FORMAÇÃO CONTÍNUA – SAÚDE

Administração Central
ACSS
do Sistema de Saúde

OBESIDADE

POAT FSE
PROGRAMA OPERACIONAL DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA FSE
FUNDO SOCIAL EUROPEU

QREN
QUADRO DE REFERÊNCIA ESTRATÉGICO NACIONAL

GOVERNO DA REPÚBLICA PORTUGUESA

UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

POAT FSE : Gerir, Conhecer e Intervir

DOMÍNIO DA OBESIDADE

EQUIPA TÉCNICA DE PERITOS

Professor Doutor Pedro Graça – Direção-Geral da Saúde. Coordenador do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Coordenador da Plataforma contra a Obesidade. Coordenador do grupo de Trabalho.

Dra. Ana Lopes Pereira – Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Consultora da DGS.

Dra. Belmira Rodrigues – Direção-Geral da Saúde.

Dr. José Silva Nunes – Hospital Curry Cabral, E.P.E.

Professor Doutor Pedro Moreira – Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto.

FICHA TÉCNICA

Editor

Administração Central do Sistema de Saúde, Instituto Público (ACSS,I.P.)

Autor

Administração Central do Sistema de Saúde, Instituto Público (ACSS,I.P.)

Título

Referenciais de Competências e de Formação para o domínio da Obesidade – Formação contínua.

Coordenação Técnica Geral

Zelinda Cardoso

Vera Beleza

Entidade Adjudicatária

Nova Etapa, Gestão e consultadoria de Recursos Humanos, Lda.

Leonor Rocha - coordenação metodológica

Filomena Faustino - consultora técnica

Design e Paginação

João Mota e Tiago Fiel

Local de Edição

Lisboa

Edição

Julho 2012

ISBN

978-989-96226-6-1 (PDF)

©ACSS,IP.

ABREVIATURAS E SIGLAS

ACSS, IP – Administração Central do Sistema de Saúde, Instituto Público

APN – Associação Portuguesa dos Nutricionistas

ARSLVT – Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo

DGS – Direção-Geral de Saúde

INSA – Instituto Nacional de Saúde

OMS – Organização Mundial de Saúde

ONOCP – Observatório Nacional da Obesidade e do Controlo de Peso

ONSA – Observatório Nacional de Saúde

POAT – Programa Operacional de Assistência Técnica

SNS – Serviço Nacional de Saúde

SPEO – Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade

SPCNA – Sociedade Portuguesa de Ciências da Nutrição e Alimentação

UC – Unidade de Competência

UF – Unidade de Formação

UOCRFP – Unidade Operacional de Coordenação e Regulação da Formação Profissional

PNPAS – Programa Nacional de Promoção de Alimentação Saudável

ÍNDICE

- Nota de abertura 4
- Prefácio 6
- 1. Introdução 7
- 2. Metodologia de conceção dos referenciais 8
- 3. Orientações para a apropriação e operacionalização dos referenciais 11
- 4. Enquadramento dos referenciais para o domínio da Obesidade 13
  - 4.1. Mapeamento das unidades de competência e de formação 15
- 5. Referenciais de competências e formação para a obesidade 17
- Anexos 84
  - Anexo 1. Fichas de saberes por unidade de competência 85
- Bibliografia 95

Nota de abertura:

Num contexto de permanente mudança, como o que vivemos, são múltiplos os desafios que se colocam aos profissionais que intervêm no setor da saúde.

A aposta no desenvolvimento das respetivas competências afigura-se, cada vez mais uma prioridade, dada a necessidade de resposta rápida às diversas e renovadas exigências do setor.

É para este desígnio que a ACSS, I.P., procura contribuir através da elaboração de um conjunto de instrumentos, de orientação e de apoio à formação contínua, dirigido quer aos que influenciam a oferta formativa – os organismos de formação-, quer aos seus destinatários.

A disponibilização dos presentes referenciais para a formação contínua a realizar na saúde é disso exemplo, tendo sido a respetiva formatação ajustada às necessidades veiculadas pelos profissionais que intervêm nos domínios da saúde estudados.

Como fator de inovação associado aos referenciais disponibilizados, destaca-se a sinalização de núcleos de competências críticas a desenvolver/reforçar pelos profissionais envolvidos nas temáticas abordadas, bem como a criação de respostas formativas integradas a dirigir aos vários níveis de prestação de cuidados.

Pretende-se com a estratégia acima referida assegurar uma focalização nas prioridades formativas do setor, tendo em vista uma melhor e mais eficiente intervenção na saúde.

Dada a relevância da participação de elementos do setor na concretização do projeto em apreço, é devido um especial agradecimento pelo respetivo empenho, a todos os que participaram nas atividades de conceção e de validação dos conteúdos produzidos, que muito contribuiu para os resultados alcançados.

Por último, gostaria de convidar os potenciais utilizadores dos referenciais a dar continuidade a este projeto, através da partilha de eventuais reflexões e experiências decorrentes da sua operacionalização, a remeter para o email: referenciais@acss.min-saude.pt.

Professor Doutor João Carvalho das Neves
Presidente do Conselho Diretivo da ACSS, IP.

PREFÁCIO

A obesidade é um dos principais problemas de saúde pública no mundo inteiro. Pelo número de pessoas que atinge, pelas doenças que aparecem ao seu redor e que são claramente influenciadas pelo excesso de gordura corporal, pelo facto de atingir cada vez mais os desprotegidos socialmente e ainda, por ser tão difícil de tratar.

A nutrição humana é "uma ciência na qual se integra o conhecimento de várias disciplinas para aumentar o impacto dos alimentos na saúde e no bem-estar das pessoas", e obriga necessariamente a uma multidisciplinaridade nos conhecimentos. Quem trabalha na área necessita de compreender fundamentos biológicos, sociais, económicos e comportamentais que estão na base das interações entre o organismo e a sua alimentação. A alimentação das populações e a forma como esta utiliza o seu tempo e gasta energia, é acima de tudo, um modelo de comportamento influenciado pela cultura e normas da sociedade. Prevenir e combater a obesidade implica conhecer o formato de organização da sociedade, como esta se mobiliza, como se planeia e como se definem políticas públicas de urbanismo, desporto, segurança, educação, saúde, agricultura ou ambiente. A obesidade é condicionada por factores estruturais da sociedade e da relação do cidadão com esta. Parte do insucesso da prevenção e combate a esta doença crónica tem residido na incapacidade de se pensar a doença de forma diferente.

A proposta feita neste Referencial de Formação parte de uma nova abordagem ao problema da obesidade. Admite-se neste documento que a prevenção e tratamento da obesidade é uma tarefa que tem de ser igualmente partilhada por diversos profissionais e que tem de ser alargada a outros "atores", inclusive fora da área da saúde. Outro dos pressupostos deste formato é a necessidade de compreender o meio ambiente que determina e condiciona a obesidade e capacitar os formandos para esta interação. Por fim, admitir que problemas complexos exigem soluções integradas e em atualização constante onde o doente tem de estar no centro das atenções.

Neste modelo de formação integram-se diferentes necessidades de conhecer e atuar, à luz de quadros de referências internacionais e de modelos de boas práticas instituídos globalmente. Contudo, estão presentes conhecimentos e modelos de formação utilizados em Portugal nos últimos anos, não perdendo o know-how que entretanto se criou e desenvolveu entre nós.

Espero que este Referencial venha abrir uma nova página na prevenção e combate à obesidade, integrando conhecimentos, uniformizando procedimentos e atualizável constantemente, ou seja, evitando uma dispersão (tantas vezes comum entre nós) de recursos na área da saúde.

Pedro Graça
Coordenador do Programa Nacional para a Promação da Alimentação Saudável.
Coordenador da Plataforma Contra a Obesidade.

1 - INTRODUÇÃO

A Administração Central do Sistema de Saúde, I.P. (ACSS, I.P.), no âmbito das suas atribuições e competências concebeu um conjunto de referenciais de competências e de formação contínua dirigido aos profissionais da saúde.

Tais referenciais enquadram-se no âmbito da Estratégia de Formação Europeia que remete cada Estado-membro para um investimento contínuo na atualização/aperfeiçoamento das competências dos ativos do setor da saúde, e foram concebidos com base numa abordagem prospetiva ou de antecipação face a desafios futuros que possam vir a exigir a mobilização de novas competências.

A conceção dos presentes referenciais visam, assim, harmonizar as orientações de referência em matéria de formação contínua para o domínio da saúde em causa, tendo esta iniciativa resultado num conjunto de instrumentos que visam:

a) Inovar na oferta formativa através da:

- Identificação de áreas de intervenção chave com vista à definição de prioridades formativas em domínios da saúde específicos;
- Identificação de áreas formativas chave que permitam reforçar/atualizar as competências dos profissionais com intervenção na saúde, melhorando a qualidade da sua intervenção na prestação de cuidados;
- Identificação de áreas formativas que promovam a articulação, qualidade, segurança e integração dos diferentes níveis de prestação de cuidados;
- Integração, nos referenciais produzidos, de um conjunto de orientações de referência nacional e internacional.

b) Disponibilizar unidades de competências e de formação que permitam:

- Focalizar a oferta formativa nos resultados de desempenho pretendidos;
- Contribuir para o aprofundamento da qualidade e eficácia da intervenção dos operadores de formação da saúde;
- Aceder a um conjunto de recomendações e orientações adequadas ao tipo de conteúdos formativos a desenvolver;
- Contribuir para uma maior transferência de aprendizagens;
- Articular quadros de referência para a formação com as estratégias e políticas de saúde;
- Alinhar as propostas formativas com as necessidades dos profissionais de saúde;
- Uniformizar práticas de formação contínua no sector da saúde;
- Harmonizar conceitos e terminologias.

2 - METODOLOGIA DE CONCEÇÃO DOS REFERENCIAIS

A metodologia que serviu de base à conceção dos referenciais de competências e de formação agora divulgados, beneficiou, com as devidas adaptações, da estrutura metodológica definida e testada no quadro do desenvolvimento de um estudo piloto promovido pela DGS, com a participação da ACSS, I.P., do Programa Saúde XXI e do Alto Comissariado da Saúde, designadamente, " Construção de referenciais de competências e de formação de apoio ao Plano Nacional de Saúde".

Embora aquele estudo contemplasse já não só um referencial de competências, como também linhas de orientação para a formação, a ACSS, I.P., enquanto entidade promotora do presente trabalho, recomendou, na fase de conceção dos presentes referenciais que fosse revisto o quadro de referência constante no estudo piloto acima referido, designadamente: i.) as áreas de intervenção; ii.) as dimensões de análise, bem como iii) a articulação entre os referenciais de competências e de formação, com vista a melhor refletir a realidade e as necessidades atuais dos diversos domínios da saúde.

Neste sentido, o presente estudo teve por base três grandes etapas metodológicas, para as quais foram equacionadas as seguintes questões:

Primeira etapa (Consolidação e validação das áreas e subáreas de intervenção a abordar nos referenciais):

Questões:
- Que áreas e subáreas de intervenção devem ser contempladas no referencial a elaborar no âmbito dos dominios a abordar?
- Qual a natureza da prestação de cuidados de saúde a abranger no âmbito das áreas e subáreas identificadas?
- Que profissionais se encontram, atualmente, a intervir ou deverão vir a intervir na prestação de cuidados no referido domínio?

Segunda etapa (Identificação e validação das Unidades de Competência / Definição e estabilização das atividades profissionais):

Questões:
- Que atividades devem ser realizadas pelos profissionais que intervêm no domínio da saúde abordado?
- Que competências, específicas e transversais, devem ser mobilizadas aquando da realização das atividades acima mencionadas?

Terceira etapa: (Definição da composição do referencial de formação, ou seja, estabelecimento da correspondência entre Unidade de Competências e Unidades de Formação / Identificação das Unidades de Formação que, devido à sua especificidade, natureza dos saberes ou forma de organização, necessitem de ser divididas em Subunidades de Formação):

Questão:
- Que objetivos de aprendizagem devem ser definidos, de modo a que o profissional de saúde possa vir a mobilizar as competências necessárias?

Tendo em vista a concretização dos objetivos definidos para cada uma das etapas mencionadas, foram ainda concebidos instrumentos de apoio à conceção da construção dos referenciais pretendidos, de forma a assegurar a coerência interna entre os elementos do referencial de competências e do referencial de formação.

Os métodos e os instrumentos de recolha de informação

A recolha de informação documental desempenhou um papel importante na fase preliminar e durante o desenvolvimento dos referenciais de competências e de formação, a qual permitiu sistematizar informação relacionada com o domínio em estudo, bem como identificar as eventuais dimensões a abordar.
As fontes de informação consideradas neste âmbito foram as seguintes:

Fontes nacionais:
- Documentos estratégicos enquadradores das políticas, orientações e programas de ação do setor da saúde, nomeadamente o Plano

Nacional da Saúde 2004-2010 e 2011-2016 e Programa Nacionais associados aos diversos domínios;
- Normas e circulares normativas e orientações e circulares informativas para os diversos domínios estudados;
- Recomendações elaboradas por sociedades científicas, associações e outras entidades reconhecidas, com intervenção nos diversos domínios estudados;
- Kits pedagógicos (manual do formando e do formador);
- Exemplos de Boas Práticas em matéria de programas de formação.

Fontes Internacionais:
- Documentos com orientações estratégicas de entidades internacionais associadas aos diversos domínios da saúde;
- Referenciais de competências e de formação já existentes.

A metodologia de conceção dos referenciais

Os referenciais de competências

A metodologia utilizada na construção dos referenciais de competências teve como ponto de partida a análise dos seguintes elementos:
- Referenciais estrangeiros, com particular destaque para o *standard* de competências do sistema de saúde britânico e do catálogo nacional de qualificações espanhol;
- O modelo teórico desenvolvido por *Guy Le Boterf*;
- *European Qualifications Framework* - O Quadro Europeu de Qualificações.

Em geral, os princípios orientadores que se destacam na elaboração dos referenciais de competências são os seguintes:
- Focalização no conceito de competência – ou seja a mobilização/combinação/transposição de saberes de diversa natureza, que permitam resolver, de forma adequada, os problemas decorrentes da sua atividade profissional tendo em vista a concretização dos resultados pretendidos;
- Focalização nos resultados da ação (*learning outcomes*);
- Estruturação do referencial sob a forma de Unidades de Competências (UC);
- Organização dos referenciais tendo em conta que a cada Unidade de Competência deveria corresponder, sempre que possível, uma Unidade de Formação.

Na elaboração dos referenciais de competências foram sinalizadas as atividades a desenvolver no âmbito das áreas de intervenção bem como os respetivos saberes específicos transversais a mobilizar.

Os referenciais de formação

A metodologia de conceção dos referenciais de formação teve por base os pressupostos definidos no Quadro Europeu de Qualificações (*European Qualifications Framework*), tal como os presupostos dos referenciais de competências, anteriormente descritos.

A elaboração dos referenciais de formação assentou num processo dedutivo, ou seja, partiu-se da análise de conteúdo dos elementos das unidades de competência, sobretudo das atividades profissionais, dos critérios de desempenho e dos saberes para o preenchimento dos elementos constituintes do referencial de formação.

Este processo teve por base uma análise de conteúdo documental de natureza diversa, ancorada nas recomendações nacionais e internacionais, em normas e circulares já existentes, bem como referenciais de formação nacionais e internacionais já divulgados para os diversos domínios da saúde, documentos estes validados pelos peritos/especialistas que participaram na conceção dos referenciais.

Envolvimento dos profissionais do setor

No âmbito da conceção dos presentes referenciais, foram constituídos Grupos de Trabalho (GT) para os diversos domínios da saúde estudados, cujos elementos foram identificados pelas Coordenações dos Programas Nacionais de Saúde abordados.

A participação destes profissionais assumiu um papel central e crucial, nomeadamente, i) na reflexão das necessidades de formação no âmbito dos diversos domínios da saúde, ii) na identificação de áreas prioritárias de intervenção com necessidade de reforço/articulação de competências; iii) na conceção, consolidação e atualização de referenciais de competências; iv) na conceção de referenciais de formação e respetivos instrumentos.

Tendo em vista a recolha de contributos para uma melhor articulação e operacionalização dos produtos concebidos para o sector da saúde, bem como uma mais eficaz disseminação dos mesmos no âmbito do Serviço Nacional de Saúde, foi criado também, um painel de acompanhamento constituído por elementos representantes de diversos organismos do Ministério da Saúde.

3 - ORIENTAÇÕES PARA A APROPRIAÇÃO E OPERACIONALIZAÇÃO DOS REFERENCIAIS

Quais os objetivos dos presentes referenciais?
Os presentes referenciais visam disponibilizar, aos operadores de formação que intervêm no setor da saúde, um conjunto de referenciais de apoio à formação contínua que procura sistematizar, clarificar e uniformizar conteúdos formativos de referência nos diversos domínios/áreas de intervenção da prestação de cuidados de saúde.

Quais os seus destinatários?
Os referenciais agora apresentados são dirigidos aos profissionais que intervêm ou pretendem vir a intervir na formação no domínio da Obesidade (em áreas específicas de intervenção), designadamente, gestores, coordenadores e técnicos de formação, formadores que organizem, promovam e executem programas e ações de formação no domínio em causa.

Como deve ser efetuada a apropriação e exploração dos referenciais?
Os referenciais propostos devem ser considerados como instrumentos de orientação da prática formativa dirigida aos diferentes domínios da saúde, podendo e devendo ser adaptados e ajustados às especificidades dos contextos nos quais venham a ser aplicados, não pretendendo, por isso, ser considerados documentos "prontos e acabados", mas antes um ponto de partida para a reflexão no âmbito da formação contínua.

Neste sentido, recomenda-se a leitura do quadro de mapeamento das unidades de competência e de formação, de forma a compreender a articulação dos diferentes elementos dos referenciais concebidos para o domínio da Obesidade.

De acordo com este quadro, o **referencial de competências** permite ao formador perceber a natureza das atividades e os respetivos critérios de desempenho, sendo que o **referencial de formação** recomenda a forma como devem ser abordados(as) os(as) conteúdos/temáticas no âmbito de cada unidade de formação, encontrando-se ambos organizados por três áreas de intervenção comuns aos diferentes domínios da saúde (Prevenção, Diagnóstico e Tratamento).

Assim, para o presente **referencial de competências** foram concebidas seis unidades de competência (UC) de acordo com as seguintes áreas:

I. Área de prevenção – visa o aconselhamento, a orientação e os incentivos à mudança de comportamentos. Para esta área foram concebidas duas unidades:
- Promover a adoção de comportamentos alimentares saudáveis e a prática de exercício físico para indivíduos (UC_OBES01);
- Promover a adoção de comportamentos alimentares saudáveis e a prática de atividade físisca para grupos e/ou comunidade (UC_OBES02).

II. Área de diagnóstico – visa diagnosticar a pré-obesidade e a obesidade I, II e III (UC_OBES03).

III. Área de tratamento e acompanhamento do doente – visa o tratamento da pré-obesidade e da obesidade, a educação terapêutica e a capacitação do doente e a referenciação do doente pré-obeso e obeso, para os respetivos planos assistenciais integrados, nomeadamente:
- Aplicar, monitorizar a intervenção terapêutica adequada à gravidade do grau de obesidade (UC_OBES04), que tem por objetivo abordar a intervenção terapêutica de uma forma abrangente e integrada, contemplando as terapêuticas: nutricional/alimentar, prática de atividade física, farmacológica, psicológica, cirúrgica;
- Capacitar o doente pré-obeso e obeso, seus familiares e cuidadores para a gestão da doença (UC_OBES05);
- Referenciar o doente pré-obeso ou obeso para os respetivos planos assistenciais integrados (UC_OBES06).

Por seu lado, integram o **referencial de formação** seis unidades de formação (algumas das quais, dada a sua natureza, especificidade de saberes e tipo de destinatários, foram, posteriormente, subdivididas em subunidades de formação), bem como uma outra unidade de formação focalizada fundamentalmente em conceitos básicos no âmbito da epidemiologia, etiologia e fisiopatologia da obesidade.

Neste último caso, considerou-se importante explorar aqueles conceitos numa única unidade formativa, na medida em que os mesmos remetem para i) saberes transversais a mobilizar no âmbito de diversas unidades de competência e, por conseguinte, para ii) diversas unidades formativas, motivo pelo qual não lhe foi associada qualquer unidade de competência.

Deverá, assim, aquela unidade de formação de carácter transversal ser considerada um pré-requisito para frequência das restantes unidades formativas.

Quanto às grandes áreas abordadas no âmbito do **referencial de formação**, foram as seguintes:

I. **Área de prevenção** - para esta área foram identificadas necessidades de reforço de competências no âmbito da promoção da saúde e mudança de comportamentos dirigido a indivíduos (UF_OBES01) e no âmbito da promoção da saúde e mudança de comportamentos dirigidos a grupos e comunidades (UF_OBES02). Neste último caso, considerou-se que os saberes associados a esta última temática apresentavam particularidades próprias no âmbito da intervenção junto dos diferentes grupos/*settings* identificados, pelo que esta última unidade foi sub-dividida em 6 subunidades de formação.

II. **Área de diagnóstico** - para esta área foram identificadas necessidades de reforço de competências no âmbito do diagnóstico da pré-obesidade e da obesidade I, II e III (UF_OBES03).

III. **Área de tratamento** - para esta área foram identificadas necessidades de reforço de competências em três grandes áreas: i) tratamento da pré-obesidade e obesidade (UF_OBES04); ii) capacitação do doente pré-obeso e obeso, seus familiares e cuidadores para a gestão da doença (UF_OBES05) e iii) referenciação para planos assistenciais integrados (UF_OBES06).

Para cada unidade formativa, foi ainda sinalizado um conjunto de recomendações que visa orientar o formador na preparação e execução da formação.

Destinatários
Para cada unidade formativa foram identificados os profissionais a quem se destina a referida oferta formativa.

Carga horária formativa
A carga horária de cada UF foi definida em termos de intervalos de tempo, com o intuito de orientar o formador para o tempo mínimo e máximo necessário para a exploração dos conteúdos formativos, podendo o formador adequar os respetivos intervalos de tempo ao contexto da formação, ao tipo de destinatários, à forma como se pretende organizar a formação, bem como às metodologias de formação a aplicar.

Recursos e metodologias de formação
Para o desenvolvimento dos conteúdos de cada unidade formativa remete-se para a consulta regular dos sites recomendados, sendo também, disponibilizadas propostas de metodologias de formação.

Propostas de exercícios para avaliação da unidade formativa
Para cada unidade de formação foram desenvolvidas, a título exemplificativo, algumas propostas de exercícios que visam apoiar a avaliação da formação. Para cada exercício foram, identificadas algumas dimensões que o formador poderá ter em conta na aplicação do referido exercício, bem como os referentes de apoio à avaliação associados a cada uma das dimensões sinalizadas.

Estas propostas visam apoiar o formador na preparação da avaliação da unidade formativa, orientando-o para o tipo de saberes que o formando deverá ser capaz de mobilizar no final da formação.

Requisitos para a seleção dos formadores
Em cada unidade de formação é sugerido um perfil de formador a ter em conta, sempre que possível, aquando da realização das unidades de formação.

4 - ENQUADRAMENTO DOS REFERENCIAIS PARA O DOMÍNIO DA OBESIDADE

A construção dos presentes referenciais, teve por base o quadro de competências chave do estudo piloto concluído em 2008 ["Construção de Referenciais de Competências e de Formação de apoio ao Plano Nacional de Saúde (2008)"], promovido pela Direção Geral da Saúde em parceria com o Alto Comissariado da Saúde, a ACSS, I.P. e o Programa Operacional Saúde XXI (no qual foram identificados referenciais de competências nas áreas de intervenção dos Programas Nacionais de Saúde, tais como: doenças reumáticas, doença pulmonar obstrutiva crónica, obesidade, VIH-SIDA e vacinação"), posteriormente desenvolvido pelo consórcio Quaternaire Portugal, S.A e Nova Etapa, Lda.

Considerou-se, no entanto, no âmbito dos referenciais que agora se apresentam, que seria necessário considerar novas dimensões de análise com vista a contemplar, quer a realidade e as necessidades atuais do domínio da Obesidade, quer a articulação entre os referenciais de competências e de formação. O quadro de referência daquele estudo piloto foi assim, não só consolidado, bem como alargado.

A construção dos vertentes referenciais, assentou, também, numa análise aprofundada dos documentos estratégicos enquadradores das políticas, orientações e programas de ação para o setor da saúde e, em particular, para o domínio da Obesidade.

A sua construção e fundamentação teve, assim, como quadro de referência:

Fontes nacionais

- Documentos estratégicos orientadores das políticas, orientações e programas de ação do setor da saúde, nomeadamente o Plano Nacional de Saúde 2004-2010 e 2011-2016 e documentos da Plataforma Contra a Obesidade;

- Normas e circulares normativas e orientações e circulares informativas relativas à obesidade emitidas pela DGS;

- Recomendações elaboradas por sociedades científicas, associações e outras entidades reconhecidas, com intervenção no sector da saúde e especificamente no domínio da obesidade;

- Materiais pedagógicos relacionados com as áreas de intervenção da obesidade (prevenção, diagnóstico, tratamento, capacitação) desenvolvidos pela Plataforma contra a Obesidade, a Direção-Geral da Saúde e outras entidades e parceiros institucionais.

- Exemplos de Boas Práticas em matéria de programas de prevenção e de formação no âmbito da Obesidade.

Fontes internacionais

- Documentos com orientações estratégicas de entidades internacionais do domínio da saúde, com destaque para as emitidas pela OMS, *The International Association for the Study of Obesity- IASO, The European Association for the Study of Obesity, The International Obesity Task Force, The American Obesity Association*, o Sistema de Informação de Saúde Pública da União Europeia, entre outras.

- Documentos e estudos no âmbito da qualificação dos profissionais de saúde e particularmente, para os que atuam nas várias áreas de intervenção da Obesidade.

A consulta aos documentos acima referidos permitiu determinar a respetiva pertinência face à realidade portuguesa, tendo sido posteriormente delimitado, conjuntamente com a coordenação do programa nacional em causa, e respetiva equipa técnica, o quadro concetual a contemplar nos referenciais para o domínio da Obesidade, tendo em conta o estádio de evolução da doença e os diferentes níveis de prestação de cuidados de saúde.

Será, ainda de sublinhar que os referenciais para o domínio da Obesidade focalizam-se na prestação de cuidados de saúde primários e cuidados de saúde hospitalares, sobretudo nos aspetos que apresentam maior necessidade de reforço ao nível do interface e da articulação entre aqueles níveis de prestação de cuidados, tendo como enquadramento de base as áreas de intervenção definidas tais como, a prevenção, o diagnóstico, o tratamento/acompanhamento, e a referenciação para os diferentes graus de acordo com os estádios de evolução da doença.

Estádios de evolução da Obesidade

NORMO-PONDERAL

Prevenção:
- Educação para a saúde (prevenção dos fatores de risco)

Risco de desenvolvimento de fatores de risco para a pré-obesidade

PRÉ-OBESO

Diagnóstico:
- Avaliação da situação inicial
- Tratamento da pré-obesidade
- Tratamento e controlo dos fatores de risco
- Monitorização da doença, dos fatores de risco e terapêutica

Risco de desenvolvimento da doença para grau I, II, III e para comorbilidades associadas

OBESO

Tratamento, monitorização e capacitação da Obesidade grau I, II e III

- Tratamento da obesidade grau I, II e III
- Tratamento das comorbilidades associadas
- Monitorização da evolução da doença e da terapêutica prescrita
- Capacitação para a gestão da doença

4.1 - Mapeamento das unidades de competência e de formação para o domínio da Obesidade

De forma a compreender e a visualizar a articulação dos diferentes elementos dos referenciais propostos, apresentam-se, no quadro resumo abaixo, as unidades de competência e de formação, organizadas por áreas de intervenção consideradas prioritárias para o domínio da Obesidade.

Área de Intervenção	Unidades de Competências	Unidades de Formação	Subunidades de Formação
CONCEITOS		Epidemiologia, etiologia e fisiopatologia da obesidade (UF_OBES 00)	(sem subdivisão)
PREVENÇÃO	Promover a adoção de comportamentos alimentares saudáveis e a prática de atividade física para indivíduos (UC_ OBES01)	Promoção da saúde e mudança de comportamentos dirigida a indivíduos (UF_ OBES01)	(sem subdivisão)
	Promover a adoção de comportamentos alimentares saudáveis e a prática de atividade física para grupos e comunidade (UC_ OBES02)	Promoção da saúde e mudança de comportamentos dirigida a grupos e à comunidade (UF_ OBES02)	SUBUNIDADE 1 - A intervenção na comunidade SUBUNIDADE 2 - A promoção da saúde na escola SUBUNIDADE 3 - A promoção da saúde no local de trabalho SUBUNIDADE 4 - A promoção da saúde no adulto e família SUBUNIDADE 5 – A promoção da saúde no idoso SUBUNIDADE 6 – A promoção da saúde através dos meios de comunicação

Área de Intervenção	Unidades de Competências	Unidades de Formação	Subunidades de Formação
DIAGNÓSTICO	Diagnosticar a pré-obesidade e a obesidade (UC_ OBES03)	Diagnóstico da pré-obesidade e da obesidade (UF_ OBES03)	(sem subdivisão)
TRATAMENTO	Aplicar, monitorizar a intervenção terapêutica adequada ao grau de obesidade (UC_ OBES04)	Tratamento da pré-obesidade e obesidade (UF_ OBES04)	(sem subdivisão)
	Capacitar o doente pré-obeso e obeso, seus familiares e cuidadores para a gestão da doença (UC_ OBES05)	Capacitação do doente pré-obeso e obeso, seus familiares e cuidadores para a gestão da doença (UF_ OBES05)	(sem subdivisão)
	Referenciar o doente pré-obeso ou obeso, para os respetivos planos assistenciais integrados (UC-OBES06)	Referenciação para planos assistenciais integrados (UF_ OBES06)	(sem subdivisão)

OBESIDADE

5 - REFERENCIAIS DE COMPETÊNCIA E DE FORMAÇÃO PARA A OBESIDADE

CÓDIGO DA UNIDADE DE FORMAÇÃO
OBES00

EPIDEMIOLOGIA, ETIOLOGIA E FISIOPATOLOGIA DA OBESIDADE

DESTINATÁRIOS

Nutricionistas, dietistas, médicos de medicina geral e familiar, psicólogos, enfermeiros, profissionais de educação física, técnicos de promoção de saúde das ARS, das DRE, das autarquias e câmaras municipais, profissionais de educação, outros.

CARGA HORÁRIA DE REFERÊNCIA

Entre 2 a 4 horas

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

No final da formação o formando deverá ser capaz de:

- Identificar a epidemiologia da Obesidade (no Mundo, na Europa e em Portugal);
- Identificar a etiologia/agentes causais da obesidade;
- Identificar os graus de classificação da obesidade;
- Identificar os principais fatores de risco associados à obesidade;
- Identificar a patogenia e as complicações crónicas que possam decorrer da obesidade para outras patologias;
- Identificar e reconhecer o impacte da Obesidade na saúde;
- Identificar os organismos internacionais que intervêm na obesidade em matérias de políticas e orientações;
- Distinguir a atuação dos diferentes organismos nacionais que intervêm na obesidade em matérias de políticas, orientações e promoção da saúde;
- Identificar as estruturas de saúde com intervenção no diagnóstico, tratamento e acompanhamento da obesidade em Portugal: responsabilidades e funções;
- Identificar a documentação nacional e internacional relativa à problemática da obesidade;
- Compreender como funciona o processo de referenciação nas estruturas de saúde em Portugal;
- Identificar as principais redes de referenciação para a obesidade.

CONTEÚDOS

Epidemiologia da obesidade:
- Prevalência da obesidade (Mundo, Europa e Portugal);
- Incidência da obesidade (Mundo, Europa e Portugal);
- Morbilidades da obesidade;
- A obesidade vista como a nova síndrome mundial;
- A obesidade como doença crónica.

Etiologia/agentes causais da obesidade:
- Genéticos;
- Hábitos, comportamentos e padrões de consumo alimentar;
- Hábitos, comportamentos e padrões de atividade física;
- Socioeconómicos;
- Culturais;
- Influência da publicidade nos estilos de vida;
- Acessibilidade aos cuidados de saúde;
- Acessibilidade aos alimentos (física e económica) ;
- Acessibilidade a infraestruturas para a prática de atividade física;
- Outros aspetos.

Classificação da obesidade:
- Pré-obesidade;
- Obesidade grau I;
- Obesidade grau II;
- Obesidade grau III.

Principais fatores de risco associados obesidade:
- Antropométricos;
- Cardiometabólicos;
- Outros.

Patogenia e principais complicações crónicas:
- Doenças cardiovasculares;
- Diabetes tipo 2;
- Hipertensão arterial;
- Músculo-esqueléticas;
- Outras.

O Impacte da obesidade na saúde:
- O impacte da obesidade na saúde pública;
- O impacte das complicações crónicas da obesidade na evolução da morbilidade e mortalidade;
- O impacte da obesidade no indivíduo:
  • Crianças e jovens;
  • Nos indivíduos socioeconomicamente desfavorecidos.

Organizações de referência associadas à obesidade:
- Organismos internacionais: funções e responsabilidades;
- Organismos Nacionais: funções e responsabilidades;
- Estruturas de saúde com intervenção no diagnóstico, tratamento e acompanhamento da obesidade em Portugal -responsabilidades e funções.

Documentação de referência:
- Recomendações Internacionais;
- Recomendações Nacionais;
- Circulares Informativas e Normativas nacionais (DGS) para a obesidade (prevenção, diagnóstico e tratamento);
- Recomendações da Plataforma para a Obesidade.

A referenciação:
- Organismos de saúde com intervenção no diagnóstico, tratamento e acompanhamento da obesidade: responsabilidades e funções;
- Referenciação para planos assistenciais integrados;
- Rede de referenciação de cuidados especializados e hospitalares;
- Rede de referenciação de cirurgia bariátrica.

RECURSOS

- Enunciado da situação problema;
- Textos e outros documentos de apoio relacionados com a epidemiologia da obesidade;
- Documentos da Plataforma contra a Obesidade;
- Site da Direção Geral da Saúde;
- Site da Plataforma contra a obesidade;
- Site do Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável;
- Site da Observatório nacional da obesidade e do controlo de peso;
- Site da Associação Portuguesa dos Nutricionistas;
- Site da Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade;
- Site da Associação Portuguesa de Dietistas.

REQUISITOS PARA A SELEÇÃO DOS FORMADORES

Os formadores deverão ser nutricionistas, dietistas, médicos, enfermeiros, com conhecimentos especializados e experiência profissional no domínio da obesidade. Os formadores deverão ter, preferencialmente, formação pedagógica de formadores.

RECOMENDA-SE A CONSULTA

Aquando da preparação e da execução da formação, poderão ser consultadas as seguintes entidades de referência nos sites assinalados:

NACIONAIS

DGS – Direção-Geral da Saúde
www.dgs.pt
Plataforma contra a obesidade
www.dgs.pt
Observatório nacional da obesidade e do controlo de peso
www.observaport.org
APD – Associação Portuguesa dos Dietistas
www.apd.org.pt
APN – Associação Portuguesa dos Nutricionistas
www.apn.org.pt
SPEO – Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade
www.speo-obesidade.pt

INTERNACIONAIS

CDC – Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov
DEAKIN – University
www.deakin.edu.au
HPA – Health Protection Agency
www.hpa.org.uk
WHO and Obesity
www.who.int

RECOMENDAÇÕES DE OPERACIONALIZAÇÃO

Aquando da preparação da formação, sugere-se a consulta do portal da saúde, do microsite e dos sites complementares da DGS, nomeadamente da Plataforma Contra a Obesidade e do Programa Nacional da Promoção da Alimentação Saudável, no endereço www.dgs.pt. Recomenda-se, ainda, a consulta dos sites internacionais CDC Over Weight & Obesity, DEAKIN – University, WHO and Obesity.

Durante esta unidade de formação, o formador poderá aferir o grau de saberes mobilizados sobretudo ao nível de:

- Conceitos básicos no domínio da obesidade;
- Epidemiologia e etiologia da obesidade;
- Fontes de referência de dados epidemiológicos, nacionais e internacionais;
- Impacte da obesidade enquanto doença crónica.

CÓDIGO
DA UNIDADE
DE COMPETENCIA
OBES01

PROMOVER A ADOÇÃO DE COMPORTAMENTOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA INDIVÍDUOS

DESTINATÁRIOS

Equipa multidisciplinar com intervenção no domínio da obesidade (nutricionistas, dietistas, médicos de medicina geral e familiar, enfermeiros, psicólogos entre outros), integrados nos cuidados primários.

CONDIÇÕES DE CONTEXTO

Cuidados de saúde primários.

DESCRIÇÃO DA UNIDADE DE COMPETÊNCIA

Esta UC visa a manifestação de comportamentos orientados para a avaliação da situação inicial do indivíduo, aconselhamento, informação e esclarecimento sobre os comportamentos alimentares saudáveis e da prática de exercício físico a adotar.

A. Recolher dados para avaliar e caracterizar a situação Inicial do indivíduo.

A1 Tendo em conta os comportamentos, hábitos e atitudes nutricionais e alimentares;
A2. Tendo em conta os comportamentos hábitos e atitudes de prática de atividade física;
A3. Tendo em conta a condição socioeconómica;
A4. Tendo em conta o contexto cultural;
A5. Tendo em conta a condição profissional e o contexto laboral.

B. Identificar as necessidades de promoção da saúde.

B1. Tendo em conta as características de situação inicial do indivíduo;
B2. Tendo em conta a perceção do indivíduo acerca dos comportamentos;
B3. Tendo em conta a motivação e a expetativa do indivíduo para a mudança de comportamentos.

C. Definir e preparar o plano de aconselhamento.

C1. Tendo em conta as características do indivíduo;
C2. Tendo em conta as necessidades de promoção da saúde identificadas;
C3. Tendo em conta as recomendações para a obesidade;
C4. Tendo em conta o tipo de informação a transmitir no âmbito dos programas de promoção da saúde e mudança de comportamentos;
C5. Tendo em conta a adequabilidade dos recursos técnico pedagógicos a utilizar.

D. Aconselhar, informar e esclarecer o indivíduo sobre a necessidade de comportamentos a adotar.

D1. Tendo em conta as características do indivíduo;
D2. Tendo em conta a perceção do indivíduo acerca dos comportamentos;
D3. Tendo em conta as necessidades de promoção da saúde identificadas;
D4. Tendo em conta as recomendações para a obesidade;
D5. Tendo em conta os comportamentos alimentares saudáveis a adotar;
D6. Tendo em conta a prática de atividade física a adotar;
D7. Tendo em conta as características dos recursos técnico pedagógicos a utilizar;
D8. Tendo em conta os cuidados e as medidas preventivas a transmitir.

RECURSOS

- Instrumentos de apoio ao diagnóstico (Guião de entrevista com questões destinadas aos diferentes grupos etários (crianças, adolescentes, adultos e idosos; Guião de entrevista para indivíduos com multiculturalidade; Questionário para avaliação do estilo de vida, comportamento alimentar e padrões de atividade física; Guia de avaliação do estado nutricional infantil e juvenil);
- Documentos informativos: folhetos, manuais, guiões de nutrição etc. (roda dos alimentos, tabelas nutricionais, e outros);
- Exemplo de ficha do indivíduo contendo variáveis e indicadores de história familiar, comportamentais e socio-económicos, diagnóstico e prognóstico da doença;
- Exemplos de plano de atividade física para doente obeso (criança, idoso, adulto);
- Exemplos de refeições saudáveis;
- Vídeos demonstrativos de sessões de educação nutricional para diferentes públicos;
- Recomendações internacionais e nacionais sobre Obesidade;
- Circulares informativas e normativas da DGS;
- Sites de entidades de referência.

- (*) Recomenda-se a consulta do anexo (saberes)

PROMOÇÃO DA SAÚDE E MUDANÇA DE COMPORTAMENTOS DIRIGIDA A INDIVÍDUOS

DESTINATÁRIOS

Equipa multidisciplinar com intervenção no domínio da obesidade (nutricionistas, dietistas, médicos de medicina geral e familiar, enfermeiros, psicólogos entre outros), integrados nos cuidados de saúde primários.

CARGA HORÁRIA DE REFERÊNCIA

Entre 10 a 12 horas

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

No final da formação o formando deverá ser capaz de:

- Identificar as variáveis individuais e familiares para caracterizar e avaliar a situação inicial do indivíduo;
- Informar, aconselhar e orientar o indivíduo, familiar e cuidador acerca de comportamentos alimentares adequadas;
- Informar, aconselhar e orientar o indivíduo, familiar e cuidador acerca da prática de atividade física adequada;
- Informar o indivíduo acerca de fontes de informação fidedignas em matéria de alimentação e prática de atividade física;
- Reconhecer a importância dos aspetos cognitivos, psicológicos, emocionais e culturais nas alterações do comportamento alimentar e na prática de atividade física;
- Aplicar técnicas e instrumentos de avaliação do comportamento alimentar e da prática de atividade física;
- Identificar e transmitir os conceitos e princípios básicos acerca da alimentação/nutrição saudável nas várias fases do ciclo de vida;
- Identificar e transmitir as diferentes necessidades nutricionais diárias de acordo com o grau etário de cada indivíduo;
- Identificar e informar acerca das características nutricionais dos alimentos;
- Identificar e transmitir o papel de cada um dos grupos de nutrientes;
- Identificar e transmitir os benefícios da adoção de hábitos alimentares saudáveis;
- Enunciar e transmitir os cuidados a ter na seleção e compra dos géneros alimentícios para a preparação de refeições saudáveis;
- Explicar as vantagens da utilização das ervas aromáticas na condimentação dos alimentos;
- Explicar os métodos de preparação e confeção dos alimentos mais adequados à situação de partida do indivíduo;
- Explicar as regras e cuidados a ter com a segurança alimentar, na manipulação, armazenamento, refrigeração, preparação e confeção dos alimentos;
- Identificar e transmitir os conceitos e os princípios básicos acerca da atividade física;
- Identificar e distinguir os principais mitos e crenças relacionados com a atividade física ao longo da vida;
- Identificar e transmitir os principais benefícios e riscos associados à prática de atividade física;
- Identificar e transmitir as principais vantagens e inconvenientes associadas às modalidades de atividade física;
- Distinguir as modalidades de exercício físico individuais e de grupo mais adequadas a cada grupo etário;

- Identificar e informar acerca das funções e vantagens da utilização do podómetro;
- Demonstrar e explicar a forma de utilização do podómetro;
- Enunciar as fontes de informação fidedignas para consulta de orientações e recomendações em matéria de alimentação e prática de atividade física.

CONTEÚDOS

A avaliação da situação inicial do indivíduo:
- Comportamentos, hábitos e atitudes nutricionais e alimentares;
- Comportamentos e hábitos e atitudes de prática de atividade física;
- Comportamentos e hábitos culturais;
- Condição socioeconómica: profissão, escolaridade, local de residência, condições da envolventemente e contexto da residência e do local de trabalho).

Comportamentos alimentares saudáveis:
- Conceitos e princípios básicos acerca da alimentação/nutrição:
  - Nutrientes e respetivas funções durante o ciclo de vida;
  - Necessidades nutricionais diárias: crianças, adultos, grávidas e mulheres a amamentar e idosos;
  - Agrupamentos dos alimentos por nutrientes e seu papel;
  - Composição da alimentação: diversidade de alimentos, horários, nº de refeições, intervalos, quantidades, alimentos a privilegiar e a evitar;
  - A ingestão de líquidos: a importância da água;
  - Benefícios dos hábitos alimentares saudáveis.

- A preparação de refeições saudáveis:
  - A seleção e a compra dos géneros alimentícios;
  - Os ingredientes a privilegiar e a evitar na dieta alimentar;
  - A variedade de ingredientes;
  - A condimentação dos alimentos: o uso de sal, a utilização das ervas aromáticas;
  - Métodos de preparação e confeção aconselhados;
  - Segurança alimentar: regras de higiene no armazenamento, refrigeração, preparação e confeção dos alimentos.

Prática de atividade física:
- Conceitos e princípios básicos acerca da prática de atividade física;
- Mitos e crenças associadas à prática de exercício físico ao longo do ciclo de vida;
- Principais benefícios e riscos associados à prática de atividade física;
- Modalidades de exercício físico adequadas ao longo do ciclo de vida:
  - A prática de modalidades de exercício individual;
  - A prática de modalidades de exercício em grupo;
  - Vantagens e inconvenientes associadas às diversas modalidades de exercício físico.
- A utilização do podómetro na monitorização da prática de exercício físico.

Organismos e fontes de informação para consulta:
- Recomendações e informação no âmbito da nutrição/alimentação;
- Recomendações e informação no âmbito da prática de atividade física.

RECURSOS

- Enunciado de caso para analisar ou situação-problema para simular;
- Guião de entrevista com questões destinadas aos diferentes grupos etários (crianças, adolescentes, adultos e idosos);
- Guião de entrevista para indivíduos de outras culturas;
- Documentos informativos: folhetos, manuais, guiões de nutrição etc. (roda dos alimentos, tabelas nutricionais, e outros);
- Questionário da família para avaliação do estilo de vida, comportamento alimentar e padrões de atividade física;
- Exemplo de ficha clínica do indivíduo contendo variáveis e indicadores de história familiar, comportamentais e socioeconómicos, diagnóstico e prognóstico da doença;
- Exemplo de plano de atividade física para doente obeso (criança, idoso, adulto);
- Exemplo de refeições saudáveis;
- Vídeos demonstrativos de sessões de educação nutricional para diferentes públicos;
- Recomendações internacionais e nacionais sobre Obesidade;
- Circulares informativas e normativas da DGS;
- Sala equipada com câmara de vídeo e outro material para gravação audiovisual;
- Espaço próprio para ensino de técnicas culinárias;
- Alimentos dos vários grupos;
- Condimentos: ervas aromáticas;
- Utensílios de cozinha.

RECOMENDA-SE A CONSULTA

Aquando da preparação e da execução da formação, poderão ser consultadas as seguintes entidades de referência nos sites assinalados:

NACIONAIS

Programa Nacional da promoção da alimentação saudavel
www.dgs.pt

DGS – Direção-Geral da Saúde
www.dgs.pt

Portal da saúde
www.portaldasaude.pt

Portal de Saúde Pública
www.saudepublica.web.pt

SPP – Sociedade Portuguesa de Pediatria
www.spp.pt

APN – Associação Portuguesa de Nutricionistas
www.apn.org.pt

APD – Associação Portuguesa de Dietistas
www.apdietistas.pt

INTERNACIONAIS

CDC –Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

HPA – Health Protection Agency
www.hpa.org.uk

WHO – World Health Organization
www.who.int

REQUISITOS PARA A SELEÇÃO DOS FORMADORES

A equipa de formadores deverá integrar nutricionistas, dietistas, médicos e enfermeiros, com conhecimentos especializados e experiência profissional no domínio da obesidade. A equipa de formadores deverá ter, preferencialmente, formação pedagógica de formadores.

RECOMENDAÇÕES DE OPERACIONALIZAÇÃO

Aquando da preparação da formação, sugere-se a consulta das recomendações, circulares normativas, normas e orientações para a obesidade na plataforma contra a obesidade e do Programa Nacional da Promoção da Alimentção Saudável, no site da DGS em www.dgs.pt.

Sugere-se, ainda, o recurso à utilização de estudo de caso a partir de uma situação-problema que implique o cumprimento de todas as fases da sessão de informação/aconselhamento dirigidos a diferentes públicos: adulto, idoso ou criança.

ORIENTAÇÕES PARA A AVALIAÇÃO DA FORMAÇÃO

No final da presente unidade formativa, o formador poderá aplicar um exercício avaliativo mediante o recurso ao estudo de caso no âmbito da promoção da saúde e mudança de comportamentos dirigida a indivíduos, o qual deverá permitir aferir o grau de mobilização dos saberes propostos nesta unidade formativa.

Para o efeito, poderá o formador ter em conta as dimensões e os referentes de apoio à avaliação, seguidamente apresentados:

Dimensões	Referentes de apoio à avaliação
1 - Avaliação do contexto de partida do indivíduo a partir da informação recolhida.	o Tendo em conta os comportamentos, hábitos e atitudes nutricionais e alimentares; o Tendo em conta os comportamentos e hábitos e atitudes de prática de atividade física e atividades de tempos livres; o Tendo em conta os comportamentos e hábitos culturais; o Tendo em conta a condição socioeconómica: profissão, escolaridade, local de residência, condições da envolventemente e contexto da residência e do local de trabalho); o Adequando as questões e os temas a abordar de acordo com o tipo de destinatários e o grupo etário dos mesmos.
2 - Informação/aconselhamento acerca de comportamentos alimentares saudáveis.	o De acordo com as recomendações nacionais e internacionais; o De acordo com o tipo de destinatários e o grupo etario dos mesmos.
3 - Informação/aconselhamento acerca da prática de atividade física.	o De acordo com as recomendações nacionais e internacionais; o De acordo com o tipo de destinatários e o grupo etario dos mesmos.
4 - Informação/aconselhamento sobre fontes de informação fidedignas sobre alimentação, nutrição e prática de exercício físico.	o De acordo com as recomendações nacionais e internacionais; o De acordo com o tipo de destinatários e o grupo etario dos mesmos.

PROMOVER A ADOÇÃO DE COMPORTAMENTOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS E PRÁTICA DE ACTIVIDADE FÍSICA PARA GRUPOS E/OU COMUNIDADE

DESTINATÁRIOS

Equipa multidisciplinar com intervenção no domínio da obesidade (nutricionistas, dietistas, médicos de medicina geral e familiar, enfermeiros, psicólogos entre outros), integrados nos cuidados de saúde primários.

CONDIÇÕES DE CONTEXTO

Cuidados de saúde primários.

DESCRIÇÃO DA UNIDADE DE COMPETÊNCIA

Esta UC visa a manifestação de comportamentos orientados para a avaliação da situação inicial dos grupos e/ou comunidade, aconselhamento, informação e esclarecimento sobre os comportamentos alimentares saudáveis e na prática de atividade fisica a adotar.

A. Recolher dados para avaliar e caracterizar a situação inicial do grupo ou comunidade.

A1. Tendo em conta os comportamentos, hábitos e atitudes nutricionais e alimentares;
A2. Tendo em conta os comportamentos hábitos e atitudes de prática de atividade física;
A3. Tendo em conta a condição socioeconómica;
A4. Tendo em conta o contexto cultural;
A5. Tendo em conta a condição (profissional, escolar).

B. Identificar as necessidades de promoção da saúde.

B1. Tendo em conta as características de situação inicial do grupo ou comunidade;
B2. Tendo em conta o contexto cultural;
B3. Tendo em conta a perceção do grupo ou comunidade acerca dos comportamentos a modificar;
B4. Tendo em conta a motivação e a expetativa do grupo ou comunidade para a mudança de comportamentos.

C. Definir e preparar o plano de aconselhamento.

C1. Tendo em conta as características do grupo e ou comunidade;
C2. Tendo em conta as necessidades de promoção da saúde identificadas;
C3. Tendo em conta as recomendações para a obesidade;
C4. Tendo em conta o tipo de informação a transmitir no âmbito dos programas de promoção da saúde e mudança de comportamentos;
C5. Tendo em conta a adequabilidade dos recursos técnico pedagógicos a utilizar;
C6. Tendo em conta os meios de comunicação a utilizar.

D. Aconselhar, informar e esclarecer os grupos ou comunidade sobre a necessidade de comportamentos a adotar.

D1. Tendo em conta as características do grupo ou comunidade;
D2. Tendo em conta a perceção do grupo ou comunidade acerca dos comportamentos a modificar;
D3. Tendo em conta as necessidades de promoção da saúde identificadas;
D4. Tendo em conta as recomendações para a obesidade;
D5. Tendo em conta os comportamentos alimentares saudáveis a adotar;

D6. Tendo em conta a prática de exercício físico a adotar;
D7. Tendo em conta as características dos recursos técnico pedagógicos a utilizar;
D8. Tendo em conta cuidados e as medidas preventivas a transmitir.

RECURSOS EXTERNOS

- Instrumentos de apoio ao diagnóstico (Guião de entrevista com questões destinadas aos diferentes grupos etários (crianças, adolescentes, adultos e idosos; Guião de entrevista para indivíduos com multiculturalidade; Questionário para avaliação do estilo de vida, comportamento alimentar e padrões de atividade física, Guia de avaliação do estado nutricional infantil e juveni);
- Documentos informativos: folhetos, manuais, guiões de nutrição etc. (roda dos alimentos, tabelas nutricionais, e outros);
- Exemplo de ficha do indivíduo contendo variáveis e indicadores de história familiar, comportamentais e socio-económicos, diagnóstico e prognóstico da doença;
- Exemplos de plano de atividade física para doente obeso (criança, idoso, adulto);
- Exemplos de refeições saudáveis;
- Vídeos demonstrativos de sessões de educação nutricional para diferentes públicos;
- Recomendações internacionais e nacionais sobre Obesidade;
- Circulares informativas e normativas da DGS;
- Sites de entidades de referência.

- (*) Recomenda-se a consulta do anexo (saberes)

SUBUNIDADE 1

Intervenção na comunidade.

DESTINATÁRIOS

Equipa multidisciplinar com intervenção no domínio da obesidade (nutricionistas, dietistas, médicos de medicina geral e familiar, enfermeiros, psicólogos entre outros), integrada nos cuidados de saúde primários.

CARGA HORÁRIA DE REFERÊNCIA

Entre 10 e 12 horas.

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

No final da formação o formando deverá ser capaz de:

- Identificar as variáveis para caracterização de comportamentos dos grupos ou comunidades e das caraterísticas do meio envolvente em que se estes se inserem;
- Elaborar o diagnóstico das respetivas necessidades de intervenção no âmbito da promoção da saúde;
- Identificar e definir os principais conceitos e modelos de promoção da saúde;
- Pesquisar dados e analisar indicadores para a caracterização dos grupos ou comunidade;
- Aplicar técnicas de diagnóstico para caracterização dos problemas de saúde;
- Caracterizar as necessidades de intervenção no âmbito da promoção da saúde de determinado grupo ou comunidade;
- Definir projetos de intervenção comunitária para promoção da saúde dirigidos a grupos ou à comunidade;
- Identificar os objetivos e iniciativas a desenvolver no âmbito do projeto;
- Identificar e selecionar os intervenientes com competência e com recursos adequados a envolver no projeto;
- Avaliar o papel de cada um dos parceiros e atribuição de funções e responsabilidades;
- Desenhar as atividades do projeto;
- Identificar e aplicar modelos de parceria de trabalho em rede;
- Reconhecer os benefícios decorrentes do trabalho em parceria e atuação em rede;
- Identificar os aspetos de enquadramento jurídico-legal a esclarecer;
- Identificar o gestor ou líder para coordenar e gerir o projeto;
- Reconhecer os fatores críticos de sucesso de um projeto;
- Identificar os principais riscos e problemas relacionados com o projeto;
- Definir indicadores e instrumentos para monitorização dos resultados;
- Aplicar técnicas e instrumentos de avaliação do projeto;
- Avaliar resultados e redefinir /ajustar metas.

CONTEÚDOS

Diagnóstico de necessidades de promoção de saúde nos grupos ou na comunidade:

- Caracterização social, económica e demográfica dos grupos ou comunidade;
- Caracterização dos modos de vida dos grupos ou comunidade (comunidade central ou periférica);
- Caracterização das patologias mais frequentes nos grupos ou nas comunidade;
- Instrumentos de diagnóstico;
- Inventariação das necessidades de intervenção no âmbito da promoção da saúde;
- Modelos de intervenção.

A arquitetura dos projetos de intervenção comunitária para promoção da saúde:

- Definir o objetivo do projeto de intervenção comunitária e o contexto a dirigir a ação de promoção da saúde:
  - Identificar as oportunidades de cooperação;
  - Definir de objetivo a desenvolver no âmbito do projeto de parceria;
  - Outros.

- Selecionar atores intervenientes:
  - Identificar os atores com competência e com recursos adequados (atores locais, serviços de saúde, rede educativa, autarquias, produtores locais, entidades de apoio social e outras instituições existentes na comunidade…) para constituir a rede;
  - Selecionar os intervenientes da rede;
  - Avaliar a apetência de cada interveniente para cooperar;
  - Avaliar o relacionamento prévio entre os atores;
  - Definir o papel e o relacionamento dos diversos intervenientes na rede (canais de comunicação).

- Desenhar as atividades do projeto de intervenção comunitária:
  - Concetualizar a cadeia de valor;
  - Definir as atividades a desenvolver;
  - Definir e afetar recursos às atividades;
  - Articular atividades;
  - Definir o cronograma de atividades a desenvolver;
  - Outras.

- Identificar os aspetos de enquadramento jurídico-legal, estabelecimento de contratos e protocolos a ter em atenção ou pedido de pareceres.

- Identificar o gestor ou líder da rede para conduzir iniciativas intervenção comunitária:
  - O perfil de competências: motivar, negociar, conduzir e dinamizar reuniões, manter-se informado, gerir a confiança e estabelecer comunicação entre os elementos cooperantes, gerir conflitos.

Gerir e articular projetos de intervenção comunitária:

- Executar e implementar o plano da rede;
- Gerir informação e relacionamentos;
- Liderar e dinamizar a cooperação.

Acompanhar e monitorizar os resultados do projeto de intervenção comunitária:

- Definição de indicadores;
- Definição de instrumentos de avaliação;
- Identificação de problemas, riscos ou obstáculos;
- Avaliação dos resultados e redefinição de metas.

RECURSOS

- Enunciado de Caso para analisar ou de projeto para desenvolver;
- Circulares e orientações da DGS sobre promoção da saúde;
- Boas Práticas em matéria de programas de promoção da saúde;
- Exemplos de planos de ação contendo Objetivos, estratégias de comunicação, recursos necessários, *timings* previstos;
- Recursos comunicacionais: folhetos, vídeos, aplicações multimédia, etc.;
- Legislação aplicável;
- Circulares informativas e normativas da DGS;
- Site da Direção Geral da Saúde;
- Site do Programa Nacional da Alimentação Saudável;
- Site da Plataforma contra a Obesidade;
- Site do Programa Nacional da Saúde Escolar;
- Site do Programa Nacional dos Determinantes da Saúde.

RECOMENDA-SE A CONSULTA

Aquando da preparação e da execução da formação, poderão ser consultadas as entidades com projetos neste âmbito, bem como as seguintes entidades de referência nos sites assinalados:

NACIONAIS

Programa Nacional da promoção da alimentação saudavel
www.dgs.pt

Associação Nacional dos Médicos de Saúde Pública
http://www.saudepublica.web.pt

APMCG – Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar
www.apmcg.pt

DGS – Direção-Geral da saúde
www.dgs.pt

Programa Nacional de Saúde Ocupacional
www.dgs.pt/

Portal da Saúde
www.min-saude.pt

Portal de Saúde Pública
www.saudepublica.web.pt

SPMI – Sociedade Portuguesa de Medicina Interna
www.spmi.pt

SPP – Sociedade Portuguesa de Pediatria
www.spp.pt

APN – Associação Portuguesa de Nutricionistas
www.apn.org.pt

APD – Associação Portuguesa de Dietistas
www.apdietistas.pt

INTERNACIONAIS

WHO – Europa
www.euro.who.int

REQUISITOS PARA A SELEÇÃO DOS FORMADORES

Sugere-se que a equipa de formadores seja multidisciplinar, constituída por médicos, nutricionistas, dietistas, enfermeiros e outros profissionais considerados adequados, com comprovada experiência nas áreas em análise. A equipa de formadores deverá ter, preferencialmente, formação pedagógica de formadores.

RECOMENDAÇÕES DE OPERACIONALIZAÇÃO

Aquando da preparação da formação, sugere-se a consulta das recomendações, circulares normativas, normas e orientações para a obesidade na plataforma contra a obesidade e do Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável no site da DGS, em www.dgs.pt.

Sugere-se, ainda, o recurso à utilização de estudo de caso, no âmbito da "elaboração de um diagnóstico da comunidade ou do grupo" e da "Elaboração de um projeto de intervenção comunitária para promoção da saúde neste domínio", como metodologia de avaliação da formação, sendo de consultar a ficha de orientações disponibilizada para o efeito.

ORIENTAÇÕES PARA A AVALIAÇÃO DA FORMAÇÃO

SUBUNIDADE 1

Intervenção na comunidade.

No final da presente subunidade formativa, o formador poderá aplicar um exercício avaliativo mediante o recurso ao estudo de caso no âmbito da promoção da saúde e mudança de comportamentos dirigida a grupos e/ou à comunidade, o qual deverá permitir aferir o grau de mobilização dos saberes propostos nesta unidade formativa.

Para o efeito, poderá o formador ter em conta as dimensões e os referentes de apoio à avaliação, seguidamente apresentados:

Dimensões	Referentes de apoio à avaliação
1 - Caracterização do grupo ou comunidade em relação aos comportamentos, caraterísticas culturais, socioeconómicas e do meio envolvente em que se inserem.	o Tendo em conta os comportamentos, hábitos e atitudes nutricionais e alimentares; o Tendo em conta os comportamentos e hábitos e atitudes de prática de atividade física; o Tendo em conta os comportamentos e hábitos culturais; o Tendo em conta a condição socioeconómica: profissão, escolaridade, local de residência, condições da envolventemente e contexto da residência e do local de trabalho); o Adequando as questões e os temas a abordar de acordo com o tipo de destinatários e o grupo etário dos mesmos.
2 - Diagnóstico de necessidades de intervenção comunitária no âmbito da promoção da saúde.	o De acordo com as técnicas de diagnóstico e avaliação das necessidades de intervenção na promoção da saúde no grupo ou comunidade; o Tendo em conta a aplicação de instrumentos de diagnóstico de necessidades. o Tendo em conta a aplicação de instrumentos de diagnóstico de necessidades; o De acordo com o tipo de destinatários e o grupo etario dos mesmos.
3 - Definição do objetivo do projeto.	o De acordo com as regras de definição de objetivos e as técnicas de planeamento de ação.
4 - Seleção dos atores intervenientes.	o De acordo com a apetência de cada interveniente para cooperar e o papel de cada interveniente no projeto.

Dimensões	Referentes de apoio à avaliação
5 - Desenho das atividades do projeto.	○ De acordo com os objetivos do projeto e dos recursos disponíveis.
6 - Identificação e definição dos aspetos de enquadramento jurídico-legal.	○ De acordo com os objetivos definidos para a parceria e o modelo de parceria aplicável.
7 - Identificação do gestor ou líder.	○ De acordo com o perfil.
8 - Acompanhamento e monitorização dos resultados do projeto.	○ De acordo com as técnicas e instrumentos de gestão de projetos.

SUBUNIDADE 2

A promoção da saúde através dos meios de comunicação.

DESTINATÁRIOS

Profissionais de saúde, educadores/pais, profissionais de educação, profissionais de empresas da indústria alimentar, profissionais das autarquias, outros.

CARGA HORÁRIA DE REFERÊNCIA

Entre 7 e 14 horas.

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

No final da formação o formando deverá ser capaz de:

- Identificar as características e os componentes dos programas de intervenção na promoção da saúde através dos meios de comunicação;
- Identificar e transmitir informação acerca de fontes fidedignas sobre alimentação, nutrição e prática de atividade fisica;
- Distinguir os diferentes tipos de suportes de comunicação, adequados às diferentes estratégias, objetivos a atingir e destinatários (contexto, cultura, interesses …) no âmbito da promoção da saúde;
- Selecionar e aplicar a tipologia de recursos comunicacionais mais adequada à ação de promoção da saúde a desenvolver;
- Identificar as vantagens e desvantagens associadas a cada um dos tipos de recursos comunicacionais;
- Reconhecer os aspetos legais relacionados com as ações de promoção da saúde e as suas implicações na atuação do profissional de saúde na comunidade.

CONTEÚDOS

A promoção da saúde através dos meios de comunicação.

Políticas e orientações a privilegiar na promoção da saúde com preocupações no âmbito de:

- Disponibilização de informação sobre os géneros alimentícios;
- Disponibilização de informação nutricional nos rótulos dos géneros alimentícios;
- Oferta de géneros alimentícios saudáveis;
- Saúde das populações incentivando a adopção de melhoria dos hábitos, comportamentos e práticas de estilos de vida saudáveis;
- Preocupações de promoção de produtos integrados em conceitos de estilo de vida saudável;
- Divulgação/replicação e adaptação de boas práticas a outros produtos/serviços;
- Campanhas destinadas a públicos-alvo mais vulneráveis: crianças, jovens e indivíduos socioeconomicamente desfavorecidos.

Recursos comunicacionais para promover a saúde:

- Scripto;
- Audiovisual;
- Multimedia;
- Internet (blogs, redes sociais, foruns e wiki);
- Vantagens e desvantagens de cada um dos tipos de recursos;
- Critérios na seleção dos recursos.

Os aspetos legais relacionados com a promoção da saúde:

- Os direitos e deveres do cidadão em matéria de promoção da saúde;
- Os aspetos legais relacionados e aplicáveis à publicidade de géneros alimentícios;
- O desenvolvimento de ferramentas para legislar e regular em matérias com impacte na saúde pública;
- O código de conduta na publicidade de géneros alimentícios destinados a crianças e jovens;
- O acesso à informação e a confidencialidade;
- A proteção de dados;
- Os aspetos éticos.

RECURSOS

- Enunciado de caso para analisar ou de projeto para desenvolver;
- Boas Práticas em matéria de programas de promoção da saúde;
- Exemplos de ação de promoção através dos diferentes meios comunicacionais;
- Recursos comunicacionais: folhetos, vídeos, aplicações multimédia, etc;
- Legislação aplicável;
- Circulares informativas e normativas da DGS;
- Site da Direção Geral da Saúde;
- Site do Programa Nacional da Alimentação Saudável;
- Site da Plataforma contra a Obesidade;
- Site do Programa Nacional da Saúde Escolar;
- Site do Programa Nacional dos Determinantes da Saúde.

RECOMENDA-SE A CONSULTA

Aquando da preparação e da execução da formação, poderão ser consultadas as entidades com projetos neste âmbito, bem como as seguintes entidades de referência nos sites assinalados:

NACIONAIS

Associação Nacional dos Médicos de Saúde Pública
http://www.saudepublica.web.pt

APMCG – Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar
http:// www.apmcg.pt

DGS – Direção-Geral da saúde
http://www.dgs.pt

Programa Nacional de Saúde Ocupacional
http://www.dgs.pt/

Programa Nacional de Promoção de Alimentação Saudável
www.dgs.pt

Plataforma contra a Obesidade
www.dgs.pt

Portal da Saúde
www.min-saude.pt

Portal de Saúde Pública
www.saudepublica.web.pt

SPMI – Sociedade Portuguesa de Medicina Interna
www.spmi.pt

SPP – Sociedade Portuguesa de Pediatria
www.spp.pt

INTERNACIONAIS

WHO – Europa
www.euro.who.int

REQUISITOS PARA A SELEÇÃO DOS FORMADORES

A equipa de formadores deverá ser multidisciplinar, constituída por nutricionistas, dietistas, médicos, enfermeiros, profissionais de educação física e outros profissionais considerados adequados, com comprovada experiência nas áreas em análise. A equipa de formadores deverá ter, preferencialmente, formação pedagógica de formadores.

RECOMENDAÇÕES DE OPERACIONALIZAÇÃO

Aquando da preparação da formação, sugere-se a consulta das recomendações, circulares normativas, normas e orientações para a obesidade na plataforma contra a obesidade e do Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável no site da DGS, em www.dgs.pt.

Sugere-se, ainda, o recurso à simulação de uma ação de promoção de saúde utilizando os meios de comunicação adequados a um caso dado, como metodologia de avaliação da formação, sendo de consultar a ficha de orientações disponibilizada para o efeito.

ORIENTAÇÕES PARA A AVALIAÇÃO DA FORMAÇÃO

SUBUNIDADE 2

A promoção da saúde através dos meios de comunicação.

No final da presente subunidade formativa, o formador poderá aplicar um exercício avaliativo no âmbito da promoção da saúde através dos meios de comunicação adequados a um caso dado, o qual deverá permitir aferir o grau de mobilização dos saberes propostos nesta unidade formativa.

Para o efeito, poderá o formador ter em conta as dimensões e os referentes de apoio à avaliação, seguidamente apresentados:

Dimensões	Referentes de apoio à avaliação
1 - Identificação das características e componentes dos programas de intervenção na promoção da Saúde.	o Tendo em conta as características e especificidades do programa de promoção de saúde; o De acordo com as técnicas de diagnóstico e avaliação das necessidades educacionais dos destinatários; o De acordo com os aspetos legais aplicáveis; o Tendo em conta as características dos destinatários e do tipo de mensagem a promover; o De acordo com a tipologia de ações na promoção da saúde a promover.
2 - Aplicação dos recursos comunicacionais adequados às ações de promoção de saúde.	o Tendo em conta as vantagens e desvantagens de cada um dos tipos de recursos.
3 - Seleção e utilização dos recursos adequados às ações a promover.	o Tendo em conta os recursos disponíveis e adequados para a dinamização das ações a promover.

SUBUNIDADE 3

A Promoção da saúde na escola

DESTINATÁRIOS

Equipa multidisciplinar com intervenção no domínio da obesidade (enfermeiros, médicos de medicina geral e familiar, nutricionistas, dietistas, psicólogos, outros), integrada nos cuidados de saúde primários.

Pais/educadores, profissionais de educação, responsáveis pela alimentação escolar (empresas de catering, autarquias, direção de escolas, outras).

CARGA HORÁRIA DE REFERÊNCIA

Entre 7 e 14 horas.

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

No final da formação o formando deverá ser capaz de:

- Identificar as características e componentes dos programas de intervenção na promoção da saúde dirigidos a crianças e a jovens;
- Identificar a tipologia de ações na promoção nutricional e alimentar dirigidas a crianças e a jovens;
- Identificar as técnicas de dinamização das ações de promoção nutricional e alimentar dirigidas a crianças e a jovens;
- Identificar potenciais entidades e recursos disponíveis para a dinamização das ações de promoção nutricional e alimentar dirigidas a crianças e a jovens;
- Identificar a tipologia de ações na promoção prática de atividade física dirigidas a crianças e a jovens;
- Identificar as técnicas de dinamização das ações de promoção da prática de atividade física dirigidas a crianças e a jovens;
- Identificar potenciais entidades e recursos disponíveis para a dinamização das ações de promoção da prática de atividade física dirigidas a crianças e a jovens;
- Identificar as características e componentes dos programas de intervenção na promoção da saúde a profissionais de educação;
- Identificar a tipologia de ações na promoção nutricional e alimentar dirigidas a profissionais de educação;
- Identificar as técnicas de dinamização das ações de promoção nutricional e alimentar dirigidas a profissionais de educação;
- Identificar potenciais entidades e recursos disponíveis para a dinamização das ações de promoção nutricional e alimentar dirigidas a profissionais de educação;
- Identificar as técnicas de dinamização das ações de promoção da prática de exercício e atividades de tempos livres ativas dirigidas a profissionais de educação;
- Identificar potenciais entidades e recursos disponíveis para a dinamização das ações de promoção da prática de exercício e atividades de tempos livres ativas dirigidas a profissionais de educação;

- Identificar as características e componentes dos programas de intervenção na promoção da saúde dirigidas a pais e cuidadores;
- Identificar a tipologia de ações na promoção nutricional e alimentar dirigidas a pais e cuidadores;
- Identificar as técnicas de dinamização das ações de promoção nutricional e alimentar dirigidas a pais e cuidadores;
- Identificar potenciais entidades e recursos disponíveis para a dinamização das ações de promoção nutricional e alimentar dirigidas a pais e cuidadores;
- Identificar a tipologia de ações na promoção de prática de atividade física dirigidas a pais e cuidadores;
- Identificar as técnicas de dinamização das ações de promoção da prática de atividade física dirigida a pais e cuidadores;
- Identificar potenciais entidades e recursos disponíveis para a dinamização das ações de promoção da prática de atividade física dirigida a pais e cuidadores;
- Identificar as características e componentes dos programas de intervenção na promoção da saúde dirigidas funcionários e responsáveis da alimentação cantinas e refeitórios nas escolas;
- Identificar a tipologia de ações na promoção nutricional e alimentar dirigidas a funcionários e responsáveis da alimentação cantinas e refeitórios nas escolas;
- Identificar as técnicas de dinamização das ações de promoção nutricional e alimentar dirigidas a funcionários e responsáveis da alimentação cantinas e refeitórios nas escolas;
- Identificar potenciais entidades e recursos disponíveis para a dinamização das ações de promoção nutricional e alimentar dirigidas a funcionários e responsáveis da alimentação cantinas e refeitórios nas escolas;
- Identificar os aspetos legais relacionados com a promoção da saúde na escola.

CONTEÚDOS

Programas de intervenção na promoção da saúde dirigidos a crianças e jovens:

- Ações de educação de alimentar/nutricional:
  - Hábitos alimentares das crianças e jovens;
  - Princípios orientadores da alimentação saudável nas crianças e jovens;
  - Caracterização e avaliação nutricional das ementas das escolas;
  - A relação com as aprendizagens curriculares;
  - Vigilância da saúde das crianças e dos jovens;
  - Técnicas de dinamização e interação para a educação alimentar/nutricional:
    - Jogos pedagógicos;
    - Horta pedagógica;
    - Teatros recreativos;
    - Sessões de sensibilização e esclarecimento;
    - Outras.
  - Entidades a envolver;
  - Recursos disponíveis.
- Ações de educação de prática de atividade física:
  - Princípios orientadores da prática de exercício físico para crianças e jovens;
  - Os hábitos de prática de atividade física das crianças e jovens;
  - Ações de educação de exercício físico ativo e regular para crianças e jovens;
  - A relação com as aprendizagens curriculares;
  - Técnicas de dinamização e interação para a educação para a prática de atividade física:
    - Jogos pedagógicos;
    - Outros.
  - Entidades a envolver;
  - Recursos disponíveis.

Programas de intervenção na saúde dirigidos a profissionais de educação:

- Ações de educação de alimentar/nutricional:
  - Os hábitos alimentares das crianças e jovens;

- Caracterização e avaliação nutricional das ementa das escolas;
- Princípios orientadores da alimentação saudável nas crianças e jovens;
- Ações de educação alimentar e nutricional;
- Leitura e interpretação de rótulos nutricionais dos alimentos;
- A relação com as aprendizagens curriculares;
- Técnicas de dinamização e interação para a educação alimentar/nutricional:
  - *Workshops*;
  - *Fóruns* de discussão;
  - Jogos pedagógicos;
  - Teatros;
  - Sessões de sensibilização e esclarecimento;
  - Outras.
- Entidades a envolver;
- Recursos disponíveis.

- Ações de educação de prática de atividade física:
  - Os hábitos de prática de atividade física das crianças e jovens;
  - Princípios orientadores da prática de atividade física para crianças e jovens;
  - Ações de educação de exercício físico e regular para crianças e jovens;
  - A relação com as aprendizagens curriculares;
  - Técnicas de dinamização e interação para a educação para a prática de atividade física:
    - Jogos pedagógicos;
    - Outros.
  - Entidades a envolver;
  - Recursos disponíveis.

Programas de intervenção na saúde dirigidos a Pais/ Cuidadores:

- Ações de educação alimentar e nutricional:
  - Hábitos alimentares da família e estilos de vida saudáveis;
  - Caracterização e avaliação nutricional das ementa das escolas e das refeições levadas de casa;
  - Princípios orientadores da alimentação saudável;
  - Princípios da rotulagem;
  - Modas alimentares e impacto da publicidade nas escolhas das famílias;
  - Técnicas de dinamização e interação para a educação alimentar/nutricional:
    - *Workshops*;
    - *Fóruns* de discussão;
    - Jogos pedagógicos;
    - Sessões de sensibilização e esclarecimento;
    - Outras.
  - Entidades a envolver;
  - Recursos disponíveis.

- Ações de educação de prática de exercício físico e atividade de lazer ativas:
  - Hábitos de prática de exercício físico e atividades de lazer da família e estilos de vida saudáveis;
  - Técnicas de dinamização e interação para a educação alimentar/nutricional:
    - *Fóruns* de discussão;
    - Jogos pedagógicos;
    - Sessões de sensibilização e esclarecimento,
    - Outras.
  - Entidades a envolver;
  - Recursos disponíveis.

Programas de intervenção na saúde dirigidos a funcionários e responsáveis da alimentação de cantinas e refeitórios nas escolas:

- Ações de educação alimentar e nutricional:
  - Hábitos alimentares das crianças e jovens;
  - Princípios orientadores da alimentação saudável, para crianças e jovens;
  - Segurança alimentar;
  - Recomendações para a oferta alimentar saudável nas escolas:
    - *Vending machines;*
    - *Catering;*
    - *Buffets;*
    - Regime de fruta escola.
  - Técnicas de dinamização e interação para a educação alimentar/nutricional:
    - *Workshops*;
    - Sessões de informação e esclarecimento.
  - Entidades a envolver;
  - Recursos disponíveis.

- Aspetos legais relacionados com a promoção da saúde na escola:
  - Direitos e deveres da escola e profissionais de educação em matéria de promoção da saúde;
  - Direitos e deveres dos pais /educadores em matéria de promoção da saúde;

- Aspetos legais relacionados e aplicáveis à publicidade de géneros alimentícios na escola;
- Aspetos legais aplicáveis à avaliação do estado nutricional e outros exames a crianças e jovens na escola.

RECURSOS

- Enunciado de caso para analisar ou de projeto para desenvolver;
- Circulares e orientações da DGS sobre comportamento alimentar saudável e atividade física;
- Recomendações nacionais e internacionais;
- Boas Práticas em matéria de programas de promoção da saúde;
- Exemplos de ação de promoção alimentar e de atividade física dirigidas saúde na escola contendo objetivos, estratégias de comunicação, recursos necessários, *timing*s previstos;
- *Guidelines* de ementas saudáveis para crianças e jovens;
- *Guidelines* para prática de exercício físico para crianças e jovens;
- Recursos comunicacionais: folhetos, vídeos, aplicações multimédia, etc;
- Legislação aplicável;
- Circulares informativas e normativas da DGS;
- Site da Direção-Geral da Saúde;
- Site da Plataforma contra a Obesidade;
- Site do Programa Nacional da Saúde Escolar;
- Site do Programa Nacional dos Determinantes da Saúde.

RECOMENDA-SE A CONSULTA

No âmbito da preparação e da execução da formação, poderão ser consultadas as entidades com projetos neste âmbito, bem como as seguintes entidades de referência nos sites assinalados:

NACIONAIS

Associação Nacional dos Médicos de Saúde Pública
www.saudepublica.web.pt

APMCG – Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar
www.apmcg.pt

Programa Nacional de Promoção de Alimentação Saudável
www.dgs.pt

Plataforma contra a Obesidade
www.dgs.pt

DGS – Direção-Geral da saúde
www.dgs.pt

APN – Associação Portuguesa de Nutricionistas
www.apn.org.pt

APD – Associação Portuguesa de Dietistas
www.apdietistas.pt

Programa Nacional de Saúde Ocupacional
www.dgs.pt/

Portal da Saúde
www.min-saude.pt

Portal de Saúde Pública
www.saudepublica.web.pt

SPMI – Sociedade Portuguesa de Medicina Interna
www.spmi.pt

SPP – Sociedade Portuguesa de Pediatria
www.spp.pt

INTERNACIONAIS

OMS – Europa
www.euro.who.int

REQUISITOS PARA A SELEÇÃO DOS FORMADORES

A equipa de formadores deverá ser multidisciplinar constituída por nutricionistas, dietistas, médicos, enfermeiros, psicólogos e outros profissionais considerados adequados, com comprovada experiência nas áreas em análise. A equipa de formadores deverá ter, preferencialmente, formação pedagógica de formadores.

RECOMENDAÇÕES DE OPERACIONALIZAÇÃO

Aquando da preparação da formação, sugere-se a consulta das recomendações, circulares normativas, normas e orientações para a obesidade. Pode, ainda, ser consultada a plataforma contra a obesidade e o Programa Nacionalde Promoção de Alimentação Saudável no site da DGS, em www.dgs.pt.

Sugere-se, por último, o recurso à simulação de uma ação de promoção de saúde na escola de acordo com um caso dado, como metodologia de avaliação da formação, sendo de consultar a ficha de orientações disponibilizada para o efeito.

ORIENTAÇÕES PARA A AVALIAÇÃO DA FORMAÇÃO

SUBUNIDADE 3

A promoção da saúde na escola

No final da presente subunidade formativa, o formador poderá aplicar um exercício avaliativo no âmbito da promoção da saúde na escola, o qual deverá permitir aferir o grau de mobilização dos saberes propostos nesta unidade formativa.

Para o efeito, poderá o formador ter em conta as dimensões e os referentes de apoio à avaliação, seguidamente apresentados:

Dimensões	Referentes de apoio à avaliação
1 - Identificação das características e componentes dos programas de intervenção a promover.	o De acordo com os dados disponíveis acerca do grupo/comunidade (p.e, dados da saúde escolar); o De acordo com as técnicas de diagnóstico e avaliação das necessidades educacionais do grupo/comunidade; o De acordo com as orientações internacionais e nacionais em matéria de atividade física; o De acordo com os aspetos legais aplicáveis; o De acordo com público destinatário e o grupo etário; o De acordo com a tipologia de ações na promoção nutricional e alimentar.
2 - Aplicação das técnicas para a dinamização das ações de promoção nutricional e alimentar adequadas aos destinatários e/ou grupo etário.	o De acordo com as técnicas adequadas para a dinamização de ações de promoção nutricional e alimentar.
3 - Identificação e seleção das entidades representativas e com experiência na promoção nutricional e alimentar a envolver na dinamização das ações.	o De acordo com as competências e experiência das entidades a envolver para a promoção nutricional e alimentar.
4 - Seleção e utilização dos recursos adequados aos destinatários e/ou grupo etário.	o De acordo com os recursos disponíveis e adequados para a dinamização das ações de promoção nutricional e alimentar.

SUBUNIDADE 4

A promoção da saúde no local de trabalho

DESTINATÁRIOS

Equipa multidisciplinar com intervenção no domínio da obesidade (enfermeiros, médicos de medicina geral e familiar, nutricionistas, dietistas, psicólogos, outros), integrada nos cuidados de saúde primários ou em outras instituições que prestam serviços na medicina do trabalho.
Funcionários e responsáveis pela alimentação, em cantinas e refeitórios no local de trabalho.

CARGA HORÁRIA DE REFERÊNCIA

Entre 6 e 8 horas

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

No final da formação o formando deverá ser capaz de:

- Identificar as características e componentes dos programas de intervenção na promoção da saúde dirigidas a entidades empregadoras;
- Identificar a tipologia de ações na promoção nutricional e alimentar dirigidas a funcionários e responsáveis pela alimentação em cantinas e refeitórios no local de trabalho;
- Identificar recomendações para a oferta alimentar saudável no local de trabalho;
- Identificar as técnicas de dinamização das ações de promoção nutricional e alimentar dirigidas a funcionários e responsáveis pela alimentação em cantinas e refeitórios no local de trabalho;
- Identificar potenciais entidades e recursos disponíveis para a dinamização das ações de promoção nutricional e alimentar dirigidas a funcionários e responsáveis pela alimentação em cantinas e refeitórios no local de trabalho;
- Identificar os aspetos legais relacionados com a promoção da saúde nutricional e alimentar no local de trabalho.

CONTEÚDOS

Programas de intervenção na saúde dirigidos a entidades empregadoras:

- Ações de educação alimentar e nutricional para ativos:
  - Intervenções no âmbito da vigilância da saúde dos ativos;
  - Recomendações para ações de educação alimentar saudável nas cantinas e refeitórios da empresa;
  - Código de boas práticas na hotelaria e restauração;
  - Estratégias de motivação para a mudança de comportamento alimentar;
  - Recomendações para a oferta alimentar no local de trabalho:
    - *Vending machines;*
    - *Catering;*
    - *Buffets;*
    - Regime de fruta escolar.
  - Segurança alimentar;
  - Técnicas de dinamização e interação para a educação alimentar/nutricional:

- *Workshop*;
- *Fóruns* de discussão;
- Sessões de sensibilização e esclarecimento;
- Outras.

• Entidades a envolver;
• Recursos disponíveis.

- Ações de educação alimentar para funcionários e responsáveis de cantinas e refeitórios no local de trabalho:
  • Caracterização nutricional das ementas das cantinas e refeitórios;
  • Ações de educação nutricional para ativos;
  • Segurança alimentar;
  • Recomendações para a concretização da alimentação saudável nas cantinas e refeitórios de empresa;
  • Código de boas práticas na hotelaria e restauração.

- Aspetos legais relacionados com a promoção da saúde no local de trabalho:
  • Direitos e deveres da entidade empregadora em matéria de promoção da saúde no local de trabalho;
  • Aspetos legais relacionados e aplicáveis à publicidade de géneros alimentícios no local de trabalho;
  • Aspetos legais aplicáveis à avaliação da promoção da saúde no local de trabalho.

RECURSOS

- Enunciado de caso para analisar ou de projeto para desenvolver;
- Circulares e orientações da DGS sobre comportamento alimentar saudável e atividade física;
- Recomendações nacionais e internacionais;
- Boas Práticas em matéria de programas de promoção da saúde no local de trabalho;
- Exemplos de ação de promoção alimentar dirigidas ao local de trabalho contendo objetivos, estratégias de comunicação, recursos necessários, *timings* previstos;
- *Guidelines* de ementas saudáveis para ativos no local de trabalho;
- Recursos comunicacionais: folhetos, vídeos, aplicações multimédia, etc;
- Legislação aplicável;
- Circulares informativas e normativas da DGS;
- Site do Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável
- Site da Direção-Geral da Saúde;
- Site da Plataforma contra a Obesidade;
- Site do Programa Nacional da Saúde Escolar;
- Site do Programa Nacional dos Determinantes da Saúde.

RECOMENDA-SE A CONSULTA

Aquando da execução da formação, poderão ser consultadas as entidades com projetos neste âmbito, bem como as seguintes entidades de referência nos sítios assinalados:

NACIONAIS

Associação Nacional dos Médicos de Saúde Pública
www.saudepublica.web.pt

APMCG – Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar
www.apmcg.pt

Programa Nacional de Promoção de Alimentação Saudável
www.dgs.pt

DGS – Direção-Geral da saúde
www.dgs.pt

APN – Associação Portuguesa de Nutricionistas
www.apn.org.pt

APD – Associação Portuguesa de Dietistas
www.apdietistas.pt

Programa Nacional de Saúde Ocupacional
www.dgs.pt/

Portal da Saúde
www.min-saude.pt

Portal de Saúde Pública
www.saudepublica.web.pt
SPMI – Sociedade Portuguesa de Medicina Interna
www.spmi.pt
SPP - Sociedade Portuguesa de Pediatria
www.spp.pt

INTERNACIONAIS

OMS – Europa
www.euro.who.int

REQUISITOS PARA A SELEÇÃO DOS FORMADORES

A equipa de formadores deverá ser multidisciplinar, constituída por nutricionistas, dietistas, médicos, enfermeiros e outros profissionais considerados adequados, com comprovada experiência nas áreas em análise. A equipa de formadores deverá ter, preferencialmente, formação pedagógica de formadores.

RECOMENDAÇÕES DE OPERACIONALIZAÇÃO

Aquando da preparação da formação sugere-se a consulta das recomendações, circulares normativas, normas e orientações para a obesidade na plataforma contra a obesidade e do Programa Nacional de Promoção de Alimentação Saudável no site da DGS, em www.dgs.pt.

Como metodologia de avaliação da formação, sugere-se o recurso à simulação de uma ação de promoção de saúde no local de trabalho, de acordo com um caso dado. A título exemplificativo, poderá ser consultada neste documento a ficha disponibilizada de orientações para avaliação da formação.

ORIENTAÇÕES PARA A AVALIAÇÃO DA FORMAÇÃO

SUBUNIDADE 4

A promoção da saúde no local de trabalho

No final da presente subunidade formativa, o formador poderá aplicar um exercício avaliativo no âmbito da promoção da saúde no local de trabalho, o qual deverá permitir aferir o grau de mobilização dos saberes propostos nesta unidade formativa.

Para o efeito, poderá o formador ter em conta as dimensões e os referentes de apoio à avaliação, seguidamente apresentados:

Dimensões	Referentes de apoio à avaliação
1 - Identificação das características e componentes dos programas de intervenção na promoção da saúde no local de trabalho.	o De acordo com os dados disponíveis acerca do grupo/comunidade; o De acordo com as técnicas de diagnóstico e avaliação das necessidades educacionais do grupo/comunidade; o De acordo com as orientações internacionais e nacionais em matéria de pratica de atividade física; o De acordo com os aspetos legais aplicáveis; o De acordo com público destinatário e grupo etário; o De acordo com a tipologia de ações na promoção nutricional e alimentar.
2 - Aplicação das técnicas para dinamizar ações de promoção nutricional e alimentar adequadas aos destinatários e/ou grupo etário.	o De acordo com as técnicas adequadas para a dinamização de ações de promoção nutricional e alimentar.
3 - Identificação e seleção das entidades representativas e com experiência na promoção nutricional e alimentar para a dinamização das ações.	o De acordo com as competências e experiência das entidades a envolver na promoção nutricional e alimentar.
4 - Seleção e utilização dos recursos adequados aos destinatários e/ou grupo etário.	o De acordo com os recursos disponíveis e adequados para a dinamização das ações de promoção nutricional e alimentar.

SUBUNIDADE 5

A promoção da saúde no adulto e na família

DESTINATÁRIOS

Equipa multidisciplinar com intervenção no domínio da obesidade (enfermeiros, médicos de medicina geral e familiar, nutricionistas, dietistas, psicólogos, outros) integrada nos cuidados de saúde primários. Pais /educadores.

CARGA HORÁRIA DE REFERÊNCIA

Entre 4 e 6 horas

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

No final da formação o formando deverá ser capaz de:

- Identificar as caraterísticas e componentes dos programas de intervenção na promoção da saúde dirigidas a adultos e famílias;
- Identificar a tipologia de ações na promoção nutricional e alimentar dirigidas a adultos e famílias;
- Identificar as técnicas de dinamização das ações de promoção nutricional e alimentar dirigidas a adultos e famílias;
- Identificar potenciais entidades e recursos disponíveis para a dinamização das ações de promoção nutricional e alimentar dirigidas a adultos e famílias;
- Identificar a tipologia de ações na promoção prática de atividade física dirigidas a adultos e famílias;
- Identificar as técnicas de dinamização das ações de promoção da prática de atividade física dirigidas a adultos e famílias;
- Identificar potenciais entidades e recursos disponíveis para a dinamização das ações de promoção da prática de atividade físicas dirigidas a adultos e famílias.

CONTEÚDOS

Programas de intervenção na promoção da saúde dirigidos ao adulto e famílias:

- Ações de educação alimentar/nutricional na saúde materna e pré-natal:
  - Vigilância da saúde da grávida;
  - Hábitos alimentares;
  - Suplementos.

- Ações de educação de alimentar/nutricional nos adultos e família:
  - Vigilância da saúde dos adultos e famílias;
  - Hábitos alimentares dos adultos e famílias;
  - A ingestão de água;
  - Ações de educação alimentar e nutricional para as famílias;
  - Princípios orientadores da alimentação saudável familiar;
  - O papel e exemplo dos pais na alimentação familiar;
  - Leitura e interpretação de rótulos nutricionais dos alimentos;
  - Recomendações para a lidar com a oferta alimentar de *fast food*;
  - Recomendações para lidar com a publicidade alimentar.

- Técnicas de dinamização e interação para a educação alimentar/nutricional:
  - Jogos pedagógicos;
  - Sessões de sensibilização e esclarecimento;
  - Outras.

- Ações de educação de prática de atividade física:
  - Os hábitos de prática de exercício físico e de atividades de lazer dos adultos;
  - Os hábitos de prática de atividade física na familia;
  - Princípios orientadores para a prática de atividade física para adultos;
  - O papel e exemplo dos pais na alimentação familiar;
  - Ações de educação de atividade física para o adulto;
  - Ações de educação de atividade física em família;
  - Técnicas de dinamização e interação para a educação para a prática de atividade física:
    - Jogos pedagógicos;
    - Outros.
  - Entidades a envolver;
  - Recursos disponíveis.

RECURSOS

- Enunciado de caso para analisar ou de projeto para desenvolver;
- Circulares e orientações da DGS sobre comportamento alimentar saudável e atividade física;
- Recomendações nacionais e internacionais;
- Boas Práticas em matéria de programas de promoção da saúde;
- Exemplos de ação de promoção alimentar e de atividade física dirigidas ao adulto e/ou família contendo objetivos, estratégias de comunicação, recursos necessários, *timings* previstos;
- *Guidelines* de ementas saudáveis para o adulto e/ou família;
- *Guidelines* para prática de exercício físico e atividades de lazer para o adulto e/ou família;
- Recursos comunicacionais: folhetos, vídeos, aplicações multimédia, etc;
- Legislação aplicável;
- Circulares informativas e normativas da DGS;
- Site da Direção-Geral da Saúde;
- Site da Plataforma contra a Obesidade;
- Site do Programa Nacional da Saúde Escolar;
- Site do Programa Nacional dos Determinantes da Saúde.
- Site do Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável

RECOMENDA-SE A CONSULTA

Aquando da preparação e da execução da formação, poderão ser consultadas as entidades com projetos neste âmbito, bem como as seguintes entidades de referência nos sites assinalados:

NACIONAIS

Associação Nacional dos Médicos de Saúde Pública
www.saudepublica.web.pt

APMCG – Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar
www.apmcg.pt

DGS – Direção-Geral da saúde
www.dgs.pt

Programa Nacional de Saúde Ocupacional
www.dgs.pt/

Portal da Saúde
www.min-saude.pt

Portal de Saúde Pública
www.saudepublica.web.pt

SPMI – Sociedade Portuguesa de Medicina Interna
www.spmi.pt

SPP – Sociedade Portuguesa de Pediatria
www.spp.pt

INTERNACIONAIS

WHO – Europa
www.euro.who.int

REQUISITOS PARA A SELEÇÃO DOS FORMADORES

A equipa de formadores deverá ser multidisciplinar, constituída por nutricionistas, dietistas, médicos, enfermeiros, profissionais de educação física, psicólogos e outros profissionais considerados adequados, com comprovada experiência nas áreas em análise. A equipa de formadores deverá ter, preferencialmente, formação pedagógica de formadores.

RECOMENDAÇÕES DE OPERACIONALIZAÇÃO

Aquando da preparação da formação, sugere-se a consulta das recomendações, circulares normativas, normas e orientações para a obesidade na plataforma contra a obesidade e do Programa Nacional de Promoção de Alimentação Saudável no site da DGS, em www.dgs.pt.

Sugere-se, ainda, o recurso à utilização de estudo de caso de uma ação de promoção de saúde dirigida ao adulto e família, como metodologia de avaliação da formação, sendo de consultar a ficha de orientações disponibilizada para o efeito.

ORIENTAÇÕES PARA A AVALIAÇÃO DA FORMAÇÃO

SUBUNIDADE 5

A promoção da saúde no adulto e família

No final da presente subunidade formativa, o formador poderá aplicar um exercício avaliativo de simulação no âmbito da promoção da saúde dirigidas ao adulto e família, o qual deverá permitir aferir o grau de mobilização dos saberes propostos nesta unidade formativa.

Para o efeito, poderá o formador ter em conta as dimensões e os referentes de apoio à avaliação, seguidamente apresentados

Dimensões	Referentes de apoio à avaliação
1 - Identificação das características e componentes dos programas de intervenção na promoção da saúde nutricional e alimentar e prática de atividade física adequadas ao adulto e/ou família.	o De acordo com os dados disponíveis acerca do adulto e/ou família; o De acordo com as técnicas de diagnóstico e avaliação das necessidades educacionais do adulto e/ou família; o De acordo com as orientações internacionais e nacionais em matéria de atividade física; o De acordo com os aspetos legais aplicáveis; o De acordo com a tipologia de ações na promoção nutricional e alimentar e de exercício físico.
2 - Identificação e seleção das entidades representativas com experiência na promoção nutricional e alimentar e na prática de atividade física para a dinamização das ações.	o De acordo com as competências e experiência das entidades a envolver na promoção nutricional e alimentar e na prática de atividade física.
3 - Seleção e utilização dos recursos adequados à promoção da saúde junto ao adulto e/ou família.	o De acordo com os recursos disponíveis e adequados para a dinamização das ações de promoção da saúde dirigidas ao adulto/família.
4 - Aplicação das técnicas de dinamização das ações de promoção nutricional e alimentar e prática de atividade física adequada ao adulto e/ou família.	o De acordo com as técnicas de dinamização adequadas a ações de promoção nutricional e alimentar.

SUBUNIDADE 6

A promoção da saúde no idoso

DESTINATÁRIOS

Equipa multidisciplinar com intervenção no domínio da obesidade (enfermeiros, médicos de medicina geral e familiar, nutricionistas e dietistas), integrada nos cuidados de saúde primários.
Familiares e cuidadores.

CARGA HORÁRIA DE REFERÊNCIA

Entre 4 e 6 horas

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

No final da formação o formando deverá ser capaz de:

- Identificar as características e componentes dos programas de intervenção na promoção da saúde dirigidos ao idoso;
- Identificar a tipologia de ações na promoção nutricional e alimentar dirigidas ao idoso;
- Identificar as técnicas de dinamização das ações de promoção nutricional e alimentar dirigidas ao idoso;
- Identificar potenciais entidades e recursos disponíveis para a dinamização das ações de promoção nutricional e alimentar dirigidas ao idoso;
- Identificar a tipologia de ações de promoção da atividade física dirigidas ao idoso;
- Identificar as técnicas de dinamização das ações de promoção da prática de exercício e atividades de tempos livres ativas dirigidas ao idoso;
- Identificar potenciais entidades e recursos disponíveis para a dinamização das ações de promoção da prática de atividade física dirigidas ao idoso.

CONTEÚDOS

O processo de envelhecimento:
- Dimensões biofisiológicas do envelhecimento humano;
- Dimensões biopsicológicas do envelhecimento humano;
- O contexto social do envelhecimento.

A saúde do Idoso:
- Alterações fisiológicas;
- Alterações psicossociais;
- Alterações nos cuidados de alimentação;
- Alterações na mobilidade;
- Os cuidados na prevenção de acidentes;
- A importância da ocupação dos tempos livres e de ócio.

Programas de intervenção na promoção da saúde do idoso:
- Ações de educação de alimentar/nutricional:
  - Vigilância da saúde no idoso;
  - Hábitos alimentares do idoso;
  - A ingestão de água;
  - Princípios orientadores da alimentação saudável no idoso;

- Técnicas de dinamização e interação para a educação alimentar/nutricional:
  - Jogos pedagógicos;
  - Sessões de sensibilização e esclarecimento;
  - outras.

- Ações de educação de prática de atividade física:
  - Os hábitos de prática de atividade física no Idoso;
  - Princípios orientadores da prática de exercício físico para o Idoso;
  - Ações de educação de exercício físico ativo e regular no idoso;
  - Técnicas de dinamização e interação para a educação para a prática de exercício ativo idoso:
    - Jogos pedagógicos;
    - Outros.
  - Os benefícios da prática de atividade física;
  - Os riscos da prática de exercício físico inadequado;
  - Entidades a envolver;
  - Recursos disponíveis.

RECURSOS

- Enunciado de caso para analisar ou de projeto para desenvolver;
- Circulares e orientações da DGS sobre comportamento alimentar saudável e atividade física;
- Recomendações nacionais e internacionais;
- Boas Práticas em matéria de programas de promoção da saúde;
- Exemplos de ação de promoção alimentar e de atividade física dirigidas ao Idoso contendo objetivos, estratégias de comunicação, recursos necessários, *timings* previstos;
- *Guidelines* de ementas saudáveis para o idoso;
- *Guidelines* para prática de exercício físico e atividades de lazer para o Idoso;
- Recursos comunicacionais: folhetos, vídeos, aplicações multimédia, etc;
- Legislação aplicável;
- Circulares informativas e normativas da DGS;
- Site do Programa Nacional de Promoção de Alimentação Saudável;
- Site da Direção-Geral da Saúde;
- Site da Plataforma contra a Obesidade;
- Site do Programa Nacional dos Determinantes da Saúde.

RECOMENDA-SE A CONSULTA

No âmbito da preparação e da execução da formação, poderão ser consultadas as entidades com projetos neste âmbito, bem como as seguintes entidades de referência nos sites assinalados:

NACIONAIS

Associação Nacional dos Médicos de Saúde Pública
www.saudepublica.web.pt

APMCG – Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar
www.apmcg.pt

DGS – Direção-Geral da Saúde
www.dgs.pt

Portal da Saúde
www.min-saude.pt

Portal de Saúde Pública
www.saudepublica.web.pt

SPMI – Sociedade Portuguesa de Medicina Interna
http:// www.spmi.pt

SPP – Sociedade Portuguesa de Pediatria
www.spp.pt

INTERNACIONAIS

OMS – Europa
www.euro.who.int

REQUISITOS PARA A SELEÇÃO DOS FORMADORES

A equipa de formadores deverá ser multidisciplinar, constituída por nutricionistas, dietistas, médicos, enfermeiros, psicólogos, profissionais de educação física e outros profissionais considerados adequados, com comprovada experiência nas áreas em análise. A equipa de formadores deverá ter, preferencialmente, formação pedagógica de formadores.

RECOMENDAÇÕES DE OPERACIONALIZAÇÃO

No âmbito da preparação da formação, sugere-se a consulta das recomendações, circulares normativas, normas e orientações para a obesidade na plataforma contra a obesidade e do Programa Nacional de Promoção de Alimentação Saudável no site da DGS, em www.dgs.pt.

Ainda no âmbito desta temática, aconselha-se a consulta dos referenciais do domínio das doenças reumáticas.

Sugere-se, também a utilização de um recurso avaliativo de uma ação de promoção de saúde dirigida ao idoso, de acordo com um caso dado, como metodologia de avaliação da formação, sendo de consultar a ficha de orientações disponibilizada para o efeito.

ORIENTAÇÕES PARA A AVALIAÇÃO DA FORMAÇÃO

SUBUNIDADE 6

A promoção da saúde no idoso

No final da presente subunidade formativa, o formador poderá aplicar um exercício avaliativo no âmbito da promoção da saúde do idoso, o qual deverá permitir aferir o grau de mobilização dos saberes propostos nesta unidade formativa.

Para o efeito, poderá o formador ter em conta as dimensões e os referentes de apoio à avaliação, seguidamente apresentados:

Dimensões	Referentes de apoio à avaliação
1 - Identificação das características e componentes dos programas de intervenção na promoção da saúde mais adequadas ao idoso.	o De acordo com os dados disponíveis acerca do idoso; o De acordo com as características e especificidades da saúde do idoso; o De acordo com as técnicas de diagnóstico e avaliação das necessidades educacionais do idoso; o De acordo com as orientações internacionais e nacionais em matéria de alimentação /nutrição e atividade física /lazer adequadas ao idoso; o De acordo com os aspetos legais aplicáveis; o De acordo com as especificidades da saúde do idoso; o De acordo com a tipologia de ações na promoção nutricional e alimentares adequadas ao idoso.
2 - Identificação e seleção das técnicas de dinamização adequadas a ações de promoção da saúde junto do idoso.	o De acordo com as técnicas de dinamização mais adequadas ao idoso para a dinamização de ações de promoção da saúde.
3 - Seleção e utilização dos recursos adequados ao idoso.	o De acordo com os recursos disponíveis e adequados para a dinamização das ações de promoção nutricional e alimentar e de prática de atividade física.
4 - Identificação das entidades representativas com experiência na promoção nutricional e alimentar e na prática de atividade física dirigidas ao idoso.	o De acordo com as competências e experiência das entidades a envolver na promoção nutricional e alimentar e na prática de atividade física dirigida ao idoso.

DIAGNOSTICAR A PRÉ-OBESIDADE E A OBESIDADE

DESTINATÁRIOS

Equipa multidisciplinar com intervenção no domínio da obesidade (nutricionistas, dietistas, médicos de medicina geral e familiar e enfermeiros) integrada nos cuidados de saúde primários.

CONDIÇÕES DE CONTEXTO

Cuidados de saúde primários.

DESCRIÇÃO DA UNIDADE DE COMPETÊNCIA

Esta UC visa a manifestação de comportamentos orientadas para o diagnóstico da pré-obesidade e da obesidade:

A. Avaliação Inicial.

A1. Tendo em conta os procedimentos para obtenção do consentimento informado;
A2. Tendo em conta os aspetos éticos;
A3. Tendo em conta a avaliação antropométrica;
A4. Tendo em conta as técnicas, procedimentos e instrumentos adequados;
A5.Tendo em conta os exames complementares de diagnóstico;
A6. Tendo em conta os critérios de avaliação diagnóstica da obesidade, fatores de risco e comorbilidades.

B. Avaliação Secundária.

B1. Tendo em conta os procedimentos para obtenção do consentimento informado;
B2. Tendo em conta os aspetos éticos;
B3. Tendo em conta a história clínica do indivíduo;
B4.. Tendo em conta os antecedentes familiares;
B5. Tendo em conta as patologias do indivíduo;
B6.Tendo em conta as manifestações clínicas;
B7.Tendo em conta os fatores de risco;
B8.Tendo em conta os comportamentos, hábitos e padrões de consumo;
B9.Tendo em conta as atividades e hábitos culturais;
B10.Tendo em conta a atividade socioeconómica;
B11. De acordo com as terapêuticas seguidas;
B12. De acordo com a avaliação da condição nutricional /alimentar efetuada;
B13. De acordo com a avaliação da condição física do indivíduo;
B14. De acordo com a avaliação da condição psicológica do indivíduo.

C. Referenciar o doente para planos assistenciais integrados.

C1. Cumprindo os critérios para referenciação;
C2. Tendo em conta a rede de referenciação;
C3. De acordo com os procedimentos definidos;
C4. De acordo com a documentação de referência;

RECURSOS EXTERNOS

- Procedimentos para avaliação inicial do indivíduo;
- Instrumentos/ equipamentos de avaliação antropométricas;
- Procedimentos para calibragem dos instrumentos;
- Procedimentos para a avaliação antropométrica (pesagem e medição);
- Matrizes de referência padrão (medidas antropométricas, de nutrição, IMC, percentis de crescimento, etc.);
- *Checklist* com exames complementares de diagnóstico da obesidade, fatores de risco e comorbilidades associadas;
- Procedimentos para a avaliação secundária do indivíduo;
- Variáveis e indicadores pertinentes para elaborar a história clínica do doente obeso;
- Instrumentos para avaliação da condição nutricional/ alimentar do indivíduo;
- Critérios de avaliação da condição nutricional/ alimentar do indivíduo;
- Recomendações para avaliar a condição nutricional/ alimentar do indivíduo;
- Instrumentos para avaliação da condição física do indivíduo;
- Critérios de avaliação da condição física do indivíduo.
- Recomendações para avaliar a da condição física do indivíduo;
- Instrumentos para avaliação da condição psicológica do indivíduo;
- Critérios de avaliação da condição da condição psicológica do indivíduo;
- Recomendações para avaliar da condição psicológica do indivíduo;
- Sistema de classificação de malnutrição;
- Classificação(ões) padrão para definição do grau de gravidade dos fatores de risco cardiometabólicos;
- Questionário de referência para aferição de grau de motivação para redução de peso e mudança de hábitos alimentares e prática de atividade física;
- Recomendações e linhas orientadoras nacionais e internacionais sobre a obesidade;
- Recomendações e linhas orientadoras nacionais e internacionais sobre a obesidade infantil;
- Recomendações e linhas orientadoras nacionais e internacionais para os fatores de risco cardiometabólicos;
- Recomendações e linhas orientadoras nacionais e internacionais para fatores de risco;
- Recomendações e linhas orientadoras nacionais e internacionais específicos da obesidade infantil (alterações musculoesqueléticas, respiratórias, ortopédicas, gastrointestinais e do sistema reprodutor);
- Circulares informativas e normativas específicas para o tratamento da Obesidade (DGS);
- Circulares informativas, e normativas específicas para o diagnóstico de fatores de risco cardiometabólicos (DGS);
- Rede de referenciação para o plano assistencial de cuidados;
- Rede de referenciação para cuidados hospitalares para a obesidade;
- Circulares informativas e normativas para prescrição de exames (DGS);
- Formulários para prescrição de exames;
- Sistemas de informação;
- Sites de entidades de referência.

(*) Recomenda-se a consulta do anexo (saberes)

DIAGNOSTICO DA PRÉ-OBESIDADE E DA OBESIDADE

DESTINATÁRIOS

Equipa multidisciplinar com intervenção no domínio da obesidade (nutricionistas, dietistas médicos de medicina geral e familiar e enfermeiros) integrada nos cuidados de saúde primários.

CARGA HORÁRIA DE REFERÊNCIA

Entre 7 e 14 horas

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

No final da formação o formando deverá ser capaz de:

- Compreender o processo de referenciação no âmbito dos planos assistenciais integrados;
- Identificar a documentação de referência no âmbito do diagnóstico da obesidade;
- Efetuar a avaliação inicial do indivíduo de acordo com o género e o nível etário;
- Identificar e aplicar as técnicas e procedimentos de avaliação antropométrica de acordo com o nível etário do indivíduo;
- Selecionar e aplicar os instrumentos e equipamentos para a avaliação antropométrica;
- Calibrar os instrumentos de medida de peso e de estatura;
- Aplicar técnicas de cálculo do estado nutricional da criança;
- Prescrever a tipologia de exames complementares de diagnóstico da obesidade, fatores de risco e co-morbilidades associadas;
- Interpretar os resultados dos exames complementares de diagnóstico da obesidade, fatores de risco e co-morbilidades associados;
- Efetuar a avaliação secundária do indivíduo de acordo com o género e o nível etário;
- Identificar e caracterizar os fatores de risco do doente para a obesidade;
- Identificar, registar e interpretar as variáveis e fatores relacionados com os antecedentes familiares, patologias e manifestações clínicas, terapêuticas, comportamentos, hábitos e padrões de consumo alimentar atividade de prática de exercício físico, atividade socioeconómica, cultural, entre outros recomendados para elaboração da história clínica no domínio da obesidade.

CONTEÚDOS

Avaliação inicial

- Exame físico:
  - Avaliação antropométrica (peso, altura, perímetro da cintura e anca) nas crianças e adultos:
    - Técnicas, procedimentos e instrumentos de pesagem;
    - Técnicas, procedimentos e instrumentos de medição;
    - Avaliação do estado nutricional (e crianças);
    - Técnicas e procedimentos de cálculo da percentagem da composição corporal: massa magra, água e gordura;
    - Cálculo do IMC e sua utilização adequada.

- Tipologia de exames complementares de diagnóstico da obesidade, dos fatores de risco e das co-morbilidades associadas;
- Critérios de avaliação diagnóstica da obesidade, fatores de risco e co-morbilidades;
- Elementos informativos a transmitir ao indivíduo, familiar ou cuidador.

Avaliação Secundária

- História clínica:
  - Antecedentes familiares (casos de obesidade na família, caso de obesidade gestacional na mãe e outras patologias);
  - Patologias atuais e anteriores do indivíduo;
  - Situação clínica em relação a ganhos e perdas de peso, obesidade gestacional (no caso das mulheres);
  - Manifestações clínicas e fatores de risco: sinais sintomas e sequência de acontecimentos relacionados com a obesidade:
    - Ganhos e perdas de peso;
    - Casos de obesidade na família;
    - Obesidade gestacional (da mãe);
    - Sintomas e sinais relacionados com outras doenças do foro alimentar:
      - Físicos (dificuldades respiratórias, dificuldade de mobilidade, outros);
      - Psicológicos (*stress*, ansiedade, depressão, insegurança, carências afetivas …);
      - Comportamentais (indisciplina nas refeições, ingestão compulsiva, crises de voracidade;
  - Comportamentos, hábitos e padrões de consumo:
    - Hábitos alimentares e padrões de consumo de álcool e tabaco, nutrientes (alimentos com gordura, sal e açúcar, refrigerantes…);
    - Prática de atividade física
  - Atividades e hábitos culturais;
  - Atividade socioeconómica: profissão, escolaridade, local de residência, condições ambientais da sua envolvente;
  - Terapêuticas seguidas:
    - Nutricional/alimentar;
    - Prática de exercício físico;
    - Psicológica;
    - Farmacológica: Medicação em uso;
    - Outros.

- Avaliação da condição nutricional/alimentar do indivíduo:
  - Instrumentos e técnicas de avaliação;
  - Inquéritos, *guidelines, softwares* de apoio à consulta de nutrição, outros;
  - Critérios de avaliação;
  - Elementos a transmitir ao indivíduo e seu cuidador.

- Avaliação da condição física do indivíduo:
  - Instrumentos e técnicas de avaliação da atividade física:
    - Inquéritos, *guidelines*, outros;
  - Critérios de avaliação;
  - Elementos a transmitir ao indivíduo e seu cuidador.

- Avaliação da condição psicológica do indivíduo:
  - Instrumentos e técnicas de avaliação da relação do indivíduo com os alimentos e da sua motivação para o tratamento:
    - Inquéritos, *guidelines*, outros.
  - Critérios de avaliação;
  - Elementos a transmitir ao indivíduo e seu cuidador.

Os aspetos éticos no diagnóstico:

- O acesso à informação e confidencialidade;
- A proteção da intimidade e privacidade das pessoas;
- Princípios e normas de conduta;
- Fronteiras e limites de atuação;
- O segredo profissional;
- A proteção de dados.

Referenciação:

- Motivo de referenciação;
- Critérios de referenciação;
- Rede de referenciação;
- Procedimentos de referenciação;
- Fluxos de referenciação;
- Documentação de referenciação;

Documentação de referência:

- Recomendações nacionais para diagnóstico da obesidade;
- Recomendações internacionais para diagnóstico da obesidade;
- Circulares, informativas e normativas para o diagnóstico da obesidade.

RECURSOS

- Enunciados de casos para análise ou simulação;
- Procedimentos para avaliação inicial do indivíduo;
- Instrumentos/ equipamentos de avaliação antropométricas;
- Procedimentos para calibragem dos instrumentos;
- Procedimentos para a avaliação antropométrica (pesagem e medição);
- Matrizes de referência padrão (medidas antropométricas, de nutrição, IMC, percentis de crescimento, etc.);
- *Checklist* com exames complementares de diagnóstico da obesidade, factores de risco e comorbilidades associadas;
- Procedimentos para a avaliação secundária do indivíduo;
- Variáveis e indicadores pertinentes para elaborar história clínica do doente obeso;
- Instrumentos para avaliação da condição nutricional/ alimentar do indivíduo;
- Critérios de avaliação da condição nutricional/ alimentar do indivíduo;
- Recomendações para avaliar a condição nutricional/ alimentar do indivíduo;
- Instrumentos para avaliação da condição física do indivíduo;
- Critérios de avaliação da condição física do indivíduo;
- Recomendações para avaliar a da condição física do indivíduo;
- Instrumentos para avaliação da condição psicológica do indivíduo;
- Critérios de avaliação da condição da condição psicológica do indivíduo;
- Recomendações para avaliar da condição psicológica do indivíduo;
- Sistema de classificação de malnutrição;
- Classificação(ões) padrão para definição do grau de gravidade dos fatores de risco cardiometabólicos;
- Questionário de referência para aferição de grau de motivação para redução de peso e mudança de hábitos alimentares e prática de atividade física;
- Recomendações e linhas orientadoras nacionais e internacionais sobre a obesidade;
- Recomendações e linhas orientadoras nacionais e internacionais sobre a obesidade infantil;
- Recomendações e linhas orientadoras nacionais e internacionais para os fatores de risco cardiometabólicos;
- Recomendações e linhas orientadoras nacionais e internacionais para fatores de risco;
- Recomendações e linhas orientadoras nacionais e internacionais específicos da obesidade infantil (alterações músculo-esqueléticas, respiratórias, ortopédicas, gastrointestinais e do sistema reprodutor);
- Circulares informativas e normativas específicas para o tratamento da Obesidade (DGS);
- Circulares informativas, e normativas específicas para o diagnóstico de fatores de risco cardiometabólicos (DGS);
- Rede de referenciação para o plano assistencial de cuidados;
- Rede de referenciação para cuidados hospitalares para a obesidade;
- Circulares informativas e normativas relativas à prescrição de exames (DGS);
- Formulários para prescrição de exames;
- Sistemas de informação;
- Site do CDC - *Centers for Disease Control and Prevention*;
- Site do IOFT - *International Association for the Study of Obesity*;
- Site do WHO - *World Health Organization*.

RECOMENDA-SE A CONSULTA

Aquando da preparação e da execução da formação, poderão ser consultadas as entidades com projetos neste âmbito, bem como as seguintes entidades de referência nos sites assinalados:

NACIONAIS

Associação Nacional dos Médicos de Saúde Pública
www.saudepublica.web.pt

APMCG - Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar
www.apmcg.pt

DGS - Direção-Geral da saúde
www.dgs.pt

Portal da Saúde
www.min-saude.pt

Portal de Saúde Pública
www.saudepublica.web.pt

SPMI - Sociedade Portuguesa de Medicina Interna
www.spmi.pt

SPP - Sociedade Portuguesa de Pediatria
www.spp.pt

APD - Associação Portuguesa de Dietistas
www.apdietistas.pt

APN - Associação Portuguesa de Nutricionistas
www.apn.org.pt

INTERNACIONAIS

CDC - Centers for Disease Control and Prevention
http://www.cdc.gov

IASO - International Association for the Study of Obesity
www.iaso.org

IFT - Institute of Food Technologists
www.ift.org

WHO - World Health Organization
www.who.int

REQUISITOS PARA A SELEÇÃO DOS FORMADORES

Os formadores deverão ser uma equipa multidisciplinar constituída por nutricionistas, dietistas, médicos, psicólogos, profissionais de educação física e enfermeiros com experiência em obesidade. A equipa de formadores deverá ter, preferencialmente, formação pedagógica de formadores.

RECOMENDAÇÕES DE OPERACIONALIZAÇÃO

Aquando da preparação da formação, sugere-se a consulta das recomendações, circulares normativas, normas e orientações para a obesidade, constantes da plataforma contra a obesidade no site da DGS, em www.dgs.pt.

Ainda no âmbito do diagnóstico, recomenda-se a consulta dos referenciais dos domínios das Doenças cardiovasculares, da Diabetes e das Doenças Reumáticas.

Sugere-se, ainda, o recurso à utilização de estudo de caso, no âmbito do Diagnóstico da Pré-obesidade e da Obesidade, como metodologia de avaliação da formação, sendo de consultar a ficha de orientações disponibilizada para o efeito.

ORIENTAÇÕES PARA A AVALIAÇÃO DA FORMAÇÃO

No final da presente unidade formativa, o formador poderá aplicar diversos exercícios avaliativos no âmbito do diagnóstico: da pré-obesidade e outros no âmbito do diagnóstico da obesidade (I, II e III), os quais deverão permitir aferir o grau de mobilização dos saberes propostos nesta unidade formativa.

Para o efeito, poderá o formador ter em conta as dimensões e os referentes de apoio à avaliação, seguidamente apresentados:

Dimensões	Referentes de apoio à avaliação
1 - Avaliação inicial do indivíduo.	o Tendo em conta os resultados do exame físico efetuado; o Tendo em conta os resultados dos exames complementares de diagnóstico da obesidade, dos fatores de risco e das comorbilidades associadas; o Tendo em conta os critérios de avaliação diagnóstica da obesidade, fatores de risco e comorbilidades; o Tendo em conta as recomendações, circulares informativas e normativas para o diagnóstico da obesidade.
2 - Avaliação secundária do indivíduo.	o Tendo em conta a pertinência das variáveis para a definição da história clínica do doente pré-obeso e obeso; o Tendo em conta a avaliação da condição nutricional/alimentar do indivíduo; o Tendo em conta a avaliação da condição física do indivíduo; o Tendo em conta a avaliação da condição psicológica do indivíduo; o Tendo em conta a classificação do grau de obesidade; o Tendo em conta as recomendações, circulares informativas e normativas para o diagnóstico da obesidade.
3 - Referenciação do doente.	o Tendo em conta os motivos de referenciação; o Tendo em conta os critérios de referenciação; o Tendo em conta os procedimentos de referenciação; o Tendo em conta a documentação de referenciação.

CÓDIGO DA UNIDADE DE COMPETÊNCIA

OBES04

APLICAR E MONITORIZAR A INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA ADEQUADA AO GRAU DE OBESIDADE

DESTINATÁRIOS

Equipa multidisciplinar com intervenção no domínio da obesidade constituída por médicos de medicina geral e familiar, nutricionistas, dietistas e enfermeiros e psicólogos, outros.

CONDIÇÕES DE CONTEXTO

Cuidados de saúde primários.

DESCRIÇÃO DA UNIDADE DE COMPETÊNCIA

Esta UC visa a manifestação de comportamentos orientados para o tratamento da obesidade, através da aplicação de terapêuticas adequadas ao grau de obesidade.

A. Definir a intervenção terapêutica na pré-obesidade.

A1. Tendo em conta os aspetos éticos;
A2. De acordo com a avaliação primária e secundária realizada;
A3. De acordo com as recomendações nacionais e internacionais para o tratamento obesidade;
A4. De acordo com os antecedentes familiares e pessoais (idade, patologias, medicamentos em uso, etc.);
A5.Tendo em conta os sinais e sintomas manifestados;
A6. De acordo com os objetivos (metas) a atingir com o controlo dos fatores de risco;
A7.Tendo em conta as comorbilidades associadas;
A8. De acordo com o plano de tratamento nutricional/alimentar;
A9. De acordo com o plano de tratamento de prática de atividade física;
A10. De acordo com o plano de acompanhamento psicológico;
A11.Tendo em conta os fatores de risco da pré-obesidade e sua prevenção.

B. Definir a intervenção terapêutica na obesidade I, II, III.

B1. Tendo em conta os aspetos éticos;
B2. De acordo com os tipos de intervenção terapêutica na obesidade;
B3. De acordo com os objetivos e metas a atingir;
B4. De acordo com o plano nutricional/alimentar;
B5. Tendo em conta o plano de tratamento prática de atividade física;
B6. Tendo em conta o plano de tratamento/acompanhamento psicológico;
B7. Tendo em conta o plano de tratamento farmacológico;
B8. Tendo em conta as interações entre as diversas terapêuticas;
B9. Tendo em conta as complicações e comorbilidades da obesidade.

C. Monitorizar, avaliar e redefinir a terapêutica.

C1. Tendo em conta as metas definidas;
C2. Tendo em conta os resultados da terapêutica;
C3. Tendo em conta os fatores de não-adesão à terapêutica;
C4. Tendo em conta as medidas preventivas a recomendar;
C5. Tendo em conta a necessidade de envolvimento e capacitação do doente para o autocuidado, autocontrolo e gestão da doença.

D. Referenciar o doente.

D1. Cumprindo os critérios para referenciação;

D2. Tendo em conta a rede de referenciação;

D3. De acordo com os procedimentos definidos.

RECURSOS EXTERNOS

- Algoritmo de decisão de tratamento (em vigor);
- Algoritmo de tratamento da pré-obesidade;
- Algoritmo de tratamento obesidade grau I e II e III Questionário/*checklist* de avaliação à adesão terapêutica;
- Recomendações internacionais e nacionais para o tratamento da pré-obesidade e da obesidade;
- Recomendações internacionais e nacionais para o tratamento da pré-obesidade e da obesidade infantil;
- Circulares informativas e normativas da DGS sobre o tratamento da pré-obesidade e da obesidade;
- Circulares informativas e normativas da DGS sobre o tratamento da pré-obesidade e da obesidade infantil;
- Circulares informativas específicas para identificação de causas de não-adesão ao tratamento;
- Circulares informativas e normativas para monitorização e avaliação terapêutica;
- Circulares informativas específicas para informação ao doente sobre o regime terapêutico;
- Critérios de referenciação para planos de cuidados assistenciais;
- Critérios de referenciação para cuidados especializados ou hospitalares para tratamento da obesidade grau I, II e III;
- Critérios de referenciação para cirurgia;
- Circulares informativas e normativas da DGS sobre a prescrição farmacológica;
- Formulários de prescrição;
- Prontuário terapêutico.

(*) Recomenda-se a consulta do anexo (saberes)

DESTINATÁRIOS

Médicos

CARGA HORÁRIA DE REFERÊNCIA

Entre 14 a 21 horas.

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

No final da formação o formando deverá ser capaz de:

- Identificar as diferentes classes terapêuticas para o tratamento da pré-obesidade e obesidade, suas vantagens e desvantagens;
- Identificar as recomendações para tratamento de pré-obesidade e da obesidade;
- Aplicar o fluxograma/algoritmo de decisão de tratamento de pré-obesidade e obesidade;
- Identificar e aplicar os critérios para aplicação da terapêutica farmacológica e não farmacológica;
- Identificar os potenciais fatores inibidores e facilitadores de adesão do doente, familiar ou cuidador à terapêutica a prescrever;
- Aplicar os diferentes tipos de intervenção terapêutica adequada à pré-obesidade de acordo com o diagnóstico efetuado;
- Definir com o doente, familiar ou cuidador as metas e objetivos a atingir com o plano terapêutico;
- Definir o plano de tratamento nutricional/alimentar;
- Definir o plano de tratamento de prática de atividade física;
- Definir o plano de tratamento/acompanhamento psicológico;
- Identificar os fatores de risco e complicações da pré-obesidade e as suas formas de prevenção;
- Referenciar para cuidados especializados ou hospitalares, os casos de complicações da obesidade;
- Identificar a Rede de Referenciação para cuidados especializados ou hospitalares;
- Aplicar os critérios para referenciação para cuidados especializados ou hospitalares;
- Aplicar os diferentes tipos de Intervenção terapêutica adequada à obesidade grau I, II e III de acordo com o diagnóstico efetuado;
- Definir com o doente, familiar ou cuidador as metas e objetivos a atingir com o plano terapêutico;
- Definir o plano de tratamento nutricional/alimentar para o doente com obesidade de grau I, II e III;
- Definir o plano de tratamento de prática de atividade física para o doente com obesidade de grau I, II e III;
- Definir o plano de tratamento/acompanhamento psicológico para o doente com obesidade de grau I, II e III;
- Definir o plano de tratamento/farmacológico para o doente com obesidade de grau I, II e III;
- Identificar potenciais interações entre as diversas terapêuticas e propor formas de minimizar eventuais interações;
- Identificar as potenciais complicações e comorbilidades da obesidade de grau I, II e III e respetivas formas de prevenção;
- Estabelecer o plano de monitorização dos tratamentos prescritos;
- Identificar os aspetos éticos associados ao tratamento;
- Identificar a rede de Referenciação Hospitalar para a cirurgia;
- Aplicar os critérios para referenciação hospitalar.

CONTEÚDOS

Classes terapêuticas no tratamento da pré-obesidade e obesidade:
- Vantagens e desvantagens das diferentes classes terapêuticas;
- Recomendações para tratamento de pré-obesidade e obesidade;
- Circulares informativas e normativas para tratamento da pré-obesidade e obesidade;
- Critérios para aplicação da terapêutica farmacológica e não farmacológica;
- Fluxograma/algoritmo de decisão de tratamento de pré-obesidade e obesidade.

A adesão à terapêutica
- Fatores inibidores da falta de adesão à terapêutica:
  - Demográficos;
  - Motivacionais;
  - Dinâmica familiar;
  - Sociais, culturais e económicos;
  - Relativos à doença e ao regime terapêutico prescrito;
  - Relação médico-paciente e/ou outros profissionais de saúde.

- Fatores facilitadores da adesão à terapêutica:
  - Comunicacionais;
  - Psicológicos/emocionais;
  - Geográficos e ambientais;
  - Profissionais;
  - Família.

- Os riscos de não adesão à terapêutica.

A Intervenção terapêutica na pré-obesidade:
- Tipos de intervenção terapêutica na pré-obesidade;
- Definição dos objetivos e metas a atingir no plano terapêutico na pré-obesidade;

- O plano de **tratamento nutricional/alimentar**:
  - Recomendações alimentares para a pré-obesidade;
  - Alimentos / nutrientes e suas funções;
  - Balanço energético;
  - O agrupamento dos alimentos;
  - A troca de alimentos;
  - O conceito de equivalente;
  - Géneros alimentícios e a obesidade;
  - A seleção e compra dos géneros alimentícios;
  - Os métodos de confeção;
  - A seleção das bebidas;
  - A interpretação dos rótulos dos produtos alimentares;
  - Os alimentos a evitar;
  - Os cuidados a ter nas refeições fora de casa.

- O plano de **tratamento de atividade física**:
  - Modalidades de exercício físico mais adequadas;
  - Tipo de exercício físico adequado (frequência, intensidade, duração;
  - Esquemas adequados;
  - Atividades de lazer recomendadas;
  - Vantagens e desvantagens associadas;
  - Atividades de risco;
  - Regras de segurança e precaução a ter.

- O plano de **tratamento/acompanhamento psicológico**:
  - A motivação do indivíduo para adesão à terapêutica;
  - A motivação, envolvimento e participação da família na terapêutica prescrita;
  - O impacte dos fatores culturais e crenças que podem dificultar a adesão à terapêutica;
  - O impacte dos fatores socioeconómicos que podem dificultar a adesão à terapêutica;
  - As estratégias de motivação;
  - Outros.

- Os fatores de risco da pré-obesidade e sua prevenção:
  - Complicações da pré-obesidade;
  - Prevenção das complicações crónicas da pré-obesidade;
    - Prevenção da Hiper Tensão Arterial (HTA) ;
    - Prevenção das doenças cardiovasculares;
    - Prevenção da Diabetes tipo 2;
    - Prevenção das desordens músculo-esqueléticas.

Referenciação para cuidados especializados ou hospitalares:
- Motivo de referenciação;
- Critérios de referenciação;
- Rede de referenciação da obesidade I, II, III ou com fatores de risco associados;
- Procedimentos de referenciação hospitalar;
- Fluxos de referenciação hospitalar;
- Documentação de referenciação.

A intervenção terapêutica na obesidade grau I, II e III
- Tipos de intervenção terapêutica na obesidade:
  • Esquemas terapêuticos simples;
  • Esquemas terapêuticos combinados.

- Definição dos objetivos e metas a atingir no plano terapêutico na obesidade;
- O plano de tratamento nutricional/alimentar:
  • Recomendações alimentares e nutricionais específicas para a obesidade grau I, II e III.

- O plano de **tratamento de atividade física**:
  • Modalidades de exercício físico mais adequado à obesidade grau I, II e III;
  • Tipo de exercício físico adequado à obesidade grau I, II e III (frequência, intensidade, duração);
  • Esquemas adequados à obesidade grau I, II e III;
  • Atividades de lazer recomendadas à obesidade grau I, II e III;
  • Vantagens e desvantagens associadas;
  • Atividades de risco para a obesidade grau I, II e III;
  • Regras de segurança e precaução a ter.

- O plano de **tratamento/acompanhamento psicológico**:
  • O envolvimento do indivíduo/doente /ou seu cuidador no estabelecimento das metas a atingir com o regime terapêutico prescrito;
  • A motivação do indivíduo para adesão à terapêutica;
  • A motivação, envolvimento e participação da família na terapêutica prescrita;
  • O impacte dos fatores culturais e crenças que podem dificultar a adesão à terapêutica;
  • O impacte dos fatores socioeconómicos que podem dificultar a adesão à terapêutica;
  • As estratégias de motivação do obeso e seu familiar ou cuidador para à terapêutica;
  • A autoestima;
  • O autocuidado e as preocupações com a imagem;
  • Outros.

- O plano de **tratamento farmacológico**:
  • Objetivos terapêuticos;
  • Grupos de fármacos;
  • Indicações, principais vantagens e desvantagens;
  • Critérios para aplicação dos diferentes fármacos;
  • Esquemas terapêuticos simples e com combinação de fármacos;
  • Contraindicações, e intolerâncias;
  • Posologia, dosagem e administração;
  • Reações adversas e interações medicamentosas;
  • Normas e procedimentos de prescrição farmacológica.

- Interações possíveis entre as diversas terapêuticas:
  • Principais reações adversas;
  • Estratégias para minimizar eventuais interações.

- As complicações e comorbilidades da Obesidade:
  • Obesidade grau I;
  • Obesidade grau II;
  • Obesidade grau III;
  • A prevenção das complicações.

- A monitorização, a avaliação, o reajuste e redefinição da terapêutica aplicada:
  • Plano terapêutico: etapas, objetivos e metas;
  • Acompanhamento e redefinição das metas: periocidade de consultas de avaliação periódica dos doentes;
  • Identificação de potenciais causas do insucesso terapêutico;
  • Tipologia de exames complementares de diagnóstico para acompanhamento da evolução da doença;
  • A transmissão de resultados redefinição das metas ao doente, familiar ou cuidador;
  • A comunicação em contexto de saúde;
  • Instrumentos de apoio à monitorização dos tratamentos;
  • Mapas de progresso de tratamentos.

Os aspetos éticos no tratamento:
- O acesso à informação e confidencialidade;

- A proteção da intimidade e privacidade das pessoas;
- Princípios e normas de conduta;
- Fronteiras e limites de atuação;
- O segredo profissional;
- A proteção de dados.

A referenciação:
- Motivo de referenciação;
- Critérios de referenciação;
- Rede de referenciação para cuidados hospitalares para cirurgia;
- Rede de referenciação cuidados kospitalares para tratamento das co-morbilidades;
- Procedimentos de referenciação;
- Fluxos de referenciação;
- Documentação de referenciação.

RECURSOS

- Enunciados de casos para análise ou simulação;
- Algoritmo de decisão de tratamento (em vigor);
- Algoritmo de tratamento da pré-obesidade;
- Algoritmo de tratamento obesidade grau I e II e III Questionário/checklist de avaliação à adesão terapêutica;
- Recomendações internacionais e nacionais para o tratamento da pré-obesidade e da obesidade;
- Recomendações internacionais e nacionais para o tratamento da pré-obesidade e da obesidade infantil;
- Circulares informativas e normativas da DGS sobre o tratamento da pré-obesidade e da obesidade;
- Circulares informativas e normativas da DGS sobre o tratamento da pré-obesidade e da obesidade infantil;
- Circulares informativas específicas para identificação de causas de não-adesão ao tratamento;
- Circulares informativas e normativas para monitorização e avaliação terapêutica;
- Circulares informativas específicas para informação ao doente sobre o regime terapêutico;
- Critérios de referenciação para planos de cuidados assistenciais;
- Critérios de referenciação para cuidados especializados ou hospitalares para tratamento da obesidade grau I, II e III;
- Critérios de referenciação para cirurgia;
- Circulares informativas e normativas da DGS sobre a prescrição farmacológica;
- Formulários de prescrição;
- Prontuário terapêutico.

RECOMENDA-SE A CONSULTA

No âmbito da preparação e da execução da formação, poderão ser consultadas as entidades com projetos neste âmbito, bem como as seguintes entidades de referência nos sites assinalados:

NACIONAIS

APD - Associação Portuguesa de Dietistas-
www.apdietistas.pt

APN - Associação Portuguesa de Nutricionistas
www.apn.org.pt

APNEP- Associação Portuguesa de Nutrição Entérica e Parentérica
www.apnep.pt

Associação Nacional dos Médicos de Saúde Pública
www.saudepublica.web.pt

APMCG - Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar
www.apmcg.pt

DGS – Direção-Geral da saúde
www.dgs.pt

Portal da Saúde
www.min-saude.pt

Portal de Saúde Pública
www.saudepublica.web.pt

SPMI - Sociedade Portuguesa de Medicina Interna
www.spmi.pt

SPEO - Sociedade Portuguesa para o estudo da Obesidade
www.speo-obesidade.pt

SPP - Sociedade Portuguesa de Pediatria
www.spp.pt

INTERNACIONAIS

CDC - Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

IASO - International Association for the Study of Obesity
www.iaso.org

IFT - Institute of Food Technologists
www.ift.org

WHO - World Health Organization
www.who.int

REQUISITOS PARA A SELEÇÃO DOS FORMADORES

A equipa de formadores deverá ser multidisciplinar constituída por nutricionistas, dietistas, médicos, psicólogos, profissionais de educação física com experiência em tratamento da pré-obesidade e da obesidade. A equipa de formadores deverá ter, preferencialmente, formação pedagógica de formadores.

RECOMENDAÇÕES DE OPERACIONALIZAÇÃO

Aquando da preparação da formação, sugere-se a consulta das recomendações, circulares normativas, normas e orientações para a obesidade na plataforma contra a obesidade e o Programa Nacional da Promoção da Alimentação Saudável, no site da DGS em www.dgs.pt.

Ainda no âmbito do tratamento, recomenda-se a consulta dos referenciais dos domínios das Doenças Cardiovasculares, Diabetes, e Doenças Reumáticas.

Sugere-se também, o recurso à utilização de estudo de caso, no âmbito do tratamento da pré-obesidade e da obesidade, como metodologia de avaliação da formação, sendo de consultar a ficha de orientações disponibilizada para o efeito.

ORIENTAÇÕES PARA A AVALIAÇÃO DA FORMAÇÃO

No final da presente unidade formativa, o formador poderá aplicar diversos exercícios avaliativos que contemplem o tratamento da pré-obesidade e/ou de obesidade grau I, II e III, (considerando o processo integral de tratamento), os quais deverão permitir aferir o grau de mobilização dos saberes propostos nesta unidade formativa.

Para o efeito, poderá o formador ter em conta as dimensões e os referentes de apoio à avaliação, seguidamente apresentados:

Dimensões	Referentes de apoio à avaliação
1 - Formulação do tipo de intervenção terapêutica a aplicar.	o De acordo com a avaliação efetuada; o De acordo com as recomendações para tratamento de pré-obesidade e obesidade; o De acordo com fluxograma/algoritmo de decisão de tratamento de pré-obesidade e obesidade; o Tendo em conta as causas potenciais de não adesão ao tratamento.
2 - Seleção do regime terapêutico.	o Cumprindo os critérios de seleção de terapêutica para o tratamento de pré-obesidade e obesidade grau I, II e III; o Tendo em conta as comorbilidades associadas; o De acordo com as normas e/ou recomendações nacionais e/ou internacionais em vigor sobre o tratamento da pré-obesidade e obesidade.
3 - Prescrição do/s plano/s de tratamento/s.	o De acordo com as recomendações nutricionais /alimentares para pré-obesidade e obesidade grau I, II e III; o De acordo com as recomendações de prática de atividade física para pré-obesidade e obesidade grau I, II e III; o De acordo com as recomendações de tratamento/ acompanhamento psicológico para pré-obesidade e obesidade grau I, II e III; o De acordo com as normas relativas à prescrição de medicamentos; o De acordo com o grau de detalhe recomendado relativo ao plano prescrito de como deve ser seguido o tratamento (Guia de tratamento).

Dimensões	Referentes de apoio à avaliação
4 - Explicação ao indivíduo/doente /ou seu cuidador o plano de tratamentos prescrito.	o Considerando os elementos que constituem a informação relativa ao regime terapêutico prescrito a transmitir ao doente e/ ou seu cuidador no processo informativo ao doente e/ou seu cuidador; o Considerando os riscos de não adesão ao tratamento no processo informativo ao doente e/ou seu cuidador; o Considerando a possibilidade de esclarecer o doente e/ou seu cuidador; o De acordo com o tempo recomendável para explicar o regime terapêutico prescrito; o De cordo com uma linguagem acessível e compreensível pelo indivíduo.
5 - Monitorização e avaliação da resposta ao tratamento prescrito.	o De acordo com as etapas, objetivos e metas definidas para o plano terapêutico; o De acordo com os resultados dos exames complementares de acompanhamento da evolução da doença; o De acordo com a motivação à adesão terapêutica; o De acordo as técnicas de comunicação em saúde.
6 - Avaliação as potenciais causas de não adesão ao tratamento.	o De acordo com os preditores da falta de adesão terapêutica: potenciais causas de não adesão terapêutica identificadas (estilo de vida, limitações financeiras, crenças, …); o De acordo com estratégias de motivação do indivíduo/doente para aderir ao regime terapêutico prescrito.
7 - Referenciação.	o De acordo com critérios e os procedimentos de referenciação.

CÓDIGO DA UNIDADE DE COMPETÊNCIA

OBES05

CAPACITAR O DOENTE PRÉ-OBESO E OBESO E SEUS CUIDADORES PARA A GESTÃO DA DOENÇA

DESTINATÁRIOS

Equipa multidisciplinar com intervenção no domínio da obesidade (médicos de medicina geral e familiar, nutricionistas, dietistas, enfermeiros e psicólogos, outros), integrada nos cuidados de saúde primários.

CONDIÇÕES DE CONTEXTO

Cuidados de saúde primários.

DESCRIÇÃO DA UNIDADE DE COMPETÊNCIA

Esta UC visa a manifestação de comportamentos orientados para a capacitação do doente obeso e seu cuidador ou familiar para a adesão e cumprimento do regime terapêutico prescrito e para a gestão da doença.

A. Avaliação das necessidades de educação terapêutica.

A1. De acordo com os aspetos comportamentais identificados (hábitos alimentares, padrão de consumo de tabaco e álcool, padrão da prática de atividade física) ;
A2. De acordo com os aspetos socioeconómicas (escolaridade, profissão, situação face ao emprego, local da residência e condições ambientais);
A3. De acordo com os aspetos culturais;
A4. De acordo com a avaliação primária e secundária;
A5. De acordo com os resultados dos exames complementares de diagnóstico;
A6. De acordo com as comorbilidades existentes.

B. Definição dos objetivos do programa de educação terapêutica.

B1. De acordo com as necessidades identificadas e as características do doente;
B2. De acordo com o grupo etário;
B3.De acordo com o género;
B4. De acordo com o perfil do doente e as necessidades educativas identificadas;
B5. De acordo com o contexto cultural;
B6. De acordo com os objetivos e metas a atingir no âmbito do regime terapêutico.

C. Explicar e esclarecer o doente sobre o plano alimentar/nutricional prescrito e seus benefícios.

C1. De acordo com as recomendações do tratamento nutricional/alimentar da obesidade;
C2. De acordo como os alimentos / nutrientes a utilizar e a combinar no plano alimentar;
C3. Tendo em conta a seleção e compra de alimentos;
C4. Tendo em conta os métodos de confeção;
C5. Tendo em conta a condimentação dos alimentos.

D. Informar e aconselhar o doente e seus cuidadores acerca do plano de atividade física prescrita, seus benefícios e riscos.

D1.Tendo em conta as modalidades adequadas;
D2. De acordo com o tipo de exercício físico mais adequado (frequência, duração, intensidade…);
D3.Tendo em conta as regras de segurança a atender aquando da prática de exercício e das atividades físicas de risco.

E. Informar e aconselhar o doente e seus cuidadores acerca da necessidade de melhoria da auto-estima e do auto-cuidado.

F. Explicar e esclarecer o doente sobre o plano de tratamento farmacológico e a importância da adesão à terapêutica.

F1. De acordo com as recomendações do tratamento farmacológico da obesidade;
F2. De acordo com o plano de tratamento farmacológico definido;
F3. De acordo com os grupos de fármacos;
F4. De acordo com as indicações terapêuticas;
F5. De acordo com a posologia, dosagem e a forma de administração dos mesmos;
F6. De acordo com as contraindicações;
F7. Tendo em conta as principais reações adversas associadas aos fármacos e interações com o controlo metabólico;
F8. Tendo em conta as possíveis interações entre os medicamentos e os alimentos vs alimentos *light*;
F9. Tendo em conta as estratégias para minimizar os efeitos adversos e as interações no seu dia-a-dia.

G. Explicar e esclarecer o doente da importância da auto-vigilância, do auto-controlo e do auto cuidado na gestão da doença.

G1. Tendo em conta a aplicação de Instrumentos de controlo e autocontrolo da obesidade de acordo com os progressos;
G2. De acordo com a interpretação dos registos de progresso na adoção dos novos estilos de vida;
G3. De acordo com os sinais e complicações da obesidade sintomas de alerta;
G4. De acordo com as estratégias de prevenção das recidivas;
G5. Tendo em conta o ajustamento da terapêutica farmacológica e não farmacológica;
G6. De acordo com a reavaliação das necessidades do plano terapêutico;
G5. Tendo em conta a regularidade das consultas recomendada;
G7. Tendo em conta a adesão do indivíduo/doente no processo de controlo dos fatores de risco (regularidade das consultas, adesão à terapêutica, etc …);
G8. De acordo com os riscos de não adesão à terapêutica prescrita;
G9. De acordo com o papel do doente familiar ou seu cuidador, no controlo dos fatores de risco.

H. Referenciar o doente.

H1. Cumprindo os critérios para referenciação;
H2. Tendo em conta a rede de referenciação;
H3. De acordo com os procedimentos definidos.

RECURSOS EXTERNOS

- Recomendações nacionais e internacionais e nacionais em matéria de educação terapêutica;
- Boas Práticas sobre capacitação de doentes com obesidade;
- Instrumentos de autovigilância e autocontrolo: registo de notação; mapa de tomas; instruções de atuação e caso de agravamento dos sintomas; contatos do pessoal de saúde e outros;
- Recomendações nacionais e internacionais no âmbito da obesidade;
- Circulares informativas e normativas da DGS;
- Sites de entidades de referência.

(*) Recomenda-se a consulta do anexo (saberes)

CAPACITAÇÃO DO DOENTE PRÉ-OBESO E OBESO E SEUS CUIDADORES PARA A GESTÃO DA DOENÇA

DESTINATÁRIOS

Equipa multidisciplinar com intervenção no domínio da obesidade (médicos de medicina geral e familiar, nutricionistas, dietistas, enfermeiros e psicólogos, outros), integrada nos cuidados de saúde primários.

CARGA HORÁRIA DE REFERÊNCIA

7 a 14 horas.

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

No final da formação o formando deverá ser capaz de:

- Identificar e definir os conceitos e princípios da pedagogia da saúde;
- Identificar as etapas do processo pedagógico na educação em saúde;
- Distinguir os pressupostos da aprendizagem adequados aos diferentes públicos (crianças, adultos, idosos, grávidas);
- Definir o conceito e princípios da educação terapêutica;
- Distinguir os modelos pedagógicos de educação terapêutica;
- Identificar os objetivos de educação terapêutica nas doenças crónicas, particularmente na obesidade;
- Selecionar e aplicar as estratégias para a educação terapêutica pedagógicas para o ensino indivíduo com pré-obesidade e obesidade, seu familiar ou cuidador;
- Aplicar as estratégias facilitadoras de promoção da adesão à terapêutica, adequadas ao grupo etário, ao tipo de destinatários e respetivo familiar ou cuidador;
- Identificar os fatores de insucesso relacionados com a educação terapêutica;
- Definir conjuntamente com o doente, familiar e o seu cuidador as metas e os objetivos a atingir no plano terapêutico;
- Apresentar ao doente, familiar ou seu cuidador, as metas e as componentes do plano de tratamento nutricional/alimentar a atingir;
- Demonstrar ao doente, familiar ou seu cuidador, como aplicar o plano de tratamento nutricional/alimentar prescrito;
- Apresentar ao doente, familiar ou seu cuidador, as metas e as componentes do plano de tratamento de prática de atividade físico e de lazer a atingir;
- Demonstrar ao doente, familiar ou seu cuidador como aplicar o plano de tratamento de prática de atividade física e de lazer prescrito;
- Apresentar ao doente, familiar ou seu cuidador, as metas e as componentes do plano tratamento/ acompanhamento psicológico;
- Demonstrar ao doente, familiar ou seu cuidador, as estratégias de auto cuidado e de elevação da autoestima a ter;
- Apresentar ao doente, familiar ou seu cuidador, as metas e as componentes do plano tratamento farmacológico a atingir;
- Demonstrar ao doente, familiar ou seu cuidador como aplicar o plano de tratamento farmacológico prescrito;

- Selecionar e aplicar as técnicas de educação terapêutica mais adequadas à capacitação do doente para adesão ao plano de tratamento/s prescrito;
- Explicar e demonstrar ao doente, familiar ou seu cuidador as medidas de prevenção, autocontrolo, autovigilância e autocuidado a utilizar para a gestão da pré-obesidade e obesidade;
- Explicar e demonstrar ao doente, familiar ou seu cuidador a importância do seu envolvimento na monitorização e na reavaliação das necessidades do plano terapêutico;
- Aplicar os princípios éticos e normas de conduta na capacitação e monitorização da terapêutica.

CONTEÚDOS

Pedagogia da saúde:
- Conceitos e princípios da pedagogia da saúde;
- Etapas do processo pedagógico na educação em saúde.

Educação terapêutica:
- Conceito e princípios de educação terapêutica;
- Modelos pedagógicos da educação terapêutica:
  - Informativo-comunicacional;
  - Persuasivo-motivacional;
  - Político-económico-ecológico.
- Objetivos da educação terapêutica nas doenças crónicas, e particularmente, na obesidade;
- Estratégias pedagógicas para a educação terapêutica do indivíduo com pré-obesidade e obesidade e/ou seu cuidador:
  - Estratégias individuais;
  - Estratégias de grupo.

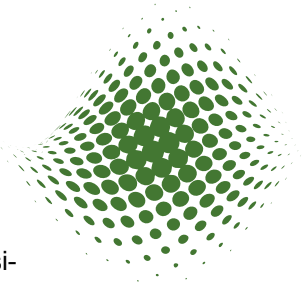
Estratégias facilitadoras de promoção da adesão terapêutica:
- Comunicacionais;
- Emocionais;
- Geográficas e ambientais;
- Familiares (envolvimento, participação da família);
- Outras.

Os fatores de insucesso relacionados com a educação terapêutica:
- Potenciais preditores da não adesão terapêutica:
  - A fraca motivação dos indivíduos;
  - A fraca autoimagem e autoestima para a mudança de comportamentos;
  - A dinâmica familiar;
  - Os aspetos socioeconómicos;
  - Os aspetos culturais;
  - Os aspetos geográficos e ambientais do contexto em que o indivíduo se insere.
- Riscos da não adesão ao tratamento.

Apresentação do plano terapêutico prescrito:
- Apresentação e apreciação conjunta de metas/objetivos a atingir pelo indivíduo pré–obeso ou obeso (crianças, adultos e idosos e grávidas);
- Apresentação e apreciação conjunta da terapêutica a seguir.

- O plano de **tratamento nutricional/alimentar** a atingir com o doente pré-obeso e obeso:
  - Quais os alimentos / nutrientes a utilizar na sua dieta?
  - Como deve agrupar os alimentos?
  - Como deve trocar os alimentos?
  - O que é o conceito de equivalente?
  - Que cuidados deve ter na seleção e compra dos géneros alimentícios?
  - Como deve confecionar os alimentos?
  - Que cuidados deve ter na seleção das bebidas?
  - Como interpretar de rótulos de produtos alimentares?
  - Quais os alimentos a evitar?
  - Que cuidados a ter nas refeições fora de casa?

- O **plano de atividade física** e de lazer a atingir com o doente pré-obeso e obeso:
  - Quais as modalidades de exercício físico mais adequadas: individuais ou de grupo?
  - Qual o tipo de exercício físico mais adequado (frequência, duração, intensidade)?
  - Quais as atividades de lazer recomendadas?
  - Quais as vantagens e inconvenientes associados às modalidades e ao tipo de exercício físico recomendado?



- Como utilizar o podómetro na monitorização da prática de exercício?
- Quais as regras de segurança a atender aquando da prática de exercício fisico (calçado; higiene; deteção precoce de lesões, etc.)
- Quais as atividades físicas de risco?

- O plano de **tratamento psicológico** a atingir com o doente obeso:
  - Como elevar a auto estima?
  - Que cuidados a ter na imagem e no autocuidados?
  - Qual a sua relação com os alimentos?
  - Em que momentos sente maior necessidade de ingerir géneros alimentícios?
  - Em situações de *stress*, angustia, tristeza que tipo de géneros alimentícios consome?
  - Em situações de êxito ou sucesso como reage? Que tipo de recompensa o satisfaz?

- O plano de **tratamento farmacológico** a atingir com o doente obeso:
  - Quais as características dos fármacos a utilizar no tratamento e respetivas indicações terapêuticas?
  - Qual a posologia, a dosagem e a forma de administração dos mesmos?
  - Quais as contraindicações dos mesmos?
  - Quais as principais reações adversas associadas aos fármacos e as possíveis interações com o controlo metabólico?
  - Que estratégias utilizar para minimizar os efeitos adversos e as interações no seu dia-a-dia?
  - Quais as possíveis interações entre os medicamentos e os alimentos?

- Técnicas de educação terapêutica mais adequadas para capacitar o doente no tratamento prescrito:
  - Explicação/demonstração através de *workshops*;
  - Prática/observação/explicação através de simulação de casos práticos;
  - Prática/observação/explicação através de simulação e interpretação/estudo de casos;
  - Correção/explicação de más práticas.

- Medidas de prevenção autocontrolo, autovigilância e autocuidado na pessoa pré-obesa e obesa:
  - Potenciais complicações da obesidade:
    - Quais os sinais e sintomas de alerta (valores de peso, *stress*, outros…)?
  - Instrumentos de controlo de peso a utilizar no auto- controlo da obesidade:
    - Como utilizar os mapas de progresso do tratamento?
    - Como interpretar os indicadores dos mapas de progresso do tratamento?
  - Formas de recompensa.
  - Estratégias de prevenção das recidivas:
    - Que cuidados a ter nas refeições fora de casa?
    - Como lidar com situações de festas?

O papel do doente, familiar ou cuidador na monitorização dos planos de tratamento da pré-obesidade e obesidade:
- A importância do cumprimento do plano de tratamento/s prescrito;
- O estabelecimento de datas para novas consultas e o respeito das mesmas por parte do doente;
- A sinalização ao médico de sinais ou sintomas que possam estar associados ao agravamento da doença ou ao surgimento de comorbilidades associadas;
- A importância da motivação para atingir os resultados estabelecidos e para a redefinição de novas metas.
- Outras.

Os aspetos éticos na capacitação e monitorização da terapêutica:
- O acesso à informação e confidencialidade;
- A proteção da intimidade e privacidade das pessoas;
- Princípios e normas de conduta;
- Fronteiras e limites de atuação;
- O segredo profissional;
- A proteção de dados.

RECURSOS

- Enunciados de casos para análise ou simulação;
- Algoritmo de decisão de tratamento (em vigor);
- Algoritmo de tratamento da pré-obesidade;
- Algoritmo de tratamento obesidade grau I e II e III Questionário/*checklist* de avaliação à adesão terapêutica;
- Recomendações internacionais e nacionais para o tratamento da pré-obesidade e da obesidade;
- Recomendações internacionais e nacionais para o tratamento da pré-obesidade e da obesidade infantil;
- Circulares informativas e normativas da DGS sobre o tratamento da pré-obesidade e da obesidade;
- Circulares informativas e normativas da DGS sobre o tratamento da pré-obesidade e da obesidade infantil;
- Circulares informativas específicas para identificação de causas de não-adesão ao tratamento;
- Circulares informativas e normativas para monitorização e avaliação terapêutica;
- Circulares informativas específicas para informação ao doente sobre o regime terapêutico;
- Critérios de referenciação para planos de cuidados assistenciais;
- Critérios de referenciação para cuidados especializados ou hospitalares para tratamento da obesidade grau I, II e III;
- Critérios de referenciação para cirurgia;
- Circulares informativas e normativas da DGS sobre a prescrição farmacológica;
- Formulários de prescrição;
- Prontuário terapêutico.

RECOMENDA-SE A CONSULTA

Aquando da preparação e da execução da formação, poderão ser consultadas as entidades com projetos neste âmbito, bem como as seguintes entidades de referência nos sites assinalados:

NACIONAIS

APD - Associação Portuguesa de Dietistas-
www.apdietistas.pt

APN- Associação Portuguesa de Nutricionistas
www.apn.org.pt

Associação Nacional dos Médicos de Saúde Pública
www.saudepublica.web.pt

APMCG - Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar
www.apmcg.pt

DGS – Direção-Geral da saúde
www.dgs.pt

Portal da Saúde
www.min-saude.pt

Portal de Saúde Pública
www.saudepublica.web.pt

SPMI - Sociedade Portuguesa de Medicina Interna
www.spmi.pt

SPP - Sociedade Portuguesa de Pediatria
www.spp.pt

INTERNACIONAIS

CDC - Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

IASO - International Association for the Study of Obesity
www.iaso.org

IFT - Institute of Food Technologists
www.ift.org

WHO - World Health Organization
www.who.int

REQUISITOS PARA A SELEÇÃO DOS FORMADORES

A equipa multidisciplinar deverá ser constituída por nutricionistas, dietistas, médicos, psicólogos, profissionais de educação física com experiência no âmbito da capacitação do doente pré-obeso e obeso para a gestão da doença. A equipa de formadores deverá ter, preferencialmente, formação pedagógica de formadores.

RECOMENDAÇÕES DE OPERACIONALIZAÇÃO

No âmbito da preparação da formação, sugere-se a consulta das recomendações, circulares normativas, normas e orientações para a obesidade na plataforma contra a obesidade e do Programa Nacional de Promoção de Alimentação Saudável no site da DGS, em www.dgs.pt.

Neste âmbito poderá ainda consultar os referenciais das Doenças Cardiovasculares, Diabetes e Doenças Reumáticas.

ORIENTAÇÕES PARA A AVALIAÇÃO DA FORMAÇÃO

No final da presente unidade formativa, o formador poderá aplicar um exercício avaliativo no âmbito de uma sessão de capacitação para um doente pré-obeso ou obeso, o qual deverá permitir aferir o grau de mobilização dos saberes propostos nesta unidade formativa (grau I, II e III).

Para o efeito, poderá o formador ter em conta as dimensões e os referentes de apoio à avaliação, seguidamente apresentados:

Dimensões	Referentes de apoio à avaliação
1 - Seleção das estratégias pedagógicas adequadas ao grupo etário, destinatários e tipo de educação terapêutica a explicar.	o De acordo com o grupo etário do doente e cuidador e familiar; o Tendo em conta as estratégias facilitadoras adequadas à promoção da adesão terapêutica; o Considerando o contexto cultural dos indivíduos; o Considerando as condições socioeconómicas dos indivíduos; o De acordo com o grau de motivação individual para a adesão à terapêutica; o De acordo com o grau motivacional familiar/cuidador para a adesão à terapêutica; o De acordo com o diagnóstico do doente; o De acordo com o plano terapêutico prescrito; o De acordo com as necessidades educativas identificadas; o De acordo com uma linguagem adequada ao interlocutor; o De acordo com os objetivos definidos a atingir no plano terapêutico.
2 - Aplicação das estratégias facilitadoras da promoção da adesão à terapêutica.	o De acordo com o grupo etário do doente e cuidador e familiar; o Tendo em conta as estratégias facilitadoras adequadas à promoção da adesão à terapêutica; o Considerando o contexto cultural dos indivíduos; o Considerando as condições socioeconómicas dos indivíduos; o De acordo com o grau de motivação individual para a adesão à terapêutica; o De acordo com o grau motivacional familiar/cuidador para a adesão à terapêutica.

Dimensões	Referentes de apoio à avaliação
3 - Apresentação do plano terapêutico prescrito e explicação ao doente/cuidador dos objetivos e metas a atingir.	o De acordo com o grupo etário do doente e cuidador e familiar; o Considerando as condições socioeconómicas dos indivíduos; o De acordo com o grau de motivação individual para a adesão à terapêutica; o De acordo com o grau motivacional familiar/cuidador para a adesão à terapêutica; o De acordo com uma linguagem adequada ao interlocutor; o De acordo com os objetivos definidos a atingir no plano terapêutico.
4 - Apresentação, explicação e esclarecimento sobre o plano de tratamento nutricional/alimentar prescrito.	o De acordo com o diagnóstico do doente; o De acordo com o plano terapêutico prescrito; o De acordo com as necessidades educativas identificadas; o De acordo com uma linguagem adequada ao interlocutor; o De acordo com os objetivos definidos a atingir no plano terapêutico.
5 - Apresentação, explicação e esclarecimento sobre o plano de tratamento de atividade fisica prescrita.	o De acordo com o diagnóstico do doente; o De acordo com o plano terapêutico prescrito; o De acordo com as necessidades educativas identificadas; o De acordo com uma linguagem adequada ao interlocutor; o De acordo com os objetivos definidos a atingir no plano terapêutico.
6 - Apresentação, explicação e esclarecimento sobre o plano de tratamento/acompanhamento psicológico.	o De acordo com uma linguagem adequada ao interlocutor; o De acordo com os objetivos definidos a atingir no plano terapêutico.
7 - Apresentação, explicação e esclarecimento sobre o plano de tratamento/acompanhamento farmacológico prescrito.	o De acordo com os objetivos definidos a atingir no plano terapêutico.
8 - Apresentação ao doente, familiar ou cuidador das medidas preventivas, de autocontrolo, autovigilância e de autocuidado a ter.	o De acordo com o plano terapêutico prescrito; o De acordo com medidas preventivas.
9 - Referenciação.	o De acordo com rede de referenciação; o De acordo com motivo de referenciação; o De acordo com normas e procedimentos de referenciação.

CÓDIGO
DA UNIDADE
DE COMPETÊNCIA

OBES06

REFERENCIAR O DOENTE PRÉ-OBESO OU OBESO, PARA OS RESPETIVOS PLANOS ASSISTENCIAIS INTEGRADOS

DESTINATÁRIOS

Equipa multidisciplinar com intervenção no domínio da obesidade (médicos de medicina geral e familiar, nutricionistas, dietistas, enfermeiros e psicólogos, outros), integrada nos cuidados de saúde primários.

CONDIÇÕES DE CONTEXTO

Cuidados de saúde primários.

DESCRIÇÃO DA UNIDADE DE COMPETÊNCIA

Esta UC visa a manifestação de comportamentos orientados para a referenciação de doentes obesos para planos assistenciais integrados:

A. Referenciar o doente para planos assistenciais integrados.

A1. Motivo de referenciação;
A2. Rede de referenciação;
A3. Critérios de referenciação;
A4. Procedimentos e fluxos de referenciação;
A5. Documento de referenciação.

RECURSOS EXTERNOS

- Enunciado de simulação de caso de referenciação para planos assistenciais integrados;
- Rede de Referenciação;
- Critérios de referenciação primários;
- Procedimentos, fluxos de informação e formulários e referenciação.

(*) Recomenda-se a consulta do anexo (saberes)

REFERENCIAÇÃO PARA PLANOS ASSISTENCIAIS INTEGRADOS

DESTINATÁRIOS

Equipa multidisciplinar com intervenção no domínio da obesidade (médicos de medicina geral e familiar, nutricionistas, dietistas, enfermeiros e psicólogos, outros), integrada nos cuidados de saúde primários.

CARGA HORÁRIA DE REFERÊNCIA

Entre 2 a 4 horas.

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

No final da formação o formando deverá ser capaz de:

- Identificar e interpretar os diferentes tipos de referenciação e a sua integração nos Planos Assistenciais Integrados;
- Identificar e aplicar os critérios de referenciação;
- Aplicar os procedimentos para produção da atualização do documento de referenciação.

CONTEÚDOS

Referenciação para Planos Assistenciais Integrados:

- Motivo de referenciação;
- Rede de referenciação;
- Critérios de referenciação;
- Procedimentos e fluxos de referenciação;
- Documento de referenciação.

RECURSOS

- Enunciado de caso para analisar;
- Redes de Referenciação;
- Critérios para referenciação entre cuidados de saúde;
- Procedimentos de referenciação entre cuidados de saúde.

RECOMENDA-SE A CONSULTA

Aquando da preparação e da execução da formação, recomenda-se a consulta da Plataforma contra a Obesidade e do Programa Nacional da Promoção da Alimentação Saudável no site da DGS, em www.dgs.pt.

REQUISITOS PARA A SELEÇÃO DOS FORMADORES

A equipa de formadores deverá ter intervenção no tratamento da obesidade. A equipa de formadores deverá ter, preferencialmente, formação pedagógica de formadores.

RECOMENDAÇÕES DE OPERACIONALIZAÇÃO

No âmbito da preparação da formação, sugere-se a consulta das recomendações nacionais para a obesidade no site da DGS em www.dgs.pt.

Sugere-se, ainda, o recurso à utilização de estudo de caso, no âmbito da referenciação para planos assistenciais integrados, como metodologia de avaliação da formação, sendo de consultar a ficha de orientações disponibilizada para o efeito.

ORIENTAÇÕES PARA A AVALIAÇÃO DA FORMAÇÃO

No final da presente unidade formativa, o formador poderá aplicar um exercício avaliativo no âmbito da referenciação para planos assistenciais integrados, o qual deverá permitir aferir o grau de mobilização dos saberes propostos nesta unidade formativa.

Para o efeito, poderá o formador ter em conta as dimensões e os referentes de apoio à avaliação, seguidamente apresentados:

Dimensões	Referentes de apoio à avaliação
1 - Referenciação para planos assistenciais integrados e elaboração de documento de referenciação.	o De acordo com a rede de referenciação; o De acordo com o motivo de referenciação; o De acordo com os critérios de referenciação; o De acordo com os procedimentos de referenciação; o De acordo com os campos do documento de referenciação; o De acordo com os conteúdos de referenciação e orientação terapêutica; o De acordo com os critérios mínimos de informação a fornecer sobre o diagnóstico e a terapêutica a incluir no documento de referenciação e de orientação terapêutica.

OBESIDADE

ANEXOS

OBESIDADE

ANEXO 1

FICHAS DE SABERES
POR UNIDADE DE COMPETENCIA

PROMOÇÃO DA SAÚDE E MUDANÇA DE COMPORTAMENTOS DIRIGIDA A INDIVÍDUOS

SABERES

SABERES FAZER -TÉCNICOS

- Identificar as variáveis individuais e familiares para caracterizar e avaliar a situação inicial do indivíduo;
- Compreender as necessidades específicas do indivíduo em matéria de necessidades de alteração de comportamentos alimentares e de prática de atividade física;
- Reconhecer a importância dos aspetos cognitivos, psicológicos, emocionais e culturais (mitos e crenças) nas alterações do comportamento alimentar e na prática da atividade física;
- Aplicar técnicas e instrumentos de avaliação do comportamento alimentar e da prática de atividade física;
- Informar e aconselhar e orientar o indivíduo, familiar e cuidador para a adoção de hábitos alimentares saudáveis adaptados às suas necessidades;
- Informar e aconselhar o indivíduo sobre os cuidados a ter na seleção e compra dos géneros alimentícios, na utilização das ervas aromática na condimentação dos alimentos e nos métodos de preparação e confeção adaptadas às suas necessidades;
- Informar e aconselhar e orientar o indivíduo, familiar e cuidador para a adoção de práticas de atividade física;
- Transmitir e sinalizar as fontes de informação fidedignas para a consulta de orientações e recomendações em matéria de alimentação e prática de atividade fisica.

SABERES

- Conceitos sobre a epidemiologia, etiologia e fisiopatologia da obesidade;
- A avaliação da situação inicial do indivíduo;
- Conceitos e princípios básicos acerca da alimentação/nutrição;
- A seleção e compra dos géneros alimentícios: a variedade, os ingredientes a privilegiar e a evitar;
- A preparação de refeições saudáveis: i.) regras de higiene; ii.) formas de acondicionamento, conservação e manipulação; iii.) métodos de confeção;
- A prática de atividade física: conceitos, mitos e crenças, benefícios e riscos, modalidades adequadas ao ciclo de vida;
- A importância e as técnicas para a monitorização da prática de atividade física;
- Fontes de informação fidedignas para a consulta de recomendações e orientações para práticas alimentares/nutricionais e de atividade física saudável.

SABERES SOCIAIS E RELACIONAIS

- Compreender a importância de respeitar os princípios de ética no desempenho das suas funções;
- Compreender a importância de demonstrar compreensão, paciência e sensibilidade na interação ou explicação ao indivíduo e/ou seu cuidador;
- Compreender a importância de comunicar de forma clara, precisa e assertiva;
- Compreender a importância de agir de acordo com normas e/ou procedimentos definidos no âmbito das suas atividades;
- Compreender a importância de respeitar as recomendações definidas para a obesidade.

SABERES

SABERES FAZER -TÉCNICOS

- Identificar as variáveis para caracterizar e avaliar a situação inicial do grupo e da comunidade;
- Compreender as necessidades específicas do grupo ou comuniddae em matéria de necessidades de alteração de comportamentos alimentares e de prática de atividade física;
- Reconhecer a importância dos aspetos cognitivos, psicológicos, emocionais e culturais (mitos e crenças) nas alterações do comportamento alimentar e na prática da atividade física;
- Aplicar técnicas e instrumentos de avaliação do comportamento alimentar e da prática de atividade física;
- Informar e aconselhar e orientar os grupos e/ou comunidade (educadores/pais, familiares, profissionais de educação, profissionais de empresas da indústria alimentar, profissionais das autarquias, entre outros), para a adoção de hábitos alimentares saudáveis adaptados às necessidades identificadas;
- Informar e aconselhar os responsáveis em matéria de seleção e compra de géneros alimentícios sobre os cuidados a ter na sua seleção, na utilização e condimentação, nos cuidados de higiene nas diferentes fases de armazenamento, acondicionamento, conservação e manipulação;
- Informar e aconselhar os responsáveis em matéria de preparação e confeção de alimentos sobre os métodos e formas de preparação e confeção mais saúdáveis;
- Informar e aconselhar e orientar o grupos e/ou comunidade (educadores/pais, familiares, profissionais de educação, profissionais de erducação física, profissionais das autarquias, entre outros), sobre a necessidade de adoção de práticas de atividade física ativas adequadas às necessidades dos grupos e/ou comunidade;

SABERES

- Conceitos sobre a epidemiologia, etiologia e fisiopatologia da obesidade;
- Diagnóstico de necessidades de promoção de saúde em grupos e /ou comunidade;
- Projetos de intervenção comunitária para a promoção da saúde aplicados a diferentes contextos e públicos;
- Conceitos e princípios básicos acerca da alimentação/nutrição adequados a diferentes contextos e públicos;
- Aspetos a ter em conta na seleção e compra dos géneros alimentícios;
- Aspetos a ter em conta no acondicionamento, manipulação, preparação e confeção de refeições saudáveis.
- Conceitos, mitos e crenças a ter em conta na prática de atividade física para alguns grupos e/ou comunidades
- A prática de atividade física: benefícios, riscos e modalidades adequadas ao ciclo de vida;
- A importância e as técnicas para a monitorização da prática de atividade física;
- Fontes de informação fidedignas para a consulta de recomendações e orientações para práticas de alimentares/nutricionais e de atividade física saudáveis;
- Os meios de comunicação na promoção da saúde dirigidos a diferentes contextos e públicos;
- Os projetos em parceria ou rede na promoção da saúde dirigidos a diferentes contextos e públicos.

SABERES FAZER -TÉCNICOS

- Transmitir e sinalizar as fontes de informação fidedignas para a consulta de orientações e recomendações em matéria de alimentação e prática de atividade física, dirigidos a diferentes contextos e públicos (crianças, jovens, adulto/família, idoso);
- Utilizar meios de comunicação inovadores e apelativos para transmitir orientações e recomendações para comportamentos de saúde saudáveis dirigidos a diferentes contextos e públicos (crianças, jovens, adulto/família, idoso);
- Desenvolver projetos em parceria ou rede para implementar e desenvolver a prática de comportamentos de saúde saudáveis dirigidos a diferentes contextos e públicos (crianças, jovens, adulto/família, idoso).

SABERES SOCIAIS E RELACIONAIS

- Compreender a importância de respeitar os princípios de ética no desempenho das suas funções e nas atividades de promoção de saúde;
- Compreender a importância de demonstrar compreensão, paciência e sensibilidade na interação ou explicação ao indivíduo e/ou seu cuidador;
- Compreender a importância de comunicar de forma clara, precisa e assertiva,
- Compreender a importância de agir de acordo com normas e/ou procedimentos definidos no âmbito das suas atividades;
- Compreender a importância de respeitar as recomendações definidas para a obesidade;
- Compreender a importância de adequar as recomendações em matéria de alimentação e prática de atividade fisica, a diferentes contextos e públicos-alvo (crianças, jovens, adulto/família, idoso);

DIAGNOSTICAR A PRÉ-OBESIDADE E A OBESIDADE

SABERES

SABERES FAZER -TÉCNICOS

- Identificar os conceitos sobre a epidemiologia da obesidade;
- Compreender a etiologia e os agentes causais da obesidade;
- Distinguir os diferente graus de obesidade;
- Identificar os principais riscos associados à obesidade;
- Identificar as principais complicações crónicas da obesidade;
- Identificar e aplicar os aspetos éticos no diagnóstico;
- Reconhecer e aplicar as recomendações para o diagnostico da pré-obesidade e obesidade;
- Efetuar a avaliação inicial do indivíduo;
- Efetuar a avaliação secundária do indivíduo (criança e adulto);
- Reconhecer e aplicar os critérios e procedimentos de referenciação do doente pré-obeso e obeso.

SABERES SOCIAIS E RELACIONAIS

- Compreender a importância de respeitar os princípios de ética no diagnóstico;
- Compreender a importância de demonstrar compreensão, paciência e sensibilidade na interação ou explicação ao indivíduo e/ou seu cuidador;
- Compreender a importância de comunicar de forma clara, precisa e assertiva;
- Compreender a importância de agir de acordo com normas e/ou procedimentos definidos;
- Compreender a importância de respeitar as recomendações definidas para a obesidade.

SABERES

- Conceitos sobre a epidemiologia da obesidade;
- Etiologia e agentes causais da obesidade;
- Classificação da obesidade;
- Principais riscos associados à obesidade;
- Principais complicações crónicas da obesidade;
- Os aspetos éticos no diagnóstico;
- O diagnóstico na pré–obesidade: A avaliação inicial;
- Tipologia de exames complementares de diagnóstico da obesidade, dos fatores de risco e das comorbilidades associadas;
- O diagnóstico na obesidade: A avaliação secundária;
- A referenciação para a pré-obesidade e obesidade.

APLICAR , MONITORIZAR A INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA ADEQUADA AO GRAU DE OBESIDADE

SABERES

SABERES FAZER -TÉCNICOS

- Identificar os conceitos sobre a epidemiologia da obesidade;
- Compreender a etiologia e os agentes causais da obesidade;
- Distinguir os diferente graus de obesidade;
- Identificar os principais riscos associados à obesidade;
- Identificar as principais complicações crónicas da obesidade;
- Identificar e aplicar os aspetos éticos no tratamento da pré-obesidade e obesidade;
- Reconhecer e aplicar as recomendações para o tratamento da pré-obesidade e obesidade;
- Identificar as classes terapêuticas no tratamento da pré-obesidade e obesidade: vantagens e desvantagens;
- Identificar os eventuais fatores facilitadores e inibidores da adesão à terapêutica;
- Identificar e aplicar a intervenção terapêutica adequada à pré-obesidade;
- Identificar e aplicar a intervenção terapêutica adequada à obesidade grau I, II e II;
- Reconhecer e aplicar os critérios e procedimentos de referenciação do doente pré-obeso e obeso.

SABERES SOCIAIS E RELACIONAIS

- Compreender a importância de respeitar os princípios de ética no desempenho das suas funções;
- Compreender a importância de demonstrar compreensão, paciência e sensibilidade na interação ou explicação ao indivíduo e/ou seu cuidador;
- Compreender a importância de comunicar de forma clara, precisa e assertiva;
- Compreender a importância de agir de acordo com normas e/ou procedimentos definidos no âmbito das suas atividades.

SABERES

- Conceitos sobre a epidemiologia da obesidade;
- Etiologia e agentes causais da obesidade;
- Classificação da obesidade;
- Principais riscos associados à obesidade;
- Principais complicações e comorbilidades da obesidade;
- Recomendações para o tratamento de pré-obesidade e obesidade;
- Circulares informativas e normativas para tratamento da pré-obesidade e obesidade;
- Classes terapêuticas no tratamento da pré-obesidade e obesidade;
- Fatores facilitadores e inibidores da adesão à terapêutica;
- A intervenção terapêutica na pré-obesidade;
- A intervenção terapêutica na obesidade grau I, II e II;
- A referenciação para cuidados hospitalares.

CAPACITAR O DOENTE PRÉ-OBESO E OBESO E SEUS CUIDADOSRES PARA A GESTÃO DA DOENÇA

SABERES

SABERES FAZER -TÉCNICOS

- Identificar os conceitos sobre a epidemiologia da obesidade;
- Compreender a etiologia e os agentes causais da obesidade;
- Distinguir os diferente graus de obesidade;
- Identificar os principais riscos associados à obesidade;
- Identificar as principais complicações crónicas da obesidade;
- Identificar e aplicar os aspetos éticos no tratamento da pré-obesidade e obesidade;
- Reconhecer e aplicar as recomendações para a adesão à terapêutica e capacitação para a gestão da doença;
- Identificar os conceitos e princípios de pedagogia em saúde;
- Idenfificar e aplicar as estratégias facilitadoras de promoção da adesão terapêutica na pré-obesidade e obesidade;
- Reconhecer os principais fatores associados ao insucesso da adesão terapêutica na pré-obesidade e obesidade;
- Explicar os componentes do plano de tratamento alimentar/nutricional para a pré-obesidade e obesidade e a importância na adesão ao mesmo;
- Explicar os componentes do plano de prática de atividade física para a pré-obesidade e obesidade e a importância na adesão ao mesmo;
- Explicar os componentes do plano de acompanhamento psicológico na obesidade e a importância na adesão ao mesmo;
- Explicar os componentes do plano de acompanhamento farmacológico na obesidade e a importância da adesão ao mesmo;
- Explicar as medidas de prevenção, de autocuidado, autocontrolo e autovigilância para a pre-obesidade e obesidade e a importância do cumprimento das mesmos;

SABERES

- Conceitos sobre a epidemiologia da obesidade;
- Etiologia e agentes causais da obesidade;
- Classificação da obesidade;
- Principais riscos associados à obesidade;
- Principais complicações e comorbilidades da obesidade;
- Recomendações para a adesão à terapêutica e capacitação para a gestão da doença ;
- Circulares informativas e normativas para tratamento da pré-obesidade e obesidade;
- A educação terapêutica na pré-obesidade e obesidade;
- Estratégias facilitadoras de promoção da adesão terapêutica na pré obesidade e obesidade;
- Os principais fatores associados ao insucesso da adesão terapêutica;
- Aspetos do plano de tratamento alimentar/nutricional para a pré-obesidade e obesidade;
- Aspetos do plano de atividade física para a pré-obesidade e obesidade;
- Aspetos do acompanhamento psicológico na obesidade;
- Aspetos do acompanhamento farmacológico na obesidade;
- Medidas de prevenção, de autocuidado, autocontrolo e autovigilância para a pré-obesidade e obesidade;
- A importância do papel do doente, familiar ou cuidador na mnitorização dos planos de tratamento da pré-obesidade e obesidade;
- Os aspetos éticos na capacitação e monitorização da terapêutica.

SABERES FAZER -TÉCNICOS

- Explicar a importância do papel do doente, familiar ou cuidador na monitorização dos planos de tratamento da pré-obesidade e obesidade e a importância do cumprimento dos mesmos.

SABERES SOCIAIS E RELACIONAIS

- Compreender a importância de respeitar os princípios de ética no desempenho das suas funções;
- Compreender e aplicar os aspetos éticos inerentes à capacitação e monitorização da terapêutica da pré-obesidade e obesidade;
- Compreender a importância de demonstrar compreensão, paciência e sensibilidade na interação ou explicação ao indivíduo e/ou seu cuidador;
- Compreender a importância de comunicar de forma clara, precisa e assertiva;
- Compreender a importância de agir de acordo com normas e/ou procedimentos definidos no âmbito das suas atividades.

REFERENCIAR O DOENTE PRÉ-OBESO OU OBESO PARA OS RESPETIVOS PLANOS ASSISTENCIAIS INTEGRADOS

SABERES

SABERES FAZER -TÉCNICOS

- Identificar os objetivos da referenciação para os planos assistenciais integrados para o doente pré-obeso ou obeso;
- Identificar e interpretar a referenciação para os planos assistenciais integrados para o doente pré-obeso ou obeso;
- Identificar e aplicar os critérios para referenciação para os planos assistenciais integrados para o doente pré-obeso ou obeso;
- Identificar os procedimentos e fluxos de referenciação para os planos assistenciais integrados para o doente pré-obeso ou obeso;
- Identificar os campos e conteúdos do documento de referenciação para os planos assistenciais integrados para o doente pré-obeso ou obeso;
- Elaborar documento de referenciação.

SABERES SOCIAIS E RELACIONAIS

- Compreender a importância de respeitar os princípios de ética no desempenho das suas funções;
- Compreender a importância de demonstrar compreensão, paciência e sensibilidade na interação ou na explicação ao indivíduo e/ou seu cuidador;
- Compreender a importância de comunicar de forma clara, precisa e assertiva;
- Compreender a importância de agir de acordo com normas e/ou procedimentos definidos no âmbito das suas atividades.

SABERES

- Referenciação para os planos assistenciais integrados;
- Motivo de referenciação;
- Rede de referenciação;
- Critérios de referenciação;
- Procedimentos e fluxos de referenciação;
- Documento de referenciação.

BIBLIOGRAFIA DE REFERÊNCIA

ABESO (2009). Directrizes Brasileiras sobre a Obesidade. Consenso brasileiro sobre diagnóstico e tratamento da pré-obesidade e obesidade. São Paulo.

AGÊNCIA ESPANHOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA (2005). Estratégia NAOS. Agência Espanhola de Seguridad Alimentaria, Madrid

AGÊNCIA ESPANHOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA (2006). Estratégia NAOS

ALTO COMISSARIADO DA SAÚDE (2004). Plano Nacional de Saúde 2004/2010 – Volume I - Prioridades. MS. Lisboa.

ALTO COMISSARIADO DA SAÚDE (2004). Plano Nacional de Saúde 2004/2010 – Volume II - Orientações Estratégicas. MS. Lisboa.

ALTO COMISSARIADO DA SAÚDE (2011). Plano Nacional de Saúde 2011/2016 – Estratégias para a Saúde - do PNS: Ações e Recomendações. MS. Lisboa.

ASSIS, M. (1999). "Aspetos motivacionais em programas de mudança do comportamento alimentar", in revista SCIELO. Disponível em http://www.scielo.br/pdf/rn/v12n1/v12n1a03.pdf

BENNETT, P., & MURPHY, S. (1999). Psicologia e Promoção da Saúde. Climepsi. Lisboa.

BREDA J., RITO, Ana. (2009). COSI Portugal PCO/DGA. Estudo COSI Portugal (2008/2009). Lisboa.

COGILL, Bruce (2003). Anthropometric indicators measurement guide. Food Nutrition Technical Assistance Project. Academy for Educational Development. Washington- D.C. Dispograu em www.fantaproject.org.

CONSELHO NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO (1999). Recomendações nutricionais para a População Portuguesa. ME, PES. Lisboa.

DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE (2006). Orientações para a elaboração de Projetos no âmbito do Programa Nacional de Saúde Escolar.

DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE (2006). Promoção da saúde em meio escolar – promoção de uma alimentação saudável: orientações para a elaboração de projetos no âmbito do programa nacional de saúde escolar. DGS. Lisboa.

DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE (2007). Critérios de qualidade e funcionamento de unidades hospitalares de cirurgia bariátrica. Circular Normativa. DGS. MS. Lisboa.

DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE (2006). Memorando sobre a obesidade infanto-juvenil. DGS. MS. Lisboa.

DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE (2007). Plataforma Nacional Contra a Obesidade. DGS. Lisboa.

DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE (2008). Circulares Normativas e Informativas contra a Obesidade. DGS. Lisboa.

DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE (2008). Estudo de construção de referenciais de competências e de formação de apoio ao PNS. DGS. Lisboa.

FAMILY TREE SOFTWARE - GenoPro. Disponível em: http://www.genopro.com/family-tree-software (acedido em 07/04/2011).

FRENK, J, CHEN, L. at al. (2010). "Health professionals for a new century: transforming education to strengthen health systems in a interdependent world", in The Lancet Revue. Disponível em : http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/ (consulta em 28/05/2011).

INSA (2006). Tabela de Composição de Alimentos Portuguesa Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, disponível em http://www.insa.pt/sites/INSA/Portugues/AreasCientificas/AlimentNutricao/AplicacoesOnline/TabelaAlimentos/Paginas/TabelaAlimentos.aspx.

ME (2001). Guia Anotado de Recursos Educação Alimentar. ME IIE. DEB. DES. CCPES. Lisboa.

ME (2005). Guia de Planeamento e de Avaliação da Educação Alimentar.

OMS (2000). Obesity: preventing and managing the global epidemic.

OMS (1999). Healthy eating for young people in Europe. A school-based nutrition education guide, disponível em http://euro.who.int/Document/E69846.pdf .

Plan Integral de Obesidad Infantil de Andalucía, disponível em http://www.juntadeandalucia.es/salud/channels/temas/temas_es/P_2_ANDALUCIA_EN_SALUD_PLANES_Y_ESTRATEGIAS/plan_obesidad_infantil/plan_obesidad?perfil=org&desplegar=/temas_es/P_2_ANDALUCIA_EN_SALUD_PLANES_Y_ESTRATEGIAS/&idioma=es&tema=/temas_es/P_2_ANDALUCIA_EN_SALUD_PLANES_Y_ESTRATEGIAS/plan_obesidad_infantil/&contenido=/channels/temas/temas_es/P_2_ANDALUCIA_EN_SALUD_PLANES_Y_ESTRATEGIAS/plan_obesidad_infantil/plan_obesidad

Programa PESO. Disponível em http://peso.fmh.utl.pt/temas_programa.htm

REBELO, Luis (2010). "Genograma familiar - O bisturi do Médico de Família", in revista da APMCG. Lisboa: APMCG, dispograu em: http://www.apmcg.pt/PageGen.aspx?WMCM_PaginaId=33568&artId=127 (acedido do 06/04/2011)

RODRIGUES, M. et al. (2005). Educação para a saúde - Formação pedagógica de educadores de saúde. Coimbra, FORMASAU.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA (2004). Pré-obesidade e Obesidade: diagnóstico. Projeto Direc-

trizes, Associação Médica Brasileira e Conselho Federal de Medicina, S.Paulo

SPCNA (2009). "Alimentação e estilos de vida da população portuguesa: metodologia e resultados preliminares." In revista nº. 3, volume 15.

SPCNA (2009). Alimentação e Estilos de Vida da População Portuguesa. Sociedade Portuguesa de Ciências da Nutrição e Alimentação, Porto

TATE, Peter (2004). Guia prático da Comunicação Médico-Doente. Editores Climepsi, Lisboa

Principais fontes consultadas:

Alto Comissariado para a Saúde - http://www.acs.min-saude.pt/

American Obesity Association. www.obesity.org

Associação Portuguesa de Dietistas. www.apdietistas.pt/

Associação Portuguesa de Nutricionistas. www.apn.org.pt

Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos. www.efsa.europa.eu/EFSA/efsa_locale-1178620753812_home.htm

DECO. www.deco.proteste.pt

Direção-Geral da Saúde – www.dgs.pt

European Association for the Study of Obesity. http://www.easo.org/

Faculdade de Ciências de Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. http://sigarra.up.pt/fcnaup/web_page.inicial

Faculdade de Motricidade Humana- Faculdade de Motricidade Humana

FAO - Food and agriculture organization of the United Nations: Nutrição e Protecção do Consumidor

www.fao.org/ag/agn/index_en.stm

Federação das Indústrias Portuguesas Agro-Alimentares. www.fipa.pt/

Fundação Portuguesa de Cardiologia. http://cardiologia.browser.pt/PrimeiraPagina.aspx

International Association for the Study of Obesity. www.iaso.org

International Obesity Task Force. www.iotf.org

Legislação da União Europeia sobre Segurança Alimentar

www.europe.eu/scadplus/leg/pt/s16600.htm

Micro site da Plataforma contra a Obesidade - Plataforma contra a Obesidade

Mini-cozinheiros europeus. www.mini-chefs.eu/

Obesidade "on Line". Obesity Society.www.obesityonline.org/

Obesidade Infantil. www.obesidade.online.pt

Obesity Society. www.naaso.org

Organização Mundial da Saúde – Europa – Obesidade. www.euro.who.int/healthtopics/HT2ndLvlPage?HTCode=obesity

Portal da Saúde Pública da União Europeia – Alimentação.www.ec.europa.eu/health-eu/my_lifestyle/nutrition/index_pt.htm

Portal da Saúde. www.portaldasaude.pt

Portal de Segurança Alimentar.www.segurancalimentar.com

Programa Educativo "apetece-me".www.apetece-me.pt

Programa PESO - peso.fmh.utl.pt/index2.htm

Rituais de Vida Saudável. www.rituaisdevidasaudavel.com/default.aspx

Sistema de Informação de Saúde Pública da União Europeia - Excesso de Peso www.euphix.org/object_class/euph_body_measures.html

Sociedade Portuguesa de Ciências da Nutrição e Alimentação - Sociedade Portuguesa de Ciências da Nutrição e Alimentação

Sociedade Portuguesa de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo - Sociedade Portuguesa de Endocrinologia

Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade. www.speo-obesidade.pt

SPCNA (2009). Alimentação e Estilos de Vida da População Portuguesa.