



# ÍNDICE

MENSAGEM DA V	VEREADORA	
INTRODUÇÃO		4
ATIVIDADES		6
DESPORTO PARA T	TODOS	······
SAÚDE.COME		
SEMANA DA SAÚD	DE	
CHEGAR + PERTO.		10
POMBAL EM MOVI	'IMENTO	
(RE)AGIR 100%		12
VAMOS CRIAR UM	1A HORTA?	13
REFEITÓRIOS ESCO	OLARES	12
VENDING.SAÚDE		15
FRUTA PARA TODO	os	16
OLIMPÍADAS SÉNIO	IOR	
JT - JOGOS TRADIC	CIONAIS	18
DESPORTO INFOR	RMAL	19
BRINCAR DE RUA .		20
A MINHA ESCOLA	TAMBEM É TUA	21
LIKE SAÚDE		22
CAMPANHA DA HII	IDRATAÇÃO	23
ALIMENTAÇÃO DE	CAMPEÃO	24
PO APMC - FEAC		25



Em Pombal acreditamos nos compromissos inovadores. Como em tantas outras áreas da vida, fazer acontecer é sempre o melhor caminho. Este programa é um compromisso transversal a áreas da Educação, Saúde e Ação Social, na condução de políticas promotoras de saúde, que devem estar na base de sociedades prósperas e, sobretudo, felizes!

Também o cidadão a título individual, com responsabilidade no seu quotidiano e no seu círculo de influência, deve privilegiar a adoção de comportamentos conducentes a um estilo de vida mais saudável. Alimentar-se de forma equilibrada, praticar exercício físico, partilhar momentos de lazer e descanso com família e amigos, são fatores que estão ao alcance de todos, e que contribuem de forma muito determinante para o nosso estado global de saúde.

Mas não queremos ficar por aqui. Alcançar ganhos em Saúde no quotidiano coletivo deve constituir uma prioridade porque tem impacto direto e significativo na qualidade de vida das famílias e na boa gestão dos recursos públicos. Iremos envolver todos os munícipes, agentes públicos e privados, na construção de uma Estratégia Local de Saúde, porque a promoção de Saúde diz-nos respeito, a todos, pois todos nos preocupamos com a construção de um projeto de felicidade individual e coletivo.

Uma palavra de agradecimento a todas as entidades envolvidas na construção do Plano Integrado para Promoção da Alimentação Saudável e Atividade Física – PIPASAF – de Pombal, um trabalho consciente de grande responsabilidade para com a comunidade, alinhado com os objetivos da Organização Mundial de Saúde (OMS) até 2025.

maio de 2020

Ana Maria Cabral

Vereadora com o Pelouro da Saúde

MENSAGEM DA VEREADORA



## Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável e Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física

A Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS) tem como missão incentivar o consumo alimentar adequado e promover a melhoria do estado nutricional dos cidadãos, fatores com impacto direto na prevenção e controlo das doenças crónicas.

A Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física (ENPAF) tem como missão contribuir para a criação, implementação e desenvolvimento de condições para que todas as pessoas residentes em território nacional reconheçam as vantagens, para a saúde, de adotarem comportamentos fisicamente ativos e para que todos, independentemente das suas condições de saúde, económicas, demográficas ou sociais, tenham a possibilidade de ter um estilo de vida ativo.

O Plano Integrado da Promoção da Alimentação Saudável e da Atividade Física (PIPASAF) surge, na sequência do protocolo celebrado entre o Município de Pombal e a ARS Centro, definindo eixos estratégicos em linha com os objetivos gerais do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável e do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física. Estabelecem-se assim os seguintes eixos, com os respetivos objetivos gerais:

#### 1. Equidade em Saúde

Promover maior equidade entre os munícipes através de um conjunto de medidas entre as quais se destacam uma maior disponibilidade e acessibilidade ao nível da alimentação saudável e atividade física.

#### 2. Promover e Desenvolver a Literacia em Saúde

Melhorar os conhecimentos dos cidadãos e profissionais que trabalham ou influenciam o consumo de alimentos para as escolhas alimentares saudáveis e a prática de atividade física.

#### 3. Informar e Capacitar

Promover a informação e formação dos munícipes e dos profissionais envolvidos nos diferentes projetos relacionados com a alimentação e atividade física.

#### 4. Disponibilidade Alimentar

Promover e melhorar a disponibilidade de géneros alimentícios saudáveis à comunidade em geral e a grupos específicos.

#### 5. Atividade Física

Promover e incentivar a prática de atividade física à população concelhia.

#### 6. Outras Intervenções

Integrar outros projetos de interesse no âmbito da alimentação saudável e da atividade física.

A maioria das Doenças crónicas não transmissíveis – doenças cardiovasculares, doenças oncológicas, diabetes mellitus, entre outras – da população adulta portuguesa, relacionam-se direta ou indiretamente com fatores de risco, nomeadamente alimentação inadequada, excesso de peso e inatividade física. Estes fatores de risco, são os principais determinantes na perda de anos de vida saudável.

Tendo em conta o enquadramento com os planos e estratégias nacionais no âmbito da alimentação saudável e atividade física e reconhecendo a importância dos municípios nestas áreas, foi celebrado o Protocolo de Cooperação entre a Câmara Municipal de Pombal e Administração Regional de Saúde do Centro, IP. Deste modo, surge o Grupo de Trabalho com a produção do **PIPASAF para 2019/2020**, com as suas atividades relatadas no presente documento.





### **DESPORTO PARA TODOS**

#### O que é?

O Programa teve início em 2004, com prossecução continuada no tempo, com metas definidas e monitorizadas.

Consiste em disponibilizar gratuitamente à população sénior sessões de trabalho de promoção da atividade física (bissemanais ou trissemanais) através de um leque diversificado de atividades, de forma a atenuar a degeneração das diversas capacidades associada ao envelhecimento.

#### O que faz?

Proporciona à população mais idosa, de uma forma atrativa e gratuita, um plano de atividades físicas orientadas e regulares, por forma a promover o seu bem-estar físico e psicológico. Prevê-se, até 2020, o alargamento do programa a todas freguesias do concelho.

#### A quem se destina?

Idosos do concelho de Pombal que reúnam as condições de acesso.

#### Quem são os parceiros?

Juntas de freguesia e uniões de freguesias do concelho de Pombal.



## SAÚDE.COME

#### O que é?

Os projetos tão.doce.não, minorsal.saúde, pao.come, sopa.come, oleovitae, são projeto regionais de promoção de saúde que apresentam uma abordagem metodológica de literacia em saúde, comunicação e marketing e intervenção comunitária.

#### O que faz?

Sensibiliza a população para a redução de consumo dos açúcares de absorção rápida (Tão.doce.não); a redução da adição de sal nos alimentos mais consumidos pela população portuguesa, pão e sopa (Minorsal.saude); e a adequada de utilização das gorduras na gastronomia (Oleovitae).

Contribui para a modificação da disponibilidade alimentar, diminuindo alguns fatores de risco para a saúde.

#### A quem se destina?

Comunidade em geral, comunidade educativa, profissionais da restauração coletiva e outros profissionais.

## SEMANA DA SAÚDE

#### O que é?

Trata-se de um conjunto de atividades gratuitas de promoção da saúde e bem-estar e prevenção da doença, em vários locais e ambientes do Concelho de Pombal, em diversas áreas de intervenção.

#### O que faz?

Pretende divulgar informação e sensibilizar a comunidade em geral para a importância de monitorizar o estado de saúde e de adotar estilos de vida saudáveis, capacitando os cidadãos para o controle sobre a saúde e a procura do bem-estar.

Em 2019 o programa incluiu: "Semana da saúde nas freguesias", com iniciativas nas 13 freguesias do concelho; "Um café e dois dedos de conversa", em 8 cafés da cidade de Pombal, com a promoção de espaços informais de sensibilização e debate de temas da área da saúde; "Seminário Construir Pontes para o Autismo"; e "Feira da saúde", com rastreios de saúde, animação, workshops, etc.

#### A quem se destina?

A toda a comunidade.

#### Quem são os parceiros?

Entidades de Saúde, Ginásios, Associações, Entidades Formadoras, Agrupamentos de Escolas e Escolas não Agrupadas, Juntas de freguesia e uniões de freguesia do concelho de Pombal.



### POWBAL moviment

### **CHEGAR + PERTO**

#### O que é?

É uma forma de divulgação da informação cultural, desportiva e de saúde, utilizando os canais de informação existentes no Município e Serviços de saúde do Concelho.

#### O que faz?

Pretende capacitar os munícipes para a tomada de decisões fundamentadas no seu dia-a-dia, com base na informação disponibilizada.

#### A quem se destina?

Todos os munícipes.

### **POMBAL EM MOVIMENTO**

#### O que é?

O programa, "Pombal em Movimento" possibilita o acesso, a toda a população, de uma forma gratuita, a atividades físico desportivas.

Realiza-se todos os domingos desde a primeira semana de janeiro até ao final do mês de maio.

#### O que faz?

Combate o sedentarismo e promove estilos de vida ativos e saudáveis nos munícipes, incluindo a avaliação periódica da composição corporal.

#### A quem se destina?

Todos os munícipes aptos a realizar atividade física moderada.

#### Quem são os parceiros?

Ginásios e academias do concelho.



### (RE)AGIR 100%

#### O que é?

O (Re)Agir 100%, integrado no Programa Municipal de Potenciação do Sucesso Escolar – Pombal 2020, assenta na abordagem nas áreas de nutrição, psicologia e desporto, em grupo e individual, com atuação junto das crianças, encarregados de educação e restante comunidade educativa. Tem por base a avaliação do estado nutricional.

A primeira edição do projeto decorreu de 2016/17 a 2019/20 – acompanhando a mesma geração de crianças desde o 1º ao 4º ano de ensino -, sendo que a 2ª edição irá iniciar-se no ano letivo 2019/20 até ao ano letivo 2022/2023.

#### O que faz?

Tem como objetivos prioritários: diminuir a prevalência da obesidade infantil; promover a saúde, bemestar e autoestima das crianças; e contribuir para a literacia em saúde e alimentação saudável da comunidade educativa.

#### A quem se destina?

Comunidade educativa do 1º ciclo do ensino básico.

#### Quem são os parceiros?

Agrupamentos de Escolas do concelho de Pombal.

### **VAMOS CRIAR UMA HORTA?**

#### O que é?

É um projeto de educação alimentar em meio escolar que consiste na implementação e manutenção de hortas em meio escolar e na consciencialização da comunidade educativa no que respeita à sustentabilidade alimentar.

#### O que faz?

Pretende sensibilizar as crianças para a importância de uma alimentação saudável e sustentável, estimular o contacto com a natureza e as frutas e legumes em crescimento e promover a valorização dos produtos da horta e a capacitação das crianças para adoção de hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis.

#### A quem se destina?

Estabelecimentos de educação pré-escolar e do 1º ciclo do ensino básico.

#### Quem são os parceiros?

Agrupamentos de Escolas do concelho de Pombal.



## REFEITÓRIOS ESCOLARES

#### O que é?

Consiste num plano de supervisão e intervenção, no âmbito das refeições escolares, que abrange toda a comunidade educativa: auxiliares, crianças, famílias e docentes.

#### O que faz?

Pretende promover a capacitação dos manipuladores de alimentos dos refeitórios escolares (1º ciclo e educação pré-escolar) no âmbito da higiene e segurança alimentar, da qualidade alimentar e das normas de funcionamento do refeitório escolar e gestão do comportamento das crianças. Objetiva também sensibilizar a comunidade educativa e informá-la acerca da importância e dinâmica dos almoços escolares.

#### A quem se destina?

Profissionais dos refeitórios escolares, famílias, docentes dos estabelecimentos de educação pré-escolar e do 1º ciclo do ensino básico.

#### Quem são os parceiros?

Agrupamentos de Escolas, juntas de freguesia e uniões de freguesias do concelho de Pombal e entidades parceiras no fornecimento de refeições.

## **VENDING.SAÚDE**

#### O que é?

Os serviços de saúde terão de dar cumprimento ao despacho n.º 7516-A/2016 de 6 de junho de 2016, tendo como base as orientações consubstanciadas no projeto vending.saúde, criado pela ARS do Centro, limitando a oferta das máquinas de venda automática dos serviços de saúde.

#### O que faz?

Através das máquinas de venda automática assegura-se acesso a produtos alimentares de boa qualidade nutricional e promove-se a literacia em saúde. Tenciona sensibilizar para a redução de consumo de açúcar e/ou gordura e/ou sal e melhorar a oferta alimentar das máquinas de venda automática, nos edifícios dos cuidados de saúde primários da ARS Centro e dos estabelecimentos de ensino da rede pública do concelho de Pombal e também nos edifícios municipais.

#### A quem se destina?

Aos utentes e profissionais das unidades de saúde; comunidade educativa e comunidade em geral.

#### Quem são os parceiros?

Proprietários/representantes das máquinas de venda automática.



### FRUTA PARA TODOS

#### O que é?

O regime escolar, instituído pela União Europeia, é aplicável aos estabelecimentos de ensino público do país, abrangendo a distribuição de leite e produtos lácteos (educação pré-escolar e 1º ciclo do ensino básico) e a distribuição de fruta e produtos hortícolas (1º ciclo do ensino básico).

A distribuição de fruta gratuita é assegurada, semanalmente, pelo Município de Pombal, a todas as crianças do pré-escolar e 1° ciclo do ensino básico da rede pública.

#### O que faz?

A distribuição gratuita de fruta nas escolas tem como objetivo capacitar crianças e suas famílias para a adoção de hábitos alimentares saudáveis, aumentando consumo de frutas/produtos hortícolas por parte dos alunos abrangidos.

#### A quem se destina?

Crianças dos estabelecimentos de educação pré-escolar e do 1º ciclo do ensino básico.

#### Quem são os parceiros?

Agrupamentos de Escolas do concelho de Pombal.

## OLIMPÍADAS SÉNIOR

#### O que é?

É uma atividade desportiva, constituída por vários jogos que são disputados pelos utentes das instituições particulares de solidariedade social e lares de idosos com fins lucrativos. Esta atividade é desenvolvida em duas fases: a primeira (fase de apuramento) é realizada nas instituições participantes; a fase final é realizada nas instalações desportivas do Município de Pombal, promovendo uma competitividade saudável entre os vencedores de cada instituição apurados na fase anterior.

#### O que faz?

Promove o envelhecimento ativo e saudável, mediante o incentivo à prática de exercício físico, reforçando os laços afetivos e de convivialidade e aumentando os níveis de confiança dos participantes.

#### A quem se destina?

Seniores com autonomia funcional, utentes de instituições particulares de solidariedade social e dos lares de idosos com fins lucrativos.

#### Quem são os parceiros?

Instituições particulares de solidariedade social, lares de idosos com fins lucrativos, juntas de freguesia e uniões de freguesia do concelho de Pombal.



### JT - JOGOS TRADICIONAIS

#### O que é?

O Projeto JT consiste em desenvolver competências psicomotoras das crianças do 2º ano do 1ºCEB com recurso a jogos tradicionais. A estratégia passa por dotar o docente titular de turma de ferramentas que promovam a capacitação motora, disponibilidade corporal, competências sociais, integração em grupo e desenvolvimento rítmico, no decorrer da componente letiva de atividade física e desportiva.

#### O que faz?

Promove o desenvolvimento de capacidades psicomotoras das crianças de 1ºciclo e reaviva o conhecimento, importância e gosto pela prática dos jogos tradicionais.

#### A quem se destina?

Crianças do 2º ano do 1º ciclo do ensino básico dos agrupamentos de escolas do concelho de Pombal.

#### Quem são os parceiros?

Agrupamentos de Escolas do concelho de Pombal.

### **DESPORTO INFORMAL**

#### O que é?

Esta iniciativa promove o acesso a locais abertos onde a prática desportiva não se encontre restrita a uma atividade ou um equipamento específico. Estes locais/equipamentos combinam um conjunto de possibilidades, quer de práticas desportivas, quer lúdicas e de lazer, com vista a uma atividade física quotidiana e livre de formalismos característicos dos espaços convencionais.

#### O que faz?

Disponibiliza à população em geral o acesso aos espaços desportivos informais, promovendo o desporto e atividade física.

#### A quem se destina?

Todos os munícipes interessados na prática de atividade física, de acordo com as condicionantes individuais.



### **BRINCAR DE RUA**

#### O que é?

É um projeto de inovação social, que permite que as crianças voltem a brincar na rua livremente, através da criação de Grupos Comunitários do Brincar.

#### O que faz?

Este projeto procura combater o sedentarismo crescente nas crianças, desenvolver competências pessoais e sociais, capacita monitores. Permite pensar o brincar como ferramenta de promoção da felicidade, mas também, de desenvolvimento natural de competências da criança.

#### A quem se destina?

Crianças dos 5 aos 12 anos.

#### Quem são os parceiros?

Associação Ludotempo.

## A MINHA ESCOLA TAMBÉM É TUA

#### O que é?

É uma iniciativa que pretende abrir as portas da Escola à comunidade.

#### O que faz?

Dinamiza atividades lúdicas, desportivas e pedagógicas para crianças e famílias, fora dos tempos letivos. Promove o convívio intra/interfamiliar, comunitário e potencia os espaços e equipamentos das escolas.

#### A quem se destina?

Comunidade local.

#### Quem são os parceiros?

Agrupamentos de escolas, juntas de freguesia e uniões de freguesia do concelho de Pombal.



## LIKE SAÚDE

#### O que é?

É um programa de prevenção de comportamentos aditivos e dependências, de âmbito distrital.

#### O que faz?

Aborda conteúdos programáticos específicos, com o intuito de educar, informar, estimular a reflexão e capacitar crianças e jovens para tomadas de decisão conscientes e promotoras de bem-estar pessoal e social, com vista à prevenção de comportamentos de risco, consumo de substâncias e dependências, através de estratégias de trabalho continuado com alunos, professores e famílias.

#### A quem se destina?

Crianças dos estabelecimentos de educação do pré-escolar e do 1º ciclo do ensino básico; Jovens a frequentar o 3º ciclo de ensino e o secundário; Docentes; Pessoal não Docente e Famílias.

#### Quem são os parceiros?

ARS Centro: ACES Pinhal Litoral - Centro de Saúde de Pombal, Centro de Respostas Integradas de Leiria (CRI) e Equipa de Tratamento de Pombal (ET); Polícia de Segurança Pública (PSP); Guarda Nacional Republicana (GNR); Agrupamentos de Escolas de Pombal; Colégio João de Barros; Externato Liceal de Albergaria dos Doze; Escola Tecnológica e Artística de Pombal (ETAP); Instituto D. João V; CENFORMAZ.

## CAMPANHA DA HIDRATAÇÃO

#### O que é?

É uma iniciativa de modificação e melhoria dos bebedouros públicos e também de informação e divulgação sobre a importância do aumento da ingestão de água.

#### O que faz?

Pretende sensibilizar a comunidade em geral e comunidade educativa para a importância da hidratação e do seu efeito benéfico na saúde, assim como garantir a instalação e/ou operacionalização de pontos de água potável gratuitos nas escolas da rede pública e/ou em espaços de jogo e recreio, lazer e turísticos.

#### A quem se destina?

População em geral e comunidade educativa.



## ALIMENTAÇÃO DE CAMPEÃO

#### O que é?

O projeto "Alimentação de campeão" reconhece a nutrição e a alimentação, aliadas ao exercício físico, como áreas pedagógicas fundamentais na infância, fase em que os cuidados alimentares são importantes não só para potenciar e melhorar o desempenho físico dos atletas, mas também para manter um crescimento e desenvolvimento saudáveis. Consiste num conjunto de recomendações compiladas e divulgadas às famílias, atletas, equipa técnica e dirigentes.

#### O que faz?

Sensibilizar para a importância de uma alimentação saudável, adequada à prática desportiva.

#### A quem se destina?

Jovens atletas, famílias, equipa técnica e dirigentes.

#### Quem são os parceiros?

Clubes Desportivos do concelho.

#### PROGRAMA OPERACIONAL DE APOIO ÀS PESSOAS CARENCIA-DAS (PO APMC) - FUNDO EUROPEU DE AUXÍLIO ÀS PESSOAS MAIS CARENCIADAS (FEAC)

#### O que é?

O PO APMC é uma resposta de apoio alimentar, que consiste na distribuição mensal de um cabaz de alimentos, considerados de primeira necessidade, como: leite, queijo, arroz, massa, cereais, feijão vermelho enlatado, grão-de-bico enlatado, frango congelado, pescada congelada, atum em lata, sardinha em lata, tomate pelado enlatado, mistura de vegetais congelados, brócolos e espinafres congelados, azeite, creme vegetal e marmelada, cujas porções/quantidades são calculadas de acordo com as idades dos elementos que compõem o agregado familiar.

#### O que faz?

O PO APMC pretende diminuir as situações de vulnerabilidade, garantindo o apoio alimentar e desenvolvendo medidas de acompanhamento que capacitem as pessoas mais carenciadas a vários níveis, promovendo assim a sua inclusão.

#### A quem se destina?

Pessoas e/ou famílias que se encontram em situação de carência económica, de acordo com os critérios legais em vigor estabelecidos pelo Instituto da Segurança Social, IP.

#### Quem são os parceiros?

Associação Lar da Felicidade, Associação de Bem Estar para a 3ª Idade de Santiago de Litém, Centro Social de S. Pedro, Centro Social de Vila Cã, Irmandade da Santa Casa da Misericórdia da Redinha, União de Freguesias da Guia, Ilha e Mata Mourisca, Junta de Freguesia do Carriço e Junta de Freguesia do Louriçal.

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Despacho n.º 7516-A/2016 de 06 de junho. Diário da República n.º 108/2016 - Série II - 1.º Suplemento

Despacho n.º 11418/2017 de 29 de dezembro - Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável - Diário da República n.º 249/17- II Série.

Silva, P. et al (2016). Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar. DGS: Lisboa.

http://www.dgs.pt





#### FICHA TÉCNICA

#### Plano Integrado para a Promoção da Alimentação Saudável e da Atividade Física

Contactos: educacao@cm-pombal.pt | 236210500

Edição: Município de Pombal

Largo do Cardal, 3100 Pombal | www.cm-pombal.pt **Design gráfico:** BRING – Design e Comunicação

Maio de 2020

**Autor:** Município de Pombal | ACES Pinhal Litoral

Parceria: Junta de Freguesia de Pombal

**Textos:** Juliana Silva, José Paulo Oliveira, Joana Mendes, Carla Louro, Carla Santos, Maria Fátima Neto, Carla Longo **Coordenação:** Ana Maria Cabral, Vereadora com o Pelouro da Saúde, Unidade de Desenvolvimento Social e Saúde













