

2023-07-21 18:15:59

<http://justnews.pt/noticias/ucc-convidasaude-e-saude-escolar-levam-alunos-do-8o-ano-a-mexer-comer-e-ser-feliz>



UCC ConVidaSaúde e Saúde Escolar levam alunos do 8.º ano a «Mexer, Comer e Ser Feliz»

Não é por acaso que Leonor Rosa surge a coordenar o projeto “Mexer, Comer e Ser Feliz”, que, entretanto, depois da fase experimental de 2021, viria a abranger todos os alunos do 8.º ano de escolaridade de Esposende – cerca de quatro centenas – no ano letivo 2021-2022 e novamente no ano escolar que agora chegou ao fim.

Tendo começado por envolver apenas três turmas, logo contemplaria a totalidade das perto de duas dezenas existentes no concelho.

Com efeito, a enfermeira, que integra a equipa de profissionais da Unidade de Cuidados na Comunidade ConVidaSaúde – uma das três UCC do Agrupamento de Centros de Saúde Cávado III – Barcelos/Esposende –, representa o Programa Nacional de Saúde Escolar no concelho, estando em permanente ligação com os professores coordenadores da Educação para a Saúde em cada agrupamento escolar.



Leonor Rosa

“No fundo, este projeto nasceu da necessidade sentida e expressa dos profissionais de educação para que fosse feita uma intervenção que respondesse, de alguma forma, às consequências mais evidentes da situação de confinamento a que obrigou a pandemia de covid-19. Os professores constataram que muitos dos seus alunos começavam a revelar ter peso a mais e a dar sinais de se sentirem mais sozinhos, observando um crescimento dos sintomas de ansiedade e até mesmo de depressão”, explica Leonor Rosa.

O projeto “Mexer, Comer e Ser Feliz” inclui a realização de três sessões por cada turma do 8.º ano de escolaridade dos agrupamentos escolares e escolas não agrupadas do concelho de Esposende. A sua coordenadora esclarece:

“Desenvolvem-se sessões dinâmicas, promotoras da prática regular de atividade física e alimentação saudável como determinantes fundamentais para uma boa saúde mental, qualidade de vida e bem-estar, conforme preconizam as recomendações da OMS para 2020.”

Leonor Rosa admite que partiu de si a ideia de pôr de pé esta iniciativa, mas faz logo questão de deixar bem claro que “não faria nada” sem o contributo dos dois elementos da Unidade de Recursos Assistenciais Partilhados do ACES Cávado III que asseguram as componentes da nutrição e da terapia ocupacional, a nutricionista Madalena Machado e a terapeuta Jaqueline Monteiro.



"Capacitar os adolescentes para que possam fazer escolhas conscientes"

Cada uma das três profissionais tem a responsabilidade de assegurar uma das sessões programadas. A primeira, intitulada “Mexer”, serve para apresentar as formadoras e o próprio projeto, centrando-se, contudo, em mostrar aos jovens alunos como é importante a atividade física e quais os seus benefícios para a saúde, em contraponto com o sedentarismo e as suas consequências.

A segunda sessão, “Comer”, visa incentivar a prática de uma alimentação saudável, a “Roda dos Alimentos” e a Dieta Mediterrânica. “Ser Feliz” é o nome dado à terceira sessão, que está a cargo de Leonor Rosa.

“Procuramos capacitar os adolescentes para que possam fazer escolhas conscientes e responsáveis que sejam promotoras de saúde e distribuimos frases motivadoras de líderes como Cristiano Ronaldo, Arnold Schwarzenegger e Dalai Lama, sobre exercício físico, alimentação e saúde mental”, refere, acrescentando que, durante os 45 minutos da sessão, também é possível, por exemplo, ver um pequeno extrato do filme “Divertidamente: emoções” e até dançar ao som da música “Madre Tierra” e em que se fala de amor, de perdoar, de agradecer e de aproveitar as coisas boas da vida.

“Temos tido um feedback muito positivo, tanto por parte dos professores como dos alunos!”, exclama Leonor Rosa, acrescentando que todos destacam o “dinamismo” do projeto e o facto de ser “atual, que faz sentido”.

Justificando os “ganhos em saúde mental” que se pretendem obter com este programa de intervenção junto de alunos com 12/13 anos, a enfermeira diz que o objetivo é que os jovens “saibam controlar as suas emoções e que, por exemplo, se interroguem como “até que ponto alguém que entra na sala triste pode contagiar todo o grupo”.



Madalena Machado, Jaqueline Monteiro, Edite de Brito e Leonor Rosa

Sugerir exercícios "passíveis de serem realizados em casa"

Jaqueline Monteiro foi professora de fitness durante duas décadas, mas, entretanto, decidiu formar-se em Terapia Ocupacional, integrando a URAP do ACES Cávado III – Barcelos/Esposende. Tem a seu cargo a primeira das três sessões de 45 minutos cada do projeto: “Mexer”. É para si muito fácil justificar a importância da atividade física regular:

“Contribui para aumentar a longevidade e reduzir a carga de doença. Além do seu papel preventivo, constitui um coadjuvante terapêutico relevante num conjunto alargado de doenças crónicas. Isso leva a uma mudança de paradigma em toda a sociedade, aumentando o conhecimento, a compreensão e a valorização de múltiplos benefícios da atividade física regular, de acordo com a capacidade e em todas as idades. É uma forma de inserir mais movimento no dia-a-dia, promovendo uma vida mais saudável.”

Jaqueline Monteiro conhece bem a realidade dos adolescentes portugueses, desde logo porque 9 em cada 10 utentes que atende são crianças nessa faixa etária.

Talvez possa parecer exagerado, mas é com convicção que afirma: “Mais de 95% deles não conseguem sequer pegar bem num lápis, não têm uma adequada coordenação motora!”

Ao conversar com a enfermeira Leonor Rosa, na fase de preparação do projeto, a terapeuta ocupacional chegou à conclusão de que a sua intervenção deveria focar-se na prevenção do sedentarismo, nomeadamente, disponibilizando informação sobre como o enfrentar:

“O meu principal objetivo é justamente dar-lhes ferramentas, na forma de alguns exercícios passíveis de serem realizados em casa, tendo em conta que a maioria passa demasiadas horas em frente ao computador ou a manusear o telemóvel.”

“Dou-lhes a conhecer que há um decodificador de rótulos que devem utilizar”

“Achei pertinente este projeto porque desde cedo que devemos intervir na adoção de uma alimentação saudável nestas idades. Eles até podem ter bons hábitos no início de vida, mas têm tendência para ganhar maus hábitos quando começam a ser mais independentes”, sublinha Madalena Machado, 56 anos, que tirou inicialmente o curso de Dietética e, mais tarde, já mãe de filhos, resolveu licenciar-se em Nutrição. Tem a responsabilidade de coordenar a URAP do ACES Cávado III – Barcelos/Esposende.

E continua: “Realmente, é muito interessante e estimulante trabalhar assim de uma forma ativa, sem ser apenas

chegar às escolas e explicar o que é a alimentação saudável. É muito bom poder, de uma forma ativa, dar ferramentas aos adolescentes para que eles possam conseguir fazer escolhas alimentares mais saudáveis. Para além de que também são veículo de transmissão de informação para casa.”

Madalena Machado confirma que a receptividade dos alunos tem sido muito positiva, com o entusiasmo a aumentar quando se chega à parte prática, que consiste em pô-los a utilizar o decodificador de rótulos, divulgado no âmbito do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, da Direção-Geral da Saúde.



Complementar na comunidade a oferta de atividade física aos mais novos

Os dados que David Nascimento Moreira, médico de Saúde Pública, gestor local do Programa Nacional de Saúde Escolar e vogal do Conselho Clínico e de Saúde do ACES Cávado III – Barcelos/Esposende, apresenta são preocupantes:

“Em 2022, nas crianças que completavam 5 e 13 anos nesse ano, tínhamos aqui na nossa região 22,5% de prevalência de excesso de peso (pré-obesidade e obesidade) aos 5 anos e de 39,9% aos 13 anos, sendo que 12,4% das crianças aos 13 anos já era obesa.”

Para David Nascimento Moreira, “a cultura da prática de exercício físico está a falhar muito”. E deixa a indicação de que, “entre os 5 e os 17 anos, deve-se fazer pelo menos 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa por dia”, de acordo com a OMS.

Citando o estudo HBSC (2017/2018), indica que “nos adolescentes com 11 anos, apenas 9% das raparigas e 16% dos rapazes em Portugal cumpriam os 60 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa recomendados pela OMS, sendo que Portugal se encontrava em penúltimo numa lista de 45 países avaliados”.



David Nascimento Moreira

Segundo o médico de Saúde Pública, “nas nossas escolas, este nível de atividade física recomendado pela OMS só é oferecido em cerca de metade, devendo, no nosso entender, ser complementado pela escola, mas também pela comunidade”, sendo também necessário continuar a investir muito na promoção da alimentação saudável.

A enfermeira Edite de Brito, também vogal do CCS deste ACES, considera que o facto de a iniciativa “Mexer, Comer e Ser Feliz” assentar num projeto integrado, envolvendo a UCC e a URAP, alinhado na estratégia do Programa de Saúde Escolar “contribui para aumentar a sua receptividade por parte de professores e alunos, pois, estão agregadas formas diferentes de abordar os problemas e promover a saúde”.

A reportagem completa pode ser lida na edição de julho do Jornal Médico dos Cuidados de Saúde Primários.