



NORTE 2020

PROGRAMA OPERACIONAL REGIONAL DO NORTE

POR MAIS SAÚDE

[NORTE-01-01-45-FEDER-024116]

Julho de 201

© Goreti Marques, 2019

POR MAIS SAÚDE

[NORTE-01-01-45-FEDER-024116]

RESUMO

O presente relatório pretende dar resposta à cláusula décima do Termo de Aceitação, que indica, enquanto obrigação do beneficiário, a elaboração de um relatório científico final que descreva “de forma detalhada a execução dos trabalhos do projeto, os resultados alcançados, as publicações e outros indicadores de realização alcançados aferindo o cumprimento dos objetivos propostos, justificando desvios quando aplicável”. Neste sentido, apresenta-se uma descrição das atividades desenvolvidas no âmbito do Projeto Por Mais Saúde (NORTE-01-0145-FEDER-024116), no período compreendido entre abril de 2017 e junho de 2019. O documento encontra-se organizado em função do projeto submetido, especificando as ações realizadas, intervenientes, prazos de execução, indicadores, cronograma e considerações finais.

SUMÁRIO

NOTA INTRODUTÓRIA	5
Atividades Realizadas	6
Atividade 1: Elaboração do questionário (instrumento de colheita de dados).....	6
Atividade 2: Planeamento do projeto piloto	7
Atividade 3: Diagnóstico dos hábitos de vida de crianças em idade escolar através da aplicação do questionário	7
Atividade 4: Desenvolvimento e aplicação de um protótipo de Aplicação para promoção de hábitos de vida saudáveis.....	8
Atividade 5: Replicação do estudo em crianças em idade escolar na Madeira e em Chaves.....	10
Atividade 6: Elaboração de livro infantil.	11
Atividade 7: Elaboração de um relatório final do projeto.....	12
Intervenientes.....	13
Financiamento.....	15
Indicadores.....	18
Materiais Pedagógicos	18
Vídeo de sensibilização	18
Brochuras Informativas	18
Guias de orientação para pais e professores	19
Aplicação Móvel (<i>App</i>) Por Mais Saúde	19
Livro “Aprende a ser saudável...com o Joca e a Maria”	19
Publicações	20
Comunicações.....	21
Publicidade.....	23
Materiais de Merchandising	23
Divulgação no Social Media	25
Site.....	25
Facebook e Instagram.....	26
Porto Canal e Jornal de Notícias.....	27
Cronograma Executado	28
Considerações Finais.....	30
ANEXOS.....	33

NOTA INTRODUTÓRIA

O presente relatório pretende dar resposta à cláusula décima do Termo de Aceitação, que indica, enquanto obrigação do beneficiário, a elaboração de um relatório científico final que descreva “de forma detalhada a execução dos trabalhos do projeto, os resultados alcançados, as publicações e outros indicadores de realização alcançados aferindo o cumprimento dos objetivos propostos, justificando desvios quando aplicável”. Neste sentido, apresenta-se uma descrição das atividades desenvolvidas no âmbito do Projeto Por Mais Saúde (NORTE-01-0145-FEDER-024116), no período compreendido entre abril de 2017 e junho de 2019.

Este projeto teve como principais objetivos:

- 1.Proceder a um diagnóstico dos estilos de vida e saúde de crianças em idade escolar;
- 2.Estimar a prevalência do excesso de peso e obesidade e intervir sobre os estudantes em risco de desenvolvimento de doenças não transmissíveis, associadas a hábitos pouco saudáveis;
- 3.Planear e realizar intervenções estratégicas, nomeadamente através do desenvolvimento de uma Aplicação (App).

Para alcançar os objetivos propostos, foram definidos os seguintes *Milestones*:

Milestone 1: Elaboração de um questionário para avaliação dos hábitos de vida de crianças em idade escolar;

Milestone 2: Planeamento do projeto piloto;

Milestone 3: Diagnóstico dos hábitos de vida de crianças em idade escolar através da aplicação do questionário;

Milestone 4: Desenvolvimento e aplicação de um protótipo de Aplicação para promoção de hábitos de vida saudáveis;

Milestone 5: Replicação do estudo em crianças em idade escolar na Madeira e em Chaves;

Milestone 6: Elaboração de um relatório final do projeto.

O presente documento encontra-se organizado em função do projeto submetido, especificando as ações realizadas, intervenientes, prazos de execução, indicadores, cronograma e considerações finais.



ATIVIDADES REALIZADAS

Atividade 1: Elaboração do questionário (instrumento de colheita de dados)

A elaboração do questionário decorreu em duas fases: elaboração de uma primeira matriz, que foi aplicada, sob a forma de pré-teste, em 462 crianças, de 7 agrupamentos de escolas do concelho da Maia, a saber: Agrupamento de Escolas Vieira de Carvalho, Agrupamento de Escolas do Castelo da Maia, Agrupamento de Escolas de Águas Santas, Agrupamento de Escolas de Pedrouços, Agrupamento de Escolas Levante da Maia, Agrupamento de Escolas da Maia, Agrupamento de Escolas Gonçalo Mendes da Maia, prefazendo um total de 35 escolas. A segunda fase correspondeu à elaboração do questionário final (Anexo 1), que teve por base a informação recolhida junto das crianças.

A primeira matriz do instrumento consistiu numa caracterização sumária sociodemográfica, antropométrica, de prática desportiva extracurricular e das necessidades de sono e repouso, complementada pelo registo de um diário alimentar.

Numa segunda fase, redesenhou-se a matriz inicial, tendo em consideração as sugestões de melhoria decorrentes do pré-teste. Nesta, para além da caracterização sociodemográfica e antropométrica, explorou-se, com maior ênfase, a caracterização dos hábitos de sono, de atividade física e de alimentação, tendo-se acrescentado um domínio para a avaliação do rendimento escolar e outro domínio relativo a conhecimentos sobre hábitos de vida saudáveis.

Participaram nesta atividade os seguintes investigadores:

Goreti Filipa dos Santos Marques, Ana Rita Vieira Pinheiro, Áurea Maria Figueiredo Jorge, Carla Sílvia Fernandes, Cláudia Isabel Pontes Neves Afonso, Constança Maria da Silva Festas Barbosa, Cristiane Pavanello Rodrigues da Silva, Gustavo Melo Ferreira, José Manuel Silva, Maria de Fátima Moreira Lopes Ferreira, Maria Violante Oliveira Matos, Sara Maria Oliveira Pinto, Tânia Daniela Barbosa Martins.

Atividade 2: Planeamento do projeto piloto

Esta atividade consistiu na obtenção de parecer favorável da Comissão de Ética e da Comissão Nacional de Proteção de Dados (NDP nº1704/2015). Procedeu-se, ainda, à realização de reuniões entre as instituições intervenientes – Escola Superior de Saúde de Santa Maria, ARS Norte, ACES Maia Valongo, Câmara Municipal da Maia, Diretores dos Agrupamentos de Escolas envolvidos no projeto, Universidade Católica do Porto e Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, para organizar a recolha de dados.

Participaram nesta atividade os seguintes investigadores:

Goreti Filipa dos Santos Marques, Ana Rita Vieira Pinheiro, Áurea Maria Figueiredo Jorge, Constança Maria da Silva Festas Barbosa, Cristiane Pavanello Rodrigues da Silva, Gustavo Melo Ferreira, Maria de Fátima Moreira Lopes Ferreira, Maria Violante Oliveira Matos, Sara Maria Oliveira Pinto, Tânia Daniela Barbosa Martins

Atividade 3: Diagnóstico dos hábitos de vida de crianças em idade escolar através da aplicação do questionário

Esta atividade consistiu na aplicação do questionário final nos 7 agrupamentos de escolas do norte de Portugal, identificados na *Atividade 1*, e em 3 escolas privadas: Colégio Luso Francês, Colégio CBE - Centro de Bem Estar Infantil e Juvenil no Porto e Externato Santa Margarida.

Participaram neste diagnóstico 829 crianças (50,3% do sexo masculino e 49,7% do sexo feminino), com idade média de 9,15 anos. Os dados recolhidos foram analisados e publicados sob a forma de artigos científicos, comunicações em congressos, nacionais e internacionais, que serão identificados no ponto 4. Foram, ainda, comunicados às escolas que participaram no presente projeto, através de apresentações aos professores e pais, para as quais foram elaboradas brochuras (apresentadas no ponto 4.1), com a fundamentação do projeto e os principais resultados obtidos.

Participaram nesta atividade os seguintes investigadores:

Goreti Filipa dos Santos Marques, Ana Paula Conceição, Ana Rita Vieira Pinheiro, Áurea Maria Figueiredo Jorge, Constança Maria da Silva Festas Barbosa, Cristiane Pavanello Rodrigues da Silva, Gustavo Melo Ferreira, José Manuel Silva, Maria de Fátima Moreira Lopes Ferreira, Maria Violante Oliveira Matos, Sara Maria Oliveira Pinto, Tânia Daniela Barbosa Martins, estudantes dos cursos de Licenciatura em Enfermagem da Escola Superior de Saúde de Santa Maria e do Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Católica Portuguesa

Atividade 4: Desenvolvimento e aplicação de um protótipo de Aplicação para promoção de hábitos de vida saudáveis

A intervenção principal deste projeto consistiu no desenvolvimento de uma aplicação móvel, denominada *Por Mais Saúde*, doravante designada por *App*. De forma a introduzir as temáticas que o projeto abrange: alimentação, atividade física e sono – foi elaborado um vídeo de sensibilização e promoção para adoção de hábitos de vida saudáveis, chamando à atenção para questões como a importância da leitura de rótulos e para os perigos que podem comprometer um estilo de vida saudável e equilibrado: publicidade, sedentarismo e gula. O vídeo foi apresentado em todas as escolas participantes no estudo. Após a sua visualização, as temáticas abordadas foram discutidas e exploradas com os alunos, em contexto de sala de aula. Os protagonistas do vídeo: Joca e Maria, bem como os conteúdos recolhidos durante estas sessões foram a base para a construção e desenvolvimento do protótipo da *App*. Para o desenvolvimento da *App* recorreu-se à subcontratação dos serviços de uma empresa externa: *Setup Tech*, dado ser uma empresa que se destaca no mercado pela possibilidade de personalizar as ferramentas desenvolvidas, caracterizando-se pela inovação e tecnologia das soluções propostas. Tendo em consideração todas as especificidades que teriam que ser incorporadas na *App*, decorrentes dos conteúdos técnicos e científicos e da sensibilidade dos dados recolhidos na fase de Diagnóstico, procedeu-se à abertura de um concurso de recrutamento, uma vez que, não tinha sido previsto no projeto apresentado, um

parceiro para o desenvolvimento desta ferramenta. A *Setup Tech* foi a empresa selecionada, por dar a melhor resposta, em termos técnicos, económicos e de tempos de execução. Durante o primeiro semestre de 2018, desenvolveu-se uma versão de teste da *App*, que decorreu em etapas, utilizando um *framework* de programação voltado para os dispositivos móveis, incluindo *Android* e *IOS*. Com base nos resultados encontrados no estudo piloto, foram disponibilizados conteúdos programáticos para cada uma das temáticas que a *App* explora: alimentação, atividade física e sono. A primeira versão da *App* ficou disponível na *Google Play* e na *App Store* em junho, de modo a ser utilizada para teste em algumas das escolas participantes, antes do final do ano letivo. Esta primeira versão da *App* foi testada e validada, durante dois meses, numa amostra de 64 crianças (53,1% do sexo masculino e 46,9% do sexo feminino), com uma idade média de 9,48 anos, e respetivos professores, sendo incentivado o seu uso em contexto de sala de aula, bem como, em casa. Para tal, foram desenvolvidos dois folhetos, um para os encarregados de educação e outro para os professores, com informação sobre a *App* e sobre como esta poderia ser utilizada, de forma eficiente e orientada. A *App*, que garante a encriptação dos dados e a salvaguarda da proteção de dados dos utilizadores, bem como os folhetos de orientação, serão descritos, pormenorizadamente, no ponto 4.1 deste relatório - *Materias Pedagógicas*. A versão final da *App* ficou disponível em setembro de 2018 e teve em consideração todas as sugestões feitas pelos alunos e professores que a testaram. Todas as lacunas detetadas pelos investigadores foram, também, solucionadas neste primeiro nível da *App*.

Participaram nesta atividade os seguintes investigadores:

Goreti Filipa dos Santos Marques, Ana Rita Vieira Pinheiro, Cristiane Pavanello Rodrigues da Silva, José Manuel Silva, Maria de Fátima Moreira Lopes Ferreira, Maria Violante Oliveira Matos, Sara Maria Oliveira Pinto, Tânia Daniela Barbosa Martins, estudantes do curso de Licenciatura em Fisioterapia



Atividade 5: Replicação do estudo em crianças em idade escolar na Madeira e em Chaves

O Por Mais Saúde foi, tal como previsto na candidatura aprovada, replicado em Chaves e na Madeira. Esta replicação contemplou a formação dos investigadores (doentes e estudantes) da Escola Superior de Enfermagem Dr. José Timóteo Montalvão Machado e da Escola Superior de Enfermagem de São José de Cluny, parceiros do projeto. Em Chaves, o diagnóstico e intervenção inicial (visualização e debate do vídeo e apresentação da *App*) ocorreu em duas escolas: Escola Básica nº 1 de Chaves e Escola EB 2/3 Vidago/ Chaves. Na Madeira, o projeto foi replicado em cinco escolas: Escola Básica da Achada, Escola Básica Cruz de Carvalho, Escola Básica da Ajuda, Escola Básica de S. Martinho e Escola Básica da Nazaré. Para a replicação do projeto foram realizados os pedidos de autorização locais necessários, de acordo com os procedimentos formais e pressupostos éticos. Foi, ainda, replicado no Agrupamento de Escolas de Canelas, Gaia, em 7 escolas: EB1/Brandariz, EB1 Curro, EB1 Loureiro 2, EB1 Ribes, EB1 Megide, EB1 Monte e EB1 Laborim de Baixo. Apesar de esta replicação não estar prevista em sede de candidatura, foi solicitado à equipa de investigação a utilização da *App*, em contexto de sala de aula. Perante esta solicitação, realizou-se um encontro de formação com os professores de todo o agrupamento, para apresentação das funcionalidades da *App*, onde foram, também, debatidas as potencialidades da mesma, enquanto ferramenta pedagógica, com os alunos de 3º e 4º anos.

Participaram nesta atividade os seguintes investigadores:

Goreti Filipa dos Santos Marques, Ana Rita Vieira Pinheiro, Bruna Raquel Figueira Ornelas de Gouveia, Cristiane Pavanello Rodrigues da Silva, Cristina Medeiros Guedes Ferreira de Moura, José Manuel Silva, Maria Olívia Sousa de Freitas Barcelos, Sara Maria Oliveira Pinto, Tânia Daniela Barbosa Martins

Atividade 6: Elaboração de livro infantil

Apesar de não estar previsto inicialmente, aquando da candidatura, a elaboração de um livro infanto-juvenil tornou-se quase um imperativo, tendo em consideração os constantes desafios, sobretudo vindos de professores, para a criação de ferramentas que pudessem complementar a *App*. Surgiu, assim, a possibilidade de escrever um conto, como forma de dar resposta às solicitações e interesses dos professores que participaram no projeto. O conto abrange um segmento infanto-juvenil e aborda as temáticas contempladas no projeto: alimentação, atividade física e sono, através de aventuras protagonizadas pelos personagens dos restantes materiais: o Joca e a Maria. O livro foi editado pelas Edições Afrontamento, empresa que apresentou a melhor proposta de relação qualidade – preço. O livro teve uma excelente aceitação por parte das escolas participantes, às quais foi oferecido. O seu lançamento ocorreu na Escola Superior de Saúde de Santa Maria, sendo, também, apresentado, nas escolas parceiras onde o projeto foi replicado.

Para além das escolas, também a FNAC mostrou grande interesse em divulgar este livro, junto dos seus clientes. Assim, foram dinamizadas, pelas investigadoras, *Horas do Conto*, em 6 lojas: Gaiashopping, Norteshopping, Marshopping, Viseu, Braga Parque e Guimarães. Foi ainda apresentado, a convite da instituição, na Porto Business School. Aliando a responsabilidade social a este projeto, o livro foi oferecido às bibliotecas de dois centros comunitários: Fap no Bairro Carriçal e FAP no Bairro Pinheiro Torres. Em todas estas apresentações, além de contar a história e apresentar o projeto, para enquadramento da mesma, foram realizadas atividades lúdicas que, versando sobre o conto, trabalharam as temáticas da alimentação, atividade física e sono, com as crianças presentes, sensibilizando-as para a importância da adoção de um estilo de vida saudável e equilibrado, explorando, através do recurso aos protagonistas Joca e Maria, dicas e estratégias que podem adotar no seu dia a dia e que favoreçam comportamentos e hábitos saudáveis e equilibrados. Desta forma, foi perceptível, pela receptividade do livro, que este cumpre a missão de ser adequado para ler e explorar na Escola, enquanto ferramenta pedagógica, e em Família, enquanto ferramenta pedagógica e de socialização. A convite da



Secretaria de Estado da Educação, o livro foi apresentado ao Diretor Geral. Após análise e avaliação do mesmo, o livro foi integrado no Plano Nacional de Leitura 2020.

Participaram nesta atividade os seguintes investigadores:

Goreti Filipa dos Santos Marques, Ana Rita Vieira Pinheiro, Sara Maria Oliveira Pinto, Tânia Daniela Barbosa Martins

Com a Colaboração de:

Silvia Cardoso, Daniela Ribeiro, Hugo Moreira

Atividade 7: Elaboração de um relatório final do projeto

Após a replicação do projeto na Escola Superior de Enfermagem Dr. José Timóteo Montalvão Machado (Chaves) e na Escola Superior de Enfermagem de São José de Cluny (Madeira) e da divulgação do livro, foram redigidas publicações que se encontram, à data, em curso ou em prelo e elaborou-se o presente relatório final, que reflete todas as fases do projeto, indicadores obtidos, conclusões do estudo e perspetivas futuras.

Participaram nesta atividade os seguintes investigadores:

Goreti Filipa dos Santos Marques, Ana Paula da Conceição, Ana Rita Vieira Pinheiro, Cristiane Pavanello Rodrigues da Silva, Cristina Medeiros Guedes Ferreira de Moura, Maria Olívia Sousa de Freitas Barcelos, Sara Maria Oliveira Pinto, Tânia Daniela Barbosa Martins.

Com a Colaboração de:

Silvia Cardoso, Daniela Ribeiro, Hugo Moreira

INTERVENIENTES

Apresenta-se, de seguida, um quadro resumo dos investigadores que participaram no projeto, em diferentes momentos, respetiva instituição e as atividades em que participaram. De referir que, durante o período de execução das atividades o projeto integrou o Cintesis - Centro de Investigação em Tecnologias e Serviços de Saúde, na sequência do reconhecimento por este centro da relevância do projeto.

Investigador (a)	Instituição	Atividades
Goreti Filipa Santos Marques	Escola Superior de Saúde de Santa Maria	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Ana Rita Pinheiro	Universidade de Aveiro	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Ana Paula Conceição	Escola Superior de Saúde de Santa Maria	3, 7
José Manuel Silva	Escola Superior de Saúde de Santa Maria	2, 3, 4, 5, 7
Maria de Fátima Lopes Ferreira	Escola Superior de Saúde de Santa Maria	1, 2, 3, 4
Cristiane Pavanello Rodrigues da Silva	Escola Superior de Saúde de Santa Maria	1, 2, 3, 4, 5, 7
Sara Maria Oliveira Pinto	Escola Superior de Saúde de Santa Maria	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Tânia Daniela Barbosa Martins	Escola Superior de Saúde de Santa Maria	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Áurea Maria Figueiredo Jorge	ACES Maia Valongo	1, 2, 3
Gustavo Melo Ferreira	ACES Maia Valongo	1, 2, 3
Bruna Raquel Figueira Ornelas de Gouveia	Escola Superior de Enfermagem S. José de Cluny	1, 5, 7
Cristina Medeiros Guedes Ferreira de Moura	Escola Superior de Enfermagem Dr. José Timóteo Montalvão Machado	1, 5, 7
Maria Olívia Sousa de Freitas Barcelos	Escola Superior de Enfermagem S. José de Cluny	1, 5, 7
Cláudia Isabel Pontes Neves Afonso	Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto	1
Maria Violante Oliveira Matos	Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto	1, 2, 3, 4
Constança Maria da Silva Festas Barbosa	Universidade Católica Portuguesa - Porto	1, 2, 3

Refira-se, a propósito dos intervenientes neste projeto que, conforme autorizado a 24 de outubro de 2017, houve substituição da investigadora principal, cuja fundamentação pode ser consultada no pedido efetuado, no Balcão Eletrónico, a 3 de agosto de 2017. Assim, e a partir da data da autorização, a investigadora Carla Sílvia Fernandes saiu do projeto, sendo substituída pela investigadora Goreti Filipa Santos Marques, presente desde o início do projeto e que assumiu, cumulativamente, as funções de investigadora principal.

FINANCIAMENTO

REGIÃO AUTÓNOMA
DOS AÇORES

**COMPETE
2020**

NORTE

REGIÃO AUTÓNOMA
DA MADEIRA

Resumo Execução

Quadro 1 – Resumo de Orçamento das Rubricas

Rúbrica	Orçamento Aprovado	Despesa Lacrada
Adaptação de edifícios	0	0
Aquisição de bens e serviços e outras despesas correntes	0	-
Equipamentos	7.499,25	937,43
Encargos Gerais	6.805,63	6 665,40
Missões	5.177,50	-
Registo de patentes	0	-
Recursos Humanos	2.045,78	37 641,06
Subcontratação	45.713,95	32 698,40
Demonstração, Promoção e Divulgação	12.500,00	12 522,83
Totais:	79.742,11	112.863,94

As despesas realizadas tiveram em conta o disposto nos n.ºs 1 e 5 do artigo 111.º do RECI, bem como o aviso de candidatura AAC N.º 02/SAICT/2016 a que diz respeito este projeto.

A entidade no que diz respeito à atividade educação, onde se enquadra este projeto, encontra-se isenta, no entanto, deparou-se com alguns constrangimentos para comprovar esta situação fiscal. À data do relatório e dos últimos reembolsos, foi possível submeter corretamente na plataforma o comprovativo da situação fiscal, e enviar a declaração em causa, em todos os pedidos seguintes.

No que diz respeito à execução das rubricas orçamentadas, como houve mudança de investigador principal no decorrer do projeto, foram feitas algumas adaptações, cumprindo sempre o objetivo do projeto. Estas adaptações tiveram como pressupostos a pertinência dos investimentos e o princípio da racionalidade de custos, procurando dar uma maior visibilidade ao projeto e, sobretudo, criar impacto na comunidade.

Consideramos que executamos grande parte das rubricas orçamentadas. Na questão dos equipamentos, o valor considerado na despesa lacrada reporta-se a amortização, mas até à data ainda não recebemos a análise destes reembolsos.

No que se refere aos recursos humanos, esta rubrica foi inicialmente submetida com base nos custos reais, e posteriormente corrigida e re-submetida

com base nos custos simplificados, ou seja, tendo em conta os recentes custos anuais brutos documentados com o trabalho para cada interveniente no projeto, utilizando a taxa de afetação mensal de cada investigador, conforme apresentado em candidatura e assim aprovado.

Foi recebido um adiantamento no montante total de 10.255,47€. A entidade financiou o remanescente no percurso do projeto, por considerar pertinente este investimento, para o bom funcionamento do mesmo.

Os reembolsos foram enviados à entidade financiadora, juntamente com todas as cópias das despesas, e respetivos pagamentos.

As despesas executadas foram todas liquidadas até 30 de junho de 2019, data de fim do projeto.

INDICADORES

Materiais Pedagógicos

Vídeo de sensibilização

O vídeo de sensibilização foi produzido em novembro de 2017. Tem como objetivo sensibilizar as crianças para as temáticas abrangidas pelo projeto: alimentação, exercício físico e sono. Alerta, também, para os perigos que poderão assolar a criança no dia-a-dia e comprometer um estilo de vida saudável, como por exemplo, o sedentarismo e a publicidade, que aparecem, no vídeo, através das personagens Preguiça, Gula, Molengão e Publicidade. O vídeo tem a duração de 02:58 e tem como protagonistas o Joca e a Maria, personagens que se mantêm em todos os materiais lúdicos e pedagógicos desenvolvidos no âmbito do presente projeto. O vídeo foi apresentado e explorado nas escolas participantes na primeira sessão (pré-teste), aquando da avaliação de diagnóstico. No segundo momento de intervenção nas escolas (pós-teste), o questionário aplicado às crianças contemplava um grupo de questões sobre os conteúdos do vídeo, de forma a perceber se as crianças tinham apreendido a mensagem que se pretendia transmitir. O vídeo pode ser consultado em: <https://www.santamariasaude.pt/pt/ESESM/Nucleo-de-Investigacao/Projetos-Financiados?m=67>.

Brochuras Informativas

Aquando da análise dos resultados preliminares do projeto foi realizada uma sessão de apresentação dos mesmos no ACES Maia Valongo aos diversos parceiros, para a qual foi elaborada uma brochura (Anexo 2) com a apresentação do projeto e dos resultados. Esta brochura foi oferecida aos professores responsáveis dos agrupamentos, para que distribuíssem pelos pais das crianças que participaram no estudo, de forma a devolver os resultados à comunidade. Aquando do lançamento do livro infantil, foi elaborada uma nova brochura informativa (Anexo 3), com a apresentação do projeto e resultados encontrados numa amostra mais alargada.

Guias de orientação para pais e professores

Os Guias de Orientação para pais e professores (Anexos 4 e 5) foram desenvolvidos no âmbito do lançamento da *App* e contêm uma apresentação sobre as funcionalidades da *App* e um tutorial sobre a forma como deverá ser feito o registo do/a utilizador/a, bem como sobre a melhor rentabilização de todas as funcionalidades da *App*, enquanto ferramenta lúdica, pedagógica e de solicalização.

Aplicação Móvel (*App*) Por Mais Saúde

Após a análise dos dados recolhidos, aquando da avaliação de diagnóstico, e tendo em consideração os resultados, foi claro para a equipa de investigação a necessidade de desenvolver ferramentas que permitissem trabalhar com as crianças a adoção de hábitos de vida saudáveis. O desenvolvimento da *App* ocorreu em etapas. A *aplicação* foi construída utilizando um *framework* de programação voltado para dispositivos móveis, incluindo *Android* e *iOs*. Com base nos resultados encontrados no estudo piloto, foram disponibilizados conteúdos programáticos para cada uma das temáticas que a *App* pretende trabalhar: alimentação, exercício físico e sono. A *aplicação* foi testada e validada por uma amostra de 64 crianças (53,1% do sexo masculino e 46,9% do sexo feminino), com uma idade média de 9,48 anos, garantindo a encriptação dos dados e a salvaguarda da proteção de dados dos utilizadores. A *App* pressupõe duas dimensões: uma virtual (interação com mascotes) e uma real (atividades para a criança realizar), que possibilitam a consolidação de conteúdos do programa. A *App* está, neste momento, a ser utilizada como ferramenta pedagógica em escolas públicas e privadas do Porto e em escolas públicas de Gaia, Chaves e Funchal. No próximo ano letivo, será implementada, pelo menos, nos agrupamentos de escolas de Penafiel, estando, em aprovação pelos respetivos municípios, a proposta de ser implementada, também, nos agrupamentos de escolas de Baião e Marco de Canaveses.

Livro “Aprende a ser saudável...com o Joca e a Maria”

A elaboração de um livro infantil não estava inicialmente prevista na candidatura. No entanto, ao longo das sessões que se realizaram nas escolas,



para apresentação da *App*, os professores foram manifestando o interesse e necessidade de novos materiais, através dos quais pudessem trabalhar a promoção de hábitos de vida saudáveis ao longo do ano. A ideia de elaboração de um livro infantil surge, desta forma, como resposta a esta necessidade. Pareceu-nos, também, que poderia ser um complemento para que as famílias que não se sentem tão à vontade com as tecnologias, pudessem trabalhar, de outra forma, esta temática com as suas crianças. O livro foi lançado em março, na Escola Superior de Saúde de Santa Maria. Ao longo dos meses de abril e maio, foi apresentado em várias FNACs do norte de Portugal (GaiaShopping, Norteshopping, Braga, Guimarães e Viseu), bem como em dois centros comunitários do Porto (Bairro do Carriçal e Bairro Pinheiro Torres). Nestas apresentações, além da leitura do conto, foram dinamizadas atividades de exploração das temáticas centrais do livro – alimentação, exercício físico e sono – com as crianças e famílias presentes. O livro foi, ainda, apresentado na Escola Superior de Enfermagem S. José de Cluny e nas escolas do Funchal nas quais o projeto foi replicado (Escola Básica da Achada, Escola Básica Cruz de Carvalho, Escola Básica da Ajuda, Escola Básico de S. Martinho e Escola Básica da Nazaré), bem como na Porto Business School. Prevê-se que, no próximo ano letivo, o livro seja apresentado em bibliotecas escolares, sobretudo, no norte de Portugal, e na Feira do Livro do Porto. O livro foi apresentado à Secretaria de Estado da Educação, tendo sido integrado no Plano Nacional de Leitura no final de junho.

Publicações

- Marques, G., Matos, M., Ferreira, F., Martins, T., Pinto, S., & Pinheiro, A.R. (2019). Correlation of hours of sleep with food consumption, physical condition and school performance: a preliminary analysis. *Annals of medicine*. 51(1), p. 209. doi.org/10.1080/07853890.2018.1560170.
- Marques, G.; Matos, Maria; Afonso, Cláudia; Conceição, Ana P; Martins, Tânia; Pinto, Sara; Festas, C.; Pinheiro, Ana R. (2018). "Childhood obesity and reduction of hours of sleep: results from cross-sectional study", *O Mundo da Saúde* 42, 4: 811 - 822.
- Marques, G.; Pinheiro, Ana R; Ferreira, F; Simões, D.; Pinto, S. (2018). "Looking over Portuguese school-aged children lifestyles: results from a pilot study", Trabalho apresentado em Proceedings of the 4th IPLeiria's International Health Congress Leiria, Portugal. 11-12 May 2018, In BMC Health Services Research, Leiria.

Monografia de Licenciatura em Ciências da Nutrição e Alimentação pela Universidade do Porto. “Horas de sono, obesidade e rendimento escolar”, realizado pela estudante Maria Violante Oliveira Matos, com orientação da Professora Doutora Cláudia Isabel Pontes Neves Afonso.

Marques, G., Pinheiro, A.R., Ferreira, F., Simões, D., Pinto, S. “An overview on food consumption and outside school sport activities in Portuguese school-aged children”. 4th Congress on paediatric nursing, 1-2 June 2018, Athens, Greece.

Marques, G., Pinheiro, A. R., Ferreira, F., Simões, D., Pinto, S. “Looking over Portuguese school-aged children lifestyles: Results from a pilot study”. 4th International Health Congress, 11-12 May 2018, Leiria, Portugal.

Publicação em revista científica internacional indexada com revisão de pares. Marques, G., Pinheiro, A. R., Ferreira, F., Simões, D., Pinto, S. (2018). “Looking over Portuguese school-aged children lifestyles: Results from a pilot study”. *BMC Health Services Research* (in press).

Foi aceite para publicação pela revista Public Biomedical Journal o artigo Child’s Food Consumption and Physical Exercise: Results from a portuguese descriptive study. Será publicado na próxima edição da revista.

Estão em fase de submissão os artigos:

- PorMaisSaúde: uma aplicação móvel para a promoção de hábitos de vida saudáveis em crianças do 1º ciclo
- Adherence to the Mediterranean Food pattern in primary school children (1st cycle)
- Obesidade Infantil: relação entre atividade física, rendimentos escolar e risco cardiometabólico em crianças de 1º ciclo

Comunicações

Marques, G.; Conceição, AP; Martins, T.; Pinto, S; Pinheiro, A.R.. Horas de Sono e Obesidade Infantil em crianças do 1º Ciclo de Ensino Básico: Resultados preliminares do projeto Por Mais Saúde , International Congress Health and Well-being Intervention, Viseu, 2019.

Marques, G., S., Martins, T., Conceição, A., Pinheiro, A.R., & Lima, L. Por Mais Saúde: um projeto ao serviço da comunidade. V Jornadas de Saúde em

Contextos Educativos, organizadas pela ACES Tâmega III – Vale do Sousa Norte, em 26 de junho de 2019, Felgueiras.

Marques, G., Pinto, S., Martins, T., Conceição, A., Pinheiro, A.R., & Lima, L. PorMaisSaude: desenvolvimento de uma aplicação móvel para a promoção de hábitos de vida saudáveis. Paper presented at Congresso Internacional de Investigação em Enfermagem, na Escola Superior de Enfermagem do Porto, 9 & 10 de maio de 2019.

II Fórum de Investigação em Enfermagem: investigar para cuidar, organizado pela Secção Regional do Norte da Ordem dos Enfermeiros, em 23 de Novembro, Braga.

Marques, G.; Matos, M.; Afonso, C.; Conceição, AP; Martins, T.; Pinto, S; Festas, C.; Pinheiro, A.R.. Obesidade Infantil e Número de Horas de Sono: Resultado de um Estudo Transversal dom Crianças em Idade Escolar, XII Encontro Luso-Brasileiro de Enfermagem, São Paulo, 2018.

Marques, G.; Pinheiro, A.R.; Ferreira, F; Simões, D.; Pinto, S. An overview on food consumption and outside school sport activities in Portuguese school-aged children. In 4th PNAE Congress on Paediatric Nursing, Athens, 2018.

Marques, G.; Pinheiro, A.R.; Pinto, S; Ferreira, F; Simões, D. Looking over Portuguese school-aged children lifestyles: results from a pilot study Funding. In 4th Internacional Health Congress, Leiria, 2018

Quadro resumo de Indicadores de Resultado Realizados no Projeto

Descrição	2017	2018	2019	Total
Publicações Científicas		5	2	7
Livros			1	1
Eventos de divulgação	1		13	14
Artigos em Revistas Internacionais		3	1	4
Artigos em revistas nacionais			1	1
Monografia de Licenciatura		1		1
Congressos Nacionais		1	1	2
Congressos Internacionais		3	2	5
Aplicações computacionais		1		1
Ferramentas Digitais		2		2
Patente/ Registo de Marca		1		1
Relatórios		1	1	2
Outros		4	5	9

PUBLICIDADE

Materiais de Merchandising

Procurou-se, com base nas boas práticas para o *merchandising*, e considerando a importância na escolha dos materiais mais adequados para a comunicação visual, aliar a criatividade e a inovação. Foram por isso produzidos os seguintes materiais:

	Materiais	Qtd.
	Roll-Ups	2
	Brochuras	250
	Marcadores de Livro	500



Standup-Fotos

1



Sacos

1500



Kit Cozinha

100



Bloco de Notas Adesivas

500



Lápis

500



Puzzle

500



Canelas

1000



Fitas

1000



Réguas

250



Cadernos A5

250

Divulgação no Social Media

Site

Tendo em consideração a importância e o alcance dos meios de comunicação social, foi criado um *site* (www.pormaissaude.pt), no qual se apresenta o projeto, bem como o vídeo de sensibilização, de forma a torná-lo



acessível à comunidade, independentemente de ser parte do projeto. É possível, através do *site*, descarregar a *App* e são dadas as instruções para uma utilização eficiente da mesma. Considera-se que o *site* é visualmente apelativo e que, sendo de acesso universal, remete qualquer utilizador para as temáticas exploradas pelo projeto (alimentação, exercício físico e sono). Na barra principal do *site* é possível encontrar acesso ao *blog* do projeto, criado, essencialmente, a pensar nos professores e nos pais/ familiares das crianças, sendo os conteúdos deste espaço, direcionados a este público-alvo. Sabe-se, atualmente, que o número de *blogs* é enorme e caracterizam-se por ser pessoais e influenciadores. Tendo em conta esta constatação, considerou-se que seria importante, a par dos conteúdos direcionadas às crianças, ter um espaço dedicado aos seus educadores, de forma a sensibilizá-los para a importância do seu papel na promoção de hábitos de vida saudáveis nas crianças. Os conteúdos do *blog* não integram apenas conteúdos científicos, mas também crónicas de opinião e partilhas de experiências e vivências pessoais, de forma que seja acessível e de compreensão a toda a população, tendo em conta que 61% dos pais que se registaram na *App* apresentam a escolaridade básica (4º ano).

Facebook e Instagram

Com o objetivo de nos aproximarmos, de modo mais informal dos pais e professores do público-alvo, foi criada uma página de *Facebook* e um perfil no *Instagram*, nos quais, se partilham, para além das atividades inerentes ao projeto, notícias, imagens, artigos, entre outros, que veiculem informações que estejam relacionadas com as temáticas abordadas (alimentação, exercício físico e sono). Procurou-se, através da presença nestas redes, envolver e integrar o público, recorrendo, para tal, a conteúdos atrativos, que impressionem os seguidores, de forma a manter o seu interesse em seguir e interagir nestes espaços, por meio de *gostos*, comentários e partilhas. Além das temáticas anteriormente referidas, a presença nestas redes tem incluído, também, conteúdos relacionados com a cidadania ativa e participação cívica, na medida em que se considera que as mesmas fazem parte de hábitos saudáveis e equilibrados, uma vez que, são potenciadoras de bem-estar social e, consequentemente, integração e inclusão das crianças em sociedade. A página de *Facebook* tem, à data, 861 *Gostos* e, no último mês (junho), as publicações

tiveram um alcance de 779 e 377 interações. O perfil de *Instagram* do Por Mais Saúde é seguido por 444 utilizadores e conta com 184 publicações.

Porto Canal e Jornal de Notícias

O projeto Por Mais Saúde foi apresentado no programa Filhos e Cadilhos, no Porto Canal, em março de 2018, e no canal JN Online, no programa “Nutrição com Coração”, em junho de 2019. Ambas as participações ocorreram na sequência de convite endereçado pelas produções dos respetivos programas, por considerarem o projeto pertinente e por se considerar que o mesmo deverá ser difundido pela população, pela sua pertinência no que diz respeito à promoção de hábitos e comportamentos saudáveis.

CRONOGRAMA EXECUTADO

Cronograma inicial					
Nº da atividade	Designação da atividade	Classificação	Data de início	Data de fim	Nº de meses
1	Elaboração do questionário	Desenvolvimento experimental	01/04/17	30/04/17	1
2	Planeamento do projeto piloto	Desenvolvimento experimental	01/05/17	31/08/17	4
3	Diagnóstico	Desenvolvimento experimental	01/09/17	30/11/17	3
4	Intervenção	Desenvolvimento experimental	01/12/17	31/03/18	4
5	Reprodução em Chaves/Madeira	Desenvolvimento experimental	01/04/18	31/08/18	5
6	Relatório final do projeto	Desenvolvimento experimental	01/09/18	30/09/18	1

Cronograma executado	
Eventos	Data
Receção da candidatura	30/09/16
Pedido de esclarecimento	24/02/17
Pedido de esclarecimento respondido	02/03/17
Notificação da proposta de decisão	23/06/17
Notificação da decisão final	18/07/17
Pedido de alteração de projeto submetido (Investigador principal)	03/08/17

Cronograma executado - Continuação

Eventos	Data
Autorização do pedido de alteração do investigador principal do projeto	15/09/17
Submissão do termo de aceitação	16/10/17
Validação do termo de aceitação	07/12/17
Pedido de Prorrogação	19-09-2018
Autorização do pedido de prorrogação	15-02-2019

Cronograma de atividade Executadas

Nº da atividade	Designação da atividade	Classificação	Data de início	Data de fim	Nº de meses
1	Elaboração do questionário*	Desenvolvimento experimental	01/04/17	30/12/17	9
2	Planeamento do projeto piloto	Desenvolvimento experimental	01/05/17	30/12/17	8
3	Diagnóstico	Desenvolvimento experimental	01/01/18	31/07/18	7
4	Intervenção	Desenvolvimento experimental	01/03/18	30/09/18	7
5	Reprodução em Chaves/Madeira	Desenvolvimento experimental	01/10/18	31/05/19	6
6	Elaboração de livro infantil	Desenvolvimento experimental	01/11/18	21/03/19	4
7	Relatório final do projeto	Desenvolvimento experimental	01/05/19	31/07/19	2

*Foi realizado um questionário inicial que foi implementado num estudo pré-piloto, mas houve necessidade de o reformular em função das necessidades identificadas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto Por Mais Saúde encontra-se na fase final de execução, perspectivando-se novas candidaturas a financiamentos, para o seu desenvolvimento e replicação noutras regiões do país.

Os resultados obtidos no *backoffice* da App, indicam que 80,74% dos utilizadores tem uma classificação de “Mau” na seleção dos constituintes das refeições, o que não significa que os produtos alimentares escolhidos não sejam saudáveis. Pode depreender-se destes resultados que as combinações não são equilibradas em termos de proporção, tal como preconizado pela Roda dos Alimentos. Também no campo do exercício físico, os resultados podem ser potenciados, no que respeita à adesão dos utilizadores às missões sugeridas. Assim, os resultados encontrados, através da análise dos dados do *backoffice* da App mostram a pertinência e necessidade de sensibilizar, através de ações de educação para a saúde, crianças, pais e professores, de forma que as suas escolhas se tornem mais equilibradas e, conseqüentemente, saudáveis. Percebemos, através destes resultados a necessidade de desenvolver e melhorar este instrumento, bem como replicá-lo noutras zonas do país.

O Por Mais Saúde é um programa que, através do seu protocolo de implementação, permite 1) diagnosticar as necessidades dos participantes, 2) realizar ações de educação para promoção e prevenção no âmbito das temáticas abordadas pelo projeto (alimentação, exercício físico e sono), 3) avaliar os resultados da implementação das atividades e de conhecimento apreendido e 4) com base nos resultados desta avaliação, elaborar programas de intervenção, ajustados às necessidades dos participantes.

Ao longo do projeto, percebeu-se que o Por Mais Saúde é muito mais do que uma App. Todas as ações desenvolvidas tiveram grande adesão e aceitação por parte das escolas onde foram realizadas. Neste sentido, e tendo em consideração o *feedback* que os professores foram dando à equipa de investigação, sobretudo sobre as características do acompanhamento dos pais, percebeu-se que o projeto é mais amplo e abrangente do que inicialmente previsto, pelo que o seu foco se alterou de pais para professores, de casa para a escola, não excluindo, no entanto, nenhum destes contextos. Ou seja, o trabalho realizado no âmbito deste projeto deve ser complementar, promovendo uma ligação escola-família. O *Joca* e a *Maria* assumiram-se como protagonistas deste projeto, sendo facilmente identificados pelas crianças, desde o vídeo de sensibilização à App e ao livro, como promotores da adoção de hábitos de vida

saudáveis. Tendo por base todos estes factos, considerou-se pertinente afirmar e reconhecer o Por Mais Saúde como uma marca. Assim, foi solicitado o registo de marca, em julho de 2018, sendo o mesmo concedido (nº604553). Foi, desta forma, criado um logotipo, que se encontra devidamente registado. Na sequência destes reconhecimento e registo, e tendo em consideração as características do público-alvo (crianças em idade escolar), foram criadas várias peças de *merchandising*, não só para atrair, visualmente o mesmo, mas também para criar uma ligação emocional e sentido de pertença ao projeto. Paralelamente, as peças produzidas permitem, também, aumentar a eficiência do projeto, uma vez que são passíveis de serem utilizadas como recurso das ações desenvolvidas e implementadas.

Em termos de constrangimentos e limitações, pode referir-se que, apesar do cumprimento do cronograma, o mesmo foi condicionado por algumas razões, das quais se realçam:

1. A alteração do investigador principal, em virtude de mudança institucional do investigador inicial. Esta alteração implicou a necessidade de reestruturação da equipa e resubmissão de pedidos e do termo de aceitação;

2. O desenvolvimento do *software*. O desenvolvimento de uma aplicação móvel é uma atividade complexa, que requereu a subcontratação de uma empresa especializada para tal. Para além disso, a par da exigência do tempo inerente aos processos técnicos de programação, registou-se o atraso do financiamento, o que implicou que a Instituição promotora assumisse, à data da execução da *App*, a totalidade dos custos inerentes, para conclusão do projeto em tempo útil;

3. As atividades de diagnóstico e de intervenção estarem sujeitas a compatibilização com os calendários escolares das diversas instituições do ensino básico.

4. Pedido de adenda do Termo de Aceitação em agosto de 2019, que implica assinatura reconhecida por parte de todos os parceiros do projeto e do investigador principal. O facto de alguns dos representantes legais das instituições parceiras terem, no decorrer do projeto, alterado, faz com que a recolha de assinaturas se torne mais morosa. Além disso, um dos parceiros – Escola Superior de Enfermagem Dr. José Timóteo Montalvão Machado – encontra-se em processo de integração na Escola Superior de Saúde Cruz Vermelha, sendo que, à data de elaboração deste relatório, ainda não foi possível, a indicação do seu novo representante legal.

6

Em suma, e após listadas estas considerações, a equipa faz um balanço positivo do Por Mais Saúde e considera que este foi apenas o início de um projeto que tem muitas potenciadas para se desenvolver e expandir, quer geograficamente, quer em termos de temáticas abordadas, quer em termos de faixas etárias às quais se destina.

Goel. ~~Arg~~

14 108 / 2019

ANEXOS 1 – QUESTIONÁRIO FINAL



PARTE 2 – CARATERÍSTICAS E COMPORTAMENTOS**14. Tenta lembrar-te do teu dia de ontem:**A que horas acordaste? |__|__| h |__|__| minA que horas adormeceste? |__|__| h |__|__| min**15. Em média, quantas horas dormes por noite num dia típico da semana?** |__|__| horas**16. Na tua escola praticas exercício físico?** Sim ☐ Não ☐

Se sim, quantas vezes por semana e qual a duração de cada aula? _____

Se não, porque não fazes? _____

17. Fora da escola, praticas alguma atividade extracurricular de carácter desportivo/exercício físico?Sim ☐ Não ☐

Se sim,

Qual/Quais?

Com que idade começaste a frequentar?

Qual a duração de cada sessão?

Quantos dias por semana frequentas esta atividade?

1. _____

|__|__| anos

|__|__| h |__|__| min |__|__| dias/semana

2. _____

|__|__| anos

|__|__| h |__|__| min |__|__| dias/semana

3. _____

|__|__| anos

|__|__| h |__|__| min |__|__| dias/semana

18. Por dia, quanto tempo costumas estar:

A ver televisão? |__|__| h |__|__| min

Ao computador? |__|__| h |__|__| min

Jogar playstation, no tablet, no telemóvel, na wii, ou outros...? |__|__| h |__|__| min

19. Tens alguma alergia e/ou intolerância alimentar? Sim ☐ Não ☐

Se sim, a que alimento/bebida? _____

20. Pensa nos teus hábitos alimentares e responde às questões colocadas com Sim (S) ou Não (N):

	Resposta Sim/Não	Cotação
1. Habitualmente (<u>4 ou mais dias na semana</u>) tomas o pequeno-almoço? (<u>nota ao inquiridor: se a criança não toma o pequeno-almoço nunca, passe para a questão 5 e considera as questões de 2 a 4 com a pontuação de -1</u>)		S=1; N=0
2. Comes um produto lácteo (iogurte, leite...) ao pequeno-almoço?		S=1; N=0
3. Comes produtos de pastelaria/confeitaria ao pequeno-almoço?		S=-1; N=0
4. Comes cereais e derivados (pão, cereais de pequeno-almoço...) ao pequeno-almoço?		S=1; N=-0
5. Comes pelo menos uma peça de fruta <u>todos os dias</u> ?		S=1; N=0
6. Comes <u>todos os dias</u> mais do que uma peça de fruta?		S=1; N=0
7. Comes vegetais crus (alface, tomate...) ou cozinhados (brócolos, couve ...) uma vez por dia, de forma regular (<u>4 ou mais dias na semana</u>)?		S=1; N=0
8. Comes vegetais crus ou cozinhados mais do que uma vez por dia, regularmente (<u>4 ou mais dias na semana</u>)?		S=1; N=0
9. Comes peixe regularmente (<u>pelo menos 2 a 3 vezes por semana</u>)?		S=1; N=0
10. Gostas de leguminosas (feijão, grão, ervilhas...) e consumes mais do que <u>uma vez por semana</u> ?		S=1; N=0
11. Comes massa ou arroz quase todos os dias (<u>5 ou mais dias na semana</u>)?		S=1; N=0
12. Comes frutos secos (nozes, avelãs ...) regularmente (<u>pelo menos 2 a 3 vezes por semana</u>)?		S=1; N=0
13. Na tua casa, utilizam azeite?		S=1; N=0
14. Comes <u>diariamente</u> 2 iogurtes e/ou uma fatia de queijo (40 g)?		S=1; N=0
15. Comes doces e guloseimas <u>várias vezes ao dia</u> ?		S=-1; N=0
16. Vais <u>mais do que uma vez por semana</u> a um restaurante de <i>fast-food</i> ?		S=-1; N=0

Adaptado de: *Lluís Serra-Majem et al, Food, youth and the Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents, Public Health Nutrition: 7 (7), 931-935 (2004).*

Resultado total: |__|__|

Interpretação dos resultados:

≤3 → Adesão baixa ao Padrão Alimentar Mediterrânico. Corrigir hábitos alimentares. Consultar nutricionista para a promoção de hábitos alimentares de tipo Mediterrânico.

4 a 7 → Nível médio de adequação da Alimentação Mediterrânica. É ainda necessário introduzir algumas melhorias aos teus hábitos alimentares.

≥7 → Nível alto de adesão à Alimentação Mediterrânica. Continua assim!



21. Tenta descrever tudo o que comeste e bebeste durante o dia de ontem:

Nome	Hora	Local	C/ quem	Alimentos/Bebidas Quantidades (medidas caseiras, unidades...)/Tipos de confeção
1ª				
2ª				
3ª				
4ª				
5ª				
6ª				
7ª				

22. O dia de ontem foi um dia alimentar normal? Sim |__| Não |__|

Se não, o que foi diferente?

PARTE 3 – RENDIMENTO ESCOLAR (a preencher pelo professor)

23. Durante este período, como classificaria o rendimento escolar do estudante, nas seguintes matérias: [coloque uma cruz na opção que melhor representa este estudante]

	Mau (0)	(1)	(2)	(3)	Bom (4)
Português	☐	☐	☐	☐	☐
Matemática	☐	☐	☐	☐	☐

24. Durante as aulas deste período, com que frequência este estudante se manifestou: [coloque uma cruz na opção que melhor representa este estudante]

	Nunca (0)	(1)	(2)	(3)	Muito frequentemente (4)
Concentrado	☐	☐	☐	☐	☐
Irrequieto	☐	☐	☐	☐	☐

25. O estudante tem algum tipo de necessidades educativas especiais (NEE)? Sim ☐ Não ☐

Se sim, porque motivo? _____

MUITO OBRIGADO

PARTE 4 – AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS

Conheces o Joca e a Maria?!



O Joca e a Maria sempre sonharem em ser fortes e saudáveis como os seus super-heróis. Um dia decidiram perceber o que estes tinham em comum. Juntos pensaram, investigaram e chegaram à conclusão que uma boa alimentação e atividade física é o que é preciso para se ser forte e saudável. Hoje, o Joca e a Maria são muito fortes como os seus super-heróis, e combatem os grandes vilões Gula, o Publicidade, o Preguiça e o Molengão.

Conheces os segredos do Joca e da Maria para serem tão fortes e inteligentes?
Junta-te a eles e torna-te, também, mais forte e saudável!

1. Achas que o Joca prefere beber um sumo de laranja ou comer uma laranja?

- ☐ é igual
- ☐ sumo de laranja
- ☐ laranja

2. Como achas que é o pequeno-almoço da Maria?

- ☐ 1 copo de leite + 1 pão + 1 pêra
- ☐ 1 copo de leite com chocolate + 1 croissant misto
- ☐ 1 iogurte + 1 pão + cereais de pequeno-almoço

3. O que é que o Joca come 2 horas antes da aula de Educação Física?

- ☐ nada
- ☐ 1 pão com queijo + bolachas integrais
- ☐ banana + iogurte + 1 pão de cereais

4. Quantas horas o Joca dorme por dia?

- ☐ 6 horas
- ☐ entre 9 a 12 horas
- ☐ as que forem necessárias para não ter sono durante o dia

5. Quantas vezes por semana a Maria pratica o seu desporto favorito?

- ☐ uma vez por semana
- ☐ duas vezes por mês
- ☐ pelo menos três vezes por semana



6. Quais são os piores inimigos do Joca?

- ♥ Gula, Publicidade, Preguiça e Molengão
- ♥ Gula, Preguiça, Tristeza e Desporto
- ♥ Molengão, Gula, Descanso e Preguiça

7. O Joca e a Maria conhecem perfeitamente a amiga Roda dos Alimentos. E tu? Sabes qual é o Grupo de alimentos que está em falta?

- ♥ hortícolas
- ♥ leguminosas
- ♥ não sei o que é a Roda dos Alimentos



MUITO OBRIGADO!



ANEXOS 2 - BROCHURA INFORMATIVA



Um Estudo da Associação Portuguesa contra a Obesidade Infantil, que decorreu em 2013-2014, com 18 374 crianças dos 2-12 anos, documentou que 1 em cada 3 crianças tem excesso de peso

PARCEIROS

- | Universidade Católica Portuguesa, Instituto de Ciências da Saúde, Escola de Enfermagem (Porto)
- | Escola Superior de Saúde de Santa Maria
- | ANS Norte IP/ACES Maia/Valongo/UCC
- | Direção do Agrupamento de Centros de Saúde da Maia
- | Unidades de Cuidados na Comunidade da Maia – Saúde Escolar
- | Agrupamentos de Escolas do Concelho da Maia
- | Câmara Municipal da Maia
- | Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal

Ficha Técnica:

Goreti Marques, ESSSM - Investigadora Principal

Ana Paula Conceição, ESSSM
Ana Rita Pinheiro, ESSSM
Aurea Jorge, ACES Maia
Constança Festas, UCP
Cristiane Pavanello Rodrigues, ESSSM
Fátima Ferreira, ESSSM
Gustavo Ferreira, ACES Maia
José Manuel Silva, ESSSM
Sara Pinto, ESSSM

Juntos chegamos mais longe!



COMO SE ALIMENTAM AS NOSSAS CRIANÇAS?



Como estão as crianças da Maia a nível de peso?
Estarão em risco de obesidade?
Como se alimentam?
Fazem exercício físico?

Estudo durante 2 anos

Crianças do 3º e 4º anos | 1º Ciclo de Ensino Básico

695 crianças com idade média de 8 anos

RESULTADOS DO ESTUDO

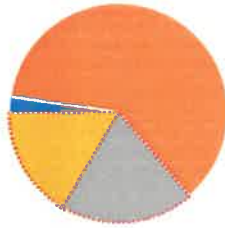
MAIA POR MAIS SAÚDE

36% das crianças têm peso acima dos valores de referência, sendo que 16% são consideradas obesas!!

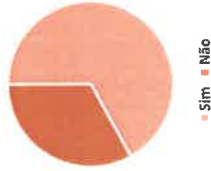
33% das crianças não fazem exercício físico!!

Considerando o somatório de vários alimentos processados e gorduras (bolos, gomas, refrigerantes, fritos, etc), o consumo destes é superior ao consumo individual dos 3 grandes grupos de alimentos HORTÍCOLAS, FRUTA e LACTICÍNIOS!!

PERCENTUAL DO PESO



PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO



■ Baixo peso (percentil <5)
■ Peso normal (percentil 5-85)
■ Excesso de peso (percentil 85-95) ■ Obesidade (percentil >95)

VALORES MÉDIOS DE CONSUMO DIÁRIO DOS DIFERENTES GRUPOS DE ALIMENTOS				
	Média	DP	Mínimo	Máximo
Cereais e derivados, tubérculos	4,14	1,87	0,60	18,80
Fruta	1,99	1,44	0,00	13,20
Hortícolas	1,63	0,99	0,00	8,00
Lacticínios	1,74	1,36	0,00	15,40
Carne, peixe e ovos	2,15	1,10	0,00	9,80
Gorduras	0,55	0,63	0,00	4,80
Fritos	0,85	1,29	0,00	10,20
Bolos	1,10	1,41	0,00	13,00
Chocolate, gomas, rebuçados	0,56	0,98	0,00	13,60
Refrigerante	0,45	0,65	0,00	5,00
Água	2,01	1,69	0,00	11,00

ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

CULTURA, TRADIÇÃO E EQUILÍBRIO!



CONCLUSÕES PRINCIPAIS:

20% de crianças em risco de se tornarem

obesas

16% de crianças obesas

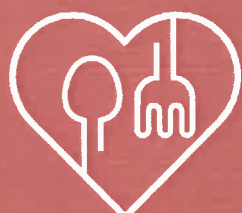
Necessitamos acompanhar as crianças para promover hábitos saudáveis para a vida

Iremos fazê-lo através do:

Projeto POR MAIS SAÚDE

NORTE-01-0145-FEDER-024116

ANEXOS 3 - BROCHURA



POR MAIS SAÚDE

UM PROJETO DE
INVESTIGAÇÃO
AO SERVIÇO DA
COMUNIDADE.



POR MAIS
SAÚDE



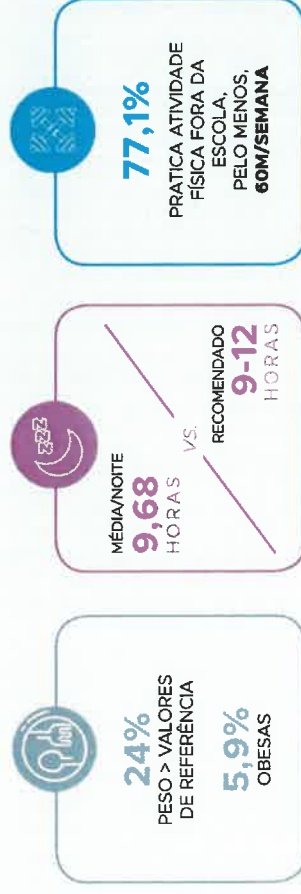
6

1

A OBESIDADE TEM SIDO IDENTIFICADA COMO UM PROBLEMA DE SAÚDE PÚBLICA EM TODO O MUNDO, SENDO UMA DAS CONDIÇÕES CLÍNICAS MAIS PREVALENTES NA IDADE PEDIÁTRICA. ESTIMA-SE QUE, EM TODO O MUNDO, EXISTAM 200 MILHÕES DE CRIANÇAS COM EXCESSO DE PESO, SENDO QUE 40-50 MILHÕES SÃO OBESAS.

Em Portugal, esta problemática atravessa todos os grupos etários e atinge números alarmantes (IAN AF 2015-2016). Segundo estudos de 2016 e 2017 da Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil, aproximadamente 1 em cada 3 crianças tem excesso de peso, sendo este um problema que habitualmente vai para além da infância (Pulgarón, 2013). Neste sentido, torna-se necessário perceber como se caracterizam os hábitos de vida das crianças, de forma a promover que estes sejam saudáveis.

O nosso grupo de investigação desenvolveu um estudo com o objetivo de caracterizar os hábitos alimentares de crianças do 1.º ciclo do ensino básico para perceber a sua relação com a prevalência do excesso de peso e obesidade.



Assim, com base nos resultados recolhidos, surge o projeto "Por Mais Saúde", destinado a crianças e respetivos responsáveis legais e professores, com o objetivo de promover hábitos de vida saudáveis.

O "Por Mais Saúde" já foi replicado na Ilha da Madeira e em Chaves e está em desenvolvimento, pelo que se pretende que seja alargado a novos domínios, faixas etárias e contextos geográficos.



APP "PorMaisSaúde"

Ferramenta educativa e pedagógica sobre hábitos de vida saudável, nomeadamente, hábitos alimentares, de atividade física e de sono. A App tem como público-alvo crianças do 1.º ciclo do ensino básico e pode ser trabalhada em contexto de casa e/ou sala de aula. Esta App consiste num jogo interativo educativo, que integra duas dimensões: virtual (através da interação com os mascotes – a Maria e o Joca) e real (através de atividades para a criança realizar).

Sempre que possível, as atividades deverão ser realizadas com a família, professores e/ou amigos, promovendo assim uma maior interação familiar e social.

LIVRO INFANTO-JUVENIL

"Aprende a ser saudável... com o Joca e a Maria"

Direcionado para crianças em idade escolar e seus educadores (pais/professores), este é um livro para ler e explorar não só em contexto escolar, mas também em casa, em família. Afinal, as crianças seguem os padrões das suas figuras de referência e é nosso dever apoiar professores e educadores na árdua tarefa de promover a saúde nos mais pequenos.

Autoras científicas: Goreti Marques, Ana Rita Pinheiro, Tânia Martins e Sara Pinto



6

DESCARREGUE AQUI A APP:
"PORMAISSAÚDE"



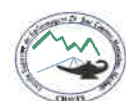
Promotor



Cofinanciado por:



Parceiros



Projeto financiado por: NORTE-01-0145-FEDER-024116

6

ANEXOS 4 – BROCHURA PARA PAIS





Caros Pais,

A Escola Superior de Saúde de Santa Maria (ESSSM) tem desenvolvido um estudo com o objetivo de caracterizar os hábitos alimentares de crianças do 1º ciclo do ensino básico, com o intuito de melhor compreender a sua relação com a prevalência do excesso de peso e obesidade na população nesta faixa etária. De acordo com os resultados analisados até ao momento, relativos a 695 crianças com uma idade média de 8 anos, identificou-se que 36% tinha peso acima dos valores de referência, sendo que 20% estava em risco de obesidade e 16% eram consideradas obesas. Através de uma análise global da ingestão alimentar constatou-se ainda que, considerando o somatório de vários tipos de alimentos processados e gorduras (tais como bolos, gomas, refrigerantes e fritos), o consumo destes alimentos era superior ao consumo individual dos três grandes grupos alimentares: hortícolas, fruta e laticínios.

Perante estes dados, a ESSSM está a desenvolver um jogo lúdico-educativo com o intuito de promover hábitos de vida saudáveis, de forma a incentivar um desenvolvimento saudável ao longo do ciclo de vida e prevenir o aparecimento de doenças.

É neste sentido que estamos a contactar-vos, enquanto responsáveis legais, de forma a apelar à vossa colaboração, nesta fase de otimização do jogo.

6





Em que consiste o jogo?

O jogo - disponibilizado através de uma aplicação móvel, compatível com os sistemas operativos da iOS e Android - pressupõe uma componente interativa educativa, organizada em duas dimensões: uma virtual (através da interação com mascotes) e uma real (através de atividades para a criança realizar). O jogo engloba os temas da alimentação, atividade física e sono. Sempre que possível, as atividades deverão ser realizadas com a família e/ou amigos, promovendo assim uma maior interação familiar e social.





Como aceder ao jogo?

Antes de começar, solicitamos que descarreguem a aplicação POR MAIS SAÚDE, disponível em pormaissaude.pt, e incentive a sua utilização pelo seu educando.

A utilização do Jogo pelas crianças requer que os seus responsáveis legais :

- Descarreguem o jogo e aceitem os termos e condições do mesmo;
- Se registem previamente (online) através do código de acesso fornecido (Login).

Antes de começar, tenha em atenção que:

- Toda a informação inicial de caracterização da criança e outras características (como o tempo diário de utilização do jogo) serão programadas pelo responsável legal da criança;
- Os dados relativos a variáveis do jogo, que possam ser indicadores de evolução das crianças sobre os seus conhecimentos/opções sobre hábitos de vida saudável, recairão numa base de dados que permitirá: aos responsáveis legais, monitorizar as escolhas das crianças; e aos investigadores, ajudar a perceber melhor o impacto do jogo, em conjunto com os dados de um questionário que já foi aplicado e que será aplicado novamente após a utilização do jogo, tendo em vista a sua melhoria e atualização.
- A informação recolhida será analisada de forma conjunta, confidencial e anónima, não sendo os dados usados para outros fins.

6



Por fim:

Importa referir que na escola do seu educando estiveram presentes investigadores deste projeto, que não só lhes explicaram a correta utilização do jogo com também, os instruíram e incentivaram para a prática de estilos de vida saudáveis. Caso persista alguma dúvida, os responsáveis legais das crianças e os professores poderão sempre contactar-nos através de do email: nucleo.investigacao@santamariasaude.pt.



E

ENTIDADE PROMOTORA:



Escola Superior de Saúde de

SANTA MARIA

PARCEIROS

FCT

Fundação para a Ciência e a Tecnologia
MINISTÉRIO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E ENSINO SUPERIOR

U. PORTO

FACULDADE DE CIÊNCIAS DA
NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

ACES Maia/Valongo
ALUMNOS DO CURSO DE MESTRADO EM NUTRIÇÃO



Escola Superior de Enfermagem

S. José de Cluny



EQUIPA DE INVESTIGADORES

Goreti Marques

Ana Rita Pinheiro

Ana Daniela Simões

Ana Paula Conceição

Cláudia Afonso

José Manuel Silva

Fátima Ferreira

Maria Matos

Sara Pinto

Tânia Martins

DISPONÍVEL EM:



ANEXOS 5 – BROCHURA PARA PROFESSORES

6

6



6



Caros Professores,

A Escola Superior de Saúde de Santa Maria (ESSSM) tem desenvolvido um estudo com o objetivo de caracterizar os hábitos alimentares de crianças do 1º ciclo do ensino básico, com o intuito de melhor compreender a sua relação com a prevalência do excesso de peso e obesidade na população nesta faixa etária. De acordo com os resultados analisados até ao momento, relativos a 695 crianças com uma idade média de 8 anos, identificou-se que 36% tinha peso acima dos valores de referência, sendo que 20% estava em risco de obesidade e 16% eram consideradas obesas. Através de uma análise global da ingestão alimentar, constatou-se ainda que, considerando o somatório de vários tipos de alimentos processados e gorduras (tais como bolos, gomas, refrigerantes e fritos), o consumo destes alimentos era superior ao consumo individual dos três grandes grupos alimentares: hortícolas, fruta e laticínios.

Perante estes dados, a ESSSM está a desenvolver um jogo lúdico-educativo com o intuito de promover hábitos de vida saudáveis, de forma a incentivar um desenvolvimento saudável ao longo do ciclo de vida e prevenir o aparecimento de doenças.

É neste sentido que estamos a contactar-vos, enquanto professores, para apelar à vossa colaboração, nesta fase de otimização do jogo.

6





Em que consiste o jogo?

O jogo - disponibilizado através de uma aplicação móvel, compatível com os sistemas operativos da iOS e Android - pressupõe uma componente interativa educativa, organizada em duas dimensões: uma virtual (através da interação com mascotes) e uma real (através de atividades para a criança realizar). O jogo engloba os temas da alimentação, atividade física e sono. Sempre que possível, as atividades deverão ser realizadas com a família e/ou amigos, promovendo assim uma maior interação familiar e social.





Como aceder ao jogo?

Antes de começar, solicitamos que descarreguem a aplicação POR MAIS SAÚDE, disponível em pormaissaude.pt, e incentive a sua utilização pelo seu estudante.

A utilização do Jogo pelas crianças requer que um adulto:
descarregue o jogo e aceite os termos e condições do mesmo;
se registe previamente (online) através do código de acesso fornecido (Login).

Que contributos pode trazer o jogo em termos educativos?

sugere-se que, nesta fase experimental, joguem, em sala, duas vezes por semana;

o jogo permite trabalhar e consolidar, de forma lúdica, conhecimentos adquiridos nas disciplinas, contribuindo para a promoção da adoção de hábitos de vida saudável;

pretende-se, nesta fase, explorar, com a colaboração dos professores, o jogo, de forma a otimizá-lo, tendo em vista o seu carácter pedagógico.

6



Caso persista alguma dúvida, os responsáveis legais das crianças e os professores poderão sempre contactar-nos através de: nucleo.investigacao@santamariasauade.pt



ENTIDADE PROMOTORA:



Escola Superior de Saúde de

SANTA MARIA

PARCEIROS

FCT

Fundação para a Ciência e a Tecnologia
MINISTÉRIO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E ENSINO SUPERIOR

U. PORTO

FACULDADE DE CIÊNCIAS DA
NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

 **Acores Maia/Valongo**
Associação de Acores Maia/Valongo



Escola Superior de Enfermagem

S. José de Cluny



EQUIPA DE INVESTIGADORES

Goreti Marques

Ana Rita Pinheiro

Ana Daniela Simões

Ana Paula Conceição

Cláudia Afonso

José Manuel Silva

Fátima Ferreira

Maria Matos

Sara Pinto

Tânia Martins

DISPONÍVEL EM:

