

## Contributo à consulta pública do Programa Nacional de Saúde Escolar 2030

A Fundação Mendes Gonçalves (FMG) saúda a iniciativa da Direção-Geral da Saúde (DGS), de proceder à consulta pública do Programa Nacional de Saúde Escolar 2030 (PNSE 2030).

A Fundação Mendes Gonçalves congratula-se especialmente com a inclusão da resposta creche no PNSE 2030, que vem realçar a importância da relação com a alimentação e com escolhas alimentares saudáveis desde a primeira infância e da importância que o desenho dos espaços de alimentação tem, tanto nas escolhas alimentares, como no desenvolvimento de competências de sociabilidade e de partilha.

A FMG nasce do compromisso da Casa Mendes Gonçalves e do seu fundador, Carlos Mendes Gonçalves, de “cuidar do presente e contribuir para a construção de um futuro promissor e para um Mundo mais sustentável e com mais oportunidades para todas as pessoas”.

Sabemos, por isso, que construir um futuro equitativo, saudável, sustentável e com bem-estar para todos implica uma ação colaborativa essencial: Cuidar. Cuidamos das pessoas e dos ecossistemas. Do que nasce, cresce e se regenera. Cuidar é um verbo do presente e do futuro.

Queremos plantar, na nossa terra – a Golegã, sementes de mudança e possibilidade que se transformem em raízes de novas formas de educar, nutrir e regenerar. Da Golegã para o Mundo. É este o nosso legado, pelo futuro de todos.

A FMG atua privilegiadamente em três grandes pilares. A saber:

**Educar.** Cuidar, através de uma educação de qualidade, para que todas as crianças tenham oportunidades equitativas de crescer, aprender e florescer.

**Nutrir.** Cuidar, através de uma nutrição saudável e segurança alimentar, para que todas as pessoas possam adotar estilos de vida saudáveis e sintam bem-estar.

**Regenerar.** Cuidar, através da regeneração dos solos e da biodiversidade, para que o planeta e as comunidades tenham um futuro melhor.

É partindo deste enquadramento e com base no artigo 2º dos Estatutos da FMG que, após análise do documento em consulta pública, identificámos algumas oportunidades de melhoria para as quais consideramos poder contribuir para uma implementação mais integrada e eficaz do Programa Nacional de Saúde Escolar 2030.

Considerando a missão, visão, valores e princípios do PNSE 2030 – nomeadamente a promoção da saúde integral da comunidade escolar, nas dimensões física, mental, emocional e social, através da articulação entre saúde e educação, a criação de ambientes educativos saudáveis, inclusivos e seguros, que reforcem a literacia em saúde e favoreçam a adoção de comportamentos saudáveis ao longo do ciclo de vida, bem como a equidade, sustentabilidade, participação, inclusão e bem-estar integral, reconhecendo a centralidade na criança/jovem/estudante, como o principal foco (direto e indireto) da Saúde Escolar, promovendo a sua participação informada e consentida, o desenvolvimento da autonomia progressiva e o envolvimento, adequado à idade, nas decisões que influenciam o seu bem-estar e aprendizagem, o desenvolvimento pessoal e coletivo e a cidadania – foram realizados um conjunto de inquéritos aos diferentes intervenientes neste processo.

Desses inquéritos, realizados junto das equipas locais de Saúde Escolar, de pais e encarregados de educação e junto dos estudantes, foi definido um conjunto de áreas de intervenção e aprendizagem essenciais. Dentro destas inclui-se a Alimentação saudável considerando:

- O seu impacto direto na saúde, prevenção da doença e desempenho escolar;
- A importância dos ambientes escolares que promovem escolhas saudáveis através da oferta alimentar, cultura e espaço físico;
- A necessidade de integração da alimentação com competências socioeconómicas, pensamento crítico e autonomia.

É ainda valorizada a Sustentabilidade, como valor estruturante e transversal a todo o programa, mas estabelecendo a relação entre saúde, ambiente e sustentabilidade, reforçando a necessidade de práticas ecológicas.

O PNSE 2030 é por isso, uma ferramenta estratégica de política pública indispensável para garantir uma intervenção equitativa, contínua e baseada em evidência, com impacto direto tanto nos resultados de saúde, como nos resultados educativos.

A FMG considera particularmente relevante que o PNSE 2030 reforce o seu papel na promoção da equidade territorial. Apesar dos progressos alcançados, persistem desigualdades significativas no acesso a oportunidades de promoção da saúde entre diferentes contextos escolares, especialmente em territórios de baixa densidade populacional, mais interiorizados e com populações em situação de maior vulnerabilidade socioeconómica. Importa, por isso, garantir que os princípios, práticas e recursos preconizados pelo Programa chegam de forma efetiva a todos os territórios,



contribuindo para reduzir desigualdades e assegurar que todas as crianças e jovens beneficiam de ambientes promotores de saúde e bem-estar.

A Fundação Mendes Gonçalves, alinhada com os princípios do PNSE 2030, poderá contribuir com um conjunto de recomendações alinhadas com os seus programas estruturantes, e com a evidência que tem produzido.

A FMG tem vindo a desenvolver um conjunto de iniciativas que reforçam a importância de uma abordagem integrada à alimentação em contexto educativo. Destaca-se o trabalho realizado no âmbito do [programa Nutrir](#) e da publicação [Ambientes que Nutrem](#), que procurou compreender de que forma os espaços de refeição influenciam os comportamentos alimentares, as interações sociais, o bem-estar e as aprendizagens das crianças. A análise da evidência científica, complementada por visitas técnicas a projetos de referência nacionais e internacionais, permitiu identificar que a promoção de hábitos alimentares saudáveis não depende exclusivamente da qualidade nutricional dos alimentos disponibilizados, mas também da organização dos espaços, do tempo dedicado às refeições, das relações estabelecidas à mesa, da participação das crianças e do envolvimento das famílias e comunidades. Esta perspetiva reforça a necessidade de olhar para a alimentação como uma dimensão educativa, social e ambiental, plenamente alinhada com os objetivos do PNSE 2030.

É igualmente importante reforçar a atenção às refeições escolares enquanto instrumento de promoção da saúde e prevenção da doença. Para além de garantirem o acesso a uma alimentação adequada, as refeições escolares devem ser progressivamente mais responsivas às necessidades nutricionais da população escolar, através da monitorização da sua adequação nutricional, da avaliação periódica dos resultados alcançados e da intencionalização da oferta alimentar em função dos desafios identificados em cada contexto educativo e territorial.

Neste seguimento, é ainda de referir o [Programa Regenerar](#) que, entre outros, visa promover uma abordagem integrada e interdependente entre alimentação, educação agroecológica, saúde, sustentabilidade e participação comunitária.

Estas recomendações visam reforçar uma abordagem sistémica, prática e transformadora da alimentação e da sustentabilidade no contexto escolar, alinhando saúde humana, ambiente e território, conforme os princípios e valores do documento ora comentado:

- reforçar a centralidade da alimentação nos programas de saúde escolar, promovendo abordagens práticas e experienciais que aproximem as crianças e jovens dos sistemas alimentares, através de visitas a explorações agrícolas, contacto com produtores locais, hortas pedagógicas, oficinas culinárias e participação em atividades relacionadas com a preparação das refeições; reconhecer os espaços de refeição como ambientes educativos e promotores de saúde, incentivando orientações que valorizem o conforto, o tempo disponível

para comer, a interação social positiva, a autonomia e possibilidade de escolha das crianças e a criação de experiências alimentares agradáveis;

- promover estratégias específicas para a melhoria dos lanches escolares, incentivando o consumo regular de fruta, hortícolas e outros alimentos nutricionalmente adequados, reduzindo simultaneamente a presença de produtos ultraprocessados e alimentos com elevado teor de açúcar, sal e gordura. Esta intervenção deverá envolver escolas, famílias e comunidade, promovendo maior coerência entre os diferentes contextos alimentares das crianças e jovens;
- incentivar práticas de sustentabilidade e economia circular nas escolas, incluindo a redução e monitorização do desperdício alimentar, a compostagem, a valorização da sazonalidade dos alimentos e o consumo de alimentos produzidos localmente e através de práticas regenerativas e sustentáveis;
- integrar princípios de sustentabilidade na educação alimentar, incluindo conteúdos sobre origem e variedade dos alimentos, sazonalidade, biodiversidade, desperdício e agricultura regenerativa;
- promover a capacitação contínua de docentes, não docentes, profissionais de saúde e encarregados de educação em matérias relacionadas com alimentação saudável e sustentável, reconhecendo que a mudança de comportamentos depende da coerência entre os diferentes contextos de vida das crianças;
- desenvolver indicadores específicos de monitorização dos ambientes alimentares escolares, que permitam avaliar não apenas a qualidade nutricional da oferta alimentar, mas também fatores relacionados com o ambiente físico, as dinâmicas sociais, a participação das crianças e a experiência da refeição;
- promover um trabalho mais integrado entre as várias áreas de atuação do PNSE, nomeadamente reconhecendo as indicações constantes em documentos de referência como a Carta de Ottawa, no que diz respeito a trabalhar a promoção da saúde escolar de forma integrada e transversal, que possa abordar em conjunto as questões tradicionalmente associadas ao risco de saúde com outras, como a alimentação e os espaços de alimentação. Nesse sentido, destacamos a relação entre alimentação, saúde mental e bem-estar emocional, valorizando os ambientes alimentares escolares como contextos de segurança, vínculo, regulação emocional e desenvolvimento socioafetivo. Importa promover experiências alimentares positivas, evitando práticas que associem a comida a recompensa, castigo ou controlo, e favorecendo momentos de refeição tranquilos, participados e promotores de relações saudáveis entre crianças, jovens e adultos;
- promover a integração progressiva de princípios agroecológicos na educação escolar, valorizando atividades curriculares e extracurriculares de contacto com a terra desde tenra idade, enquanto instrumentos de promoção da literacia alimentar e ecológica, da compreensão dos ciclos naturais, da valorização dos sistemas alimentares mais resilientes e sustentáveis e do desenvolvimento de relações mais saudáveis com o território e a comunidade.

Por último, a FMG, mostra a sua total disponibilidade para cooperar com a DGS, nomeadamente para integrar o Conselho Consultivo do PNSE 2030, e/ou cooperar com as mais diversas entidades públicas e privadas identificadas, para cooperar na implementação de soluções que contribuam para um Plano Nacional de Saúde Escolar que responda de forma mais integrada aos desafios identificados como prioritários.

Golegã, 18 de junho de 2026