

## O sushi e os programas de saúde escolar!?

Analisando programas de saúde escolar sobre alimentação, podemos perceber diferenças tão grandes como as que levaram o CDC\* nos EUA a referir que ainda não há evidência suficiente para dizer se os programas de saúde relativos à alimentação nas escolas são ou não eficazes.

De facto, há muitos projectos e programas mas a diferença é tão grande entre eles, que não é possível concluir nada acerca da sua eficácia. Há programas que duram 3 meses e outros que duram 48 meses, há uns que têm dinâmicas de grupo e materiais pedagógicos e outros mais expositivos ou só com uso de CD Rom; há uns que visam a comunidade escolar toda e outros só os alunos. A variedade é tanta que preferi compará-los ao sushi: Nas diferentes variedades de sushi temos elementos comuns como o arroz e cintura de algas, complementados por um conteúdo central que varia entre legumes como a courgette e a cenoura até peixe cru, camarão, ovo, entre uma miríade de outros ingredientes.

Se pensarmos que os elementos comuns podem ser os profissionais de saúde (cinta de algas) e a comunidade escolar (arroz), se compararmos o conteúdo central com os programas de saúde, então podemos encontrar 3 tipos diferentes de sushi:

a) há sushi simples, cujo tema de saúde é único, sendo moldado em forma semelhante, mas sem conexão ou articulação entre os projectos (fruta e vegetais, alimentação saudável, manutenção de peso, redução de consumo de açúcares, redução de consumo de gorduras e sal, consumo responsável, actividade física, saúde oral, prevenção de substâncias nocivas como álcool?)

b) há sushi abstracto, que trabalha vários temas com os mesmos alunos, no mesmo ano, mas de forma desordenada, usando muitas vezes a técnica do "já agora cola-se mais uma coisita", no qual o conjunto é colorido mas não forma imagem coerente e facilmente perceptível

c) há o sushi complexo, cujos temas de saúde são trabalhados de forma autónoma e valem cada um por si, mas estão organizados de forma articulada e coerente, formando uma imagem final total clara e perceptível.

Não há como dizer se uns são melhores do que os outros, pois a interiorização de cada modelo nos alunos e professores é única e não depende só do sushi.

Se calhar cada modelo tem o seu próprio público ao qual é mais adequado.

Não é possível pensar em sushi de atum, ovo e courgette para quem deteste atum. É mais adequado, o sushi de courgette e ovo. Se calhar vale a pena mostrar o atum do vizinho do lado (leia-se escola ao lado) e deixa-lo decidir se o atum faz falta. Às vezes torna-se necessário incentivar a prova. Dar a conhecer, explicar as vantagens de o provar pode levar à escolha do sushi de atum. Contudo se oferecermos o sushi atum integrado de forma coerente e articulada, é mais provável que a prova aconteça.

Todavia quem está no terreno, conhece melhor os alunos, os professores, a comunidade e mais facilmente pode adequar o sushi certo às pessoas certas.

Às vezes, o sushi que é oferecido tem a ver com os meios existentes. Se não houver profissionais de saúde suficientes não há cintas de algas suficientes para fazer o sushi complexo (imagem c)). Se não houver arroz com a consistência própria (professores e alunos em sintonia), podemos ter sushi abstracto (imagem b)) com algumas coisas coladas; para termos sushi complexo, coerente, articulado com imagem clara e com sentido, temos de ter as condições mínimas de estabilidade estrutural, desenho claro de um programa com sentido, profundidade de conteúdo e trabalhado de forma harmoniosa e divertida.

O País precisa de um programa integrado que faça com que crianças, pais, professores, auxiliares, profissionais de saúde, comércio envolvente, autarquias e outras estruturas comunitárias, não só saibam o que fazer e como actuar mas vivenciem, experimentem e discutam a alimentação de forma a que a atitude seja positiva, para se prolongar a vida até ao limite máximo do seu potencial. Será para breve um programa de alimentação saudável em saúde escolar?

\* Centers for Disease Control and Prevention, [www.thecommunityguide.org/nutrition](http://www.thecommunityguide.org/nutrition)

*Débora Cláudio*