

# O PROJETO



**iogeneration**  
Lisboa

**CINTESIS**  
Health.Research.

**NOVA**  
MEDICAL  
SCHOOL  
FACULDADE  
DE CIÊNCIAS  
MÉDICAS

**direção-geral  
de educação**

**DGEstE**  
Direção-Geral dos  
Estabelecimentos Escolares

**AGRUPAMENTO  
DE ESCOLAS  
D.FILIPA  
DE LENCASTRE**



# OBJETIVOS DO **iogeneration** Lisboa



1. Comparar os níveis de iodo nas crianças antes e depois da promoção de uma alimentação rica em iodo.



2. Relacionar os níveis de iodo encontrados com o estado de saúde das crianças e com o seu desenvolvimento global.



3. Avaliar a quantidade de iodo no sal usado nas escolas e domicílios.



4. Consciencializar a comunidade para a importância da ingestão adequada de iodo para a saúde da população, através de várias iniciativas ao longo do ano.



# RESULTADOS NO INÍCIO DO ANO LETIVO

- ADEQUAÇÃO DE IODÚRIA-

iogeneration@Lisbon N=534	
Concentração Iodo µg/L	%
<20	1,7%
20-49	17,8%
50-99	39,7%
100-199	27,5%
200-300	11%
>300	2,2%
Mediana µg/L	86,9



**59,2%**

das crianças apresentam  
deficiência de iodo

# RESULTADOS NO INÍCIO DO ANO LETIVO

## - COMPARAÇÃO DE MEDIANAS DE IODÚRIA -

		UIC (µg/L)				Valor P
		n	Percentil 25	Mediana	Percentil 75	
Ano	6º	115	52	77	110	<0.001 <sup>b</sup>
	5º	97	51	85	147	
	4º	65	48	76	114	
	3º	83	56	80	118	
	2º	89	53	85	129	
	1º	85	87	133	183	
	<b>Total</b>	<b>534</b>	<b>56</b>	<b>87</b>	<b>139</b>	
Sexo	Raparigas	276	53	78	118	0.005 <sup>a</sup>
	Rapazes	258	59	94	148	
	<b>Total</b>	<b>534</b>	<b>56</b>	<b>87</b>	<b>139</b>	

<sup>b</sup>Kruskal-Wallis; <sup>a</sup>Mann-Whitney

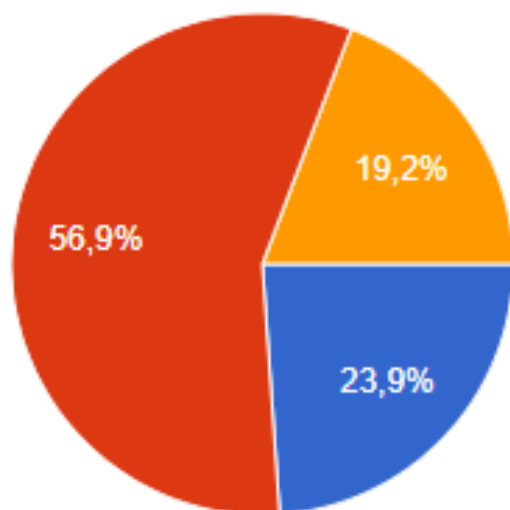
As raparigas e as crianças mais velhas têm maior prevalência de deficiência de iodo

# RESULTADOS NO INÍCIO DO ANO LETIVO

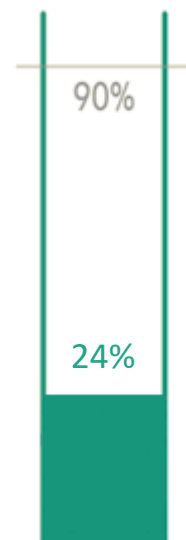
- QUESTIONÁRIO (363 RESPOSTAS) -



## A PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES EM CASA DO PARTICIPANTE É FEITA COM SAL IODADO?



- Sim
- Não
- Não sei



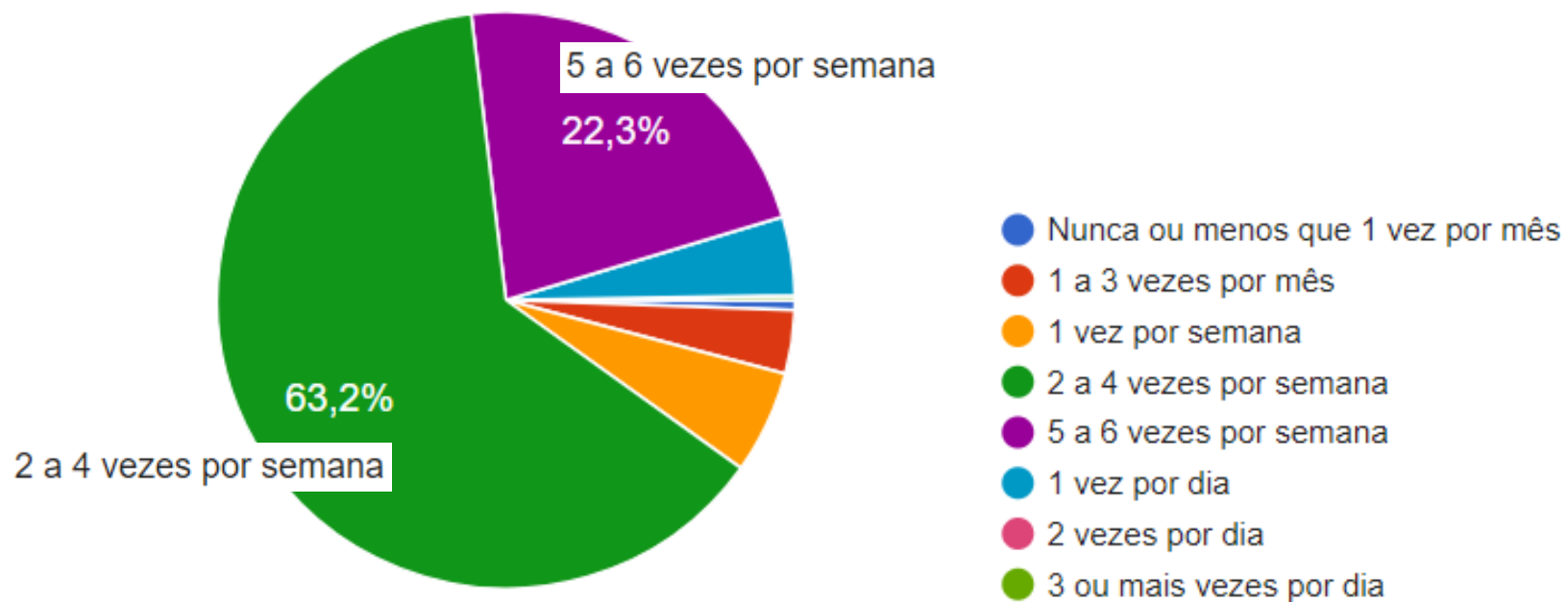
“consumidores de sal iodado” estarão a utilizar de facto sal iodado



# RESULTADOS NO INÍCIO DO ANO LETIVO

- QUESTIONÁRIO (363 RESPOSTAS) -

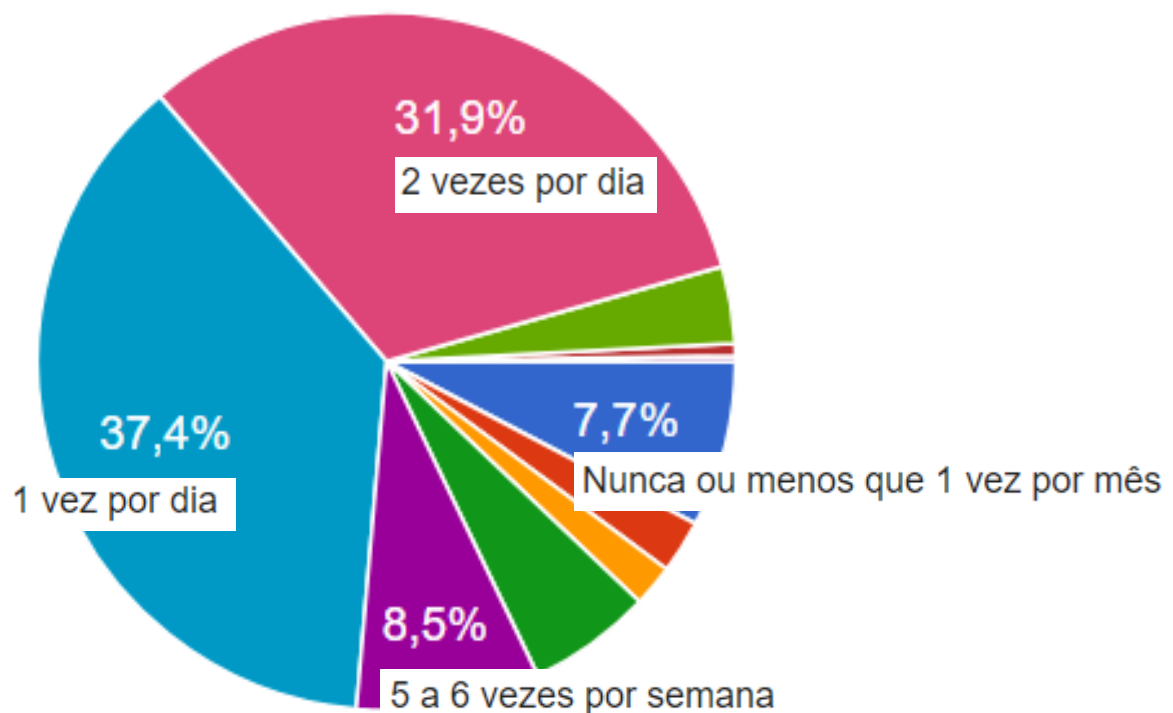
COM QUE FREQUÊNCIA O PARTICIPANTE COME  
PEIXE EM GERAL?



# RESULTADOS NO INÍCIO DO ANO LETIVO

- QUESTIONÁRIO (363 RESPOSTAS) -

COM QUE FREQUÊNCIA O PARTICIPANTE BEBE LEITE DE VACA, INCLUINDO LEITE COM CHOCOLATE, CEREAIS, ETC?



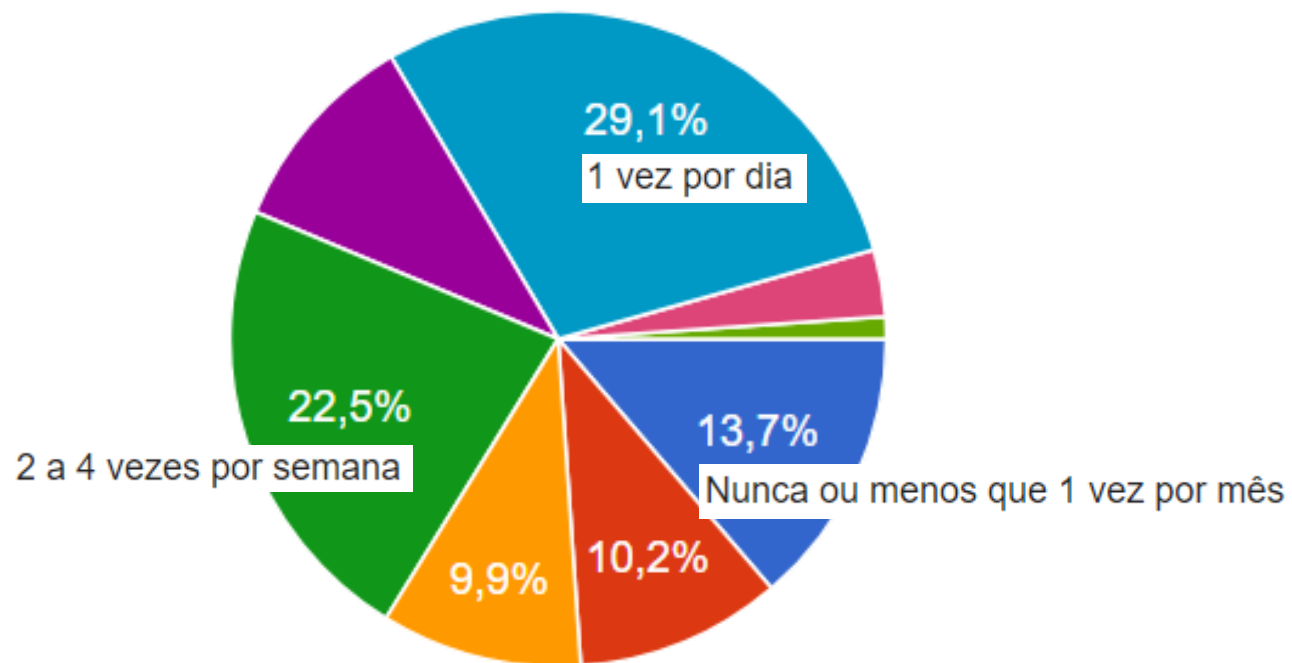
- Nunca ou menos que 1 vez por mês
- 1 a 3 vezes por mês
- 1 vez por semana
- 2 a 4 vezes por semana
- 5 a 6 vezes por semana
- 1 vez por dia
- 2 vezes por dia
- 3 vezes por dia
- 4 a 5 vezes por dia
- 6 ou mais vezes por dia
- 2 a 3 vezes por dia



# RESULTADOS NO INÍCIO DO ANO LETIVO

- QUESTIONÁRIO (363 RESPOSTAS) -

COM QUE FREQUÊNCIA O PARTICIPANTE  
CONSUME IOGURTE?



- Nunca ou menos que 1 vez por mês
- 1 a 3 vezes por mês
- 1 vez por semana
- 2 a 4 vezes por semana
- 5 a 6 vezes por semana
- 1 vez por dia
- 2 vezes por dia
- 3 vezes por dia
- 4 a 5 vezes por dia
- 6 ou mais vezes por dia

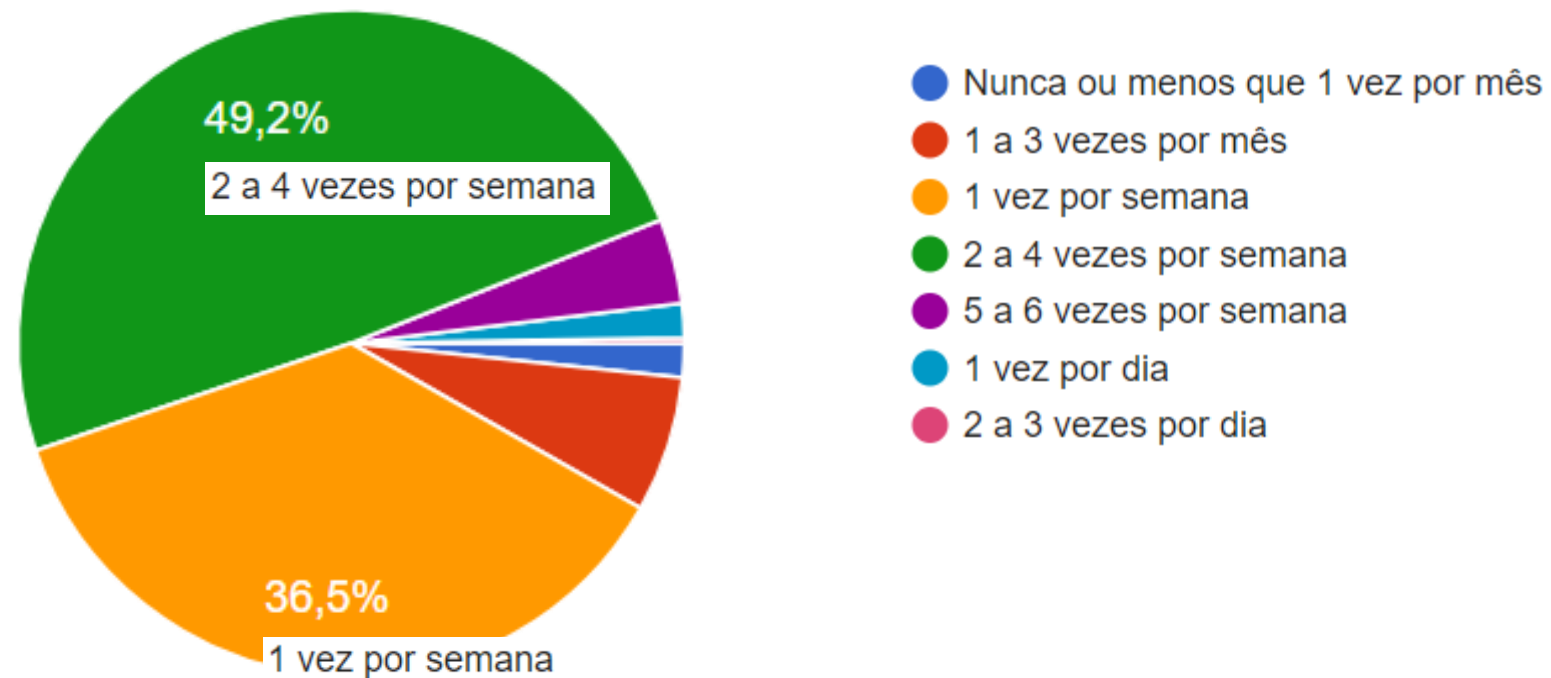




# RESULTADOS NO INÍCIO DO ANO LETIVO

- QUESTIONÁRIO (363 RESPOSTAS) -

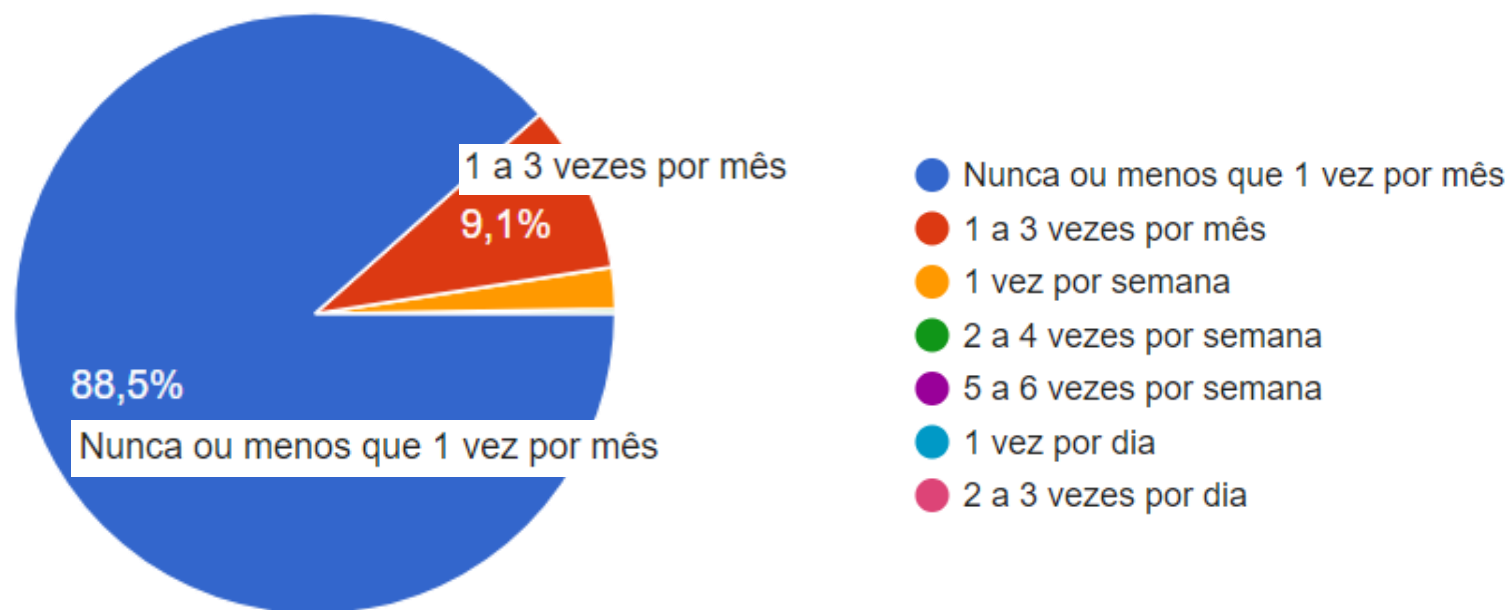
## COM QUE FREQUÊNCIA O PARTICIPANTE COME OVOS?



# RESULTADOS NO INÍCIO DO ANO LETIVO

- QUESTIONÁRIO (363 RESPOSTAS) -

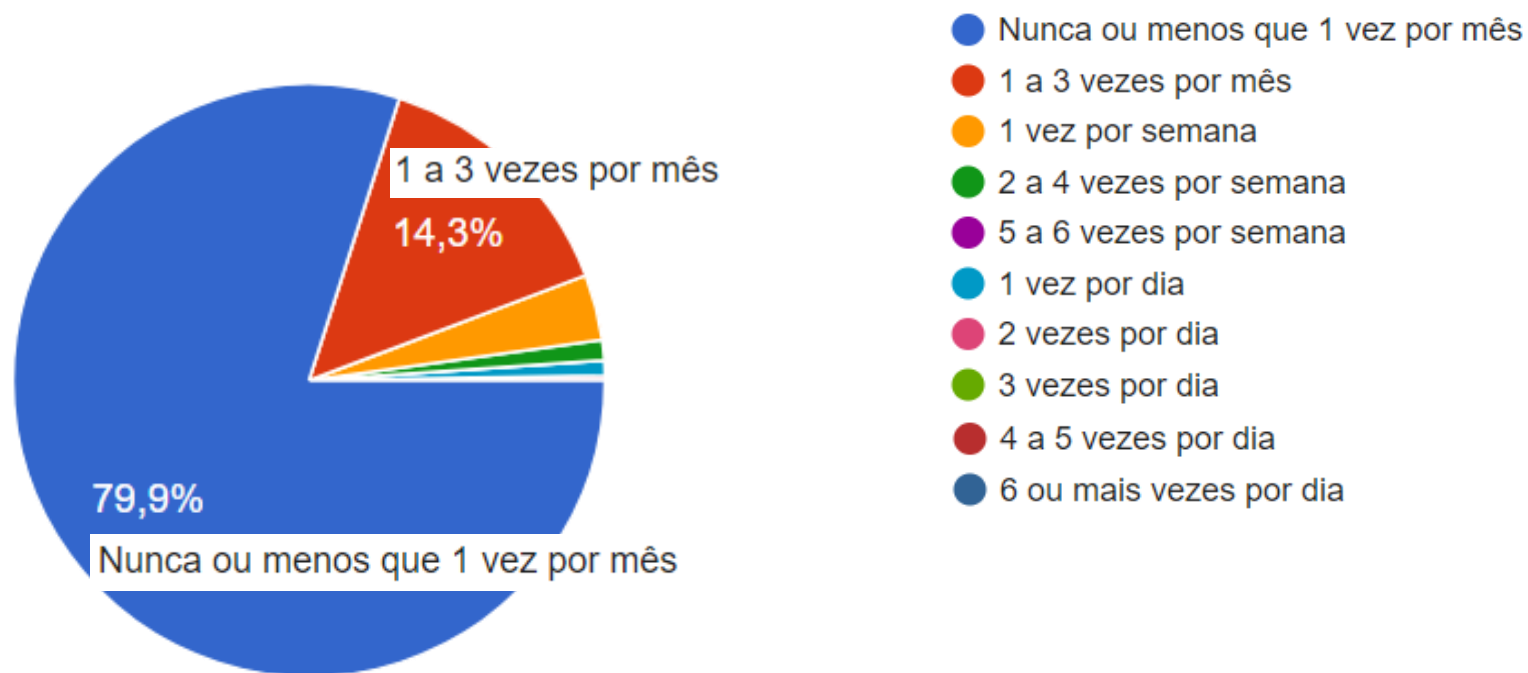
## COM QUE FREQUÊNCIA O PARTICIPANTE CONSOME ALGAS?



# RESULTADOS NO INÍCIO DO ANO LETIVO

- QUESTIONÁRIO (363 RESPOSTAS) -

## COM QUE FREQUÊNCIA O PARTICIPANTE CONSOME SOJA OU DERIVADOS DE SOJA?



# RESULTADOS NO INÍCIO DO ANO LETIVO

- QUESTIONÁRIO (363 RESPOSTAS) -

COM QUE FREQUÊNCIA O PARTICIPANTE ALMOÇA NO REFEITÓRIO/CANTINA DA ESCOLA, ATUALMENTE?



Após a avaliação basal, a cantina passou a utilizar sal iodado na confeção das refeições escolares, seguindo as orientações da DGE



# PLANO DE INTERVENÇÃO



**iogeneration**  
Lisboa



# PLANO DE INTERVENÇÃO

- A. Intervenção ao longo do ano letivo
- B. Alvos da Intervenção
- C. Sal iodado na cantina (uso e monitorização)

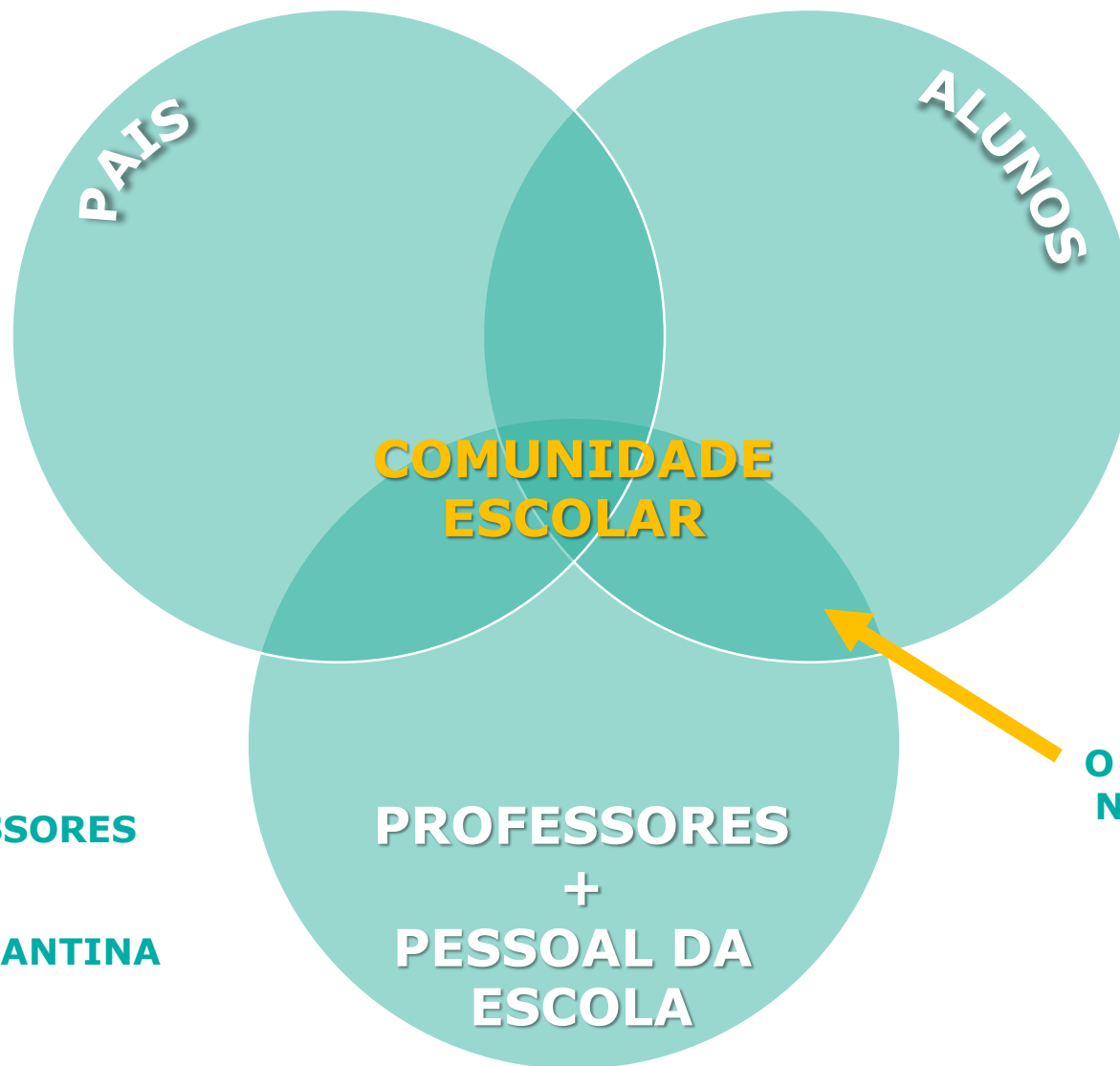
# INFORMAÇÃO

- PALESTRA
- SITE IOGENERATION
- LIVRO DE RECEITAS

- SESSÕES/ATIVIDADES COM ALUNOS

**FORMAÇÃO**

**EDUCAÇÃO**



- FORMAÇÃO DE PROFESSORES (CREDITADA)
- FORMAÇÃO DOS TRABALHADORES DA CANTINA

**O DIA A DIA NA ESCOLA**



# MEIOS DE DISSEMINAÇÃO DE INFORMAÇÃO

**WEBSITE:** [www.iogeneration.com](http://www.iogeneration.com)



**FACEBOOK:** [www.facebook.com/iogeneration.pt](http://www.facebook.com/iogeneration.pt)





# MEIOS DE DISSEMINAÇÃO DE INFORMAÇÃO

## CRÓNICAS IOGENERATION

- Pequenas crónicas com base formativa, educativa e informativa para a comunidade escolar
- Qual a informação que será transmitida? (informação sobre alimentação saudável e sobre nutrição adequada em iodo em particular)

## CAIXA DE DÚVIDAS NO SITE E

[iogeneration.lisboa.gestao@nms.unl.pt](mailto:iogeneration.lisboa.gestao@nms.unl.pt)



Alimentação Saudável?

**Iodo?**

Deixa aqui as tuas dúvidas, para que tudo fique mais claro na tua cabeça!

# LIVRO DE RECEITAS



iogeneration  
Lisboa

No site

[www.iogeneration.com](http://www.iogeneration.com)

Para o bom desenvolvimento  
cognitivo do seu filho!

Sabia que as principais fontes  
alimentares de iodo são....



| Alimentos do mar | Laticínios | Ovos | Sal iodado |

## O DESAFIO!

Ajude-nos a completar este livro! Vá com o seu filho para  
a cozinha e crie uma receita também rica em iodo!

Envie-nos e no final partilharemos o livro completo.

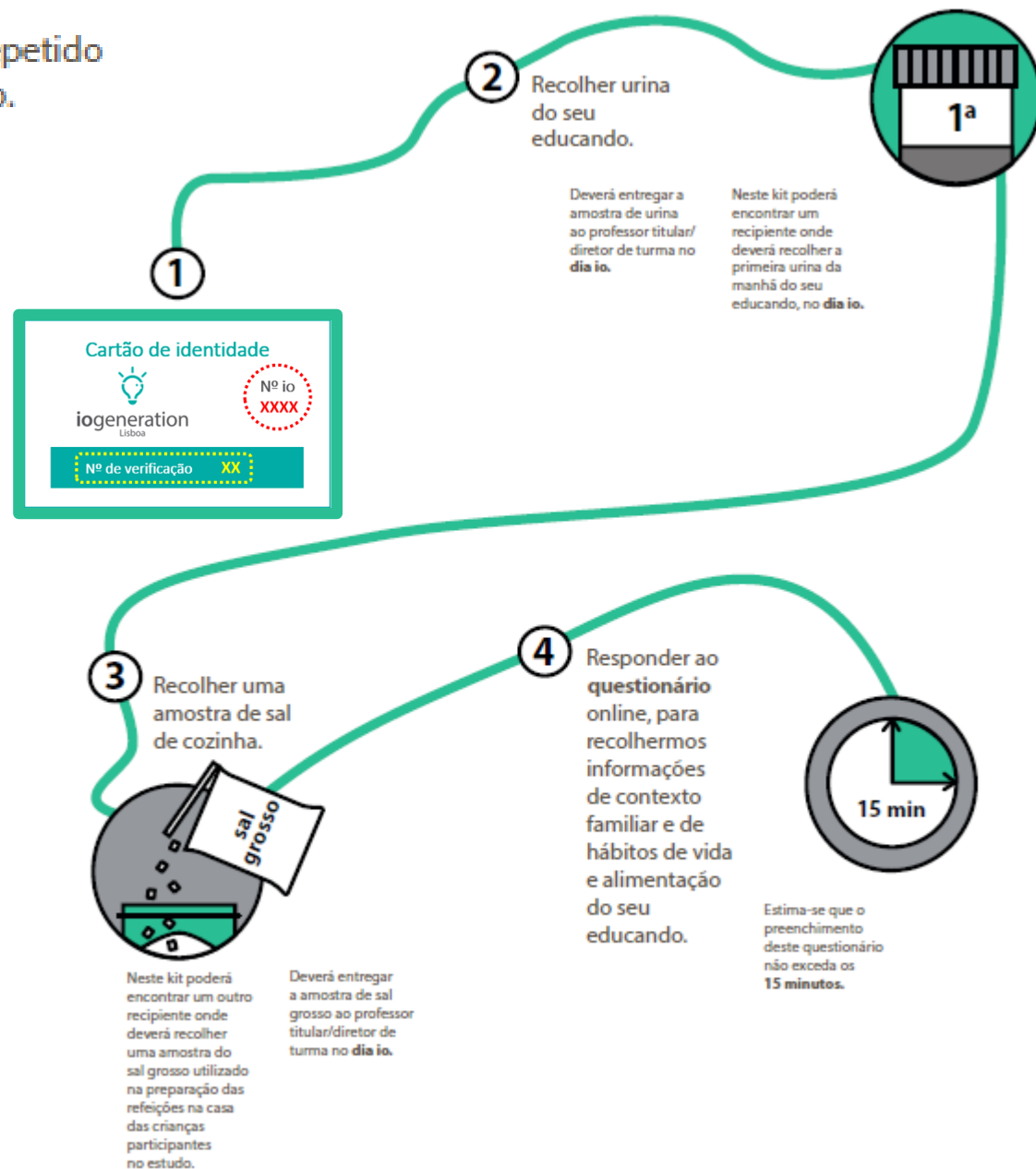
[iogeneration.lisboa.gestao@nms.unl.pt](mailto:iogeneration.lisboa.gestao@nms.unl.pt)



iogeneration  
Lisboa



Este processo será repetido no final do ano letivo.



OBRIGADO PELA ATENÇÃO!



iogeneration  
Lisboa

CINTESIS  
Health. Research.

NOVA  
MEDICAL  
SCHOOL  
FACULDADE  
DE CIÊNCIAS  
MÉDICAS

direção-geral  
de educação

DGEstE  
Direção-Geral dos  
Estabelecimentos Escolares

AGRUPAMENTO  
DE ESCOLAS  
D.FILIPA  
DE LENCASTRE