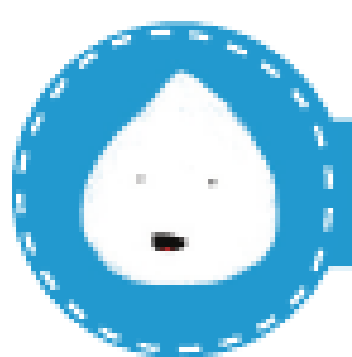


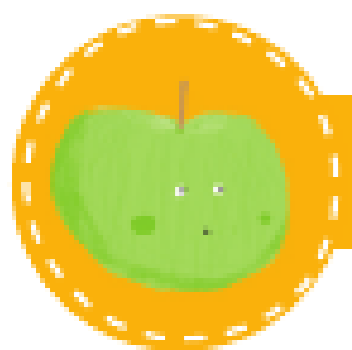
# Paços a passo para uma alimentação saudável



## Introdução

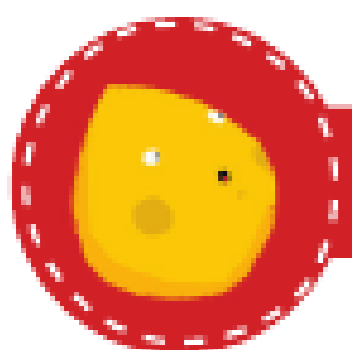
Uma alimentação saudável é essencial para permitir um normal desenvolvimento e crescimento e prevenir problemas de saúde. A escola assume um papel preponderante devendo promover um contexto de aprendizagem formal sobre as temáticas da Alimentação Saudável / Distúrbios Alimentares.

Este trabalho apresenta resultados da prática de educação para a saúde, decorrentes da orientação e participação de alunos de enfermagem, inseridos no projecto Mais Saúde do Centro de Enfermagem da Católica do Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Católica Portuguesa.



## Objectivo

Intervir no Agrupamento Vertical de Escolas de Paços de Ferreira, no âmbito do Ensino Clínico V – Intervenção na Comunidade (1º Semestre), na temática Alimentação Saudável / Distúrbios Alimentares



## Material/Método

Realizado um levantamento das necessidades de informação em saúde, através das coordenadoras de cada escola do agrupamento.

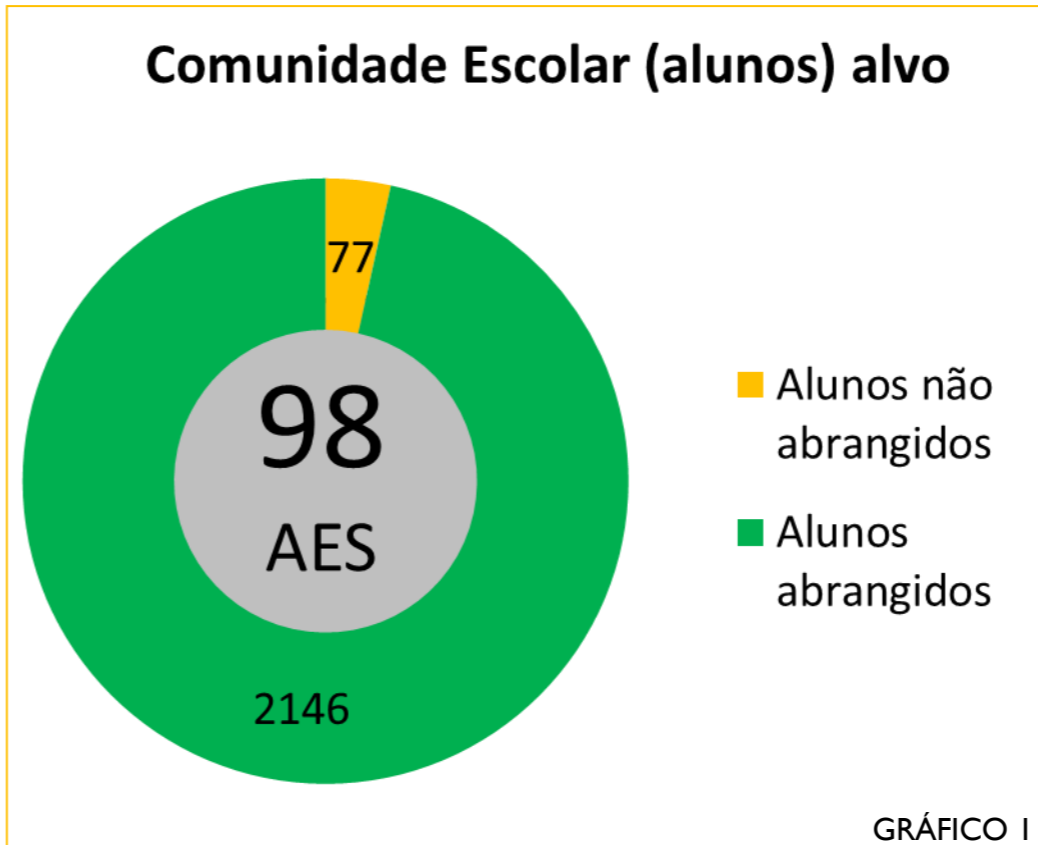
Emergiu a prioridade de intervenção na temática Alimentação Saudável / Distúrbios Alimentares.

Foram planeadas, executadas e avaliadas as diferentes Acções de Educação para a Saúde (AES) adequadas a diferentes grupos-alvo:

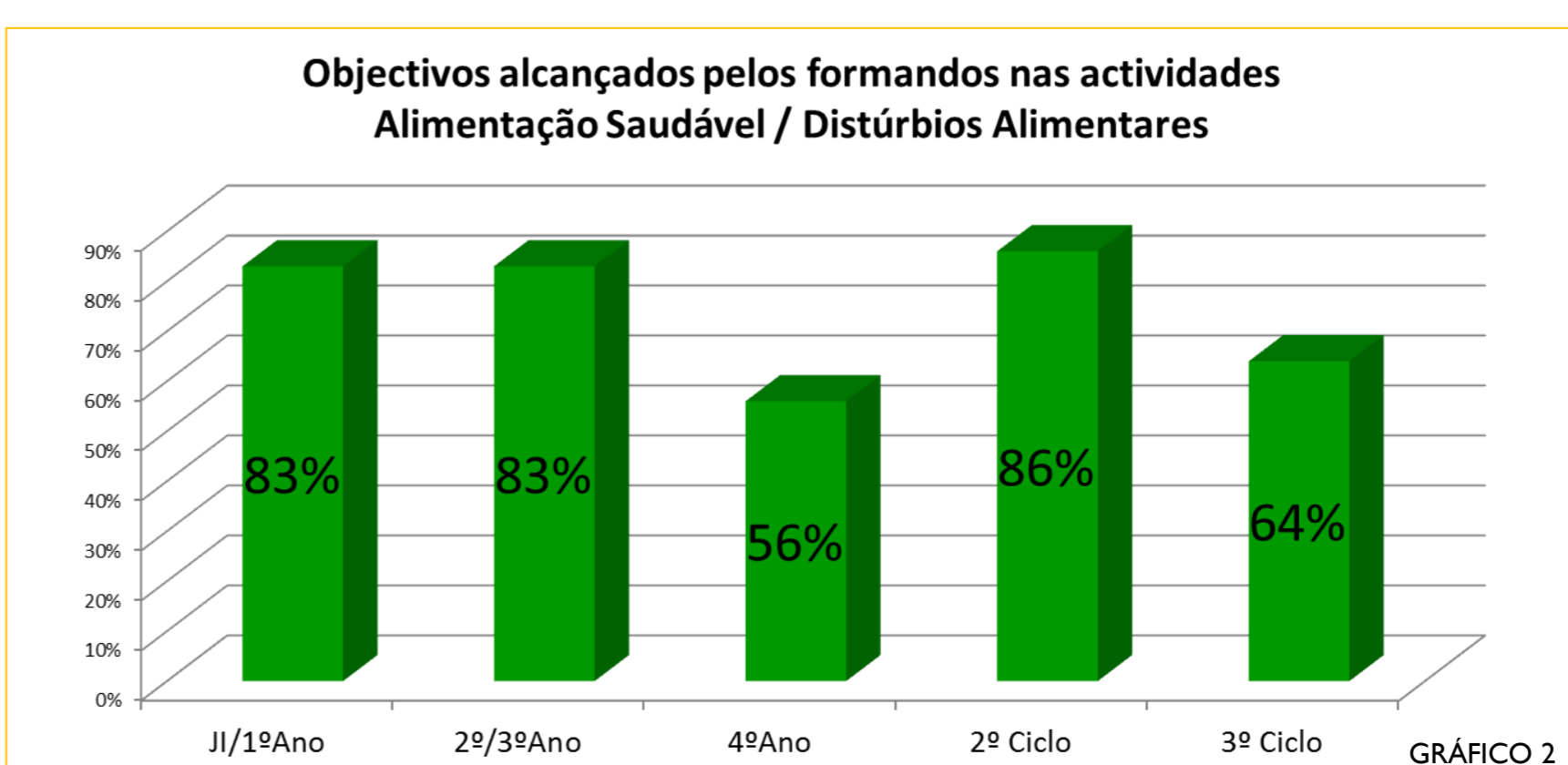
- Jardim de Infância / 1º ano – Dramatização e jogo da Glória;
- 2º / 3º anos – Leitura de história e jogo “Ementa do pequeno-almoço”;
- 4º ano - Apresentação multimédia e jogo “Tabela dos alimentos”;
- 5º / 6º anos – Apresentação multimédia, jogos “salada cruzada”/“quem quer ser saudável” e concurso “lanche saudável”;
- 7º ano – Manifestação silenciosa, visualização de vídeo, jogo “A palavra mistério”;
- 8º / 9º / CEF / PIEF – Exposição de bonecos gigantes, visualização de vídeo, jogo “Por uma vida saudável”.

## Resultados

Foram realizadas: no JI/1º/2º/3º/4º anos 58 AES para 1166 formandos; no 5º/6º anos 14 AES para 528 formandos; no 7º/8º/9º/CEF/PIEF 16 AES para 452 formandos (Gráfico 1).



Através do Gráfico 2, é possível verificar que os objectivos propostos para estas actividades foram atingidos em maior percentagem no 2º ciclo.



## Conclusão

Intervimos nas 11 escolas do agrupamento - população 2146 formandos – e a avaliação efectuada demonstrou retenção do conhecimento transmitido e satisfação para com as actividades.

