

## Subprojeto Comer Bem Crescer Melhor

Em parceria com o

Projeto de Otimização das Dietas Escolares (PODE)

"Crescer com Saúde" - Equipa PES - 2015/2016

Projeto ... Projeto ... Projeto ... Projeto ...



Unidade de Saúde Pública da ULSAM, EPE

DOCUMENTO ORIENTADOR

A adoção de medidas que visam a promoção da saúde da população escolar tem sido um dos objetivos do Ministério da Educação, devendo os projetos desenvolvidos nesta área integrar o Projeto Educativo e cada Agrupamento/Escola (Despacho nº 2506/2007 de 20 de Fevereiro). O Projeto “Crescer com Saúde” surge como complemento e continuidade do Projeto Educativo do Agrupamento conforme o expresso num dos princípios da ação pedagógico-didática: “abordagens curriculares e transdisciplinares, capazes de promover comportamentos individuais e sociais que privilegiem a proteção do ambiente, a vivência saudável da sexualidade, a prevenção de comportamentos de risco e a vivência da cidadania democrática”.

Deste modo, a equipa da Promoção e Educação da Saúde deste Agrupamento contactou a Unidade de Saúde Local do alto Minho para ajudar a otimizar este objetivo no que diz respeito à educação alimentar e alimentação saudável, objetivando-se uma intervenção preferencialmente preventiva, com ênfase no envolvimento e participação dos alunos, e com a colaboração das famílias, numa dinâmica de parcerias com entidades externas à escola, nomeadamente, com a USPAM.

Procuramos com o subprojeto “Comer bem, crescer melhor” desenvolver estratégias de aplicação continuada, uma vez que são com essas que nos parecem garantir maiores repercussões nos ganhos de saúde da população. Neste sentido, e dentro das áreas de intervenção prioritárias definida pelo Ministério da Educação, propõe-se uma organização de uma dinâmica contínua de tarefas no âmbito da Alimentação e a Atividade Física, tendo a equipa do PES, depois de ouvidos os diferentes intervenientes e órgãos responsáveis, elaborado este suprojeto que será desenvolvido pelo agrupamento nos moldes descritos no presente documento orientador.

## **1. Projeto de Optimização das Dietas Escolares (PODE) - Unidade de Saúde Pública da ULSAM, EPE**

Em Portugal as Doenças Cardiovasculares constituem a principal causa de morte. No distrito de Viana do Castelo, o risco de morrer por esta causa é o maior do país.

O refeitório escolar pode proporcionar, através de uma oferta ótima, a adoção de comportamentos alimentares saudáveis. Neste contexto, foi desenhado o PODE, o primeiro projeto que integra o Programa de Prevenção de Doenças Cardiovasculares da Unidade de Saúde Pública do Alto Minho (USPAM), que pretende envolver todas as zonas de alimentação coletiva das escolas do distrito. A construção de ferramentas que permitam às escolas a escolha e oferta de alimentos/ refeições nutricionalmente equilibrados e higienicamente seguros constitui o grande objetivo deste projeto.

Este projeto foi idealizado por toda a equipa que constituía a USPAM tendo sido, posteriormente, desenhado todo o processo de retroalimentação por um designado Grupo de Acompanhamento (GA) multidisciplinar, constituído por médico de saúde pública, nutricionistas e técnicos de saúde ambiental. Para a sua operacionalização foram desenvolvidas metodologias de diagnóstico de situação e de

implementação pelo referido grupo e por todas as nutricionistas dos Cuidados de Saúde Primários (CSP) do distrito, para serem utilizadas pela equipa PODE local de cada concelho, constituídas pela equipa local de intervenção em saúde pública (ELISP) e nutricionistas afetas ao centro de saúde (CS) desse concelho.

Trata-se de um projeto inovador que pretende abranger todas as escolas interessadas e motivadas do distrito de Viana do Castelo. Este abrange várias escolas pertencentes a todos os concelhos do distrito, selecionadas por estarem mais motivadas ou sensibilizadas, constituindo uma amostra de conveniência.

## **Fases do Projeto**

### **1. Constituição da Equipa PODE Local**

Em cada CS foram definidas as equipas para prossecução do projeto, constituídas por médico de saúde pública, técnico de saúde ambiental, nutricionista e enfermeiro de saúde pública (se aplicável).

### **2. Seleção da escola.**

As equipas PODE locais, conhecem bem a realidade das suas escolas e, portanto, foram veículos importantes para a sua seleção. Após prévia sondagem das mesmas procurou-se escolher as escolas mais motivadas ou com melhor articulação com a mesma equipa.

### **3. Apresentação do projeto às escolas**

Após seleção da escola, a Equipa PODE Local realizou a apresentação do projeto aos elementos representativos da mesma, de forma a formalizar o convite.

Constituição da Equipa PODE da Escola, responsável por articular com a Equipa PODE Local.

### **4. Diagnóstico de situação ao nível Estruturas/Boas Práticas**

- ☞ Realização de Observação Direta;
- ☞ Aplicação do Questionário PODE a todos os manipuladores de alimentos;
- ☞ Cruzamento e avaliação dos dados obtidos dos questionários PODE e do Ministério da Saúde;

### **5. Objetivos do Programa PODE**

- 🌱 Melhoria da quantidade e qualidade das dietas alimentares disponibilizadas nos refeitórios
- 🌱 Controlo ao nível da higiene alimentar nos refeitórios

### **6. Implementação do processo de retroalimentação do projeto**

↪ Criação de um circuito de informação entre a escola, a Equipa PODE Local e o GA da USPAM, visando o envio semanal das ementas das refeições servidas na semana anterior, da quantidade de géneros alimentícios e respetivos métodos culinários utilizados;

↪ A Equipa PODE Local preenche a grelha de registo de géneros alimentícios verificando os dados provenientes da escola com o objetivo de detetar alguma anomalia ou ausência de informação. Esta é, posteriormente, encaminhada para o GA do projeto.

↪ As nutricionistas dos CSP reúnem semanalmente e fazem a análise qualitativa e quantitativa, recorrendo ao programa informático MicroDiet® v 2.7 e a uma Grelha de Frequências de alimentos e métodos de confeção. As nutricionistas comparam os resultados com as recomendações alimentares, elaboram relatórios de avaliação com sugestões para as alterações necessárias. Estes são, posteriormente, enviados à Equipa PODE Local, que os entrega à escola.

↪ A escola elabora novas ementas com base nas sugestões dadas pelas nutricionistas do GA e reinicia-se novamente o circuito.

## **7. Formações**

Com base nos resultados do diagnóstico de situação e na análise das primeiras ementas recebidas, a Equipa PODE Local procede à aplicação de diversas formações, nomeadamente, “Estruturas”, “Boas Práticas”, “Como utilizar as recomendações para a elaboração de ementas” e “Culinária Saudável” a todos os manipuladores de alimentos e responsáveis das zonas de alimentação coletiva, encarregados pela elaboração de ementas e representante camarário do pelouro da educação.

Nota: O PODE dispõe de diversos materiais de apoio para as diferentes fases do projeto.

O envio semanal das ementas dever-se-á manter até se verificar uma situação ideal, ou seja, o cumprimento das recomendações na sua totalidade. Desta forma, introduzem-se progressivamente as alterações às ementas, permitindo-nos adaptar de forma gradual os gostos e os hábitos alimentares dos alunos.

Este é um projeto inovador que ambiciona proporcionar uma alimentação nutricionalmente equilibrada e higienicamente segura em todas as escolas do distrito de Viana do Castelo. A sua principal particularidade é a implementação de um esquema de retroalimentação, que cria um circuito de informação que permite ir continuamente recebendo, avaliando e corrigindo, em tempo útil, as ementas escolares. Apesar de se tratar de um projeto moroso e minucioso, que implica um grande investimento de tempo e de recursos humanos, poderá, pela riqueza de dados que fornece, ser o ponto de partida para a elaboração de linhas de orientação a nível nacional. Permitirá também padronizar a actuação dos técnicos de saúde no ambiente escolar.

## Projeto da escola “Comer Bem Crescer Melhor”

### 1. Diagnóstico de situação

- ⇒ Análise da situação alimentar da escola: ementas (capacitações alimentares *per capita*, tipos de culinárias usadas, alternância entre carne e peixe, variedade de sopas, saladas e sobremesas, rotatividade dos menus);
- ⇒ Inquérito para avaliação dos hábitos alimentares, padrões de nutrição prevalentes na população e atitudes e comportamentos alimentares dos alunos;
- ⇒ Identificar as atividades educativas a ser desenvolvidas no âmbito do contexto curricular: trabalhos, palestras, exposições, visitas, etc.

### 2. Os objetivos:

- Colaborar no diagnóstico de situação alimentar da população escolar, a qualidade dos alimentos e das refeições servidas no refeitório e no bufete das escolas do Agrupamento;
- Potenciar as aprendizagens curriculares e relações interpessoais;
- Apoiar a promoção de hábitos alimentares saudáveis, no refeitório, bar e bufete escolar, tendo em conta o equilíbrio nutricional;
- Detetar e encaminhar os alunos com distúrbios do comportamento alimentar para o GAJ.

*“Uma alimentação saudável é, por definição, aquela que é capaz de garantir todas as funções do nosso organismo tendo obrigatoriamente de ser completa (todos os nutrientes são essenciais ao bom funcionamento do organismo), numa proporção equilibrada (comer os alimentos em proporções correctas) e variada (variar as escolhas alimentares dentro de cada grupo).”*  
([www.centro-nutricao-fula.pt](http://www.centro-nutricao-fula.pt))

### 3. Destinatários

Este projeto abrange as escolas do Agrupamento, nomeadamente:

- ✚ Alunos, professores, auxiliares de ação educativa e manipuladores de alimentos, Pais e Encarregados de Educação.

### 4. Calendarização

Como foi referido na introdução, prevê-se que o desenvolvimento do projeto tenha uma dinâmica de aplicação contínua, ou seja, ao longo do ano lectivo 2015/2016. O início do projeto será considerado a partir da data de divulgação do presente documento orientador e o seu término corresponderá ao final do ano letivo vigente.

## 5. Atividades

O contexto escolar é particularmente atrativo e potenciador do desenvolvimento de ações conducentes à aprendizagem de comportamentos alimentares desejáveis em crianças e jovens. No ensino básico são múltiplas as potenciais oportunidades de abordagem desta temática, possibilitando uma oportunidade única de alcançar uma franja muito significativa da população durante um longo período de crescimento e desenvolvimento.

### Ao longo do ano

#### Com os pais:

- ✓ Sensibilizar os pais e encarregados de educação a importância da alimentação na saúde e na prevenção das doenças crónicas;
- ✓ Educar as famílias para os benefícios para a saúde do consumo de frutos e vegetais;
- ✓ Ajudar a identificar os alimentos que devem ser incluídos e excluídos do ambiente escolar, por exemplo, do almoço ou das merendas trazidas de casa, principalmente nos alunos do 1º ciclo;
- ✓ Globalizar a mensagem: «Coma 5 porções de frutos e vegetais por dia»; ou «5 dias, 5 sopas»
- ✓ Identificar crianças com distúrbios alimentares para posterior acompanhamento.

#### Com educadores, professores, auxiliares de acção educativa:

- ✓ Formação dos técnicos envolvidos no projeto com ajuda de nutricionista;
- ✓ Solicitar a nutricionista para a elaboração/ verificação das refeições nas escolas;
- ✓ Organizar uma exposição com os trabalhos – desenhos, teatro, banda desenhada, expressão plástica, cantares etc. realizados pelos alunos sobre a temática da alimentação.
- ✓ Fazer promoções/surpresas ocasionais acompanhado de estratégias de marketing (cartazes, desdobráveis, etc.) de sandes, sumos naturais e de outros alimentos “saudáveis” por parte dos alunos, professores, funcionários e restante comunidade escolar;
- ✓ Comemorar o dia mundial de alimentação, dia da saúde, etc.
- ✓ Trabalhar individualmente no GAJ com alunos que apresentem situações preocupantes nesta área.

#### Com os alunos:

##### **No 1º ciclo:**

- Concurso de desenhos’ feitos pelos alunos, que serão depois avaliados e selecionados os melhores para publicação;

- Apresentar sugestões para lanches saudáveis;
- Proporcionar debate de ideias para tornar o lanche infantil mais saudável;
- Relacionar determinadas doenças com erros alimentares;
- Redigir texto para o blog sobre o Dia da Alimentação Saudável;
- Cozinhar refeições saudáveis com a participação ativa dos jovens (semana da Alimentação);
- Observar “O Bilhete de Identidade dos alimentos” reconhecer os alimentos, descrever, compreender o seu valor na nossa alimentação e a sua importância para a saúde.
- Apresentar “A Roda dos Alimentos de verdade” – a turma constrói a roda dos alimentos com produtos de todos os grupos alimentares que levam de casa. A escola faz a abordagem pedagógica da roda.
- ‘Fazer uma salada de frutas’ – cada criança leva uma peça de fruta de que goste. Depois com os educadores cortam em pedaços, fazem uma salada de frutas e comem.

#### **No 2.º Ciclo:**

- Concurso do tabuleiro saudável’ numa refeição da cantina, onde existem várias escolhas disponíveis, cada aluno faz as suas escolhas, sendo depois pontuado o tabuleiro mais equilibrado, em função das escolhas individuais.
- Fazer recolha de ementas saudáveis

#### **No 3º ciclo**

- Preparação e promoção de sandes, sumos naturais e de outros alimentos “saudáveis” por parte dos alunos, professores, assistentes operacionais e restante comunidade escolar;
- Decoração do refeitório (elaboração de cartazes, pinturas...), placard informativo;
- Pintura de aventais, de toalhas, camisolas, bonés, entre outros com motivos alusivos à alimentação;
- Elaboração de suportes para promoções temáticas;
- Outros
- **Nota:** Ver mais atividades no Manual MESA (doc. Pedagógicos)

#### **16 de Outubro de 2015 / Semana da Saúde ( 14 a 18 de março de 2015)**

##### **Atividades possíveis para apresentar nestas datas**

- Construção de uma ementa saudável para o Almoço de Comemoração do Dia Mundial da Alimentação;

- Construção de cartazes e do logótipo;
- Outras sugestões (em parceria com o grupo de Ciências Naturais)

### **Cabe à Equipa PES**

- Contactar entidades do tecido envolvente para angariar alimentos para a dinamização da atividade “Pequeno almoço a gosto, um sorriso no rosto”;
- Selecionar a ementa com a colaboração da nutricionista do Projeto Pode a ser confeccionado no Dia da Alimentação;
- Projetar powerpoints sobre a alimentação saudável;
- Elaborar etiquetas sobre os alimentos;
- Decorar o espaço do refeitório;
- Comemorar o Dia Mundial da Alimentação (16 de Outubro), dinamizando a atividade “Pequeno almoço a gosto, um sorriso no rosto” - Oferta do pequeno-almoço e lanche a todos os alunos do ensino básico;
- Dinamizar a sessão de esclarecimento para pais/encarregados de educação “Nutrilanches: Ideias para tornar o lanche infantil mais saudável!”;
- Dinamizar a sessão de esclarecimentos sobre “Nutrilanches: Ideias para tornar o lanche infantil mais saudável!” para os alunos do 5º ano;
- Colaborar com a BE na dinamização do Concurso “Palavras de Comer” para os alunos do 1º, 2º e 3º ciclos;
- Recolher as opiniões dos alunos e publicar no blog PESfrei;
- Dinamizar “A Semana da saúde” com atividades relacionadas com a alimentação saudável entre outras;
- Dinamizar o “7º Encontro com Sabores” em parceria com a Escola de Hotelaria e Turismo;

### **Na cozinha:**

- ⇒ Formação sobre alimentação saudável, cadeia de produção, contaminação dos alimentos por microorganismos, regras básicas de higiene e segurança alimentar,
- ⇒ Estimular a adoção de boas práticas culinárias e de higiene na conservação, preparação dos alimentos;



⇒ Assegurar a existência de ambientes limpos em toda a cadeia alimentar com controlo dos riscos de contaminação química ou microbiológica dos alimentos fornecidos na escola;

⇒ Formação sobre controlo da qualidade em todas as fases da cadeia alimentar: regras de higiene pessoal, higiene dos utensílios, higiene dos bares, os insetos domésticos e a contaminação dos alimentos;

## **6. Metodologia**

As ações previstas serão dinamizadas pela equipa e outros professores /educadores colaboradores de forma integrada e articulada, permitindo a participação e envolvimento ativos dos diversos intervenientes da comunidade educativa.

O Projeto será desenvolvido numa perspetiva interdisciplinar, numa lógica de transversalidade. O desenvolvimento deste projeto deverá ser adequado aos diferentes níveis etários e utilizará um modelo pedagógico compreensivo, envolvendo a comunidade educativa e será dinamizado em colaboração estreita com os serviços de saúde, pais e Encarregados de Educação e outras entidades externas. Assim deverá ser adotada a metodologia de projeto, em que se apela à autonomia, responsabilização e participação do aluno, partindo das suas representações dos problemas, das suas dúvidas, dos seus discursos e percursos pessoais em interação específica e diferenciada com a família, com a escola e com a comunidade.

## **7. Recursos/Parcerias**

A equipa da Promoção e Educação da Saúde conta com a colaboração dos docentes das áreas curriculares (Ciências Naturais) e áreas não curriculares (Educação Cívica), a colaboração profissionais de saúde (nutricionista e equipa da saúde PODE local na escola) e outros (Projeto Admirável Malta Jovem).

## **8. Avaliação**

A avaliação da efetividade do projeto deverá pôr em evidência o processo e os resultados e ser dirigida ao cumprimento dos objetivos em termos quantitativos e qualitativos, considerando, nomeadamente:

- ⇒ O projeto enquadra-se nas dimensões das escolas promotoras da saúde?
- ⇒ As atividades previstas foram executadas?
- ⇒ Houve envolvimento de parceiros localmente?
- ⇒ Houve melhoria de conhecimentos por parte do grupo alvo envolvido?
- ⇒ Houve melhoria das práticas alimentares na escola?



A Coordenadora da Promoção e Educação da Saúde