



# Programa Nutrição em Foco

## Monitorização da oferta alimentar nas máquinas de venda automática do INSA como exemplo de boa prática

**Paulo Fernandes**

Departamento de Alimentação e Nutrição



# Porquê ambientes salutogénicos?

“The workplace has been recognized by WHO, as ‘one of the priority settings for health promotion into the 21st century’ as it ‘directly influences the physical, mental, economic and social well-being of workers...’”

**“O local de trabalho foi reconhecido pela OMS como ‘um dos contextos prioritários para a promoção da saúde no século XXI’, pois ‘influencia diretamente o bem-estar físico, mental, económico e social dos trabalhadores...’”**

*European Journal of Public Health (2015)*



NUTRIÇÃO  
EM FOCO

Departamento de Alimentação e Nutrição |



[nutrifoco@insa.min-saude.pt](mailto:nutrifoco@insa.min-saude.pt)



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

SAÚDE



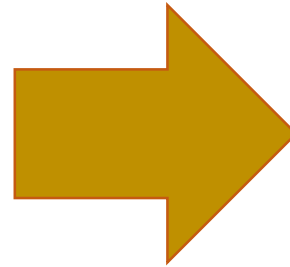
SNS SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE



Instituto Nacional de Saúde  
Doutor Ricardo Jorge

# Porquê ambientes salutogénicos?

- O local de trabalho é um determinante de saúde;
- Ambientes salutogénicos promovem bem-estar, produtividade e cultura positiva;
- A oferta alimentar influencia escolhas diárias.



**NUTRIÇÃO**  
EM FOCO



**NUTRIÇÃO**  
EM FOCO

Departamento de Alimentação e Nutrição |



[nutrifoco@insa.min-saude.pt](mailto:nutrifoco@insa.min-saude.pt)



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

SAÚDE



**SNS** SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE



Instituto **Nacional de Saúde**  
Doutor Ricardo Jorge

# O Nutrição em Foco

O programa 'Nutrição em Foco' é uma iniciativa do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), dinamizada através do Departamento de Alimentação e Nutrição, dedicada a promover um ambiente de trabalho saudável e sustentável.

Pretende contribuir para o bem-estar dos colaboradores no seu local de trabalho, criando uma cultura institucional positiva, através do acesso à consulta de nutrição, da monitorização da qualidade nutricional da oferta alimentar e da promoção da literacia alimentar e de saúde no âmbito institucional.



Departamento de Alimentação e Nutrição |



[nutrifoco@insa.min-saude.pt](mailto:nutrifoco@insa.min-saude.pt)



SAÚDE



SNS SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE



Instituto **Nacional de Saúde**  
Doutor Ricardo Jorge

# O Nutrição em Foco

- **Acesso à Consulta de Nutrição:** O programa disponibiliza aos colaboradores do INSA consultas de nutrição, procurando identificar as necessidades nutricionais individuais, oferecendo orientação, e acompanhamento para a adoção de hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis e, conseqüentemente para a promoção da saúde.
- **Monitorização da Qualidade Nutricional:** Uma parte fundamental do ‘Nutrição em Foco’ é a vigilância contínua da qualidade nutricional da oferta alimentar disponível no bar, refeitório e máquinas de venda automática do INSA. Esta monitorização procurará contribuir para a melhoria contínua da oferta alimentar no âmbito institucional.
- **Promoção da Literacia Alimentar:** Trabalhar os conhecimentos e competências dos colaboradores necessários para escolhas alimentares e comportamentos mais saudáveis. é um dos pilares do ‘Nutrição em Foco’. Através de workshops, campanhas informativas e outras atividades, o programa pretende capacitar os colaboradores para fazerem escolhas alimentares informadas, conscientes, saudáveis e sustentáveis, através da promoção da literacia alimentar e em saúde em contexto institucional.



# O Nutrição em Foco

- **Acesso à Consulta de Nutrição:** O programa disponibiliza aos colaboradores do INSA consultas de nutrição, procurando identificar as necessidades nutricionais individuais, oferecendo orientação, e acompanhamento para a adoção de hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis e, conseqüentemente para a promoção da saúde.
- **Monitorização da Qualidade Nutricional:** Uma parte fundamental do 'Nutrição em Foco' é a vigilância contínua da qualidade nutricional da oferta alimentar disponível no bar, refeitório e máquinas de venda automática do INSA. Esta monitorização procurará contribuir para a melhoria contínua da oferta alimentar no âmbito institucional.
- **Promoção da Literacia Alimentar:** Trabalhar os conhecimentos e competências dos colaboradores necessários para escolhas alimentares e comportamentos mais saudáveis. é um dos pilares do 'Nutrição em Foco'. Através de workshops, campanhas informativas e outras atividades, o programa pretende capacitar os colaboradores para fazerem escolhas alimentares informadas, conscientes, saudáveis e sustentáveis, através da promoção da literacia alimentar e em saúde em contexto institucional.



NUTRIÇÃO  
EM FOCO

Departamento de Alimentação e Nutrição |



nutrifoco@insa.min-saude.pt



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

SAÚDE



SNS SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE



Instituto Nacional de Saúde  
Doutor Ricardo Jorge

## Monitorização dos alimentos disponibilizados pelas máquinas automáticas de venda



## Porquê monitorizar as máquinas de venda?

- Elevada frequência de uso e acesso rápido.
- Influenciam escolhas “no momento” (snacks, bebidas).
- Potencial impacto diário.



## E porquê monitorizar as máquinas de venda do INSA?

- O INSA é instituição de referência em saúde pública.
- Compromisso com promoção de saúde e literacia alimentar.
- É uma instituição do Serviço Nacional de Saúde (SNS).
- Disponível para funcionários e utentes.

# E as máquinas de venda?

18034-(6)

Artur José Carvalho Almeida Cordeiro, Juiz de Direito  
Rufina Santos Vieira, Advogada  
Manuel Ramirez Fernandes, Advogado  
Sandro Aires, Advogada  
Francisco Sarsfield Cabral, Jornalista  
Alexandra Alves Barbosa, Advogada

Na falta ou impedimento do Presidente de júri nomeado este será substituído pelos membros dos respetivos júris discriminados como se segue:

#### Júri A

Maria José Valente Melo Bandeira, Procuradora-Geral Adjunta

#### Júri B

Rui Manuel Brito Torres Vouga, Juiz Desembargador

#### Júri C

Ligia Ferreira Sarmento Figueiredo, Juíza Desembargadora

#### Júri D

Paulo José Figueiredo Lona, Procurador da República

#### Júri E

Paulo Joaquim Mota Osório Dâ Mesquita, Procurador-Geral Adjunto

#### Júri F

José Manuel Igreja Martins de Matos, Juiz Desembargador

2 — Para a realização dos exames psicológicos de seleção a que alude o n.º 1, do artigo 21.º, da Lei n.º 2/2008, de 14 de janeiro, a entidade designada foi TELÉPSIA II Centro de Psicologia L.ª com sede na Rua Fernão Lopes, n.º 9 2.º Esq., em Lisboa.

3 de junho de 2016. — O Diretor do Departamento de Apoio Geral, Adelfino V. Pereira.

209640923

## SAÚDE

Gabinete do Secretário de Estado Adjunto e da Saúde

Despacho n.º 7516-A/2016

O XXI Governo Constitucional, no seu programa para a saúde, estabelece como prioridade, defender o Serviço Nacional de Saúde (SNS) e promover a saúde dos Portugueses. Defende ainda que a obtenção de ganhos em saúde resulta da intervenção nos vários determinantes de forma sistémica e integrada, salientando-se como fundamental a política de promoção de uma alimentação saudável.

O Plano Nacional de Saúde 2012-2016 (extensão a 2020), define como um dos seus quatro eixos estratégicos, as Políticas Saudáveis, defendendo que todos devem contribuir para a criação de ambientes promotores da saúde e do bem-estar das populações, assegurando que cada cidadão tenha igual oportunidade de fazer escolhas saudáveis e de cumprir, de forma plena, o seu potencial de saúde e o seu direito a uma longevidade saudável.

Nas estimativas para Portugal, no âmbito do estudo *Global Burden of Disease* em 2014, os hábitos alimentares inadequados foram o fator de risco que mais contribuiu para o total de anos de vida saudável perdidos pela população portuguesa (19 %), seguidos da hipertensão arterial (17 %) e do índice de massa corporal elevado (13 %).

Os resultados deste e de outros estudos permitem-nos constatar que os alimentos com excesso de calorias e em particular com altos teores de sal, de açúcar e de gorduras *trans*, processadas a nível industrial, representam os maiores riscos para o estado de saúde das populações.

Dada a grande relação entre a alimentação desadequada, por carência ou por excesso, e o aparecimento de doenças crónicas não transmissíveis, é fundamental desenvolver uma política alimentar e nutricional que envolva todos os intervenientes e que crie condições para que os cidadãos possam, de forma responsável, viver em saúde.

Diário da República, 2.ª série — N.º 108 — 6 de junho de 2016

Neste sentido, o Governo, através do seu Despacho n.º 3618-A/2016, publicado no *Diário da República*, n.º 49/2016, 2.ª série, de 10 de março, criou o Programa Nacional de Educação para a Saúde, Literacia e Autocuidados promovendo assim a capacitação dos cidadãos para tomar decisões informadas sobre a saúde.

Entende também o Governo que a literacia em saúde não se esgota na disponibilização de informação aos cidadãos devendo também traduzir-se na adoção de políticas e práticas condizentes com a promoção de escolhas saudáveis.

Neste âmbito as várias instituições do Ministério da Saúde, sejam da administração direta ou indireta do Estado ou os serviços e entidades públicas prestadoras de cuidados de saúde que integram o SNS, designadamente os agrupamentos de centros de saúde, os estabelecimentos hospitalares, independentemente da sua designação, e as unidades locais de saúde, assumem particular relevância como promotores de saúde, devendo assumir práticas que promovam, junto dos seus profissionais e utentes, a adoção efetiva de comportamentos saudáveis e coerentes com a política de saúde.

O Governo pretende assim implementar um conjunto de medidas para a promoção da saúde em geral, e em particular para a adoção de hábitos alimentares saudáveis, pretendendo transmitir um sinal claro e constituindo um contributo para a melhoria da oferta de opções alimentares saudáveis, através da limitação de produtos prejudiciais à saúde, nas máquinas de venda automática, disponíveis nas várias instituições do Ministério da Saúde.

A entrada em vigor deste diploma, de uma forma faseada e progressiva, permitirá que as entidades do setor e as instituições de saúde se consigam adaptar aos seus princípios orientadores.

Foram ouvidas a Ordem dos Médicos e a Ordem dos Nutricionistas. Assim:

1 — Os contratos a celebrar, para instalação e exploração de máquinas de venda automática, pelas instituições do Ministério da Saúde, sejam da administração direta ou indireta do Estado ou os serviços e entidades públicas prestadoras de cuidados de saúde que integram o SNS, designadamente os agrupamentos de centros de saúde, os estabelecimentos hospitalares, independentemente da sua designação, e as unidades locais de saúde, não podem contemplar a venda dos seguintes produtos:

a) Salgados, designadamente rissóis, croquetes, empadas, pastéis de bacalhau ou folhados salgados.

b) Pastelões, designadamente, bolos ou pastéis com massa folhada e/ou com creme e/ou cobertura, como palmiers, mil folhas, bola de Berlim, donuts ou folhados doces.

c) Pão com recheio doce, pão-de-leite com recheio doce ou croissant com recheio doce.

d) Charcutaria, designadamente sanduíches ou outros produtos que contenham chouriço, salicha, chouriço ou presunto.

e) Sandes ou outros produtos que contenham *ketchup*, maionese ou mostarda.

f) Bolachas e biscoitos que contenham, por cada 100 g, um teor de lípidos superior a 20 g e/ou um teor de açúcares superior a 20 g, designadamente, bolachas tipo belgas, biscoitos de manteiga, bolachas com pepitas de chocolate, bolachas de chocolate, bolachas recheadas com creme, bolachas com cobertura.

g) Refrigerantes, designadamente as bebidas com cola, com extrato de chá, águas aromatisadas, preparados de refrigerantes ou bebidas energéticas.

h) "Guloseimas", designadamente rebuçados, caramelos, chupus ou gommas.

i) "Snacks", designadamente tiras de milho, batatas fritas, aperitivos e pipocas doces ou salgadas.

j) Sobremesas, designadamente mousse de chocolate, leite-creme ou arroz doce.

k) Refrigerantes rápidos, designadamente hambúrgueres, cachorros quentes ou pizzas.

l) Chocolates em embalagens superiores a 50 g.

m) Bebidas com álcool.

2 — Os contratos a celebrar, para instalação e exploração de máquinas de venda automática de bebidas quentes, pelas instituições referidas no número anterior, têm de reduzir as quantidades de açúcar que pode ser adicionado em cada bebida, para um máximo de cinco gramas.

3 — Os contratos a celebrar, para instalação e exploração de máquinas de venda automática, têm de contemplar a disponibilização obrigatória de garrafas de água (entende-se como água mineral natural e água de nascente) e devem disponibilizar preferencialmente

## Despacho n.º 7516-A/2016, de 6 de junho

- Regula a oferta alimentar nas máquinas de venda.
- Promove disponibilidade de opções saudáveis.
- Base de referência para monitorização institucional.



NUTRIÇÃO  
EM FOCO

Departamento de Alimentação e Nutrição |



nutrifoco@insa.min-saude.pt



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

SAÚDE



SNS SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE



Instituto Nacional de Saúde  
Doutor Ricardo Jorge

## **1 - Os contratos a celebrar, para instalação e exploração de máquinas de venda automática (...) não podem contemplar a venda dos seguintes produtos:**

- a) Salgados, designadamente rissóis, croquetes, empadas, pastéis de bacalhau ou folhados salgados.
- b) Pastelaria, designadamente, bolos ou pastéis com massa folhada e/ou com creme e/ou cobertura, como palmiers, mil folhas, bola de Berlim, donuts ou folhados doces.
- c) Pão com recheio doce, pão-de-leite com recheio doce ou croissant com recheio doce.
- d) Charcutaria, designadamente sanduíches ou outros produtos que contenham chouriço, salsicha, chourição ou presunto.



- e) Sandes ou outros produtos que contenham ketchup, maionese ou mostarda.
- f) Bolachas e biscoitos que contenham, por cada 100 g, um teor de lípidos superior a 20 g e/ou um teor de açúcares superior a 20 g, designadamente, bolachas tipo belgas, biscoitos de manteiga, bolachas com pepitas de chocolate, bolachas de chocolate, bolachas recheadas com creme, bolachas com cobertura.
- g) Refrigerantes, designadamente as bebidas com cola, com extrato de chá, águas aromatizadas, preparados de refrigerantes ou bebidas energéticas.
- h) "Guloseimas", designadamente rebuçados, caramelos, chupas ou gomas.
- i) "Snacks", designadamente tiras de milho, batatas fritas, aperitivos e pipocas doces ou salgadas.



- j) Sobremesas, designadamente mousse de chocolate, leite-creme ou arroz doce.
- k) Refeições rápidas, designadamente hambúrgueres, cachorros quentes ou pizzas.
- l) Chocolates em embalagens superiores a 50 g.
- m) Bebidas com álcool.



### **3 - Os contratos a celebrar, para instalação e exploração de máquinas de venda automática, têm de contemplar a disponibilização obrigatória de:**

- garrafas de água (entende-se como água mineral natural e água de nascente)

### **e devem disponibilizar preferencialmente os seguintes alimentos:**

- leite simples meio-gordo/magro,
- iogurtes meio-gordo/magro, preferencialmente sem adição de açúcar,
- sumos de frutas e néctares,
- pão adicionado de queijo meio-gordo/magro, fiambre com baixo teor de gordura e sal, carne, atum ou outros peixes de conserva
- fruta fresca.



NUTRIÇÃO  
EM FOCO

Departamento de Alimentação e Nutrição |



[nutrifoco@insa.min-saude.pt](mailto:nutrifoco@insa.min-saude.pt)



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

SAÚDE



SNS SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE



Instituto Nacional de Saúde  
Doutor Ricardo Jorge

## Metodologia de monitorização:

(em curso)

- Durante o segundo semestre de 2025;
- Recolha semanal de fotografias das várias “prateleiras” da máquina de venda;
- Análise das fotografias para identificar cada marca e género alimentício em questão;
- Pesquisa online da respetiva declaração nutricional.



## Dificuldades:

- Aceder à declaração nutricional na própria máquina;
- Aceder a imagens claras dos produtos;
- (impossibilidade de adquirir os produtos para verificação da rotulagem);
- Encontrar online a correspondência exata do alimento fotografado.



## O que faremos com os dados recolhidos:

- Elaboração de relatório para análise no âmbito do Nutrição em Foco;
- Disponibilização do relatório ao Conselho Diretivo;
- Criar ações de informação e divulgação junto os funcionários do INSA sobre escolhas saudáveis.
- Continuar a monitorização da oferta alimentar no INSA.

## Desafios:

- Questões logísticas para a disponibilização dos alimentos listados no Despacho.
- Preferência dos utilizadores e potencial colisão com a liberdade de escolha.
- Sensibilização dos utilizadores das máquinas de venda automática.
- Procurar coerência entre a oferta alimentar das máquinas de venda e o bar do INSA.



Obrigado pela atenção

paulo.fernandes@insa.min-saude.pt



NUTRIÇÃO  
EM FOCO

Departamento de Alimentação e Nutrição |



nutrifoco@insa.min-saude.pt



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

SAÚDE



SNS SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE



Instituto Nacional de Saúde  
Doutor Ricardo Jorge