escola	
2.3 A abordagem à saúde e ao bem-estar da escola reflete as prioridades da comunidade educativa (alunos/as, pessoal docente e não docente e pais/mães e encarregados/as de educação)	
2.4 Os/as professores/as e coordenadores/as da docência e não docência e encarregados/as de educação são incentivados a	

Instrumento de avaliação rápida - SHE



- Avalia as políticas e práticas da escola, relacionadas com a promoção da saúde
- Cada questão é abordada de 2 formas: diagnóstico atual e prioridade
- Diagnóstico atual: 1=não implementado; 2=parcialmente implementado; 3=implementado
- Prioridade: 1=baixa; 2=média; 3=alta
- Estruturado em 7 secções

Instrumento de avaliação rápida – SHE					
Diagnóstico atual: 1 = não implementado; 2 = parcialmente implementado; 3 = implementado					
Prioridade: 1 = baixa prioridade; 2 = média prioridade; 3 = alta prioridade					
1. Orientação			Diagnóstico	Prioridade	
1.1 A nossa escola tem uma perspetiva geral da situação atual, em relação à saúde (incluindo a saúde física, mental e social) e bem-estar dos/as alunos/as.			1	2	3
1.2 A nossa escola tem uma ideia geral da situação atual em relação à saúde (incluindo a saúde física, mental e social) e bem-estar do pessoal docente e não docente.			1	2	3
1.3 A nossa escola consegue fazer uma estimativa dos atuais riscos e de saúde dos/as alunos/as (alimentação e atividade física, consumos, comportamentos sexuais, consumo de álcool, tabaco, e substâncias psicoativas (licitas e higiene) em relação à idade, origem e género.			1	2	3
1.4 A nossa escola realizou uma avaliação das necessidades e desejos dos/as alunos/as e do pessoal docente e não docente em relação à saúde e ao bem-estar (ex. inquérito, caixa de sugestões).			1	2	3
1.5 O/a professor/a coordenador/a da educação para a saúde é conhecido/a por toda a comunidade educativa.			1	2	3
2. Políticas de saúde da escola			Diagnóstico	Prioridade	
2.1 A escola inclui no Plano Educativo e no Plano de Atividades a promoção da saúde e bem-estar dos/as alunos/as e do pessoal docente e não docente, incluindo a promoção da saúde e do bem-estar e a prevenção e resolução de problemas relacionados com a saúde.			1	2	3
2.2 A saúde e o bem-estar estão interligados com as metas educativas da escola.			1	2	3
2.3 A saúde e o bem-estar fazem parte integrante do currículo da escola.			1	2	3
2.4 A abordagem à saúde e ao bem-estar da escola reflete as opiniões, os desejos e as necessidades de toda a comunidade educativa (alunos/as, pessoal docente e não docente e pais/mães e encarregados/as de educação).			1	2	3
2.5 Os/as alunos/as, pessoal docente e não docente e os/as pais/mães e encarregados/as de educação são incentivados a			1	2	3

Instrumento de avaliação rápida - SHE



Estrutura | 7 seções

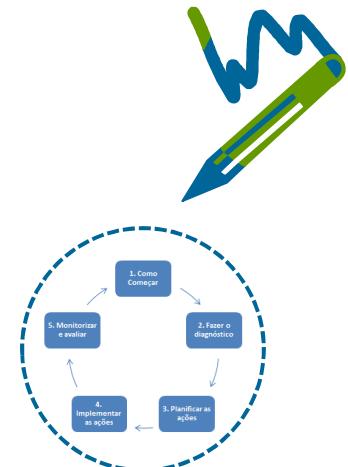
- ▶ Orientação
- ▶ Políticas de saúde na escola
- ▶ Ambiente físico da escola
- ▶ Ambiente social da escola
- ▶ Competências de saúde
- ▶ Ligações à comunidade
- ▶ Saúde do p. docente e não docente

Instrumento de avaliação rápida – SHE						
Diagnóstico atual: 1 = não implementado; 2 = parcialmente implementado; 3 = implementado						
Prioridade: 1 = baixa prioridade; 2 = média prioridade; 3 = alta prioridade						
1. Orientação					Diagnóstico	Prioridade
1.1 A nossa escola tem uma perspetiva geral da situação atual, em relação à saúde (incluindo a saúde física, mental e social) e bem-estar dos/as alunos/as.					1 2 3	1 2 3
1.2 A nossa escola tem uma ideia geral da situação atual em relação à saúde (incluindo a saúde física, mental e social) e bem-estar do pessoal docente e não docente.					1 2 3	1 2 3
1.3 A nossa escola consegue fazer uma estimativa dos atuais riscos e desafios de saúde dos/as alunos/as (alimentação e atividade física, violência, abusos sexuais, consumo de álcool, tabaco, e substâncias psicoativas (licitas e ilícitas) e higiene) em relação à idade, origem e género.					1 2 3	1 2 3
1.4 A nossa escola realizou uma avaliação das necessidades e desejos dos/as alunos/as e do pessoal docente e não docente, em relação à saúde e ao bem-estar (ex. inquérito, caixa de sugestões).					1 2 3	1 2 3
1.5 O/a professor/a coordenador/a da educação para a saúde é conhecido/a por toda a comunidade educativa.					1 2 3	1 2 3
2. Políticas de saúde da escola					Diagnóstico	Prioridade
2.1 A escola inclui no Plano Educativo e no Plano de Atividades a promoção da saúde e bem-estar dos/as alunos/as e do pessoal docente e não docente, incluindo a promoção da saúde e do bem-estar e a prevenção e resolução de problemas relacionados com a saúde.					1 2 3	1 2 3
2.2 A saúde e o bem-estar estão interligados com as metas educativas da escola.					1 2 3	1 2 3
2.3 A saúde e o bem-estar fazem parte integrante do currículo da escola.					1 2 3	1 2 3
2.4 A abordagem à saúde e ao bem-estar da escola reflete as opiniões, os desejos e as necessidades de toda a comunidade educativa (alunos/as, pessoal docente e não docente e pais/mães e encarregados/as de educação).					1 2 3	1 2 3
2.5 Os/as alunos/as, pessoal docente e não docente e os/as pais/mães e encarregados/as de educação são incentivados a					1 2 3	1 2 3

Plano de ação para a promoção da saúde na escola - SHE

3^a Fase: *Planificar as ações*

- ▶ Planificar as ações
- ▶ Definir objetivos, metas e indicadores
- ▶ Planificar a comunicação e a avaliação
- ▶ Redigir e rever o plano de ação



3^a Fase: *Planificar as ações*

► Definir objetivos, metas e indicadores



Objetivos

Fornecem uma direção; é o que se pretende modificar; são as melhorias globais desejadas na saúde e no bem estar.

Exemplo:

Melhorar, em 2024, o consumo semanal de fruta pelos alunos do 1.º ciclo da escola X.

Metas

Objetivos quantificados; devem ser claras, mensuráveis realistas, temporalmente limitadas e concordantes com os objetivos.

Exemplo:

Em, 2024, 35% dos alunos do 1.º ciclo da escola X deverão consumir, pelo menos, Y peças de fruta semanalmente.

Indicadores

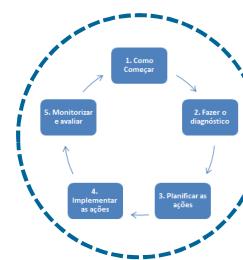
Instrumentos de medida que nos dão a ideia do caminho escolhido e da distância que falta percorrer para se atingir os objetivos e metas pretendidas.

Exemplo:

Proporção/percentagem de alunos do 1.º ciclo da escola X que em 2024, consumiram pelo menos Y peças de fruta por semana [numerador e denominador]

3^a Fase: *Planificar as ações*

Exemplo de um objetivo específico=meta



SMART Objectives

Objective	By 2017, decrease the prevalence of any tobacco use (cigarettes, cigars, smokeless tobacco) by high school age students by 30% from 21.2% in 2010 to 15.0%.						
Breakdown	Verb	Metric	Object	Population	Baseline Measure	Goal Measure	Time frame
	Decrease	Prevalence	Any tobacco use	High school students	21.2%	15.0%	By 2017



3^a Fase: *Planificar as ações*



Exemplo: Metas do PNPAS 2023

SHORT-TERM OUTCOMES / METAS A CURTO PRAZO

1. Reduzir o teor de sal em pelo menos 10% até 2027 nos alimentos que mais contribuem para a ingestão de sódio na população portuguesa.
2. Reduzir o teor de açúcar em pelo menos 20% até 2027 nos alimentos que mais contribuem para a ingestão de açúcares livres na população portuguesa.
3. Aumentar o conhecimento sobre os princípios da Dieta Mediterrânea em pelo menos 20% até 2027.

INTERMEDIATE OUTCOMES / METAS A MÉDIO PRAZO

4. Aumentar a adesão à Dieta Mediterrânea em 20% até 2030.
5. Aumentar a proporção de adultos, crianças e adolescentes que consome pelo menos 400g de fruta e hortícolas por dia em pelo menos 10% até 2030.
6. Reduzir o consumo de carne processada em pelo menos 10% até 2030.
7. Reduzir o consumo de alimentos não saudáveis (alimentos que não constam na Roda dos Alimentos) em pelo menos 15% até 2030.
8. Reduzir a proporção de crianças e adolescentes que apresenta um consumo diário refrigerantes e outras bebidas açucaradas e/ou com adição de edulcorantes (≥ 220 g/dia) em pelo menos 15% até 2030.
9. Reduzir o consumo de sal em 30% até 2030.
10. Reduzir a proporção de crianças e adolescentes que apresenta uma ingestão de açúcares livres superior à recomendação da OMS (<10% do valor energético total) em pelo menos 15% até 2030.

11. Aumentar a taxa de aleitamento materno exclusivo até aos 6 meses para pelo menos 50% até 2030.

12. Aumentar a proporção de utentes do SNS com acesso a, pelo menos, um recurso de aconselhamento breve para a alimentação saudável, através dos sistemas de informação do SNS até 2030.

13. Aumentar a proporção de crianças e jovens alvo de intervenção em saúde escolar, no que concerne à alimentação até 2030.

14. Aumentar a proporção de utentes no SNS em risco nutricional ou desnutridos com acesso a, pelo menos, uma intervenção nutricional personalizada através dos sistemas de informação do SNS até 2030.

15. Aumentar a proporção de utentes do SNS com acesso a pelo menos uma consulta de nutrição nos cuidados de saúde primários até 2030.

LONG-TERM OUTCOMES / METAS A LONGO PRAZO

16. Travar o crescimento e reverter a tendência na prevalência do excesso de peso e da obesidade em adultos até 2030.

17. Reduzir a prevalência do excesso de peso e da obesidade em crianças e adolescentes em pelo menos 5% até 2030.

3^a Fase: *Planificar as ações*



Exemplo de metas e indicadores do PNPAS

Metas 2027/2030	Indicador	Valor Base	Fonte
4. Aumentar a adesão à Dieta Mediterrânia em 20% até 2030.	Ind. 4 % da população com elevada adesão à Dieta Mediterrâника	26%	DGS, 2020
5. Aumentar a proporção de adultos, crianças e adolescentes que consome pelo menos 400g de fruta e hortícolas por dia em pelo menos 10% até 2030.	Ind. 5. % da população adulta que consome pelo menos 400 g fruta e hortícolas diariamente	44%	
6. Reduzir o consumo de carne processada em pelo menos 10% até 2030.	Ind. 6. % das crianças que consome pelo menos 400 g fruta e hortícolas diariamente	28%	IAN-AF, 2015-2016
7. Reduzir o consumo de alimentos não saudáveis (alimentos que não constam na Roda dos Alimentos) em pelo menos 15% até 2030.	Ind. 6. % dos adolescentes que consome pelo menos 400 g fruta e hortícolas diariamente	22%	
8. Reduzir a proporção de crianças e adolescentes que apresenta um consumo diário refrigerantes e outras bebidas açucaradas e/ou com adição de edulcorantes (≥ 220 g/dia) em pelo menos 15% até 2030.	Ind. 7. média de consumo semanal de carne processada	140 g	IAN-AF, 2015-2016
9. Reduzir o consumo de sal em 30% até 2030.	Ind. 8. % contributo dos alimentos que não constam na Roda dos Alimentos para a ingestão energética total	29%	IAN-AF, 2015-2016
10. Reduzir a proporção de crianças e adolescentes que apresenta uma ingestão de açúcares livres superior à recomendação da OMS (<10% do valor energético total) em pelo menos 15% até 2030.	Ind. 9. % das crianças que consome diariamente refrigerantes e outras bebidas açucaradas e/ou com adição de edulcorantes (≥ 220 g/dia)	22%	IAN-AF, 2015-2016
	Ind. 10. % dos adolescentes que consome diariamente refrigerantes e outras bebidas açucaradas e/ou com adição de edulcorantes (≥ 220 g/dia)	42%	

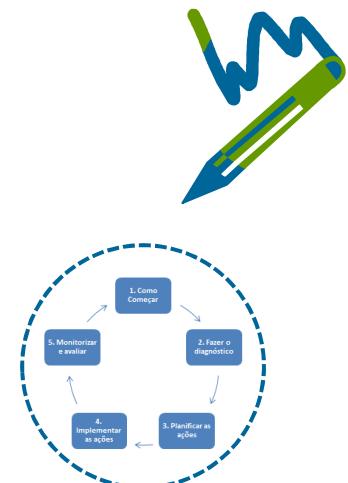


3^a Fase: *Planificar as ações*

► Planificar a comunicação

Meios de comunicação

- Jornal da escola - *boletim*
- Página eletrónica da escola
- Reuniões de informação
- Comunicado à imprensa
- Redes sociais
- Materiais impressos (ex: *cartazes, folhetos,...*)

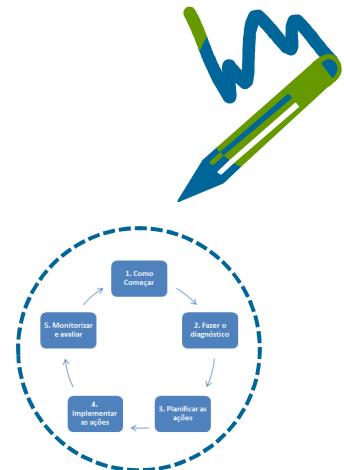


Alunos
Pais/Enc. de Educação

3^a Fase: *Planificar as ações*

► Planificar a comunicação

Exemplo



Grupo alvo	Canais de comunicação						
	Canais						
Alunos/as			x		x	x	
<u>País/mães e</u> encarregados /as de educação	x	x	x			x	

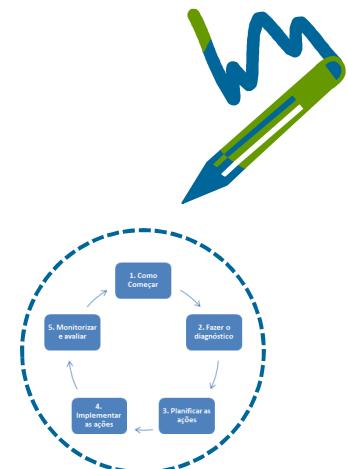


3^a Fase: *Planificar as ações*

► Planificar a comunicação

Exemplo

4.5.2. Tabela: plano de comunicação da escola promotora de saúde							
Grupo (s) alvo	Objetivo(s)	Mensagem (s)	Atividades	Meio de comunicação	Responsável	Recursos & custos (humanos e financeiros)	Calendarização (fase e duração)

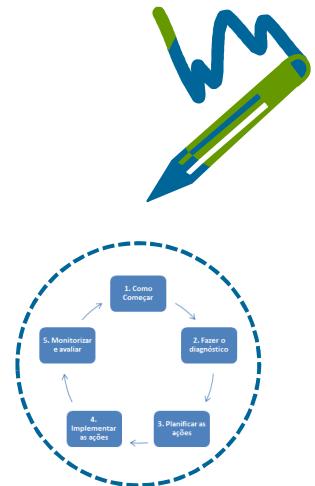


3^a Fase: *Planificar as ações*

► Planificar a avaliação

Métodos de avaliação

- Observação
- Documentação
- Questionários
- Entrevistas
- Avaliações antropométricas
- ...

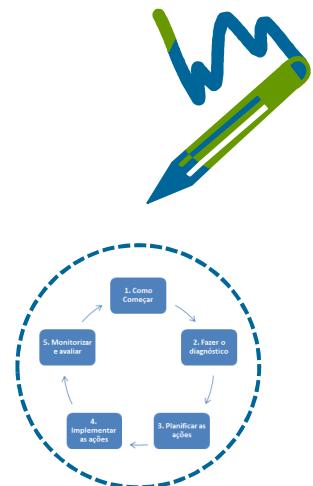


3^a Fase: *Planificar as ações*

► Planificar a avaliação

Exemplo

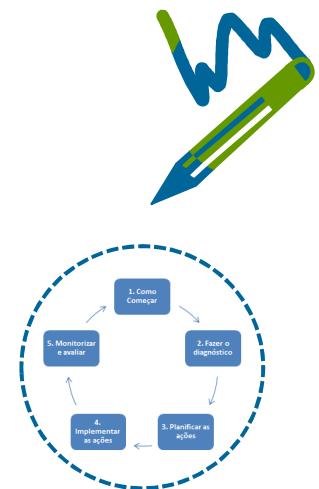
4.5.3. Tabela: plano de avaliação da escola promotora de saúde					
Indicadores / questões de avaliação	Metodologia de avaliação	Tarefas/ atividades	Responsável	Recursos & custos	Calendarização



3^a Fase: *Planificar as ações*

Exemplo

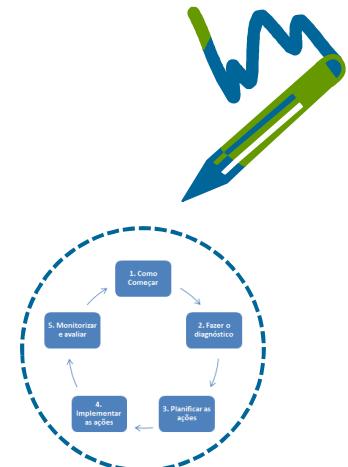
4.5.1. Tabela: plano de ação da escola promotora de saúde						
Objetivos	Metas	Indicadores	Tarefas/atividades	Responsável	Recursos & custos	Calendarização



Plano de ação para a promoção da saúde na escola - SHE

4^a Fase: *Implementar as ações*

- ▶ Dar a conhecer o plano de ação
- ▶ Tornar o “Plano” como parte das práticas quotidianas



Plano de ação para a promoção da saúde na escola - SHE

5^a Fase: Monitorizar e avaliar

- ▶ O progresso das atividades
- ▶ Os desafios e os sucessos
- ▶ Os objetivos e metas

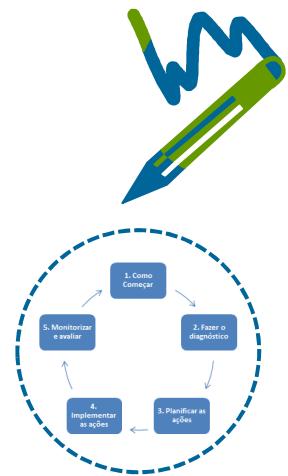


*Esta fase...permite
experiência de aprendizagem e
oportunidade de aperfeiçoamento*

5^a Fase: Monitorizar e avaliar

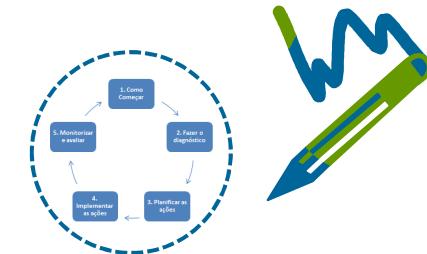
Questões de avaliação

- ▶ Até que ponto as “atividades” foram implementadas como planeado?
- ▶ Que atividades de comunicação foram realizadas?
- ▶ Até que ponto as atividades de comunicação foram implementadas como planeado?
- ▶ Até que ponto os objetivos e metas foram atingidos?
- ▶ Até que ponto os objetivos de comunicação foram alcançados?
- ▶ Quais são as atitudes do pessoal docente e não docente, dos pais, dos alunos em relação às novas práticas da escola?



Avaliação

Tipos



Formativa

Testa e avalia determinados elementos do programa, antes da sua implementação;

Avalia não só a qualidade dos materiais e métodos educativos previstos mas também a viabilidade da estratégia/atividade planificada em função das características da comunidade e recursos disponíveis;

Ex: ensaios pré-teste/ensaios prévios (compreensão da linguagem e vocabulário utilizado, ...).

de Processo

Avalia em que medida as ações/atividades são desenvolvidas conforme planeado;

Centra-se nas atividades programadas e não em resultados;

Incide sobre a forma como o programa é levado a cabo (monitoriza o processo);

Ex: entrevistas estruturadas com pessoas chave, observações diretas, grupos focais, ...

de Impacto (a curto prazo)

Determina se os métodos e as atividades do programa utilizados conduziram a mudanças imediatas na população alvo;

Mede os efeitos imediatos do programa nos participantes (conhecimentos, atitudes, comportamentos, ...);

Verifica o atingimento (ou não) dos objetivos inicialmente estabelecidos;

Ex: comparação de observações prévias e posteriores à intervenção, questionários, ...

de Resultados (sumativa)

Determina se o programa teve efeito na população alvo (estado de saúde, ingestão alimentar, morbidade, mortalidade, ...);

Mede o grau de execução dos objetivos propostos;

Mede até que ponto os objetivos e/ou indicadores foram alcançados;

Ex: questionários, escalas, indicadores antropométricos, indicadores bioquímicos...

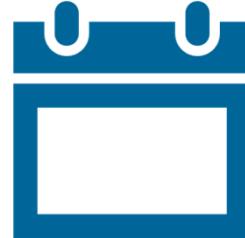
**Fatores
que podem contribuir
para o...**



**de intervenções
em contexto escolar**

Fatores que podem contribuir para o sucesso

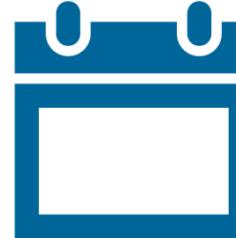
Duração e intensidade



Objetivos



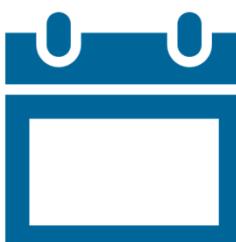
Comportamentos específicos



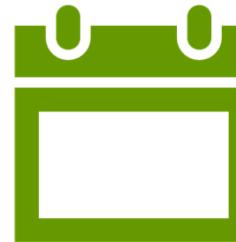
Teorias



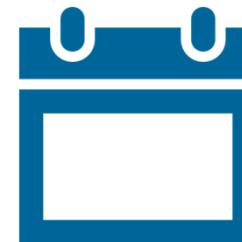
Atividades



Fidelidade



País



Meio ambiente e políticas



Mary Murimi et al, 2018, 2019

Três chaves...

- ▶ Ideias criativas
- ▶ Determinações fortes
- ▶ Dedicação total



belafranchini@fcna.up.pt



Uma fechadura: 
ótimo projeto!