

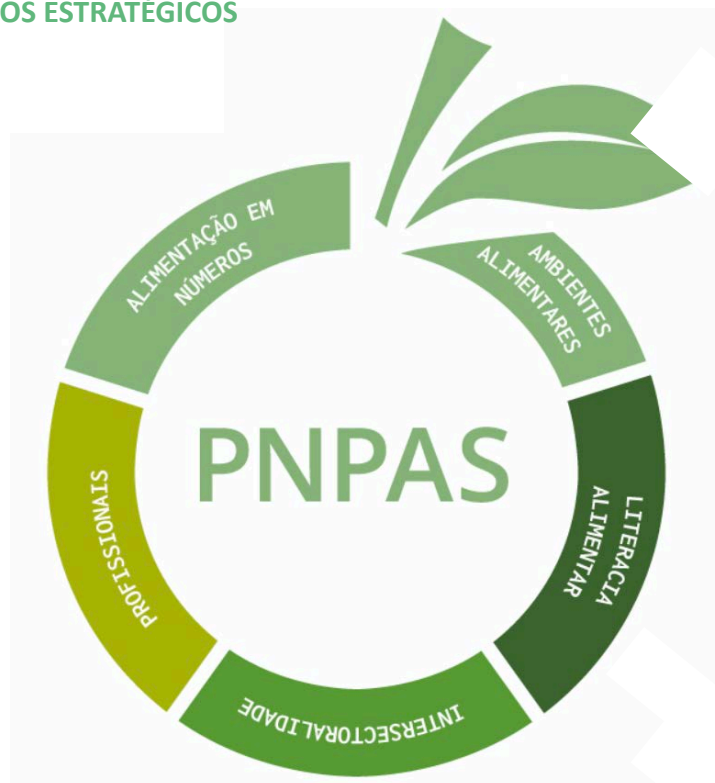
PNPAS

DESTAQUES

2010-20

O Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) é um programa de saúde prioritário desde 2012. Neste final de ano pretende-se sublinhar algumas das principais realizações do PNPAS ao longo da última década.

5 EIXOS ESTRATÉGICOS



O PNPAS visa promover o estado de saúde da população portuguesa, atuando num dos seus principais determinantes, a alimentação, já que os hábitos alimentares inadequados dos portugueses são um dos principais fatores responsáveis pela carga da doença. Uma alimentação adequada e a conseqüente melhoria do estado nutricional dos cidadãos tem um impacto direto na prevenção e controlo das doenças crónicas mais prevalentes a nível nacional (cardiovasculares, oncológicas, diabetes, obesidade...). O PNPAS pretende assim contribuir diretamente para um dos desígnios do Plano Nacional de Saúde para 2020, a redução dos fatores de risco relacionados com as doenças não transmissíveis, em particular a obesidade infantil.

ALIMENTAÇÃO EM NÚMEROS | APOIO À RECOLHA DE INFORMAÇÃO

EIXO 1 PNPAS

Maior financiamento para a investigação na área da alimentação e da nutrição

Mecanismo de financiamento EEA Grants (2015)



10 Projetos de investigação na área da nutrição

3 milhões de Euros

Mais e melhor informação

Na área da **alimentação e nutrição** (inquérito alimentar nacional, estado nutricional dos idosos, iodo, insegurança alimentar...)



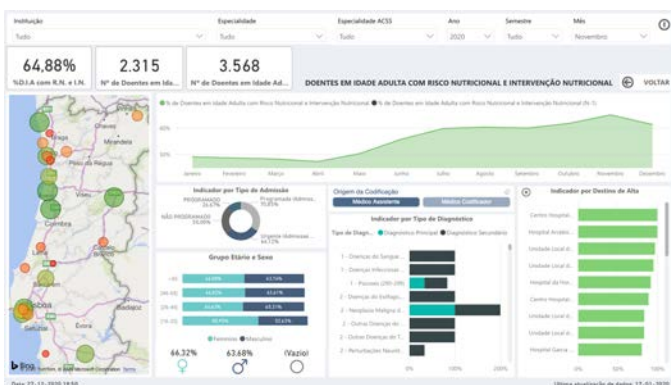
Criação de um sistema nacional de monitorização da insegurança alimentar (2011)

7

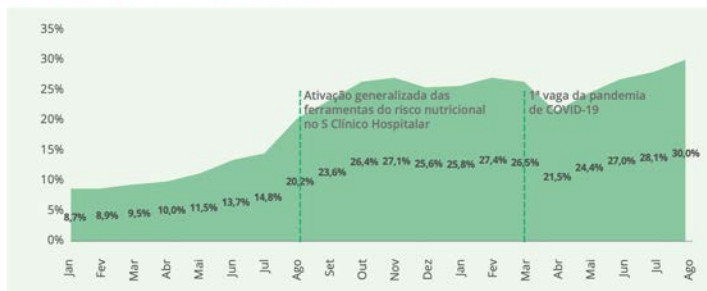
Relatórios anuais

Divulgação da informação epidemiológica relativa à área da alimentação

Dashboard do risco nutricional a nível hospitalar (2019)



Percentagem de doentes submetidos à identificação do risco nutricional até às primeiras 48h após a admissão hospitalar



Fonte: BI hospitalar, internamento, SPMS. Data de extração dos dados: 14 set. 2020.

190 639 doentes submetidos a rastreio nutricional até às primeiras 48h após a admissão (em 2019 e 2020)



Estudo de adesão à Dieta Mediterrânica (2020)

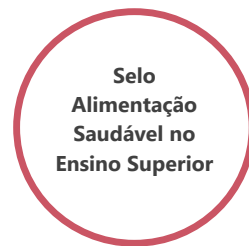
Health Impact Assessment na área da rotulagem nutricional simplificada (2019)



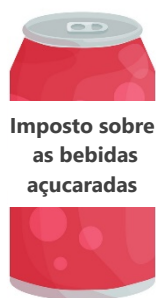
AMBIENTES ALIMENTARES | MODIFICAÇÃO DO AMBIENTE ALIMENTAR

EIXO 2 PNPAS

Modificação da oferta alimentar em espaços públicos



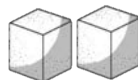
Imposto sobre as bebidas açucaradas (2017)



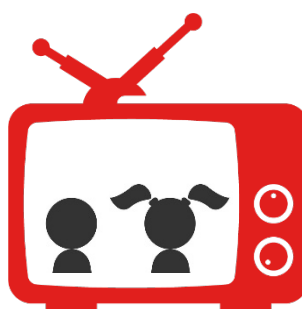
Imposto sobre as bebidas açucaradas



Redução do teor médio de açúcar em 17%
Redução do consumo de bebidas refrigerantes em 15%



Regulação da publicidade alimentar dirigida a crianças (2019)



Plano para a reformulação dos produtos alimentares (2019)

do total de vendas
> 80%

> 2000 produtos alimentares

	237	batatas fritas e outros snacks
	193	cereais de pequeno-almoço
	18	leites com chocolate
	497	iogurtes e leites fermentados
	856	refrigerantes
	231	néctares

Redução do teor de sal, açúcar e ácidos gordos *trans*

Cabaz de alimentos

Programa Operacional de Apoio às Pessoas mais Carenciadas (2017)



Em 2018 e 2019, este programa apoiou mensalmente...

25 Mil famílias


60 Mil beneficiários

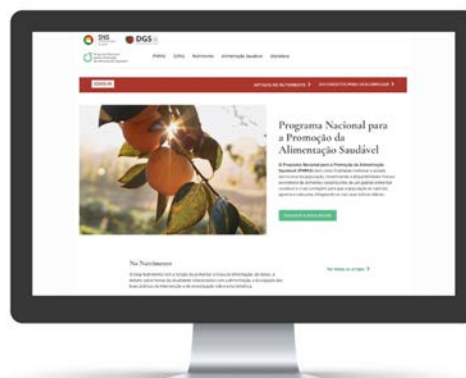
LITERACIA ALIMENTAR | AUMENTAR A LITERACIA DA POPULAÇÃO PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

EIXO 3 PNPAS

Sítio e blogue do PNPAS

(2013)

 alimentacaosaudavel.dgs.pt
nutrimento.pt



Produzimos e divulgamos conhecimento.
 Na biblioteca do PNPAS podem ser encontrados:

142 documentos **51** vídeos **10** podcasts



Ver todos os nossos materiais na [Biblioteca do PNPAS](#)



Lançamento da Roda da Alimentação Mediterrânica

(2017)

Campanhas para a promoção da alimentação saudável

“Comer melhor, uma receita para a vida” (2019)

Foi uma das campanhas do PNPAS que pretende desafiar os portugueses a, passo a passo, juntarem os “ingredientes” que mais estão em falta na alimentação dos portugueses.



Receitas com conservas de peixe (2015)

“Água a nova mega bebida!” (2018)



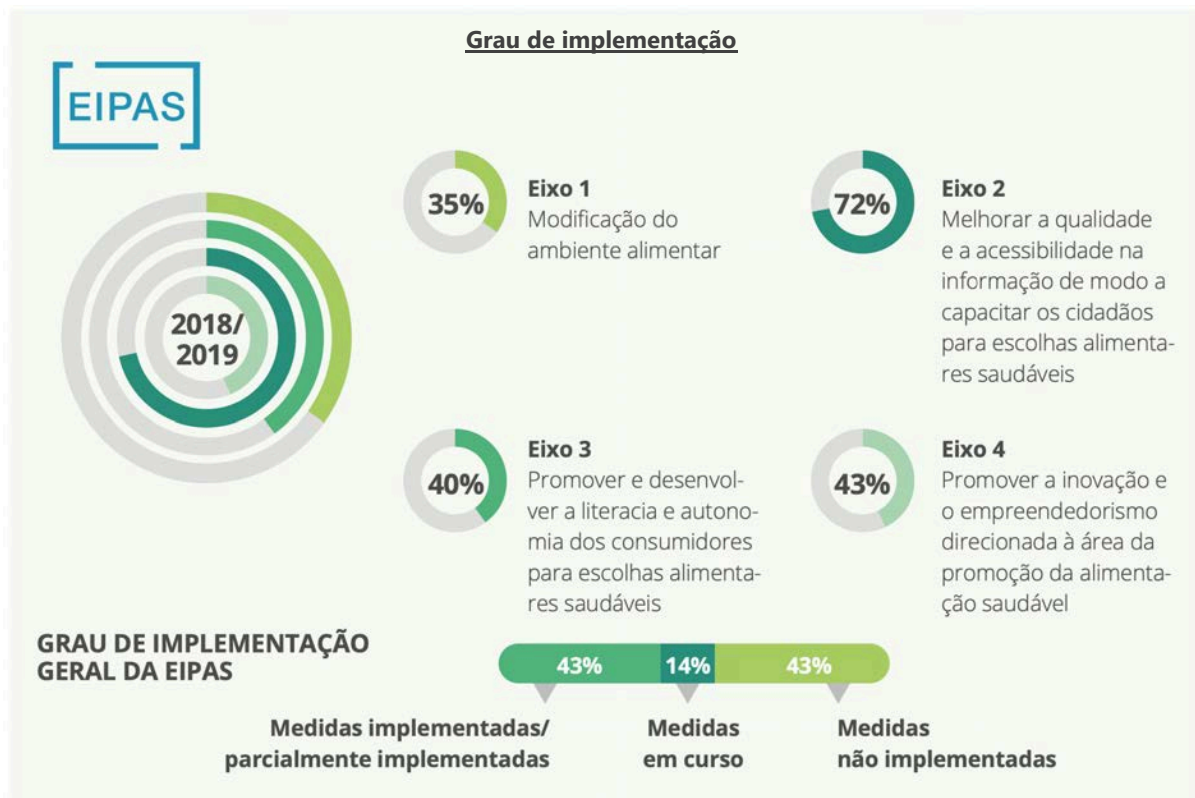
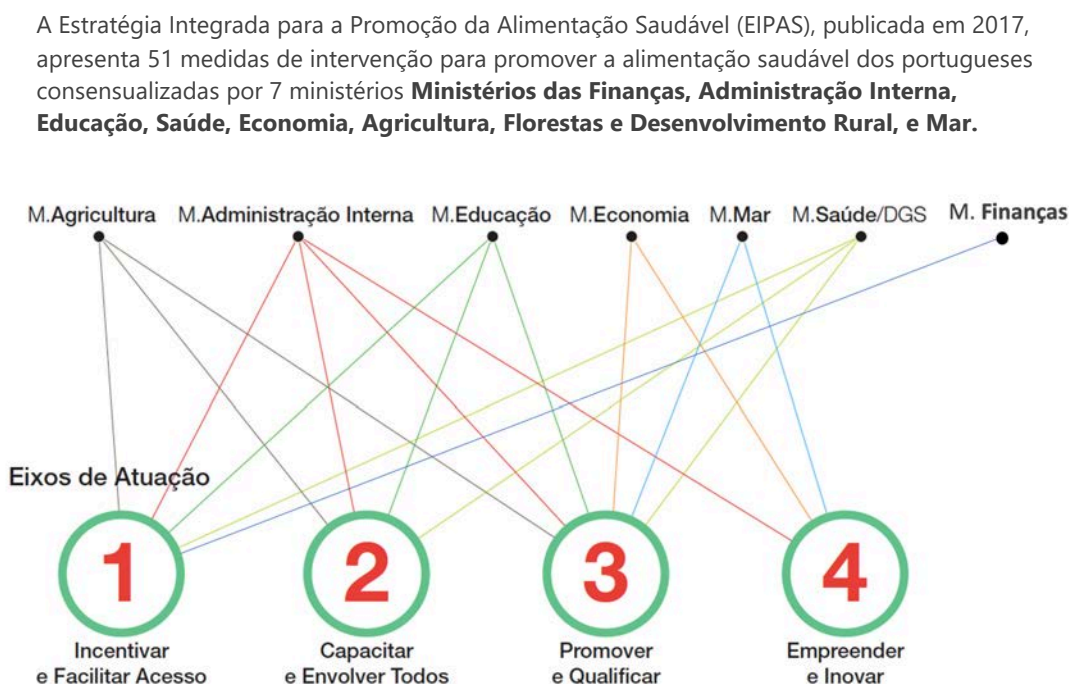
INTERSECTORIALIDADE | “ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL” EM TODAS AS POLÍTICAS”

EIXO 4 PNPAS



11418/2017

Ministérios envolvidos e eixos de atuação



PROFISSIONAIS | MELHORAR A QUALIFICAÇÃO E O MODO DE ATUAÇÃO DE DIFERENTES PROFISSIONAIS

EIXO 5 PNPAS



PAI da Pré-obesidade (2016)

A identificação precoce da pré-obesidade e a possibilidade dos serviços de saúde assegurarem uma intervenção igualmente precoce, adequada e por equipas multidisciplinares, será determinante para impedir a progressão desta situação clínica.

Identificação sistemática do risco nutricional a todos os doentes internados nas unidades hospitalares do SNS

(2018)

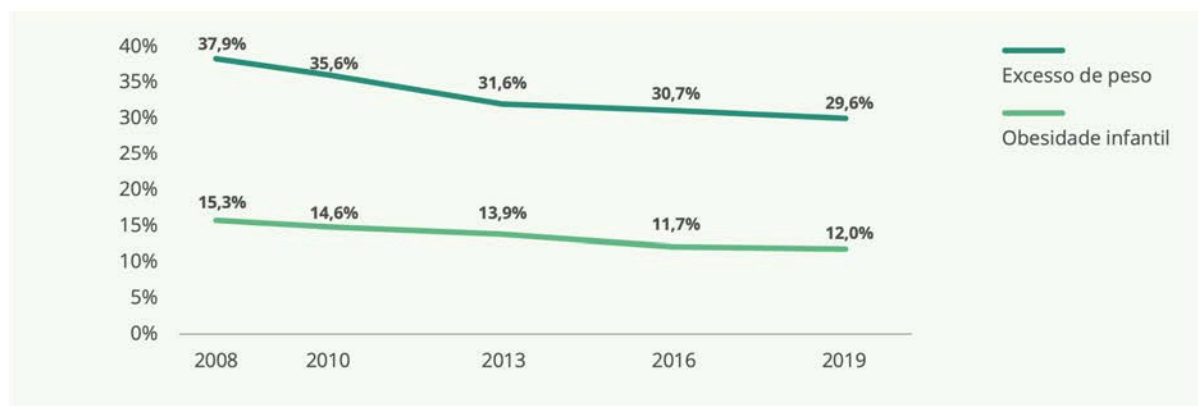
Despacho n.º 6634/2018



Referencial de educação para a Saúde (2017)

META DO PNS/PNPAS (2020) ALCANÇADA

NÃO CRESCIMENTO DA PREVALÊNCIA DO EXCESSO DE PESO INFANTIL



Fonte: *Childhood Obesity Surveillance Initiative*, 2019

TERAPIA NUTRICIONAL E ACONSELHAMENTO PARA A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO CONTEXTO DA COVID-19



Em 2020, o PNPAS desenvolveu e publicou um conjunto alargado de orientações no contexto da intervenção alimentar e nutricional na COVID-19. Desde orientações para uma alimentação saudável no contexto das medidas de prevenção da propagação da COVID-19, passando por orientações para a otimização do estado nutricional dos grupos de risco para a COVID-19, até orientações para a terapia nutricional de doentes com COVID-19.

COVID-19: Orientações na área da alimentação



Estudo sobre alimentação e atividade física em contexto de contenção social



KIT ALIMENTAR PARA 14 DIAS DE ISOLAMENTO	
Estes cálculos foram desenvolvidos tendo em conta as necessidades nutricionais médias diárias estimadas para a população portuguesa. (2866 kcal, 26% proteína, 58% hidratos de carbono e 38% lipídios)	
1. CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS	
1.1 Alimentos para refeição do pequeno-almoço e merendas	
Cereais de pequeno-almoço (cereais do tipo Cornflakes, muesli ou aveia) (apenas cereais)	1kg
ou Cereais de pequeno-almoço (cereais do tipo Cornflakes, muesli ou aveia) + bolacha Maria/água e sal	500g
+ Tostas	200g
Pão	780g
+ cereais de pequeno-almoço (cereais do tipo Cornflakes, muesli ou aveia)	500g
1.2 Alimentos para refeições principais	
Arroz, massa ou batata	3Kg
2. HORTÍCOLAS	
Hortícolas (legumes, hortaliças)	2,5Kg
3. FRUTA	
Fruta	3Kg
4. LACTÍCIOS	
Leite + Queijo (ex: queijo tipo flamengo) ...	5L
ou Leite +	3L
Queijo (ex: queijo tipo flamengo) +	680g
Iogurtes	144ml
5. CARNE, PESCADO E OVOS	
Carne, pescado e ovos	3kg
6. LEGUMINOSAS	
Leguminosas	1Kg(secas)
(feijão, grão,	350g(em conserva)
ervilhas, lentilhas)	
7. GORDURAS E ÓLEOS	
Azeite	350ml
8. OUTROS ALIMENTOS	
Café, tomate pelado, frutos oleaginosos, compota	
* AS QUANTIDADES DEVEREM SER AJUSTADAS EM FUNÇÃO DO NÚMERO DE PESSOAS DO AGREGADO FAMILIAR	
FONTE: DIREÇÃO-GERAL DE SAÚDE	

Orientações para a otimização do estado nutricional dos idosos



Orientações para a alimentação e hidratação de doentes com COVID-19 em autocuidados e a recuperar em cada após alta hospitalar



Orientação 021/2020: Terapia Nutricional no Doente com COVID-19

COVID-19	
ORIENTAÇÃO	
NÚMERO: 021/2020	Maria da Graça Gregório de Freitas
DATA: 06/04/2020	
ASSUNTO: COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO	
Terapia Nutricional no Doente com COVID-19	
PALAVRAS-CHAVE: COVID-19, Coronavírus, Terapia nutricional	
PARA: Sistema de Saúde	
CONTACTOS: pnpas@dgs.min-saude.pt	

PNPAS

DESTAQUES

2010-20

alimentacaosaudavel.dgs.pt
nutrimento.pt

Para informação mais detalhada consultar [aqui](#).



Portuguese Journal
of Public Health

Review Article

Port J Public Health 2020;38:94–118
DOI: 10.1159/000510566

Received: April 26, 2020
Accepted: July 28, 2020
Published online: October 29, 2020

A Decade of Food and Nutrition Policy in Portugal (2010–2020)

Pedro Graça^{a, b} Maria João Gregório^{a, b} Maria da Graça Freitas^c

^aFaculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Porto, Portugal; ^bPrograma Nacional Para a Promoção da Alimentação Saudável, Direção-Geral da Saúde, Lisbon, Portugal; ^cDireção-Geral da Saúde, Lisbon, Portugal