

CONTRIBUTOS DA ORDEM DOS NUTRICIONISTAS

Programa Nacional de Saúde Ocupacional 2030

Saúde Ocupacional: Valor que transforma a sociedade

No âmbito da consulta pública ao “Programa Nacional de Saúde Ocupacional 2030” (PNSOC), **vem a Ordem dos Nutricionistas remeter os seus contributos.**

Os contributos ora remetidos são consubstanciados no imperativo do bem-estar e da qualidade de vida da população, em particular no âmbito das atribuições estatutárias, designadamente “*a colaboração na definição e implementação de uma política nacional de saúde alimentar em todos os seus aspetos;*” (alínea p) artigo 4.º, Estatuto da Ordem dos Nutricionistas da Lei n.º 126/2015, de 3 de setembro), com a redação que lhe foi dada pela Lei n.º 78/2023, de 20 de dezembro.

Após análise do documento submetido a consulta pública, a Ordem dos Nutricionistas considera que o mesmo apresenta uma estrutura clara e coerente, abordando de forma abrangente os principais desafios e prioridades no domínio da saúde ocupacional. No entanto, é pertinente destacar que, apesar de a promoção da saúde no local de trabalho ser um dos temas abordados, não há referência ao nutricionista como elemento das equipas multidisciplinares de segurança e saúde no trabalho, em contraste com outros profissionais mencionados.

A iniciativa “*Healthier Together – EU Non-communicable diseases initiative*”, lançada pela Comissão Europeia propõe uma abordagem integrada e ambiciosa para combater as doenças crónicas e seus determinantes. Esta iniciativa destaca a importância dos locais de trabalho como contextos para a promoção da saúde e a prevenção de doenças, reforçando a necessidade de um trabalho colaborativo para melhorar os hábitos alimentares em ambiente laboral. De igual modo, o Plano Nacional de Saúde 2030 também identifica a promoção da saúde nos locais de trabalho como uma das suas principais estratégias. Por último, de referir ainda que o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável 2022-2030 identifica os locais de trabalho como um dos contextos a intervir através de ações dirigidas para modificar a oferta alimentar em espaços públicos.

Em Portugal, os hábitos alimentares inadequados estão entre os cinco fatores de risco que mais contribuíram para a carga da doença em Portugal, estando associados a 7,9% do total de mortes

e 5,3% do total de perda de anos de vida saudável. Estes dados reforçam a necessidade de medidas que promovam adoção de uma alimentação saudável.

Contudo, se adicionarmos o impacto da alimentação inadequada com outros determinantes que indiretamente podem ser causados pelo modo como comemos, como a glicose plasmática elevada, o Índice de Massa Corporal (IMC) elevado e a hipertensão arterial, então a alimentação inadequada, passa a ser, significativamente, a principal responsável pelo aparecimento de doença (como as doenças cardiovasculares, diabetes, doenças renais e neoplasias) e pela perda de qualidade de vida dos portugueses em 2023.

De facto, o PNSOC evidencia que a alimentação saudável é uma das principais áreas trabalhadas pelos Serviços de Saúde do Trabalho. Em 2024 foram realizadas mais de 858 mil ações de promoção da saúde, sendo a alimentação saudável o segundo tema mais frequente (21,3%), apenas ligeiramente abaixo do exercício físico (21,7%).

Não obstante, é amplamente reconhecido que os trabalhadores com excesso de peso apresentam uma maior propensão para o absentismo e a perda de produtividade. A adoção do teletrabalho, impulsionada pela pandemia por COVID-19, agravou comportamentos sedentários e situações de inadequação alimentar, intensificando os desafios para a saúde ocupacional.

O crescente interesse pela promoção da saúde nos locais de trabalho, evidencia a efetividade de intervenções que integrem alimentação, nutrição e atividade física para prevenir doenças crónicas e promover hábitos saudáveis. Estas intervenções resultam maioritariamente:

- Na melhoria da qualidade da alimentação dos colaboradores, com o aumento o consumo de frutas e produtos hortícolas e alimentos ricos em fibras, e, em simultâneo, uma redução da ingestão de alimentos densamente energéticos e menos interessantes do ponto de vista nutricional.
- Na gestão do peso corporal, com resultados na manutenção de um peso normal (IMC) ou mesmo na perda de peso. Estes resultados são particularmente relevantes, numa altura em que é premente o enfoque na prevenção de complicações associadas ao excesso de peso, tais como o aparecimento de doenças cardiovasculares e diabetes.
- Numa maior consciencialização alimentar, com melhorias nos conhecimentos sobre alimentação e nutrição dos colaboradores, que são determinantes para escolhas alimentares saudáveis e sustentáveis.

- Na redução de risco de doença crónica, onde se constata que a melhoria nos hábitos alimentares ajudou a diminuir fatores de risco para doenças crónicas, tais como hipertensão, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares.

Estes benefícios não só promovem melhorias na qualidade de vida, como diminuem custos com cuidados de saúde a longo prazo.

De acordo com o artigo 61.º-A, do Estatuto da Ordem dos Nutricionistas, “o ato do nutricionista visa a proteção e promoção da saúde, prevenção, controlo e tratamento da doença” e “São atos próprios dos nutricionistas os que correspondam ao exercício em exclusivo da atividade de avaliação, diagnóstico, prescrição, intervenção e monitorização alimentar e nutricional”. O Estatuto refere, em complemento, que os nutricionistas têm competência para exercer atividades tanto “de planeamento, implementação, gestão, comunicação, inovação, segurança e sustentabilidade alimentar e nutricional dirigida a pessoas, grupos, organizações ou comunidades”, como “técnico-científicas de investigação, ensino, formação, educação, gestão e organização no âmbito da alimentação e nutrição”.

Propostas para o PNSOC 2030

A Ordem dos Nutricionistas considera que a análise SWOT do PNSOC 2030 pode evoluir positivamente, ao apresentar, de forma adequada, a relevância da alimentação e nutrição para a saúde ocupacional. Atendendo à evidência científica disponível e ao facto de a alimentação saudável constituir uma das principais áreas de promoção da saúde desenvolvidas pelos Serviços de Saúde do Trabalho, propõe-se a inclusão de referências explícitas à alimentação, aos ambientes alimentares nos locais de trabalho e ao contributo dos nutricionistas nas componentes de Forças, Fraquezas, Oportunidades e Ameaças, reforçando a coerência entre o diagnóstico apresentado e as prioridades estratégicas do Programa.

Página 17 – Destaque 1 – Análise SWOT (e também o Anexo 1)

Proposta de aditamento às **Forças “S”**:

- Elevada implementação de ações de promoção da saúde relacionadas com alimentação saudável pelos Serviços de Saúde do Trabalho, demonstrando o reconhecimento da sua relevância para a saúde dos trabalhadores.

Proposta de aditamento às **Fraquezas “W”**:

- Insuficiente integração da alimentação e nutrição enquanto determinantes estratégicos da saúde ocupacional, sem objetivos, indicadores ou medidas específicas no âmbito do Programa.
- Ausência de referência ao papel dos nutricionistas na concepção, implementação e avaliação de programas de promoção da saúde nos locais de trabalho.
- Ausência de monitorização dos ambientes alimentares laborais e da sua influência nos comportamentos alimentares dos trabalhadores.

No ponto: “Fracas literacia em SO por parte de empresas e trabalhadores”, sugere-se acrescentar: *“incluindo literacia alimentar e nutricional, enquanto componente determinante da saúde e bem-estar no trabalho.”*

No ponto: “Insuficiente investigação e pesquisa em Saúde do Trabalho”, sugere-se acrescentar: *“... em particular nas áreas relacionadas com determinantes da saúde dos trabalhadores, designadamente os hábitos alimentares e o impacto de intervenções de promoção da alimentação saudável em contexto laboral”.*

Proposta de aditamento às **Oportunidades “O”**:

- Alinhamento com o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) e com os objetivos do Plano Nacional de Saúde 2030, potenciando abordagens integradas de promoção da saúde.
- Desenvolvimento de ambientes alimentares promotores da saúde em locais de trabalho, incluindo cantinas, refeitórios, bares e máquinas de venda automática.
- Integração de nutricionistas nas estratégias multidisciplinares de promoção da saúde ocupacional, contribuindo para a prevenção das doenças crónicas não transmissíveis e para a melhoria da produtividade.
- Crescente evidência científica sobre o impacto da alimentação saudável na produtividade, absentismo, presentismo e no envelhecimento saudável da população trabalhadora.

Proposta de aditamento às **Ameaças “T”**:

- Elevada prevalência de doenças crónicas relacionadas com a alimentação inadequada, com impacto crescente na saúde e produtividade.
- Persistência de ambientes alimentares nos locais de trabalho que dificultam escolhas alimentares saudáveis.
- Envelhecimento da população trabalhadora associado a um aumento da prevalência de doenças crónicas para as quais a alimentação constitui um dos principais fatores de risco modificável.

A Ordem dos Nutricionistas considera que a alimentação e a nutrição constituem determinantes fundamentais da saúde e da capacidade de trabalho, pelo que devem estar explicitamente integradas nos diferentes Eixos Estratégicos do Programa Nacional de Saúde Ocupacional 2030. Neste sentido, propõe-se:

Página 26 e Anexo 2 do PNSOC:

EIXO 1 - Vigilância da saúde dos trabalhadores

Promover a avaliação e monitorização do estado nutricional dos trabalhadores, em articulação com o nutricionista, integrando esta vigilância no âmbito dos exames em contexto de saúde ocupacional e assegurando a sua realização de forma regular e sempre que necessário, em particular quando ocorram alterações na organização do trabalho que possam ter implicações no estado nutricional do trabalhador, bem como no caso de trabalhadores com doença crónica.

Com base no descrito, incluir os seguintes pontos na tabela do Anexo 2:

Área de Intervenção	Ação – Eixo 1	Resultado Major	Planeamento				
			2026	2027	2028	2029	2030
Diretrizes de vigilância da saúde	1.15 Integração da avaliação do estado nutricional na vigilância da saúde dos trabalhadores, no	Normas/ orientações		x	x	x	x

Área de Intervenção	Ação – Eixo 1	Resultado Major	Planeamento				
			2026	2027	2028	2029	2030
	âmbito dos Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho						
	1.16 Definição de critérios para identificação de fatores de risco nutricional associados ao trabalho e às condições laborais	Normas/ orientações		x	x	x	x

EIXO 2 - Serviços e profissionais de SO/SST

Reconhecer o contributo dos nutricionistas, tanto na vigilância do estado nutricional, como para o desenvolvimento, implementação e avaliação de programas de promoção da saúde no local de trabalho, designadamente nas áreas da alimentação saudável, prevenção das doenças crónicas, literacia alimentar e melhoria dos ambientes alimentares. Paralelamente, promover a capacitação dos profissionais de Saúde Ocupacional relativamente ao impacto da alimentação na saúde, bem-estar e capacidade de trabalho.

Com base no descrito, incluir os seguintes pontos na tabela do Anexo 2:

Área de Intervenção	Ação – Eixo 2	Resultado Major	Planeamento				
			2026	2027	2028	2029	2030
Requisitos dos Serviços de ST/SO	2.15 Proposta para a integração do nutricionista na equipa multidisciplinar	Proposta		x	x	x	x

Área de Intervenção	Ação – Eixo 2	Resultado Major	Planeamento				
			2026	2027	2028	2029	2030
	dos Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho						
	2.16 Proposta para a inclusão da componente de avaliação e intervenção nutricional nos requisitos de organização e funcionamento dos Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho			X	X	X	X
	2.17 Orientações técnicas para a intervenção alimentar e nutricional no âmbito dos Serviços de Saúde Ocupacional	Orientação técnica		X	X	X	X

EIXO 3 - Prevenção, gestão e promoção

Integrar a promoção da alimentação saudável como uma componente prioritária dos programas de promoção da saúde no local de trabalho, através do desenvolvimento de orientações e medidas que favoreçam a criação de ambientes alimentares promotores da saúde, incluindo cantinas, refeitórios, bares, máquinas de venda automática e outros contextos de

disponibilização alimentar. Adicionalmente, promover programas de literacia alimentar e de adoção de comportamentos alimentares saudáveis dirigidos aos trabalhadores.

Paralelamente, promover a capacitação dos profissionais de Saúde Ocupacional relativamente ao impacto da alimentação na saúde, bem-estar e capacidade de trabalho.

Com base no descrito, incluir os seguintes pontos na tabela do Anexo 2:

Área de Intervenção	Ação – Eixo 3	Resultado Major	Planeamento				
			2026	2027	2028	2029	2030
Atuação da Saúde Pública em contexto ocupacional	3.9 Elaboração de referenciais relativos à promoção de uma oferta alimentar saudável e sustentável nos locais de trabalho	Reuniões Pareceres Grupos de Trabalho Documentos		x	x	x	x
Promoção da saúde no local de trabalho	3.12 Capacitação dos profissionais de Saúde Ocupacional relativamente ao impacto da alimentação na saúde, bem-estar e capacidade de trabalho	Ações de Formação		x	x	x	x

EIXO 4 - Desafios (re)emergentes e mudanças laborais

Considerar a alimentação e a nutrição como áreas relevantes para responder aos desafios decorrentes do envelhecimento da população trabalhadora, do trabalho por turnos, do trabalho noturno, do teletrabalho e das alterações climáticas. Neste âmbito, recomenda-se o desenvolvimento de orientações específicas que apoiem a adoção de práticas alimentares

adequadas às diferentes realidades laborais e contribuam para a manutenção da saúde e da capacidade funcional dos trabalhadores.

Com base no descrito, incluir os seguintes pontos na tabela do Anexo 2:

Área de Intervenção	Ação – Eixo 4	Resultado Major	Planeamento				
			2026	2027	2028	2029	2030
Riscos (re)emergentes e novas realidades de trabalho	4.1.A – Identificação das necessidades relacionadas com alimentação e nutrição no contexto dos riscos emergentes e novas formas de organização do trabalho (incluindo trabalho por turnos, noturno, teletrabalho e envelhecimento ativo).	Reuniões Pareceres Grupos de Trabalho Documentos		x	x	x	x
Alterações climáticas e impactos na saúde laboral	4.5. Elaboração de orientações alimentares e nutricionais no âmbito da vigilância e mitigação dos efeitos do stress térmico nos locais de trabalho.	Documento técnico		x	x	x	x

Área de Intervenção	Ação – Eixo 4	Resultado Major	Planeamento				
			2026	2027	2028	2029	2030
Saúde dos trabalhadores migrantes	4.6. Elaboração de recomendações para os Serviços de SO/SST sobre a saúde dos trabalhadores migrantes, incluindo especificidades alimentares e nutricionais destes trabalhadores	Documento técnico		x	x		

EIXO 5 – Inovação, conhecimento e governação

Promover a produção e disseminação de conhecimento sobre alimentação, nutrição e saúde ocupacional, bem como o desenvolvimento de indicadores que permitam monitorizar a implementação de medidas de promoção da alimentação saudável nos locais de trabalho. A este respeito, desde logo, promover a recolha de dados e a realização de estudos nacionais que avaliem a relação entre os hábitos alimentares, o estado nutricional, a saúde e a produtividade dos trabalhadores, com vista a fundamentar políticas públicas e ações em contexto laboral. Considera-se igualmente relevante garantir a articulação entre o Programa Nacional de Saúde Ocupacional e o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, potenciando sinergias entre políticas públicas de saúde com objetivos convergentes.

Com base no descrito, incluir os seguintes pontos na tabela do Anexo 2:

Área de Intervenção	Ação – Eixo 5	Resultado Major	Planeamento				
			2026	2027	2028	2029	2030
Sistema de Indicadores de SO (SIOC)	5.4A Criação de indicadores de alimentação e estado nutricional no âmbito do Sistema de Indicadores de Saúde Ocupacional (SIOC).	Novos indicadores		x	x	x	x
Literacia em SO	Promoção da produção de conhecimento e investigação sobre alimentação, nutrição e saúde ocupacional, incluindo a relação com produtividade e bem-estar dos trabalhadores.	Estudo e respetivos resultados			x	x	x
Sistemas e ferramentas digitais de SO	Integração de módulos ou conteúdos sobre alimentação e nutrição em ferramentas digitais de promoção da	Módulos/conteúdos digitais		x	x	x	x

Área de Intervenção	Ação – Eixo 5	Resultado Major	Planeamento				
			2026	2027	2028	2029	2030
	saúde ocupacional.						

De seguida apresentam-se igualmente proposta de indicadores a ser incluídos no Anexo 3 do PNSOC (Indicadores do PNSOC 2030):

INDICADORES DE CONTEXTO

Cobertura e Organização dos Serviços

- Percentagem de Serviços de Saúde Ocupacional que incluem nutricionista na equipa multidisciplinar;
- Percentagem de SST com protocolos ou referenciais de promoção da alimentação saudável, incluindo os referentes à oferta alimentar disponível (cantina, refeitório, máquinas de venda automática ou bares).

INDICADORES DE GANHOS EM SAÚDE

Estado nutricional da população trabalhadora:

- Prevalência de excesso de peso e obesidade na população trabalhadora;
- Prevalência de fatores de risco associados à alimentação (ex.: hipertensão arterial, dislipidemia, diabetes);
- Percentagem de trabalhadores com melhoria do estado nutricional ao longo do acompanhamento em SST.

Conclusão

A Ordem dos Nutricionistas considera que a evolução do PNSOC 2030 representa uma oportunidade estratégica para reforçar uma abordagem verdadeiramente integrada da saúde ocupacional, centrada não apenas na gestão dos riscos profissionais tradicionais, mas também nos determinantes da saúde ao longo do ciclo de vida do trabalhador. Neste enquadramento, a alimentação e a nutrição assumem um papel estruturante na prevenção da doença crónica, na

promoção da capacidade funcional e na construção de ambientes de trabalho mais saudáveis e sustentáveis.

A consolidação de equipas multidisciplinares, incluindo a integração de nutricionistas, constitui um fator crítico para a eficácia das políticas de promoção da saúde em contexto laboral, potenciando intervenções mais abrangentes ao nível dos estilos de vida, da literacia em saúde e da criação de ambientes alimentares promotores de saúde no local de trabalho. Assim, a incorporação explícita destas dimensões no PNSOC 2030 permitirá alinhar a estratégia nacional com a evidência científica e com as melhores práticas internacionais, reforçando a prevenção, a equidade em saúde e a sustentabilidade dos sistemas de saúde e das organizações.

Porto, 16 de junho de 2026

Liliana Sousa

Bastonária da Ordem dos Nutricionistas