



MUN-SI

QUER SER UM MUNICÍPIO MUN-SI?
WANT TO BE A MUN-SI MUNICIPALITY?

Saiba mais em
www.mun-si.com



Uma abordagem transversal e multisectorial através de **SEIS** principais áreas de acção ao nível do MUNICÍPIO:

Família Escola Saudável Comunicação Cidade Ativa
Investigação Treino de profissionais de saúde e

Quer ser um **Município MUN-SI**? O MUN-SI é um programa de promoção de saúde infantil desenvolvido com base nas políticas locais, que pretende oferecer uma resposta interventiva à problemática da malnutrição infantil (baixo peso e obesidade).

O registo é **gratuito**! Basta enviar um e-mail para:

programamunsi@gmail.com.

Oferecemos estágios na área da nutrição e na área da comunicação para estudantes e recém-licenciados.

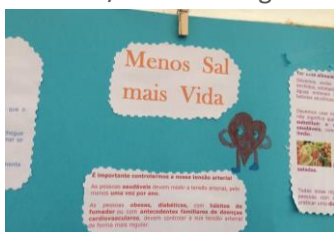
MUN-SI EM AÇÃO

MUN-SI NO DIA MUNDIAL DA HIPERTENSÃO

Comemorou-se no dia 17 de Maio de 2015 o Dia Mundial da Hipertensão. Para assinalar esta efeméride, a **Sociedade Portuguesa de Hipertensão** organizou um evento no **Porto de Recreio de Oeiras**, para o qual convidou a equipa MUN-SI a participar.



No evento foram realizados vários rastreios e uma das nutricionistas da equipa MUN-SI esteve presente a dar aconselhamento nutricional aos participantes. Estiveram também expostos alguns trabalhos feitos pelos alunos da escola EB1/JI Alto de Algés.



“LANCHES SAUDÁVEIS: o que comer?”

A segunda temática do programa MUN-SI Oeiras 2015 foi o **lanche saudável**. De **Março a Junho** estivemos nas escolas do município e realizámos **69 sessões** em sala de aula, nas quais abrangemos **mais de 1600 alunos**.

Nas sessões, demonstrámos às crianças que é fácil levar para os seus lanches opções de alimentos saudáveis, que são práticos de transportar e saborosos, em detrimento de outros alimentos ricos em açúcar e gorduras.



As turmas enviaram-nos também opções de lanches alternativos e saudáveis, que pudessem levar para a escola. As melhores propostas foram colocadas num póster que oferecemos a todas as escolas, no final do ano lectivo, no qual também constavam outras opções sugeridas pela equipa MUN-SI.



As Sugestões das Nossas Turmas





Projeto AMEA TEENS
“Alimente bem esta Família”

SELEÇÃO NUTRICIONISTAS AMEA

O CEIDSS - Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde (<http://ceidss.comunidades.net/>) seleccionou 5 nutricionistas para colaborar no Projeto AMEA TEENS. Este projeto desenvolve-se em 5 municípios (Odivelas, Oeiras, Águeda, Paredes e Figueira da Foz) e realizar-se-á no período de Julho de 2015 a Agosto de 2016.

O projeto AMEA TEENS (<http://www.mun-si.com/projeto-amea-2/>) é um projeto de intervenção comunitária de base familiar dirigido a adolescentes entre os 12 e os 18 anos.

Os colaboradores constituirão os pontos focais do projeto AMEA para qual terão inicialmente uma Formação específica e terão como funções a aplicação do programa em 15 famílias com adolescentes compreendendo as seguintes atividades durante o ano do programa:

- ✓ 6 Sessões de aconselhamento alimentar/família;
- ✓ Co-Organização de 1 atividade de âmbito escolar no Município;
- ✓ Co-organização de 1 *Workshop* de Cozinha saudável;
- ✓ Co-organização e participação nas atividades nas redes sociais.

Mais notícias em breve no site <http://www.mun-si.com/projeto-amea/> e no Facebook MUN-SI.



MUN-SI INTERNACIONAL

Nos dias 6 a 9 de Maio realizou-se o 22º Congresso Europeu de Obesidade (ECO), em Praga, República Checa.

No dia 6 de Maio, a professora Ana Rito apresentou o póster *“Is Socioeconomic Status A Risk Factor For Children’s Overweight And Obesity? - Mun-Si Portugal, A Community Based Program”*.



EVENTOS REALIZADOS

XIV CONGRESSO DE NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
 DA ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS

21 - 22 MAIO 2015
 CENTRO DE CONGRESSOS DE LISBOA



MUN-SI NO XIV CONGRESSO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

Decorreu nos dias 21 e 22 de maio o XIV Congresso de Alimentação e Nutrição organizado pela Associação Portuguesa dos Nutricionistas.

A 22 de maio, a estagiária à ordem Rita Garcia e a nutricionista Emília Alves apresentaram um poster sobre a Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis. Este é um projeto incluído na Rede Internacional de Cidades saudáveis da Organização Mundial de Saúde, dirigido aos municípios, que visa diminuir as desigualdades sociais e melhorar o bem-estar físico, mental, social e ambiental.

A equipa do CEIDSS participou, pela voz da estagiária à Ordem Joana Baleia, com uma comunicação oral sobre o "Aleitamento materno e peso à nascença - factores protectores ou de risco para a obesidade infantil? - Estudo COSI Portugal 2010", no qual o CEIDSS colaborou.

