Matosinhos| Santa Cruz do Bispo quer promover hábitos alimentares saudáveis nas escolas

written by O Cidadão | 24 de Novembro, 2026



A Junta de Freguesia de Santa Cruz do Bispo estabeleceu uma parceria com a **Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil – APCOI**, integrando a dinâmica do programa educativo **«Heróis da Fruta»**. A iniciativa pretende apoiar a promoção de escolhas alimentares mais saudáveis junto das crianças, escolas e famílias da freguesia. A intervenção «Heróis da Fruta» atua em ambiente escolar, abrangendo o pré-escolar e o 1.º ciclo do ensino básico (dos 3 aos 11 anos). No arranque do período de intervenção, cada turma escolhe um de cinco desafios principais (consumir entre uma e cinco porções diárias de frutas/hortícolas na escola) para cumprir ao longo

de cinco semanas consecutivas.

A monitorização científica referente ao projeto promovido no ano letivo 2024/2025, conduzida pelo **Instituto de Saúde Ambiental (ISAMB) da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa em articulação com a APCOI.**

Entre os principais resultados apurados no estudo, destaca-se que o **Distrito do Porto** registou uma evolução no consumo diário de lanches saudáveis de 70,4% antes da intervenção para 88,8% depois da intervenção do projeto "Heróis da Fruta".

O distrito do Porto apresentou também um **aumento estatisticamente significativo no consumo diário de frutas e hortícolas na escola**, passando de 77,4% antes da intervenção para 89,1%, tendo sido o distrito com maior número de árvores de fruto plantadas (48 árvores). Além disso, com a implementação desta iniciativa promovida gratuitamente nas escolas pela Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil, 52,3% das crianças do distrito do Porto experimentaram novas frutas e/ou hortícolas que nunca tinham provado antes.

Já no município de Matosinhos, os registos do relatório apontam que o consumo diário de frutas e hortícolas nas escolas evoluiu de 76,6% antes da intervenção para 96,0% depois, enquanto o consumo diário de lanches saudáveis subiu de 72,5% para 86,2%.



Fotografia captada com autorização dos encarregados de educação. Direitos Reservados

Para Maria de Lurdes Queirós, Presidente da Junta de Freguesia de Santa Cruz do Bispo, esta colaboração reforça o trabalho de proximidade junto das crianças e das famílias: ***"Acompanhar de perto o crescimento das crianças de Santa Cruz do Bispo e do concelho de Matosinhos exige estar ao lado das escolas e das famílias todos os dias. Esta parceria com a APCOI junta-se ao trabalho que este executivo faz pela educação, pela saúde e pelo bem-estar dos mais novos, ajudando-os a ganhar confiança para experimentar novos alimentos e a criar rotinas saudáveis logo desde muito cedo."***

Por sua vez, Mário Silva, Presidente da APCOI, sublinha a importância das parcerias locais para consolidar a intervenção nas escolas: ***"O envolvimento das juntas de freguesia e das autarquias locais é decisivo para aproximar o projeto Heróis da Fruta das comunidades escolares e manter esta energia positiva ao longo do ano. E a determinação demonstrada por***

este executivo de Santa Cruz do Bispo garante que esta mensagem de saúde e nutrição chegue com eficácia às salas de aula da freguesia. Convidamos todas as autarquias e freguesias do país a seguir este exemplo e a integrarem a rede oficial em heroisdafruta.com/autarquias”

Projeto Heróis da Fruta

Heróis da Fruta® é uma marca registada pela APCOI – Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil para dar nome ao seu programa nacional de combate à má nutrição infantil. Os «**Heróis da Fruta**» é um programa educativo de motivação escolar que combina materiais educativos protagonizados por um grupo inspirador de personagens-modelo que ganham «superpoderes» através da ingestão de alimentos saudáveis e técnicas de educação não-formal como storytelling ou gamification.

Sobre a APCOI

Fundada em 2010, a **A APCOI (Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil)** é uma organização sem fins lucrativos que atua em Portugal para melhorar a resposta à obesidade infantil, desenvolvendo programas educativos lúdicos nas escolas (como o Heróis da Fruta), apoiando as famílias com recursos práticos e liderando campanhas contra o estigma associado ao peso, destacando-se recentemente a edição do livro infantil “Mamã, o que é Obesidade?”.