

Saber comer: um projecto em desenvolvimento

Fátima Bicho

"Alimentação saudável é uma forma racional de comer que assegura a variedade, equilíbrio e quantidade justa de alimentos, escolhidos pela sua qualidade nutricional e higiénicas, submetidos a benéficas manipulações culinárias"

(Breda, 2002)

Introdução

A alimentação, ao longo da vida, tem sido uma preocupação constante do ser humano. Porém, já sabido, o desenvolvimento das civilizações está intimamente ligado à forma como o indivíduo se alimenta (Nunes, 2002). Ainda assim, o acto de comer para além de ser uma necessidade básica inerente à manutenção da vida, é também uma fonte de



prazer, de socialização e de expressão cultural.

Na infância e na adolescência a alimentação assume um papel crucial no seu desenvolvimento e na prevenção de patologias do foro alimentar, nomeadamente a obesidade infantil e a cárie dentária. Estas faixas etárias são mais vulneráveis a uma alimentação desadequada, por isso é preciso sensibilizá-las para a importância de escolher os alimentos saudáveis e adequados às necessidades diárias, isto é "Saber Comer".

De acordo com Nunes (2002), hoje há evidência de que a educação alimentar pode ter resultados positivos, especialmente quando ainda se é uma criança, no sentido da modelação e da capacidade para escolher alimentos saudáveis. Contudo, dos factores subjacentes à não adesão de comportamentos saudáveis, destacamos o papel dos modelos parentais, visto que cerca dos 11 anos de idade, as crianças já adquiriram, por observação dos pais uma base estável de crenças e de comportamentos de saúde, os quais tendem a se converter em hábitos.

Para além do papel da família, as escolas assumem, também, uma particular importância, na medida em que, são o local onde passam maior parte da sua vida, permitem intervir a nível da promoção de conhecimentos sobre uma alimentação saudável através de uma abordagem curricular e nos bons hábitos alimentares, atendendo a que estas ofereçam às crianças uma alimentação saudável durante o período escolar e, de que, é importante para estas adoptarem precocemente hábitos alimentares saudáveis.

Com efeito, as escolas têm-se modificado e a saúde escolar tem sido sujeita a reformas significativas, na tentativa de adequar quer às necessidades da escola, quer às questões emergentes de saúde. Para além do Plano Nacional de Saúde (2004-2010) que define estratégias para a obtenção de mais saúde para todos, com especial ênfase para a



escola, em que se inscreve, neste programa, o Programa Nacional de Intervenção Integrada sobre factores determinantes da saúde relacionados com os estilos de vida, que visa reduzir os factores de risco de doenças crónicas não transmissíveis e aumentar os factores protectores relacionados com os estilos de vida. Também o Alto-Comissário da Saúde a quem compete a coordenação dos Programas Nacionais aprovou através do despacho n.º 12.045/2006 (2.ª série), publicado no Diário da Republica n.º 110 de 17 de Junho, o Programa Nacional de Saúde Escolar (PNSE). Este programa ao intervir em toda a comunidade educativa, nos jardins-de-infância, nas escolas do ensino básico e ensino secundário assume a responsabilidade na área da melhoria da saúde de todos os intervenientes. Segundo o PNSE, na escola, trabalhar para a obtenção de ganhos

em saúde implica desenvolver projectos e combinar estratégias de mudança, quer pessoais, quer ambientais que abranjam o maior número de pessoas da comunidade educativa.

De salientar, que a melhoria da saúde implica uma co-responsabilidade social, em que todos os sectores devem estar envolvidos quando as suas actividades têm impacto sobre a saúde dos indivíduos e dos grupos. Também, de referir, que os vários parceiros de intervenção: as autarquias, a segurança social, as organizações não governamentais e todos os sectores da sociedade que trabalham com crianças e jovens, deverão articular-se com as equipas de saúde escolar, na advocacia de um trabalho em rede (PNSE, 2006).

Foi neste âmbito, e preocupados com a promoção da saúde das crianças e adolescentes, em particular na temática da alimentação que a Escola Superior de Saúde (ESS) do Instituto Politécnico de Setúbal abraçou com entusiasmo o projecto "Saber Comer" tendo assinado um protocolo, em 2006, de parceria com a Câmara Municipal de Setúbal. É de referir que o projecto está a ser desenvolvido pelo Município de Setúbal, através do seu Pelouro da Educação, desde o ano lectivo de 2001/2002. Este projecto tem como objectivos captar a atenção das crianças para uma alimentação saudável, essencial na actual educação dos mais novos e sensibilizar os pais e toda a comunidade educativa para esta problemática.

Para dar resposta ao projecto privilegiaram-se actividades que foram desenvolvidas através de sessões de educação e sensibilização, quer às crianças que frequentavam o pré-escolar e o 1.º ciclo do Ensino Básico das escolas do Concelho, tendo em conta as várias faixas etárias dos alu-



nos, quer aos encarregados de educação e toda a comunidade educativa. Os estudantes da ESS, fizeram dramatizações para as crianças dos jardins-de-infância e apresentações, com participação activa dos pais e comunidade educativa.

No final de cada sessão foi oferecido aos pais um pequeno dossier contendo receitas saudáveis, conselhos nutricionais, e um conjunto de sugestões práticas para diminuir o consumo diário de gorduras. Às crianças ofereceu-se uma história para colorir, sobre o tema.

As escolas envolvidas foram: EB1 do Montinho da Cotovia, EB1/JI da Azeda, EB1 n.º 5 Peixe Frito, EB1 n.º9 Casal das Figueiras, EB1/JI Viso e S. Gabriel, JI do Faralhão e JI da Bela Vista.

Sendo que o grupo de trabalho foi constituído pela professora Fátima Bicho (responsável pelo projecto na ESS), professora Margarida Ferreira (da ESS), Dra. Amélia Jones e Dra. Sandra Pita (ambas da Câmara Municipal de Setúbal). O grupo participou em reuniões de trabalho para programar as actividades realizadas. As sessões encerraram um ciclo de iniciativas que começaram no 2.º semestre do ano lectivo de 2005/2006, mais propriamente com os estudantes do 3.º ano do Curso de Licenciatura em Enfermagem (CLE) durante o Ensino Clínico de Enfermagem VII (Enfermagem de Saúde Infantil e Pediátrica) que decorreu no Centro de Saúde de São Sebastião e no Centro de Saúde do Bonfim, no período de Maio a Julho de 2006.

No final deste percurso, o interesse manifestado, quer por parte dos estudantes da ESS, quer por parte de todos os outros participantes superaram as expectativas, uma vez que o envolvimento das duas partes foi francamente positivo. Em relação aos pais presentes na actividade, admitiram que, por vezes, cometem excessos, nomeadamente nos fritos e doces. Há de referir, também, o envolvimento da Divisão de Educação da Câmara Municipal de Setúbal, assim como a relação de proximidade desta com os estudantes da ESS e com os docentes envolvidos no projecto, facto que permitiu uma melhor preparação e envolvimento de todos os intervenientes. Convém, ainda, dizer que o projecto foi

divulgado no boletim informativo da Câmara Municipal de Setúbal e no jornal de Setúbal, bem como na rádio Popular FM.

Salientamos que este projecto vai continuar a ser desenvolvido.

Conclusão

A alimentação saudável assume um papel preponderante ao longo da vida, particularmente na infância e na adolescência. E a intervenção das escolas é essencial para a promoção de comportamentos saudáveis, para além do papel da família e de toda a comunidade. Neste sentido, uma das áreas de excelência da ESS é a articulação do CLE com a comunidade na adesão a projectos deste âmbito.

Referências Bibliográficas

- BREDA João; NUNES, Emília; SILVA, Pedro – *Alimentação saudável*. Lisboa: DGS, 2002
- HOCKENBERRY, Marilyn; WILSON, David; WINKELSTEIN, Marilyn; *Wong fundamentos de enfermagem pediátrica*. Tradução da 7.ª edição. São Paulo: Editora Elsevier, 2006. ISBN 13-978-85-352-1918-0
- NUNES, Emília; BREDA, João – *Manual para uma alimentação saudável em jardins de infância*. Lisboa: Direcção-Geral de Saúde; 2002. ISBN 972-9425-94-9
- <http://WWW.dgsaude.pt/>. 23 Outubro/2006. 13:00h.



Fátima Bicho

Mestre em Bioética

Enfermeira Especialista em Saúde

Infantil e Pediátrica

Equiparada a Assistente da ESS-IPS

E-mail: mfbicho@ess.ips.pt