

2017-02-22 19:13:50

<http://justnews.pt/noticias/minuto-azul-projeto-de-educacao-para-a-saude-conta-com-criancas-embaxadoras-da-alimentacao-saudavel>

Fausto Pinto

Minuto Azul: projeto de educação para a saúde conta com crianças embaixadoras da alimentação saudável

Recorrer a mensagens positivas e não punitivas e a projetos transdisciplinares é a forma mais adequada de levar as pessoas a adotar estilos de vida saudáveis, segundo Fausto Pinto, diretor da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (FMUL). O responsável falou sobre a temática na sessão de encerramento da conferência “Minuto Azul – Healthy Food on the Radio. Contar saúde com ciência e afetos”, um projeto que tem o mesmo nome e que envolveu alunos de escolas de Viseu.



Fausto Pinto foi um dos profissionais de saúde que participaram no programa “Minuto Azul”, promovido pela Unidade de Comunicação em Saúde do Instituto de Medicina Preventiva e Saúde Pública da FMUL (IMPSP) e que contou com o apoio institucional da Câmara Municipal de Viseu, da TSF, dos ministérios da Saúde e da Agricultura, Florestas e Desenvolvimento Rural e do Presidente da República.

Na prática, percorreram-se as escolas básicas do concelho de Viseu para ensinar 13 regras básicas da alimentação, a roda dos alimentos e a importância da atividade física para combater a obesidade infantil. Nesta iniciativa, foi ainda criado um programa de rádio, na TSF, que contava com a presença de crianças que, todos os dias úteis, estiveram aos microfones a alertar para a importância da vida saudável, tendo-se tornado embaixadores da alimentação saudável.



Um projeto diferente e inédito, como referiu à Just News Isabel de Santiago, investigadora da Unidade de Comunicação em Saúde do IMPSP da FMUL. “Foi um grande desafio trabalhar com estas crianças do Ensino Básico, utilizando linguagem simplificada, para empoderá-las e capacitá-las a adotarem estilos de vida mais saudáveis, a fim de passarem essas mensagens a outros, como à sua família.”



Na prática, recorria-se a jogos com base na metodologia KISS (Keep it simple), ou seja, “com recurso à comunicação e educação em saúde, através de edutainment (educação com entretenimento), que visa a promoção da saúde e a prevenção da obesidade infantil e situações de exclusão social”, explicou Isabel de Santiago.

O concelho de Viseu foi escolhido porque os indicadores, de 2013, do programa de vigilância COSI da Organização Mundial de Saúde (OMS), revelaram que 38% das crianças entre os 6 e os 8 anos tinham excesso de peso. Além disso, 20,2% encontravam-se em situação de pré-obesidade e 17,8% eram consideradas obesas.

Na sessão de encerramento da conferência também estiveram presentes o vice-presidente da Câmara Municipal de Viseu, Joaquim Seixas, a presidente da Administração Central do Sistema de Saúde (ACSS), Marta Temido, e o secretário de Estado da Educação, João Costa. Todos foram unânimes: este é um projeto que deve ser replicado.

O evento terminou com a apresentação do livro para crianças “Minuto Azul – Healthy Food on the Radio. Contar saúde com ciência e afetos”, da autoria de Isabel de Santiago e de José Pereira Miguel, presidente do IMPSP da FMUL, e com a inauguração de uma exposição com o mesmo título na entrada do Edifício Egas Moniz.

