

## **Crianças aprendem na escola a ter uma vida mais saudável**

### **Matérias da SESA**

Enviado por: [acs@sesa.pr.gov.br](mailto:acs@sesa.pr.gov.br)

Postado em: 11/10/2018

Combater o sedentarismo e estimular as crianças a adotarem hábitos de vida mais saudáveis pode não ser uma tarefa fácil, mas é uma necessidade. Dados do Ministério da Saúde apontam que o número de pessoas obesas tem aumentado no Brasil, chegando a 18,9% da população. Para reverter essa realidade, o Paraná aposta na educação através do Programa Paraná Saudável, desenvolvido em parceria pela Secretarias de Estado da Saúde, Esporte e Educação.

Combater o sedentarismo e estimular as crianças a adotarem hábitos de vida mais saudáveis pode não ser uma tarefa fácil, mas é uma necessidade. Dados do Ministério da Saúde apontam que o número de pessoas obesas tem aumentado no Brasil, chegando a 18,9% da população. Para reverter essa realidade, o Paraná aposta na educação através do Programa Paraná Saudável, desenvolvido em parceria pela Secretarias de Estado da Saúde, Esporte e Educação. Nesta semana, às vésperas do Dia da Criança, o projeto chegou até os alunos da Escola Municipal Parigot de Souza, em Curitiba. Cada um dos pequenos recebeu um caderno com atividades, jogos, desenhos e histórias que estimulam alimentação mais saudável, com menos produtos processados, açúcar, sal e gordura e mais frutas e verduras; a prática de atividades lúdicas e esportivas e outros hábitos que contribuem para uma vida mais sadia. Como explica o secretário de Estado da Saúde, Antônio Carlos Nardi, o Paraná Saudável nasceu da preocupação com o avanço dos casos de obesidade e sobrepeso na população paranaense. Atualmente, em torno de 20% dos jovens e adolescente brasileiros apresentam excesso de peso. Se essa tendência não mudar, em aproximadamente duas décadas 70% da população apresentará excesso de peso. “Em todo o mundo, a obesidade é um problema de saúde pública que precisa ser combatido através de ações integradas, que envolvam diversos setores e atinjam toda população, levando informação e estímulo para uma vida mais saudável”, disse o secretário. No ano passado, durante o Encontro Regional para Enfrentamento da Obesidade Infantil, promovido pela Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde (OPAS/OMS) em Brasília, o Brasil assumiu o compromisso de frear o aumento do número de pessoas com excesso de peso. O país estabeleceu o compromisso de até 2019 deter o aumento de adultos obesos por meio de políticas de saúde e segurança alimentar; reduzir em 30% o consumo de refrigerantes e sucos artificiais; e aumentar o consumo regular de frutas e verduras entre a população. EDUCAÇÃO – O professor e coordenador de esportes do Programa Paraná Saudável, Luiz Henrique Martins, enfatiza a importância de as escolas, em conjunto com as famílias, incentivarem os pequenos a comer melhor e praticar atividades físicas. Ele lembra que nos últimos anos houve mudanças no estilo de vida das famílias, aumentando o sedentarismo e o consumo de alimentos processados, dois fatores que podem desencadear o sobrepeso. Para o professor, a saída é estimular hábitos saudáveis desde cedo. “É importantíssimo que os pais estejam conscientes e promovam a alimentação saudável em casa e que a escola também faça o mesmo. Os professores devem incentivar a prática esportiva em suas aulas e principalmente que as crianças desenvolvam o prazer pelo lazer, pela prática livre e autônoma, trocando o tablet, o celular, as redes sociais pelas atividades ao ar livre”, diz Martins. EXEMPLO – Na Escola Municipal Parigot de Souza, os mais de 500 alunos da pré-escola ao quarto ano do Ensino Fundamental são orientados a preferir alimentos

mais saudáveis, como frutas, em vez dos tradicionais salgadinhos e refrigerantes. A diretora da escola, Giovana Prodóssimo, conta que muitas crianças chegam na escola sem querer sequer experimentar certos alimentos, o que exige esforço dos educadores. Para reforçar a importância da alimentação saudável, os pais são envolvidos no processo, recebendo orientações de como preparar lanches mais apropriados. Agora, com os materiais do Paraná Saudável, a educadora espera incrementar o trabalho da escola na formação de futuros adultos com mais saúde.

“Sabemos que a aprendizagem precisa acontecer na infância. Quem não aprende a comer bem na infância com certeza não vai ser um adulto que come bem, que faz exercícios. Explicamos para a família que o melhor é optar sempre por uma fruta, um sanduíche natural, coisas que já fazem parte do cardápio servido na escola”, diz Giovana. MATERIAL – Os materiais educativos do Paraná Saudável incluem cartazes, banners, folders, caderno de atividades para as crianças e apostila de apoio para os professores. Os materiais são disponibilizados gratuitamente a escolas e outras instituições ligadas à infância. A solicitação pode ser feita através do e-mail [saude@sesa.pr.gov.br](mailto:saude@sesa.pr.gov.br).

“Queremos que esse material chegue a todas as crianças, dos 399 municípios paranaenses. É um material pensado para levar informação de forma leve e lúdica, incentivando nossas crianças a optarem desde cedo por uma vida mais saudável”, finaliza o secretário Nardi.

DIA DA ALIMENTAÇÃO – Na terça-feira (16) é comemorado o Dia Mundial da Alimentação e a secretaria estadual da Saúde vai promover um encontro para discutir a Alimentação Saudável. No evento, que será transmitido para as 22 Regionais de Saúde por videoconferência, os profissionais das áreas de vigilância sanitária de alimentos e da atenção primária, bem como o público em geral, poderão debater o tema além de assistirem às palestras “Ações de Promoção da Saúde na área da Alimentação”, por Jéssica Dinardi, superintendência de Atenção à Saúde da Sesa; “Hortas Urbanas” por Ari Frozza, da gerência de Agricultura e Abastecimento da Secretaria de Desenvolvimento Econômico de Pinhais e “Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) na alimentação” pela chef de cozinha e agricultora orgânica, Amanda Marfil.