

GUIA PARA A ATRIBUIÇÃO DO SELO DE EXCELÊNCIA

“ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO ENSINO SUPERIOR”



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, oferta alimentar, instituições de ensino superior

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

Lisboa, julho, 2019

1. Enquadramento

O projeto Selo Excelência “Alimentação Saudável no Ensino Superior” surge no âmbito do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) e da Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS), publicada em Diário da República através do Despacho n.º 11418/2017, de 29 de dezembro de 2017, que pretende dar cumprimento a uma das medidas da EIPAS, nomeadamente “Promover iniciativas que incentivem a alimentação saudável junto da população universitária”.

Os hábitos alimentares inadequados são um dos principais determinantes da saúde em Portugal. De acordo com os dados do *Global Burden Disease Study*, a alimentação inadequada e outros fatores de risco associados são os principais responsáveis pela perda de anos de vida saudáveis pelos portugueses (1-3).

De acordo com os dados do último Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, mais de metade (56%) da população portuguesa apresenta um consumo diário de hortofrutícolas inferior à recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) (consumo inferior a 400 g por dia). No que diz respeito à ingestão de açúcar, 24% da população portuguesa apresenta um consumo que ultrapassa a recomendação da OMS (não mais do que 10% do valor energético total) (4). Por último, a ingestão excessiva de sal é provavelmente um dos mais graves problemas de saúde pública na população portuguesa. De acordo com os dados do estudo *PHYSA – Portuguese Hypertension and Salt Study*, em 2012, a população portuguesa apresentava uma ingestão média de sal de 10,7 g/dia, valor que corresponde a cerca do dobro do valor recomendado pela OMS (<5 g/dia) (5).

Associada aos hábitos alimentares inadequados, a obesidade, enquanto doença crónica e simultaneamente um fator de risco para o desenvolvimento de outras doenças crónicas, está presente em mais de 20% da população adulta portuguesa, sendo que o excesso de peso ultrapassa os 50% (4, 6).

A transição do ensino secundário para o ensino superior, está habitualmente associada a um maior nível de independência, colocando um conjunto de desafios à escolha de alimentos saudáveis (7, 8). A evidência científica sugere que o ingresso no ensino superior pode ser mesmo um período crítico para os jovens adultos no que diz respeito às suas escolhas alimentares. O facto de muitos dos estudantes do ensino superior se encontrarem deslocados da casa dos seus familiares e afastados das suas rotinas alimentares familiares pode explicar estas alterações nos hábitos alimentares, bem como a falta de motivação e competências para a preparação e confeção de refeições (9, 10).

Alguns estudos mostram que o ingresso no ensino superior está associado a um menor consumo de hortofrutícolas, um maior consumo de produtos alimentares de elevada densidade energética e de alimentos do tipo *fast-food* e a um padrão de consumo com refeições irregulares (10-12).

Para além dos hábitos alimentares inadequados, outros comportamentos de risco parecem também aumentar nesta fase de transição para o ensino superior, nomeadamente um maior consumo de álcool e a inatividade física.

Associado a estes comportamentos de risco, a evidência científica sugere também que este período de transição está frequentemente associado a um aumento do peso (8, 12-14). Alguns estudos

mostram que os estudantes universitários tendem a ganhar mais peso comparativamente aos jovens adultos que não se encontram a frequentar o ensino superior (15).

Os hábitos alimentares dos estudantes universitários assumem ainda uma maior relevância, pois sabemos que os hábitos alimentares que se criam neste início da idade adulta podem condicionar fortemente os seus hábitos alimentares durante toda a vida adulta (16).

As Universidades, como espaços de formação dos indivíduos, assumem cada vez mais a necessidade de dotar os seus estudantes de competências pessoais e sociais que lhes permitam ter uma voz ativa na sociedade. E este investimento e capacitação só se concretizará plenamente com cidadãos saudáveis ao longo do seu ciclo de vida. Daí que na missão das universidades estejam cada vez mais presentes as questões da saúde, não só dos estudantes, mas de toda a comunidade académica.

Assim, a iniciativa **Selo Excelência “Alimentação Saudável no Ensino Superior”** pretende conceder uma distinção pública, através da atribuição de uma menção distintiva, às universidades que promovam uma alimentação saudável e cumpram um conjunto de requisitos no âmbito da modificação da oferta alimentar das suas instituições.

Esta é uma iniciativa pioneira a nível europeu e que resulta da experiência desenvolvida na DGS e na estratégia alimentar nacional nos últimos anos e ainda do trabalho mais recentemente desenvolvido pela Universidade do Porto.

2. Enquadramento

A todas as instituições de ensino superior de Portugal que pretendam aderir ao Selo Excelência “Alimentação Saudável no Ensino Superior”, com o objetivo de serem distinguidas por implementarem um conjunto de medidas para a promoção de uma alimentação saudável.

O Selo Excelência “Alimentação Saudável no Ensino Superior”, uma iniciativa da Direção-Geral da Saúde, será atribuído apenas à instituição de ensino superior que o requerer e que por isso será submetida ao processo de avaliação.

3. Como aderir?

O processo de candidatura ao projeto Selo Excelência “Alimentação Saudável no Ensino Superior” é voluntário. As instituições de ensino superior que pretendam aderir ao Selo deverão candidatar-se até ao dia 15 de setembro de 2019, através do envio de um email de manifestação de interesse para o seguinte endereço: alimentacaosaudaveles@dgs.min-saude.pt

4. Critérios e procedimentos para a atribuição do selo

O selo excelência “Alimentação Saudável no Ensino Superior” pretende incentivar as instituições de ensino superior a promoverem uma alimentação saudável. Este selo será atribuído se forem cumpridos e implementados os seguintes requisitos gerais:

1. Facilitar a disponibilidade e o acesso a opções alimentares mais saudáveis nos espaços da instituição, nomeadamente:

- 1.1 Melhorar a oferta alimentar das máquinas de venda automática;
- 1.2 Reduzir a quantidade de açúcar disponível nas máquinas de venda automática de bebidas quentes;
- 1.3 Aumentar a disponibilidade de água nos espaços de utilização comum da instituição, através da instalação de bebedouros e da disponibilização gratuita de água da rede pública em todos os espaços que comercializem alimentos (ex.: jarros de água sempre disponíveis e visíveis);
- 1.4 Não disponibilizar refrigerantes nas cantinas;
- 1.5 Garantir que os bares apresentam opções alimentares saudáveis facilmente visíveis;
- 1.6 Não disponibilizar saleiros, promovendo a redução de sal nas refeições em todos os espaços que comercializem alimentos;
- 1.7 Assegurar que o pão disponível para consumo nos serviços de alimentação das instituições da Universidade é pão escuro ou de farinha integral e que apresenta um teor de sal inferior a 1 g por 100 g de pão;
- 1.8 Aumentar a oferta e diversidade dos produtos hortícolas como acompanhamento das refeições servidas nas cantinas e outros espaços que fornecem refeições;
- 1.9 Aumentar a oferta de leguminosas nas refeições servidas nas cantinas e outros espaços que fornecem refeições;

2. Aumentar a literacia da comunidade académica na área da alimentação saudável, nomeadamente:

- 2.1 Promover a realização de pelo menos uma campanha para a promoção da alimentação saudável dirigida à comunidade académica

A atribuição deste selo será efetuada às instituições que cumpram com pelo menos 50% dos requisitos acima referidos no primeiro ano de adesão, 75% no segundo e 100% no terceiro.

A atribuição do selo às instituições de ensino superior que se candidatarem a este projeto está prevista para julho de 2020.

Até 29 de junho de 2020, as instituições de ensino superior aderentes terão que obrigatoriamente enviar um relatório de evidências que permita a verificação da implementação dos requisitos definidos neste regulamento. A avaliação do cumprimento dos requisitos gerais será feita através de uma *check-list* presente no anexo 1.

Durante o mês de julho poderão ser realizadas algumas visitas de acompanhamento e monitorização. As visitas às instituições aderentes poderão ser feitas de forma aleatória e sem aviso prévio. Estas visitas serão realizadas pelos técnicos designados da Direção-Geral da Saúde.

O Selo Excelência “Alimentação Saudável no Ensino Superior” será atribuído por um período de um ano, podendo ser renovado se solicitado e após a garantia de que a implementação dos requisitos estabelecidos neste regulamento se mantém.

5. Custos

A adesão ao Selo Excelência “Alimentação Saudável no Ensino Superior” não apresenta quaisquer custos.

6. Comunicação do projeto Selo Excelência “Alimentação Saudável no Ensino Superior

Para além da distinção pública através da atribuição de um selo que pode ser utilizados pelas instituições de ensino superior, a Direção-Geral da Saúde, compromete-se também a fazer uma divulgação pública das instituições aderentes ao projeto Selo Excelência “Alimentação Saudável no Ensino Superior” nos seus meios de comunicação, nomeadamente nas suas páginas institucionais, páginas nas redes sociais e imprensa.

7. Instituição responsável pela atribuição do selo

A Direção-Geral da Saúde (DGS) será responsável pela atribuição do selo.

8. Referências bibliográficas

1. Global Burden of Disease Study 2015 Results. Seattle, United States: Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME); 2016.
2. Direção-Geral da Saúde, Direção de Serviços de Informação e Análise. A Saúde dos Portugueses 2016. Lisboa: Direção-Geral da Saúde; 2017.
3. Direção-Geral da Saúde, Institute for Health Metrics and Evaluation. Portugal: The Nation's Health 1990–2016. An overview of the Global Burden of Disease Study 2016 Results. Seattle, WA: IHME; 2018.
4. Lopes C, Torres D, Oliveira A, Severo M, Alarcão V, Guiomar S, et al. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física IAN-AF 2015-2016. Relatório de resultados. Porto: Universidade do Porto; 2017.
5. Polonia J, Martins L, Pinto F, Nazare J. Prevalence, awareness, treatment and control of hypertension and salt intake in Portugal: changes over a decade. The PHYSA study. *Journal of Hypertension* 2014;32(12):11-21.
6. Barreto M, Gaio V, Kislaya I, Antunes L, Rodrigues AP, Silva AC, et al. 1º Inquérito Nacional de Saúde com Exame Físico (INSEF 2015): Estado de Saúde. Lisboa: INSA IP; 2016.
7. Stok FM, Renner B, Clarys P, Lien N, Lakerveld J, Deliens T. Understanding Eating Behavior during the Transition from Adolescence to Young Adulthood: A Literature Review and Perspective on Future Research Directions. *Nutrients*. 2018;10(6).
8. Vella-Zarb RA, Elgar FJ. The 'freshman 5': a meta-analysis of weight gain in the freshman year of college. *Journal of American college health : J of ACH*. 2009;58(2):161-6.
9. Sogari G, Velez-Argumedo C, Gómez MI, Mora C. College Students and Eating Habits: A Study Using An Ecological Model for Healthy Behavior. *Nutrients*. 2018;10(12):1823.
10. Harker D, Sharma B, Harker M, Reinhard K. Leaving home: Food choice behavior of young German adults. *Journal of Business Research*. 2010;63(2):111-5.
11. Martins MJRL. Hábitos alimentares de estudantes universitários [Tese de licenciatura]. Repositório Aberto da Universidade do Porto: Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto; 2009.
12. Deforche B, Van Dyck D, Deliens T, De Bourdeaudhuij I. Changes in weight, physical activity, sedentary behaviour and dietary intake during the transition to higher education: a prospective study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2015;12(1):16.
13. Crombie AP, Ilich JZ, Dutton GR, Panton LB, Abood DA. The freshman weight gain phenomenon revisited. *Nutrition reviews*. 2009;67(2):83-94.
14. Racette SB, Deusinger SS, Strube MJ, Highstein GR, Deusinger RH. Changes in weight and health behaviors from freshman through senior year of college. *Journal of nutrition education and behavior*. 2008;40(1):39-42.
15. Mokdad AH, Serdula MK, Dietz WH, Bowman BA, Marks JS, Koplan JP. The spread of the obesity epidemic in the United States, 1991-1998. *Jama*. 1999;282(16):1519-22.
16. Allom V, Mullan B. Maintaining healthy eating behaviour: experiences and perceptions of young adults. *Nutrition & Food Science*. 2014;14(2):156-67.

9. Anexo 1 – Check-list de verificação

		Cumpre	Não cumpre
1. Facilitar a disponibilidade e o acesso a opções alimentares mais saudáveis nos espaços da instituição			
1.1	Melhorar a oferta alimentar das máquinas de venda automática		
	A. As máquinas de venda automática não disponibilizam refrigerantes		
	B. As máquinas de venda automática não disponibilizam produtos de pastelaria (Ver alínea a) do n.º 1 do Despacho n.º 7517-A/2016		
	C. As máquinas de venda automática disponibilizam fruta em natureza		
1.2	Reduzir a quantidade de açúcar disponível nas máquinas de venda automática de bebidas quentes		
	A. As máquinas de venda automática de bebidas quentes não permitem que o açúcar adicionado em cada bebida ultrapasse 5 g		
1.3	Aumentar a disponibilidade de água nos espaços de utilização comum da instituição, através da instalação de bebedouros e da disponibilização gratuita de água da rede pública em todos os espaços que comercializem alimentos (ex.: jarros de água sempre disponíveis e visíveis)		
	A. Existência de bebedouros funcionantes		
	B. Existência de jarros de água da rede pública em todos os espaços que comercializem alimentos		
1.4	Não disponibilizar refrigerantes nas cantinas		
	A. Não existência de refrigerantes nas cantinas		
1.5	Garantir que os bares têm opções alimentares saudáveis facilmente visíveis		
	A. A fruta encontra-se disponível e facilmente visível		
	B. As sandes encontram-se disponíveis e facilmente visíveis		
	C. Os laticínios encontram-se disponíveis e facilmente visíveis		
1.6	Não disponibilizar saleiros, promovendo a redução de sal nas refeições		
	A. Não existência de saleiros nas cantinas		
1.7	Assegurar que o pão disponível para consumo nos serviços de alimentação das instituições da Universidade é pão escuro ou de farinha integral e que apresenta um teor de sal inferior a 1 g por 100 g de pão		
	A. O pão disponível é pão escuro ou de farinha integral		
	B. O pão disponível tem um teor de sal inferior a 1 g por 100 g		
1.8	Aumentar a oferta e diversidade dos produtos hortícolas como acompanhamento das refeições servidas nas cantinas e outros espaços que fornecem refeições		
	A. Presença obrigatória de hortícolas como acompanhamento das refeições (ex: alface e tomate)		
	B. As ementas apresentam semanalmente pelo menos 2 opções distintas de acompanhamento de hortícolas		
1.9	Aumentar a oferta de leguminosas nas refeições servidas nas cantinas e outros espaços que fornecem refeições		
	A. Presença de leguminosas pelo menos 2 x por semana nas refeições servidas nas cantinas (ex: presença na sopa ou no prato principal)		
2. Aumentar a literacia da comunidade académica na área da alimentação saudável			
2.1	Promover a realização de pelo menos uma campanha para a promoção da alimentação saudável dirigida à comunidade académica		
	A. Realização de pelo menos 1 campanha anual para a promoção da alimentação saudável		



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

www.dgs.pt