

Portalegre - Distrito

“Projecto Alimentação Saudável” cada vez mais consolidado



> Há vários anos a promover bons hábitos alimentares junto das várias comunidades escolares, o “Projecto de Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre”, promovido pelo C3i do Instituto Politécnico de Portalegre, tem vindo a expandir-se de uma forma gradual e consistente, baseando a sua implementação e intervenção nos resultados dos estudos realizados, bem como da benéfica interação estabelecida com todas as instituições que se articulam com o projecto.

Durante o ano lectivo de 2016-2017, o projecto registou uma maior adesão às suas iniciativas por parte das crianças e jovens, dos pais e encarregados de educação, dos professores, educadores de infância, assistentes operacionais, além de ter expandido as suas actividades a outros concelho da região. Isso mesmo foi verificado durante as várias iniciativas que decorreram ao longo do ano e que incluíram formações, palestras, ateliers e actividades práticas sobre alimentação saudável, bem como a presença em várias outras iniciativas.

O balanço de todas estas actividades não poderia ser mais positivo para a equipa do projecto, uma vez que «a procura e afluência a estas actividades, foi muito grande nos anos de 2016 e 2017, pelo que foi necessário haver marcação e inscrição prévia nestas acções. No final destas actividades, constatou-se que, quer as crianças, quer os professores e educadoras demonstraram grande satisfação na sua realização», referem os responsáveis.

Um dos objectivos do Projecto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre é produzir e divulgar conhecimento relativamente à educação alimentar das crianças e jovens, alicerçado na experiência proporcionada pelo projecto e nos seus resultados.

A produção e a divulgação de conhecimento no projecto têm sido realizadas através da investigação que é desenvolvida por meio de estudos, e a apresentação destes, é feita em Congressos, Seminários, Mesas Redondas, Conferências por posters / comunicações.

«Ao longo do ano, temos estado presente em vários eventos científicos, ao nível nacional e internacional, por convite ou por

submissão dos vários estudos desenvolvidos no Projecto, que terão sido analisados por cada comissão científica específica de cada evento. As crianças e jovens demonstram melhoria nos seus hábitos alimentares e em alguns dados antropométricos, nomeadamente o perímetro da cintura».

“Alimentação Saudável” em debate

A Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre acolheu, em Março de 2016, a formação “Alimentação Saudável” que reuniu mais de duas dezenas de profissionais com responsabilidade na confecção de refeições para crianças das escolas de Castelo de Vide, Portagem, Marvão, S. Lourenço (Portalegre) e Crato.

Foram abordados vários temas em contexto real de trabalho, de higiene e segurança alimentar, nutrição e alimentação das crianças em meio escolar. A importância de uma adequada higiene pessoal, a limpeza dos locais e dos equipamentos, quais os cuidados a ter na receção das mercadorias, a rotulagem e a rastreabilidade da matéria-prima até ao consumidor final, o HACCP (Análise de Perigos e Controlo de Pontos Críticos) e a elaboração de ementas foram igualmente temas tratados e imprescindíveis para o enquadramento da temática da alimentação saudável.

Promover hábitos saudáveis

Promover a Roda dos Alimentos, o contacto com os produtores e seus produtos, sensibilizar para a prática de exercício físico e proporcionar as escolhas alimentares saudáveis. Foram estes os objectivos do Atelier de Alimentação, outra das actividades do projecto, que decorreu no Mercado Municipal de Portalegre e contou com a participação de mais de 470 crianças, cinco técnicas de Serviço Social, 24 docentes e 26 Assistentes Operacionais

Horta Pedagógica

A Horta Pedagógica é umas actividades

mais práticas do projecto. Instalada na Escola Superior de Saúde, pretende-se que a Horta Pedagógica se constitua como um importante recurso educativo que proporcione, às crianças e jovens, oportunidades para a compreensão da origem dos alimentos, a observação do seu desenvolvimento e dos processos de produção, bem como, o conhecimento dos alimentos hortícolas e da respectiva sazonalidade. Também aqui foram realizadas várias actividades que contaram com a participação de 260 crianças, três Técnicas de Serviço Social, 23 professores e educadoras e 24 Assistentes Operacionais.

Falar sobre alimentos

Nas palestras sobre Alimentação Saudável, realizadas nos Agrupamentos de Escolas José Régio e do Bonfim, dirigidas aos jovens do 9º ano, participaram 240 jovens e 16 professores da Escola Mouzinho da Silveira e da Escola José Régio.

As palestras incluíram várias actividades interactivas, iniciando-se com um pequeno diaporama para sensibilizar e consciencializar os estudantes dos comportamentos relativamente aos hábitos alimentares saudáveis ou menos saudáveis e as consequências que daí advêm.

De seguida apresentam-se alguns alimentos saudáveis e outros menos saudáveis, em que o estudante é orientado na leitura correta da respectiva rotulagem e, quanto aos alimentos que não têm rotulagem, é dada a respectiva tabela de composição. São orientados para sua interpretação, dando ênfase aos valores de sal, de hidratos de carbono expressos em monossacáridos e de ácidos gordos saturados. De acordo com o peso de cada alimento, são orientados para avaliar a quantidade de sal, monossacáridos e gordura que contém especificamente cada alimento. Depois são os próprios estudantes que vão pesar as quantidades avaliadas de sal, monossacáridos e gordura de cada alimento. No final, a turma em conjunto é ajudada a analisar os respetivos resultados.

Dia da Criança

Inseridas no Dia Mundial da Criança, a equipa do Projecto promoveu várias actividades que englobaram a participação de cerca de 220 pessoas, entre crianças, professores e auxiliares educativas. Assim, foram proporcionadas às crianças do 1º Ciclo e dos Jardim infantis das escolas do concelho de Portalegre actividades com uma gincana sobre alimentação saudável e exercício físico, nomeadamente, uma corrida de sacos, escolha de alimentos saudáveis e não saudáveis, saltar à corda, mergulhar a cabeça numa taça, pescar com a boca uma cereja e saboreá-la, jogar à bola e de construir, em equipa, um puzzle gigante da Roda Alimentar.

Feiras da Saúde

Além de Portalegre, o projecto deslocou-se ainda a escolas forma do concelho como é exemplo os concelhos do Crato e Nisa, por ocasião das suas Feiras da Saúde.

No Crato, participaram nas actividades Lúdico-pedagógicas 100 crianças e jovens, cinco professores. Já na Feira da Saúde, que se realizou em Nisa, participaram no Workshop de Alimentação Saudável 40 pessoas. Foi organizada pela Liga dos Amigos do Centro de Saúde de Nisa, com o apoio da Câmara Municipal e foi dirigida a toda a comunidade deste concelho.

O Projecto interveio num Workshop de Alimentação Saudável relacionado com o período primaveril. Constatou na elaboração de quatro tipos de águas aromatizadas, tais como limão e gengibre, abacaxi e hortelã, morangos e limão, pepino e hortelã e ainda de dois tipos de pastas para barrar tostas, como por exemplo húmus e guacamole.

O Projecto apelou ao consumo da dieta mediterrânica, utilizando alimentos como água, fruta, hortícolas, leguminosas e ervas aromáticas.

Os participantes puderam ainda participar em provas de degustação. Houve manifesto interesse da parte de algumas pessoas, em pedir as receitas experimentadas, no sentido de poderem mudar alguns comportamentos.



Alentejo

Plano de Contingência – Balanço da resposta

> O Plano de Contingência para Temperaturas Extremas Adversas - Módulo Inverno da Administração Regional de Saúde do Alentejo, desenvolvido em estreita articulação com o ACeS Alentejo Central e as Unidades Locais de Saúde do Baixo Alentejo, Norte Alentejano e Litoral Alentejano, tem permitido responder ao aumento de procura esperado para esta altura do ano.

No ACeS Alentejo Central, particularmente nos concelhos de Évora e Arraiolos, o horário de atendimento foi prolongado até às 22h nos dias úteis e até às 16h nos feriados e fins-de-semana, o que corresponde a mais duas horas por dia e por unidade.

Nas Unidades Locais de Saúde do Baixo Alentejo, Norte Alentejano e Litoral Alentejano ainda não se verificou esse prolongamento de horário no âmbito dos Cuidados de Saúde Primários, embora tal se preveja se houver um acréscimo na procura.

Os dados de monitorização apontam para que nos primeiros 4 dias do ano de 2018 se tenham realizado uma média diária de mais 15% de consultas de doença aguda em Serviços de Atendimento Complementar, comparando com a média de consultas que se se realizaram no período homólogo do ano anterior.

O Plano de Contingência das Unidades Hospitalares da Região prevê a abertura até 64 camas.

As medidas previstas e a implementar têm como objetivo responder às necessidades da população, como consequência do aumento de procura verificado nos últimos dias.

A ARS Alentejo aconselha o recurso às unidades de cuidados de saúde primários e à linha telefónica do SNS 24 (808 24 24 24) para um contacto telefónico prévio que ajude o utente a decidir se deve deslocar-se à Unidade de Saúde ou ao hospital e, como última alternativa, o recurso direto à unidade hospitalar.

Para mais informação, deve consultar o site da ARS Alentejo em <http://www.arsalentejo.min-saude.pt> acerca dos horários de atendimento nas diferentes Unidades de Saúde da Região.