



# PROGRAMA NACIONAL PARA A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

PORTUGAL  

---

2019

# **PROGRAMA NACIONAL PARA A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

## **2018/2019**

## FICHA TÉCNICA

Portugal. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde.  
PROGRAMA NACIONAL PARA A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL  
Lisboa: Direção-Geral da Saúde, 2019.

### PALAVRAS CHAVE

Alimentação Saudável, Intersectorialidade, Obesidade, Oferta Alimentar, Nutrição

### EDITOR

Direção-Geral da Saúde  
Alameda D. Afonso Henriques, 45 1049-005 Lisboa  
Tel.: 218 430 500  
Fax: 218 430 530  
E-mail: geral@dgs.min-saude.pt  
www.dgs.pt

### AUTOR

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

Maria João Gregório, Luís Guedes, Sofia Mendes de Sousa

O PNPAS agradece a colaboração na produção deste relatório de Pedro Graça.

Lisboa, julho, 2019

# Índice

Índice de Figuras e Tabelas .....	4
Siglas e Acrónimos .....	6
Sumário Executivo.....	7
Executive Summary.....	8
1. Nota Introdutória da Diretora-Geral da Saúde.....	9
2. Diagnóstico da Situação .....	12
2.1 Os hábitos alimentares inadequados como o terceiro principal fator de risco para a perda de anos de vida saudável .....	12
2.2 A obesidade infantil em Portugal – dados do <i>Childhood Obesity Surveillance Initiative</i> (COSI) Portugal 2019.....	13
2.3 Prevalência de Aleitamento Materno e Relação com Obesidade .....	15
2.4 Registo de pré-obesidade e obesidade nos Cuidados de Saúde Primários.....	16
3. Atividades   2018 - 2019.....	17
3.1 A reformulação dos teores de sal, açúcar e ácidos gordos <i>trans</i> nos produtos alimentares .....	17
3.2 Legislação que introduz restrições à publicidade alimentar dirigida a crianças.....	20
3.3 A revisão do cabaz de alimentos do programa de ajuda a populações mais carenciadas – 2ª fase de distribuição do PO APMC .....	21
3.4 Revisão do imposto especial de consumo sobre as bebidas açucaradas para o Orçamento do Estado para 2019 .....	21
3.5 EIPAS .....	25
3.6 Promoção da implementação de estratégias locais para a promoção da alimentação saudável.....	25
3.7 Piloto para a implementação das ferramentas de rastreio do risco nutricional nas entidades hospitalares do SNS .....	25
3.8 Projeto de intervenção e caracterização da insegurança alimentar na região do Algarve..	26
3.9 <i>Health Impact Assessment</i> sobre rotulagem nutricional .....	27
3.10 Melhoria da oferta alimentar nas instituições públicas .....	27
3.11 A estratégia de comunicação do PNPAS .....	28
4. Roteiro de ação   2019 - 2020 .....	30
4.1 Monitorização do plano da reformulação dos teores de sal, açúcar e ácidos gordos <i>trans</i> de diversas categorias de alimentos .....	30
4.2 Rotulagem nutricional .....	30
4.3 Revisão da Roda dos Alimentos .....	31
4.4 Aumentar a implementação do Processo Assistencial Integrado da Pré-obesidade no adulto nos cuidados de saúde primários .....	31
4.5 Aumentar a implementação da EIPAS ao nível dos municípios .....	31
4.6 Promover a literacia alimentar e nutricional da população portuguesa .....	32
4.7 Avaliar o impacto do marketing e publicidade de alimentos destinada a crianças.....	32
4.8 Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS) .....	32
4.9 Avaliação do impacto do Regime Escolar.....	33
4.10 Promoção da alimentação adequada nos primeiros 1000 dias de vida .....	33
4.11 Aumentar a colaboração com o Ministério do Ambiente na área da alimentação, sustentabilidade alimentar e combate às alterações climáticas .....	34
4.13 Promover a alimentação saudável nas instituições do ensino superior.....	34
5. Referências Bibliográficas .....	37

# Índice de Figuras e Tabelas

## Figuras

Figura 1. Percentagem do total de DALYs por fator de risco e doença associada, 2017. Fonte: GBD 2017, IHME.....	12
Figura 2. Percentagem do total de DALYs por fator de risco alimentar e doença associada, 2017. Fonte: GBD 2017, IHME.....	13
Figura 3. Prevalência de obesidade (todos os níveis) e obesidade severa infantil aos 6 e aos 8 anos em Portugal, 2019. Fonte: <i>Childhood Obesity Surveillance Initiative</i> , 2019.....	14
Figura 4. Prevalência de excesso de peso (incluindo obesidade) infantil por região de Portugal, 2019. Fonte: <i>Childhood Obesity Surveillance Initiative</i> , 2019.....	14
Figura 5. Prevalência de excesso de peso (incluindo obesidade) e obesidade infantil (6-8 anos) em Portugal   2008 - 2019. Fonte: <i>Childhood Obesity Surveillance Initiative</i> , 2019.....	14
Figura 6. Distribuição do aleitamento materno por país (COSI 2016). Fonte: Adaptado de <i>Childhood Obesity Surveillance Initiative</i> , 2019 [3].....	15
Figura 7. Proporção de utentes com registo de pré-obesidade entre o número de utentes inscritos nos Cuidados de Saúde Primários, por região de saúde   2014-2018.....	16
Figura 8. Proporção de utentes com registo de obesidade entre o número de utentes inscritos nos Cuidados de Saúde Primários, por região de saúde   2014-2018.....	16
Figura 9. Modelo de intervenção PNPAS e EIPAS. ....	17
Figura 10. Reformulação dos produtos alimentares.....	19
Figura 11. Vendas de bebidas adicionadas de açúcares ou edulcorantes, em milhares de hectolitros, no período Fevereiro a Abril, em 2017, 2018 e 2019 (excluem-se os concentrados). Dados provenientes da Autoridade Tributária. Fonte: PNPAS, DGS. ....	22
Figura 12. Distribuição das vendas de bebidas adicionadas de açúcares ou edulcorantes desde fevereiro de 2017 até abril de 2019, em milhares hectolitros (excluem-se os concentrados). Dados provenientes da Autoridade Tributária. Fonte: PNPAS, DGS. ....	22
Figura 13. Consumo, per capita, de bebidas adicionadas de açúcar ou edulcorantes, e de açúcar livre através destas bebidas, em 2017 e 2018. Dados provenientes da Autoridade Tributária e PROBE. Fonte: PNPAS, DGS. ....	23
Figura 14. Distribuição percentual das vendas de bebidas adicionadas de açúcares ou edulcorantes entre os dois escalões de taxação ( $\geq 80$ Grs / Litro e $< 80$ Grs / Litro). Dados provenientes da Autoridade Tributária. Fonte: PNPAS, DGS. ....	24
Figura 15. Distribuição percentual das vendas de bebidas adicionadas de açúcares ou edulcorantes em 4 escalões ( $< 2,5$ gr/100ml, entre 2,5 a 5 gr/100ml, 5 a 8 gr/100ml, $> 8$ gr/100ml). Dados provenientes da PROBE. ....	24
Figura 16. Distribuição das vendas de bebidas adicionadas de açúcares ou edulcorantes em 2018 por tipologia de bebidas, em percentagem. Dados provenientes da PROBE. ....	24
Figura 17. Prevalência de Insegurança Alimentar no Algarve, 2017-2018. ....	26
Figura 18. Evolução do número anual de visualizações do blogue Nutrimento   2014 - 2018.....	28
Figura 19. Evolução do número anual de visualizações do sítio Web do PNPAS   2015 -2018.....	28
Figura 20. Evolução anual do número de utilizadores do blogue Nutrimento   2014 -2018. ....	29
Figura 21. Evolução anual do número de utilizadores do sítio web do PNPAS   2015 -2018.....	29

## Tabelas

Tabela 1. Metas para a reformulação do teor de sal. ....	18
Tabela 2. Metas para a reformulação do teor de açúcar. ....	18
Tabela 3. Metas para a reformulação do teor de ácidos gordos trans.....	19

# Siglas e Acrónimos

- AICC** – Associação Industrial e Comercial do Café
- APED** – Associação Portuguesa de Empresas de Distribuição
- ARAP** – Associação de Refinadores de Açúcar Portugueses
- AT** – Autoridade Tributária e Aduaneira
- CHLC** – Centro Hospitalar Lisboa Central
- COSI** – Childhood Obesity Surveillance Initiative
- DGS** – Direção-Geral da Saúde
- EIPAS** – Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável
- FIPA** – Federação das Indústrias Portuguesas Agro-Alimentares
- INSA** – Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge
- OMS** – Organização Mundial da Saúde
- PNPAS** – Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável
- PO APMC** – Programa Operacional de Apoio às Pessoas mais Carenciadas
- PROBEB** – Associação Portuguesa das Bebidas Refrescantes Não Alcoólicas
- SNS** – Serviço Nacional de Saúde
- ULSAM** – Unidade Local de Saúde do Alto Minho

# Sumário Executivo

Este documento apresenta uma descrição das principais atividades realizadas no âmbito do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) da Direção-Geral da Saúde em 2018/2019, bem como o plano de ação para 2019/2020.

## Diagnóstico da situação

- > Os hábitos alimentares inadequados são um dos principais determinantes da perda de anos de vida saudável pelos portugueses;
- > A obesidade é um dos mais sérios problemas de saúde pública, embora os dados mais recentes (2019) relativos ao excesso de peso e obesidade infantil sugirirem uma tendência decrescente (de 37,9% em 2008 para 29,6% em 2019);
- > De acordo com os dados de 2016 do COSI, em Portugal, 55,0% das crianças foram amamentadas exclusivamente durante um período inferior a 6 meses e 21% durante 6 ou mais meses.

## Atividades | 2018 – 2019

A modificação da oferta alimentar é um dos pilares da promoção da alimentação saudável. Durante o período de 2018/2019 pode-se destacar a implementação de um conjunto de medidas intersectoriais que tentam concretizar este objetivo, central em qualquer política alimentar:

- > Plano para a reformulação dos teores de sal, açúcar e ácidos gordos *trans* dos produtos alimentares;
- > Avaliação do impacto e revisão do imposto especial de consumo sobre as bebidas açucaradas para a Lei do Orçamento de Estado 2019;
- > Modificação da oferta alimentar em determinados espaços públicos (instituições do ensino superior);
- > Restrições à publicidade alimentar dirigida a crianças.

## Plano de ação | 2019 – 2020

- > Monitorização do plano para a reformulação dos produtos alimentares;
- > Implementar projetos piloto que promovam a identificação e intervenção precoce na pré-obesidade;
- > Contribuir tecnicamente para a implementação de um sistema de rotulagem nutricional simplificativo;
- > Revisão do guia alimentar para a população portuguesa;
- > Promoção da alimentação adequada nos primeiros 1000 dias de vida;
- > Criar núcleos regionais do PNPAS para promover uma melhor articulação entre o PNPAS e as ARS.



# Executive Summary

This document provides a description of the main activities implemented by the National Program for the Promotion of Healthy Eating, in 2018/2019, as well as the action plan for 2019/2020.

## Situational Assessment

- > Unhealthy dietary habits are one of the main contributors for disability adjusted life-years (DALYs);
- > Obesity is one of the main public health problems, but a decreasing trend in childhood overweight and obesity was observed (from 37.9% in 2008 to 29.6% in 2019);
- > According to the COSI results from 2016, 55.0% of the Portuguese children were exclusively breastfed for a period less than 6 months and 21% for a longer period.

## Activities | 2018-2019

Changing food environments is one of the main pillars for promoting healthy eating habits. During the 2018/2019 period, it is possible to highlight the following interventions in this area:

- > Food reformulation action plan (salt, sugar and trans fatty acids);
- > Impact assessment and revision of the sugary drinks tax;
- > Increase healthy food availability in different public settings (e.g. universities)
- > Implement restrictions on food marketing aimed at children;

## Action plan | 2019-2020

- > Monitor the food reformulation plan;
- > Implement pilot projects to promote early detection and intervention in pre-obesity;
- > Develop a technical report/proposal on the implementation of a front of package nutrition labelling system;
- > Develop an updated version of the Portuguese food guide;
- > Promote healthy eating habits during the first 1000 days of life;
- > Create PNPAS regional groups to facilitate the implementation of PNPAS at the regional level.

# 1. Nota Introdutória da Diretora-Geral da Saúde

Os hábitos alimentares inadequados são um dos determinantes mais deletérios da saúde e o excesso de peso um dos mais sérios problemas de Saúde Pública.

A Direção-Geral Saúde considerou em 2012 a promoção da alimentação saudável como uma das áreas prioritárias em saúde, tendo criado o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, um dos nossos 12 programas de saúde prioritários.

Portugal tem sido pioneiro na implementação de diversas medidas para a promoção da alimentação e tem uma estratégia nesta área verdadeiramente intersectorial, que a DGS conduz mas que envolve outros ministérios, nomeadamente através da estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável – EIPAS.

Temos conseguido pôr em prática quase todas as “best-buys” para a promoção da alimentação saudável consideradas pela OMS.

Da leitura deste Relatório, verificando as atividades desenvolvidas e os resultados alcançados no domínio dos hábitos alimentares em Portugal, mais concretamente em 2018/2019, ocorrem-me 3 palavras: regozijo, expectativa e compromisso.

Regozijo pelo trabalho realizado e pelos resultados; expectativa de que a alimentação saudável seja cada vez mais o padrão dominante em Portugal; compromisso de continuar a ultrapassar desafios para promover a saúde no percurso de vida dos indivíduos em defesa da Saúde Pública.

Sobressai ainda a maturidade do PNPAS, da sua Diretora, Maria João Gregório - herdeira de Pedro Graça, pioneiro em novas abordagens para velhos problemas, da sua equipa e dos seus colaboradores.

O PNPAS está alinhado com objetivos e políticas nacionais e internacionais é robusto nos seus diagnósticos, criterioso nas suas prioridades, focado nos seus objetivos, rigoroso nos seus métodos, inovador nas suas intervenções, cuidadoso na sua avaliação. Tem ambição, estratégia e inovação, cultiva o rigor científico e promove parcerias, preza uma política de “Best buys”, foca-se em resultados e mostra-se de forma transparente.

Privilegia o investimento na monitorização, na vigilância epidemiológica e na investigação e, em outro plano, nos compromissos e parcerias: com órgãos dos ministérios que integram a ENEAS, com o setor da saúde, com o poder autárquico e com instituições internacionais como a OMS e a União Europeia, com os setores da indústria alimentar e da distribuição, com entidades que regulam e fiscalizam o setor alimentar, com entidades de defesa do consumidor, com os media, com a sociedade civil, com a academia e com os cidadãos. Com todos, ou quase todos, os que tenham de estar presentes. Presentes para alcançar um objetivo de saúde.

Quanto a abordagens e estratégias refiro que, a par das medidas de capacitação dos cidadãos para uma alimentação mais saudável também é de destacar que os últimos anos do PNPAS têm ficado marcados por um forte investimento na implementação de medidas que procuram modificar a oferta alimentar e o último ano não foi exceção.

A Direção-Geral da Saúde assinou com os setores da indústria e da distribuição um acordo para a reformulação dos teores de açúcar, sal e ácidos gordos *trans* em diversas categorias de produtos alimentares, abrangendo mais de 2000 alimentos e que será pela primeira vez avaliado de forma externa e independente.

A aposta na modificação da oferta alimentar para facilitar escolhas saudáveis, é reforçada por outras medidas como as propostas de restrições à publicidade alimentar dirigida a crianças.

Deste relatório, destaca-se também a capacidade cada vez maior que o PNPAS tem demonstrado para avaliar o impacto das medidas que tem vindo a implementar. É exemplo disso os dados apresentados sobre o impacto do imposto sobre as bebidas açucaradas.

Refiro ainda a participação do PNPAS no exercício de *Health Impact Assessment* sobre rotulagem nutricional, com o apoio da OMS, uma vez que se estima que 40% da população portuguesa não compreende a informação nutricional presente nos rótulos dos alimentos e é prioritário desenvolver uma proposta técnica para implementação de um modelo de rotulagem nutricional de caráter interpretativo que seja eficaz.

Também se aposta na promoção da implementação de estratégias locais e institucionais para promover a alimentação saudável como são exemplo a colaboração com as autarquias, com as panificadoras, o projeto piloto para a implementação de rastreio do risco nutricional em hospitais do SNS, o incentivo à melhoria da oferta alimentar nas escolas e nas instituições do SNS ou o projeto de intervenção e caracterização da insegurança alimentar na região do Algarve. Muitas destas ações enquadram-se no domínio da EIPAS e são sinérgicas com outros Programas da DGS, como o Programa Nacional para Promoção da Atividade Física.

A estratégia de comunicação do PNPAS é fulcral para as suas metas e, desde o início, o programa tem feito um forte investimento na comunicação na área da alimentação e nutrição. A estratégia de comunicação baseia-se essencialmente na utilização de meios digitais, nomeadamente do seu blogue Nutrimento e do seu sítio *web*, estando também presente nas redes sociais como o *Twitter*, *Instagram* e *Youtube*. O alcance deste modelo de comunicação é uma das mais-valias do programa e não pode esmorecer, mas continuar atual e ativo, apostando no marketing digital e em outras estratégias de comunicação efetivas.

A propósito, a DGS, coordena desde 2016 a *WHO European Action Network on Reducing Marketing Pressure on Children*, contribuindo para a resposta aos desafios associados à monitorização e controlo do marketing digital.

Permito-me agora referir aspetos concretos relacionados com a infância, destacando um indicador para o qual o PNPAS terá certamente contribuído - Portugal apresenta consistentemente um decréscimo da prevalência de excesso de peso infantil (incluindo obesidade), passando de 37,9% em 2008 para 29,6% em 2019, cumprindo assim o desafio da Carta Europeia da Luta contra a Obesidade.

Ainda relacionado com a infância, idade determinante na aquisição de hábitos alimentares que influenciarão o futuro de cada um e da sociedade, refiro a participação na elaboração da Estratégia Nacional da Alimentação do Lactente e da Criança Pequena, a publicar brevemente, que destaca a

promoção do aleitamento materno e que se enquadra num dos objetivos do Plano de Ação PNPAS 2019/2020, a “Promoção da alimentação adequada nos primeiros 1000 dias de vida”.

E é a pensar no futuro que este Relatório apresenta desafios e estratégias do PNPAS para 2019/2020, sabendo que nesta planificação está presente um horizonte temporal mais vasto bem como a capacidade de acolher novas oportunidades de conhecimento e de intervenção.

O PNPAS é um Programa de Saúde exemplar, como outros programas da DGS. Mas nunca seremos complacentes, o presente e o passado são a passagem para o Futuro, e os Programas de Saúde continuarão enquanto derem provas que são um bom modelo de governança para a defesa da Saúde Pública, com uma missão e desígnios, com ambição, inovação, metodologias adequadas, compromissos sociais e parceiros que comunguem da convicção que estamos a contribuir para gerações mais saudáveis, ativas e felizes. Que estamos a contribuir para o desenvolvimento do nosso país e do nosso mundo.

Julho de 2019

Graça Freitas, Diretora-Geral da Saúde

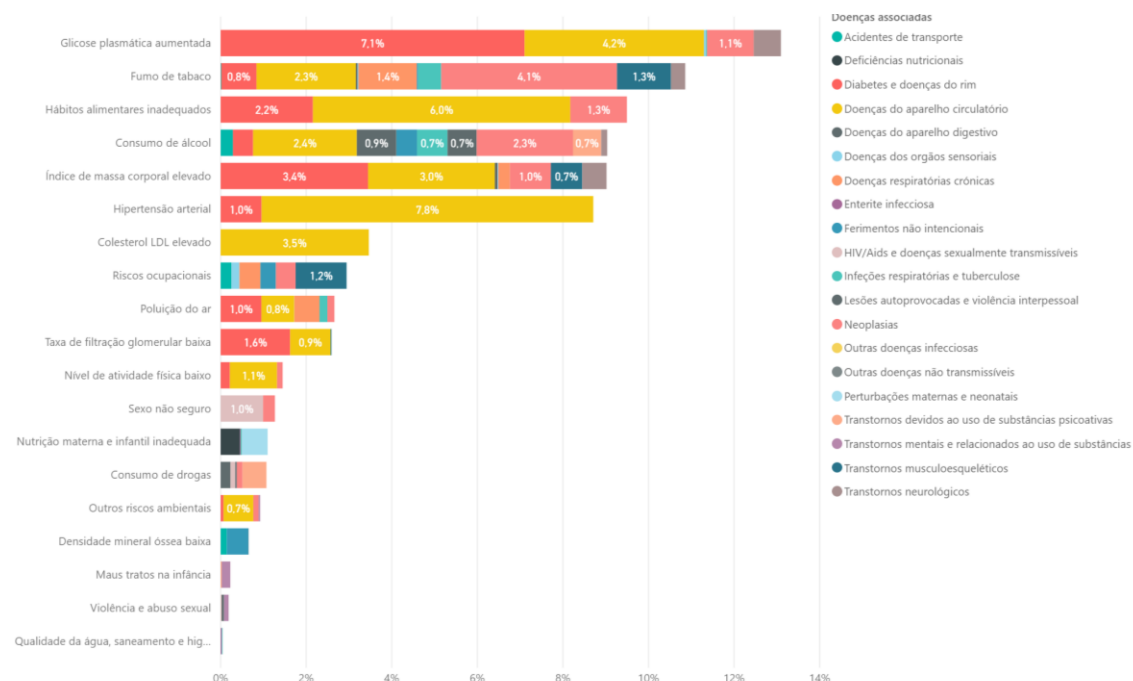
## 2. Diagnóstico da Situação

Neste capítulo descrevem-se alguns dados epidemiológicos recentes, com foco nas estratégias já desenvolvidas e/ou planeadas no âmbito do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS).

### 2.1 Os hábitos alimentares inadequados como o terceiro principal fator de risco para a perda de anos de vida saudável

De acordo com o estudo *Global Burden of Disease (GBD)*, em 2017, os hábitos alimentares inadequados dos portugueses foram o terceiro fator de risco que mais contribuiu para a perda de anos de vida saudável, nomeadamente devido a doenças metabólicas (67.931 DALYs; 2,2% do total), doenças do aparelho circulatório (189.447 DALYs; 6,0% do total) e neoplasias (41.700 DALYs; 1,3% do total) (Figura 1). Em Portugal, cerca de 300.000 anos de vida saudável poderiam ser poupados se os portugueses melhorassem os seus hábitos alimentares. Outros fatores de risco ligados aos hábitos alimentares, tais como glicose plasmática elevada, consumo de álcool, índice de massa corporal elevado, hipertensão arterial e colesterol LDL elevado contribuem também marcadamente para a perda de anos de vida saudável (*Global Burden of Disease Study 2017. Global Burden of Disease Study 2017 (GBD 2017) Results. Seattle*).

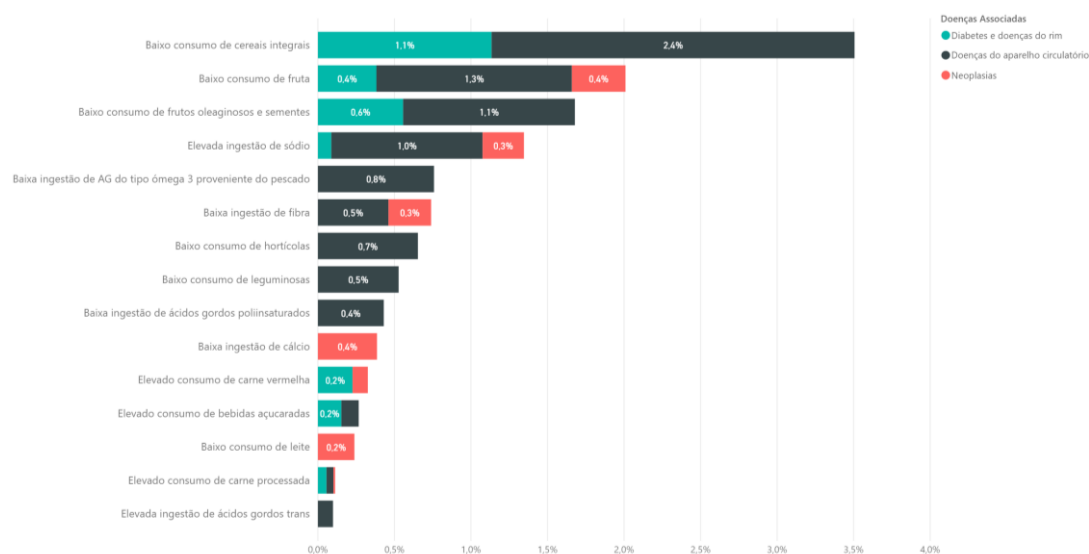
**Figura 1.** Percentagem do total de DALYs por fator de risco e doença associada, 2017. Fonte: GBD 2017, IHME.



Dentro dos hábitos alimentares, o baixo consumo de cereais integrais (110.428 DALYs; 3,5 % do total), o baixo consumo de fruta (63293 DALYs; 2,0% do total) e o baixo consumo de frutos oleaginosos e

sementes (52.880 DALYs; 1,7% do total), destacam-se como os 3 principais fatores que contribuem para a perda de anos de vida saudável, sendo responsáveis por cerca de 227.000 DALYs (figura 2).

**Figura 2.** Percentagem do total de DALYs por fator de risco alimentar e doença associada, 2017. Fonte: GBD 2017, IHME.



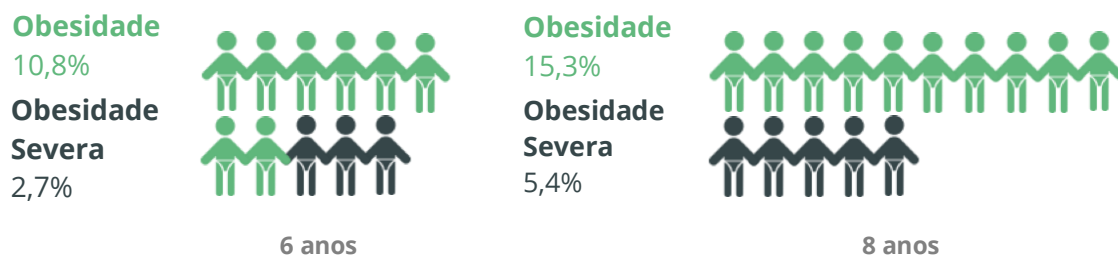
## 2.2 A obesidade infantil em Portugal – dados do *Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) Portugal 2019*

Portugal, no âmbito do estudo *WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI)*, uma iniciativa conduzida cientificamente pelo INSA com o apoio da DGS e em monitorizado, desde 2008, a prevalência de excesso de peso e obesidade nas crianças dos 6 aos 8 anos de idade.

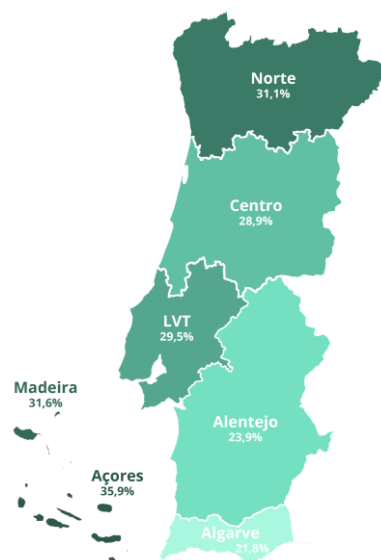
Em 2019, cerca de 29,6% e 12% das crianças portuguesas apresentavam excesso de peso e obesidade, respetivamente. Ambas foram mais prevalentes nos rapazes (29,6%; 13,4%) do que nas raparigas (29,5%; 10,6%), respetivamente. Verificou-se também que a prevalência de obesidade infantil aumenta com a idade (figura 3). No âmbito geográfico, a região do Algarve foi a que apresentou menor prevalência de excesso de peso infantil (21,8%) e os Açores a que apresentou a maior prevalência (35,9%) (figura 4). A Região do Alentejo foi a que apresentou menor prevalência de obesidade infantil (9,7%).

Entre 2008 e 2019, Portugal tem vindo a apresentar consistentemente um decréscimo da prevalência de excesso de peso e obesidade infantil (figura 5). De 2008 para 2019, verificou-se uma redução de 22% tanto na prevalência de excesso peso infantil (37,9% para 29,6%), como na obesidade infantil - de 15,3% para 12,0% (*Childhood Obesity Surveillance Initiative: COSI Portugal – 2019*) [1].

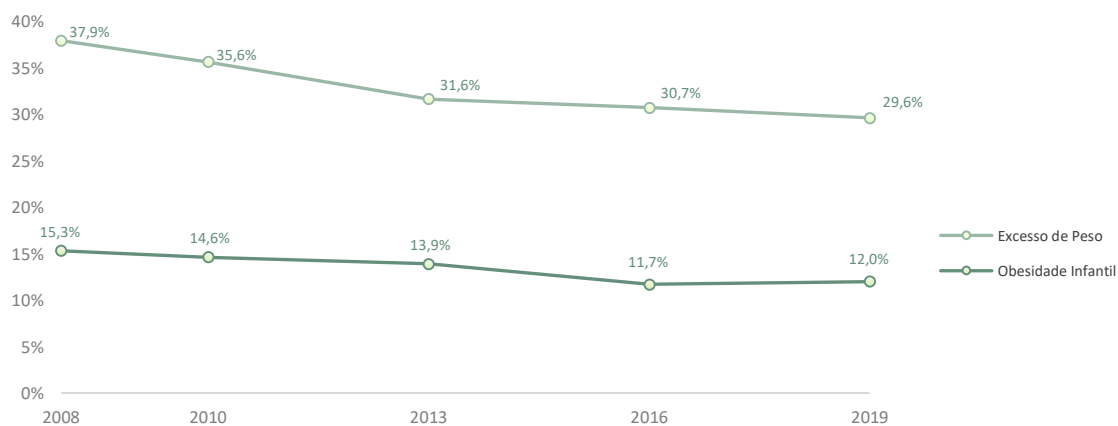
**Figura 3.** Prevalência de obesidade (todos os níveis) e obesidade severa infantil aos 6 e aos 8 anos em Portugal, 2019.  
 Fonte: *Childhood Obesity Surveillance Initiative*, 2019.



**Figura 4.** Prevalência de excesso de peso (incluindo obesidade) infantil por região de Portugal, 2019. Fonte: *Childhood Obesity Surveillance Initiative*, 2019.



**Figura 5.** Prevalência de excesso de peso (incluindo obesidade) e obesidade infantil (6-8 anos) em Portugal | 2008 - 2019.  
 Fonte: *Childhood Obesity Surveillance Initiative*, 2019.



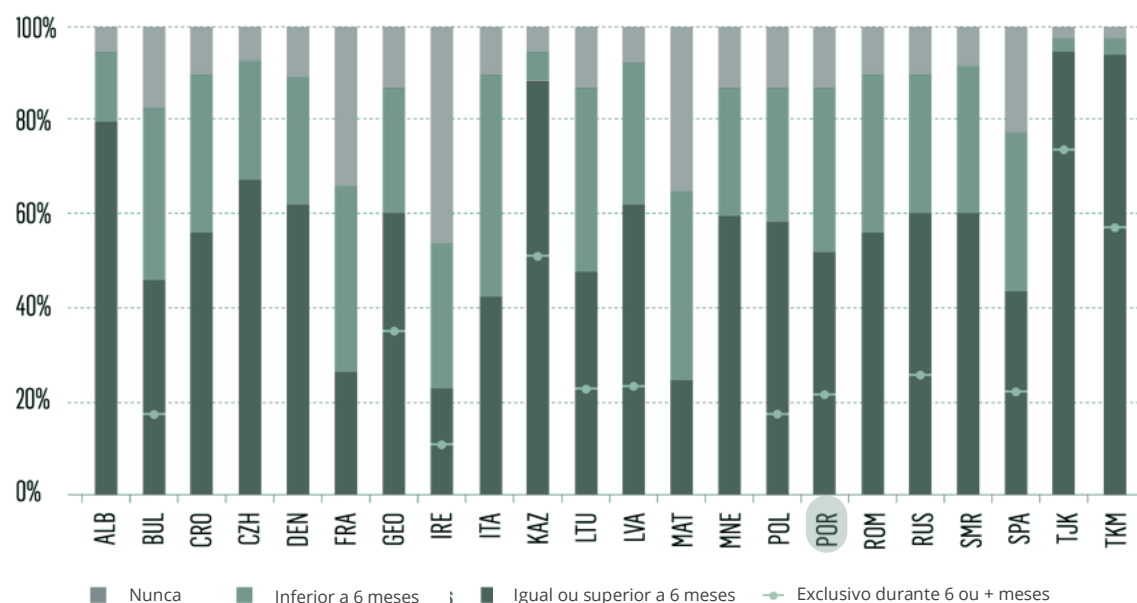
## 2.3 Prevalência de Aleitamento Materno e Relação com Obesidade

Investigação recente sugere que o aleitamento materno poderá ter um efeito protetor sobre a obesidade infantil e que a ausência ou a curta duração do aleitamento materno poderá aumentar o risco de obesidade. A OMS recomenda o incentivo ao aleitamento materno exclusivo até aos 6 meses e como complemento até aos 2 anos, tendo estabelecido a meta de 50% das crianças até aos 6 meses serem alimentadas desta forma.

De acordo com os dados do COSI de 2016, em Portugal, 12,9% das crianças nunca foram amamentadas, 35,4% foi por um período inferior a 6 meses e 51,7% foram durante pelo menos 6 meses (figura 6). No que se refere ao aleitamento materno em exclusivo, 55,0% das crianças foram amamentadas exclusivamente durante um período inferior a 6 meses, 21% durante um período superior, 16,8% nunca foram exclusivamente amamentadas e em 7,2% das crianças esta resposta era desconhecida [2].

Perante os resultados observados será importante incentivar o aleitamento materno, como forma de promoção de um comportamento alimentar saudável e, possivelmente, como protetor face à obesidade infantil.

**Figura 6.** Distribuição do aleitamento materno por país (COSI 2016). Fonte: Adaptado de *Childhood Obesity Surveillance Initiative*, 2019 [3].



O aleitamento materno é um fator protetor contra a obesidade infantil.

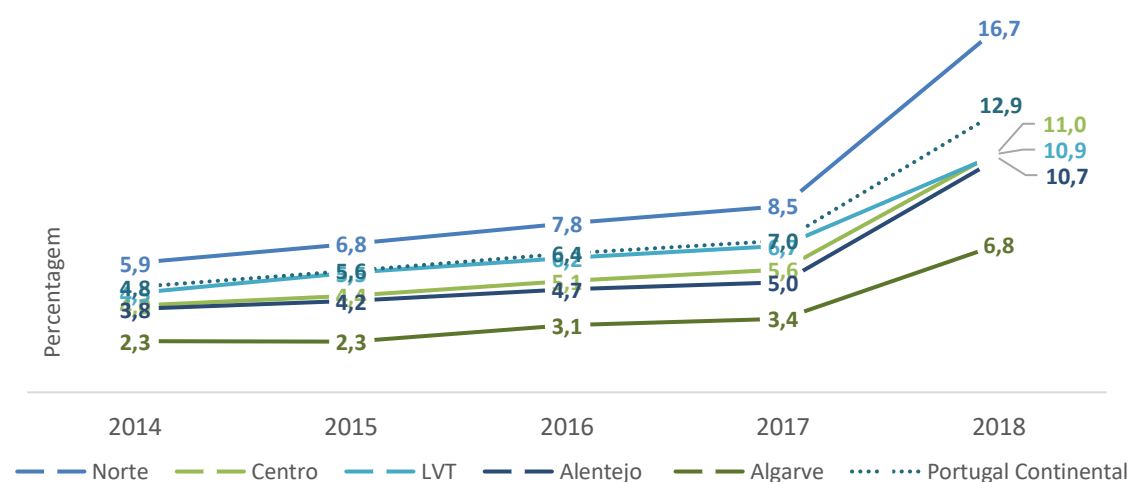


## 2.4 Registo de pré-obesidade e obesidade nos Cuidados de Saúde Primários

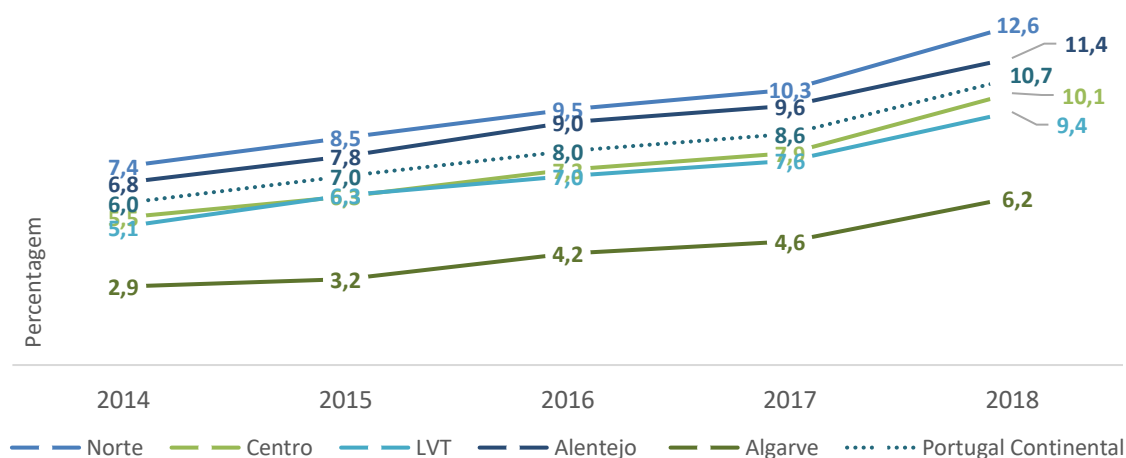
Apesar da obesidade afetar mais de 22% da população nacional, nos utentes dos Cuidados de Saúde Primários, o seu registo ainda é bastante inferior, embora tenha melhorado nos últimos anos, em particular durante 2018.

As figuras 7 e 8 demonstram uma tendência crescente da proporção de utentes com registos de pré-obesidade e obesidade nos Cuidados de Saúde Primários, atingindo os 12,9% e os 10,7% a nível nacional em 2018, respetivamente. Observam-se também diferenças acentuadas no registo entre as diferentes regiões do país.

**Figura 7.** Proporção de utentes com registo de pré-obesidade entre o número de utentes inscritos nos Cuidados de Saúde Primários, por região de saúde | 2014-2018.



**Figura 8.** Proporção de utentes com registo de obesidade entre o número de utentes inscritos nos Cuidados de Saúde Primários, por região de saúde | 2014-2018.



### 3. Atividades | 2018 - 2019

Neste capítulo descrevem-se as principais atividades desenvolvidas pelo PNPAS no âmbito dos desígnios definidos para o segundo semestre do ano de 2018 e primeiro semestre de 2019. Ao longo do período em análise, do conjunto de atividades desenvolvidas pelo PNPAS, é notória uma abordagem de intervenção cada vez mais direcionada para a modificação dos ambientes alimentares, procurando não só capacitar os cidadãos para uma alimentação mais saudável, mas também procurando modificar a oferta alimentar disponível de modo a facilitar escolhas mais saudáveis. Este modelo de intervenção é reconhecido, também, como uma forma de combater as desigualdades em saúde, facilitando o acesso à alimentação saudável, independentemente das condições sociais e económicas das populações, que é um dos objetivos centrais da missão do PNPAS.

**Figura 9.** Modelo de intervenção PNPAS e EIPAS.



#### 3.1 A reformulação dos teores de sal, açúcar e ácidos gordos *trans* nos produtos alimentares

O ano de 2018 e o primeiro semestre de 2019 foram pautados por um forte investimento ao nível do processo da reformulação dos produtos alimentares. O diálogo com a indústria e distribuição alimentar culminou na celebração de: **1)** um protocolo de colaboração para a reformulação dos teores de sal, açúcar e ácidos gordos *trans* artificiais em certas categorias de produtos alimentares entre a DGS, o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), a Associação Portuguesa de Empresas de Distribuição (APED) e a Federação das Indústrias Portuguesas Agro-Alimentares (FIPA), **2)** um protocolo para a monitorização da reformulação dos teores de sal, açúcar e ácidos gordos *trans* artificiais em certas categorias de produtos alimentares entre a DGS, o INSA, a APED, a FIPA e a empresa Nielsen e **3)** 9 compromissos sectoriais para a reformulação de diferentes categorias de produtos alimentares.

A Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS) propõe como uma das suas 51 medidas, a necessidade de “promover a adequação dos perfis nutricionais para determinadas categorias de alimentos, nomeadamente relativamente à quantidade de sal, açúcar e ácidos gordos *trans*”.

Face às categorias de alimentos identificadas na EIPAS e após discussão com as associações representativas do setor da indústria e da distribuição alimentar foi possível consensualizar que deveriam estar abrangidas neste processo de reformulação e respetiva monitorização cerca de 56% das categorias de alimentos definidas no âmbito da redução do teor de sal (batatas fritas e outros snacks salgados, cereais de pequeno-almoço, sopa pronta a consumir, pão e refeições prontas a consumir), 33% das categorias de alimentos definidas no âmbito da redução do teor de açúcar (cereais de pequeno-almoço, iogurtes, leite achocolatado, néctares de fruta e refrigerantes) e 33% das categorias de alimentos definidas no âmbito da redução do teor de ácidos gordos *trans* (gorduras de origem industrial para o fabrico de produtos alimentares), sendo que a assinatura destes protocolos decorreu em maio de 2019. Dentro de cada uma destas categorias de alimentos pretendeu-se promover a reformulação e monitorizar os produtos que representavam pelo menos 80% do consumo (figura 10). As metas a atingir foram na sua maioria definidas para o ano de 2022 e estão descritas nas tabelas 1-3.

Neste primeiro compromisso alargado com os setores da indústria alimentar e distribuição para a reformulação dos produtos alimentares não foi ainda possível incluir algumas categorias de alimentos que tinham sido definidas pela DGS, como categorias de alimentos a trabalhar, nomeadamente os queijos, fiambres, bolachas e biscoitos.

**Tabela 1.** Metas para a reformulação do teor de sal.

Categoria de produtos	Meta do teor de sal para 2022
Pão (APED)	1 g por 100 g de pão (2021)
Refeições prontas a consumir	0,9 g por 100 g de refeição (2023)
Sopas prontas a consumir	0,3 g por 100 g (2023)
Pizzas	10%
Cereais de pequeno-almoço	10% 1 g de sal por 100 g (na média ponderada) Máximo de 1 g por 100 g (cereais infantis)
Batatas fritas e outros snacks	12%

**Tabela 2.** Metas para a reformulação do teor de açúcar.

Categoria de produtos	Meta do teor do açúcar para 2022
Leite achocolatado	10%
Iogurtes e leites fermentados	10%
Cereais de pequeno-almoço	10%
Néctares	7% (2023)
Refrigerantes	10%

**Tabela 2.** Metas para a reformulação do teor de ácidos gordos *trans*.

Categoria de produtos	Meta do teor de ácidos gordos <i>trans</i> para 2019
Gorduras industriais para o fabrico de produtos alimentares	< 2 g por 100 g de gordura

A monitorização deste plano para a reformulação dos produtos alimentares vai ser conduzida por uma entidade independente, a Nielsen, e contará com a supervisão do INSA. Como principais indicadores, serão consideradas as médias ponderadas de sal e açúcar para cada categoria de produtos alimentares por ano e o volume total de açúcar e sal reduzidos por ano.

**Figura 10.** Reformulação dos produtos alimentares.



No seguimento do acordo já celebrado em 2017 com as associações dos industriais da panificação, produtos de pastelaria e produtos similares para a reformulação do teor de sal no pão, foi lançada em 2018 a iniciativa Selo de Excelência “Pão com menos sal, mesmo sabor” que visa incentivar as padarias portuguesas a alcançarem mais rapidamente a meta definida para o ano de 2021. Com esta iniciativa, para o ano de 2018, foi possível conceder este selo de excelência a 8 padarias, as quais já cumprem a meta mais ambiciosa definida para o ano de 2021 (teor máximo de sal de 1 g por 100 g de pão).

Por último, foi ainda elaborado um protocolo com a APED para a diminuição da gramagem dos pacotes de açúcar para um máximo de 4 g. Esta medida surge no seguimento de um trabalho que já tem vindo a ser desenvolvido desde 2016, em colaboração com a Associação de Refinadores de Açúcar Portugueses (ARAP) e com a Associação Industrial e Comercial do Café (AICC), para a limitação do peso líquido das doses individuais de açúcar utilizados no canal HoReCa a um máximo de 5/6 g. Com este trabalho iniciado em 2016 tem sido incentivada a redução do peso líquido dos pacotes de açúcar em quase 50%.

A reformulação dos produtos alimentares será determinante para melhorar os hábitos alimentares da população portuguesa e, conseqüentemente, para obter ganhos em saúde. Os resultados de um estudo conduzido com o apoio da OMS e que procurou avaliar o impacto da reformulação dos produtos alimentares na redução da mortalidade associada às doenças crónicas em Portugal verificou que a reformulação dos teores de sal, açúcar e ácidos gordos *trans* poderá ser capaz de salvar 798 vidas num ano (redução da mortalidade associada às doenças crónicas), das quais 248 são relativas à redução da mortalidade precoce. De realçar que uma parte considerável destas potenciais vidas salvas devem-se à redução do consumo de sal, cerca de 610, reforçando assim a importância de investir na implementação de medidas que incentivem à redução do consumo de sal [4].

### 3.2 Legislação que introduz restrições à publicidade alimentar dirigida a crianças

As crianças são alvo constante de estratégias de marketing e publicidade de alimentos, sendo que diversos estudos demonstram que a publicidade alimentar tem impacto nas suas preferências e hábitos de consumo alimentar. Desde abril de 2019 que Portugal apresenta uma lei que vem aplicar restrições à publicidade alimentar dirigida a menores de 16 anos (Lei n.º 30/ 2019 de 23 de abril). Esta nova lei atribuiu à DGS a responsabilidade de definir o perfil nutricional dos alimentos a limitar em matéria de marketing e publicidade dirigida a crianças, trabalho que foi desenvolvido pelo PNPAS durante o período de maio a julho de 2019.

A DGS, coordena desde 2016 a *WHO European Action Network on Reducing Marketing Pressure on Children*, tendo organizado a reunião anual desta network durante os dias 8 e 9 de maio, em Berna, na Suíça. Nesta reunião, a temática discutida prendeu-se com os desafios associados ao controlo e monitorização do marketing digital.

### 3.3 A revisão do cabaz de alimentos do programa de ajuda a populações mais carenciadas – 2ª fase de distribuição do PO APMC

As desigualdades sociais no acesso a uma alimentação adequada são atualmente um dos principais desafios das políticas alimentares e nutricionais. Associado a este desafio, a melhoria da oferta alimentar dos programas de apoio alimentar a pessoas mais carenciadas é uma das estratégias prioritárias. A elevada prevalência de insegurança alimentar e a maior prevalência de excesso de peso/obesidade e de outras doenças crónicas nos grupos socioeconomicamente mais vulneráveis da população sugerem a necessidade de uma intervenção direcionada para estes grupos de risco.

Neste contexto, o PNPAS tem colaborado com o Programa Operacional de Apoio às Pessoas mais Carenciadas (PO APMC) da Segurança Social, nomeadamente através da definição da composição dos cabazes alimentares a serem distribuídos às pessoas/famílias portuguesas mais carenciadas, com o objetivo de assegurar a oferta de cabazes alimentares que sejam nutricionalmente adequados.

Um ano e meio após o início da distribuição destes cabazes de alimentos e após um trabalho de avaliação dos resultados deste modelo de apoio alimentar, foi desenvolvida uma nova proposta para os cabazes de alimentos para a segunda fase de distribuição do PO APMC. Esta nova proposta pretende promover a distribuição de alimentos que se aproximem, tanto quanto possível, dos hábitos de consumo e preferências alimentares dos beneficiários deste programa, reduzir o desperdício e a não utilização de alguns alimentos, bem como aumentar a diversidade dos alimentos incluídos no cabaz, sem que estas alterações tenham implicações significativas na adequação nutricional dos cabazes de alimentos [5].

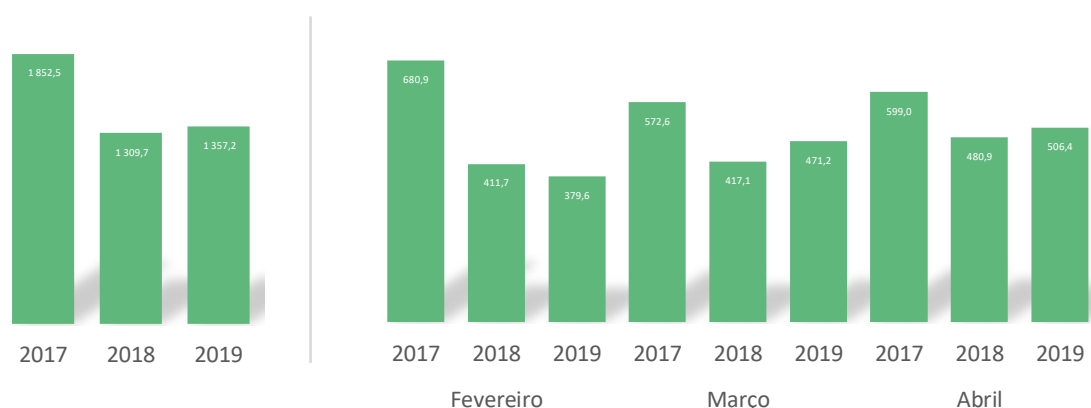
### 3.4 Revisão do imposto especial de consumo sobre as bebidas açucaradas para o Orçamento do Estado para 2019

A aprovação da Lei n.º 42/2016 criou o “Imposto Especial de Consumo de Bebidas adicionadas de Açúcar ou Edulcorantes” que o PNPAS apoiou tecnicamente. Durante o período em análise neste relatório destaca-se a revisão do Imposto Especial de Consumo Sobre as Bebidas Açucaradas e Adicionadas de Edulcorantes, no seguimento da proposta feita pelo Grupo de Trabalho interministerial criado pelo Despacho n.º 2774/2018 com o objetivo de fazer uma avaliação do impacto desta medida, no qual o PNPAS participou. A proposta incluída no relatório elaborado por este grupo de trabalho foi considerada na Lei n.º 71/2018 de 31 de dezembro – Orçamento do Estado para 2019. O Imposto Especial de Consumo Sobre as Bebidas Açucaradas e Adicionadas de Edulcorantes passou a contemplar 4 níveis de taxação:

- € 1/hl – bebidas com teor de açúcar inferior a 25 gramas por litro;
- € 6/hl – bebidas com teor de açúcar 25 e 49 gramas por litro;
- € 8/hl – bebidas com teor de açúcar entre 50 e 79 gramas por litro;
- € 20/hl – bebidas com o teor de açúcar igual ou superior a 80 gramas por litro.

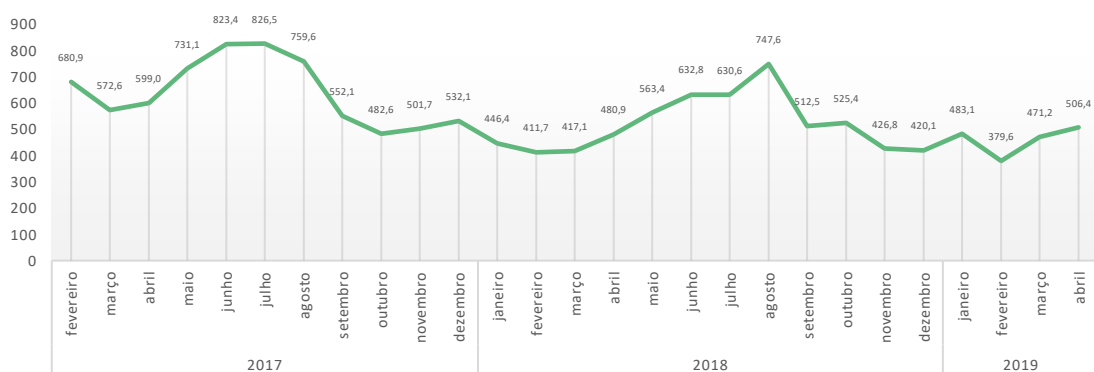
De acordo com o conjunto de dados disponibilizados pela Associação Portuguesa de Bebidas Refrescantes Não Alcoólicas (PROBEB) e pela Autoridade Tributária e Aduaneira (AT), no período de Fevereiro a Abril, em 2017 foram vendidos um total de 1.853 milhares de hectolitros, 1.310 milhares de hectolitros em 2018 e 1.357 milhares de hectolitros em 2019. Estas variações correspondem a uma redução de 29% das vendas em 2018 relativamente ao período homólogo de 2017 (Fevereiro – Abril)<sup>1</sup>. Contudo, os dados preliminares para 2019 apontam que poderá haver um aumento do consumo, uma vez que no mesmo período de 2019 ocorreu um aumento de cerca de 4% das vendas destas bebidas (figura 11).

**Figura 11.** Vendas de bebidas adicionadas de açúcares ou edulcorantes, em milhares de hectolitros, no período Fevereiro a Abril, em 2017, 2018 e 2019 (excluem-se os concentrados). Dados provenientes da Autoridade Tributária. Fonte: PNPAS, DGS.



Na figura 12, pode-se observar a evolução do consumo mensal, desde que o imposto foi implementado. Destacam-se as variações sazonais, com o aumento do consumo durante os meses de verão.

**Figura 12.** Distribuição das vendas de bebidas adicionadas de açúcares ou edulcorantes desde fevereiro de 2017 até abril de 2019, em milhares hectolitros (excluem-se os concentrados). Dados provenientes da Autoridade Tributária. Fonte: PNPAS, DGS.



<sup>1</sup> **NOTA METODOLÓGICA:** Foram escolhidos os períodos homólogos de Fev-Abril, dado serem os períodos com dados disponíveis para os 3 anos analisados (2017-2019). Uma vez que dados relativos aos produtos concentrados apenas foram disponibilizados a partir de 2018, e para se poder comparar com 2017, optou-se por não incluir estes produtos nesta análise. Quando necessário, os valores para janeiro de 2017 foram estimados a partir dos valores de fevereiro de 2017. A PROBEB (Associação Portuguesa de Bebidas Refrescantes Não Alcoólicas) é uma associação empresarial sem fins lucrativos, constituída por empresas que se dedicam à produção e comercialização de bebidas refrescantes não-alcoólicas, em território nacional.

Os consumos observados correspondem a um total de 53 mil toneladas de açúcar em 2017 e 41 mil toneladas em 2018, uma redução de 12 mil toneladas (variação -23%), considerando os dados fornecidos. per capita, estes consumos representam cerca de 5,2 kg de açúcar consumido por ano através destas bebidas em 2017, e 4,0 kg em 2018. Estima-se que cada português tenha bebido em 2018, cerca de 60 litros destas bebidas, correspondendo a uma ingestão média diária de 166 ml (figura 13).

**Figura 13.** Consumo, per capita, de bebidas adicionadas de açúcar ou edulcorantes, e de açúcar livre através destas bebidas, em 2017 e 2018. Dados provenientes da Autoridade Tributária e PROBEB. Fonte: PNPAS, DGS.



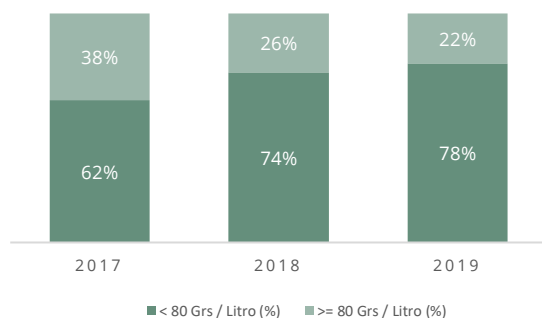
O decréscimo das quantidades de açúcares pode estar relacionado com uma mudança dos padrões de consumo dos portugueses ou com a reformulação dos produtos. Desde a introdução do imposto, verificou-se uma transição do consumo de bebidas com teores de açúcar mais elevados ( $\geq 80$  Grs / Litro) para bebidas com teores inferiores ( $< 80$  Grs / Litro), que se traduz, respetivamente, numa proporção de 38%/62% em 2017 para 22%/78% em 2019 (figura 14). Os dados fornecidos pela PROBEB, considerando categorias diferentes, corroboram o decréscimo observado nas categorias com maiores quantidades de açúcar (figura 15).

Em virtude desta alteração dos padrões de consumo, de acordo com os dados fornecidos pela PROBEB, de 2016 para 2017 verificou-se que a média do valor energético (ponderada) das bebidas consumidas baixou de 31 kcal para 27,5 kcal, por 100 ml (variação -11,1%). No ano seguinte, 2018, a tendência manteve-se, atingindo-se as 26,4 kcal por 100 ml (variação de -3,9%). Esta redução no valor

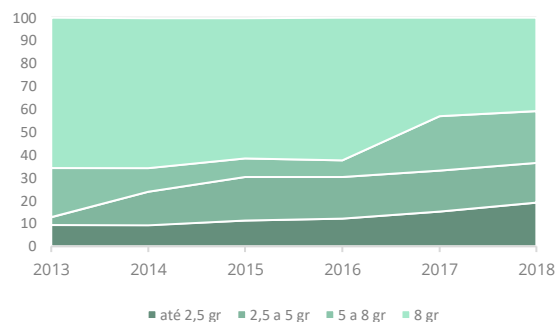


energético entre 2016 e 2018 foi mais marcada nos segmentos das bebidas de lima-limão (-35%), sumos com gás (-22%) e bebidas energéticas / desportivas (-11%). Dentro das bebidas refrigerantes, as águas aromatizadas foram as únicas bebidas onde não se verificou esta tendência para a diminuição do valor energético.

**Figura 14.** Distribuição percentual das vendas de bebidas adicionadas de açúcares ou edulcorantes entre os dois escalões de taxação ( $\geq 80$  Grs / Litro e  $< 80$  Grs / Litro). Dados provenientes da Autoridade Tributária. Fonte: PNPAS, DGS.

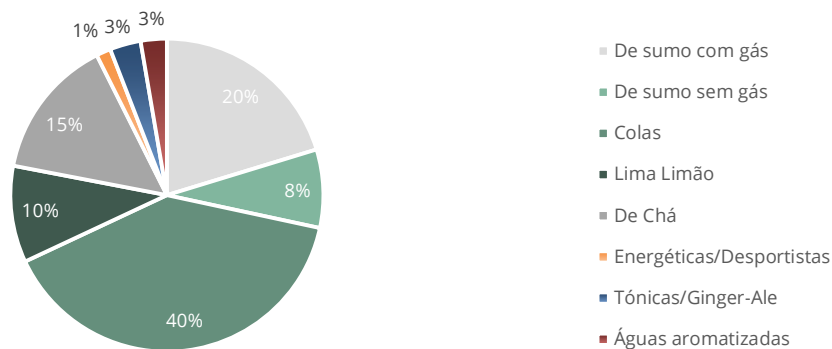


**Figura 15.** Distribuição percentual das vendas de bebidas adicionadas de açúcares ou edulcorantes em 4 escalões ( $< 2,5$  gr/100ml, entre 2,5 a 5 gr/100ml, 5 a 8 gr/100ml,  $> 8$  gr/100ml). Dados provenientes da PROBEB.



O consumo por tipo de bebida distribui-se de acordo com o apresentado na figura 16. As colas mantêm a liderança como as bebidas refrigerantes mais consumidas (40%), seguidas dos sumos com gás (20%) e bebidas à base de chá (15%).

**Figura 16.** Distribuição das vendas de bebidas adicionadas de açúcares ou edulcorantes em 2018 por tipologia de bebidas, em percentagem. Dados provenientes da PROBEB.



### 3.5 EIPAS

O PNPAS coordena a Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS) desde dezembro de 2017. A sua implementação tem sido monitorizada através da publicação de relatórios semestrais, tendo até à data sido já publicados os relatórios do 1º e 2º semestre de 2018.

### 3.6 Promoção da implementação de estratégias locais para a promoção da alimentação saudável

A importância de estratégias locais para a promoção de uma alimentação saudável é determinante e reconhecida com uma área estratégica para o PNPAS e para a EIPAS. Neste contexto, o PNPAS tem estabelecido protocolos de colaboração com alguns municípios portugueses de modo a incentivar a implementação de estratégias locais nesta área. Durante o período em análise neste relatório foram celebrados 6 protocolos, perfazendo um total de 41 protocolos de colaboração celebrados com municípios.

### 3.7 Piloto para a implementação das ferramentas de rastreio do risco nutricional nas entidades hospitalares do SNS

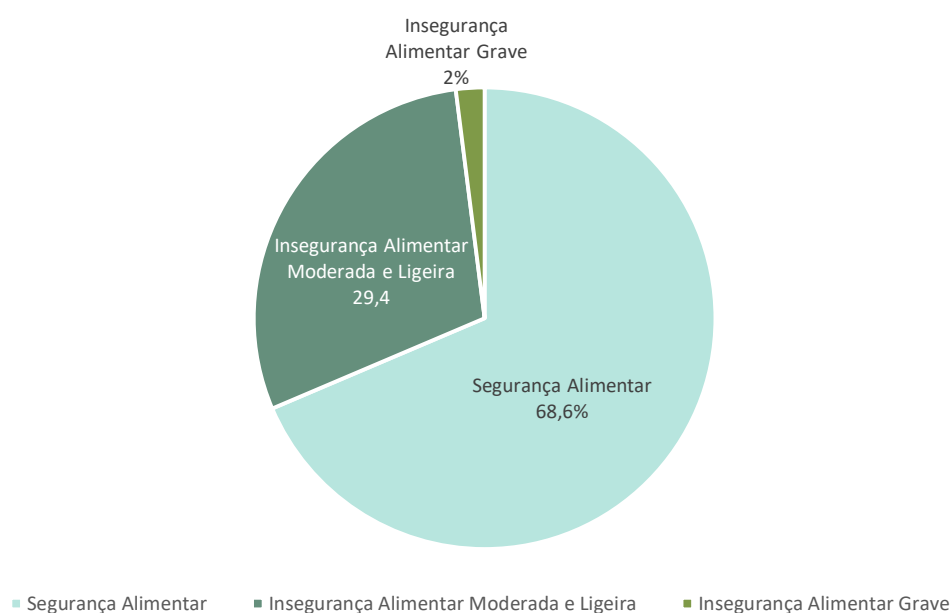
No âmbito do grupo de trabalho constituído através do Despacho n.º 5479/2017, coordenado pelo PNPAS, com o objetivo de garantir o fornecimento de uma alimentação nutricionalmente adequada, contribuindo para a qualidade dos cuidados de saúde prestados nas entidades hospitalares do SNS, foi elaborado o Despacho n.º 6634/2018, que determina as ferramentas a utilizar para a identificação do risco nutricional, com vista à implementação, nos estabelecimentos hospitalares do SNS, de uma estratégia de combate à desnutrição hospitalar.

A implementação do Despacho n.º 6634/2018 exigia um conjunto de adaptações à plataforma informática do Sistema SClínico Hospitalar por parte dos Serviços Partilhados do Ministério da Saúde. Estas adaptações à ferramenta de registo clínico SClínico ficaram concluídas em abril de 2019 e durante este mesmo mês deu-se início à implementação deste Despacho com um projeto piloto em duas unidades de saúde (Unidade Local de Saúde do Alto Minho (ULSAM) e Centro Hospitalar Lisboa Central (CHLC)). Para monitorizar e avaliar a implementação destes pilotos foi criada uma comissão de acompanhamento, avaliação e monitorização da implementação das ferramentas de identificação de risco nutricional previstas no Despacho n.º 6634/2018, também coordenada pelo PNPAS que deverá acompanhar e monitorizar a implementação das ferramentas de identificação do risco nutricional acautelando as necessidades técnicas e funcionais de cada instituição, atendendo às suas diferentes realidades, bem como apresentar e fundamentar recomendações e conclusões para otimizar a utilização destas ferramentas nas unidades de saúde hospitalares.

### 3.8 Projeto de intervenção e caracterização da insegurança alimentar na região do Algarve

A Insegurança Alimentar, uma situação que existe quando se verificam dificuldades económicas no acesso aos alimentos, tem sido uma área onde PNPAS tem procurado obter informação ao longo dos últimos anos. A DGS criou pela primeira vez em 2011 um sistema de informação (implementado por profissionais de saúde dos cuidados de saúde primários do SNS) para monitorizar a segurança alimentar em Portugal, em particular com o objetivo de avaliar o impacto da crise económica no acesso a uma alimentação adequada. Os resultados obtidos através deste sistema de informação (*Infofamília*) permitiram identificar grupos de risco, bem como as regiões de saúde com níveis de insegurança alimentar mais elevados. Para a região de saúde onde se verificou uma maior prevalência de insegurança alimentar – Algarve – o PNPAS apoiou o desenvolvimento de um projeto que veio a implementar o Observatório Regional de Segurança Alimentar no Algarve, bem como um modelo de intervenção local para reduzir a insegurança alimentar da população através da sua capacitação para uma alimentação mais saudável. Os resultados deste projeto, com dados recolhidos em 2017-2018 numa amostra representativa dos 16 municípios da região do Algarve, demonstraram que cerca de 31,4% dos agregados familiares desta região se encontravam numa situação de insegurança alimentar (29,4% insegurança alimentar moderada e ligeira, e 2% insegurança alimentar grave) (Figura 17) [6]. Este projeto avaliou também a adesão à dieta mediterrânica, tendo-se verificado que apenas 24,7% dos inquiridos apresentaram uma boa adesão a esta.

**Figura 17.** Prevalência de Insegurança Alimentar no Algarve, 2017-2018.



Este projeto inserido no âmbito do projeto-piloto Observatório Regional de Segurança Alimentar do Algarve e liderado pela instituição “In Loco”, produziu também um conjunto de conteúdos, ferramentas e materiais de intervenção para reduzir a insegurança alimentar. Foi desenvolvida uma campanha de comunicação com o slogan “O Prato Certo”, com o desenvolvimento de um vídeo motivacional, de uma plataforma web (pratocerto.pt) e de um kit de sensibilização e educação alimentar constituído por um livro de receitas com dicas para comer bem e poupar. Este projeto piloto de um sistema de monitorização e avaliação da (in)segurança alimentar, bem como o modelo de intervenção desenvolvido, evoluiu para uma intervenção de base regional e continua ativo na região do Algarve e poderá ser agora replicado noutras regiões do país.

### 3.9 *Health Impact Assessment* sobre rotulagem nutricional

Durante o período de 2018 e 2019, a DGS desenvolveu um exercício *Health Impact Assessment* (HIA) sobre rotulagem nutricional, com o apoio da OMS. Atualmente, sabe-se que 40% da população portuguesa não consegue compreender a informação nutricional presente nos rótulos dos alimentos [7]. Contudo existe ainda pouca evidência sobre o modelo de rotulagem nutricional que possa estar mais ajustado às características da população portuguesa. Com este exercício, que se concluiu este ano pretende-se dar resposta a esta questão, com o objetivo de obter evidência para a tomada de decisão quanto ao sistema de rotulagem nutricional de carácter interpretativo a implementar em Portugal.

### 3.10 Melhoria da oferta alimentar nas instituições públicas

A promoção da alimentação saudável através da implementação de um conjunto de medidas que visem melhorar a oferta alimentar nas instituições públicas é uma das áreas centrais para a promoção de ambientes que sejam facilitadores de escolhas alimentares mais adequadas.

Em agosto de 2018 foram publicadas as novas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares da Direção-Geral da Educação [8], alargando as orientações para uma oferta alimentar adequada nos refeitórios escolares a todos os níveis de ensino.

A par da melhoria da oferta alimentar nas escolas e também nas instituições do SNS, também outras instituições públicas devem ser promotoras de uma alimentação saudável, nomeadamente as instituições do ensino superior.

### 3.11 A estratégia de comunicação do PNPAS

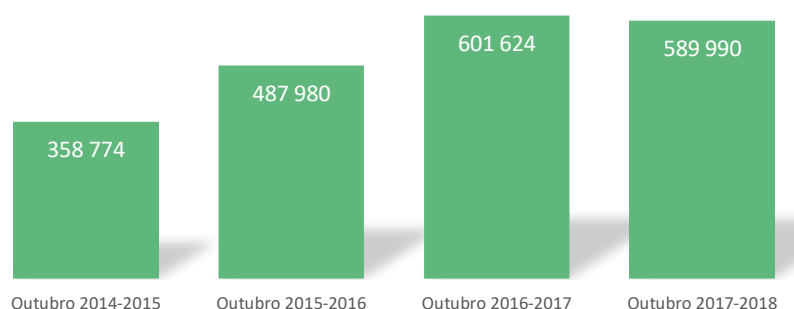
Desde o início da sua implementação o PNPAS tem vindo a fazer um forte investimento na melhoria da comunicação na área da alimentação e nutrição.

A estratégia de comunicação do PNPAS baseia-se essencialmente na utilização dos meios digitais, nomeadamente do seu blogue Nutrimento e do seu sítio web, estando também presente nas redes sociais como o *Twitter*, *Instagram* e *Youtube*.

O enorme alcance deste modelo de comunicação é uma das suas mais-valias. As Figuras 18 a 21, relativas à evolução do número de visualizações e número de utilizadores desde a datas de lançamento do sítio web do PNPAS ([alimentacaosaudavel.dgs.pt](http://alimentacaosaudavel.dgs.pt)) e do blogue Nutrimento ([nutrimento.pt](http://nutrimento.pt)), sugerem um decréscimo neste último ano, apesar da forte presença da DGS e do PNPAS nas redes sociais e como plataforma de referência na área.

Em paralelo, no período 2018/2019 foram desenvolvidos um conjunto de vídeos para a apresentação do Módulo de Verão do Plano de Contingência da Saúde Sazonal com “Receitas saudáveis para uma marmita de verão”.

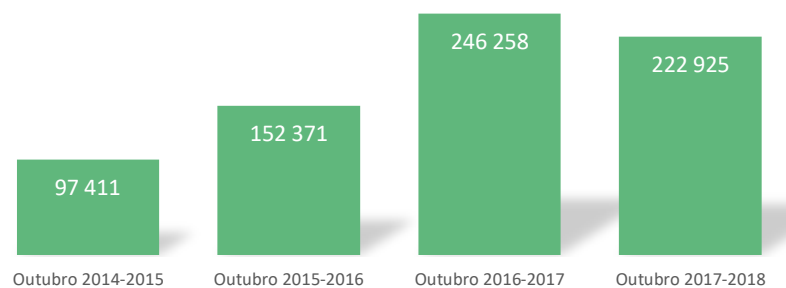
**Figura 18.** Evolução do número anual de visualizações do blogue Nutrimento | 2014 - 2018.



**Figura 19.** Evolução do número anual de visualizações do sítio Web do PNPAS | 2015 -2018.



**Figura 20.** Evolução anual do número de utilizadores do blogue Nutrimento | 2014 -2018.



**Figura 21.** Evolução anual do número de utilizadores do sítio web do PNPAS | 2015 -2018.



## 4. Roteiro de ação | 2019 - 2020

Neste capítulo apresentam-se os desafios e estratégias para 2019/2020.

### 4.1 Monitorização do plano da reformulação dos teores de sal, açúcar e ácidos gordos *trans* de diversas categorias de alimentos

No contexto do plano para a reformulação dos produtos alimentares, a monitorização e avaliação do cumprimento das metas definidas nos compromissos assumidos pelos setores da indústria alimentar e distribuição será uma das áreas de ação do PNPAS para 2019 e 2020.

Pretende-se também continuar o diálogo com as associações que representam os setores da indústria alimentar e da distribuição para que seja possível promover a reformulação de algumas das categorias de alimentos que mais contribuem para a ingestão de sal e açúcar na população portuguesa e que não foram ainda incluídas na primeira fase do plano para a reformulação dos produtos alimentares.

#### AÇÕES A DESENVOLVER:

- > Elaboração de relatórios anuais de monitorização dos compromissos para a reformulação dos produtos alimentares em parceria com a Nielsen e o INSA.
- > Monitorização dos teores de sal e açúcar de diversas categorias de alimentos.
- > Promoção da reformulação dos teores de sal e de açúcar em algumas categorias de alimentos ainda não incluídas no plano para a reformulação dos produtos alimentares (queijos, fiambres, bolachas e biscoitos).

### 4.2 Rotulagem nutricional

A utilização de rotulagem nutricional simples e clara na parte da frente das embalagens dos produtos alimentares (habitualmente designada como front-of-pack - *FoP*) deve ser considerada como uma importante medida a implementar no âmbito das estratégias para promover uma alimentação saudável. A OMS tem realçado, nos seus planos de ação na área da nutrição e também na área da prevenção das doenças crónicas, a importância de melhorar os modelos de rotulagem nutricional. Contudo, Portugal não apresenta ainda um modelo harmonizado de rotulagem nutricional de carácter interpretativo implementado.

Com o trabalho que o PNPAS tem vindo a desenvolver nesta área, nomeadamente através da realização de alguns estudos que procuram gerar evidência para a tomada de decisão, pretende-se desenvolver uma proposta técnica para a implementação de um modelo de rotulagem nutricional de carácter interpretativo em Portugal.

#### **AÇÕES A DESENVOLVER:**

- > Desenvolvimento um trabalho técnico de aplicação de diferentes modelos de rotulagem nutricional a alimentos disponíveis no mercado português.
- > Elaboração de uma proposta de modelo de rotulagem nutricional interpretativo.

### **4.3 Revisão da Roda dos Alimentos**

Os guias alimentares são uma das ferramentas de excelência para promoção da literacia alimentar. O guia alimentar para a população portuguesa, a Roda dos Alimentos, já foi desenvolvido em 2003. Considera-se necessário fazer uma revisão deste guia alimentar. Este será um trabalho que será desenvolvido em articulação com a Direção-Geral do Consumidor que tem a titularidade da Roda dos Alimentos.

#### **AÇÕES A DESENVOLVER:**

- > Desenvolvimento de um novo guia alimentar para a população portuguesa.

### **4.4 Aumentar a implementação do Processo Assistencial Integrado da Pré-obesidade no adulto nos cuidados de saúde primários**

O problema do excesso de peso e da obesidade, enquanto um dos mais sérios problemas de saúde pública em Portugal, requer uma abordagem integrada de intervenção e assente nos Cuidados de Saúde Primários. A intervenção integrada deve começar logo na pré-obesidade permitindo uma abordagem uniforme ao longo do país e capaz de ser monitorizada informaticamente. Até ao final do ano de 2019 está prevista a implementação do Processo Assistencial Integrado da Pré-Obesidade no adulto em pelo menos dois ACES [9].

#### **AÇÕES A DESENVOLVER:**

- > Implementação do Processo Assistencial Integrado da Pré-Obesidade no adulto em pelo menos dois ACES.

### **4.5 Aumentar a implementação da EIPAS ao nível dos municípios**

Pretende-se alargar os protocolos de colaboração estabelecidos com alguns municípios portugueses de modo a incentivar a implementação de estratégias locais para a promoção de uma alimentação saudável.



#### **AÇÕES A DESENVOLVER:**

- > Elaboração de protocolos com alguns municípios para promover a implementação da EIPAS a nível local.

### **4.6 Promover a literacia alimentar e nutricional da população portuguesa**

A promoção da literacia da população irá continuar a ser uma das áreas de intervenção do PNPAS. Para o último trimestre de 2019 está prevista uma campanha mediática dirigida à população em geral para a promoção da alimentação saudável. Até ao final de 2019 estão também previstas várias publicações, quer de materiais destinados para a população em geral, quer de materiais destinados a profissionais de saúde e outros.

#### **AÇÕES A DESENVOLVER:**

- > Realização de uma campanha mediática para a promoção da alimentação saudável.
- > Publicação de pelo menos dois documentos destinados a profissionais.

### **4.7 Avaliar o impacto do marketing e publicidade de alimentos destinada a crianças**

Após a publicação da Lei n.º 30/2019 de 23 de abril que introduz restrições à publicidade alimentar dirigida a menores de 16 anos, será determinante refletir sobre os métodos de monitorização no contexto do marketing digital bem como sobre o plano de avaliação do impacto desta medida. O PNPAS pretende contribuir para a reflexão nesta área apresentando propostas de ferramentas de avaliação que têm sido desenvolvidas no contexto da *WHO European Action Network on Reducing Marketing Pressure on Children*.

#### **AÇÕES A DESENVOLVER:**

- > Colaboração com a Direção Geral do Consumidor na definição de uma proposta de avaliação do impacto da Lei n.º 30/2019.

### **4.8 Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS)**

O PNPAS irá continuar a assegurar a adequada implementação da EIPAS, promovendo o trabalho intersectorial com o objetivo de promover uma alimentação saudável em Portugal através de uma abordagem da saúde em todas as políticas.

**AÇÕES A DESENVOLVER:**

- > Realização de reuniões mensais do grupo de trabalho da EIPAS.
- > Elaboração dos relatórios semestrais de acompanhamento da EIPAS.

## 4.9 Avaliação do impacto do Regime Escolar

O Regime Escolar, um programa financiado pela União Europeia, que pretende melhorar a oferta alimentar nas escolas, através de programas de distribuição de leite e fruta, é implementado em Portugal através de uma colaboração entre os Ministérios da Agricultura, Educação e Saúde. A principal responsabilidade da DGS no âmbito deste programa prende-se com a sua avaliação, processo que será iniciado no ano letivo de 2019/2020.

**AÇÕES A DESENVOLVER:**

- > Avaliação do Regime Escolar

## 4.10 Promoção da alimentação adequada nos primeiros 1000 dias de vida

A intervenção alimentar nos primeiros 1000 dias de vida é determinante na prevenção da obesidade e de outras doenças crónicas. Neste contexto, o PNPAS considera fundamental a existência de recomendações específicas para a oferta alimentar nas creches. As creches, enquanto respostas de cuidados e apoio social para crianças, são um serviço que em Portugal é, na sua maioria, assegurado pelas instituições particulares de solidariedade social. Neste contexto, uma vez mais se afirma a importância do trabalho em colaboração com o Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social. Este trabalho será desenvolvido em articulação com a Estratégia Nacional para a Alimentação do Lactente e Criança Pequena.

**AÇÕES A DESENVOLVER:**

- > Publicação de um manual sobre a promoção da alimentação saudável nos primeiros 1000 dias.
- > Publicação de recomendações em colaboração com o Ministério da Educação e o Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Alimentar para creches e jardins de infância.

#### 4.11 Aumentar a colaboração com o Ministério do Ambiente na área da alimentação, sustentabilidade alimentar e combate às alterações climáticas

A alimentação tem um impacto significativo no ambiente, mas por outro lado, as alterações climáticas podem também induzir alterações no consumo alimentar. O consumo alimentar é considerado o principal contribuinte do aquecimento global na Europa (31%), ultrapassando a habitação (23,6%) e os transportes (18,5%). Esta é uma das grandes áreas da agenda política da Europa e para a qual um programa nacional na área da alimentar pode dar um importante contributo. As recomendações alimentares devem agregar a importância de promover uma alimentação nutricional adequada a um conjunto de recomendações que sejam promotoras de uma alimentação protetora do ambiente. Incorporar recomendações nesta área nos cadernos de encargos para a aquisição de serviços na área da alimentação por parte das instituições públicas pode ser o primeiro passo.

##### AÇÕES A DESENVOLVER:

- > Integrar o Ministério do Ambiente na EIPAS.

#### 4.12 Criar núcleos regionais do PNPAS

Promover uma boa articulação entre o PNPAS e as Administrações Regionais de Saúde é determinante para promover uma ação mais concertada no que toca à promoção da alimentação saudável. Assim, pretende-se criar núcleos regionais do PNPAS, ao nível das Administrações Regionais de Saúde.

##### AÇÕES A DESENVOLVER:

- > Criar núcleos regionais do PNPAS.

#### 4.13 Promover a alimentação saudável nas instituições do ensino superior

A promoção de uma alimentação adequada na população estudantil do ensino superior é também uma área prioritária da EIPAS. Os estudantes universitários podem ser considerados um grupo de risco para hábitos alimentares desadequados e aumento de peso, na medida em que o período universitário representa muitas vezes um período crítico com impacto nos hábitos alimentares dos indivíduos. Este período coincide com um período em que os jovens adultos adquirem maior liberdade e independência, começando a serem responsáveis pela escolha, compra e confeção dos alimentos. Deste modo, a promoção de hábitos alimentares adequados nestes grupos da população é de extrema importância, podendo as instituições do ensino superior ter um papel ativo nesta área. Para incentivar

as instituições de ensino superior a implementarem estratégias para a promoção da alimentação saudável, o PNPAS desenvolveu um projeto intitulado “Alimentação Saudável no Ensino Superior”, um selo de excelência que se pretende atribuir às instituições do ensino superior que cumpram com um conjunto de requisitos base.

#### **AÇÕES A DESENVOLVER:**

- > Incentivar as instituições do ensino superior a serem promotoras de uma alimentação saudável através da iniciativa Selo de Excelência “Alimentação Saudável no Ensino Superior”.

## NOTAS FINAIS

Ao longo dos últimos anos, a política alimentar nacional tem vindo a aumentar, em número e qualidade, as estratégias capazes de modificar o meio alimentar que nos rodeia. Depois de décadas onde a intervenção se baseava em campanhas de educação alimentar, centradas sobre o cidadão-consumidor, este paradigma começou a mudar com o PNPAS dando-se cada vez mais atenção à modificação da disponibilidade alimentar. Desta forma, pretende-se facilitar as escolhas saudáveis a todos, independentemente do seu estatuto económico ou nível de educação. O acordo para a reformulação dos produtos alimentares, o imposto especial de consumo sobre as bebidas açucaradas e as restrições à publicidade alimentar dirigida a crianças são bons exemplos de medidas que procuram modificar os ambientes alimentares e estão descritas neste relatório.

Apesar deste forte investimento na modificação do meio alimentar que nos rodeia, o PNPAS tem continuado a promover a capacitação dos cidadãos para as escolhas saudáveis através dos seus canais próprios e através da produção e distribuição de materiais pedagógicos de fácil compreensão por todos. A utilização de conteúdos adequados a todos os níveis de literacia, em formatos adaptados aos novos modelos digitais e às redes sociais fazem hoje do PNPAS uma fonte credível e profundamente citada e utilizada a nível nacional. Este modelo de enorme sucesso continuará a merecer a nossa atenção e investimento nos próximos anos.

Os resultados apresentados neste relatório sugerem também que o atual modelo de intervenção na área da promoção da alimentação saudável baseado numa abordagem intersectorial será o caminho para a prossecução da missão do PNPAS. As estratégias do PNPAS resultam cada vez mais de uma ação conjunta entre diferentes sectores governamentais e partes interessadas, reconhecendo-se assim a importância de colocar a alimentação saudável em todas as políticas tal como a OMS recomenda. Este reconhecimento e sucesso, que começa também a ser internacional, pois algumas medidas aqui descritas foram pioneiras e estão agora a ser seguidas a nível europeu, obrigarão nos próximos anos a uma maior capacidade de divulgação e de externalização. Espera-se que este caminho possa vir a ser feito no futuro, afirmando o nosso modelo de intervenção e sublinhando a qualidade dos profissionais de saúde nacionais.

## 5. Referências Bibliográficas

1. Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, *Childhood Obesity Surveillance Initiative COSI Portugal - 2019*. 2019.
2. Rito, A.I., et al., *Association between Characteristics at Birth, Breastfeeding and Obesity in 22 Countries: The WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative - COSI 2015/2017*. *Obes Facts*, 2019. 12(2): p. 226-243.
3. World Health Organization Regional Office for Europe, *Breastfeeding & obesity. COSI - Childhood Obesity Surveillance Initiative*. 2019.
4. Goiana-da-Silva, F., et al., *Modelling impacts of food industry co-regulation on noncommunicable disease mortality, Portugal*. *Bull World Health Organ*, 2019. 97(7): p. 450-459.
5. Gregório, M.J. and P. Graça, *Cabaz de alimentos - Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas*. (in press), Direção-Geral da Saúde: Lisboa.
6. *Projeto-piloto Observatório Regional de Segurança Alimentar do Algarve (ORSAA). Estudo de caracterização da insegurança alimentar na população do Algarve. 2017-2018*. .
7. Gomes, S., et al., *Portuguese consumers' attitudes towards food labelling*. 2017, World Health Organization.
8. Lima, R.M., *Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares*. 2018, Ministério da Educação - Direção-Geral da Educação: Lisboa.
9. Direção-Geral da Saúde and Departamento da Qualidade na Saúde, *Processo Assistencial Integrado da Pré-obesidade no adulto*. 2016.



**Direção-Geral da Saúde**

Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa | Portugal

Tel.: +351 218 430 500 | Fax: +351 218 430 530

E-mail: [geral@dgs.min-saude.pt](mailto:geral@dgs.min-saude.pt)

[www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)