



Diário Oficial

PODER
Executivo

Estado de São Paulo

Geraldo Alckmin - Governador SEÇÃO I

Palácio dos Bandeirantes Av. Morumbi 4.500 Morumbi São Paulo CEP 05650-000 Tel. 2193-8000

Volume 123 • Número 176 • São Paulo, quarta-feira, 18 de setembro de 2013

www.imprensaoficial.com.br

imprensaoficial

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO

Mudança de perfil nutricional

Marcelo de Moraes, aluno da EE Expedicionário Brasileiro, é o primeiro dos 13 mil estudantes de 128 escolas a subir na balança. Manuseado pela professora de Educação Física, Alessandra de Oliveira Bevilacqua, o equipamento registra 61 quilos e 144 centímetros. O garoto diz gostar de macarrão, nuguet, carne e batata e garante só beber refrigerante aos sábados. Mas fica diante da televisão pelo menos umas 4 horas.

FOTOS: FERNANDES DIAS PEREIRA



Incentivo a atividades físicas é um dos pontos do programa

Educação e Sociedade Brasileira de Cardiologia começam programa pioneiro de alimentação saudável na escola

Com 10 anos, 45,5 quilos e 1,48 metro de altura, Fernanda Rodrigues Rossi diz que costuma trazer pão com manteiga e suco de caixinha para o lanche. Ela admite que precisa emagrecer por notar que “pesa um pouco mais que os outros”. Como Marcelo, Fernanda também admite que a televisão ocupa, em média, umas 4 horas do seu dia.

Alice Tomoko Utida, por sua vez, acha que tem a resposta para um ser saudável: “Não comer muita besteira”. Com 6 anos, 24,4 quilos e 1,17 metro, ela diz que gosta de brincar de bambolê, de jogos de encaixe e miniaturas. Revela tirar uma soneca à tarde e só assiste à TV após fazer a lição.

Assim começou o Programa Alimentação Saudável, que objetiva ensinar e incentivar hábitos saudá-

veis aos alunos da rede estadual de educação. A ação é promovida pela Secretaria Estadual da Educação, em parceria com a Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC). Além de pesar e medir, o programa inclui o questionário sobre os hábitos alimentares e a prática de atividade física.

Desnutrido a obeso – “Vamos analisar o Índice de Massa Corporal (IMC) e a Curva de Crescimento para aprimorar atividades físicas e fazer alteração no cardápio. Os casos extremos serão encaminhados para Unidade Básica de Saúde”, explica Andreia Regina dos Santos, nutricionista responsável pelo programa. Os alunos serão acompanhados e passarão por novo controle daqui a seis meses para a verificação dos resultados obtidos.

Entre as mudanças imediatas estão a intensificação do consumo de frutas, legumes e verduras, tanto na merenda quanto em casa. “Vamos pedir que consumam menos produtos industrializados (miojo, batata frita), que têm alto teor de calorias e sódio e pouco valor nutricional”. Alessandra reforça que haverá aumento do incentivo a brincadeiras com alto gasto de energia no recreio e nas aulas de Educação Física. “Vamos orientar o aluno a largar o videogame e a televisão e fazer outras atividades lúdicas como pular corda, dançar, jogar, ir ao parque”.

Andreia diz que o brasileiro “caminha da desnutrição para o sobrepeso e obesidade”. O diretor de saúde cardiovascular da SBC, Carlos Alberto Machado, salienta que 55% dos brasileiros estão com sobrepeso ou são obesos, de acordo com pesquisa do Ministério da Saúde. Essa alteração indica a possibilidade de aumento de doenças como diabetes, hipertensão e colesterol.



Um caminho: hábitos nutricionais saudáveis, com redução de produtos industrializados

Criança saudável – Machado diz ser fundamental ensinar o aluno a ingerir alimentos saudáveis e praticar atividade física e pedir que leve esse aprendizado para casa. “Geralmente, a criança apresenta sobrepeso porque adquire hábito alimentar inadequado com a família, que também costuma ser obesa”. A professora Luciana Benvenuto ressalta que o lanche das crianças mudou ao longo dos 20 anos em que leciona. “Antes, vinha o pão com recheio, bolo caseiro e fruta. Agora, é o pacote de salgadinho e refrigerante. Alguns almoçam miojo em casa”.

Luciana diz que tem ensinado a pirâmide alimentar na escola: “A gente tem obtido resultados conceituais bons, mas a mudança de hábito é difícil”. Isso pode ser observado na montagem dos pratos feitos por Theresa Carvalho (macarrão, molho bolonhesa e legumes) e Ana Carolina Lopes (apenas macarrão) no almoço servido na escola. Apesar de ambas distinguirem os grupos alimentares, fizeram escolhas nutricionais diferentes.

“Num prato só carboidrato; no outro havia carboidrato, vitaminas, minerais e proteínas (fundamental para o crescimento)”, explica Andreia. Outra preocupação, acrescenta Alessandra, é que a família costuma “liberar guloseimas” para a criança magra. “Como muitos pais se preocupam com a estética, não acham ruim a criança magra se alimentar de doces, refrigerantes em excesso. Esquecem que pessoas magras podem ter problemas de colesterol, diabetes e outras doenças crônicas típicas de adulto, se tiverem alimentação inadequada e forem sedentárias”.

O cardiologista ressalta que metade das 320 mortes por ano, resultantes de doenças cardiovasculares, poderiam ser evitadas com trabalho preventivo e tratamento adequado: “Prevenir custa pouco; caros são os tratamentos complexos, as cirurgias, as sequelas, as aposentadorias. A saúde na infância evita a doença do adulto. Por isso, é importante manter estilo de vida saudável”.

Claudeci Martins
Da Agência Imprensa Oficial



Marcelo, o primeiro a subir na balança