

7

Propostas de Programas em Promoção da Saúde e Qualidade de Vida, realizadas pelos Professores das Escolas Municipais de Ensino Infantil e Fundamental de Vinhedo/SP

PROJETO 1: AVALIAÇÃO NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA DOS ALUNOS DA EDUCAÇÃO INFANTIL DAS UNIDADES ESCOLARES DO MUNICÍPIO DE VINHEDO

Maria Silvia Coelho

Nutricionista e Especialista em Gestão da Qualidade e Segurança dos Alimentos

ANÁLISE DA SITUAÇÃO

As unidades escolares do município de Vinhedo atendem 3.686 crianças na faixa de idade de 0 a 6 anos: as crianças fazem uma refeição nas unidades que atinge de 85 a 15% das necessidades nutricionais diária, de acordo com o tempo que a criança fica na unidade, seguindo as recomendações do Programa Nacional de Alimentação Escolar.

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 40% dos brasileiros estão obesos; portanto, é oportuno fazer um levantamento do perfil desta criança atendida na unidade escolar para, se necessário, intervir na alimentação escolar.

Até os 4 anos de idade, a criança forma o seu hábito alimentar.

Os profissionais da saúde e educação têm grande parte nesta formação, o que implicará em um adulto com mais saúde.

Através da medida de peso e altura, identificaremos os casos de desnutrição, sobrepeso e obesidade, caso ocorram e em qual porcentagem, para providenciarmos um programa de intervenção, se necessário.

OBJETIVO

Identificar as crianças com déficit em relação ao peso e altura na 1ª infância e desenvolver um programa de intervenção nutricional.

PÚBLICO ALVO

Alunos das unidades escolares que atendem as crianças na faixa de 0 a 06 anos da rede municipal da cidade de Vinhedo.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado:

Balança, material didático, tabelas e gráficos peso/altura, panfletos informativos sobre Alimentação Saudável, xérox, TV, vídeo, data show.

Metodologia:

- Escolha de 01 unidade escolar de cada região, totalizando 07 unidades;
- Medida de peso e altura durante 03 meses consecutivos, feito na unidade escolar pelo Nutricionista e estagiária, visando a um mapeamento da problemática;
- Aplicação de questionário para as famílias “Como esta a sua Alimentação?”;
- Palestras para pais e funcionários da unidade;
- Atividades pedagógicas com as crianças relacionadas com o tema abordado.

Resultados Esperados

- Maior conscientização de pais e profissionais da educação sobre a importância de uma alimentação saudável na 1ª infância;
- Através da intervenção nutricional feita pela nutricionista e encaminhamentos a órgãos públicos de saúde (se necessário), eliminar os casos de alteração de peso (desnutrição, sobrepeso e obesidade);
- Avaliação do cardápio servido pelas unidades escolares que atendem a 1ª infância.

Medidas em Promoção da Saúde

- Treinar um funcionário de cada unidade para pesar e medir as crianças mensalmente, seguindo as normas necessárias para tal;
- Implantação de avaliação antropométrica bimestral;
- Implantação de atividades pedagógicas sobre alimentação saudável para as crianças, mensalmente;
- Palestras / Reuniões semestralmente com os pais sobre alimentação saudável;
- Implantação da horta (em canteiros ou em vasos) nas unidades escolares;
- Implantação da Semana Mundial da Alimentação – semana do dia 16 de outubro, com atividades pedagógicas relacionadas ao tema.

Equipe de trabalho

1 Nutricionista, 1 estagiária e 1 funcionário estipulado por cada unidade escolar.

PROJETO 2: SAÚDE NOTA 10 “NOSSA ESCOLA GOZA DE BOA SAÚDE”

*Dinah Thomazetto Zanatta
Francisco Carlos Mota
Lúcia Teresa Costa de Toledo Silva
Maria Luíza dos Santos Silva
Sônia Regina Álvares Terra
Sônia Regina De Lucca*

ANÁLISE DA SITUAÇÃO

Somos um grupo de professores de áreas diversas que trabalha na Escola Municipal Integração – Vinhedo-SP, há 11 anos. Por esse motivo, conhecemos muito bem a realidade que nos cerca e conseguimos detectar alguns problemas que poderiam ser minimizados através do projeto por nós desenvolvido. Notamos que muitos alunos, em sua maioria, não têm hábitos nem locais adequados para estudar, equivocam-se ao trazer suas mochilas super carregadas de material que não utilizarão no dia e ficam muitas horas em frente ao computador ocasionando lesões e danos físicos e psicológicos.

Observando a merenda escolar, concluímos que se balancearmos as comidas, incluímos mais frutas e saladas, poderíamos melhorar em muito a qualidade dessa alimentação.

Sabemos que os adolescentes, em geral, alimentam-se mal, abusando dos fast foods, e que não têm uma boa orientação em casa sobre higiene e manipulação dos alimentos.

Por último, porém não menos importante, resolvemos trabalhar a qualidade de vida do professor que pouco pára para pensar em qualidade de vida no seu ambiente de trabalho.

OBJETIVOS GERAIS

Passando por um estudo sobre a história da alimentação e influências de outras culturas, queremos conscientizar nossos alunos quanto à importância de uma dieta saudável, orientando-os quanto ao consumo, higiene, manipulação, escolha e preparação das comidas, visando ao reconhecimento do verdadeiro valor dos nutrientes, corrigindo erros alimentares e introduzindo padrões alimentares adequados.

Além disso, esse projeto pretende alterar comportamentos dos envolvidos (alunos de 5ª a 8ª séries e professores) na intenção de melhorar a qualidade de vida de todos.

A saúde não pode ser considerada como um fenômeno isolado, mas como resultado da interação de todas as condições em que vive a população. A influência dos educadores nesse processo não pode ser subestimada. Acreditamos que nas escolas podemos criar condições iniciais para que os jovens adquiram os conhecimentos indispensáveis não apenas para a manutenção de sua própria saúde, mas também para uma participação ativa e consciente em sua comunidade.

DEFINIÇÃO DA EQUIPE DE TRABALHO

Por termos no grupo professores de diversas áreas, dividimos as ações de acordo com sua disciplina ou preferência de atuação. Apresentaremos a seguir cada tema a ser desenvolvido e por qual professor, na Escola Municipal Integração.

TEMA 1: A HISTÓRIA DA ALIMENTAÇÃO

Profa. Sônia Regina Álvares Terra

Ensino Fundamental II – História

Pós-graduada em Psicopedagogia

PÚBLICO ALVO

Alunos de 5.^a a 8.^a séries

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realçar como as diferenças alimentares determinam estilos de vida próprios.
- Reforçar que o hábito alimentar está diretamente relacionado ao histórico da sociedade humana.
- Estabelecer a importância do elo entre a alimentação, a saúde e a capacidade física do indivíduo.

PLANEJAMENTO DAS AÇÕES

- Pesquisar as características alimentares de cada período histórico e as situações econômicas e sociais.
- Compreender como os hábitos alimentares estão relacionados ao desenvolvimento físico e psíquico do grupo social
- Determinar alguns aspectos de influência: interesses econômicos, modismo, condições geográficas etc.

RESULTADOS MÍNIMOS A SEREM ALCANÇADOS COM A PESQUISA

- Pré-história:
 - Alimentação de coleta cria o hábito do consumo de carne.
 - Criação de animais e a prática agrícola acarretam uma “revolução alimentar”, quantidade de produção e restrição de variedade.
 - Principais alimentos do período.

- Idade Antiga:
 - Alimentação tinha a função de curar e prevenir doenças.
 - Preferência a alimentos de fácil digestão; o excesso alimentar era considerado prejudicial.
 - Surge a idéia de alimento impuro. Evita-se comer carneiro e boi, pois eram companheiros de trabalho.
 - Principais alimentos do período.

- Idade Média:
 - Alimentações seguem rigorosas prescrições médicas, tanto na escolha do alimento como na maneira de consumir.
 - As frutas eram consumidas antes das refeições.
 - Os temperos têm a função de conservar os alimentos, são fortes e ácidos.
 - Alimentação dos camponeses, ou seja, 90% da população, é precária e responsável pela desnutrição acentuada; a média de vida era trinta anos.
 - Principais alimentos de cada nível social.
- Idade Moderna:
 - Conquista dos mares são determinantes na alimentação: introduzem novas bebidas (café–chocolate–chá).
 - Os temperos fortes são substituídos por produtos gordurosos e açucarados.
 - O paladar é mais valorizado que os hábitos alimentares saudáveis; influência dos altos lucros do comércio.
 - Principais alimentos e a relação com o comércio.
- Idade Contemporânea:
 - Técnicas de conservação de alimentos são desenvolvidas.
 - As mudanças na forma de trabalho após a revolução industrial possuem relação direta com os hábitos alimentares: fast food, produtos prontos para consumo, self-service, vitaminomania.
 - Os péssimos hábitos alimentares permitiram que a indústria desenvolvesse, junto à mídia, idéias novas na alimentação: 0% de gordura, 0% de colesterol, light, diet. Serão esses produtos meias verdades?

CONCLUSÃO

Graças à rede de comércio, métodos agrícolas e técnicas de conservação, existe hoje uma grande diversidade de produtos no mercado, permitindo uma composição de dieta saudável e nutricional mais acessível à população.

Nas escalas, faz-se necessário incluir na merenda escolar uma dieta de valor nutricional saudável, levando-se em consideração o paladar e o gosto das crianças.

TEMA 2: BOAS PRÁTICAS DE MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SEGURA

Profa. Sônia Regina De Lucca

Ensino Fundamental II – Ciências e Biologia

Pós-graduada em Microbiologia

PÚBLICO ALVO

Alunos de 5.^a a 8.^a séries

ANÁLISE DA SITUAÇÃO

Existem relatos de casos de infecções e toxi-infecções alimentares em todo o mundo, inclusive na nossa comunidade.

Apesar de parecer simples, lidar com alimentos é uma tarefa delicada, que envolve conhecimentos e critérios, e, portanto, precisa ser realizada com atenção e cuidado.

O alimento exerce influência direta na qualidade de vida do ser humano, quer seja pelo seu valor nutritivo, quer seja pelo potencial de veicular patógenos quando normas de segurança alimentar não são observadas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fornecer aos estudantes do Ensino Fundamental II informações técnicas e treinamento para que desenvolvam e aprimorem conhecimentos e critérios de segurança alimentar e assim possam agir no sentido de melhorar sua qualidade de vida, no tocante à escolha, manutenção e consumo dos alimentos.

- Estimular nos estudantes o envolvimento e a credibilidade no que aprenderam, para que sejam agentes multiplicadores junto à família e à comunidade.

PLANEJAMENTO DAS AÇÕES

- Chamar a atenção do estudante para o assunto, através de cartazes, folderes, etc.
- Promover bate-papos e dinâmicas que o motivem a participar do projeto.
- Capacitá-lo para ser membro efetivo do projeto, fornecendo-lhe informações técnicas e estimulando-o a ter atitudes seguras no trato com os alimentos.
- Envolvê-lo em ações que o façam sentir-se comprometido com o projeto.
- Estimulá-lo a adotar no seu dia-a-dia atitudes seguras para com os alimentos, bem como a ser agente multiplicador das técnicas de segurança alimentar para a família e a comunidade.
- Acolher relatos de suas vivências (pessoal, familiar e na comunidade) como feed back para avaliar seu aprendizado e a sua atuação.

EQUIPE DE TRABALHO

A autora desse projeto será a responsável pela implantação e condução desse projeto, com a colaboração dos demais membros do projeto da Escola Integração.

É indispensável o envolvimento da Secretaria da Educação e da direção e demais professores da Escola para a realização bem sucedida desse projeto.

TEMA 3: UMA ALIMENTAÇÃO DE QUALIDADE TAMBÉM SE APRENDE

Prof. Francisco Carlos Mota
Ensino Fundamental II – Ciências e Biologia
Pós-graduado em Educação Ambiental

PÚBLICO ALVO

Alunos de 5.^a a 8.^a séries

ANÁLISE DA SITUAÇÃO

Tenho notado, durante os 11 anos que trabalho na Escola Municipal Integração, que os alunos do ensino fundamental II desconhecem a importância de uma alimentação equilibrada e a função de cada tipo de nutriente no organismo. Os alunos estão mais preocupados com o prazer que os alimentos “mais gostosos” lhe proporcionam, sem se preocuparem com os efeitos que uma alimentação desequilibrada pode lhes ocasionar.

Pude observar também que no período de intervalo os alunos trazem de casa salgadinhos industrializados e sanduíches. Abusam de chocolates, balas e refrigerantes vendidos na cantina. Aqueles que tomam a merenda oferecida pela escola têm um comportamento inadequado no refeitório: não se colocam numa postura adequada e nem buscam um ambiente de tranqüilidade para se alimentar; servem-se de grande quantidade de comida e acabam desperdiçando o alimento. Muitos deles não se servem de feijão e vegetais e quando são oferecidas frutas, na maioria das vezes, as jogam fora pelo pátio, demonstrando desrespeito e desconhecimento do seu valor nutritivo.

Constantemente, dedico bom tempo de minhas aulas explicando a importância de um comportamento e postura adequados durante a refeição e os benefícios de uma alimentação saudável; proíbo a ingestão de balas, chicletes, chocolates e refrigerantes na sala de aula. Não tenho visto, porém, grandes resultados apenas com esse discurso.

Faz-se necessário a implementação de um programa que efetivamente mude o comportamento e que conscientize do valor de uma dieta balanceada para a saúde.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Mudar a postura dos alunos durante o horário das refeições, garantindo um ambiente tranqüilo, organizado, limpo e saudável.
- Conscientização da importância de uma alimentação balanceada e mudança dos hábitos alimentares.
- Fornecer conhecimentos básicos sobre cada tipo de nutriente: sua constituição, valor nutritivo e ação no organismo.
- Fornecer conhecimentos básicos sobre caloria e os riscos da obesidade.
- Fornecer conhecimentos básicos sobre a pirâmide dos alimentos e sua classificação (energéticos, construtores e reguladores).
- Fornecer conhecimentos básicos sobre os transtornos alimentares.

- Fornecer subsídios para que executem comparação de calorias entre alimentos saudáveis e dos sanduíches, salgadinhos, fast food, etc.
- Orientar sobre a importância da atividade física e a qualidade de vida.
- Solicitar da direção da escola que reorganize os alimentos oferecidos na cantina, de forma que privilegie a qualidade do alimento oferecido aos alunos e não arrecadação financeira que possam gerar.

PLANEJAMENTO DAS AÇÕES

- As atividades aqui descritas deverão ser aplicadas nas 7.ª séries no início do ano letivo, pois a função da nutrição faz parte do conteúdo programático dessa seriação, além de acreditar que nessa fase os alunos tenham maior maturidade para realizar o tipo de trabalho proposto.
- Cada classe será dividida em grupos de no máximo 5 alunos.
- Cada grupo receberá um tema do trabalho, o qual deverá pesquisar na internet e outras fontes: a) Tipos de nutrientes, constituição e ação no organismo – proteínas, carboidratos, lipídios, vitaminas, sais minerais, água e oxigênio; b) Diferentes tipos de alimentos e sua constituição básica; c) A energia dos alimentos: caloria e a sua medida; d) Tabela de calorias dos principais alimentos; e) Tabela de caloria de sanduíches fast food; f) Transtornos alimentares: bulimia, anorexia, obesidade, desnutrição, etc; g) Pirâmide dos alimentos e uma dieta equilibrada.
- De posse das pesquisas, os grupos deverão organizar e juntar os conteúdos, de forma a produzir um livro que servirá de fonte de pesquisa para a classe.
- Cada aluno receberá um formulário, no qual deverá anotar durante 15 dias todos os alimentos que ingeriu e suas respectivas calorias.
- Após o preenchimento dos formulários, as equipes se reunirão novamente e farão uma análise da dieta de cada integrante do grupo, determinando as possíveis falhas na alimentação e as mudanças que deverão ser realizadas para atingir uma alimentação mais saudável.
- Cada grupo deverá realizar cardápios diversos que privilegiem uma dieta balanceada e saudável.
- Cada grupo deverá realizar uma comparação de calorias entre a dieta saudável e os salgadinhos e fast food.
- Cada grupo deverá montar uma maquete em cartolina, da pirâmide dos alimentos que será exposta na escola.
- Cada grupo deverá elaborar folderes sobre a postura e comportamento adequados durante a alimentação no refeitório e demais temas desenvolvidos no trabalho.

- O trabalho será finalizado com a apresentação dos resultados obtidos, pelos próprios alunos, às demais séries da escola, inclusive no período noturno (supletivo – EJA).

EQUIPE DE TRABALHO

Para sucesso deste trabalho, é fundamental a colaboração da direção e demais profissionais da escola, em especial dos professores de educação física que deverão orientar os alunos sobre a importância da atividade física.

TEMA 4: ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Profa. Lúcia Teresa Costa de Toledo Silva
Ensino Fundamental II – Ciências e Biologia
Pós-graduada em Educação Ambiental

PÚBLICO ALVO

Famílias, alunos, direção, professores, funcionários da Escola Municipal Integração e representantes da Secretaria Municipal de Educação.

ANÁLISE DA SITUAÇÃO

Diante do desconhecimento dos alunos sobre o valor nutricional dos alimentos, cabe aos pais e à escola ensinar a selecioná-los.

Neste sentido, a escola, através desta situação, busca contribuir com algumas orientações nutricionais para melhorar o desempenho dos estudantes na escola e no seu dia-a-dia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Contribuir com a família para uma melhor qualidade na alimentação em geral, seja ela na merenda ou na cantina, em casa ou na rua, tornando os alunos multiplicadores de conceitos alimentares saudáveis.
- Promover o envolvimento da família no processo de Educação como um todo, especialmente no que se refere à Educação Alimentar.
- Mostrar que a questão alimentar também é uma questão de Educação.

PLANEJAMENTO DAS AÇÕES

- Trabalhos de conscientização sobre alimentos (como comer melhor).
- Número de alunos compatível com a capacidade de refeitório como condição para um melhor aproveitamento da alimentação.
- Cardápio diferenciado para os diferentes períodos e faixa etária.
- Cardápio natural ou de pouca caloria.
- Cartazes com fotos de alimentos naturais, de atletas.

NAS CANTINAS

- Deixar à mostra os alimentos naturais e mais “escondidos” os mais calóricos.
- Vender mais barato os produtos naturais.

TEMA 5: ORIENTAÇÕES SAUDÁVEIS PARA GARANTIR UM BOM APRENDIZADO NA ESCOLA

Profa. Dinah Thomazetto Zanatta
Ensino Fundamental II - Língua Portuguesa
Pós-graduada em Psicopedagogia

PÚBLICO ALVO

Alunos de 5ª a 8ª séries

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Orientar os alunos quanto à importância de se ter um local e um horário específicos para estudar e como isso influencia no aprendizado e, conseqüentemente, nas notas.
- Trabalhar valores relacionados à postura e hábitos recreativos. Antes do advento da TV e do computador, as crianças corriam e pulavam mais, participavam de brincadeiras que exigiam movimento e força. Assim, algumas dicas são imprescindíveis como as que serão apresentadas.

PLANEJAMENTO DE AÇÕES

LOCAL DE ESTUDO:

- O aluno deve ter uma mesa onde possa apoiar os dois braços e estudar sentado. Não estudar na cama, na poltrona ou no sofá, pois esses locais induzem ao sono, além de prejudicar a coluna.
- A iluminação é muito importante. Cuide bem que não haja sombra projetada sobre os livros e cadernos

A MOCHILA CERTA:

- A carga máxima recomendada é de 5 a 10% do peso da criança e deve ficar a uma altura mínima de 70 cm do chão.
- Previna-se contra o excesso de peso, evitando comprar mochilas exageradamente grandes ou com muitos bolsos e divisórias.
- O aluno deve ser orientado a não carregar materiais a mais.
- Prefira mochilas com alças acolchoadas e anatômicas, que se adaptam melhor ao corpo.
- A mochila deve ser carregada com apoio dos dois ombros e nunca de um lado só.

NA FRENTE DO COMPUTADOR:

- Um limite de tempo deve ser fixado pelos pais para que a criança não fique demais na frente do computador. Especialistas afirmam que duas horas por dia é o máximo aceitável.
- Durante o uso do computador é necessário levantar-se a cada 40 minutos, andar um pouco e alongar os músculos.
- O monitor deve ficar a uma distância aproximada de 40 cm dos olhos. O pescoço deve estar reto e a coluna vertebral ereta. Os punhos devem ficar apoiados na base do teclado, os cotovelos na altura da mesa e os pés sempre apoiados.

COMO MELHORAR AS NOTAS:

- Estudar as matérias mais pesadas quando a mente estiver menos cansada, ou seja, comece pelas matérias mais difíceis. Evite-as após as refeições principais.

- Recapitular com frequência e fazer resumos dos assuntos.
- Quando a mente estiver cansada, deve-se fazer pequenas pausas, de preferência com atividades que ajudem o sangue a circular mais rápido. Isso ajuda a despertar.

TEMA 6: QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DO PROFESSOR

Profa. Maria Luiza dos Santos Silva
Ensino Fundamental II - Língua Portuguesa
Pós-graduada em Psicopedagogia

PÚBLICO ALVO

Professores da Escola Municipal Integração

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Conscientizar os demais professores da importância e necessidade da prática da atividade física regularmente e de bons hábitos alimentares no dia-a-dia, mesmo no local de trabalho, partindo do apoio por parte da direção da Escola Municipal Integração, juntamente com o apoio dos professores de Educação Física.

PLANEJAMENTO DAS AÇÕES

O planejamento das ações será dividido em três etapas:

1ª Etapa: Sensibilização do grupo através de imagens que mostrem o porquê de incluir a prática da atividade física e da alimentação saudável no cotidiano.

2ª Etapa: Aprendizagem de alguns exercícios de alongamento, com o auxílio dos professores de Educação Física, que possam ser realizados no local de trabalho. A partir daí, pretende-se fazer com que cada professor seja estimulado a dar o passo inicial para uma atividade física.

3ª Etapa: Criar o dia do “Lanche Saudável”, que consiste em sugerir a substituição dos biscoitos por frutas, torradas, pão integral, iogurtes, sucos e patês light, etc.

Espera-se que a partir deste dia, ocorra uma mudança, mesmo que gradativa, na escolha da alimentação.

PROJETO 3: LONGA VIDA AO ESQUELETO

Profa. Cássia Selene Donato Gagliardi
Coordenadora do Ensino Fundamental II

ANÁLISE DA SITUAÇÃO

Sabemos que a nutrição tem um papel vital na prevenção de doenças e promoção da saúde. O nosso esqueleto sustenta nosso peso, portanto é essencial mantermos a saúde dos ossos. A prevenção começa na infância, mas todos devem ingerir alimentos ricos em cálcio, diariamente.

Atualmente, observamos que maus hábitos alimentares têm levado crianças, adolescentes e adultos à vulnerabilidade óssea. Acompanhando pesquisas e através do convívio diário constatamos essa triste realidade: nossas crianças e nossos adolescentes trocam alimentos saudáveis como o leite por bebidas pobres em cálcio, como os refrigerantes. Boa parte do cálcio de uma dieta adequada vem do leite e derivados; logo a criança e o adolescente que não faz tal consumo terá comprometido seu crescimento ósseo e carregará tal deficiência para fase adulta, aumentando a possibilidade de aparecimento de doenças interferindo em sua qualidade de vida. Não podemos esquecer também que exercícios regulares são indicados para pessoas de todas as idades.

A escola é ambiente ideal para tal abordagem, uma vez que contamos com o efetivo envolvimento de alunos, seus pais ou responsáveis, professores, funcionários. Sensibilizamos e mobilizamos a comunidade escolar, planejamos ações, avaliamos o percurso, reformulamos propostas iniciais. Associamos a reeducação alimentar à educação para a paz, sempre conduzindo projetos que incentivem a cooperação e a solidariedade.

OBJETIVO

Interferir em hábitos alimentares, conscientizando todos, independente de faixa etária, da importância do consumo diário adequado de leite ou produtos derivados como forma de promoção de qualidade de vida.

PÚBLICO ALVO

Alunos do Ensino Fundamental (1ª a 8ª séries) da Rede Municipal de Ensino de Vinhedo.

ESTRATÉGIA DE AÇÃO

Vídeos e DVDs educativos, revistas e livros específicos de promoção de saúde, sites de nutrição, tv, retroprojektor, data show.

METODOLOGIA

- Investigar, através de questionário, o consumo de leite, iogurte e queijo dos alunos da Rede Municipal;
- Ampliar conhecimentos através de pesquisas diversificadas abordando o tema alimentação saudável;
- Viabilizar palestras com profissionais da área de saúde;
- Confeccionar folders explicativos;
- Promover jogos e brincadeiras contextualizados;
- Reformular cantinas escolares, oferecendo aos educandos alimentos saudáveis;
- Sensibilizar a comunidade escolar promovendo “Campanha do leite”, em que beneficiaremos, além de nós mesmos, através da cidadania solidária, entidades do município que trabalham com pessoas de todas as faixas etárias, desde a criança até o idoso.
- Agendar visitas às entidades para o oferecimento de leite arrecadado em campanha solidária, organizando comissões de estudantes que prestarão esclarecimentos quanto aos benefícios da ingestão diária do cálcio.
- Avaliar a execução da proposta de reeducação alimentar, em todos os níveis, reunindo os profissionais envolvidos.

RESULTADOS ESPERADOS

- Encorajar e apoiar alunos, seus familiares, professores e outros a adotarem um comportamento alimentar mais saudável;
- Conscientizar que o consumo adequado de cálcio na infância e na adolescência é essencial para ossos saudáveis ao longo da vida;
- Ressaltar uma necessidade universal do ser humano: a solidariedade.

EQUIPE DE TRABALHO

Profissional de saúde, coordenadores pedagógicos e professores das unidades escolares da Rede Municipal de Ensino de Vinhedo.

PROJETO 4: ÉTICA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA

Profa. Lindalva Aparecida de Souza Lovizaro

Coordenadora do Ensino Supletivo

Pedagoga – Pós-graduada em Psicopedagogia

INTRODUÇÃO

Teoricamente, definimos o profissional de Educação Física, como “especialista na área de atividade física (ginástica, desportos, jogos, lutas, dança, musculação, etc), podendo ministrar, orientar, planejar, coordenar, supervisionar, lecionar, organizar, dirigir e avaliar essas atividades”. Talvez pudéssemos simplificar e dizer: Profissional que cuida do “Corpo”.

Ruben Alves cita no *texto Ciência, Coisa Boa* “pensar é estar doente dos olhos” (Fernando Pessoa). E até amplia um pouco: “pensar é estar doente do corpo”. Quer dizer, seja com os olhos ou com o corpo, sentimos a dor ou o prazer através do pensamento. O corpo está bem, então a vida vai bem, e para tomarmos consciência disso é só algo nos satisfaz, nos alegrar, mas basta aparecer a dor para que tudo se altere. Porém acrescenta Ruben Alves... “E o corpo se disciplina para fugir da dor e para ganhar prazer. E logo depois de passado o evento o corpo triunfante, trata de se desvencilhar de todo o conhecimento inútil que armazenara, esquece quase tudo, sobram fragmentos: porque agora a dor já foi embora e o prazer já foi alcançado”.

Portanto, pensar na atividade física é falar em bem-estar (satisfação, saúde, vitalidade, beleza). É “pensar” num corpo livre de perturbações (enxaquecas, taquicardia, excesso de peso, etc). Todavia, existem atividades que são competitivas. Que fazer então o profissional de educação física que se preocupa com a ética em sua profissão? E o que seria da Educação Física se somente trabalhasse o alto rendimento e não a qualidade de vida e saúde dos homens? Que ética teria esse profissional?

Essa dúvida foi polêmica em meados do século passado; o mundo olhava para o esporte como meio de tornar os seus atletas, homens super competidores nas Olimpíadas, envolvidos por conflitos internacionais que afligiam seus países. E o pior, o alto nível de treinamento iniciava nas escolas, na infância. Certamente existem pessoas que escolhem por prazer ou por talento serem atletas profissionais, mas, na maioria dos casos, o que

ocorria na área educacional era prejudicial às crianças, jovens e adolescentes, pois os alunos além de cumprir um intenso e exagerado programa esportivo, que excluía os inaptos, não respeitava as diferenças, não preparava as pessoas para os cuidados com o corpo e a saúde.

O termo “Qualidade de Vida e Saúde” não era observado ao olhar do esporte. Segundo o autor Tubino, houve mudanças de postura dos profissionais depois de criada uma Carta de Ética e Conduta que estabeleceu o direito às atividades físicas e práticas esportivas a todos, independente de aptidão, idade, sexo. Isso provocou uma grande mudança no esporte mundial que antes só tinha como objetivo o Esporte de Rendimento. Abra-se então, num segundo momento, o esporte dividido em (Esporte-Educação, Esporte-Lazer e Esporte de Desempenho), passando a compreender melhor os objetivos do esporte para as pessoas, sejam elas idosas, portadoras de necessidades especiais, crianças, etc. Esse momento histórico na Educação Física fez com que o campo de atuação profissional se expandisse cada vez mais, e hoje as pessoas buscam ter uma vida ativa, conciliando saúde e lazer. Porém, é preciso pensar eticamente em como fazer que esta área do conhecimento venha a produzir uma natureza científica e filosófica em torno de sua prática.

“A prática” passa a configurar-se como possibilidade de medição entre a “matriz científica” e a “matriz pedagógica” que se apresentam no debate sobre a identidade epistemológica da Educação Física, entre a “teoria” e a “prática”, entre o “fazer corporal” e o “saber sobre esse fazer” (Prof. Dr. Mauro Betti). A prática discutida dentro de uma óptica ética reúne conjunto de princípios ou padrão de conduta. Segundo o dicionário Gama Kury, ética é uma ciência da moral; e moral é uma parte da Filosofia que trata dos costumes, deveres e modo de proceder dos homens para com seus semelhantes. E ainda, segundo o dicionário Aurélio, ética é “o estudo dos juízos de apreciação que se referem à conduta humana susceptível de qualificação do ponto de vista do bem e do mal, seja relativamente à determinada sociedade, seja de modo absoluto”.

Para alguns autores, ética também pode caracterizar um pensamento reflexivo sobre os valores e as normas dos seres humanos. Na Educação Física não é diferente: há um Código de Ética Esportiva. Freud ao explicar a ética cita que: “uma minoria impõe seus valores à grande maioria que resiste. O poder é concebido como essa imposição de uma minoria à grande maioria”. Em meio a esse conflito entre as exigências individuais por liberdade de fazer da atividade física um bem estar e o desejo de esculpir um corpo cobrado pelo modelo social, esbarramos nas restrições impostas pelo regulamento ético e social. “É preciso criarmos condições para que cada um produza sua própria vida e cuida de seu corpo como quem esculpe o mármore ou pinta uma tela, isto seria dizer que podemos esculpir/pintar a nossa liberdade, construindo nossa própria existência” (Gallo).

A ÉTICA PROFISSIONAL

A partir da responsabilidade ética, veio a Intervenção Profissional, segundo o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF), que é a aplicação dos conhecimentos científicos, pedagógicos e técnicos que os profissionais aprendem sobre as atividades físicas, adequadas à realidade brasileira. Assim, a Educação Física atual também se preocupa com soluções de problemas sociais, educacionais e de saúde, contribuindo para o bem-estar e qualidade de vida do cidadão. São notórios os benefícios trazidos de Projetos Esportivo-Cultural-Educativo nas grandes periferias metropolitanas, além do âmbito escolar que proporciona aos alunos, não mais a competição entre si, mas a cooperação, a inclusão social, auto-estima, solidariedade, respeito mútuo, diálogo e a consciência de continuar uma atividade ao longo da vida.

Hoje a Educação Física é muito mais que esporte, constitui também um fenômeno educativo, cultural e social de valor inestimável, a partir de um bom professor com Ética Profissional. Esta ética passa pelo repensar do homem frente a uma profissão (Educação Física) que pela maioria das pessoas é vista como a área que trata do “corpo”, e se entendermos a nossa existência através do corpo explicado racionalmente pela biologia, deixaremos de compreender a forma ética de compreender o corpo como um “ser de relações no mundo e com o mundo”, pois além da fala e do pensamento, as maneiras de expressão do pensamento, faz nascer as várias maneiras de o homem, como corpo, vivenciar e celebrar o mundo. Na verdade, o corpo, por meio da fala não traduz um pensamento, ele é o próprio pensamento. Ele exprime na exata medida em que o é. “O corpo assegura a transformação das idéias em coisas e simboliza a razão da nossa existência”.

“Viver num mundo é ser um corpo, e ser um corpo é relacionar-se nesse mundo, é sentir, pensar, amar, agir. O corpo não é coisa e nem é separado de nosso eu, não é uma coisa que temos, mas aquilo que somos”. Esta reflexão traduz o sentido da ética para o profissional de Educação Física que olha o movimento não como um simples mecanismo, mas como uma relação com as outras pessoas. Presença concreta no mundo, expressando comportamentos de ações individuais e coletivas de um grupo, comunidade ou sociedade.

Os profissionais de Educação Física estão inseridos dentro de um contexto histórico que já deixaram para trás: a busca de fazer dos corpos máquinas de competição e modelos esculturalmente definidos. Precisamos hoje de profissionais que trabalhem por um corpo como elemento de resistência e saúde, que nos liberte do negativismo e do pragmatismo, que nos coloque de frente com a nossa realidade de um ser vulnerável, frágil e que tem um corpo que pede carinho e exige cuidados.

Confrontando-nos com problemas que incomodam o nosso corpo, automaticamente vamos em busca de uma realidade de vida, que nos faça sentir-se bem e feliz no mundo, e que, se necessário, cada um, dentro de suas expectativas e objetivos, seja capaz de “aventurar-se” para vivenciar novas e impensadas perspectivas para uma boa qualidade de vida. Este é o grande “desafio” que proponho ao profissional de Educação Física que até então armazenou muito conhecimento científico, mas que venha somar ao seu conhecimento a descoberta da lógica da dor e do prazer diante da “tortura de um corpo”.

OBJETIVO

O objetivo deste trabalho é abordar a importância da ética do profissional de educação física quando este se coloca ao dispor da sociedade para desenvolver um trabalho de atividade física. Reconhecer a questão da atividade física como um dos principais fatores que influenciam a qualidade de vida em todas as etapas de desenvolvimento humano. Conceituar qualidade de vida em seus aspectos subjetivos e objetivos, apresentando uma equipe de profissionais que poderão discutir os fatores que influenciam de forma subjetiva a avaliação da qualidade de vida individual. Repensar a linha do trabalho individualizado para um trabalho multidisciplinar que visa à saúde e o bem-estar dos cidadãos. Levar aos seus alunos hábitos saudáveis da prática esportiva e prazer para o corpo e a mente em executá-las.

PÚBLICO ALVO

Profissionais de Educação Física

ESTRATÉGIAS

Utilizar-se de recursos áudio-visuais adequados a cada tema em debate.

METODOLOGIA

Partindo da exposição de práticas utilizadas pelo grupo, realizar palestras com os diferentes profissionais das áreas de saúde e atividade física. Enriquecer o trabalho dos professores de educação física, estimulando-os a trabalhar programas diferenciados e individualizados através de um estudo mais científico, que evite sérias consequências de saúde ao aluno desinformado.

Os temas deverão nortear a importância em ser ético ao cuidar do aluno que chega em suas mãos. Os conhecimentos científicos serão os principais pontos da orientação e aprofundamento para que esta ética se cumpra.

Utilizar-se de todo o material elaborado pela Equipe do Curso Qualidade de Vida e Saúde - UNICAMP para aprofundamento dos conhecimentos científicos, somados aos relatos e palestras dos profissionais da saúde.

Como avaliação do desempenho do grupo, solicitar aos profissionais da educação física que discutam as metodologias diferenciadas para cada faixa etária que eles trabalham:

- Explorando o lúdico para a infância,
- O desafio para o jovem,
- A performance para o adulto,
- A auto-estima e autonomia dos movimentos para a terceira idade.

EQUIPE DE PROFISSIONAIS

Formar um grupo de profissionais de educação física especialistas em trabalhos diferenciados de atividades físicas para relatar suas experiências profissionais (1 professor do ensino fundamental, 1 especialista em esporte profissional competitivo, 1 personal, 1 especialista em atividades recreativas e 1 profissional que trabalha com a terceira idade), e elaborar um trabalho conjunto com a área de saúde (1 nutricionista, 1 fisioterapeuta, 1 psicólogo e 1 cardiologista).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste projeto dirigido ao profissional de educação física, foram focadas as perspectivas éticas que fundamentam o conhecimento do corpo em movimento. A idéia foi de levar o profissional de educação física a um plano além do conhecimento biológico, mas levá-lo a aprofundar-se na arte do bem viver, estudando o corpo e os vícios humanos, a liberdade de escolha e a vontade de mudar hábitos. "A racionalidade dos conhecimentos podem nos levar a erros éticos, porém o uso da ciência pautada na verdade, no pensamento, na relação teoria e prática, na correção e acúmulo de saberes, ensina-nos a viver de modo honesto e justo na companhia dos outros seres humanos e seremos capazes de impor limites aos desejos absurdos de outros e de nós mesmos considerando que a virtude é o princípio do bem viver". (Marilena Chauí)

BIBLIOGRAFIA

ABREU, A; PEREIRA, C; SOARES, M; NOGUEIRA, N. “*Ética*”. Texto fornecido pela Faculdade de Educação Física de Vinhedo, disciplina de Filosofia.

ALVES, R. *Texto, Ciência, Coisa Boa*. Apostila de Introdução às Ciências Sociais. Organizador Nelson C. Marcellino.

BETTI, M. *Educação Física, Formação e Prática Profissional*. Palestra 4º Congresso Científico Latino Americano de Educação Física. FACIS. UNIMEP. Piracicaba, SP, 2006.

CHAUÍ, M. *Convite à Filosofia*. Editora Ática, SP, 2002.

CONFEEF.- Resolução nº 046/2002.

FERREIRA, A. B. de H. “*Novo dicionário*”. Editora Nova Fronteira, 1994.

GALLO, S. “*Ética e cidadania*”. *Caminhos da filosofia*. Grupo de Estudos sobre Ensino de Filosofia. Ed. Papirus, 2002.

KURY, G. “*Mini dicionário*”. Editora FTD- SP- 2001.

TUBINO, M. J. G. “*O esporte, a educação e os valores*”, apostila, 2006. Faculdade Educação Física de Vinhedo.

PROJETO 5: MERENDA SAUDÁVEL

Profa. Elaine Cristina Vieira Ferraz
Ensino Fundamental II – Língua Portuguesa e Pedagogia

Profa. Priscila Boukouvalas Capovilla
Ensino Fundamental II – Ciências e Pedagogia

Profa. Mônica Fernanda Denofre Franco
Ensino Fundamental II – Educação Artística

PROPOSTA PARA SER IMPLANTADA NO ANO LETIVO DE 2007

ESCOLA PILOTO: Escola Municipal “Professor André Franco Montoro”

NÚMERO DE TURMAS ENVOLVIDAS (PROJEÇÃO)

- 10 turmas do período da manhã: 7^{as.} e 8^{as.} séries do Ensino Fundamental.
- 10 turmas do período da tarde: 5^{as.} e 6^{as.} séries do Ensino Fundamental.
- 08 turmas do período noturno: EJA

OBJETIVOS

- Propiciar tempo suficiente para criar hábitos de bem se alimentar.
- Trabalhar a necessidade da higiene antecedendo e acompanhando o ato de alimentar-se, numa atitude profilática.
- Ativar habilidades para se criar competências sociais do “bem comer” para se “comer bem”.

METODOLOGIA

Atualmente a merenda é servida para um número aproximado de 450 alunos, tanto no período da manhã, quanto da tarde e, para um número aproximado de 300 alunos no período noturno; num intervalo de 15' sendo

- Manhã: das 09h15' às 09h30'
- Tarde: das 15h00 às 15h15'
- Noite: das 20h30' às 20h45'

Temos como proposta dividir o grupo de alunos em duas turmas com 20' de intervalo.

MANHÃ
TURMA 1 TURMA 2

1ª. aula	07h00' às 07h50'	1ª. aula	07h00' às 07h50'
2ª. aula	07h50' às 08h40'	2ª. aula	07h50' às 08h40'
Intervalo	08h40' às 09h00'	3ª. aula	08h40' às 09h30'
3ª. aula	09h00' às 09h50'	Intervalo	09h30' às 09h50'
4ª. aula	09h50' às 10h40'	4ª. aula	09h50' às 10h40'
5ª. aula	10h40' às 11h30'	5ª. aula	10h40' às 11h30'
6ª. aula	11h30' às 12h20'	6ª. aula	11h30' às 12h20'

TARDE
TURMA 1 TURMA 2

1ª. aula	12h50' às 13h40'	1ª. aula	12h50' às 13h40'
2ª. aula	13h40' às 14h30'	2ª. aula	13h40' às 14h30'
Intervalo	14h30' às 14h50'	3ª. aula	14h30' às 15h20'
3ª. aula	14h50' às 15h40'	Intervalo	15h20' às 15h40'
4ª. aula	15h40' às 16h30'	4ª. aula	15h40' às 16h30'
5ª. aula	16h30' às 17h20'	5ª. aula	16h30' às 17h20'
6ª. aula	17h20' às 18h00'	6ª. aula	17h20' às 18h00'

NOITE
TURMA 1 TURMA 2

1ª. Aula	19h00' às 19h45'	1ª. aula	19h00' às 19h45'
2ª. Aula	19h45' às 20h30'	2ª. aula	19h45' às 20h30'
Intervalo	20h30' às 20h45'	3ª. aula	20h30' às 21h15'
3ª. Aula	20h45' às 21h30'	Intervalo	21h15' às 21h30'
4ª. Aula	21h30' às 22h15'	4ª. aula	21h30' às 22h15'
5ª. Aula	22h15' às 23h00'	5ª. aula	22h15' às 23h00'

ATIVIDADES

I. CONSCIENTIZAR EM SALA DE AULA SOBRE:

- Higiene: 1. Explicação sobre higiene, enfocando a necessidade de lavar as mãos antes das refeições e esclarecimentos sobre verminoses. 2. Valorização da escovação dos dentes após as refeições. 3. Palestras ministradas por dentistas, com a avaliação e encaminhamento para tratamento quando necessário.
- Trabalho antitabagismo: Palestras ministradas por médicos.
- Apresentação da Pirâmide Alimentar.
- Respeito à ordem nas filas, enfatizar o bom convívio social, pautado em limites, regras, direitos e deveres.

- Ensinar o correto ato da mastigação, envolvendo todo um conhecimento do funcionamento do sistema digestório.

II. ORIENTAÇÃO PRÁTICA:

- Lavar as mãos antes de entrar na fila para servir-se da merenda, ou antes de alimentar-se com alimentos trazidos de casa.
- Respeitar a organização da fila.
- Sentar-se para comer, com o manuseio correto do garfo e da faca.
- Orientar a escovação dos dentes após o ato de alimentar-se.

III. CONCLUSÃO DO TRABALHO:

Apresentação feita pelos alunos sobre “Qualidade de Vida”.

PROJETO 6: INTOLERÂNCIA À LACTOSE NA EDUCAÇÃO INFANTIL

*Profa. Sandra Mara Pereira de Souza Trevizam
Ensino Infantil e Pedagogia*

ANÁLISE DA SITUAÇÃO

Nós sabemos que com o tempo o corpo envelhece, isso é inevitável. Os cabelos ficam brancos e as rugas aparecem; no entanto, nunca paramos para pensar que o corpo envelhece também internamente; é o caso dos ossos, que podem se tornar fracos e quebradiços. A esse fator, os médicos chamam de Osteoporose. Mas, e quando esta doença, que só aparece por volta da 3ª - 4ª década de idade, ameaça uma criança de 6 anos de idade, devido à intolerância à lactose?

Segundo pesquisas, a intolerância à lactose é um problema comum, estimado em 20-25% de nossa população, apesar de pouco diagnosticada.

A Lactose é o principal carboidrato (açúcar) do leite de origem animal (vaca, cabra, humano, etc). Este nutriente precisa ser decomposto por uma enzima (lactase) para ser absorvido. Quando isso não ocorre, a lactose não absorvida permanece no tubo digestivo e sofre a ação de bactérias intestinais, produzindo gases e tornando o bolo alimentar e fezes ácidas e irritantes ao intestino. Assim, a pessoa que tem esse tipo de intolerância deve evitar todo e qualquer tipo de alimento que tenham como origem do leite animal. E chegamos ao ponto principal desta proposta de ação:

- Como e o que poderá ser substituído em nossa alimentação para suprir o cálcio encontrado no leite e seus derivados?
- Como fazer com que crianças em idade escolar entre 6 - 7 anos, que sofrem com esta intolerância e já sentem as conseqüências da falta de cálcio no organismo, passem a se alimentar de forma a diminuir tais conseqüências?

OBJETIVO ESPECÍFICO

Prevenção e correção da Osteoporose em crianças com Intolerância à Lactose.

PÚBLICO ALVO

Crianças de Educação Infantil, com idade entre 6-7 anos.

ESTRATÉGIAS

- Elaboração de questionário sobre as condições de saúde de todas as crianças da sala e seus hábitos alimentares.
- Confeção de cartazes com os principais alimentos em que podemos encontrar o cálcio
- Palestras com nutricionista
- Cartazes como apoio visual (o colorido chama a atenção das crianças)
- Sugestão e definição de um cardápio exclusivo com alimentação saudável - um para as crianças com intolerância e um para as crianças sem esse tipo de intolerância.
- Atividade de culinária na sala de aula com execução de algumas receitas ricas em cálcio e sem lactose.
- Confeção de um livro de receitas.
- Avaliação feita com o médico da criança alvo do projeto, na qual a mãe será a intermediária das informações.

EQUIPE DE TRABALHO

Professora, alunos e pais de alunos. Colaboradores: (1) nutricionista - que avaliará os questionários e irá sugerir o cardápio; (2) médico - que avaliará a saúde da criança com Intolerância à Lactose.

PROJETO 7: UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL ENVOLVENDO A CANTINA ESCOLAR

Profa. Cláudia Regina Silva dos Santos

Ensino Fundamental I e Pedagogia

Profa. Edna Oliveira dos Santos Pedro

Ensino Infantil e Pedagogia

Profa. Sara Von Zuben Herzer

Ensino Fundamental I e Pedagogia

SITUAÇÃO ATUAL

Uma pesquisa realizada com alunos e os responsáveis pelas cantinas em algumas escolas municipais de Vinhedo e outras estaduais de Campinas revelou que os alimentos mais consumidos nas cantinas escolares são balas, pirulitos e salgadinhos industrializados. Essa preferência se dá não apenas pelo gosto das crianças, mas principalmente pelo poder aquisitivo dessa clientela.

Outra pesquisa realizada com as crianças foi a respeito do consumo de frutas, verduras e legumes. O resultado nos revelou que 95% das crianças consomem verduras e legumes juntamente com o arroz e o feijão quase que diariamente, porém as frutas não fazem parte desse hábito diário, pois a maioria das crianças respondeu que consomem as frutas de vez em quando.

OBJETIVOS

Diante desses dados pretendemos sensibilizar e conscientizar os pais, alunos e todos os envolvidos no âmbito escolar sobre a importância de uma alimentação mais saudável, propondo uma mudança de hábitos.

PÚBLICO ALVO

Alunos, pais, funcionários, professores, diretores de escolas públicas municipais de Vinhedo e estaduais de Campinas do ensino fundamental I (crianças de 7 a 10 anos e seus responsáveis).

METODOLOGIA

- Divulgar as razões de uma alimentação nutritiva e saudável (saúde X riscos).

- Discussão e estudo do tema através de livros, artigos, músicas, vídeos, etc.
- Fazer um levantamento com as crianças dos alimentos que mais consomem na cantina e verificar o valor nutricional de cada um.
- Fazer um novo levantamento para verificar que alimentos mais saudáveis as crianças gostariam de consumir na cantina da escola.
- Comparar os resultados das duas pesquisas e levar o aluno a perceber qual dos dois tipos de alimentos contribui para uma boa saúde.
- Proporcionar uma palestra para os pais e cantineiros, enfocando a questão do hábito alimentar saudável e a importância de atividades físicas.
- Elaboração e execução de receita pesquisadas em casa, que contribuem para uma alimentação saudável.
- Café da manhã saudável com os alunos (cada aluno trará de casa um alimento saudável para uma confraternização).

EQUIPE DE TRABALHO

A equipe trabalhará em conjunto, aplicando e avaliando os resultados obtidos.

PROJETO 8: “A FOME COM A VONTADE DE COMER”

Profa. Solange Terezinha Gallo

Vice-diretora da EMEF Integração

Pedagoga – Pós-graduada em Psicopedagogia e Educação Pré-escolar

JUSTIFICATIVA

Atualmente, existem muitas complicações relacionadas à obesidade, por isso ela deve ser continuamente cuidada.

Os dados estatísticos são alarmantes, pois cresceu muito o número de adolescentes com excesso de peso no Brasil - cerca de seis milhões de jovens. Isto posto, faz-se necessário tratar e prevenir a obesidade na adolescência.

A pressa, a falta de tempo, a praticidade e até mesmo o sabor de biscoitos recheados, alimentos enlatados, fast foods leva o jovem a abandonar hábitos saudáveis de alimentação e consumir produtos de má qualidade, que são danosos à saúde e comprometem o bom funcionamento dos órgãos, inclusive do coração, fígado e intestino.

A pessoa engorda porque a comida mal digerida e a de má qualidade, das quais o organismo aproveita pouco, é de má qualidade, e o organismo dela pouco se aproveita, transformando-a logo em gordura. O corpo continua pedindo os nutrientes que a comida não deu. Assim, o indivíduo come mais e engorda. Mastigando mal, é pior ainda, pois é a boa mastigação que facilita a digestão.

A comida em excesso sobrecarrega o fígado. É ele que filtra e desintoxica o sangue com a ajuda das vitaminas e dos minerais, transforma os carboidratos em glicose, que é o combustível das células, reorganiza os aminoácidos das proteínas, formando outras moléculas protéicas, de acordo com a necessidade individual do ser humano. Ainda produz a bile, que decompõe, assimila e elimina as gorduras junto com as enzimas digestivas do pâncreas. Libera tudo harmoniosamente, à medida que o corpo precisa. Ocorre que, quando trabalha demais, o fígado fica cansado e acaba esta harmonia. Então, aparecem crises de fígado e, conseqüentemente, dores de cabeça, gases, diarréia, constipação, dificuldade para acordar de manhã, pálpebras inchadas, articulações doloridas, mau humor, irritação, problemas emocionais, entre outros. Além de gorda, a pessoa apresenta vários problemas de saúde tanto físicos quanto emocionais. Resolve, assim, jejuar, fazer dietas ou tomar anorexígenos e moderadores de apetite para emagrecer. Quando não recebe alimento, o corpo queima seu estoque de gorduras para manter-se em movimento.

Acontece que essa gordura não nutre as células e põe as toxinas em circulação. A pessoa que já estava fraca devido a muita quantidade e pouca qualidade fica ainda mais fraca. Quando faz um jejum prolongado, a pessoa não consegue ser seletiva, come alimentos mal preparados, um volume maior e com uma rapidez impossível de permitir que os sinais de saciedade cheguem ao cérebro a tempo de não se empanturrar.

O equilíbrio, muito dificilmente, localiza-se nos extremos. Ser muito radical e inflexível leva, mais cedo ou mais tarde, a desgastes pessoais e na convivência com os outros. Existe um provérbio que diz: “Os excessos levam ao recesso”. Portanto, temos de tomar alguns cuidados. O peso excessivo traz conseqüências para os ossos, músculos, sistema circulatório e até para a auto-estima. Assim, comer depressa demais e de forma errada favorece o ganho de peso e, para voltar aos níveis anteriores, é necessário conscientização, muito sacrifício e força de vontade.

Também, as dietas tipo mágicas podem fazer a pessoa emagrecer, mas são prejudiciais à saúde, pois agem extremizando situações com as quais o corpo não está acostumado e não sabe lidar. Portanto, junto com a fraqueza, vêm flacidez, cansaço dos processos de digestão e metabolismo, tendência à hipoglicemia e, certamente, alguns anos de vida a menos por desgaste da vitalidade.

Sem contar que, devido a essa desestrutura pela qual o organismo passa, a maioria das pessoas volta a engordar, pois dieta não é uma prática

alimentar adequada, é apenas um quebra galho, do qual a pessoa se socorre para tentar emagrecer, sem buscar orientação e, o que é pior, utiliza-a como se fosse receita única; e, vale dizer, acredita que se deu certo para a vizinha e para a amiga, vai dar certo para ela.

O problema da pessoa gorda não é deixar de comer e sim começar a comer bem, trocando alimentos, principalmente a quantidade deles, por outros de alta qualidade, aprendendo a mastigar bem, o que facilita a eliminação dos excessos pelas vias normais. O ideal é fazer, no mínimo, seis refeições por dia, o que diminui a sensação de fome. Ainda, deve-se evitar “beliscar” entre os intervalos.

O resultado será melhor se houver uma reeducação alimentar e permanecerá por muito mais tempo; quiçá pela vida toda.

PROBLEMA

Tratamento e prevenção da obesidade x dietas inadequadas e ingestão de anorexígenos sem orientação médica.

OBJETIVO

- Alimentação saudável e reeducação alimentar para tratar e prevenir a obesidade;
- Manter um estilo de vida efetivamente saudável;
- Escolher bem os alimentos, descartando os que têm alto teor de gordura, sódio e açúcar;
- Aprender a ser seletivo e levar para a escola lanches diferenciados e saudáveis.

PÚBLICO ALVO

Adolescentes da faixa etária: 12 a 17 anos.

Local: Escolas Municipais de Ensino Fundamental II.

MATERIAL

Livros, apostilas, transparências, pirâmide alimentar e alimentos, cartões saudáveis, modelos de dietas, cartazes, documentários.

MÉTODO

Medida de peso e estatura, índice de massa corporal, entrevistas, coleta de dados, aulas expositivas, aulas práticas, dinâmicas, palestras.

RESULTADOS QUE PRETENDE ALCANÇAR

- Melhor desenvolvimento do ser humano; rendimento social, físico e mental.
- Manutenção de peso ideal para uma vida saudável, entendendo que este não pode ser visto somente como padrão de beleza, mas de saúde. Comer direito faz bem para o organismo.
- Dizer não à obesidade e controlar seu peso. A meta é reduzir não apenas o peso corporal dos adolescentes, como também os riscos de surgimento ou agravamento de doenças associadas ao sobrepeso.
- Envolvimento dos diretores, coordenadores, professores da rede pública, interessados em difundir a promoção da saúde e qualidade de vida aos alunos, estimulando a boa alimentação e o controle de peso corporal.

MEDIDAS EM PROMOÇÃO DA SAÚDE, EDUCATIVAS E ENCAMINHAMENTOS QUANDO NECESSÁRIO:

Informar os alunos e familiares da necessidade e importância de uma alimentação saudável, respeitando o organismo para que se tornem adultos em boa forma física e mental, principalmente saudáveis, que busquem sempre qualidade de vida e saúde.

Aliar políticas públicas a mudanças comportamentais, inclusive na família. Contribuir para que adolescentes, com peso acima do normal, possam emagrecer lenta e gradativamente, amparados por profissionais de várias áreas: psicóloga, nutricionista, educador físico, enfermeiras, cardiologistas, endocrinologistas, entre outros.

Buscar parceria com outras secretarias, Saúde e Esporte e Lazer, para o desenvolvimento de programas ligados ao tema obesidade.

BIBLIOGRAFIA

Autor desconhecido. “*Sabe por que a gente engorda?*” in Apostila: Cozinha Natural. Curso de Ioga - Professora Diva. 1990.

Jornal de Vinhedo. “*Adolescentes com excesso de peso crescem no Brasil*”. Caderno B p B3 . 19 ago 2006.

Wanderley, J. “*Na dose Certa*” in Expresso UNIMED Campinas. Fev 2002.

_____. “*Cuide bem do seu*” e “*Educação em Obesidade começa em setembro*” in Expresso UNIMED Campinas. Jul Ago 2006.

PROJETO 9: PROMOÇÃO DA SAÚDE, BEM-ESTAR E CONTROLE DE PESO CORPORAL

Profa. Valdete Rosângela Siquinelli Cirino Pereira
Ensino Fundamental II – Educação Física

ANÁLISE DA SITUAÇÃO

Tenho analisado com o passar do tempo que meus alunos estão com tendência ao sobrepeso e a obesidade. Os pais, na maioria, dos casos trabalham fora e acabam por optar por refeições rápidas e quase sempre muito calóricas, além do agravante de que estas crianças se alimentam sem a supervisão de um adulto.

A consequência é um ganho de peso e pouca disposição para as atividades físicas e do seu cotidiano.

OBJETIVOS

- Obter mudanças na alimentação, aumento do consumo de frutas, legumes, verduras, leite, ovos, peixe, frango etc.
- Ocupação das horas ociosas com atividade física.
- Estabelecer uma rotina para as crianças.
- Inserir hábitos saudáveis, tais como dormir cedo.
- Aumentar o consumo de líquidos, longe dos horários de refeições.

PÚBLICO ALVO

Crianças de 7 a 10 anos de ambos os sexos.

PLANEJAMENTO DAS AÇÕES

O método utilizado será o seguinte:

- Pesquisa feita pelos alunos sobre a boa alimentação.
- Confecção de cartazes e fixação destes pela escola, para a sensibilização de todos.
- Elaborar e distribuir folhetos explicativos para os pais.
- Fazer uma palestra para os pais e mostrar os benefícios de uma boa alimentação aliada à prática de atividade física.
- Mostrar os perigos da obesidade infantil e suas conseqüências para a saúde.
- Incentivar os alunos a participarem de escolinhas de esportes existentes no município, além das aulas semanais de educação física.
- Fazer exame biométrico no início, durante e no término do programa.

EQUIPE DE TRABALHO

Apoio de liderança: a direção da escola. A aplicação, avaliação e os resultados serão analisados e executados por mim.

PROJETO 10: “ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA PREVENÇÃO E COMBATE ÀS DOENÇAS INFANTIS”

Profa. Adriana Melle dos Santos
Coordenadora de Educação Infantil
Pedagoga Pós-graduada em Psicopedagogia

ANÁLISE DA SITUAÇÃO

Levantamento dos casos de obesidade e doenças como anemia, diabetes, hipertensão.

PROBLEMA

Prevenção de doenças infantis como: obesidade, diabetes, hipertensão, anemia, através de conscientização de uma alimentação saudável e importância da atividade física.

OBJETIVO

- Conscientização e envolvimento dos profissionais da escola, para que posteriormente possam aplicar com segurança e convicção o projeto;
- Que os funcionários adquiram bons hábitos de alimentação e atividades físicas adequadas;
- Que crianças e familiares consigam adquirir bons hábitos de alimentação, evitando assim doenças infantis que possam perdurar até a vida adulta.

PÚBLICO ALVO

Funcionários e todas as crianças (1 ano e 8 meses a 6 anos de idade) do Centro Educacional Infantil Visconde de Sabugosa, pais e familiares das mesmas.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

MATERIAL

Retroprojetor, CD recebido do curso abrangendo todo o programa, fantoches , DVD – Filme : “ Batalha dos vegetais” , livros infantis.

MÉTODO

- Pesquisa anterior sobre a alimentação dos funcionários, o que supõem o que é ou não adequado em relação à alimentação;

- Palestra de conscientização feita pela coordenadora da unidade para os funcionários:
 - Abranger todo o curso através do CD, retroprojeter, pirâmide alimentar.
 - Palestra realizada pela Nutricionista da Nutriplus (empresa terceirizada da merenda escolar).
- Trabalho com as crianças.
 - Teatro de fantoches utilizando como personagens os vegetais, legumes, frutas, e outros alimentos saudáveis que serão selecionados;
 - Leitura de histórias infantis – Coleção “Reino dos Vegetais”;
 - Trabalhos manuais utilizando sucatas, argila, pinturas (ilustrações das pesquisas realizadas no livro);
- Desenvolvimento do Projeto Horta;
 - Pesquisa prévia enviada para casa (dos legumes e vegetais que os alunos mais gostam e os quais não gostam). Tabularemos os resultados no gráfico e a professora fará o plantio; cuidando e observando o crescimento com registro feito em um livro produzido pelas crianças;
 - Pesquisas realizadas pelas crianças e professora sobre o vegetal / legumes plantados;
 - Receita culinária utilizando o vegetal ou legume plantado, registro da receita no livro;
 - Degustação da receita realizada.
- Apresentação para os pais de um seminário realizado pelos próprios alunos e confecção de panfletos feitos pelas crianças com informações importantes sobre alimentação saudável e prevenção das doenças, e entrega dos mesmos no seminário feito pelos alunos.
- Palestra na reunião de pais com nutricionista (conscientização dos pais para uma alimentação saudável e cultivo de bons hábitos como realização de atividades física).
- Exposição dos trabalhos realizados pelos alunos (livro do Projeto horta, atividades manuais, seminário).

RESULTADOS QUE PRETENDE ATINGIR

Devido à grande incidência de casos de obesidade infantil, doenças como pressão alta, colesterol, diabetes, etc., doenças estas que eram comuns em idosos e agora atingindo cada vez mais as crianças, pretendo, com o trabalho desenvolvido por mim (coordenadora da unidade escolar), pelas professoras

e demais funcionários da escola, mudar costumes inadequados, reeducando para uma alimentação saudável, modificar ações e construir hábitos saudáveis para a vida dos funcionários, crianças e seus familiares.

PROJETO 11: OBESIDADE INFANTIL

Profa. Conceição Aparecida Secheto Corazzari
Educação Infantil – Pedagoga

ANÁLISE DE SITUAÇÃO

A obesidade infantil vem aumentando de maneira equívoca nos últimos anos. As duas razões consideradas mais importantes são: o maior consumo de alimentos ricos em carboidratos e gordura e o sedentarismo.

Estes fatos podem ser justificados pelos hábitos alimentares inadequados, perfil sócio-econômico diferenciado, tipos de refeições realizadas nas escolas e influência da mídia.

A obesidade é um fator de risco para obesidade adulta. Se um adolescente for obeso, provavelmente levará este problema para o resto da vida. Em geral, crianças obesas são:

- Preocupadas com seu peso aumentado.
- Passivas e com baixa performance escolar.
- Mais susceptível à depressão.
- Possuem baixa auto-estima.
- Apresentam distúrbios no relacionamento pessoal.
- Crianças obesas terão menor oportunidade na universidade e em empregos.

OBJETIVO ESPECÍFICO

O ambiente escolar é, sem dúvida, um ambiente privilegiado de educação para a saúde. A alimentação faz parte da educação da criança e contribui de forma decisiva para o desenvolvimento e crescimento da criança. A verdade é que é na escola que a criança passa grande parte do seu dia e a família da sociedade moderna delega à escola parte dessa responsabilidade.

A importância da escola se faz fundamental, não podendo deixar de lado essa situação cada vez mais presente no ambiente escolar, modelando

atitudes e comportamentos das crianças sobre nutrição. Uma forma de realizar este trabalho é integrar a nutrição à sala de aula, incorporando o conceito de nutrição às crianças.

OBJETIVO

Em função deste panorama, o objetivo do presente estudo é determinar a prevalência de obesidade de crianças de 6 a 10 anos em escolas.

PROGRAMA DE CONTROLE

- Dieta balanceada - O volume de caloria ingerida inicialmente deverá ser bem controlado e a dieta extremamente equilibrada em função das necessidades diárias de nutrientes para o bom desenvolvimento da criança. A criança não necessita sempre perder peso, pois, se houver diminuição para curva de ganho ponderal, o crescimento fará com que a criança deixe de ser obesa.
- Exercícios - Exercícios devem ser estimulados de acordo com a preferência da criança. Os exercícios promovem bem estar e aumentam a auto-estima da criança.
- Alteração de hábitos - Alterações dos hábitos diários, ensinando a criança a comer mais lentamente e em menor quantidade. Fazer a criança acostumar-se a se exercitar, se auto-controlar, registrando detalhadamente as quantidades e os tipos de alimentos ingeridos e estado emocional no momento das refeições. Estas anotações irão ajudar as crianças a evitarem fatores precipitantes da ingestão alimentar em excesso.
- Controle dos estímulos (impulsos) - Separando o ato de se alimentar de outras atividades, reforços positivos, muitas vezes fornecidos pelos familiares. A dieta é a pedra fundamental para a perda do peso inicial e a modificação do hábito é a pedra fundamental para a manutenção do peso perdido.
- Palestras - Através do conhecimento e fornecimento de orientações prévias que garantam segurança e equilíbrio às crianças, visando ao bem-estar e conscientizar que a obesidade é um risco que gera problema na vida adulta.

PÚBLICO ALVO

Crianças de 06 a 10 anos

ESTRATÉGIAS

- Questionário com dados do perfil alimentar e sócio-econômico respondido pelos pais;
- Coleta de medidas de peso e altura;
- No programa pedagógico incluir noções de alimentação saudável.

EQUIPE DE TRABALHO

Professores, alunos, pais, colaboradores, médico, psicólogo, pois algumas causas da obesidade podem ser psicológicas e/ou genéticas como: rejeição materna e falta de afeto, depressão e culpa, angústias, pais super-protetores, pais alcoólatras, criança imatura, e problemas orgânicos ou também neurológicos.

PROJETO 12: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, SAÚDE PERFEITA

Profa. Maria Lígia Trevisan
Coordenadora de Educação Infantil e Pedagoga

ANÁLISE DA SITUAÇÃO

Indisciplina e maus hábitos alimentar desde a infância até a idade adulta.

OBJETIVOS

Mudança de hábito alimentar e conscientização de todos da alimentação errada. Informar a alimentação correta para melhorar as escolhas dos alimentos para uma saúde perfeita, sem riscos de no futuro se tornar uma pessoa obesa e desenvolver algumas doenças.

PÚBLICO ALVO

Alunos, professores e funcionários da Rede Municipal de Ensino, além dos jovens e adultos de toda a comunidade.

MÉTODO

- Fita métrica e balança.
- Panfletos, Folders e Cartazes.
- Receitas Culinárias.
- Vídeo.
- Palestras com Nutricionistas e Médicos.

ANÁLISE DOS RESULTADOS

Que todo o público alvo tenha consciência da necessidade de mudanças dos hábitos alimentares e da importância da qualidade de vida com a ingestão da alimentação saudável.

EQUIPE DE TRABALHO

Professores, pais, alunos e colaboradores (nutricionistas e médicos).