



Editorial



Dr.ª Felicidade Ortega
Médica de Saúde Pública, coordenadora do projeto

O projeto **Lancheira Sorriso em Movimento** é uma tentativa de dar resposta a um dos objetivos que consideramos mais importantes no **Programa Nacional de Saúde Escolar, literacia em saúde**.

A Organização Mundial da Saúde define literacia em saúde como o conjunto de “competências cognitivas e sociais e a capacidade dos indivíduos para ganharem acesso a compreenderem e usarem informação de forma que promovam e mantenham boa saúde (WHO, 1998)”: é a capacidade para uma tomada de decisão de forma consciente e autónoma.

Uma das preocupações da **Unidade de Saúde Pública** é estimular a capacidade das nossas crianças para o **desenvolvimento de conhecimentos e potencialidades que proporcionem uma participação ativa e consciente na escolha de um estilo de vida saudável**.

Em parcerias alargadas, numa reflexão conjunta sobre o que nos influencia e possuindo variados instrumentos de análise e informação, poderemos de uma forma mais assertiva atingir o nosso objetivo: **desenvolver literacia em saúde nas nossas crianças, para um futuro mais consciente**.



Apresentação do projeto

O projeto Lancheira Sorriso em Movimento tem como objetivo promover a literacia em saúde nos domínios das escolhas **alimentares saudáveis e prática de atividade física** em alunos a frequentar o 1º ciclo na área de abrangência da Unidade Local de Saúde do Baixo Alentejo (ULSBA, EPE). Propõe-se o desenvolvimento destas temáticas através da promoção de **lanches escolares saudáveis** e de **brincadeiras de recreio que contribuam para o bem-estar cognitivo, afetivo e psicomotor dos alunos**.

Parecendo uma tarefa simples, a elaboração de lanches escolares práticos, saudáveis e com qualidade nutricional, nem sempre é conseguida. Por outro lado, o

recreio é amplamente considerado um espaço importante no desenvolvimento de brincadeiras e jogos que promovem a atividade física e mental das crianças nas várias dimensões do seu desenvolvimento.

A intervenção nestes domínios requer a interligação com a **promoção de competências psicossociais de forma a promover comportamentos positivos, seguros, responsáveis e saudáveis**.

FICHA TÉCNICA

Nº00/ABRIL 2014

Periodicidade

Semestral

Editor

Unidade de Saúde Pública - ULSBA, EPE

Coordenadora do projeto

Felicidade Ortega

Equipa técnica do projeto

Ana Botelho, Ana Ramalho, Ana Vidinha, Anabela Barradas, Cláudia Borralho, Delmira Regra, Elisabete Silva, Felicidade Ortega, Jorge Rosário, Lina Dias, Lúcia Costa, Teresa Florindo, Tiago Justino



NESTA EDIÇÃO:

<i>Editorial</i>	1
<i>Apresentação do projeto</i>	1
<i>Nos dias temáticos do nosso projeto</i>	2
<i>Brinca muito!</i>	2
<i>Dicas de lanches</i>	3
<i>Os passeios Sorriso</i>	4
<i>Para os pais...</i>	4

Nos dias temáticos do nosso projeto



Aproveitámos o contacto com a natureza e a oportunidade para fazer jogos.



Aprendemos como é que se fazia o pão antigamente. Aprendemos com as pessoas de mais idade.



Reforçámos o nosso gosto pelo movimento e pela atividade física ao ar livre.



No dia da criança participámos em jogos temáticos.



Fomos passear com as nossas lindas lancheiras recheadas de produtos saudáveis.



Olhem para nós a prepararmos a nossa espetada de fruta.

Brinca muito!

Todas as brincadeiras infantis são saudáveis... É através da brincadeira que a criança explora e aprende a manipular o mundo que as rodeia.

As brincadeiras a ser fomentadas são as que estimulam a **imaginação** e a **atividade física**, tais como **jogos de faz de conta e brincadeiras tradicionais** como o jogo da mata, cabra cega, saltar à corda, jogo da macaca, entre outros.



FERREIRA DO ALENTEJO

Fomos ao Clube de Campo Vila Galé e ficámos admirados com a variedade de atividades que se podem fazer no campo.



MÉRTOLA

Vejam só como somos exploradores. Nesta caminhada não nos escapou nada!



SERPA

A nossa expressão de alegria com a farda do sorriso.



BARRANCOS

Neste dia ensinaram-nos a comer e a conviver de forma saudável.

Dicas de lanches

Bem sabemos que as boas regras de alimentação saudável podem sofrer com o corre-corre do dia-a-dia dos pais.

Por isso, aqui ficam algumas **sugestões para os lanches da manhã** :



- 1 pacote de leite escolar ou leite simples “branco” + ½ pão de mistura ou de cereais com fiambre;
- 1 iogurte ½ gordo, sólido ou líquido, de aromas com 1 fatia de pão de mistura com manteiga;
- 1 iogurte ½ gordo, sólido ou líquido, de aromas com 1 peça de fruta da época;
- 1 pacote de leite simples “branco” + 3 bolachas “Maria”.



OURIQUE

Postura corporal correta, isso é connosco!

Os Passeios Sorriso

No primeiro ano do projeto (ano letivo 2012/2013) 9 turmas venceram o concurso passeio sorriso. Por apresentarem ao longo do ano letivo lanches do período da manhã com melhor qualidade nutricional e brincadeiras de recreio mais promotoras de bem-estar físico e cognitivo 183 crianças de 7 concelhos tiveram um dia diferente. Apresentamos então a lista por concelho:

- **Aljustrel** — 46 crianças (Turma 1 EB1 Eucaliptos e turma 1 EB1 Avenida) foram ao Fluviário de Mora, no dia 28 de outubro.
- **Almodôvar**—24 crianças da EB1 Almodôvar foram dia 02 de novembro ao Zoo de Lagos.
- **Alvito**—12 crianças da EB de Alvito e 22 da EB de Vila Nova de Baronia, foram dia 25 de outubro ao pavilhão do conhecimento em Lisboa.
- **Barrancos** — 18 crianças da turma 1A da EBI de Barrancos, foram dia 29 de novembro à kidzânia em Lisboa.
- **Cuba**— 20 crianças da turma 1A da EBI Fialho de Almeida, foram dia 25 de outubro ao pavilhão do conhecimento a ao mosteiro dos jerónimos em Lisboa.
- **Ferreira do Alentejo**— 23 crianças da turma 2M da EB1 de Ferreira do Alentejo, foram dia 25 de outubro ao Pavilhão do Conhecimento e ao Mosteiro dos Jerónimos em Lisboa
- **Serpa**—20 crianças da turma 1 da EB1 nº1, foram dia 18 de outubro de à kidzânia em Lisboa.

Vejam alguns testemunhos da nossa alegria:



Visita ao Mosteiro dos Jerónimos



Visita à Kidzânia

Para os pais...

Os bons momentos entre pais e filhos devem ser fomentados e vividos intensamente.

Com a chegada do bom tempo começam as brincadeiras ao ar livre, mas no aconchego do lar existe também um novo mundo para explorar.

Deixamos uma sugestão: ouça a sua música preferida e dance com as crianças como se não houvesse amanhã.



Pavilhão do Conhecimento



Olhem para a nossa cara de felicidade!

Tem questões para nos colocar ou sugestões para o nosso projeto?

Pode procurar-nos em prosaude@ulsba.min-saude.pt ou pelo telefone 284 311 320



Teatro "Dentes saudáveis contam histórias" - Moura