

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

Orientações Programáticas

1 - Enquadramento

Portugal era um dos poucos países Europeus que não dispunha de um programa nacional de alimentação, ou seja, um conjunto concertado e transversal de ações destinadas a garantir e incentivar o acesso e o consumo de determinado tipo de alimentos tendo como objetivo a melhoria do estado nutricional e saúde da sua população.

A importância da formulação de políticas alimentares e de nutrição no âmbito da promoção da saúde começou a ser expressa nos anos oitenta, sendo a alimentação e a nutrição consideradas como áreas prioritárias na construção de políticas de saúde pública. A Declaração de Adelaide (1988) apontou como metas essenciais para a melhoria da qualidade de vida, a eliminação da fome, da má nutrição e dos problemas relacionados com a pré-obesidade/obesidade. Posteriormente, em 1992, na Conferência Internacional de Nutrição (Roma) foi expressa a importância do desenvolvimento de políticas alimentares e de nutrição a nível de cada país. Mais recentemente, e a nível europeu, a alimentação e a nutrição voltaram a ser considerados elementos chave na definição dos objetivos, estratégias e recomendações presentes em diversos documentos tanto da World Health Organization (WHO), como da European Commission (EC). Como exemplos podem ser citados “Global strategy on diet, physical activity and health” (WHO, 2004), “WHO European Action Plan for Food and Nutrition Policy 2007-2012” (WHO European Region, 2008), European Charter on counteracting obesity (WHO European Region, 2006), “The Challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response” (WHO European Region, 2007) e o White Paper on “A Strategy for Europe on Nutrition, Overweight and Obesity related health issues” (Commission of the European Communities, 2007). Presente-se nestes documentos estratégicos a necessidade de modificar comportamentos alimentares e de atividade física nas sociedades europeias, a médio e curto prazo, tanto mais que apesar dos esforços efetuados até ao momento, o crescimento das doenças crónicas continua, afetando já mais de um terço da população

européia e, a nível global estima-se que 60% das mortes prematuras sejam provocadas por estas doenças. Neste sentido, em 2008, a WHO desenvolveu um plano de ação global para as doenças crónicas – WHO 2008-2013 – Action Plan for the Global Strategy for the Prevention and Control of Non Communicable Diseases (WHO, 2008), no qual a alimentação inadequada foi apresentada com um dos quatro principais fatores de risco para as doenças crónicas. De acordo com a declaração da “First Global Ministerial Conference on Healthy Lifestyles and Noncommunicable Disease Control”, a promoção de uma alimentação saudável, através da redução do consumo de gordura saturada, de gordura tipo trans, de sal e de açúcar e através do aumento do consumo de fruta e hortícolas, merece particular atenção.

Nestes documentos é visível a:

- a) Necessidade de modificar os determinantes do consumo alimentar que se situam para além do conhecimento e vontade de mudança do cidadão, ou seja, em áreas que vão do planeamento urbano à oferta alimentar. Esta nova abordagem dos determinantes da saúde em todas as políticas encontra-se expressa na Declaração de Adelaide, de 2010, enfatizando que as bases da saúde e do bem-estar encontram-se maioritariamente fora do setor saúde, sendo por isso necessário incorporar a saúde como componente central no desenvolvimento de todas as políticas. Este conceito adapta-se à estratégia da European Commission no domínio da saúde proposta pelo White Paper “Together for Health: A Strategic Approach for the EU 2008-2013” (Commission of the European Communities, 2007), que assenta no desenvolvimento de uma intervenção para a melhoria da saúde dos cidadãos em outras políticas fora do setor da saúde;
- b) Necessidade de envolver diferentes setores da sociedade na busca de soluções para a melhoria do consumo e oferta alimentar. São necessárias estratégias multissetoriais e transversais a todos os setores governamentais, setor privado, sociedade civil, redes profissionais, meios de comunicação e organizações a todos os níveis (nacional, regional e local).
- c) Necessidade de construir políticas que consigam melhorar o estado de saúde dos cidadãos e assim a sua capacidade de autonomia e capacidade produtiva, mas ao mesmo tempo assegurar aos demais setores envolvidos, condições de sustentabilidade e de participação na construção de uma Europa mais coesa e com

prosperidade económica definida na “Europe 2020 – EU Strategy for smart, sustainable and inclusive growth”.

- d) Necessidade de construir políticas públicas que contribuam para a redução das assimetrias no acesso a alimentos de boa qualidade nutricional e na redução das doenças influenciadas pelo consumo alimentar nas populações mais vulneráveis.
- e) Necessidade de entender a disponibilidade alimentar como sendo muito influenciável pelas atuais modificações climáticas, mas também o consumo alimentar como um fator capaz de ter uma influência muito grande no meio ambiente, em função do tipo e origem de alimentos escolhidos, meio de transporte utilizado para os transportar e métodos de confeção e armazenamento utilizados, devendo esta interação ser cada mais conhecida e integrada na definição de ambas as políticas, as do ambiente, da agricultura e da saúde.

Estes documentos globais apesar de refletirem estrategicamente sobre as grandes linhas orientadoras para a construção de políticas na área da alimentação não têm em conta especificidades nacionais que são introduzidas seguidamente.

O Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) tem como finalidade melhorar o estado nutricional da população, incentivando a disponibilidade física e económica dos alimentos constituintes de um padrão alimentar saudável e criar as condições para que a população os valorize, aprecie e consuma, integrando-os nas suas rotinas diárias. Um consumo alimentar adequado e a consequente melhoria do estado nutricional dos cidadãos tem um impacto direto na prevenção e controlo das doenças mais prevalentes a nível nacional (cardiovasculares, oncológicas, diabetes, obesidade...) mas também deve permitir, simultaneamente, o crescimento e a competitividade económica do país em outros setores como os ligados à agricultura, ambiente, turismo, emprego ou qualificação profissional.

A estratégia deve permitir disponibilizar alimentos promotores da saúde e bem-estar a toda a população, ser capaz de criar cidadãos capazes de tomar decisões informadas acerca dos alimentos e práticas culinárias saudáveis, incentivar a produção de alimentos que sejam saudáveis e ao mesmo tempo sejam capazes de dinamizar o emprego, o ordenamento equilibrado do território e as economias locais, incentivar consumos e métodos de produção locais que reduzam os impactes sobre o meio ambiente, reduzir as desigualdades na procura e acesso a alimentos que constituem um padrão alimentar saudável e melhorar a

qualificação dos profissionais que podem influenciar os consumos alimentares da população.

A estratégia deve ter em atenção a obesidade como expressão da inadequada ingestão alimentar e insuficiente gasto energético por parte da população portuguesa. Deve ser dada particular atenção a esta doença, nomeadamente no seu tratamento, pela especificidade, elevada prevalência na população e capacidade de influenciar o aparecimento e curso de outras doenças crónicas não transmissíveis.

O PNPAS articula as suas estratégias com os diferentes parceiros do setor, desde a produção alimentar aos consumidores, representados no seu Conselho Consultivo, com o apoio técnico do seu Conselho Científico e tendo em consideração as diferentes orientações internacionais a este nível, nomeadamente as provenientes da Comissão Europeia, Organização Mundial de Saúde e Agência Europeia para a Segurança Alimentar.

O PNPAS considera particularmente relevante a colaboração das estruturas regionais e locais de saúde na operacionalização e supervisão das diferentes estratégias e ainda a articulação com instituições de ensino e autarquias.

2 - Objetivos

O PNPAS possui cinco objetivos gerais:

- a)* Aumentar o conhecimento sobre os consumos alimentares da população portuguesa, seus determinantes e consequências.
- b)* Modificar a disponibilidade de certos alimentos, nomeadamente em ambiente escolar, laboral e em espaços públicos.
- c)* Informar e capacitar para a compra, confeção e armazenamento de alimentos saudáveis na população em geral em especial aos grupos mais desfavorecidos.
- d)* Identificar e promover ações transversais que incentivem o consumo de alimentos de boa qualidade nutricional de forma articulada e integrada com outros setores públicos e privados, nomeadamente nas áreas da agricultura, desporto, ambiente, educação, segurança social e autarquias.
- e)* Melhorar a qualificação e o modo de atuação dos diferentes profissionais que, pela sua atividade, possam influenciar conhecimentos, atitudes e comportamentos na área alimentar.

3 - Estratégias

Para atingir os cinco objetivos gerais, o PNPAS propõe um conjunto de atividades distribuídas em seis grandes áreas:

- a) A agregação e recolha sistemática de indicadores do estado nutricional, do consumo alimentar e seus determinantes ao longo do ciclo de vida, a avaliação das situações de insegurança alimentar e, a avaliação, monitorização e divulgação de boas práticas com o objetivo de promover consumos alimentares saudáveis ou protetores face à doença a nível nacional.
- b) A modificação da oferta de determinados alimentos (com elevado teor de açúcar, sal e gordura), controlando o seu fornecimento e venda nos estabelecimentos de ensino, de saúde, nas instituições que prestam apoio social e nos locais de trabalho e incentivando a maior disponibilidade de outros alimentos como a água, frutos ou hortícolas frescos, o incentivo a ações de reformulação nutricional dos produtos alimentares através de uma ação articulada com a indústria alimentar e com o setor da restauração alimentar, ou ainda através de outras atividades que possam influenciar a disponibilidade alimentar, tendo em conta os conhecimentos e consensos científicos mais recentes.
- c) O aumento da literacia alimentar e nutricional e a capacitação dos cidadãos de diferentes estratos socioeconómicos e etários, em especial dos grupos mais desfavorecidos, para as escolhas e práticas alimentares saudáveis e o incentivo de boas práticas sobre a rotulagem, publicidade e marketing a produtos alimentares.
- d) A identificação e promoção de ações transversais com outros setores da sociedade, nomeadamente da agricultura, desporto, ambiente, educação, autarquias e segurança social deverão permitir, entre outros, promover a adoção de um padrão alimentar mediterrânico, suscetível de incentivar o consumo de alimentos de origem vegetal, sazonais, nacionais, com recurso a embalagens ou meios de transporte que reduzem a emissão de poluentes, desenvolver ferramentas eletrónicas que permitam o planeamento de menus saudáveis, de fácil utilização e economicamente acessíveis com informação dos preços para indivíduos e famílias e, desenvolver uma rede a nível autárquico de monitorização de boas práticas e projetos na área da promoção da alimentação saudável para os municípios.
- e) A melhoria da formação, qualificação e modo de atuação de diferentes profissionais que podem influenciar consumos alimentares de qualidade, nomeadamente ao nível

da saúde, escolar, autárquico, na área do turismo e restauração ou da segurança social.

- f) A melhoria dos métodos de intervenção e articulação dos profissionais e estruturas que lidam com o fenómeno da obesidade.

4 – Monitorização

O PNPAS deve monitorizar e avaliar as estratégias implementadas, contribuindo para definição de boas práticas para a promoção de uma alimentação saudável. Serão estabelecidos indicadores de medida para a avaliação da implementação das estratégias e objetivos propostos no programa. Os resultados desta avaliação serão traduzidos em relatórios semestrais.

Indicadores dos impactes das estratégias propostas:

- Controlar a prevalência de excesso de peso e obesidade na população infantil e escolar, limitando o crescimento a zero, até 2016.
- Aumentar em 5 % o número de crianças em idade escolar que consome diariamente a quantidade recomendada de fruta e hortícolas.
- Aumentar em 5 % o número de crianças em idade escolar que consome diariamente um pequeno almoço adequado.
- Aumentar em 5% o número de consumidores que utiliza a rotulagem nutricional antes de adquirir produtos alimentares.
- Aumentar em 10 % o número de autarquias que recebe regularmente informação sobre alimentação saudável.
- Reduzir em 10 % a média de quantidade de sal presente nos principais fornecedores alimentares de sal à população.