



PROJETO

A MINHA LANCHEIRA



AVALIAÇÃO 2011-2012

Setembro 2012

ÍNDICE

| | |
|--|---|
| 1. INTRODUÇÃO | 3 |
| 2. AVALIAÇÃO | 4 |
| 2.1. Participantes | 4 |
| 2.2. Temáticas abordadas nas sessões | 5 |
| 2.3. Avaliação qualitativa..... | 6 |
| 2.4. Avaliação quantitativa | 8 |
| 3. APRECIÇÃO FINAL | 9 |

1. INTRODUÇÃO

O Núcleo Regional do Alentejo da Plataforma Contra a Obesidade – ARSA, I.P. (NRAPCO), tem vindo a desenvolver e a incentivar a implementação de estratégias que visam dar cumprimento aos objetivos estipulados no âmbito das suas competências. De acordo com a avaliação dos trabalhos desenvolvidos nos últimos 3 anos que demonstram a necessidade de atuação numa idade mais precoce considerou-se imprescindível a intervenção no âmbito dos lanches escolares, pelo que, no ano letivo 2011-2012 o NRAPCO lançou o ano piloto do projeto “A minha lancheira”.

Este projeto surge como um recurso para quem trabalha no âmbito do programa nacional de saúde escolar, em específico na área da promoção de uma alimentação saudável. Existe uma grande dificuldade na elaboração de lanches escolares práticos, saudáveis e com qualidade nutricional, por este motivo o principal objetivo do projeto é promover escolhas alimentares saudáveis para os lanches escolares dos alunos do 1º ciclo, através da sensibilização dos pais/encarregados de educação e alunos para esta temática. Traçou-se como objetivos específicos o aumento em 5% do consumo de pão, leite, iogurte e fruta e a diminuição, também em 5%, do consumo de doces/salgados e sumos.

Para esse efeito, a ARSA adquiriu 10.000 lancheiras, tendo sido distribuídas um total de 699 no ano letivo transato. Foi criada uma matriz do projeto e foram elaborados dois documentos de orientações que incluíram sugestões de temáticas a serem desenvolvidas nas ações de promoção e educação para a saúde quer com pais/encarregados de educação quer com alunos. O projeto foi desenvolvido em turmas do 1º ciclo com a supervisão e acompanhamento das equipas de saúde escolar de 14 concelhos. As atividades comuns a todas as escolas foram a observação e registo de lanches numa semana do primeiro e do terceiro período (efetuadas pelos professores), uma sessão de apresentação do projeto aos encarregados de educação e pelo menos uma ação de promoção e educação para a saúde com alunos.

Estipulou-se como atividade a valorizar a assinatura de um compromisso em que os pais/encarregados de educação se comprometiam a preparar lanche saudáveis e a apresentação presencial dos resultados do projeto aos pais/encarregados de educação no final do ano letivo.

2. AVALIAÇÃO

2.1.Participantes

Todas as áreas de abrangência da ARSA, I.P. participaram no projeto (5 concelhos do Alentejo Central, 3 do Alentejo Litoral, 4 do Baixo Alentejo e 2 do Norte Alentejano), com um total de 33 escolas do 1º ciclo (tabela 1).

Foram abrangidos 719 alunos. A título excecional e a pedido dos responsáveis escolares, em algumas escolas foram incluídas algumas turmas com alunos do jardim-de-infância.

Tabela 1: Identificação dos participantes por área de abrangência/concelho/escola e nº de alunos

| ÁREA | CONCELHO | ESCOLA | Nº ALUNOS |
|------------------|-----------------------|--|-----------|
| Alentejo Central | Arraiolos | EB1 de S. Pedro da Gafanhoeira | 13 |
| Alentejo Central | Évora | EB1 Comenda | 24 |
| Alentejo Central | Portel | EB 1 Portel 1º A e 1º B | 31 |
| Alentejo Central | Redondo | Agrupamento Vertical de Redondo - Centro Escolar de Redondo | 22 |
| Alentejo Central | Reguengos de Monsaraz | EB 2 de Reguengos de Monsaraz | 23 |
| Alentejo Central | Évora | EB 1 / JI S. Sebastião da Giesteira (17 EB1+ 13 JI) | 30 |
| Alentejo Litoral | Grândola | Centro escolar de Melides (33 JI – 2 turmas; 41 1º ciclo – 2 turmas) | 74 |
| Alentejo Litoral | Alcácer do Sal | EB1 de Olival Queimado 1.º C; 2.º C; 3.º C e 4.º C | 68 |
| Alentejo Litoral | Grândola | EB 1 Cadoços | 14 |
| Alentejo Litoral | Odemira | EB 1 de Vale de Santiago | 13 |
| Alentejo Litoral | Odemira | EB 1 Zambujeira do Mar | 31 |
| Baixo Alentejo | Moura | EB1 Bombeiros 2º B | 25 |
| Baixo Alentejo | Moura | EB1 Bombeiros 2º C | 19 |
| Baixo Alentejo | Moura | EB1 Bombeiros 4ª B | 20 |
| Baixo Alentejo | Moura | EB1 Santo Aleixo | 35 |
| Baixo Alentejo | Ourique | EB 1 Garvão Turma M | 13 |
| Baixo Alentejo | Ourique | EB 1 Garvão Turma N | 16 |
| Baixo Alentejo | Ourique | EB 1 Garvão Turma F | 29 |
| Baixo Alentejo | Ourique | EB 1 Panóias Turma L | 17 |
| Baixo Alentejo | Ourique | EB 1 Santana da Serra Turma O | 12 |
| Baixo Alentejo | Serpa | EBI Abade Correia da Serra Polo I 1º A | 24 |
| Baixo Alentejo | Serpa | EBI Abade Correia da Serra Polo II 2º A | 14 |
| Baixo Alentejo | Serpa | EBI Abade Correia da Serra Polo III 1º A | 18 |
| Baixo Alentejo | Serpa | EB 1 A-do-Pinto | 13 |

| ÁREA | CONCELHO | ESCOLA | Nº ALUNOS |
|----------------|-------------|------------------------------------|-----------|
| Baixo Alentejo | Serpa | EB 1 Vales Mortos 1º A | 7 |
| Baixo Alentejo | Serpa | EB 1 Vales Mortos 1º B | 6 |
| Baixo Alentejo | Beja | Centro Escolar S. João Batista | 18 |
| Baixo Alentejo | Beja | Centro Educativo Santiago Maior | 24 |
| Baixo Alentejo | Beja | Centro Escolar do Agrupamento nº 1 | 18 |
| Alto Alentejo | Campo Maior | EB 1 da Avenida | 26 |
| Alto Alentejo | Portalegre | EB 1 de Caia e Nave Longa | 22 |

2.2. Temáticas abordadas nas sessões

As temáticas incluídas nas ações de promoção e educação para a saúde foram variadas e pretenderam sobretudo dar um enfoque multidimensional em torno do tema principal do projeto. Foram realizadas 139 ações de promoção e educação para a saúde, com uma média de 4 sessões por turma. Os temas abordados foram os seguintes:

- Importância do lanche, do pequeno-almoço e das restantes refeições.
- Nº de refeições diárias.
- A roda dos alimentos.
- Promoção de escolhas alimentares saudáveis.
- Ementas escolares.
- Preparação da lancheira escolar.
- Crescer forte e saudável.
- Importância da fruta, da água e da sopa.
- Importância da alimentação no crescimento.
- Escolhas alimentares e exercício físico.
- Quantidade de alimentos e necessidades nutricionais.
- Horta.
- Alimentos e reciclagem.

2.3. Avaliação qualitativa

No final do ano letivo foi pedido aos professores que efetuassem uma avaliação qualitativa do projeto, para o efeito utilizou-se um questionário que, para além de algumas questões específicas, incluía também o pedido de uma análise swot.

No que se refere a possíveis dificuldades sentidas na **observação/registo dos lanches** não foram registadas dificuldades de maior. Contudo, por vezes houve alguns constrangimentos na identificação da natureza dos alimentos, especialmente nas sobremesas doces que são enganosamente assimilados como iogurtes. Foi também assinalado o fato de não se ter a certeza se a fruta do almoço podia ser incluída.

Foi solicitado aos professores que avaliassem a **lancheira** ao nível da qualidade, forma, tamanho e imagem. Ao nível da qualidade, a avaliação é positiva em todos os itens, com exceção da cor, por se sujar com facilidade, e fecho dado que algumas se estragaram logo após as primeiras utilizações, o que inviabiliza a sua utilização. Quanto à forma e tamanho é considerada adequada. Ao nível da imagem mencionou-se que poderia ser mais atrativa.

No que diz respeito ao **impacto da lancheira na adesão a lanches saudáveis**, a maioria dos professores considerou a sua importância, na medida em que os alunos assumiram que a sua função seria apenas para transportar lanches saudáveis. Os alunos usavam a lancheira, diariamente, e, só em casos excecionais, esta era substituída.

No geral, a **adesão da escola/, professor/a e pais/encarregados de educação ao projeto** foi muito positiva. Todos se mostraram empenhados e colaboradores, apesar da identificação de algumas limitações como a falta de recursos humanos, económicos e constrangimentos do calendário escolar, entre outros. Foi também assinalado que já existe uma consciência coletiva relativamente à importância da alimentação e da prática regular de exercício físico no bem-estar geral das crianças.

Quanto **aos alunos**, também se mostraram muito recetivos e empenhados, quer nos registos diários, quer nos comentários e observações que faziam sobre os lanches uns dos outros. De salientar que muitas vezes alguns alunos referiram ser o pai/mãe que preparava o lanche, justificando, muitas vezes alimentos que eles sabiam não serem saudáveis e não estarem de acordo com as indicações.

Foi assinalada uma adesão e motivação inicial mais significativa, quando comparada com o terceiro período, o que sugere a necessidade de reforçar a intervenção de uma forma continuada.

Em termos de forças, fraquezas, ameaças e oportunidades do projeto, apresenta-se a análise swot na tabela 2.

Tabela 2: Análise swot: forças, fraquezas, ameaças e oportunidades do projeto

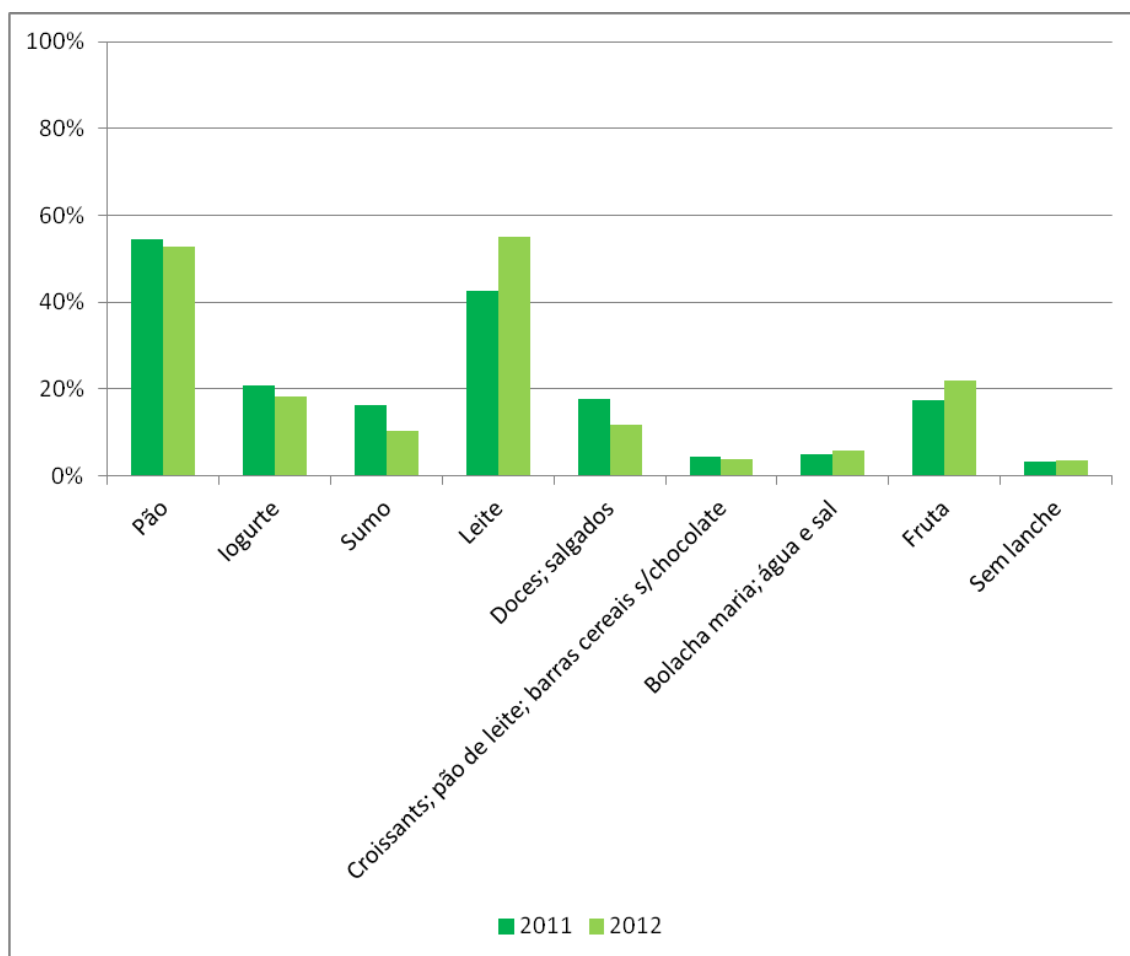
| FORÇAS |
|--|
| <p>Proatividade da equipa multidisciplinar.</p> <p>Disponibilidade dos profissionais de saúde para trabalhar em horário pós-laboral sem remuneração.</p> <p>Articulação entre as parcerias.</p> <p>Adesão e receptividade do agrupamento de escolas, dos professores envolvidos, dos auxiliares de ação educativa dos pais/encarregados de educação e alunos.</p> <p>Inclusão da temática no projeto educativo dos agrupamentos de escola.</p> <p>Preocupação dos alunos e dos pais em trazer, diariamente, a lancheira com alimentos saudáveis.</p> <p>A existência de um bar na escola (com preços acessíveis) que apenas fornece sandes e iogurtes.</p> <p>Contribui para a mudança de hábitos alimentares.</p> <p>Envolvimento dos pais/encarregados de educação na vida escolar e nos projetos desenvolvidos pela escola.</p> |
| FRAQUEZAS |
| <p>Saída de profissionais de saúde da equipa (por motivo de licença ou outros)</p> <p>Sobrecarga dos profissionais de saúde devido à acumulação de funções em diferentes unidades funcionais.</p> <p>Fraca adesão dos pais/encarregados de educação às ações de promoção e educação para a saúde.</p> <p>Comodismo por parte de alguns pais/encarregados de educação (“é mais fácil e rápido colocar um pacote de bolachas na lancheira do que estar a preparar uma sandes”)</p> <p>Cedência aos gostos e pedidos dos alunos quando estes manifestam preferência por alimentos menos saudáveis.</p> <p>Inexistência de recursos económicos das unidades de saúde.</p> <p>Falta de material disponibilizado pelo NRAPCO.</p> <p>Durabilidade das lancheiras.</p> <p>Existência de crianças em diferentes níveis de ensino na mesma sala de aula,</p> <p>Dispersão geográfica dos concelhos.</p> |

| AMEAÇAS |
|--|
| <p>Falta de profissionais de saúde na área de enfermagem.</p> <p>Constrangimentos relacionados com o cumprimento dos objetivos do calendário escolar: as atividades extra curriculares e a preparação para os exames nacionais limitam algumas atividades do projeto.</p> <p>Recursos económicos das famílias: verificou-se que muitas famílias com rendimentos mais baixos optam por comprar muitos alimentos pouco saudáveis (congelados, pré-cozinhados) em detrimento de outros mais adequados e mais vantajosos do ponto de vista económico.</p> <p>Existência de crianças na mesma sala de aula em diferentes faixas etárias e de aprendizagem.</p> <p>Burnout dos profissionais de saúde.</p> <p>Assegurar que as turmas envolvidas neste ano letivo continuem a ser alvo de intervenção.</p> <p>Publicidade nos meios de comunicação social.</p> <p>Não envolvimento dos pais.</p> |
| OPORTUNIDADES |
| <p>Oportunidade de trazer os pais/encarregados de educação à escola, e de os alertar e responsabilizar pela alimentação dos filhos, em específico nos que se refere à preparação dos lanches.</p> <p>Oferta de leite e fruta na escola.</p> <p>Disponibilidade dos agrupamentos de escola para integrar o projeto nos próximos anos letivos.</p> <p>Permite a abordagem de temas do currículo escolar (alimentação, saúde, entre outros)</p> <p>Disponibilidade dos profissionais de saúde para trabalhar com os pais/encarregados de educação e alunos.</p> |

2.4. Avaliação quantitativa

A avaliação que se apresenta de seguida é referente ao registo dos lanches efetuado pelos professores, numa semana escolhida aleatoriamente no primeiro e terceiro período.

Gráfico 1: Evolução do consumo de alimentos/bebidas



No geral, observa-se que as diferenças entre a primeira e a última observação não são expressivas. No entanto, é de realçar o aumento do consumo de leite e de fruta e a diminuição do consumo de doces/ salgados bem como de sumos. O consumo de pão e de iogurte teve um decréscimo ligeiro e não se registaram alterações valorizáveis em relação ao consumo de croissants, pão-de-leite, barras de cereais sem chocolate e bolachas maria/água e sal. O número de alunos que não levam lanche para a escola também não sofreu alterações significativas.

3. APRECIÇÃO FINAL

Tendo como principal objetivo a promoção de alimentos saudáveis a serem incluídos nos lanches escolares, consideramos que o mesmo foi alcançado. Em termos gerais verificou-se que os alunos conseguiram identificar e distinguir os alimentos saudáveis dos menos saudáveis, sendo as suas opções condicionadas por variados fatores externos (publicidade, influência dos pares e da família, entre outros.) Em relação aos objetivos específicos: o consumo de pão diminuiu 1% mas o leite aumentou 13% e a fruta aumentou os 5% previstos. É também de registar a diminuição também em 5% do consumo de doces/salgados e de sumos.

Assim e atendendo ao facto de e uma vez que mudar atitudes e comportamentos é um processo difícil e moroso, considera-se também a pertinência da continuidade do projeto, aspeto reforçado pelos professores envolvidos.

No alcance dos resultados contribuíram todas as intervenções realizadas ao longo do ano letivo, quer as incluídas no projeto “A minha lancheira”, quer as realizadas no âmbito do projeto educativo e das atividades de enriquecimento curricular, algumas das quais com o apoio da equipa de saúde escolar, e que tiveram impacto na comunidade educativa. Deste modo, reforça-se o papel da intervenção focada nos variados temas que dizem respeito à prática de um estilo de vida saudável.

O registo diário dos lanches poderá motivar a alteração de comportamentos uma vez que os alunos terão mais presente a consciência de levar para a escola um lanche saudável. A ausência de registo diário ou, pelo menos, com bastante periodicidade, foi identificada como um constrangimento que poderá diminuir o empenho/envolvimento dos alunos, professores e dos pais/encarregados de educação.

Foi valorizada a participação dos profissionais de saúde nas ações de esclarecimento/informação, uma vez que de acordo com a opinião dos professores poderá influenciar os pais/encarregados de educação a encarar o projeto de forma mais “séria”.

Na continuidade do projeto considera-se importante a mobilização dos pais/encarregados de educação para as sessões planificadas no âmbito do projeto. Na maioria dos casos, o sucesso desta participação foi associada à realização das referidas sessões em horário pós laboral e, sempre que possível, em momentos que tenham como objetivo tratar de assuntos do interesse dos destinatários, como por exemplo reuniões de pais.

Valorizou-se ainda, na continuidade do projeto, a realização de inquéritos aos pais/encarregados de educação, a avaliação dos percentis de IMC dos alunos na mesma semana da observação dos lanches e uma avaliação do projeto feita pelos alunos.