

## "Fomos pioneiros na criação da estratégia para a alimentação saudável e segura"



Teresa Esmeraldo é a Coordenadora da Estratégia Regional de Promoção da Alimentação Saudável e Segura, implementada pelo Governo Regional através da Secretaria da Saúde. Ao JM critica e rebate os números da obesidade infantil.

A alimentação exerce um papel fulcral no nosso dia-a-dia, na nossa saúde, no rendimento que temos diário na vida pessoal e profissional, em suma, em tudo o que fazemos. Por esta razão, o Governo Regional, através da Secretaria Regional da Saúde, avançou para a implementação de uma Estratégia Regional de Promoção da Alimentação Saudável e Segura (ERPASS), cuja coordenadora é a nutricionista

A estratégia tem a intenção de garantir em conjunto a saúde e o bem-estar da população com sustentabilidade ambiental e equidade no acesso à alimentação saudável. Além da secretaria da Saúde foram desafiadas e desenvolvidas outras três secretarias regionais: Educação, Agricultura e Inclusão e Assuntos Sociais todas a trabalhar para uma visão: melhor nutrição para a população do Arquipélago da Madeira.

Ao JM, Teresa Esmeraldo, nutricionista e coordenadora do ERPASS, diz que há um objetivo estratégico claro. "Melhorar a oferta alimentar em espaços públicos e sensibilizar a população para oferta de alimentos saudáveis e promoção da água, com destaque para os produtos regionais".

Depois de ter sido conhecido um estudo que colocou a Madeira como a segunda região com maior taxa de obesidade infantil, Teresa Esmeraldo rebate a forma como o estudo foi realizado. "Neste estudo, a Madeira deve ser a região que tem maior representatividade da população em causa. Tivemos 17 escolas e 888 crianças dos seis aos oito anos.

Como comparação, a Região Centro, Coimbra, Castelo Branco, Viseu, Santarém, tiveram uma representatividade de 1080 pessoas para todos estes distritos. Apenas mais 200 alunos que a Madeira", estranha.

De qualquer forma, apesar da forma como o estudo foi realizado, a coordenadora do ERPASS assume que os resultados não estão a ser "ignorados", mas terão em conta os últimos 10 anos. Contudo reforça outro dado. "As crianças da Região são mais avançadas em termos de maturação. Os rapazes e raparigas são mais altos. Ou seja, seria importante avaliarmos esta situação tendo em conta o índice de massa corporal (relação do peso com a altura)".

Perante esta realidade e elogiando o trabalho transversal que está a ser feito pelas quatro secretarias, a coordenadora regional do ERPASS prefere destacar uma diminuição da percentagem de crianças com baixo peso. "São boas notícias, é sinal que as crianças estão mais equilibradas no seu peso. Fomos pioneiros na criação da estratégia para a alimentação saudável e segura. Temos a Rede de Buffets saudáveis. Retiramos dos buffets escolares os alimentos calóricos e substituímos por outros mais saudáveis. Não existem refrigerantes, não existem bolos com creme, existem sandes com alface e tomate e sumo natural", conclui.

- □ 22% DO aporte diário (aquilo que os indivíduos consomem diariamente) é de grande densidade calórica. São refrigerantes, bolos, chocolates, tudo o que tem grande densidade calórica e tem de ser menos consumido.

- □ 59% DOS adultos da Madeira têm excesso de peso: 23% de obesidade e 36% pré-obesidade. "O consumo diário das hortícolas dos adultos da Região é metade do das recomendações da OMS. O consumo de carne, principalmente a vermelha, é mais frequente do que o pescado", refere Teresa Esmeraldo.

## Estigma social dificulta intervenção

**ESTRATÉGIA REGIONAL DE PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SEGURA**

**Região Autónoma da Madeira**  
Governo Regional

- Alimentação associada a uma vida longa e saudável!

**Região Autónoma da Madeira**  
Governo Regional

- Educar para bem alimentar!

**Região Autónoma da Madeira**  
Governo Regional

- Da nossa agricultura o melhor e o mais fresco para o paladar e o bem-estar!

**Região Autónoma da Madeira**  
Governo Regional

- Melhor nutrição para mais fácil inclusão e bem-estar!

Pais das crianças obesas e pré-obesas nem sempre respondem às solicitações de apoio dos centros de saúde e dos nutricionistas. Consumo de água nas máquinas de vending está a aumentar.

Teresa Esmeraldo defende que a mudança dos comportamentos alimentares leva muito tempo a ser conseguida e que esta situação é dificultada por culpa do estigma social da obesidade. Algo que torna a intervenção dos nutricionistas mais complexa. "Há um certo estigma. Às crianças que têm obesidade é mandada para casa dos pais uma carta a dizer que a sua criança precisa de um acompanhamento no centro de saúde, mas muitas vezes as pessoas não aparecem", lamenta.

Perante este problema, Teresa Esmeraldo defende que o ideal seria existir uma sessão prévia de sensibilização com os pais, deixando-lhes uma mensagem. "Por amor ao seu filho cuide da alimentação dele o mais cedo possível.

Devem ficar satisfeitos por terem sido alertados e os filhos devem frequentar os centros de saúde porque os nutricionistas usam métodos próprios para os ajudar a alterar os hábitos alimentares".

Com políticas para uma melhor implementação no terreno há 10 anos, a coordenadora da Estratégia Regional de Promoção da Alimentação Saudável e Segura defende que o consumo de água tem aumentado nas máquinas de vending. "Fiquei satisfeita porque o fornecedor das bebidas e comida nas máquinas de vending nota uma diferença muito grande na ingestão de água. Sinal que os hábitos começam a mudar". Isto já depois de o Governo Regional ter emitido um despacho para a administração pública, instituições de saúde e escolas, a proibir a venda de alimentos calóricos.

Recorde-se que a Região é pioneira no país na colocação de informação sobre a composição integral dos ingredientes das refeições das Escolas Básicas Públicas do 1ºCiclo incluindo Pré-Escolar e Creche como forma de alertar os pais para situações de crianças com alergias alimentares.

## PROJETOS ERPASS

**Objetivo estratégico Comum:**

**Aperfeiçoar a literacia da população em Alimentação Saudável**

**População Alvo:** Grávidas e Comunidade Educativa

**Projeto Alimentar Sorrisos:** Educar e promover a alimentação saudável e a saúde

oral nas grávidas atendidas nos centros de saúde da RAM (Bom Jesus, Camara de Lobos, S. Vicente, Machico e Porto Santo) com consulta de medicina dentária: Já chegou a 218 grávidas.

**Projeto Escola NutriFixe:** Capacitar a comunidade escolar para a promoção da alimentação saudável em meio escolar, destinado às escolas do 1º ciclo da RAM (ano letivo:2018/2019). Os nutricionistas do SESARAM dinamizaram ações formações aos docentes responsáveis pela implementação de ações educativas nas escolas da área da alimentação. Abrangeu 10 escolas, num total de 800 alunos;

**Projeto "Semear Saúde, Colher Sorrisos":** promoção de rebentos na idade escolar (1º ciclo) proporcionando a experiência de novos sabores com diferente riqueza nutricional, assim como despertar para a agricultura familiar. Abrangidas cerca de 4000 crianças de todos os concelhos da Madeira e Porto Santo;

**Projeto Rede de Bufetes Escolares Saudáveis" (RBES) –** Promoção de Comportamentos alimentares saudáveis nas escolas de 2º, 3ºciclos e secundário. Envolveu 15 escolas de vários concelhos da RAM, no total de 1575 jovens;

**"Queremos criar a marca NutriFixe"**

**Projeto Escola NutriFixe**

Capacitar a comunidade escolar para a promoção da alimentação saudável em meio escolar, destinado às escolas do 1º ciclo da RAM (ano letivo:2018/2019).

Os nutricionistas do SESARAM dinamizaram ações formações aos docentes responsáveis pela implementação de ações educativas nas escolas da área da alimentação. Abrangeu 10 escolas, num total de 800 alunos. Pretendemos aumentar o nível de adesão por parte das escolas da Região Autónoma da Madeira, principalmente as do 1.º ciclo, ao projeto da ERPASS NutriFixe;

**Comunidade Sénior e outros**

Objetivo principal: Promover comportamentos alimentares saudáveis na população sénior, e capacitar as famílias de baixos recursos socioeconómicos para o benefício da prática diária da alimentação saudável a baixo custo, e orientar para uma maior proatividade e inserção no meio laboral.

**Projeto "Dar com saber, alimentar para viver":** Início a 30 de agosto 2018 - Formação e sensibilização a famílias com Rendimento Social de Inserção da RAM. Sessões temáticas sobre Comportamentos alimentares saudáveis – Dieta Mediterrânica; Alimentação a baixo custos: Gestão do ambiente alimentar na família; Culinária Saudável e Agricultura doméstica/ agricultura em espaços pequenos. Foram abrangidas 437 famílias dos concelhos da zona oeste da RAM e Porto Santo;

**Ciclo de conversas Alimentação e Saúde:** nos Centros de Dia e Convívio do Instituto Segurança Social da Madeira, IPRAM: - sessões de promoção dos hábitos alimentares retardadores do envelhecimento em utentes de Centros de Dia e/ou Convívio, com a abrangência total 447 participantes.

**PROJECTO BOOMFIT**

- Programa de melhoramento da condição física de Bombeiros da RAM em parceria com o Serviço Regional de Proteção Civil, IP-RAM. Os nutricionistas do SESARAM efetuaram sessões intituladas, "Alimentação do Bombeiro...para o seu melhor estado de prontidão!". No total e até à data participaram 110 bombeiros dos concelhos: Funchal, Machico, Santa Cruz, Calheta, Câmara de Lobos e Santana.

- Privilégio no acesso dos bombeiros à consulta de nutrição no centro de saúde da sua área de residência ou local de trabalho.

**PROJETO VIVER COM SAÚDE**

- Projeto que visa a sensibilização para a adoção de estilos de vida saudáveis da Investimento Habitacionais da Madeira, EPERAM, a ERPASS integrou as sessões sobre o tema da Nutrição: Alimentação Saudável e Económica. Foram abrangidas 216 famílias dos Pólos Comunitários sob a gestão direta da IHM que não recebem RSI para não se sobrepôr ao projeto "Dar com saber Alimentar para Viver".

- A ERPASS é mais um importante instrumento a contribuir para uma Região que se pretende com bons indicadores de saúde.

- O Governo Regional, no âmbito da sua missão, tem implementado políticas sociais mobilizadoras, integradas e sustentáveis para a promoção da saúde e prevenção da doença.

- Nas Escolas Básicas do 1ºCiclo com Pré-Escolar e Creche (Rede Pública), são fornecidas aproximadamente 9000 refeições/dia. O Governo Regional, consciente da importância de promover hábitos alimentares saudáveis desde a infância e o papel da escola enquanto local privilegiado para adquirir conhecimentos e competências nesta área, tem apostado no desenvolvimento de programas educativos procurando assegurar, ao nível dos refeitórios escolares, refeições saudáveis e equilibradas.



In "JM-Madeira"