

**AÇÕES DE CURTA DURAÇÃO** (para reconhecimento e certificação ao abrigo do Despacho n.º 5741/2015, de 29 de maio)**Designação da ação de formação**

PROMOÇÃO DA SAÚDE E EDUCAÇÃO ALIMENTAR NO PRÉ-ESCOLAR E 1º CEB

**Razões justificativas (relação direta com o exercício profissional)**

De acordo com a evidência científica, pode-se reduzir o risco de cancro através da adoção de comportamentos saudáveis de alimentação e atividade física. Pelo menos 1/3 dos tipos mais comuns de cancro pode ser prevenido através da cessação do consumo de tabaco, adoção de uma alimentação saudável e da prática regular de exercício físico. A eficácia destas medidas será tanto maior quanto mais precocemente se inicie, preferencialmente logo na infância. O regime alimentar saudável que contribui para proteger contra o cancro é semelhante ao recomendado para prevenir outras doenças, como a diabetes. Assim sendo, trata-se de promover a saúde e prevenir as doenças não transmissíveis através da alimentação!

A alimentação tem, no entanto, muito de escolha pessoal e sobretudo, de influência social. O que escolhemos para responder a uma necessidade básica do nosso organismo não é determinado apenas, por necessidades nutricionais. As escolhas estão dependentes de diversas influências, nomeadamente de fatores biológicos (fome, apetite, gostos); fatores psicológicos e emocionais (ansiedade); fatores económicos (custo, disponibilidade de alimentos); fatores sociais, geográficos e históricos (cultura, tradições, desenvolvimento tecnológico) e ainda, as atitudes, crenças e conhecimentos que temos sobre os alimentos. Assim sendo, o processo de escolha alimentar é bastante complexo e muitos aspetos interferem. Por outro lado, estas opções não são inócuas e acarretam consequências a nível da saúde. Veja, nomeadamente, a questão do excesso de peso, atualmente o maior problema de saúde pública em idade pediátrica.

A Educação para a Saúde procura promover a saúde e prevenir a doença, incapacidade e morte prematura, por intermédio de atividades educativas facilitadoras da mudança voluntária do comportamento. Neste âmbito, a educação alimentar assume-se como um tema chave na escola, ou não fosse a escola, um local e um ambiente essencial para o desenvolvimento de competências alimentares, tanto ao nível de conhecimentos, como de atitudes e comportamentos. O Referencial de Educação para a Saúde assume a educação alimentar como um tema central, a ser trabalhado a partir da educação pré-escolar e até ao ensino secundário. Este aspeto corrobora o definido para a *estratégia nacional para a cidadania*, na qual a saúde (promoção da saúde, saúde pública, alimentação, exercício físico) integra o 1º grupo dos domínios da Educação para a Cidadania, obrigatório para todos os níveis e ciclos de escolaridade.

Professores e Educadores capacitados, um ambiente promotor da saúde, o fornecimento de uma alimentação saudável, mas atrativa e divertida, o incentivo para a prática de atividade física, são aspetos que, quando considerados globalmente, podem dar um importante contributo para escolas e comunidades mais saudáveis.

**Objetivos**

Com este curso pretende-se dotar os formandos dos conhecimentos e competências na área

da educação para a saúde, especificamente na área da educação alimentar. Assim, no final do curso, os formandos deverão:

- Conhecer a missão, os serviços e iniciativas da Liga Portuguesa Contra o Cancro;
- Promover comportamentos e estilos de vida saudável;
- Implementar projetos de educação alimentar.

### **Conteúdos**

#### **1. A Liga Portuguesa Contra o Cancro (1h)**

- Abordagem histórica
- Missão e objetivos
- Iniciativas e serviços
- Informação social

#### **2. Cancro e sua Prevenção (2h)**

- Epidemiologia
- Oncogénese
- Causas e fatores de risco
- Prevenção primária

#### **3. Alimentação Saudável (1h)**

- Alimentação e promoção da saúde
- Alimentação e prevenção do cancro

#### **4. Promoção da Saúde e Educação Alimentar no Pré-Escolar e 1º CEB (2h)**

- Literacia em Saúde
  - Conceitos e enquadramento
  - Promover a alimentação saudável: Conceitos teóricos e atividades

### **Duração** *(entre 3 e 6 horas)*

6 h

### **Destinatários**

Docentes da Educação Pré-Escolar e do 1º CEB do Concelho de Oliveira do Hospital

### **Data, horário e local de realização**

25 de Novembro e 2 de Dezembro de 2019

17h – 20h

Sede Agrupamento de Escolas de Oliveira do Hospital

### **Formador** *(no mínimo detentor do grau de mestre; anexar comprovativo)*

Dra. Adriana Teixeira

Dra. Cidália Gonçalves