

## O jogo comer devagar: uma proposta lúdica

**Jogos e actividades em grupo podem contribuir para estimular estilos de vida saudáveis relacionados com o exercício físico, a saúde mental ou a alimentação para a saúde.**

A psicologia da saúde permite estabelecer interfaces com muitas outras ciências. Essas comunicações podem acontecer a propósito de modelos de intervenção ou mesmo organizando jogos e actividades em grupo que operacionalizem variáveis importantes. O trabalho pode estender-se a campos tão variados como a prevenção do consumo do tabaco, álcool, drogas ou a estimulação de estilos de vida saudáveis no que concerne ao exercício físico, à saúde mental ou à alimentação promotora da saúde.

Incidiremos, precisamente sobre este último aspecto, partilhando convosco um jogo dirigido a crianças da EB1. Trata-se de garantir aos alunos uma experiência que alie a diversão à visualização de aspectos relevantes quanto à importância da ingestão vagarosa dos alimentos.

Passamos, pois, à explicação do jogo. O contexto é, deste modo, a turma de alunos. O dinamizador pede por voluntários. Cada um passa a representar uma porção do aparelho digestivo: a boca, o esófago, o estômago, o intestino delgado e o grosso. Existe ainda o decisor (denominado “colher”), que é a pessoa que vai introduzir os alimentos no sistema. Os alimentos são simbolizados por um conjunto de bolas ou por uma série de folhas de papel amarrotadas. Cada órgão do aparelho digestivo vai receber os alimentos e entregá-los ao órgão imediatamente a seguir, replicando a digestão.

Faz-se, de seguida, uma série de experiências. Queremos comer vinte bolas, encenando-se duas situações. Na primeira, as bolas são entregues pelo decisor em grupos de dois, esperando que a boca entregue as bolas, para introduzir mais duas bolas no sistema. Na segunda situação, o decisor entrega as vinte bolas simultaneamente. Os órgãos, por sua vez, devem entregar as vinte bolas aos órgãos que lhes são vizinhos.

De seguida, há trabalho de grupo ou reflexão em plenário sobre o que é que aconteceu nas várias situações.

Nomeadamente, sobre as bolas que caíram ao chão, sobre a forma como as crianças se sentiram com duas bolas nas mãos ou com as vinte. Finalmente, reflecte-se sobre as consequências digestivas das duas formas de se alimentar (*comer depressa e comer devagar*, salientando a importância da mastigação completa dos alimentos).

O jogo pode servir de introdução a um trabalho de grupo ou à construção de cartazes sobre o papel da ingestão alimentar ou, ainda, acerca do aparelho digestivo.

Apresentámos aqui um jogo simples e apelativo que configura as linhas de relacionamento que se podem estabelecer entre a psicologia e a área dos comportamentos alimentares. É claro que o tema não se esgota aqui, pois existe uma infinidade de variáveis possíveis de ser operacionalizadas em jogos e, ainda, organizadas em programas de promoção da saúde com estruturação mais complexa.

**Rui Tinoco**