RECOMENDAÇÕES PARA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL E SEGURO



REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE

SNS
SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

DGS desde 1899
Direção-Geral da Saúde

SUGESTÕES PARA UM ESTILO DE VIDA SEGURO E SAUDÁVEL



Numa fase em que se vive um abrandamento das medidas no âmbito da pandemia por COVID-19, importa recordar a importância de manter os cuidados por parte de todos, mas também de procurar adotar um estilo de vida saudável.

A criação de novas rotinas surge como uma oportunidade para a adoção de estilos de vida mais saudável para todos, sendo que neste manual são apresentadas algumas recomendações para crianças e jovens.

Estes cuidados podem e devem ser estimulados ao longo da vida e dos diferentes ciclos aqui identificados.

Estas recomendações são ainda mais importantes porque a saúde, o bem-estar e o sucesso escolar se relacionam entre si. A promoção de uma alimentação saudável, de um estilo de vida fisicamente ativo e do bem-estar psicológico incentiva os alunos e promove o seu rendimento escolar.

Apesar do importante papel das Escolas no trilhar de um percurso saudável, os pais e outros cuidadores têm, também em casa, um papel fundamental na adoção e promoção destes estilos de vida.

Este pequeno manual destina-se precisamente aos pais e aos cuidadores de crianças e jovens, mas também às escolas e aos próprios jovens que pretendem ter mais informação.

Aqui são apresentadas algumas recomendações que podem ajudar a adotar percursos saudáveis.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Recomendações para uma alimentação saudável:

A alimentação saudável tem um papel determinante no crescimento e desenvolvimento das crianças e jovens. Crianças bem alimentadas têm um melhor desempenho escolar e desportivo.

A escola tem dado o exemplo e, actualmente, os bufetes e as máquinas de venda automática das escolas apenas disponibilizam alimentos saudáveis. Os ambientes escolares saudáveis são essenciais para a promoção de uma alimentação saudável junto das crianças e jovens.

Mas, em paralelo, a educação alimentar em casa e o exemplo dos encarregados de educação são fundamentais para a adoção de um padrão alimentar saudável pelas crianças.

Os lanches contribuem para cerca de ¼ da ingestão energética diária das crianças e jovens e nestas refeições são habitualmente consumidos produtos alimentares com pouco valor nutricional.

A preparação de lanches saudáveis pode proteger as crianças para o resto da vida. É por esse motivo que as recomendações para uma alimentação saudável presentes neste manual são dirigidas especificamente para os lanches.



Os alimentos apresentados abaixo são as opções alimentares mais saudáveis e podem ser incluídas nos lanches diariamente. Nos lanches (manhã/tarde) inclua, pelo menos, um alimento do grupo dos laticínios, uma peça de fruta e um alimento do grupo dos cereais.

FRUTAS

Maçãs
Pêras
Bananas
Laranjas
Tangerinas
Clementinas
Kiwi
Ameixas
Pêssegos
Manga
Ananás
Romãs



CEREAIS

Flocos de Aveia
Pão de mistura
Cereais pouco açucarados





LACTICÍNIOS

Leite
Iogurtes
Queijo

Experimente também incluir outros alimentos nos lanches, como os hortícolas e os frutos oleaginosos. Os hortícolas podem ser incluídos no lanche como snack (tomate cherry ou cenoura em palitos) ou então adicionados a uma sanduíche.



FRUTOS OLEAGINOSOS

Nozes
Avelãs
Amêndoas
Amendoins



HORTÍCOLAS

Alface
Couve
Alho-Francês
Cenouras
Tomate
Cogumelos

Adicionalmente, apresentamos ainda outros alimentos que, pelo contrário, não devem ser incluídos nos lanches diariamente ou cujo consumo deve ser evitado.

As opções alimentares apresentadas na categoria de **"Alimentos a consumir de vez em quando" não devem ser consumidas mais do que uma vez por semana.**

Os **"Alimentos a evitar" devem ser consumidos apenas esporadicamente.**



ALIMENTOS A CONSUMIR DE VEZ EM QUANDO

Sumo de fruta
(100% ou fruta líquida)
Bolachas cream-craker
Manteiga
Bolo caseiro à fatia
Marmelada/compotas sem adição de açucar
Pão de forma integral
Leites aromatizados
(ex: chocolate) e iogurtes de aromas (<10g de açucar)
Bebidas vegetais aromatizadas

ALIMENTOS A EVITAR

Charcutaria (paio, chouriço...)
Refrigerantes e néctares
Bolos de pastelaria e comerciais
Bolachas recheadas
Chocolates
Pão de leite
Iogurtes com pepitas
Barras de cereais comerciais
Sobremesas lácteas
Chocolate de barrar

De seguida, apresentamos as **principais recomendações** a ter em conta para os lanches das crianças e jovens:

1.

Experimente diferentes tipos de pão
O pão deve ser a escolha preferencial em comparação com outras alternativas (como as barras de cereais ou as bolachas).
Diversifique o tipo de pão e opte preferencialmente por variedades pouco refinadas (integrais), já que estas contêm vitaminas do complexo B, minerais e fibra.



Experimente, por exemplo, incluir nos lanches:
Pão de malte, pão de centeio, pão de milho, pão de mistura.

2 .

Fruta... e hortícolas?
A fruta ao natural* deve estar presente diariamente na lancheira.
Mas experimente também colocar hortícolas. Estes podem ser adicionados no pão (como alface, pepino, couve rouxa) ou individualmente (tomate cherry, cenoura em palitos).

* os sumos de fruta não são uma alternativa à fruta.

3 .

A água não pode ser esquecida.
A bebida que **não pode faltar na lancheira.**
Ofereça uma garrafa reutilizável e atrativa com que as crianças se identifiquem e incentive o consumo de água ao longo do dia.

Pelo contrário, **os refrigerantes não devem ser ingeridos com frequência.** São apenas fornecedores de açúcar e calorias em excesso. Os sumos de fruta (incluindo os 100%) também não são alternativa à água.



4 .

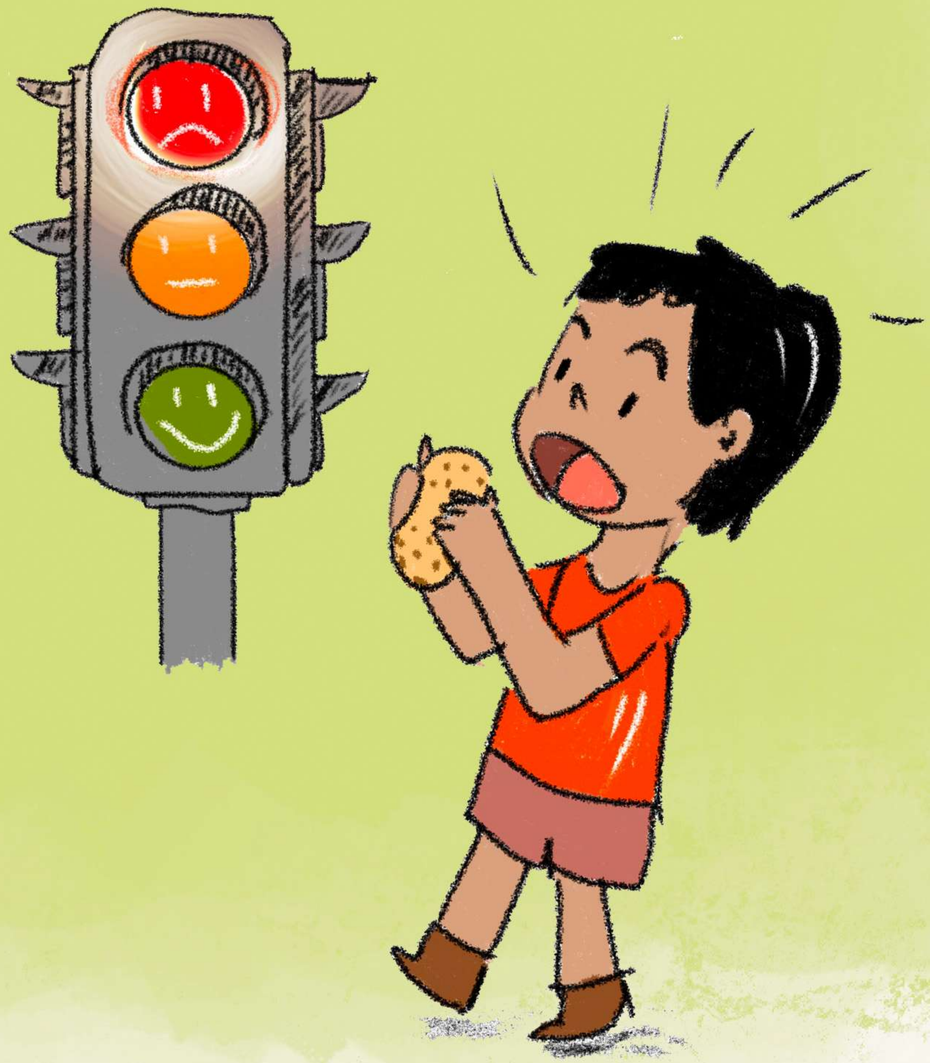
Consulte os rótulos no momento da compra.

Rótulos deste tipo são um sinal vermelho.

Ingredientes: farinha de trigo (42%), água, pepitas de chocolate com leite (12%), açúcar, leite em pó, manteiga de cacau, pasta de cacau, lactose (leite), emulsionante (lectina de girassol), aroma, gorduras vegetais (palma, coco), açúcar, xarope de açúcar invertido, xarope de glucose-frutose, levedura, leite em pó magro (25%), óleo vegetal (girassol), glúten de trigo, proteínas do leite, sal, ovo líquido pasteurizado, aromas, emulsionantes (E471, E481, lectina de girassol), conservantes (E202, E200), farinha de malte de cevada, estabilizador (E412), acidificante (E330) e corante (beta-caroteno).

Este é um rótulo comum de um pão doce com recheio de chocolate e/ou pepitas, alimentos que muitas vezes fazem parte das lancheiras das crianças.

No entanto estes produtos são **alimentos processados** com inúmeros **aditivos e conservantes**, para além de elevados teores de açúcar, gordura e sal.
Não inclua estes alimentos no lanche das crianças!



5 .

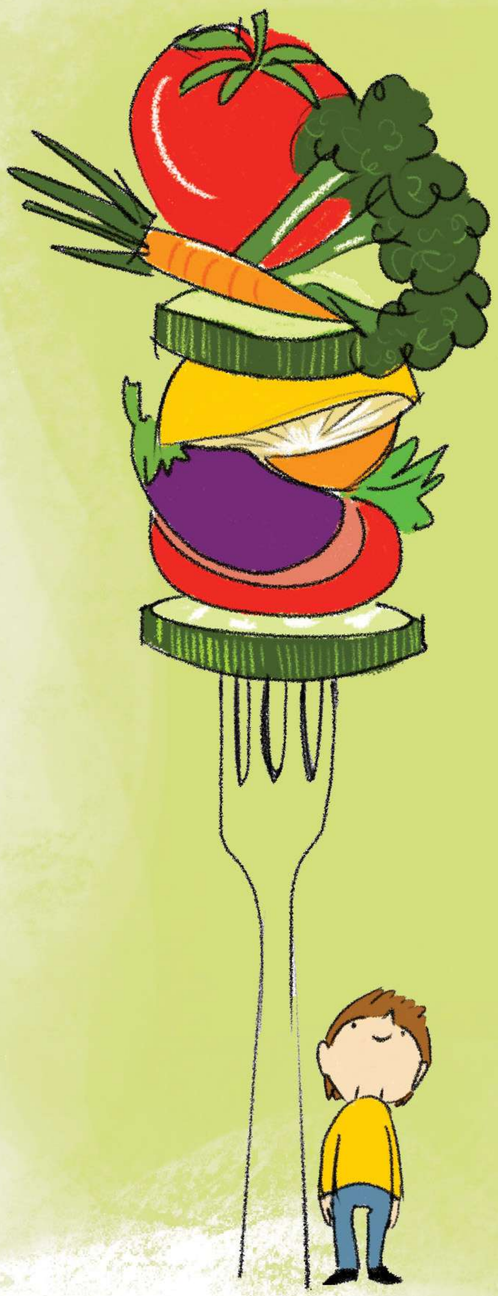
Mesmo nos alimentos a privilegiar, é necessário escolher bem.

A leitura dos rótulos é essencial em qualquer alimento, mesmo os que nos parecem "saudáveis". Alguns produtos apresentam uma grande **variedade de opções**, pelo que devem ser escolhidos com atenção. É o caso, por exemplo, dos iogurtes.



Privilegiar opções com:

< 2,5g gordura | < 2g Ácidos Gordos (AG) saturados
< 10g açucares | sem edulcorantes



Adicionalmente, partilhamos algumas sugestões para auxiliar os pais e cuidadores a educar para **hábitos alimentares saudáveis:**

- Promover a oferta repetida de cada alimento novo, num contexto lúdico-educativo (quer seja em casa quer seja na escola). Sabemos que as crianças nascem com uma preferência pelo sabor doce e salgado, pelo que os alimentos salgados e doces são mais suscetíveis de serem bem aceites pelas crianças, quando comparados com os alimentos que têm um sabor mais amargo, como alguns produtos hortícolas. No entanto, as crianças podem aprender a aceitar uma grande variedade de alimentos e sabores através da exposição repetida;

- Monitorizar e acompanhar a alimentação das crianças parece estar associado a comportamentos mais saudáveis, enquanto a pressão para comer, pode ter efeitos indesejáveis. Não desista de incentivar repetidamente o consumo de alimentos saudáveis menos aceites pelas crianças, mas não pressione para comer.

- Respeitar a capacidade de cada criança em autorregular o seu apetite, sem forçá-la a consumir as quantidades que julga que são as necessárias. Crianças pequenas comem pequenas quantidades;

- Oferecer refeições em horários regulares, para que as crianças se habituem e criem rotinas;

- Promover o "saber estar" à mesa, incentivando a comer devagar e a ter autonomia na mesa;

- Fazer as refeições em família – As crianças aprendem ao observar. O bom exemplo dos pais é a melhor forma de ensinar e criar bons hábitos;

- Fazer das refeições momentos relaxados e agradáveis e privilegiar a conversa e a partilha de histórias durante as refeições, que até podem ser relacionadas com a alimentação;

- Não usar os alimentos como recompensa por um bom comportamento ou por outra razão nem substituir alimentos que não são do agrado da criança por outros alimentos;

- Não ter disponível em casa, regularmente, alimentos com pouco valor nutricional, hipercalóricos e com elevado teor de sal, açúcar e gordura, como refrigerantes, sumos, bolachas e snacks salgados;

- Envolver as crianças em atividades culinárias (supervisionadas e com utensílios apropriados no que respeita à sua segurança) e na compra de alimentos saudáveis. Desenvolver atividades que incluam, por exemplo, fazer listas de compras para uma receita saudável e incentivá-las na preparação da mesma, tendo o cuidado de utilizar utensílios apropriados e de acompanhar a criança. A ida às compras em família pode ser um momento excelente para a aprendizagem de escolhas saudáveis.



ATIVIDADE FÍSICA

Pré-escolar

A atividade física está associada à melhoria do desenvolvimento motor, cognitivo e social das crianças. Nesta faixa etária, devem ser promovidas brincadeiras ativas e evitar-se o comportamento sedentário, ou seja, tempo passado na posição sentada, reclinada ou deitada (incluindo o tempo de ecrã), que está associado a maiores níveis de gordura corporal e pior desenvolvimento cognitivo e motor.



Bebés – menos de um ano

Os bebés devem ser estimulados a ser ativos ao longo do dia, todos os dias, e de várias formas, incluindo através de brincadeiras interativas no chão ou do gatinhar.
Se ainda não estiverem a gatinhar, encoraje-os a serem fisicamente ativos, tentando alcançar e agarrar brinquedos, puxando e empurrando objetos, movendo a cabeça, o corpo e os membros durante as rotinas diárias, e durante as brincadeiras supervisionadas no chão. Quando estiverem acordados, tente incluir pelo menos 30 minutos de tempo de barriga para baixo, repartidos ao longo do dia.
Quando os bebés já conseguirem deslocar-se, estimule-os a serem tão ativos quanto possível num ambiente de brincadeira seguro e supervisionado por um adulto, interagindo com outras crianças e/ou adultos.



Crianças 1 e 2 anos

As crianças entre 1 e 2 anos devem realizar pelo menos 3 horas de atividades físicas variadas e de várias intensidades ao longo do dia, incluindo brincadeiras ao ar livre.

Devem ser promovidas várias formas de atividade física, seja com adultos ou com outras crianças. Por exemplo, recorra a brinquedos que estimulem o movimento, sempre supervisionado por adultos. Brincadeiras como apanhar objetos ou brinquedos do chão, criar percursos ou circuitos com cadeiras/tapetes/caixas de cartão, apanhar e lançar uma bola, dançar ao som de música, fazer uma caça ao tesouro com brinquedos, nadar e jogos com água são exemplos de atividades que poderão ser dinamizadas. Quanto mais movimento, melhor!

Os cuidadores poderão também aproveitar os momentos com os mais novos para serem fisicamente ativos em conjunto. Por exemplo, passear em jardins, parques infantis e outros espaços verdes permite às crianças e aos adultos realizar atividade física ao ar livre.



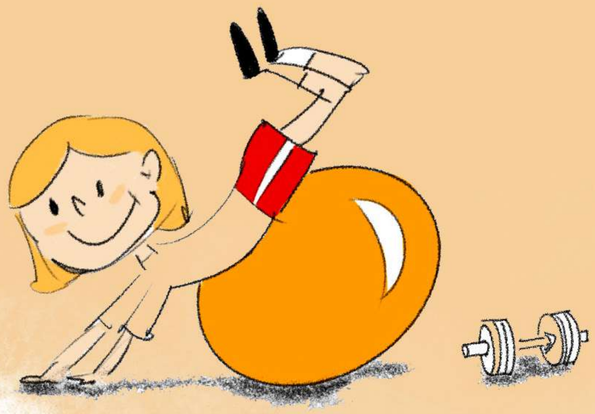
Crianças 3-5 anos

As crianças entre os 3 e 5 anos devem passar pelo menos 3 horas diárias a fazer atividades físicas variadas, que podem ser repartidas ao longo do dia e ter várias intensidades. Os jogos ativos e ao ar livre podem ser incluídos. E tente que pelo menos 60 minutos sejam de intensidade moderada a vigorosa.

Poderão ser planeados vários momentos de atividade física ao longo do dia, que promovam o desenvolvimento motor, através de jogos que incentivem a locomoção, saltos, jogos com bola ou objetos similares.

Os adultos poderão também aproveitar os momentos com os mais novos para serem fisicamente ativos em conjunto.

A criatividade deve ser promovida. Quanto mais atividade física, melhor! Mas sempre em segurança e com supervisão de um adulto.





Idade escolar

Em crianças e adolescentes, a atividade física melhora a aptidão física (capacidade cardiorrespiratória e muscular), a saúde cardiometabólica (pressão arterial, dislipidémia, glicose e resistência à insulina), a saúde óssea, a cognição (desempenho académico e funções executivas), a saúde mental (redução dos sintomas de depressão) e redução da gordura corporal.

De forma inversa, o comportamento sedentário está associado ao aumento da gordura corporal, à diminuição da saúde cardiometabólica, a uma menor condição física, a um pior comportamento e uma menor duração do sono.

1.º, 2.º e 3.º Ciclos e Ensino Secundário (6 - 18 anos)

As crianças e adolescentes devem realizar, em média, pelo menos 60 minutos por dia de atividade física e desporto de intensidade moderada a vigorosa, maioritariamente aeróbica (atividades aeróbicas estimulam a capacidade cardiovascular). Atividades como correr, jogar futebol ou nadar são bons exemplos de atividades aeróbicas. Aposte em atividades aeróbicas de intensidade vigorosa, bem como atividades de fortalecimento muscular e ósseo, que devem ser incorporadas pelo menos três dias por semana.

Atividades de intensidade moderada:
. Caminhar para a escola;
. Brincadeiras ativas em parques infantis;
. Andar de skate;
. Andar de bicicleta num terreno plano ou com poucos declives;
. Atividades em família como passeios à beira-mar ou corridas na natureza.

Atividades para fortalecimento dos músculos e ossos:
. Andar;
. Correr;
. Saltar à corda;
. Baloiçar nas barras dos parques infantis;
. Fazer ginástica;
. Andar de bicicleta;
. Jogos de equipa com bola.

As crianças e os adolescentes devem ser incentivados a realizar atividades físicas e desportivas durante os intervalos.
Depois das aulas, incentive a prática de atividade física através do desporto escolar, recreativo ou federado ou de outras atividades extracurriculares que promovam o movimento.
Os professores de educação física poderão sugerir aos seus alunos atividades físicas a realizar depois das aulas e nos períodos de férias.



Comportamentos a evitar

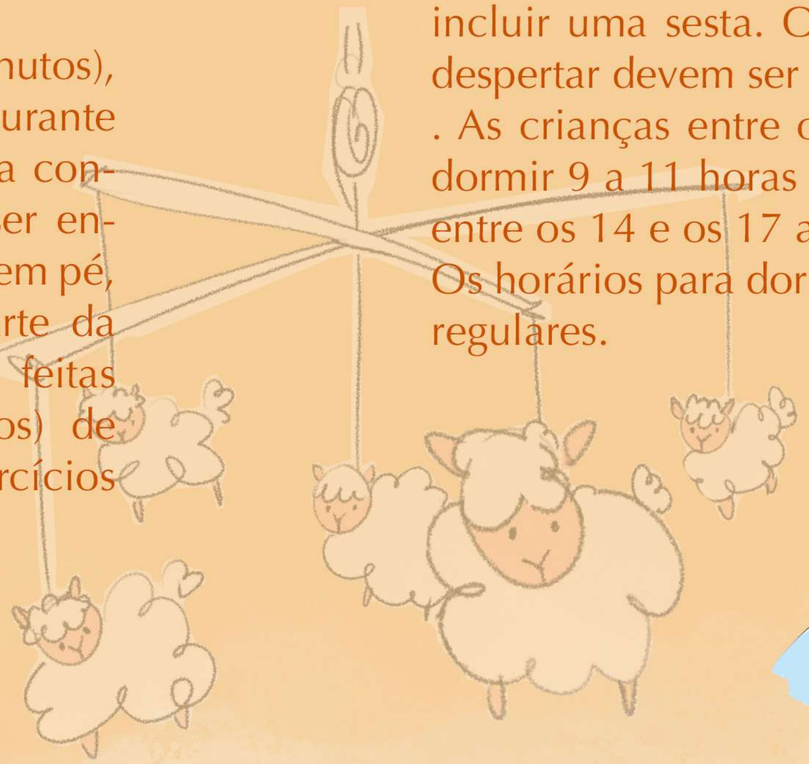
. Restringir o movimento dos bebés, por períodos seguidos superiores a uma hora (por exemplo, em carrinhos de bebé, cadeiras altas ou em panos, slings ou marsúpios);
. Momentos prolongados em que as crianças e adolescentes estejam na posição sentada, reclinada ou deitada enquanto estão acordadas.

Para os professores

Nas aulas mais longas (entre 45 e 90 minutos), evite que as crianças estejam sentadas durante todo o tempo, de forma a manter a sua concentração. Uma boa solução poderá ser envolver as crianças em tarefas escolares, em pé, mas de forma organizada, durante parte da aula. Alternativamente, poderão ser feitas pequenas interrupções (2 a 3 minutos) de movimento, com alongamentos ou exercícios simples a meio do tempo da aula.

Sono

. Bebés entre os 0 e os 3 meses devem dormir entre 14 a 17 horas;
. Bebés entre os 4 e os 11 meses devem dormir entre 12 a 16 horas, incluindo sestas e sono noturno;
. Crianças entre 1 e 2 anos devem ter 11 a 14 horas de sono de qualidade, incluindo as sestas e o sono noturno, bem como ter rotinas regulares;
. Crianças entre 3 e 5 anos devem ter entre 10 a 13 horas de sono de qualidade, que podem incluir uma sesta. Os horários para dormir e despertar devem ser regulares;
. As crianças entre os 6 e os 13 anos devem dormir 9 a 11 horas por dia e os adolescentes entre os 14 e os 17 anos 8 a 10 horas por dia. Os horários para dormir e despertar devem ser regulares.





UTILIZAÇÃO SEGURA DOS ECRÃS E DOS MEDIA

A entrada dos media na vida das crianças requer especial atenção e acompanhamento por parte dos pais, professores e profissionais de saúde, de forma a minimizar potenciais riscos para a saúde e a promover a utilização segura e uso adequado a cada criança.

Os confinamentos durante a pandemia promoveram as atividades e as interações sociais online. Deve ser incentivada a utilização das tecnologias à disposição, mas de forma segura, conscienciosa e devidamente limitada, procurando evitar riscos para a saúde e promovendo aprendizagens e experiências digitais positivas.

Dependendo da faixa etária, o uso deve ser acompanhado pelos pais e/ou principais cuidadores, ajustando-se também ao interesse de cada criança e à sua necessidade de experimentar. A sua utilização deve ser equilibrada com atividade física, contacto com a natureza, relações interpessoais de qualidade e momentos de descanso sem interferências.

Recomendações para as famílias:

As estratégias de utilização segura e capacitada das tecnologias/ecrãs devem ser suficientemente flexíveis e ter também em conta, para além da faixa etária e etapa de desenvolvimento, os interesses e necessidades de cada criança. Estratégias demasiado restritivas podem limitar oportunidades de aprendizagens, enquanto que a capacitação para utilização segura pode favorecer a autonomia e a resolução de problemas.



. O tempo de ecrã (tempo passado a ver televisão, em frente ao computador ou no telemóvel/tablet) não deve ser promovido em caso de crianças com menos de 2 anos;

. A televisão e os dispositivos eletrónicos ligados à internet devem ficar fora do quarto das crianças. A sua utilização deve ser evitada pelo menos uma hora antes do momento de ir dormir;

. As regras devem ser razoáveis, mas firmes. A família deve ser o exemplo e adequar o seu próprio tempo de ecrã na presença da criança;

. Evitar o uso dos ecrãs como recompensa (ou consequência), pois poderá promover a supervalorização dos mesmos pela criança/jovem;

. O acompanhamento da criança na navegação pela internet, principalmente em idades mais precoces, é fundamental para capacitar e promover a utilização segura;

. Incentivar a leitura crítica dos conteúdos – nem tudo o que está na internet é verdadeiro;

. Estabelecer critérios na escolha dos jogos, aplicações e sites, de acordo com a faixa etária, os interesses e as necessidades da criança;

. Estabelecer regras e limites nas definições de segurança e privacidade ao instalar qualquer aplicação ou jogo (ex.: desativar janelas de conversação, desativar localização, tornar a conta privada);

. Orientar as crianças no sentido de não partilharem dados pessoais e não terem comportamentos inadequados;

. Alertar para os riscos associados à utilização das redes sociais (partilha de dados pessoais, roubo de identidade, o cyberbullying...). Para saber mais sobre a utilização segura, pode consultar:
http://janela-aberta-familia.min-saude.pt/videos/seguranca-riscos-da-internet;
https://www.internetsegura.pt/RiscosComportamentos

. As ferramentas de controlo parental podem ajudar a tomar decisões mais seguras na orientação e acompanhamento das crianças/adolescentes na utilização de dispositivos com ligação à internet. Pode consultar mais sobre estas ferramentas, por exemplo: www.internetsegura.pt;
http://families.google.com/intl/pt-PT/familylink/

A utilização adequada dos ecrãs e dos media são importantes para o desenvolvimento saudável da criança e do jovem. O bem-estar e o respeito pelos direitos das crianças e dos jovens na era digital incluem: os direitos à educação, proteção, privacidade e participação. Por isso, a sua capacitação para experiências digitais positivas e utilização segura dos ecrãs e dos media é fundamental.
Em caso de dúvida ou preocupação, é importante pedir ajuda.

SAÚDE MENTAL

As crianças e jovens manifestam sinais ou sintomas ligados a ansiedade e depressão. Nas crianças mais pequenas o sofrimento manifesta-se sobretudo através do corpo e do comportamento.

Nestes casos, é fundamental: saber ouvir; validar e valorizar a sua expressão; contextualizar; informar e esclarecer tendo em conta a idade; se necessário, procurar ajuda profissional.

As atividades a desenvolver devem ser adaptadas às características do ciclo de vida.

Comunicar de forma clara e efetiva promove a literacia e contraria o estigma.

Cada grupo etário e cada criança têm caraterísticas e necessidades diferentes: é essencial escutar as dúvidas e adaptar as respostas.

A expressão de emoções e de afetos deve fazer parte da rotina diária.

No acolhimento o mais importante é que cada criança se sinta bem-vinda.



Emoções e afetos: promova e valorize a sua expressão

Creche, jardim-de-infância e pré-escolar

. A chegada e a despedida dos pais/cuidadores é crucial e deve fazer-se gradualmente. Desta forma, as crianças ficarão menos ansiosas;
. Os educadores e auxiliares deverão sentir-se seguros e capazes de fazer face às necessidades das crianças, as quais devem sentir que são bem-vindas;
. O medo excessivo pode comprometer a avaliação de problemas e transmitir o stress dos adultos às crianças;
. A presença do objeto preferencial da criança (chucha, mantinha, peluche ou outro) traz conforto porque representa a ligação com os pais;
. As crianças precisam de contacto físico e de que os seus afetos sejam compreendidos.
. As trocas e interações (cooperação ou disputa) desenvolvem competências socio-emocionais para lidar com frustração, exclusão e promovem a negociação, tomada de decisões e criatividade.



1.º e 2.º Ciclo

- Os meios de comunicação à distância e a internet são aliados, mas o essencial é o contacto humano;
- A escola é um lugar de aprendizagem e de bem-estar: crianças felizes aprendem melhor;
- As crianças são naturalmente curiosas: a motivação é a grande chave da aprendizagem;
- As crianças esperam ser aceites e agradar aos adultos: o seu esforço deve ser reconhecido e valorizado;
- As crianças percebem o mundo pela linguagem do afeto e do brincar: as tarefas que incluem estas dimensões são mais atrativas;
- Os ecrãs são um meio e não um fim: use-os em contextos de pesquisa e partilha;
- A experiência vivida é a forma mais duradoura de aprender: faça jogos interativos, debates de ideias, atividade física, visitas de estudo, desafios criativos;
- A relação modela todas as aprendizagens: esteja atento à forma como comunica e aos exemplos que dá;
- A empatia é a base de toda a comunicação: promova o "colocar-se no lugar do outro" como valor para o respeito;
- A cultura favorece a identidade e a pertença: conte histórias, eduque para a arte, inclua atividades criativas nas matérias clássicas;
- A saúde mental pode parecer um bicho-de-sete-cabeças: quando estamos em sofrimento, é preciso pedir ajuda!



SAÚDE ORAL

. No pré-escolar, devem ser aplicados semestralmente vernizes de flúor por um profissional do centro de saúde;
. Utilizar dentífrico fluoretado (verifique se contém 1000-1500 ppm) em crianças na idade pré-escolar - uma quantidade idêntica ao tamanho de uma ervilha;
. Realizar o bochecho quinzenal na escola com solução fluoretada a 0,2% em alunos do 1.º ciclo;
. Escovar os dentes pelo menos duas vezes por dia, sendo obrigatória a escovagem antes de deitar;
. A escovagem dos dentes também deve ser realizada em ambiente escolar. No pré-escolar e no 1º ciclo com o apoio de um adulto;
. Utilizar o cheque-dentista ou a referenciação para o higienista oral entregue na escola.



Respeito | Diversidade | Amizade | Cuidado | Empatia | Inclusão
Partilha | Segurança | Proteção | Afirmação | Amor | Compreensão | Igualdade



Na escola, recorde que a mochila também deve estar preparada com aquilo que não pesa mas que é tão importante.

Dicas para relações saudáveis. Aconselhe os mais novos a usar o **#KIT SOS R3** sempre que sentirem que algo não está bem



RECONHECE - Presta atenção aos sinais de relações abusivas.



REPORTA - Partilha o que aconteceu com uma pessoa adulta da tua confiança.



RECUSA - Diz não sempre que não te sintas confortável.

FICHA TÉCNICA:

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
Diretora-Geral da Saúde
Graça Freitas
Programa Nacional de Prevenção da Violência no Ciclo de Vida
Daniela Machado
Dina Oliveira
Maria Bárbara Menezes
Marta Chaves da Silva
Programa Nacional para a Saúde Mental
Conceição Tavares de Almeida
Programa Nacional Para a Promoção da Alimentação Saudável
Maria João Gregório
Margarida Bica
Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física
Marlene Nunes Silva
Cristina Godinho
Bruno Rodrigues
Sofia Franco
Rute Santos

Divisão de Saúde Sexual, Reprodutiva, Infantil e Juvenil
Dina Oliveira
Bárbara Menezes
Elsa Mota
Inês Corvo
Ana Ferreira
Divisão de Comunicação e Relações Públicas
Diana Mendes
Diana Cohen
Sandra Bessa
Divisão de Literacia, Saúde e Bem-Estar
Miguel Telo de Arriaga
Beatriz Raposo
Ana do Céu

Paginação e ilustração
Andreia Salavessa

ISBN 978-972-675-326-1

Lisboa, Junho 2022

Revisão: Novembro 2022

REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE

SNS
SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

DGS desde 1899
Direção-Geral da Saúde