

“Saúde e Dieta Mediterrânica”

Contributos para a implementação da Estratégia de Desenvolvimento Regional – Algarve 2030 ”

Sandra Pais & Nuno Marques

PREÂMBULO

Na viragem da década, a saúde mundial e consequentemente os sistemas de saúde e os sistemas de apoio social enfrentam novos desafios que fazem questionar os modelos de prestação de cuidados, organizativos e a sustentabilidade dos mesmos assentes maioritariamente numa perspetiva assistencialista centrada no tratamento, no hospital e no médico.

Ao longo do século XX, e em particular da segunda metade, no conhecimento associado à ciência, a população dos países desenvolvidos viu surgir o que poderia ser a solução para a maioria das doenças que conhecia. A penicilina permitia ultrapassar as infeções, a insulina a diabetes, a estreptomicina e a isoniazida a tuberculose, apenas para dar alguns exemplos. Paralelamente, o conhecimento provou a relevância do saneamento básico e da água potável para a saúde das populações e muitos investimentos foram feitos para que a maioria das populações, nomeadamente em Portugal, tivessem acesso às mesmas. Com fácil acesso a água, e compreendido o papel do sabão e da higiene corporal, alargaram-se as campanhas de educação da população, com a introdução de conceitos básicos como a importância de lavar as mãos, tomar banho e higiene oral a serem introduzidos nos programas escolares dos primeiros ciclos.

Com a melhoria da saúde das populações e o alargamento do apoio social, ocorreu uma diminuição da mortalidade infantil, e aumento da esperança média de vida à nascença em Portugal de 67,1 anos em 1970 para 80,9 anos em 2018. O desenvolvimento implicou a criação do Serviço Nacional de Saúde concretizando o direito à proteção da saúde, a prestação de cuidados globais de saúde e o acesso de todos os cidadãos, independentemente da sua condição económica e social, nos termos da constituição portuguesa.

Contudo, à medida que os avanços da ciência permitiam melhorar a saúde da população e aumentar a esperança média de vida, a população mundial duplicou de aproximadamente 3,6 biliões, em 1970, para 7,8 biliões em 2020. Foram então surgindo novos desafios: o aumento da necessidade de alimentos levou à massificação da agricultura, ao aumento da utilização de pesticidas e fertilizantes; à falta de água potável, à contaminação dos lençóis freáticos e dos mares, à poluição atmosférica e às alterações climáticas, todos estes com impacto direto na saúde das populações.

Os fatores climáticos e ambientais, associados às alterações demográficas com aumento e envelhecimento da população mundial, criaram e agravaram os riscos para a saúde. Ao longo do tempo observou-se um incremento da incidência de doenças vetoriais, alimentares, hídricas transmissíveis e também de doenças não transmissíveis, criando novos desafios à ciência e pressão nos sistemas de saúde e de apoio social.

Os avanços tecnológicos, com início na revolução industrial promoveram o êxodo de populações de áreas rurais para as urbanas, associando-se ao abandono do trabalho físico nos campos, na indústria, nas atividades domésticas, na mobilidade e nas atividades de lazer, tendo gradualmente diminuído as atividades ao ar livre e aumentado as atividades sedentárias em frente a um monitor. O jogo e o desenvolvimento físico associado à utilização do corpo foram substituídos também pelo jogo digital. Inevitavelmente as populações tornam-se sedentárias. Em Portugal esta

situação é particularmente grave, com dados do Eurobarómetro de 2017 a mostrarem-nos entre os 4 países mais inativos da Europa, com 79% dos adultos portugueses a referirem nunca ou raramente fazem atividades físicas ou desportivas, e com 74% a referirem que nunca ou raramente fazem qualquer tipo de atividade física. O sedentarismo, associado à modificação do padrão alimentar, leva a um incremento da obesidade, a OCDE coloca Portugal no 3º lugar Europeu como país com maior prevalência da obesidade, apenas atrás da Hungria e da Turquia, com 28,7% da população obesa segundo 1º Inquérito Nacional de Saúde com Exame Físico (INSEF 2015).

O custo global da inatividade física foi estimado em 2013 em 54 biliões de euros, por ano, em custos diretos com cuidados de saúde, adicionando-se 14 biliões adicionais atribuídos à perda de produtividade. A inatividade é desta forma responsável por 1-3% dos custos com cuidados de saúde, excluídos os custos associados com a doença mental e com condições musculoesqueléticas.

O sedentarismo e a obesidade encontram-se diretamente associados a muitas das doenças crónicas não transmissíveis com enorme impacto nas populações, nomeadamente:

- As doenças cardiovasculares que são a principal causa de morte nos países da Europa, incluindo em Portugal. Acresce-se ainda a elevada morbilidade associada à ocorrência de enfarte agudo do miocárdio e aos acidentes cerebrovasculares, que implicam uma elevada taxa de absentismo e se associam a uma importante diminuição da qualidade de vida. Os eventos cardiovasculares aumentam ao longo da vida, existindo uma maior precocidade destes eventos ao longo das últimas décadas (em especial nos últimos 30 anos), associada à existência de estilos de vida pouco saudáveis, nomeadamente uma dieta rica em gorduras saturadas e ao sedentarismo.

- A osteoartrose (OA) que é a 3ª causa de incapacidade na população com mais de 60 anos, segundo o EpiReumaPt, o maior estudo nacional desenvolvido para traçar o panorama epidemiológico das doenças reumáticas. A osteoartrose afecta com maior incidência o joelho, seguindo-se a anca e a mão. A OA encontra-se fortemente associada ao abandono precoce da vida profissional, sobretudo a afetação do joelho. Os resultados do EpiReumaPt revelam que mais de metade das pessoas com doenças osteoarticulares com idades entre os 50 e os 64 anos não estão a trabalhar, destes, 30% têm osteoartrose, principalmente no joelho.

Estas doenças crónicas, tão impactantes na qualidade de vida da população, possuem em comum serem doenças associadas ao estilo de vida da população, e terem como *guidelines* de tratamento reconhecidas internacionalmente abordagens terapêuticas farmacológicas e sobretudo abordagens não farmacológicas, de entre as quais se destacam o exercício físico, a dieta e a educação do doente.

Evolui-se, assim, dum modelo de saúde centrado na doença, no hospital, no médico e nas abordagens farmacológicas, para um modelo centrado na prevenção, na pessoa e nas equipas multidisciplinares, onde se incluem os nutricionistas e os profissionais do exercício, bem como em abordagens mistas farmacológicas e não farmacológicas. Neste modelo adquire importância, o papel individual que cada um têm na modificação da sua saúde, e a importância da promoção de hábitos de vida saudáveis, ao longo do ciclo de vida, como forma de promover o envelhecimento saudável e a sustentabilidade dos serviços de saúde e de apoio social.

Nesta viragem de década a pessoa adquire o papel fundamental na determinação da sua saúde, através da modificação do seu estilo de vida, mas também, na determinação da saúde de todos em função da modificação de comportamentos coletivos como os de gestão de água potável, reciclagem de lixos, economia circular, consumo, modificação

de hábitos de transporte/mobilidade no dia a dia, em trabalho ou em viagens de lazer entre outros.

Assim as políticas regionais e locais de saúde devem centra-se no cidadão e em dar ao cidadão informação e condições de adotar estilos de vida saudáveis e em promover ambientes promotores de saúde.

O CONTEXTO DA SAÚDE E DA DIETA SUSTENTÁVEL NA RIS 3 ALGARVE

Os resultados em Saúde são importantes para se avaliar o estado coletivo de saúde (físico, mental e de bem-estar) das populações. Resulta indiretamente da severidade e frequência da doença e/ou morte (Mortalidade e Morbilidade).

Os Resultados em Saúde são influenciados direta ou indiretamente pelos Determinantes da Saúde que são fatores contextuais (Sócio-económicos; ambiente físico, Cuidados de saúde e estilos de vida)

Análise de Resultados e Determinantes na saúde na região do Algarve (*)

População residente e esperança média de Vida:

Entre 2001 e 2019 a população residente do Algarve aumentou cerca de 10%, tendo sido estimada ser de 438.635 pessoas. Cinco dos concelhos da região do Algarve perderam população neste período de tempo, sendo que Alcoutim lidera a lista com uma perda de 41% da população residente, contando em 2019 com 2202 pessoas, seguida de Monchique que perdeu 26%. Onze dos 16 municípios viram a sua população aumentar neste intervalo de tempo, sendo os maiores aumentos no Município de Albufeira (30%), Portimão (23%) e Lagos (19%).

A esperança média de vida à nascença em 2018 era ligeiramente mais baixa na Região do Algarve que a média nacional, no Continente, sendo de 80 anos enquanto a média nacional era 81,1 anos. A diferença é maior no sexo masculino 76,5 anos no Algarve versus 78 anos de média nacional. Estas diferenças em termos absolutos, independentemente do sexo, acentuaram-se de 2001 (0,1 anos) para 2018 (1,1 anos).

**Nota: análise realizada através do cruzamento de informação atualizada a 2019 (sempre que possível) disponível na PORDATA, e de informação do Perfil Regional de Saúde de 2015)*

A esperança média de vida aos 65 anos, é igualmente mais baixa na Região do Algarve, ainda que o número de anos espectáveis de vida na região em 2018 estivessem muito próximo da média da população do continente, sendo de 19,4 anos Algarve versus 19,7 no Continente, não deixa de merecer uma consideração que em 2001 e 2015 esta tendência era inversa, isto é, a esperança média de vida na Região era ligeiramente superior à média do continente.

Envelhecimento Populacional

À semelhança do resto do País, a Região do Algarve enfrenta o desafio do envelhecimento Populacional, mais acentuado em alguns municípios, em 2019, todos os concelhos da região apresentavam um índice de envelhecimento (IE)* superior a 100. Os concelhos mais envelhecidos mantêm-se Alcoutim (IE = 650,8) e Monchique (IE= 364), destacamos, contudo, que 8 dos 16 municípios (Alcoutim, Aljezur, Castro Marim, Monchique, São Brás de Alportel, Silves, Tavira e Vila do Bispo) apresentam índices de envelhecimento superiores à média nacional e do continente.

O índice de longevidade** era, em 2019, mais elevado na região do Algarve que em Portugal, 49,9 versus 48,8. Apenas 5 dos 16 municípios apresentam índices de longevidade inferiores aos Nacionais, sendo o mais baixo no município de Portimão (45,4) seguido dos municípios de Albufeira, Faro e Vila Real de Santo António (todos com 46,3). Lideram os municípios mais envelhecidos Alcoutim (62,8), Aljezur (60,8) e Monchique (59,9).

* Índice de Envelhecimento (IE): é a relação existente entre o número de idosos e a população jovem numa certa região. É habitualmente expresso em número de residentes com 65 ou mais anos por 100 residentes com menos de 15 anos.

**Índice de Longevidade (IL): Relação entre a população mais idosa e a população idosa, definida habitualmente como o quociente entre o número de pessoas com 75 ou mais anos e o número de pessoas com 65 ou mais anos. É expresso habitualmente em percentagem.

Destaca-se que da análise dos dados da população residente estimada de 2019 pela PORDATA, por grupo etário 80-84 anos, que apenas o Município de Alcoutim viu diminuir o número de pessoas neste grupo etário, os restantes 15 Concelhos aumentaram, destacando-se Lagoa (+ 91%), Albufeira (+83%) e Lagos (+82%). Da análise do grupo dos maiores que 85 anos, observa-se todos os municípios viram aumentar o número de pessoas nesta faixa etária, tendo Aljezur visto este grupo aumentar 2,4 vezes o que era em 2001, Lagoa e Silves 2,1 vezes, e Albufeira 2 vezes.

Em 2019 o índice de dependência total* e de Dependência de Idosos** na Região do Algarve era superior à média Nacional, mantendo esta tendência deste 2001. Os Conselhos maiores índices de dependência na região são Alcoutim, (112,9), Monchique (81,7), Aljezur (77,4) e Tavira (63,3) quando a média Nacional é de 55,3. Apenas Albufeira e Lagoa; apresentam índices inferiores á média Nacional.

Os desafios para a saúde associados a uma população envelhecida:

O envelhecimento está associado ao surgimento de múltiplas doenças crónicas, declínio funcional, e por vezes a demência.

A população mais idosa, utiliza mais os serviços e cuidados de saúde, contudo a perda de saúde associada ao envelhecimento não é linear. Sabe-se hoje que optar por um estilos de vida saudáveis ao longo do percurso de vida , nomeadamente ao nível da alimentação e sendo fisicamente ativo, pode atenuar e retardar o surgimento de muitas

* Índice de dependência total: Relação entre a população jovem e idosa e a população em idade ativa, definida habitualmente como o quociente entre o número de pessoas com idades compreendidas entre os 0 e os 14 anos conjuntamente com as pessoas com 65 ou mais anos e o número de pessoas com idades compreendidas entre os 15 e os 64 anos.

** Índice de dependência de Idosos: Relação entre a população idosa e a população em idade ativa, definida habitualmente como o quociente entre o número de pessoas com 65 ou mais anos e o número de pessoas com idades compreendidas entre os 15 e os 64 anos

doenças crónicas, e contribuir significativamente para a manutenção de níveis de autonomia que permitam a estas pessoas permanecerem autonomamente em suas casas sem necessidade de recorrer à institucionalização.

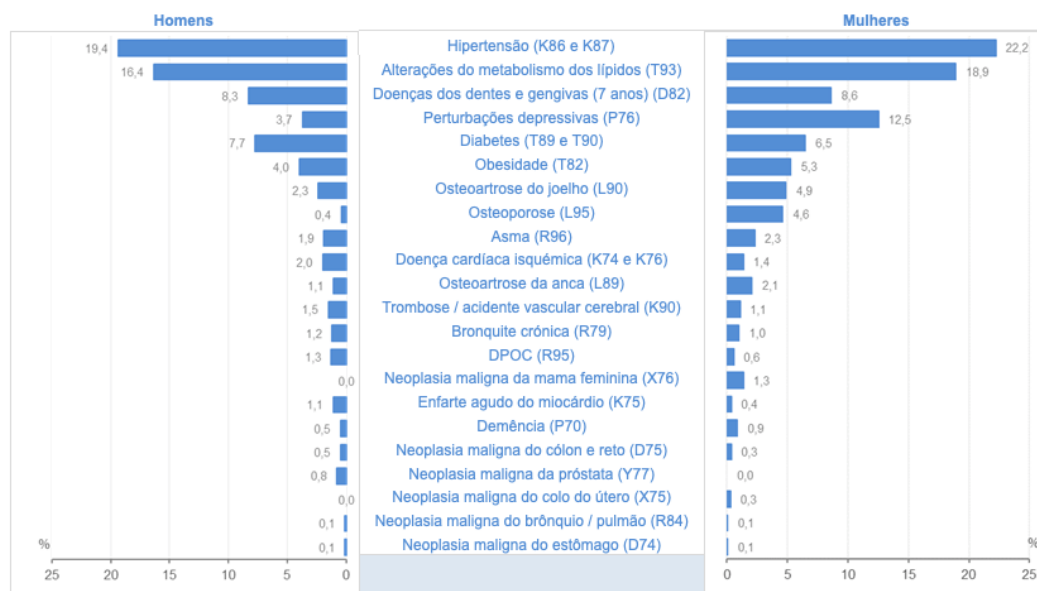
O Eurostat estimou o número de anos de vida saudáveis à nascença que representam em média na europa 77,5% (mulher) e 81,8% (homem) do tempo de esperança de vida à nascença. Malta e Suécia encontram-se no topo da lista, com as mulheres maltesas a terem 73,5 anos de vida saudável e as suecas 72,7, Os homens suecos, têm 73,8 anos de vida saudável e os malteses 72,9. Portugal encontra-se bem abaixo da média da europa quer para as mulheres que em média vivem 65,1 anos de vida saudável versus as portuguesas que vivem 57,8; já os homens europeus vivem em média com saúde 64,2, enquanto que os portugueses apenas vivem 60,6. (dados publicados em Março de 2021). As portuguesas tinham em 2019 cerca de 20 anos a menos de vida saudável que as maltesas.

Portugal apresenta igualmente das maiores desigualdades entre a perceção da saúde entre mulheres e homens de (10 pontos percentuais).

Aproximadamente metade da população europeia 48% tem dificuldade em realizar atividades básicas da vida diária e atividades domésticas sendo que 26,3% desta manifesta dificuldade extrema.

De acordo com os dados por diagnóstico ativo na região de saúde do Algarve de dezembro de 2017, os principais problemas de saúde por proporção (% de inscritos eram os seguintes:

PROPORÇÃO DE INSCRITOS (%) POR DIAGNÓSTICO ATIVO NA REGIÃO DE SAÚDE DO ALGARVE, POR SEXO, DEZEMBRO 2017 (ORDEM DECRESCENTE)



Fonte: Observatórios Regionais de Saúde (dados: SIARS)

Dieta Mediterrânica:

“A dieta mediterrânea é um conjunto de competências, conhecimentos, práticas e tradições relacionadas com a alimentação humana, que vão da terra à mesa, abarcando as culturas, as colheitas e a pesca, assim como a conservação, transformação e preparação dos alimentos e, em particular, o seu consumo.” (Fonte: UNESCO).

Em 2020 comemorou-se o 10 ano da elevação da “Dieta Mediterrânica” como Património Imaterial da Humanidade, o reconhecimento do impacto do padrão alimentar mediterrânico na saúde levou a que em 2019, a dieta mediterrânica tivesse igualmente sido reconhecida um modelo de dieta Saudável pela Comissão da EAT-Lancet.

Surjam cada vez mais planos multi-setoriais direcionados a intervenções que levem as populações a adotar estilos de vida mais sustentáveis e mais saudáveis. Contudo, e

apesar do reconhecimento dos benefícios quer para a saúde quer para a sustentabilidade do planeta, é hoje reconhecido que cada vez mais nos últimos 50 anos, as populações se têm afastado deste padrão alimentar e aumentado o consumo de produtos de origem animal, redução da utilização de legumes e aumento da utilização de gorduras saturadas, consumo de pão branco e alimentos processados.

Estas alterações têm, associado ao consumo excessivo de sal e açúcar, bem como, o consumo excessivo de bebidas alcoólicas, nomeadamente as destiladas e, um estilo de vida sedentário, contribuído para o aumento da obesidade e de diversas doenças crónicas associadas a esta como a doença cardiovascular, a diabetes, as artroses e alguns tipos de cancro.

Independentemente das recomendações, mais de 80% da população dos países da bacia do mediterrâneo comem menos vegetais do que recomendado, ingerem 70% mais de gorduras saturadas, sal, e açúcares adicionados e apenas 5% adere ao padrão Alimentar mediterrâneo tradicional, descrito por Ancel Keys nos anos 50 do século XX.

É espectável que ao longo dos próximos anos se unam esforços nacionais e internacionais para reduzir as barreiras que limitam, atualmente a adesão a este padrão alimentar.

ESTRATÉGIA DE SAÚDE PARA O ALGARVE 2030

Princípios Abrangentes:

1. Promoção da Saúde ao Longo do Ciclo de Vida;
2. Envolvimento e responsabilização das pessoas e das comunidades;
3. Estratégias, planos de ação e decisões baseadas em evidências e no conhecimento da região;
4. Cobertura universal e equidade de acesso à saúde no território;
5. Promover a cooperação e partilha de informação nacional e internacional na área da saúde e dos estilos de vida;
6. Ação multi-sectorial, intermunicipal, multidisciplinar centrada na pessoa e na promoção da saúde das populações.

Objetivos:

1- Promover o aumento da literacia em saúde das populações da região do Algarve

As pessoas com baixa literacia em saúde apresentam mais dificuldade em:

- a) compreender informação escrita e oral fornecida pelo profissionais de saúde;
- b) serem capazes de navegar pelo sistema de saúde para obter os serviços necessários, utilizarem adequadamente o Portal do SNS;
- c) seguir indicações de tratamento prescritas, sejam elas farmacológicas ou não farmacológicas;
- d) modificar o seu estilo de vida, sempre que a sua condição de saúde o exija.

Baixos níveis de Literacia em Saúde estão relacionados com um maior número de internamentos e com uma utilização mais frequente dos serviços de urgência.

A Literacia em Saúde é uma das principais prioridades Segundo da Direção Geral de Saúde (DGS) hoje em dia existe forte evidência de que a Literacia em Saúde contribui não só para promoção da saúde e prevenção da doença, mas também para a eficácia e

eficiência dos serviços de saúde, sendo portanto uma ferramenta essencial para a sustentabilidade do Serviço Nacional de Saúde (SNS).

Comparando os dados de Portugal, com os do Health Literacy Survey-EU, Portugal foi o País que apresentou a média mais baixa relativamente ao subíndice de literacia em cuidados de saúde, o segundo em relação ao subíndice literacia em prevenção da doença; e o terceiro país com uma média mais baixa no subíndice literacia em promoção da saúde.

A literacia em saúde torna-se um objetivo relevante para a estratégia da região do Algarve, sendo essencial para capacitar os cidadãos para uma adesão apropriada aos estilos de vida saudável, nomeadamente o estilo de vida Mediterrânico, com redução da ocorrência de doenças não transmissíveis e consequente redução da necessidade de recorrer aos serviços de saúde.

2- Promover o aumento do nível de atividade física da população da região do Algarve

A atividade física é um componente essencial do estilo de vida Mediterrânico, cujos resultados na prevenção de doenças não transmissíveis são sobejamente conhecidos. A população da região Mediterrânica possuía um nível de atividade física, relacionado com as suas atividades laborais, indissociável da designada Dieta Mediterrânica, rica em vegetais e produtos da agricultura e pobre em proteína animal.

A evolução da sociedade levou a um incremento substancial do sedentarismo, com consequente aumento da obesidade, o que colocou Portugal numa posição no ranking internacional que carece de correção urgente.

A região do Algarve necessita de melhorar os seus indicadores de prática de atividade física, da mesma forma que o restante país, contudo possui um ambiente e um clima muito favoráveis à prática do exercício físico no exterior, em contacto com a natureza. A promoção da atividade física no exterior, para além de ser apontada como mais agradável, aproxima o conceito do exercício físico do estilo de vida característico da região do Mediterrâneo.

3- Promover a adoção duma dieta saudável, equilibrada e sustentável

A promoção dos sistemas de produção sustentáveis que abrangem ambientes terrestres, marinhos e aquáticos é essencial para a preservação do ambiente do Algarve. A capacitação e a promoção da proximidade entre os produtores e consumidores para dietas sustentáveis e saudáveis, promovendo o consumo de produtos sazonais, leva a uma redução dos desperdícios e a um aumento da sustentabilidade, quer em termos de pegada ecológica, quer em termos económicos.

A dieta mediterrânica baseada em produtos vegetais e com redução do consumo da gordura animal é a base de uma dieta adequada para combater a obesidade e reduzir as doenças não transmissíveis na população.

O estilo de vida atual da população dificulta a adesão à dieta saudável, carecendo a Dieta Mediterrânica de evoluir em termos de conceito, mantendo as suas características essenciais, mas tornando-se mais adaptada ao estilo de vida atualmente seguido pela população.

O objetivo principal será aumentar a adesão da população a uma dieta saudável, com as características essenciais da Dieta Mediterrânica.

4- Promover uma saúde centrada na promoção e na proximidade das populações

A evolução dos cuidados da saúde necessita de evoluir de cuidados centrados nos hospitais, nos centros de saúde e nos médicos, para a capacitação da população em estilos de vida saudáveis, apostando na prevenção da doença e do dano e não no tratamento da doença e da correção do dano.

A evolução das tecnologias de informação torna possível a existencia de aplicações com inteligência artificial, que possibilitem a utilização pelo próprio, promovendo o cuidado a ser efetuado pelo próprio.

A criação de um sistema que forneça as ferramentas tecnológicas ajustadas à população algarvia, promovendo os estilos de vida saudáveis, associado ao apoio por profissionais

diferenciados é essencial para o sucesso e para incrementar os anos de vida de qualidade da população.

5- Promoção de Ambientes promotores da Saúde

A promoção da utilização dos espaços verdes, preferencialmente utilizando os recursos naturais já existentes na região, criando circuitos pedonais e cíclicos adequados para a prática do exercício físico é também um dos objetivos para a região do Algarve, maximizando o fator climático favorável da região.

A promoção do exercício nas deslocações necessárias para as atividades do dia a dia deverão também ser potenciadas, reduzindo de forma significativa o impacto no ambiente.

6- Monitorização contínua dos indicadores de saúde e bem estar

A existência de um sistema de monitorização dos indicadores de saúde e bem estar, criando-se um observatório de saúde da população permite uma avaliação continua do impacto das medidas implementadas para a saúde do Algarve.

O observatório deverá ser criado por uma instituição académica biomédica, devendo os relatórios ser públicos e servir para definir as medidas a implementar pelos decisores políticos. Os dados colhidos pelo observatório servirão ainda para a criação de um grande conjunto de dados (Big Data), sendo muito relevantes para a realização de investigação utilizando análises baseadas em inteligência artificial.

Metas 2030:

A região deverá desenvolver esforços para atingir as metas definidas para as doenças não transmissíveis pela Europa, nomeadamente:

- Diminuir em 10% o nível de sedentarismo na região;

- Reduzir em 25% o risco relativo de morte prematura, por problema cardiovascular, diabetes ou doença respiratória crónica;
- Reduzir em 10% o nível de excesso de peso e obesidade na população adulta;
- Reduzir em 10% o consumo de sal;
- Aumentar em 80% a utilização de sistemas digitais de monitorização do estado geral de saúde e estilo de vida;
- Interromper o aumento da incidência de diabetes e obesidade na população acima dos 45 anos.

Estratégia:

Disponibilizar opções saudáveis para a população

Resultados concretos só serão alcançáveis trabalhando em parceria e com a contribuição de agentes locais. Para o conseguir será fundamental ter uma visão e estratégia conjunta de atores regionais e locais. Nestes atores tem particular importância o envolvimento dos média e do marketing para gerar um mensagem comum e campanhas destinadas á modificação dos estilos de vida.

O conhecimento individual e das populações, as suas preferências e comportamentos, nomeadamente associados à alimentação, à prática de atividade física à escolha de meio de transporte para se deslocar, é em muito influenciada pelo ambiente envolvente e pelas oportunidades que este gera. É essencial quer o conhecimento individual, quer o acesso a espaços e ambientes facilitadores desta modificação de comportamentos. A certificação de espaços e ambientes onde se possa realizar atividade física de forma segura, onde se possa comer uma refeição preparada com produtos locais e saudável, pode ser uma forma de passar a informação para as populações e visitantes, ajudando-os a tomar decisões que tem impacto na sua saúde. Pode igualmente ser um facilitador

dos comerciantes investirem mais nos produtos locais, promovendo outros setores regionais como o da agricultura e pescas.

A mobilidade por ciclovias, pode ser outra forma de promover o aumento da saúde das populações. A adoção de uma estratégia municipal, de criação de passadiços mistos pedonais e ciclováveis, entre as suas freguesias rurais e urbanas, permitiria promover a deslocação, por estas vias, das populações que se deslocam diariamente para trabalhar, com impacto direto na melhoria da saúde individual, diminuição da emissão de dióxido de carbono e inclusivamente para aumentar a fixação de populações mais jovens nas freguesias mais rurais dos municípios algarvios. A Comissão Europeia considera que projetos que promovam andar a pé ou de bicicleta são chave e devem ser apoiados pelas autoridades.

Desenvolver a base de evidências para apoiar a formulação de políticas

É essencial criar bases de dados e monitorizar indicadores populacionais que possibilitem a definição de políticas locais de saúde, e promovam modificações nos estilos de vida das populações.

As áreas da alimentação, do nível de atividade física e, da obesidade, são muito relevantes para combater as principais causas de morte precoce, de incapacidade e de perda de anos de vida saudáveis. É necessário sabermos mais sobre estes determinantes populacionais. Quais as suas escolhas alimentares? Que exercício fazem regularmente? Como se sentem? Que problemas de saúde os preocupam? O atual modelo de cuidados de saúde, centrado na doença, no tratamento e no hospital, mostra-se insuficiente e incapaz de recolher e partilhar dados relativamente aos estilos de vidas das populações a nível local ou regional, que possam ser utilizados na definição de programas locais e municipais de saúde, centrados na pessoa, e no modelo de promoção da saúde. Torna-se assim necessário apoiar a criação de sistemas regionais de monitorização do estado geral de saúde das populações, associados aos seus estilos de vida nomeadamente aos

seus hábitos alimentares, de prática de atividade físico/exercício e de monitorização do seu peso.

A Academia, nomeadamente o centro académico clínico poderá aqui desempenhar um papel preponderante de recolha e registo de dados voluntários das populações, tratamento e articulações destes com os decisores políticos locais e regionais.

O desenvolvimento de sistemas digitais, de tratamento de big-data associado à saúde, e de sistema de incubação e teste de novas abordagens, novos produtos e modelos de monitorização e modificação de comportamentos nas populações, poderão adicionalmente promover a fixação de novas empresas e diversificar a base económica da região.

O envolvimento constante das populações, na partilha dos seus dados por um lado, e no acesso a mais e melhor informação associada às sua saúde individual e fatores de risco, vão contribuir para a literacia das populações, para a promoção da sua saúde individual para o seu envolvimento com a região.

4. Fichas de Projeto

SAÚDE E DIETA MEDITERRÂNICA CCDR ALGARVE

FICHA DE PROJETO

1. Projeto

Designação do projeto: Roteiro “*Med Life*”

Breve descrição: Implementar um roteiro dos Estilos de Vida Mediterrânica para promoção e diferenciação da região:

- A. Implementação da rede de produtores associados às atividades agrícolas e piscatórias com capacidade de promoção de formação na prática in loco (conceito aprender fazendo);
- B. Implementação da rede de restaurantes certificados na Dieta Mediterrânica, com exclusividade de utilização de ingredientes e produtos locais de acordo com a dieta mediterrânica e para reduzir a pegada ecológica e promover a produção local;
- C. Implementação e reforço da rede certificada destinada à prática de exercício físico ao ar livre, com ênfase para caminhos pedonais e ciclovias;
- D. Implementação de um sistema de mapeamento digital do roteiro, com disponibilização de um sistema interativo de programação de atividades para residentes e turistas, utilizando modelos de inteligência artificial. Esta implementação deverá integrada com o Centro de Referência de Envelhecimento Ativo e Saudável do Algarve, maximizando a utilização dos dados colhidos.

Entidades a envolver:

- Municípios do Algarve
- Universidade do Algarve

- Algarve Biomedical Center
- Região de Turismo do Algarve
- Associações e Empresários Agrícolas
- Associações e Empresários da Pesca
- Associações e Empresários da Restauração
- Empresas de Tecnologias de Informação
- Promotores Turísticos do Algarve

Principais Impactos do Projeto:

- **Vida saudável:** promoção dos estilos de vida saudáveis com ênfase para o estilo de vida Mediterrânico;
- **Agroalimentar:** aumento da sustentabilidade dos produtores agrícolas com promoção dos produtos locais, nomeadamente os outcomes da região mediterrânica (legumes frescos, laranja amêndoa, alfarroba, vinho, e azeite)
- **Mar:** aumento da sustentabilidade das atividades piscatórias com promoção dos produtos locais;
- **Diversificação:** criação de uma dinâmica associada à componente formativa da população residente e visitante associada aos produtores agrícolas e à pesca, com ênfase para os métodos de atividade tradicional e fomentando a interligação entre a promoção dos produtos locais e a atividade turística.
- **Inovação e Ciência:** posicionamento do Algarve como um dos principais Hubs de inovação associada aos estilos de vida saudável mediterrânica, com associação entre as tecnologias inovadoras de inteligência artificial e as atividades mais tradicionais. Criação e difusão do conceito associado ao Certificado de Qualidade “Med Life”, aplicado a todos os atores do roteiro, baseado em padrões científicos reconhecidos e integrados no âmbito das atividades do Centro de Referência de Envelhecimento Ativo e Saudável do Algarve.

- **Ambiente:** promoção dos espaços verdes e do estilo de vida ao ar livre usufruindo de um ambiente sem poluição, promovendo a redução da pegada carbónica. O projeto prevê ainda o reforço da sustentabilidade ambiental através da promoção e aumento do consumo de vegetais.
- **Turismo:** Diversificação da oferta turística associada ao estilo de vida saudável e ao bem estar, promovendo atividades ao ar livre e o exercício físico.
- **Transição Digital:** Digitalização do roteiro Med Life, com disponibilização das várias opções e personalização para cada utilizador através da inteligência artificial.

Estimativa do Montante Total de Investimento:

Ação		Montante total (M€)
A	Capacitação produtores agrícolas e pescadores	3
B	Certificação Med Life Restauração	0,3
C	Mapeamento e Certificação Rede Exercício Físico	2
D	Digitalização do Med Life	2
	Total	7,3

2. Enquadramento na RIS 3 Algarve

Domínio(s) RIS 3 Algarve

Saúde e Bem estar

Agroalimentar, Mar

TIC

Turismo

Emprego Verde

Inovação, Ciência e Tecnologia

SAÚDE E DIETA MEDITERRÂNICA CCDR ALGARVE

FICHA DE PROJETO

1. Projeto

Designação do projeto: Observatório Med Life

Breve descrição: Criação de um Observatório destinado à acompanhar os indicadores de saúde no Algarve, com avaliação do impacto das medidas de implementação de um estilo de vida Saudável com base no padrão Mediterrânico e proporcionando aos decisores políticos os dados necessários e propostas de medidas a implementar:

- E. Implementar uma base de dados com colheita de dados de indicadores de saúde e bem estar do Algarve, incluindo os relacionados com os estilos de vida saudáveis;
- F. Criação de um App para autopreenchimento e acesso aos dados por cada utilizador;
- G. Implementar pontos de formação da população e colheita ativa de dados nos vários municípios do Algarve;
- H. Análise e publicação dos dados de forma sistemática, com possibilidade de acesso aos registos por investigadores, através do Algarve Biomedical Center.

Entidades a envolver:

- Municípios do Algarve
- Algarve Biomedical Center
- Empresas de Tecnologias de Informação

Principais Impactos do Projeto:

- **Vida saudável:** promoção e vigilância dos indicadores de saúde da população do Algarve e dos seus estilos de vida;

- **Agroalimentar:** aumento da sustentabilidade dos produtores agrícolas com promoção dos produtos locais e da alimentação Mediterrânica;
- **Mar:** aumento da sustentabilidade das atividades piscatórias com promoção dos produtos locais e do consumo do peixe local, característico do padrão alimentar Mediterrânico;
- **Diversificação:** criação de uma emprego associado à promoção de estilos de vida saudáveis, à tecnologia de recolha e tratamento de dados, tratamento de big data de saúde na região do Algarve.
- **Inovação e Ciência:** posicionamento do Algarve como um dos principais observatórios de indicadores de saúde e estilos de vida saudáveis, na europa.
- **Transição Digital:** Criação de Apps e de bases de addos de grandes dimensões com possibilidade de utilização de Big Data e inteligência artificial.

Estimativa do Montante Total de Investimento:

Ação		Montante total (M€)
A	Base de Dados do Observatorio	1,5
B	App do Observatório	0,5
C	Pontos de Formação Municipais	3,5
D	Análise e Publicação de Big Data	1
	Total	6,5

2. Enquadramento na RIS 3 Algarve

Domínio(s) RIS 3 Algarve

Saúde e Bem estar

Inovação, Ciência e Tecnologia

TIC

SAÚDE E DIETA MEDITERRÂNICA CCDR ALGARVE

FICHA DE PROJETO

1. Projeto

Designação do projeto: Fast Sustainable Med Diet

Breve descrição: Implementar formas inovadoras do padrão alimentar Mediterrâneo, adequadas ao século XXI a “A Renovado dieta Mediterrânica” potenciem a sua adaptação ao estilo de vida atual, e aumentando a adesão à mesma das nova gerações, com criação de produtos para confeção e consumo rápido:

- I. Inovar nos produtos pré-confeccionados que permitam aplicação da Dieta Mediterrânica com um reduzido consumo de tempo na confeção, tornando-se desta forma mais adaptado para o estilo de vida do século XXI;
- J. Apoiar a produção industrial de produtos saudáveis que permitam refeições rápidas e saudáveis;
- K. Inovação do padrão alimentar Mediterrâneo com ênfase para os produtos vegetais, com redução do consumo de carne, promovendo a criação de refeições saudáveis juntado o conceito das correntes Vegan e vegetarianas com o da tradicional Dieta Mediterrânica;
- L. Implementação de um sistema digital utilizando a inteligência artificial que permita a personalização da dieta com os produtos disponíveis da época e enquadrados no estilo de vida de cada um, mantendo a matriz do padrão alimentar Mediterrânico rica em vegetais, com reduzido consumo de proteína animal e uso preferencial do azeite como gordura.

Entidades a envolver:

- Universidade do Algarve
- Algarve Biomedical Center
- Associações e Empresários da Indústria Agroalimentar
- Associações e Empresários da Indústria Conserveira
- Associações e Empresários da Restauração
- Empresas de Tecnologias de Informação

Principais Impactos do Projeto:

- **Vida saudável:** promoção e inovação da Dieta Mediterrânica modernizando-a e aumentando a sustentabilidade e a sua penetração na sociedade do século XXI;
- **Agroalimentar:** aumento da sustentabilidade dos produtores agrícolas com promoção dos produtos locais;
- **Mar:** aumento da sustentabilidade das atividades piscatórias com promoção dos produtos locais; e práticas de pesca sustentáveis.
- **Diversificação:** criação de uma dinâmica associada à produção de produtos pré-confecionados inovadores que permitam adoção do conceito de Fast Mediterranean Diet, com facilitação do acesso a opções pré-confecionadas que compõem a Dieta Mediterrânica.
- **Inovação e Ciência:** posicionamento do Algarve como um dos principais Hubs de inovação associada a novos conceitos de Dieta Mediterrânea, com inovação e adaptação ao estilo de vida de cada pessoa, promovendo uma alimentação saudável.
- **Ambiente:** reforço da sustentabilidade ambiental através da promoção e aumento do consumo de vegetais.
- **Transição Digital:** Digitalização da Dieta “Fast Sustainable Med Diet” com difusão e possibilidade de personalização recorrendo à inteligência artificial.

Estimativa do Montante Total de Investimento:

Ação		Montante total (M€)
A	Desenvolvimento de produtos pré-confeccionados	3
B	Produção Industrial dos Produtos	10
C	Inovação na Dieta Mediterrânea	2
D	Dieta Personalizada definida por Inteligência Artificial	2
	Total	17

2. Enquadramento na RIS 3 Algarve

Domínio(s) RIS 3 Algarve

Saúde e Bem estar

Agroalimentar, Mar

Inovação, Ciência e Tecnologia

TIC

Emprego Verde

SAÚDE E DIETA MEDITERRÂNICA CCDR ALGARVE

FICHA DE PROJETO

1. Projeto

Designação do projeto: Campus Med Life

Breve descrição: Criação de um Campus destinado à formação e prática de um estilo de vida Mediterrânico e Saudável:

- M. Criar um campus destinado à formação num estilo de vida saudável, com atividades lúdicas associadas à componente formativa associada ao Estilo de Vida Mediterrâneo com formação prática e recurso a tecnologias de realidade virtual;
- N. Criação de circuitos adequados para a prática do exercício físico ao ar livre no espaço circundante ao Campus;
- O. Promover a utilização do Campus pelo componente educativo do Algarve;
- P. Promover a utilização do Campus para atração turística garantindo a sua sustentabilidade.

Entidades a envolver:

- Câmara Municipal de Tavira
- Universidade do Algarve
- Algarve Biomedical Center
- Direção Geral de Educação do Algarve
- Empresas de Tecnologias de Informação

Principais Impactos do Projeto:

- **Vida saudável:** promoção e inovação do Estilo de Vida Mediterrânico com formação associado a atividades lúdicas, atingindo o público alvo mais jovem;
- **Agroalimentar:** aumento da sustentabilidade dos produtores agrícolas com promoção dos produtos locais;
- **Mar:** aumento da sustentabilidade das atividades piscatórias com promoção dos produtos locais;
- **Diversificação:** criação de uma dinâmica associada à diversificação da atividade turística, com enquadramento na saúde e bem estar e promoção da região do Algarve no seu enquadramento Mediterrânico.
- **Inovação e Ciência:** posicionamento do Algarve como um dos principais Hubs de inovação associada a novos conceitos de formação e a estilos de vida.
- **Ambiente:** reforço da sustentabilidade ambiental através da promoção e aumento do consumo de vegetais e da atividade física no ambiente natural do Algarve.
- **Transição Digital:** Criação de realidade virtual para as atividades do Campus, que carece de constante inovação.

Estimativa do Montante Total de Investimento:

Ação		Montante total (M€)
A	Edificação do Campus Med Life	9
B	Criação de circuitos para exercício	3
C	Utilização pelas escolas do Algarve	1,5
D	Promoção turística do Campus	0,2
	Total	13,7

2. Enquadramento na RIS 3 Algarve

Domínio(s) RIS 3 Algarve

Saúde e Bem estar

Agroalimentar, Mar

Inovação, Ciência e Tecnologia

TIC

Emprego Verde