

# 6

## Avaliação da Promoção da Saúde e Qualidade de Vida em Atividade Física e Alimentação Saudável nas Escolas Municipais de Vinhedo/SP

***Estela Marina Alves Boccaletto***

*Mestre em Educação Física na Área de Atividade Física, Adaptação e Saúde na UNICAMP*

***Roberto Vilarta***

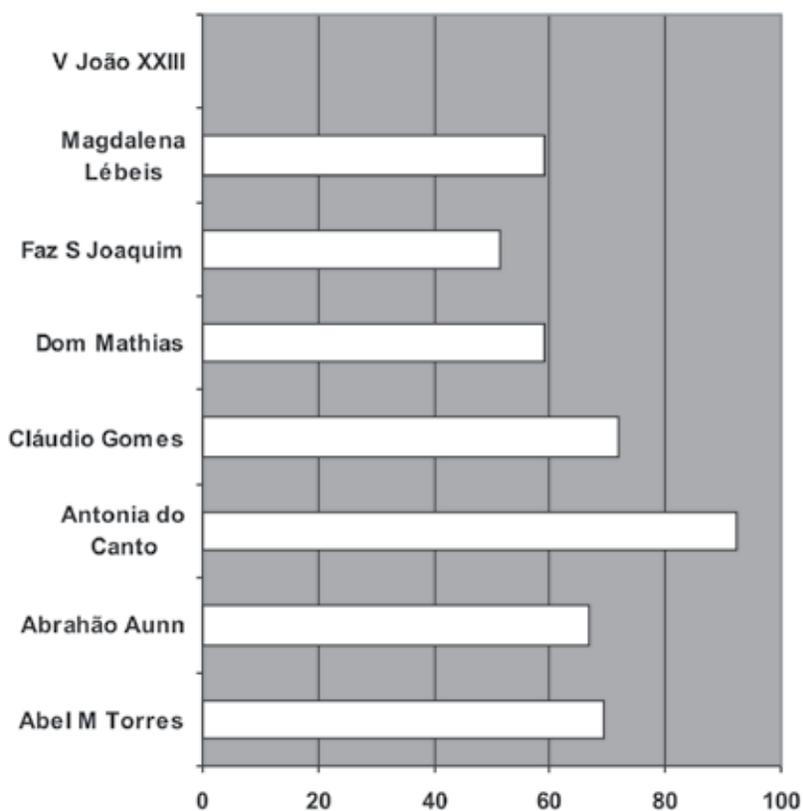
*Prof. Titular em Qualidade de Vida, Saúde Coletiva e Atividade Física Faculdade de Educação Física da UNICAMP*

A seguir serão apresentados os resultados obtidos na aplicação dos Questionários de Avaliação da Promoção da Saúde e Qualidade de Vida em Atividade Física e Alimentação Saudável das EMEFs. Coleta realizada em dezembro de 2005.

## MÓDULO I: POLÍTICAS PÚBLICAS E AMBIENTE ESCOLAR

### RESULTADOS DAS ESCOLAS MUNICIPAIS DE ENSINO FUNDAMENTAL

Módulo I: Políticas públicas e ambiente escolar



Legenda:

0 a 40% - Baixos níveis de implantação – 0 EMEFs

41 a 60% - Médios níveis de implantação – 3 EMEFs

61 a 100% - Altos níveis de implantação – 4 EMEFs

## **1.1. FORMAÇÃO DE UMA EQUIPE DE SAÚDE ESCOLAR:**

A equipe de saúde escolar deve cooperar com os funcionários, professores e alunos na construção de escolas que promovam a saúde e a qualidade de vida da comunidade escolar.

Esta equipe poderá ser representada por pessoas da comunidade escolar, entre eles diretores, representantes das associações de pais e professores, pais, professores, merendeiras, funcionários e alunos.

É importante que se reúnam ao menos 2 X/ano e que supervisionem os programas realizados, procurando sempre ouvir a comunidade assistida.

Dentre as atividades que a equipe deve realizar destacamos:

- Liderar o processo de desenvolvimento de um plano de ação em promoção da saúde e qualidade de vida na escola, através de uma visão compartilhada com a comunidade e os dirigentes.
- Definir, de forma clara, as metas, os objetivos e as responsabilidades pela implantação das atividades e ações.
- Supervisionar a realização das tarefas, registrar e descrever as ações e os resultados obtidos.
- Incentivar e encorajar os pais e a comunidade a participarem do processo de identificação das necessidades, realização das ações e avaliação dos resultados.
- Delinear os papéis de cada membro da equipe bem como a frequência e o conteúdo das reuniões de equipe/ano.
- Realizar contato com os profissionais das áreas de saúde, meio ambiente, cultura, lazer e demais secretarias municipais com importante papel na construção de políticas públicas saudáveis.
- Liderar e coordenar programas de informação e capacitação de membros da comunidade escolar

## **1.2. DIRETRIZES POLÍTICAS EM EDUCAÇÃO FÍSICA (EF):**

Estabelecidas em nível nacional, regional ou local referente à AF (atividade física), tais como os Padrões Curriculares Nacionais indicam:

- EF para todos os estudantes, em todos os ciclos, ao menos 3X/semana.
- Professores de EF diplomados.
- Programas de EF e AF extracurriculares que satisfaçam as necessidades e interesses de todos os estudantes, incluindo aqueles com necessidades de cuidados especiais.

- Implantação de AF competitivas e não competitivas que contribuam com o desenvolvimento das habilidades necessárias para a participação nas AF ao longo da vida.
- Implantação de períodos de intervalo ou recreio para todos os estudantes em todos os ciclos.

### **1.3. RECREIOS E INTERVALOS:**

São oportunidades para alimentação saudável e realização de atividade física não estruturada. Tempo mínimo de 20 minutos/dia. Os alunos devem ser encorajados e assistidos pelos professores, inspetores ou monitores a serem ativos em condições de segurança.

### **1.4. INCENTIVO PARA A REALIZAÇÃO DA EF E DE PROGRAMAS DE AF EXTRACURRICULARES:**

Através dos seguintes recursos:

- Disponibilidade para a realização da EF ou de programas de AF extracurriculares na escola.
- Quadras cobertas e seguras. Equipamentos adequados.
- Classes de EF em que todos os estudantes sejam ativos fisicamente, sem superlotação ou riscos para a segurança.
- AF extracurriculares onde todos os estudantes interessados possam inscrever-se e participar sem superlotação ou riscos para a segurança.

### **1.5 INCENTIVO PARA A UTILIZAÇÃO DO AMBIENTE ESCOLAR FORA DOS HORÁRIOS DE AULA:**

Através de projetos de AF extracurriculares acompanhados por monitores capacitados como forma de tirar as crianças e jovens da rua ou ambientes não saudáveis.

### **1.6. PROIBIÇÃO DO USO DA AF COMO MÉTODO PUNITIVO**

Estas atitudes diminuem o tempo gasto com AF pela criança, aumentando o sedentarismo e a aversão às mesmas.

## **1.7. DIRETRIZES POLÍTICAS EM ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:**

A merenda escolar deve seguir as diretrizes do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).

- Oferecer e promover refeições escolares saudáveis, de acordo com a PNAE.
- Oferecer a merenda escolar gratuitamente logo que o aluno chega à escola (desjejum) e entre as aulas.
- Oferecer alimentos pobres em gordura, sódio e açúcar na cantina, na merenda escolar, nas salas de aula, nos eventos e festas, nas máquinas ou bares, nos encontros de associações de pais e funcionários ou qualquer evento que seja realizado nas dependências da escola.
- Satisfazer as necessidades nutricionais dos estudantes com necessidades especiais tais como diabetes, alergias alimentares ou distúrbios físicos, bem como as condições relacionadas com as crenças religiosas.
- Disponibilizar tempo adequado para aulas de educação nutricional.

## **1.8. PROIBIÇÃO DO ACESSO AOS ALIMENTOS COM BAIXO VALOR NUTRICIONAL:**

- Alimentos de baixo valor nutricional, isto é, aqueles que possuem menos do que 5% da margem diária recomendada por porção para proteínas, vitaminas A, C, Niacina, Riboflavina, Tiamina, Cálcio e Ferro, tais como: poucas vitaminas ou sais minerais tais como: chips, refrigerantes, gomas de mascar, balas, pirulitos, drops, etc.
- Alimentos de baixo valor nutricional, como aqueles ricos em calorias na forma de gorduras ou açúcares e contém frituras, sucos artificiais, etc.

## **1.9. ESFORÇOS PARA ARRECADAR FUNDOS APOIANDO A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:**

As ações para arrecadar recursos financeiros para a escola ou associações de pais e mestres devem apoiar a alimentação saudável. Quando a venda de alimentos for necessária, os mesmos devem ser pobres em gordura, sódio e açúcares, tais como: frutas, vegetais, alimentos integrais e assados.

### **1.10. TEMPO PARA REALIZAR AS REFEIÇÕES ESCOLARES:**

Os estudantes devem ter ao menos 10 minutos para o desjejum e 20 minutos para o almoço ou a merenda escolar.

### **1.11. MÃOS LAVADAS ANTES E APÓS AS REFEIÇÕES E LANCHES:**

Os professores devem incentivar os estudantes a lavarem as mãos antes e após as refeições e lanches, estimulando os hábitos de higiene.

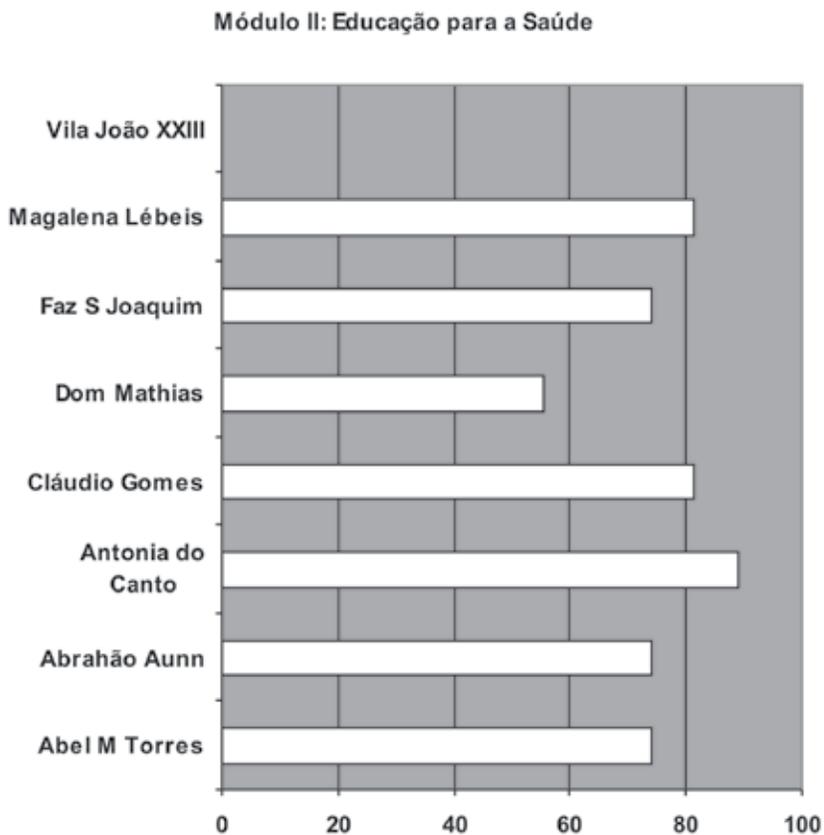
### **1.12. PROIBIÇÃO DO USO DOS ALIMENTOS COMO RECOMPENSA OU PUNIÇÃO:**

A escola deve proibir o uso dos alimentos de baixo valor nutritivo como recompensa por bom comportamento ou sucesso na realização das tarefas, bem como negar o acesso a alimentos como forma de punição.

### **1.13. OS FUNCIONÁRIOS DEVEM CONHECER AS POLÍTICAS E DIRETRIZES SEGUIDAS PELA ESCOLA:**

## MÓDULO II: EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

### RESULTADOS DAS ESCOLAS MUNICIPAIS DE ENSINO FUNDAMENTAL



Legenda:

0 a 40% - Baixos níveis de implantação – 0 EMEFs

41 a 60% - Médios níveis de implantação – 1 EMEF

61 a 100% - Altos níveis de implantação – 6 EMEFs

## **2.1. A EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE É REALIZADA EM TODOS AS SÉRIES E/OU CICLOS:**

Os estudantes devem receber conteúdos curriculares relacionados com a educação para a saúde em todas as séries e/ou ciclos.

## **2.2. O CURRÍCULO É SEQÜENCIAL E CONSISTENTE COM OS PADRÕES CURRICULARES NACIONAIS - TEMA SAÚDE:**

Todos aqueles que ensinam educação para a saúde devem seguir um currículo seqüencial destinado para AF e AS (alimentação saudável).

## **2.3. TÓPICOS ESSENCIAIS EM ATIVIDADE FÍSICA (AF):**

O currículo de educação para a saúde deve abordar todos os tópicos essenciais em AF, tais como:

- Benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais da AF.
- Componentes da Aptidão Física que são relacionados com a saúde tais como: resistência cardiovascular, resistência e força muscular, flexibilidade e composição corporal.
- A importância das fases de uma AF.
- Oportunidades para AF na escola e na comunidade.
- Prevenção de lesões durante a AF.
- Primeiros socorros básicos - respiratórios e traumáticos.
- Medidas de segurança relacionadas com o tempo (calor e hipotermia).
- Conseqüências de um estilo de vida sedentário.
- Influência da família, da cultura e da mídia na AF.
- Habilidades de comunicação para tomar decisões e definir metas para a AF.
- Como apoiar e incentivar outras pessoas a realizarem AF.

## **2.4. TÓPICOS ESSENCIAIS EM ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL (AS)**

O currículo de educação para a saúde deve abordar todos os tópicos essenciais em AS, tais como:

- Benefícios da alimentação saudável.
- A pirâmide alimentar.
- Conhecimento sobre os rótulos dos alimentos.
- Identificação dos alimentos ricos em vitaminas e minerais.
- Identificação dos alimentos pobres em gorduras, gorduras saturadas, colesterol, sódio e açúcares.
- Alimentação abundante em frutas, vegetais e grãos.
- Alimentação abundante em alimentos ricos em cálcio.
- Segurança alimentar incluindo higiene, compra, preparo e estocagem dos alimentos.
- Preparação de refeições e lanches saudáveis.
- Equilíbrio energético entre ingestão alimentar e AF.
- Aceitação das diferenças corporais.
- Informações sobre distúrbios e doenças relacionados com alimentação pobre e comportamento alimentar não saudável.
- Influência da família no comportamento alimentar.
- Influência da cultura e da mídia no comportamento alimentar.
- Informações adequadas relacionadas com a alimentação e comportamento alimentar saudável.
- Habilidades de comunicação, tomada de decisão e estabelecimento de metas em alimentação saudável.
- Como os estudantes podem apoiar e encorajar outros para a adoção de comportamentos alimentares saudáveis.
- Práticas de controle de peso saudável e não saudável.

## **2.5. ESTRATÉGIAS DE APRENDIZAGEM ATIVA**

Muitas ou todas as aulas sobre os temas AF e AS, devem utilizar as estratégias de aprendizagem ativa, isto é, maior participação prática através de atividades consideradas agradáveis e importantes pelos estudantes.

## **2.6. OPORTUNIDADES PARA A PRÁTICA DE HABILIDADES**

Nas aulas sobre AF e AS deve-se ensinar as habilidades necessárias para a adoção de comportamentos saudáveis, além de oferecer aos estudantes oportunidades para a prática das mesmas, mais do que aprender somente fatos ou teorias. Exemplos de habilidades necessárias para a adoção de comportamentos saudáveis:

- Leitura e compreensão dos rótulos dos alimentos.
- Identificação dos alimentos em um cardápio de restaurante, lanchonete ou bar que sejam pobres em gorduras saturadas, colesterol e sódio.
- Planejamento de refeições saudáveis em casa ou fora dela.
- Realização e cuidados com hortas e pomares.
- Monitoramento de seu próprio comportamento alimentar e seus hábitos de atividade física.
- Prevenção de lesões durante a realização da AF.

## **2.7. RESPEITANDO AS DIFERENÇAS CULTURAIS NOS EXEMPLOS E NAS ATIVIDADES**

Todos aqueles que ensinam educação para a saúde devem usar uma variedade de exemplos e atividades que sejam culturalmente apropriados, tais como:

- Participação de pessoas de várias raças e etnias.
- Enfocar as contribuições e habilidades de pessoas dos vários grupos culturais, raciais e étnicos.
- Não estigmatizar ou estereotipar qualquer grupo.
- Validar e construir a autoestima e o senso de raiz cultural e nacional.
- Reflexão do reconhecimento da diversidade entre os estudantes e discussão a este respeito.

## **2.8. VISANDO A INTERAÇÃO DO ESTUDANTE COM A FAMÍLIA/COMUNIDADE**

Todos aqueles que ensinam educação para a saúde devem usar tarefas e projetos que sejam capazes de encorajar os estudantes a interagirem com os membros de sua família. Exemplos:

- Realizar as tarefas de casa com os pais, responsáveis ou outros membros da família, proporcionando a multiplicação e o compartilhamento do conhecimento relacionado com a promoção da saúde.
- Conduzir levantamentos e inquéritos para a obtenção de informações a respeito da saúde, níveis de atividade física e alimentação dos membros da família.
- Exibição dos projetos realizados pelos estudantes nas escolas para os seus familiares, através de exposições, feiras de ciência, feiras de saúde, apresentações de dança, esportes, ginástica e competições.
- Participação dos familiares em atividades relacionadas com AF e AS na escola ou fora dela.

## **2.9. CAPACITAÇÃO DOS FUNCIONÁRIOS E PROFESSORES DE FORMA CONTÍNUA**

Muitos ou todos aqueles que ensinam educação para a saúde devem participar de programas de capacitação e educação continuada ao menos 1X/ano.

## MÓDULO III: EDUCAÇÃO FÍSICA

### RESULTADOS DAS ESCOLAS MUNICIPAIS DE ENSINO FUNDAMENTAL



Legenda:

0 a 40% - Baixos níveis de implantação – 0 EMEFs

41 a 60% - Médios níveis de implantação – 2 EMEFs

61 a 100% - Altos níveis de implantação – 5 EMEFs

### **3.1. AO MENOS 150 MINUTOS DE EF/SEMANA**

Divididos em pelo menos três aulas/semana, durante o ano.

### **3.2. O CURRÍCULO DE EF É SEQUÊNCIAL E CONSISTENTE COM OS PARÂMETROS CURRICULARES NACIONAIS (PCN)**

Os professores de EF devem seguir um currículo baseado nos PCN e de forma seqüencial.

### **3.3. RAZÃO PROFESSOR/ALUNO ADEQUADA**

As classes de EF devem possuir um número de alunos/professor igual às outras classes, para que não haja superlotação e os alunos tenham a oportunidade de serem orientados adequadamente.

### **3.4. ENFOQUE NO DESENVOLVIMENTO DAS HABILIDADES MOTORAS**

- Habilidades motoras fundamentais tais como caminhar, correr, saltar, arremessar, etc.
- Habilidades especiais dos estudantes, usando as várias formas de movimento (dança, ginásticas, esportes individuais, esportes de equipe e atividades aquáticas).

### **3.5. APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA COM A SAÚDE**

O programa de EF deve integrar as informações sobre a aptidão física relacionada com a saúde tais como: resistência cardiovascular, resistência e força muscular, flexibilidade e composição corporal nas aulas. Dar oportunidade aos estudantes de aprender e praticar:

- O conhecimento e a compreensão dos tópicos de aptidão física relacionados com a saúde.
- Os comportamentos e hábitos adequados para a aptidão física relacionados com a saúde.

- As AFs que contribuem para a aptidão física relacionadas com a saúde.
- A auto-avaliação da aptidão física relacionada com a saúde

### **3.6. PREPARAÇÃO PARA A REALIZAÇÃO DOS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA**

Os professores de EF devem preparar os estudantes para os testes de aptidão física que são realizados de forma anual ou semestral:

- Orientar os procedimentos dos testes.
- Dar oportunidades para a realização dos testes antecipadamente.
- Oferecer informações a respeito do significado dos resultados e como aplicá-los.

### **3.7. OBSERVAÇÃO DE PADRÕES DE SEGURANÇA PARA A REALIZAÇÃO DA EF**

O programa de EF deve seguir os padrões de segurança abaixo relacionados.

- Supervisão adequada pelo professor.
- Uso de roupas protetoras e equipamentos de segurança.
- Vestuário e sapatos apropriados.
- Inspeção regular e reparo dos equipamentos e instalações.
- Minimização da exposição ao sol, fumaça e temperaturas extremas.
- Práticas de controle de infecção por contato com sangue e outros fluidos corporais.

### **3.8. OBSERVAÇÃO DE PRÁTICAS ADEQUADAS PARA OS ALUNOS COM NECESSIDADES ESPECIAIS**

Usar métodos de ensino apropriados aos alunos com necessidades de cuidados especiais, tais como os distúrbios de desenvolvimento, de aprendizagem, de comportamento; deficiência física; limitações físicas temporárias e condições médicas tais como diabetes, asma e escoliose, através de:

- Classes de EF adaptada.
- Adaptação das metas e dos objetivos da EF.
- Adaptação dos testes.
- Adaptação dos esportes e das atividades.
- Uso de equipamentos e instalações modificados.
- Uso de um segundo professor, auxiliar, fisioterapeuta ou terapeuta ocupacional para o acompanhamento e auxílio durante as aulas.
- Realização de aulas em dupla ou par (estudantes sem necessidades de cuidados especiais e estudantes com necessidades de cuidados especiais).

### **3.9. ESTUDANTES ATIVOS AO MENOS DURANTE 50% DO TEMPO DE AULA**

Os professores devem manter os estudantes em AF de moderada para vigorosa (trabalho físico tão ou mais extenuante que uma caminhada rápida) ao menos durante 50% do tempo de aula.

### **3.10. PROFESSORES EVITAM PRÁTICAS QUE RESULTEM EM INATIVIDADE PARA OS ESTUDANTES**

Tais como:

- Uso de jogos que eliminem os estudantes.
- Ter muitos estudantes em pé, em linha, ou nas linhas laterais, observando outros e esperando por sua vez.
- Organização de atividades nas quais menos que a metade dos estudantes tem uma peça de equipamento e/ou um papel fisicamente ativo.
- Permissão aos estudantes com maior habilidade em dominar as atividades e os jogos.

### **3.11. EF É CONSIDERADA AGRADÁVEL PELOS ESTUDANTES**

Os estudantes, tanto os mais quanto os menos aptos, devem encarar a EF como uma experiência agradável.

### **3.12. PROMOÇÃO DA AF NA COMUNIDADE**

As aulas de EF devem promover e estimular a participação do estudante nos programas de AF oferecidos na comunidade, através de:

- Discussões em classe.
- Confecção de boletins.
- Anúncios direcionados ao público.
- Entrega de folhetos em casa.
- Realização de tarefas para casa.
- Confecção de artigos para revistas.
- Estimulo à participação de AF oferecidas na comunidade pela secretaria municipal de esporte e lazer, pelos clubes, equipes, classes e recreação, eventos especiais, playgrounds, parques e ciclovias.

### **3.13. PROFESSORES DE EF DIPLOMADOS**

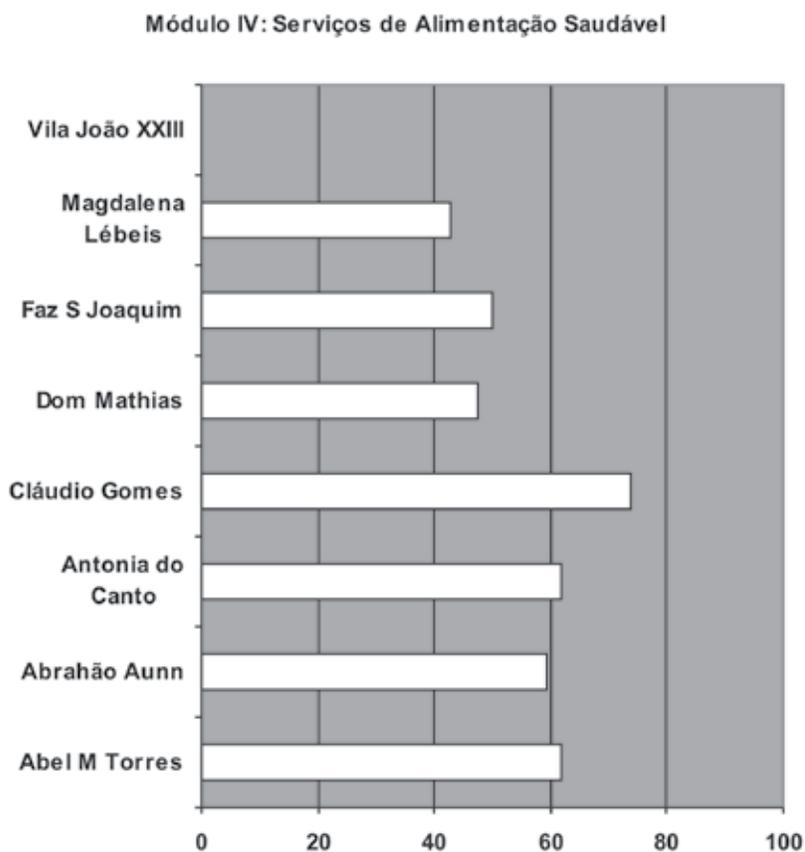
As aulas de EF devem ser ministradas por professores diplomados em EF.

### **3.14. EDUCAÇÃO CONTINUADA PARA OS PROFESSORES**

Os professores de EF devem participar de cursos de capacitação e educação continuada ao menos 1X/ano.

## MÓDULO IV: SERVIÇOS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

### RESULTADOS DAS ESCOLAS MUNICIPAIS DE ENSINO FUNDAMENTAL



Legenda:

0 a 40% - Baixos níveis de implantação – 0 EMEFs

41 a 60% - Médios níveis de implantação – 4 EMEFs

61 a 100% - Altos níveis de implantação – 3 EMEFs

## **PADRÕES NUTRICIONAIS PARA AS REFEIÇÕES ESCOLARES**

Os Estados e Municípios deverão selecionar os alimentos do PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar) referendado pelo Conselho de Alimentação Escolar, adotando os seguintes critérios:

- Respeitar a vocação agrícola da região; priorizar as matérias-primas e os alimentos produzidos e comercializados na mesma, como forma de incentivar a produção local; e dar preferência aos produtos de consumo tradicional.
- Considerar os hábitos e culturas alimentares regionais, facilitando a melhor aceitação dos alimentos pelos estudantes.
- Utilizar somente alimentos que tenham índice de aceitabilidade acima de 85%.
- Vedar a aquisição de bebidas alcoólicas, refrigerantes, refrescos, sucos artificiais, balas, goma de mascar e outros.
- Adotar, na composição dos cardápios para as creches e escolas de educação infantil e ensino fundamental, os requerimentos nutricionais recomendados pela FAO/OMS1, atendendo, no mínimo, 15% das necessidades nutricionais dos alunos, e buscando harmonia na composição dos alimentos e adequação ao perfil da população.
- Adquirir somente alimentos que possuam registro ou notificação no órgão oficial de vigilância sanitária ou da inspeção sanitária federal ou estadual, excetuando aqueles que estão dispensados do registro pela legislação sanitária vigente.
- Considerar a relação custo/benefício na seleção dos alimentos por meio do uso de parâmetros de custo da unidade protéica e unidade energética, comparando com o de produtos similares ou equivalentes do ponto de vista nutricional.
- Selecionar produtos adequados às condições de conservação e preparo existentes nas cozinhas das escolas.
- Selecionar produtos adequados às condições de armazenagem e transporte da região.
- Considerar os períodos de safra e entressafra agrícola da região, quando for o caso.
- Evitar a aquisição de alimentos de monopólios, considerando a existência de mais de um fornecedor por produto.

- Dar prioridade à seleção dos alimentos que compõem o cardápio do programa, conforme a vocação agrícola e agroindustrial da localidade, com o propósito de incentivar o desenvolvimento local sustentável, apoiando os projetos de aquisição de alimentos da agricultura familiar e de cooperativas de pequenos produtores.

*Fontes :*

- *FAO/OMS – Diet, Nutrition and Prevention of Chronic Diseases. WHO Technical Report Series 916 Geneve, 2003.*
- *Human Vitamin and Mineral Requirements, Report 7ª Joint FAO/OMS Expert Consultation Bangkok, Thailand, 2001.*

#### **4.1. PROGRAMAS DE CAFÉ DA MANHÃ E MERENDA ESCOLAR**

Devem ser oferecidos na escola em conformidade com os padrões nutricionais para as refeições escolares, com acesso universal e gratuito a todos os estudantes.

#### **4.2. VARIEDADE DE ALIMENTOS NAS REFEIÇÕES ESCOLARES**

Oferecer ao menos:

- Uma fruta ou preparação a base de frutas.
- Uma verdura ou legumes em cada refeição.
- Uma porção de cereais ou produtos a base de cereais como arroz, trigo e outros.
- Uma porção de leite e derivados ou carnes.

#### **4.3. DISPONIBILIDADE DE LEITE DESNATADO OU COM BAIXOS TEORES DE GORDURA**

- Oferecer a possibilidade de opção por leites com teores variáveis de gordura.

#### **4.4. AS REFEIÇÕES INCLUEM ATRAENTES TIPOS DE FRUTAS, VEGETAIS, GRÃOS E DERIVADOS DE LEITE DE BAIXO TEOR DE GORDURA DIARIAMENTE:**

- Ao menos um alimento que seja aceito pela maioria dos estudantes, indicados através de análise dos alimentos preferidos ou testes de paladar.
- Alimentos de baixo teor de gordura, isto é, menos do que 3g de gordura/porção, de cada um dos seguintes grupos:
  - Frutas.
  - Vegetais.
  - Grãos (massas, cereais e pão).
  - Derivados do leite.

#### **4.5. OFERTAS DE ALIMENTOS, FORA DA MERENDA ESCOLAR (CANTINA E LANCHES), INCLUEM ALIMENTOS ATRAENTES, DE BAIXOS TEORES DE GORDURA, TAIS COMO: FRUTAS, VEGETAIS, GRÃOS E DERIVADOS DO LEITE**

- Considerar a possibilidade de maior oferta de alimentos atraentes

#### **4.6. VENDA DE ALIMENTOS, FORA DA MERENDA ESCOLAR, INCLUI ALIMENTOS ATRAENTES, DE BAIXOS TEORES DE GORDURA, TAIS COMO, FRUTAS, VEGETAIS, GRÃOS E DERIVADOS DO LEITE:**

A venda de alimentos deve incluir, diariamente, ao menos um produto atraente e de baixos teores de gordura, de cada um dos seguintes grupos de alimentos: frutas, vegetais, grãos e derivados do leite:

- Stands por concessão.
- Máquinas de venda.
- Cantinas.
- Festas e eventos especiais.
- Encontros.
- Programas escolares fora do período de aula.

#### **4.7. PRÁTICA DA COMPRA E PREPARO DOS ALIMENTOS VISAM A REDUÇÃO DO TEOR DE GORDURA**

Exemplos de tais práticas incluem:

- Antes de preparar os alimentos a base de carne vermelha e branca retirar a gordura sólida das carnes resfriadas e das aves após o cozimento.
- Ajustar as especificações no sentido de exigir baixos teores de gordura para os alimentos pré-preparados, tais como: hambúrgueres, pizzas, nuggets de frango, etc.
- Após dourar a carne, retirar o excesso de gordura com água quente antes de adicionar os outros ingredientes.
- Remover a pele das aves antes ou após o cozimento.
- Grelhar, assar ou cozer as carnes ao invés de fritá-las.
- Grelhar as carnes vermelha e branca em grelhas que possibilitem a drenagem da gordura.
- Usar queijos de baixos ou reduzidos teores de gordura nas pizzas.
- Preparar vegetais usando pouca ou nenhuma gordura.
- Utilizar panelas antiaderentes e evitar usar óleo e gordura sólida.

#### **4.8. ALIMENTOS SERVIDOS DE FORMA A MODERAR A INGESTÃO DE GORDURA E SÓDIO**

- Oferecer produtos de baixos teores de gorduras, tais como: geléias, gelatinas ou mel para passar nos pães e torradas.
- Oferecer temperos para a salada de baixos teores de gordura.
- Não oferecer manteiga ou margarina para passar nos pães e torradas.
- Não oferecer sal nas mesas.

#### **4.9. ALIMENTOS SAUDÁVEIS SÃO OFERECIDOS, PROMOVIDOS E ANUNCIADOS NA CANTINA**

Exemplos de maneiras para promover e anunciar tais alimentos são:

- Expor informações nutricionais sobre os alimentos disponíveis.
- Expor materiais promocionais como cartazes que podem ser confeccionados pelas próprias crianças.

- Apresentar os produtos saudáveis da cantina como os alimentos mais importantes do cardápio, que poderá ser distribuído e enviado a todos.
- Oferecer oportunidades aos alunos de testar o sabor dos produtos saudáveis.
- Fazer anúncios veiculados através de áudio e vídeo pela escola.

#### **4.10. CANTINAS AGRADÁVEIS, LIMPAS E SEGURAS**

Critérios:

- Estrutura física (paredes e pisos) que não necessite de reparos.
- Mesas e cadeiras em bom estado de conservação e com tamanhos apropriados para todos os estudantes.
- Quantidade de lugares para sentar em número apropriado.
- As regras de comportamento seguro devem ser orientadas e executadas, tais como: não correr, derrubar ou lançar alimentos e utensílios.
- As mesas e piso devem ser limpos entre períodos e turnos da merenda.
- A decoração usada deve ser apropriada para a faixa etária dos estudantes.
- Prevenção de níveis excessivos de barulho, tais como: apitos, assoviros e sinais luminosos ou sonoros.
- Os cheiros devem ser agradáveis e não ofensivos.
- A cantina deve oferecer talheres e instrumentos apropriados para a alimentação, e, quando necessário, também aos estudantes com necessidades de cuidados especiais.

#### **4.11. FUNCIONÁRIOS PREPARADOS PARA SITUAÇÕES DE EMERGÊNCIA ALIMENTAR E MÉDICA**

Tais como:

- Asfixia ou obstrução das vias respiratórias.
- Desastres naturais, como descargas elétricas.
- Reação alérgica severa a alimentos.

#### **4.12. COLABORAÇÃO ENTRE OS FUNCIONÁRIOS DO SERVIÇO DE ALIMENTAÇÃO E OS PROFESSORES**

Para reforço às aulas de educação alimentar através da:

- Participação na elaboração e implementação dos programas de educação nutricional.
- Exposição de materiais informativos e educacionais que reforcem as aulas na sala.
- Oferecimento de alimentos para serem usados nas aulas de educação nutricional dentro das salas.
- Oferecimento de idéias para as aulas de educação nutricional dentro das salas.
- Realização de aula ou apresentação aos estudantes.
- Realização de visita a cantina e cozinha.

#### **4.13. SERVIÇO DE ALIMENTAÇÃO GERENCIADO POR PROFISSIONAL DE NÍVEL SUPERIOR E CERTIFICAÇÃO**

#### **4.14. EDUCAÇÃO CONTINUADA E TREINAMENTO PARA OS GERENCIADORES DOS SERVIÇOS DE ALIMENTAÇÃO**

## MÓDULO V: SERVIÇOS DE SAÚDE ESCOLAR

### RESULTADOS DAS ESCOLAS MUNICIPAIS DE ENSINO FUNDAMENTAL



Legenda:

0 a 40% - Baixos níveis de implantação – 0 EMEFs

41 a 60% - Médios níveis de implantação – 3 EMEFs

61 a 100% - Altos níveis de implantação – 4 EMEFs

## **5.1. PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

Os serviços de saúde escolar (profissionais da saúde contratados ou voluntários) devem contribuir com a promoção da atividade física e da alimentação saudável dos estudantes, funcionários e da comunidade, através da:

- Confeção e distribuição de materiais educacionais versando sobre o tema.
- Realização de discussões em pequenos grupos, na escola.
- Apresentações de palestras, seminários, fóruns, práticas artísticas, etc.
- Entrevistas ou aconselhamentos individuais.

## **5.2. COLABORAÇÃO COM OS FUNCIONÁRIOS**

Os serviços de saúde escolar devem colaborar com os funcionários da escola no:

- Desenvolvimento de políticas escolares saudáveis.
- Desenvolvimento de currículo para a educação para a saúde.
- Planejamento de aulas ou unidades.
- Planejamento de eventos e projetos especiais.
- Treinamento e capacitação dos funcionários e professores a respeito dos benefícios acadêmicos e para a saúde da atividade física e da alimentação saudável.
- Encorajamento do espírito crítico e do julgamento dos estudantes.

### **5.3. IDENTIFICAR E ENCAMINHAR OS ESTUDANTES COM PROBLEMAS**

Os serviços de saúde escolar devem realizar ou colaborar com a identificação dos estudantes com problemas relacionados com a atividade física e alimentação. Estes estudantes devem ser encaminhados aos serviços de saúde baseados na escola ou na comunidade. Exemplos de problemas relacionados com a atividade física e alimentação:

- Obesidade.
- Asma.
- Anemia.
- Diabetes
- Distúrbios alimentares.
- Alergias alimentares.

### **5.4. COLETA DE INFORMAÇÕES A RESPEITO DA SAÚDE DOS ESTUDANTES RELEVANTES PARA A PARTICIPAÇÃO NAS AF**

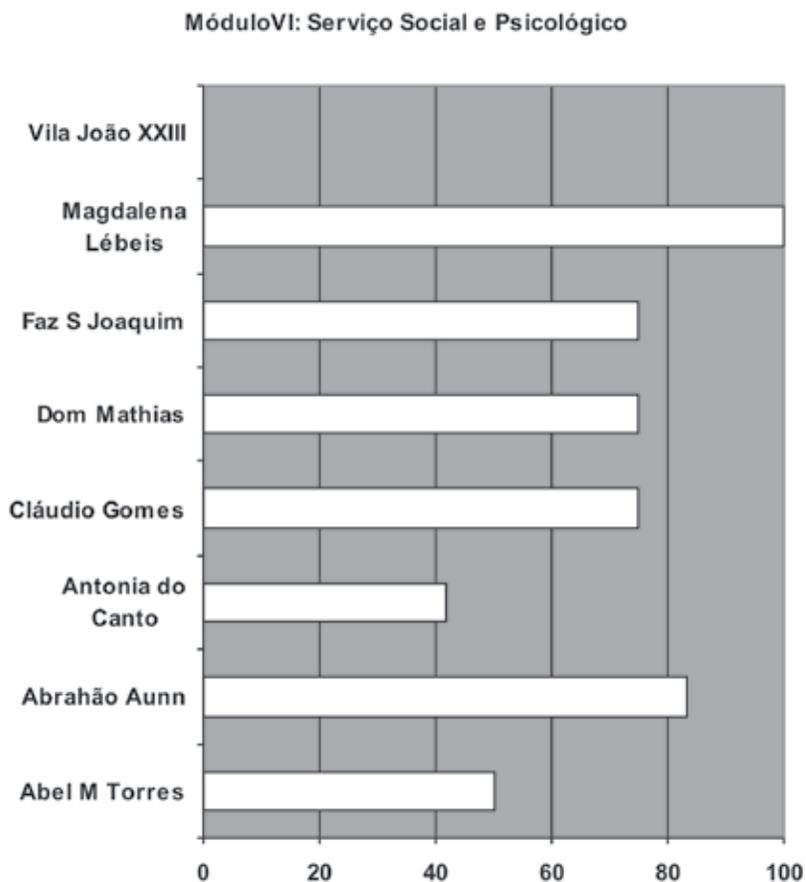
Condições médicas crônicas, como a asma, devem ser coletadas ao menos 1 X/ano. Quando necessário, e com a permissão dos pais e responsáveis, estas informações devem ser encaminhadas aos professores de educação física.

### **5.5. COLETA DE INFORMAÇÕES A RESPEITO DA SAÚDE DOS ESTUDANTES COM NECESSIDADES DIETÉTICAS ESPECIAIS**

Diabetes e alergias alimentares devem ser coletadas ao menos 1 X/ano. Quando necessário, e com a permissão dos pais e responsáveis, estas informações devem ser encaminhadas aos professores e funcionários dos serviços de alimentação.

## MÓDULO VI: SERVIÇO SOCIAL E PSICOLÓGICO

### RESULTADOS DAS ESCOLAS MUNICIPAIS DE ENSINO FUNDAMENTAL



Legenda:

0 a 40% - Baixos níveis de implantação – 0 EMEFs

41 a 60% - Médios níveis de implantação – 2 EMEFs

61 a 100% - Altos níveis de implantação – 5 EMEFs

## **6.1. PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA (AF) E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL (AS)**

Os serviços social de aconselhamento e psicológico devem realizar a promoção da AF e AS dos estudantes, funcionários e comunidade, através da:

- Confeção e distribuição de materiais educacionais.
- Discussões em pequenos grupos na escola.
- Apresentações.
- Entrevistas e aconselhamentos individuais.

## **6.2. COLABORAÇÃO COM OS FUNCIONÁRIOS**

Os serviços social, de aconselhamento e psicológico devem colaborar com os funcionários da escola para promover a AF e AS.

Colaboração através do:

- Desenvolvimento de políticas.
- Desenvolvimento de currículo.
- Planeamento de aulas ou unidades.
- Eventos e projetos especiais.
- Treinamento em serviço a respeito dos benefícios académicos e para a saúde da AF e da boa alimentação.
- Encorajamento do espírito crítico e do julgamento dos estudantes.

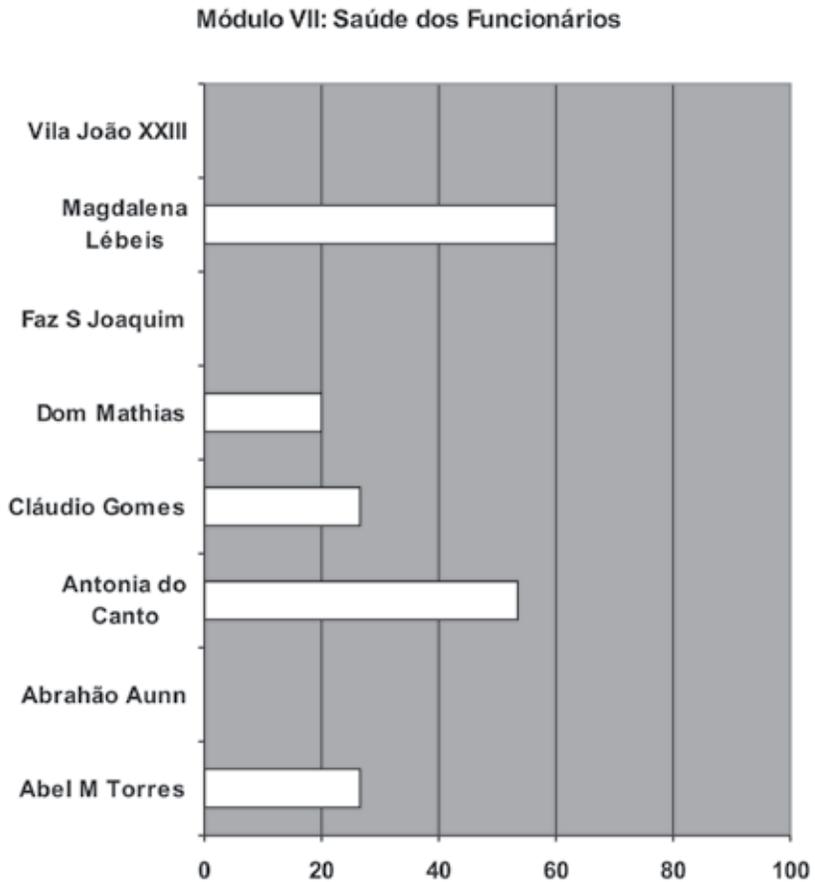
## **6.3. IDENTIFICAR E ENCAMINHAR OS ESTUDANTES COM PROBLEMAS RELACIONADOS COM AF E AS**

Aos serviços de saúde baseados na escola ou na comunidade. Problemas tais como:

- Obesidade.
- Asma.
- Anemia.
- Diabetes
- Distúrbios alimentares.
- Uso de substâncias esteróides e anabolizantes.

## MÓDULO VII: PROMOÇÃO DA SAÚDE DOS FUNCIONÁRIOS

### RESULTADOS DAS ESCOLAS MUNICIPAIS DE ENSINO FUNDAMENTAL



Legenda:

0 a 40% - Baixos níveis de implantação – 5 EMEFs

41 a 60% - Médios níveis de implantação – 2 EMEFs

61 a 100% - Altos níveis de implantação

A escola ou a Secretaria de Educação deve implementar programas para a realização de:

### **7.1. AVALIAÇÃO E ACOMPANHAMENTO DA SAÚDE DOS FUNCIONÁRIOS**

Exemplos de itens de uma avaliação da saúde relacionados com os níveis de atividade física e com a alimentação: altura e peso, pressão sanguínea, colesterol, diabetes e glicemia, composição corporal.

### **7.2. PROGRAMAS DE APTIDÃO FÍSICA E AF PARA OS FUNCIONÁRIOS**

Exemplos de programas: Classes ou aulas de ginástica, de dança ou esportes coletivos e individuais; oficinas; instalações adequadas; eventos especiais como feiras e semanas.

### **7.3. PROGRAMAS DE CONTROLE DO PESO E EDUCAÇÃO ALIMENTAR PARA OS FUNCIONÁRIOS**

### **7.4. PROMOÇÃO E ENCORAJAMENTO DA PARTICIPAÇÃO DOS FUNCIONÁRIOS NOS PROGRAMAS**

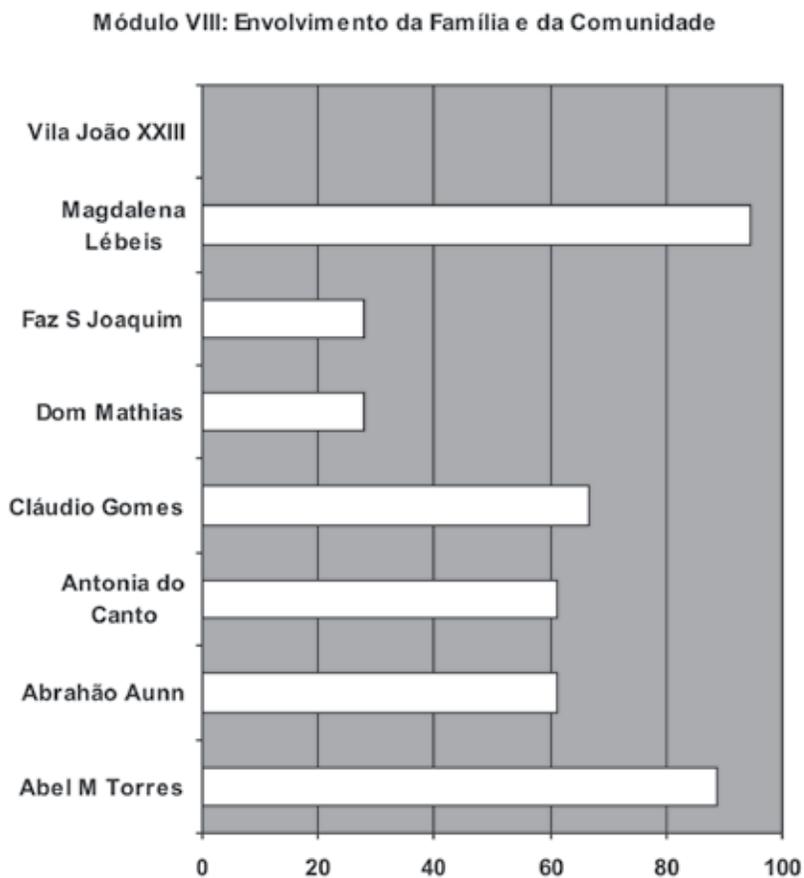
Exemplos de promoção e encorajamento para a participação dos funcionários incluem: Orientação dos funcionários a respeito de informações atuais; cartazes em murais na escola; cartas enviadas diretamente aos funcionários; anúncios nos encontros de funcionários; artigos em revistas para funcionários; programas de incentivo e recompensas; reconhecimento público; descontos nos seguros de saúde.

### **7.5. ORÇAMENTO PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE DOS FUNCIONÁRIOS**

Garantir orçamento destinado para a promoção da saúde dos funcionários que inclua um salário para um empregado em tempo parcial ou integral, com a responsabilidade de planejar, elaborar, implementar e avaliar as atividades dos programas realizados.

## MÓDULO VIII: ENVOLVIMENTO DA FAMÍLIA E DA COMUNIDADE

### RESULTADOS DAS ESCOLAS MUNICIPAIS DE ENSINO FUNDAMENTAL



Legenda:

0 a 40% - Baixos níveis de implantação – 2 EMEFs

41 a 60% - Médios níveis de implantação – 0 EMEF

61 a 100% - Altos níveis de implantação – 5 EMEFs

## **8.1. ATIVIDADES EDUCACIONAIS PARA AS FAMÍLIAS EM ATIVIDADE FÍSICA (AF) E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL (AS)**

Oportunidades para a aquisição de conhecimentos a respeito de AF e AS através de materiais educacionais enviados para casa e do envolvimento em atividades patrocinadas pela escola.

Exemplos de materiais educacionais incluem:

- Folhetos.
- Artigos de revista.
- Apresentação do currículo escolar.
- Tarefas de casa que necessitem da participação familiar.

Exemplos de atividades patrocinadas pela escola incluem:

- Encontros entre pais e professores.
- Feiras da saúde.
- Experimentação de alimentos.
- Refeições internacionais.
- Dia de campo.
- Caminhadas.
- Corridas divertidas.

## **8.2. AVALIAÇÃO DA PARTICIPAÇÃO DOS ESTUDANTES E SEUS FAMILIARES NOS PROGRAMAS REALIZADOS**

A escola deve obter, ao menos 1 vez ao ano, informação a respeito do nível de participação, dos resultados obtidos e da satisfação dos estudantes e de seus familiares com os programas de AF e AS realizados pela escola.

### **8.3. ENVOLVIMENTO DOS PAIS E DA COMUNIDADE NO PLANEJAMENTO DAS REFEIÇÕES**

Exemplos de envolvimento:

- Oferecer sugestões para o cardápio e receitas.
- Identificar as preferências alimentares.
- Participar de atividades de teste de paladar.

### **8.4. ENVOLVIMENTO DOS PAIS E COMUNIDADE NO PLANEJAMENTO E NA IMPLEMENTAÇÃO DOS PROGRAMAS DE AF E AS NA ESCOLA**

Exemplos de participação no planejamento e na implementação:

- Ação voluntária para ajudar nas salas de aula, cantina ou nos eventos especiais.
- Participação na comissão curricular.
- Elaboração ou condução da avaliação das necessidades ou dos programas realizados.

### **8.5. DIVULGAÇÃO DOS PROGRAMAS E RECURSOS BASEADOS NA COMUNIDADE**

Os funcionários da escola devem informar os estudantes e seus familiares a respeito:

- Dos programas e recursos em AF e aptidão física, tais como esportes, ginástica, dança e recreação, realizados na comunidade, através de instituições particulares ou secretaria de esporte e lazer.
- Dos programas e recursos de AS, tais como: selos de certificação alimentar alcançados por alguma instituição, localização dos depósitos, armazéns e cooperativas de alimentos baseados na comunidade.
- Dos programas de AF e AS realizados pelas secretarias de saúde, sociedades e associações médicas.

## 8.6. ACESSO ÀS INSTALAÇÕES DA ESCOLA FORA DOS HORÁRIOS DE AULA PELOS MEMBROS DA COMUNIDADE

Para participação nos programas de AF e AS.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ORGANIZAÇÃO PANAMERICANA DA SAÚDE. *Municípios e comunidades saudáveis: guia dos prefeitos para promover qualidade de vida*. OPAS, 2002.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Ottawa Charter for Health Promotion*. 1986a. Disponível em: <http://www.who.int/hpr/archive/docs/ottawa.html>. Acesso em: 21 jul 2002.

\_\_\_\_\_. *The Jakarta Declaration on Leading Health Promotion into the 21<sup>ST</sup> Century*. 1997. Disponível em: <http://www.who.int/hpr/archive/docs/jakarta/english.html>. Acesso em: 21 jul 2002.

\_\_\_\_\_. *Department of Health Promotion. Improving health through schools: national and international strategies, 1999*. Disponível em: [http://www.who.int/school\\_youth\\_health/resources/information\\_series/en/index.html](http://www.who.int/school_youth_health/resources/information_series/en/index.html). Acesso em: 20 jan 2003.

\_\_\_\_\_. *Department of Health Promotion. School health index for physical activity and healthy eating: a self-assessment and planning guide, 2000*. Disponível em: [http://www.who.int/school\\_youth\\_health/resources/information\\_series/en/index.html](http://www.who.int/school_youth_health/resources/information_series/en/index.html). Acesso em: 20 jan 2003.

\_\_\_\_\_. *Local action: creating Health Promoting Schools*. 2000. Disponível em: [http://www.who.int/school\\_youth\\_health/resources/information\\_series/en/index.html](http://www.who.int/school_youth_health/resources/information_series/en/index.html). Acesso em: 20 jan 2003.