

O que traz a mala dos pais?

Uma das maiores dificuldades na saúde escolar é envolver os encarregados de educação no processo conjunto de melhorar a saúde. Algumas estratégias resultam bem a curto prazo, como por exemplo usar as reuniões para distribuição dos parâmetros de avaliação de fim de período lectivo e aí intervir com uma tertúlia sobre saúde. Contudo, precisamos de encontrar estratégias que permitam um trabalho continuado.

Recentemente, numa reunião de pais, tivemos oportunidade de participar numa dinâmica com o título O que trazemos... O que deixamos..., que tinha como objectivo reflectir sobre os valores e conceitos que os nossos pais nos deixaram e o que queremos nós deixar aos nossos filhos. Convidaram-nos a entrar na viagem da nossa vida e, como todas as viagens têm uma mala, a pensar na mala que trazemos. Depois, de uma caixa cheia de objectos variados, retiramos dois objectos: um para simbolizar uma coisa boa que trazemos dos nossos pais e outro simbolizando uma coisa menos boa que trazemos na nossa mala, deixada pelos nossos progenitores. Exemplos de coisas boas que saíram: uma bola, simbolizando o tempo que o pai passava a jogar com os filhos ao fim-de-semana; um carro para simbolizar a autonomia que uma mãe sempre incutiu na vida da filha; um baú de tesouro que simbolizava os valores de trabalho e do curso que os pais transmitiram. Como coisas menos boas, vimos escolher: uma tesoura, representando um pai superprotector que impediu oportunidades de vida para a sua filha; um serrote que simbolizou o ruído constante das zangas entre os pais, presenciadas por um dos participantes durante a infância; um relógio despertador para simbolizar o tempo de acordar para responsabilidades, uma vez que os pais não tinham incutido esses valores, pois davam sempre tudo o que aquele participante precisava a qualquer momento,...

Na fase seguinte da sessão, após a descrição e explicitação, por cada um, dos conteúdos da sua mala “despoletados” pelo uso dos objectos, era a vez de cada encarregado de educação pensar sobre o que estava a deixar na mala dos seus filhos; reflectir individualmente, e para si, sobre os valores que queria incutir neles e sobre o que não desejava deixar na bagagem da sua prole. A tomada de consciência dos conceitos de cidadania, dos valores da saúde positiva que queremos “deixar” na mala dos nossos filhos, incentivando a sua autonomia e auto-estima, foi a súmula daquela sessão, que constituiu ponto de partida para outras, de trabalho mais estruturado com os pais, no âmbito da dimensão ecológica da saúde escolar. Outra estratégia que procura “tocar” os pais é usada pelo Programa Alimentação Saudável em Saúde Escolar (PASSE). No respectivo site (www.passe.com.pt) há um separador para encarregados de educação. Dele gostaria de destacar um jogo de tabuleiro para ser construído em casa, por pais e filhos: PASSóteste. Ao longo do percurso para a meta, este jogo tem desafios que trabalham objectivos de saúde. Por exemplo, se um jogador lançar o dado e este ficar na casa “16” só pode jogar de novo se beber um copo de água; se calha na “28”, terá que lavar os dentes; na “40”, terá de comer uma peça de fruta, escolhida pelos outros jogadores, para cortar a meta...

O professor pode divulgar o jogo às crianças na sala de aula, e elas, por sua vez, incentivam os pais a construí-lo e jogá-lo em casa. Desta forma, os pais verificam, em conjunto com os filhos, o trabalho que ambos desenvolvem para promover estilos de vida que geram saúde: alimentação saudável, actividade física regular, boa higiene oral... Passam, ainda, um tempo divertido em família, ficando os filhos mais sensíveis à temática da saúde e participando melhor na sala de aula.

O site é uma estratégia de trabalho riquíssima, pois promove outros jogos e actividades lúdicas, passando, por exemplo, pela elaboração de receitas em conjunto. Os pais são incentivados a fazer disso um momento especial, que até pode ser divulgado, caso o entendam, nas redes sociais.

Reconhecer os ingredientes da natureza na confecção culinária é importante para desenvolver competências de autonomia.

O “eu sei cozinhar” leva ao “quero saber o que está dentro do pacote de alimentos processados”. Saber, em seguida, onde esses ingredientes se posicionam na Roda dos Alimentos, leva à reflexão sobre se “estou a comer bem”. São tarefas práticas, divertidas e que ajudam a pensar que na mala dos nossos filhos estamos a deixar bússolas, instrumentos, que os vão guiar na vida de adultos autónomos, responsáveis e saudáveis.

O papel dos encarregados de educação na saúde escolar é vital. Precisamos de fazer uso das diferentes estratégias que já temos!

Débora Cláudio