



## MUN-SI

O **Programa MUN-SI** é um programa de base comunitária desenvolvido ao nível municipal e **pretende oferecer uma resposta interventiva e interativa à problemática da malnutrição infantil (desnutrição e obesidade).**

Saiba como participar em [www.mun-si.com](http://www.mun-si.com)

## **MUN-SI OEIRAS**

No âmbito das atividades inseridas nas 6 temáticas do programa MUN-SI, o município de Oeiras escolheu o tema “Escola Saudável” para o ano letivo 2013/2014 e neste contexto o MUN-SI Oeiras desenvolve-se em dois eixos:

### *Formação de Professores do Ensino Básico*

A **1ª Sessão de Formação de Professores do 1º ciclo do Ensino Básico de Oeiras** teve como objetivo a sensibilização e reforço da promoção de alimentação saudável em âmbito escolar, bem como a discussão das temáticas deste ano (“Leguminosas” e “Peixe”) e das atividades que se iriam desenvolver em sala de aula.

As Leguminosas			
Dezembro	EB1 Silvia Philips 25 alunos		
Janeiro	EB1/JI Alto de Algés 305 alunos	EB1 Gil Vicente 76 alunos	EB1/JI Porto Salvo 76 alunos
Fevereiro	EB1/JI Porto Salvo 44 alunos	EB1/JI Sophia Mello Breyner 80 alunos	EB1/JI Cesário Verde 25 alunos

**Facebook** <https://www.facebook.com/programamunsi>

Foto da atividade realizada pelos alunos no âmbito do programa MUN-SI Oeiras sobre o tema “As Leguminosas”. Os desenhos apresentados representam a história contada sobre a festa de aniversário dos 100 anos do Avô Feijão, que tinha como objetivo dar a conhecer as diferentes leguminosas existentes.



### *Sessões nas escolas*

Durante os meses de **Dezembro, Janeiro e Fevereiro** o tema abordado foi “**As Leguminosas**”. Foram visitadas **6 escolas** do concelho e foram realizadas **26 sessões em sala de aula**, abrangendo aproximadamente **640 alunos**.



*Desenhos feitos pelos alunos da escola EB1 Alto de Algés sobre a história da “Família das Leguminosas”.*

Nas **sessões em sala de aula**, foi relembrada a **Roda dos Alimentos**, para que serve e o que nos ensina, bem como que grupos de alimentos a constituem. De seguida foram apresentadas **as leguminosas**, através de imagens e mostrando alguns exemplos em mão, para que as crianças pudessem tocar e ficar a conhecê-las. Por fim, foi realizada uma atividade prática com as crianças. Para as crianças do jardim-de-infância, 1º e 2º anos foi contada uma história sobre “**A Família das Leguminosas**”, que era posteriormente ilustrada pelos alunos através de um desenho. Para as crianças do 3º e 4º anos foi encenado um teatro pelos alunos, em que cada personagem era uma leguminosa diferente.

**Atividade MUN-SI Abril-Junho: Peixe.**

**Fique atento ao site MUN-SI e ao nosso Facebook!**

[www.mun-si.com](http://www.mun-si.com) /// <https://www.facebook.com/programamunsi>



Mais de 1000 dos principais investigadores e especialistas mundiais em obesidade e doenças relacionadas, incluindo o Dr. Pierre Richard Borys e o Dr. Hugues Du Plessis pertencentes à Rede Internacional EPODE (RIE), bem como os membros do

quadro científico da RIE e o seu diretor, estiveram reunidos em Kuala Lumpur, na Malásia, para participar no ICO que decorreu de 17 a 20 de Março de 2014. Durante o congresso, o Professor Jan Vinck (do Quadro Científico da RIE) apresentou os dados que mostram uma diminuição de 22% de crianças com excesso de peso e obesidade nas cidades VIASANO, o projeto da rede EPODE na Bélgica.



Realizou-se em Fevereiro a 1ª reunião do Projeto OPEN, projeto europeu no qual o CEIDSS – Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde – organização não-governamental que é responsável, entre outros projetos, pelo desenvolvimento do programa MUN-SI, participa com outros 14 parceiros europeus. O **OPEN – Obesity Prevention through European Network** é financiado pela *European Commission Health Programme and the Executive Agency for Health and Consumer* e terá a duração de 3 anos (2014-2016). O objetivo deste projeto é desenvolver e implementar **iniciativas de base escolar de sucesso, ao nível local**, capazes de gerar mudanças de comportamento para estilos de vida de mais saudáveis com base na nutrição e a atividade física, prevenindo o **excesso de peso e obesidade em crianças e adolescentes**.

No fim de 2016, pretende-se que o projeto OPEN consiga fortalecer a metodologia de programas, iniciativas de base comunitária capazes de implementar estratégias sustentáveis e ações de prevenção de obesidade ao nível local e nacional.

**INTRODUÇÃO:** Em Portugal, tem vindo a tornar-se evidente que as crianças fazem, cada vez mais, escolhas alimentares pouco saudáveis. Esta condição pode ser agravada em crianças com agregados familiares com rendimentos mais baixos, podendo representar uma barreira para uma alimentação saudável e consequentemente influenciar o estado nutricional. Este estudo tem como objetivo relacionar o consumo alimentar com o rendimento familiar e a prevalência de obesidade de crianças dos municípios de Oeiras, Seixal e Viana do Castelo, no âmbito do programa MUN-SI.

**METODOLOGIA:** Foi realizado um estudo transversal com a participação de 1673 crianças (9-11 anos), provenientes de 91 escolas primárias dos municípios de Oeiras (n=512), Seixal (n=489) e Viana do Castelo (n=672). Os dados do rendimento familiar foram obtidos através de um questionário de autopreenchimento. Avaliação do estado nutricional foi feita através do IMC/idade, de acordo com os critérios do CDC. Os hábitos alimentares das crianças foram obtidos através da aplicação de um questionário de frequência alimentar qualitativa, com 25 itens alimentares. A análise estatística foi realizada pelo teste Z para proporções e modelo de regressão logística binária. A significância estatística foi obtida em 0,05. **RESULTADOS:** A prevalência de baixo peso (IMC<P5) foi menor que 4% em todos os municípios. A pré-obesidade (P85≥IMC<P95) foi mais prevalente em Viana do Castelo (21,6%) quando comparada com o Seixal (16,1%) e Oeiras (16,9%). Mais de 45% das crianças ingere diariamente leite magro ou meio gordo. Pelo menos 50% dos participantes consome carne 3 a 7 vezes por semana e 35% consome peixe com a mesma frequência. Foi encontrada maior prevalência de obesidade (16,4% e 19,0%) em famílias com baixo rendimento (<500euros/mês e 501-850euros/mês, respetivamente) comparando com as famílias com maior rendimento (>2751euros/mês). Os *odds ratio* associado é estatisticamente significativo (OR= 2,151 e OR= 2,628, respetivamente) em ambos os casos.

**CONCLUSÃO:** A prevalência de excesso de peso foi semelhante (>30%) em todos os municípios. A obesidade infantil e dietas pobres estão inversamente relacionadas com o rendimento familiar. Este estudo suporta a ideia que as intervenções comunitárias de base familiar ao nível local são necessárias para combater a obesidade.

### Contactos

Site: [www.mun-si.com](http://www.mun-si.com)

Facebook: <https://www.facebook.com/programamunsi>

Email: [programa.munsi@gmail.com](mailto:programa.munsi@gmail.com)

Morada: Sala da Pousada; Fábrica da Pólvora de Barcarena 2730-036 Barcarena, Oeiras