

# LANCHES SAUDÁVEIS EM CONTEXTO ESCOLAR

## - A implementação do registo digital -

Neves Amado, João <sup>1,2</sup> (jamado@porto.ucp.pt); Festas, Constança <sup>2</sup>; Pimenta, Ana <sup>3</sup>; Gomes, Ana <sup>3</sup>

- 1 - Centro de Enfermagem da Católica
- 2 - Instituto de Ciências da Saúde, Universidade Católica Portuguesa
- 3 - CBQF/Escola Superior de Biotecnologia, Universidade Católica Portuguesa

## Introdução

Com a implementação do Sub-projeto Enfermeiro na Escola (do Centro de Enfermagem da Católica) nas escolas (EB 1 e EB 2) parceiras, várias foram as intervenções ao longo dos últimos 3 anos que abordaram temáticas relacionadas com alimentação e lanches saudáveis.

Foi sentida e transmitida por ambas as partes (UCP e escolas) a necessidade de registar os lanches que os alunos traziam para a escola avaliando se correspondiam a escolhas saudáveis.

O registo iniciou-se em formato papel no ano 2010 e, só em 2012, evoluiu para um formato digital e mais automatizado.

## Material e Métodos

Tornou-se necessário escolher um formato de registo simples e o mais universal possível. As necessidades derivavam de um registo dos lanches mas, ao mesmo tempo tentando propiciar um feedback instantâneo aos professores dos dados recolhidos. Optou-se por construir um livro de cálculo com várias folhas em Microsoft Excel® por ser um programa extensamente utilizado e acessível para os professores das escolas. Paralelamente codificaram-se todas as combinações de lanches que nos anos anteriores foram registadas para serem classificadas de 1 a 5 estrelas consoante a sua adequação e equilíbrio nutricional.

## Resultados

O livro de cálculo criado transmite a todos quantos o usam o enquadramento da intervenção, as regras de preenchimento, a informação dos alunos participantes, as folhas para cada um dos meses de registo e as folhas de resultados por mês ou global (figuras 1 a 7).

Em 2012 os dados colhidos em papel pelos professores foram introduzidos no sistema pelos alunos de enfermagem da UCP e, como resultados desta introdução, podemos concluir que esta forma de registo:

- simplificará o processo de registo agrupando num único ficheiro toda a informação de um ano da turma em análise, ao invés de folhas mensais soltas;
- economizará tempo e dinheiro ao evitar o preenchimento dos dados dos alunos mensalmente e a impressão dos mesmos mapas.

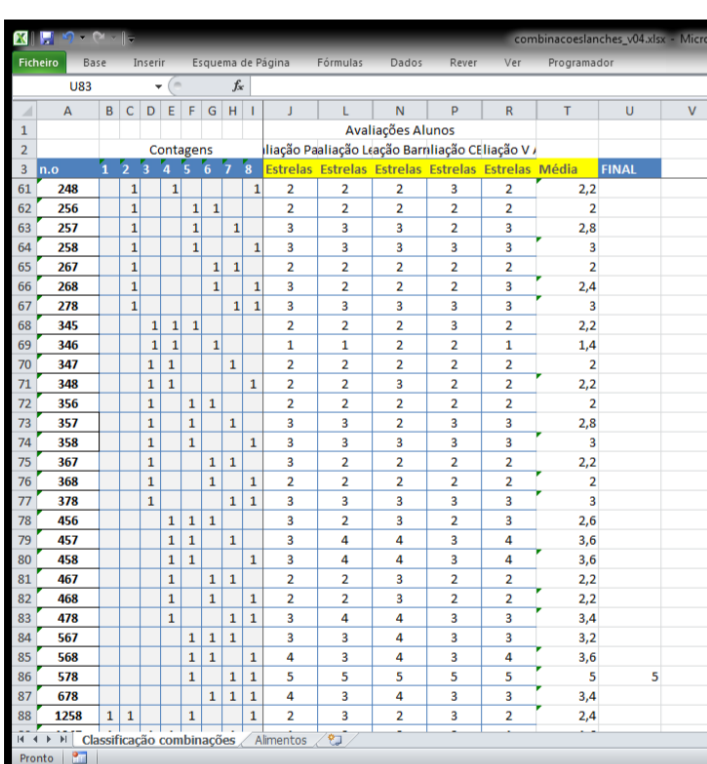


Fig. 1 – codificação e avaliação dos lanches

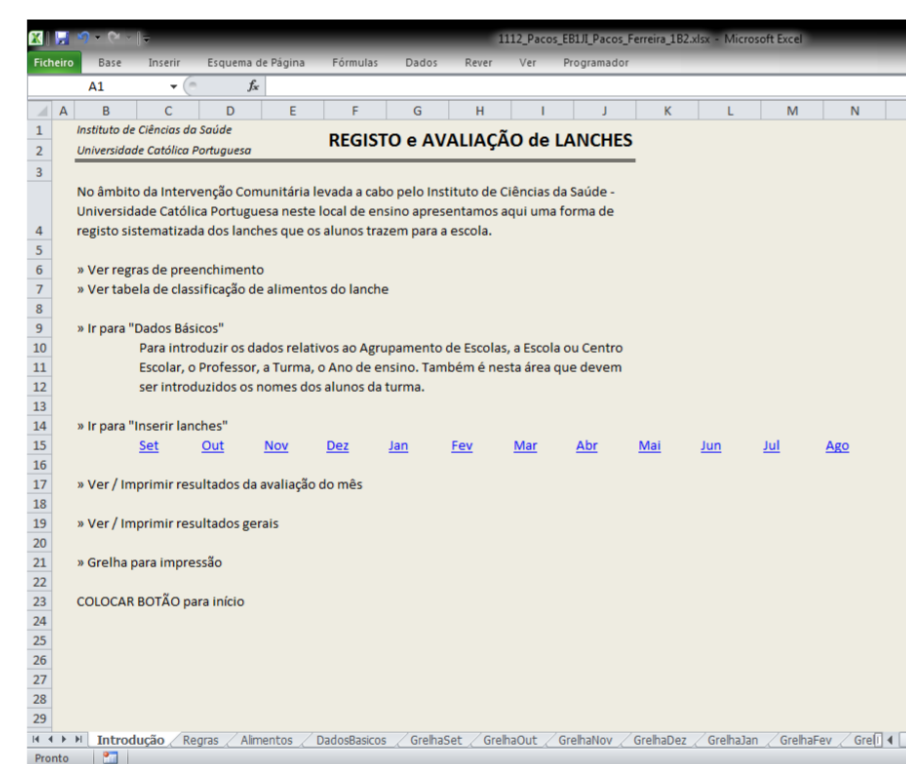


Fig. 2 – entrada na folha de cálculo – registo lanches

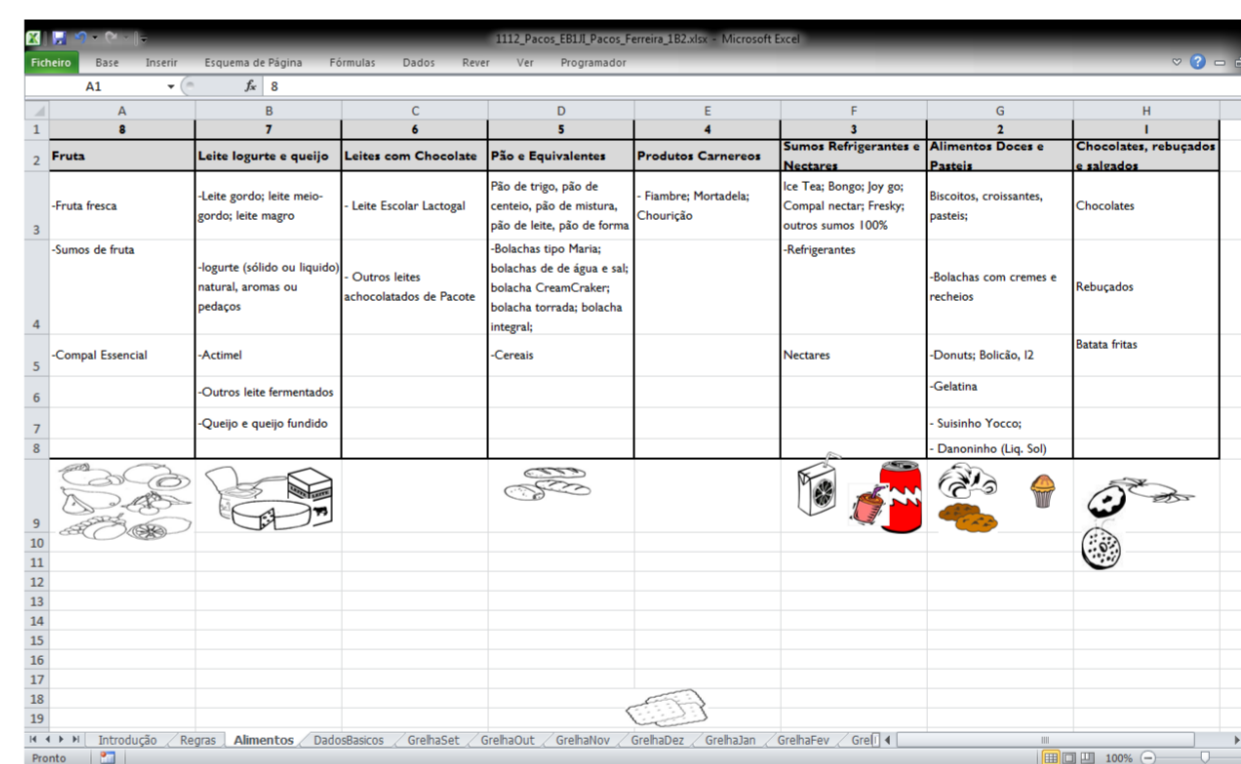


Fig. 3 – tabela de codificação dos alimentos do lanche

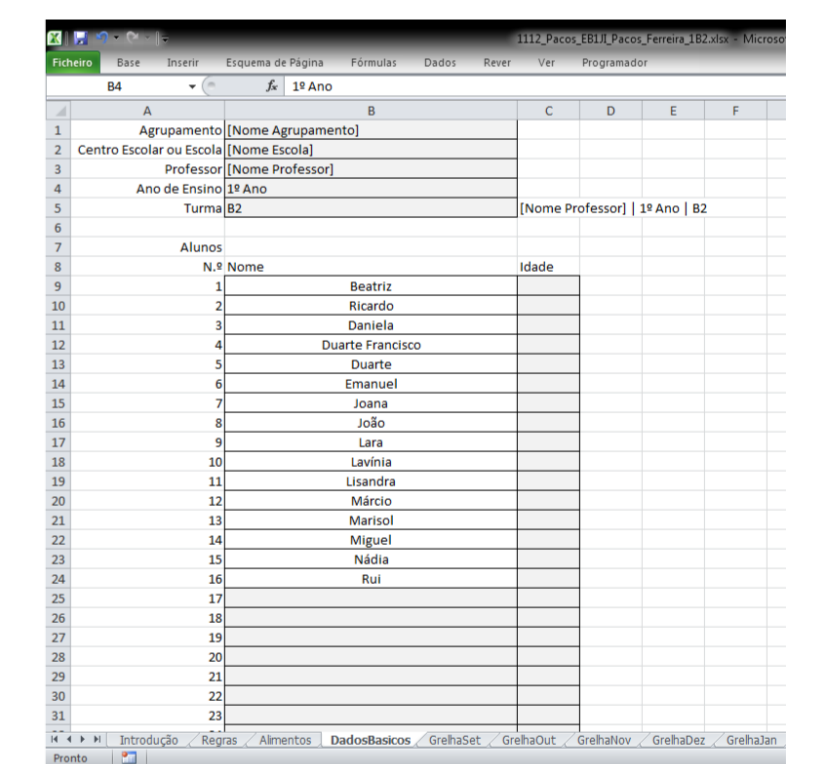


Fig. 4 – dados da turma e dos alunos

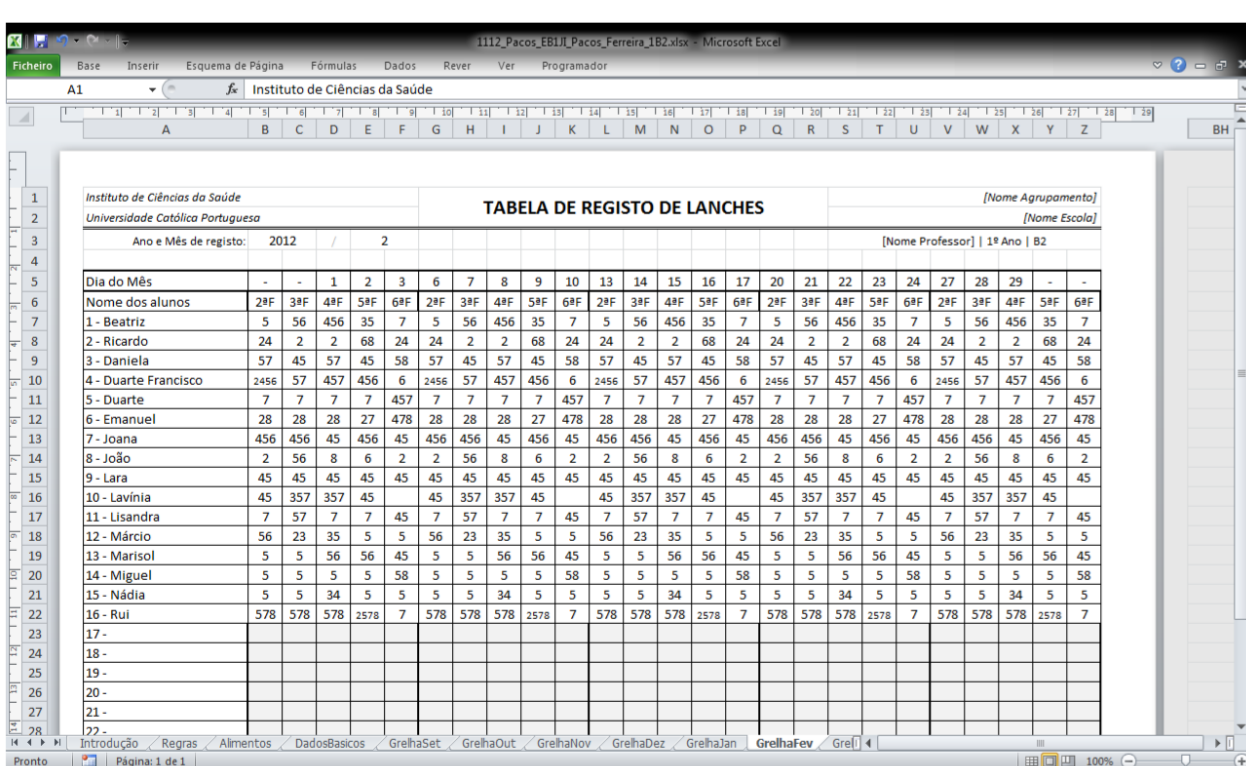


Fig. 5 – exemplo de preenchimento de folha de registo diária/mensal dos lanches

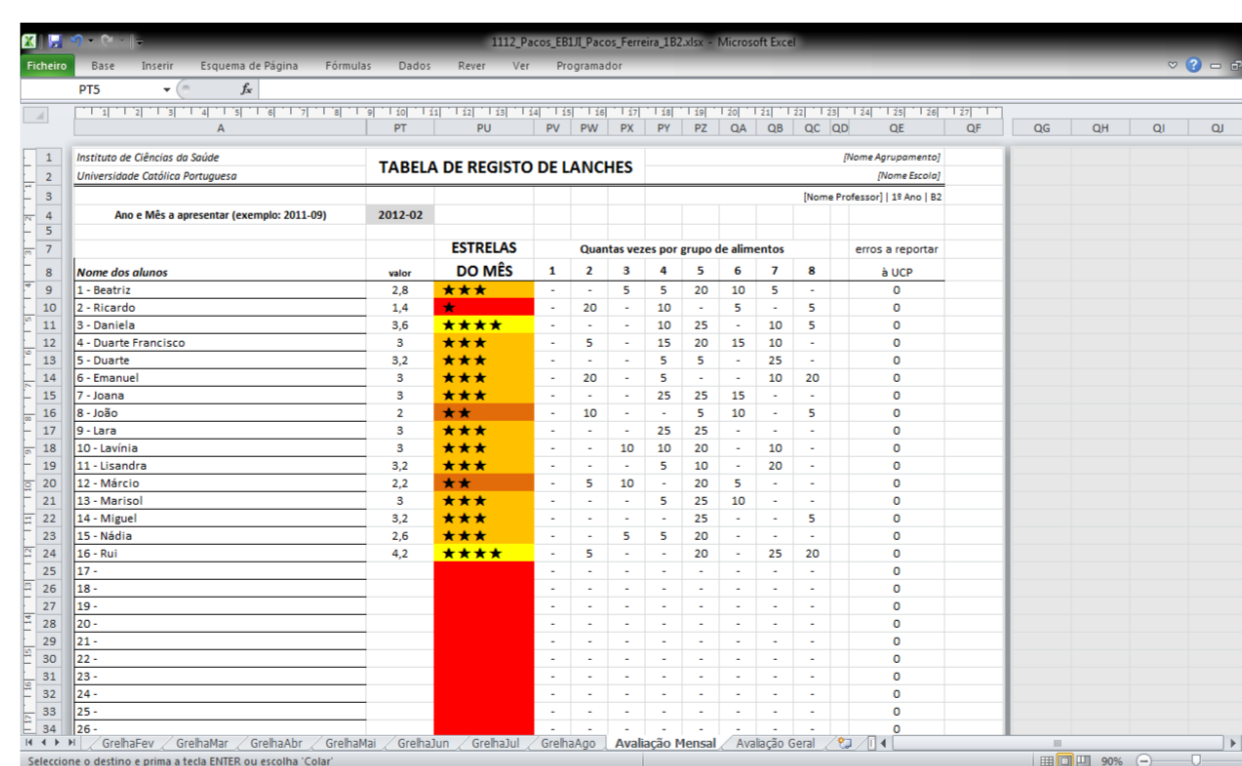


Fig. 6 – resultados da avaliação dos lanches introduzidos num mês

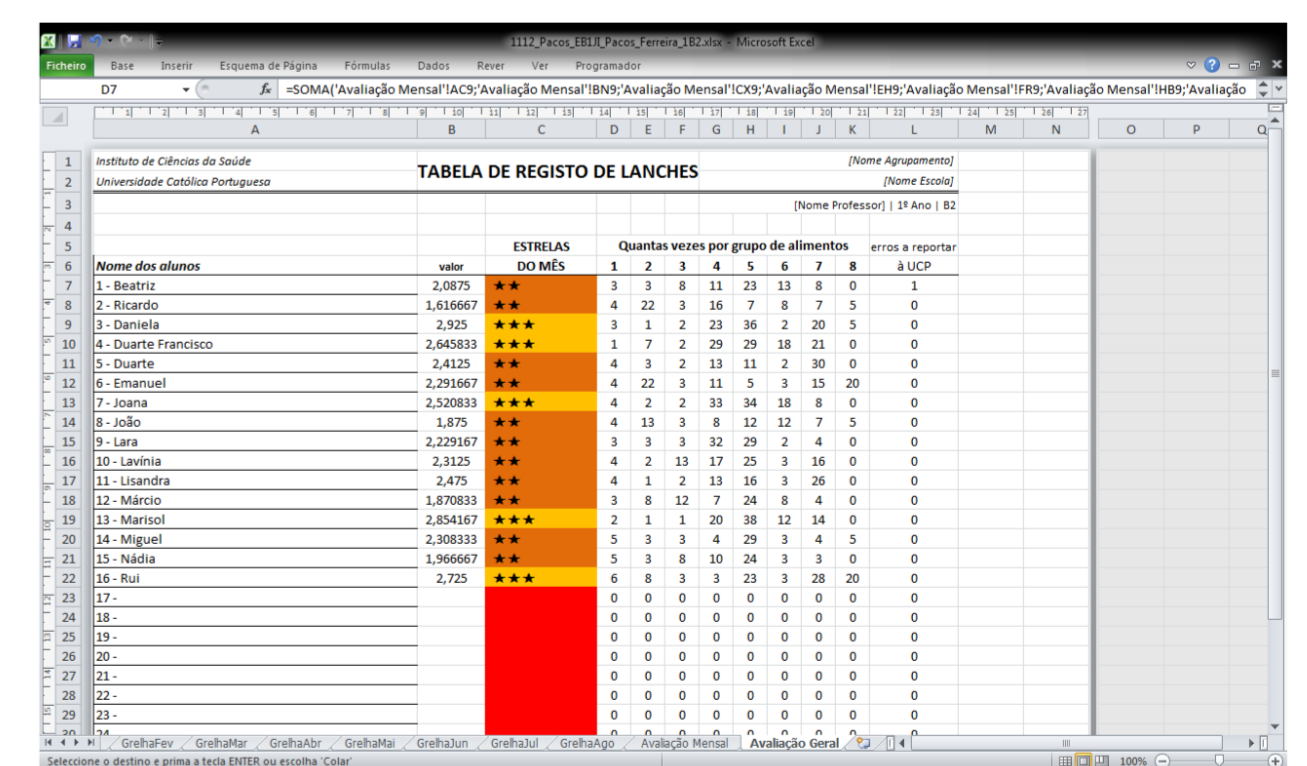


Fig. 7 – resultados da avaliação global (anual) dos lanches introduzidos

## Conclusões

Com a criação do livro de cálculo automatizado para o registo do lanche dos alunos podemos assegurar um registo mais fiável (pois o sistema reporta erros no incorreto registo), mais cómodo (ao invés do papel) e rápido (avaliações imediatas). Ainda podemos referir que a futura implementação desta forma de registo:

- favorecerá um acompanhamento contínuo e mais rigoroso do lanche por parte dos professores e alunos intervenientes transmitindo a qualquer momento a avaliação efetuada do lanche e a sua evolução mensal ou global;
- através da avaliação dos lanches em estrelas tornará a compreensão da qualidade do lanche simplificada e acessível a qualquer nível de ensino;
- permitirá uma constante monitorização das combinações não codificadas e dos desvios de frequência e constituição dos lanches dos alunos;
- viabilizará à UCP uma monitorização constante bem como uma avaliação das necessidades de intervenção em tempo real (mensalmente) e direcionadas às escolas/turmas específicas.