

ceidss

Centro de Estudos e Investigação
em Dinâmicas Sociais e Saúde
Associação sem fins lucrativos



EBOOK **POLÍTICAS NACIONAIS E INTERNACIONAIS DE PROMOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS**



Acordo de Financiamento nº 774210 – CO-CREATE

ÍNDICE

[EIPAS](#)

[REGIME ESCOLAR](#)

[MARKETING ALIMENTAR](#)

[REFORMULAÇÃO](#)

[TAXAÇÃO](#)

[ROTULAGEM ALIMENTAR](#)



Acordo de Financiamento nº 774210 – CO-CREATE

ceidss
Centro de Estudos e Investigação
em Dinâmicas Sociais e Saúde
Associação sem fins lucrativos

G-C
CO-CREATE

EIPAS

Baseada na abordagem “Saúde em Todas as Políticas” da Organização Mundial de Saúde (OMS)¹, e com o intuito da criação de ambientes promotores da saúde e do bem-estar em Portugal, foi desenvolvida a **Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável – EIPAS**. A EIPAS resulta da colaboração do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável – PNPAS - da Direção-Geral de Saúde (DGS), com vários Ministérios, como Finanças, Administração Interna, Educação, Saúde, Economia, Agricultura e Mar (Fig.1). Foi implementada em 2017 e tem 4 eixos principais²:

EIXO 1

Modificar o meio ambiente onde as pessoas escolhem e compram alimentos, através da modificação da disponibilidade de alimentos em certos espaços físicos e promoção da reformulação de determinadas categorias de alimentos;

EIXO 2

Melhorar a qualidade e acessibilidade da informação disponível ao consumidor, de modo a informar e capacitar os cidadãos para escolhas alimentares saudáveis;

EIXO 3

Promover e desenvolver a literacia e autonomia para o exercício de escolhas saudáveis pelo consumidor;

EIXO 4

Promover a inovação e o empreendedorismo direcionado à área da promoção da alimentação saudável.



EIPAS

Para atingir estes objetivos foi criado um conjunto de 51 medidas, de entre as quais se podem encontrar a monitorização dos teores de sal, açúcar e gorduras *trans* em vários produtos alimentares; a melhoria da oferta alimentar, por exemplo, através da elaboração de um manual para a promoção do consumo de produtos biológicos; a utilização dos meios de comunicação digital para transmitir mensagens de qualidade sobre alimentação saudável; a implementação de bebedouros em diversos espaços públicos; a implementação de um programa de distribuição de lanches escolares, entre outros.



Figure 1 - Organização e composição das áreas ministeriais relacionadas à alimentação e nutrição³



Principais medidas do PNPAS e da EIPAS

<https://youtu.be/kgO4CFBSZgQ>

Links que te podem interessar:

1. <https://www.who.int/healthpromotion/frameworkforcountryaction/en/>
2. <https://dre.pt/pesquisa/-/search/114424591/details/normal?l=1>
3. <https://health-policy-systems.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12961-018-0380-3>
4. <https://www.health.org.uk/publications/reports/implementing-health-in-all-policies>



Acordo de Financiamento nº 774210 – CO-CREATE

Na área de intervenção da EIPAS, relativa à melhoria da oferta alimentar das Instituições do estado, encontra-se o incentivo ao consumo de frutas e hortícolas nas escolas. Na mesma linha deste objetivo, a União Europeia criou o Regime Escolar para o ensino pré-escolar e 1º ciclo do ensino básico, que garante vários regimes de apoio e distribuição nas escolas, onde se incluem a distribuição de frutas, produtos hortícolas e leite.

Sabe-se que a disponibilização destes produtos nas escolas aumenta o seu consumo. No entanto, para que seja eficaz, os estabelecimentos de ensino para além do Regime Escolar devem ainda implementar medidas que aumentem a literacia e incentivem o consumo destes produtos.

Este Regime ainda não alcançou a maioria da população escolar, sendo que a EIPAS pretende estabelecer condições para que este apoio chegue a um maior número de crianças. Na tabela 1, podem ser observados exemplos de políticas de promoção de hortofrutícolas e leite, em vigor noutros países.

Tabela 2 - Iniciativas Escolares para a Promoção de Frutas e Vegetais

Local de Implementação	Em que consiste a ação
Noruega 	Programa subsidiado que requer inscrição prévia dos encarregados de educação.
Reino Unido 	Está implementado um esquema escolar de frutas e vegetais desde 2004. Crianças dos 4 aos 6 anos recebem gratuitamente uma fruta ou vegetal todos os dias.
Canadá 	Colúmbia Britânica – Desde 2005 oferece lanches com fruta e vegetais locais a cada 2 semanas. Em 2013, iniciou-se distribuição de leite.
	Norte de Ontário – Lançaram em 2006 o NFVP (<i>Northern Fruit and Vegetable Program</i>), que disponibiliza lanches com fruta e vegetais gratuitos em associação com ações de educação alimentar e atividade física.
Estados Unidos 	O Programa de Fruta e Vegetais Frescos disponibiliza fundos, com pelo menos 50% dos estudantes elegíveis para refeições gratuitas ou a preço reduzido. As escolas decidem quais as frutas e vegetais a oferecer.
Austrália 	Programa <i>Crunch&Sip</i> ® lançado em 2005, promove o consumo de frutas, vegetais e água durante as aulas. São os estudantes que os devem levar.

Link que te pode interessar:

<https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/relatorios-do-primeiro-ano-de-trabalho-da-estrategia-integrada-para-promocao-da-alimentacao-saudavel-eipas-pdf.aspx>

O marketing influencia consideravelmente as nossas escolhas alimentares, principalmente as das crianças e jovens. A evidência científica indica ainda que o marketing alimentar pode, em última instância, promover o desenvolvimento de obesidade nas populações mais jovens.

Em Abril de 2019 e à semelhança do que começava a acontecer noutros países europeus, foi aprovada, pela Assembleia da República, a Lei nº 30/2019 de 23 de Abril. Esta lei veio limitar toda e qualquer publicidade dirigida a crianças até aos 16 anos de géneros alimentícios e bebidas que apresentem elevados valor energético e teores de açúcares, sal e gorduras saturadas e *trans*:

- num raio circundante de 100 metros de distância de escolas e parques infantis;
- nos intervalos e nos 30 minutos antes e após de programas infantis ou de programas que contenham um mínimo de 25 % da audiência de menores de 16 anos;
- nas salas de cinemas e redes sociais utilizadas, em grande parte, por crianças e jovens.

Existem ainda outras obrigações, como a não utilização de mascotes ou personagens conhecidas do público infantil, nem o encorajamento de consumos excessivos, entre outras.

Link que te pode interessar:

1. <http://www.dn.pt/vida-e-futuro/publicidade-a-doces-e-refrigerantes-fora-das-escolas-e-dos-programas-infantis-10680231.html>
2. <https://nutrimento.pt/noticias/perfil-nutricional-restricoes-publicidade-alimentar-dirigida-criancas/>
3. <https://www.publico.pt/2019/06/23/opiniao/opiniao/importancia-regular-marketing-alimentar-destinado-criancas-1877378>
4. <https://dre.pt/home/-/dre/122151046/details/maximized>

REFORMULAÇÃO

dos teores de sal, açúcares e ácidos gordos *trans* de diversas categorias de alimentos

O investimento na reformulação dos teores de sal, açúcar e ácidos gordos *trans*, em diversas categorias de alimentos, começou no ano de 2018 mas só em maio de 2019 foi assinado um compromisso entre Instituições ligadas ao Ministério da Saúde e o setor da indústria alimentar.

As metas a atingir foram definidas, na sua grande maioria, para o ano 2022.



Os resultados de um estudo mostram que num cenário ideal, a reformulação dos teores de sal, açúcar e ácidos gordos *trans* dos produtos alimentares em Portugal, poderia ser capaz de salvar 798 vidas num ano. Uma parte considerável destas vidas (cerca de 610) devem-se à redução do consumo de sal.

Link que te pode interessar:

1. <https://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/modificacao-da-oferta-alimentar/compromissos-para-a-reformulacao-dos-produtos-alimentares/>
2. <https://nutrimento.pt/noticias/oms-apoia-portugal-na-avaliacao-do-impacto-da-reformulacao-dos-produtos-alimentares-na-reducao-da-mortalidade/>

TAXAÇÃO

Tributação das bebidas não alcoólicas adicionadas de açúcar e outros edulcorantes

Com a aprovação da Lei nº42/2016 no Orçamento de Estado para 2017, entrou em vigor em Portugal, o Imposto Especial do Consumo de Bebidas não alcoólicas adicionadas de açúcar e outros edulcorantes. Tem como objetivo reduzir o consumo deste tipo de bebidas, já que estas se associam ao ganho de peso em crianças e adultos, e também por não trazerem qualquer benefício nutricional (apenas fornecem energia)¹. Esta taxação traduziu-se num valor de 0,08€/litro para bebidas com teor de açúcar inferior a 8g por 100ml, e, 0,16€/litro para bebidas com teor de açúcar igual ou superior a 8g por 100ml. É de realçar que esta medida resultou na reformulação destas bebidas (diminuição dos teores de açúcar) e na redução do seu consumo e venda^{1,2}.



Tributação de bebidas noutros países

Local de Implementação	Ano de Implementação	Valor da Taxa
Estónia 	2017	0,10 €/L: 5-8 g por 100 ml
	2018	0,30 €/L: ≥8 g por 100 ml
Noruega 	2018	4.75 kroner*/ litro *1 krone = 0,097 euros (4.75 kr\$/litro = 0.46€/litro)
Reino Unido 	2018	0,20 €/L: 5-8 g por 100 ml 0,27 €/L: ≥8 g por 100 ml
Canadá 	2018	Em aprovação
Estados Unidos (Albany; Philadelphia; Boulder) 	2016	1 to 2 penny por fl oz* *1 US fl oz = 29,57 ml

Links que te podem interessar:

- <https://www.portugal.gov.pt/download-ficheiros/ficheiro.aspx?v=a3743967-dd85-4030-87a9-b92dd2d21d77>
- <https://nutrimento.pt/noticias/alimentacao-saudavel-desafios-estrategias-2017-2018/>

ROTULAGEM ALIMENTAR

Um rótulo lido é diferente de um rótulo compreendido!

Na Europa, e por incentivo da Comissão Europeia, pretende-se uniformizar a rotulagem de géneros alimentícios no espaço europeu, adotando um sistema único em todos os Estados Membros.

Existem vários modelos de rotulagem alimentar. Estes são os principais:

Nutri-Score



É um sistema criado e implementado em França, sendo também utilizado na Bélgica, Espanha e Luxemburgo. Expressa a qualidade nutricional de um produto alimentar através de uma letra e de uma cor - os produtos mais saudáveis são representados pela letra A e cor verde e os menos saudáveis, representam-se pela letra E e cor vermelha.

Semáforo Nutricional



É um método de rotulagem de rápida interpretação, implementado pela primeira vez no Reino Unido. Em Portugal, e indo de encontro à tipologia de cores do semáforo nutricional, a Direção-Geral da Saúde desenvolveu um descodificador de rótulos, que propõe a adoção de alimentos e bebidas cuja composição nutricional seja maioritariamente da cor verde, modere aqueles onde há maior predomínio da cor amarela e se evite ou exclua da alimentação diária aqueles com um ou mais nutrientes na cor vermelha.



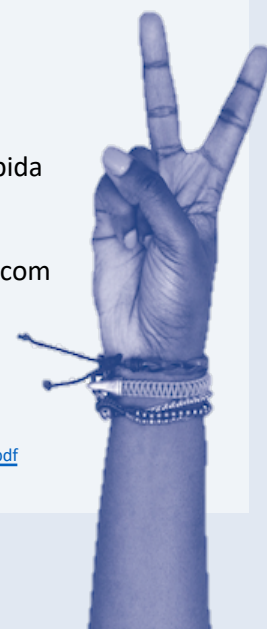
Sinais de advertência

Este sistema foi implementado em vários países da América Latina e apresenta advertências para produtos ricos em sal, açúcares, gordura e energia.

É de salientar que qualquer um destes sistemas de rotulagem nutricional interpretativos deverá constar na parte frontal do produto, para uma leitura mais rápida e perceptível. A avaliação destes diferentes modelos mostra que a probabilidade de os participantes escolherem um produto alimentar mais saudável é 3 a 5 vezes superior com estes sistemas de rotulagem.

Links que te podem interessar:

1. <https://nutrimento.pt/noticias/nutr-hia-improving-nutrition-labelling-in-portugal-health-impact-assessment/>
2. https://www.apn.org.pt/documentos/manuais/Um_olhar_sobre_os_sistemas_de_rotulagem_alimentar_Front_of_Pack_APN.pdf
3. <https://nutrimento.pt/noticias/descodificador-de-rotulos/>



Acordo de Financiamento nº 774210 – CO-CREATE

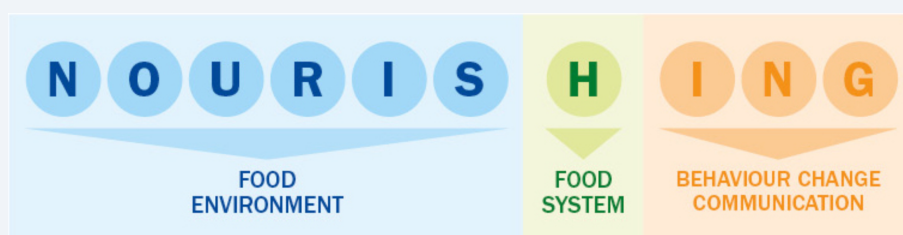
ceidss
Centro de Estudos e Investigação
em Dinâmicas Sociais e Saúde
Associação sem fins lucrativos

G-C
CO-CREATE

Queres pesquisar mais?



<https://www.worldobesity.org/healthy-voices>



<https://www.wcrf.org/int/policy/nourishing-database>

nutrimento



Programa Nacional
para a Promoção
da Alimentação Saudável

<https://nutrimento.pt/>



**Pensar
Nutrição** *Combater a
Desinformação*

<https://pensarnutricao.pt/>

Extra:

http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/355973/ENP_eng.pdf?ua=1

http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/273662/Using-price-policies-to-promote-healthier-diets.pdf



Acordo de Financiamento nº 774210 – CO-CREATE

ceidss
Centro de Estudos e Investigação
em Dinâmicas Sociais e Saúde
Associação sem fins lucrativos

G-C
CO-CREATE