

A EDUCAÇÃO ALIMENTAR EM MEIO ESCOLAR E A FIGURA DO NUTRICIONISTA ESCOLAR

A.R.
ARTIGO DE REVISÃO

FOOD EDUCATION IN SCHOOL ENVIRONMENT AND THE FIGURE OF SCHOOL NUTRITIONIST

¹ Agrupamento de Escolas Leal da Câmara, Avenida Pedro Nunes, n.º 1, 2635-317 Rio de Mouro, Portugal

Rita Faria¹; Bruno Sousa^{2,3}

² CBIOS - Centro de Investigação em Biociências e Tecnologias da Saúde da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Campo Grande, n.º 376, 1749-024 Lisboa, Portugal

RESUMO

Apesar de uma certa evolução positiva, Portugal continua a ser um dos países europeus com maior prevalência de excesso de peso (incluindo obesidade). Acredita-se que a principal solução deverá passar pela educação alimentar nas escolas, espaços privilegiados onde se reúnem as condições necessárias à aplicação de projetos bem estruturados e baseados nas necessidades de cada comunidade.

Nos últimos anos, tem-se verificado um acréscimo de publicações relativas a intervenções portuguesas em educação alimentar nas suas várias vertentes e, maioritariamente, através do trabalho direto dos Nutricionistas. Ao longo desta revisão, estes são colocados em evidência por se apresentarem como profissionais capazes e à altura do desafio, em meio escolar.

³ Serviço de Saúde da Região Autónoma da Madeira, Avenida Luís de Camões, n.º 57, 9004-514 Funchal, Portugal

PALAVRAS-CHAVE

Crianças, Educação alimentar, Meio escolar, Nutricionista escolar, Promoção da saúde

ABSTRACT

Although a certain positive evolution, Portugal continues to be one of the European countries with the highest overweight (including obesity) prevalences. It is believed that the primary solution should pass through food education in schools, privileged spaces where the necessary conditions are gathered to the application of well-structured projects based on each community's needs.

In the last years, it has been observed an increased number of publications relative to portuguese interventions in food education in its various aspects and, mainly, through the direct work of Nutritionists. Throughout this review, these will be placed in evidence for presenting themselves as capable professionals who are up to the challenge, in school environment.

*Endereço para correspondência:

Rita Faria
Av. da Via Láctea, n.º 39 - 3.º
Dt.º, Serra das Minas,
2635-265 Rio de Mouro,
Portugal
rita_airaf@hotmail.com

KEYWORDS

Children, Food education, School environment, School Nutritionist, Health promotion

Histórico do artigo:

Recebido a 21 de março de 2019
Aceite a 20 de março de 2020

INTRODUÇÃO

Os dados mais recentes acerca da prevalência de excesso de peso e obesidade infantis em Portugal revelam uma melhoria do estado nutricional das crianças. Segundo os últimos relatórios portugueses do *Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI Portugal)*, a soma das prevalências de excesso de peso e obesidade para crianças dos seis aos oito anos foi de 37,9%, 35,7%, 31,6%, 30,7% e 29,6% em 2008, 2010, 2013, 2016 e 2019, respetivamente (1, 2). Por outro lado, entre 2010 e 2013, a prevalência de baixo peso subiu de 0,8% para 2,7% sendo que, mais recentemente, em 2019, regressou aos 1,3% (1, 2). Sem dúvida que em termos de excesso de peso e obesidade se trata de uma evolução positiva, no entanto, além de continuarmos a ser um dos países da Europa a registar prevalências de excesso de peso (incluindo obesidade) que rondam os 30%, não podemos ignorar que a redução significativa destes valores, assim como o aumento em mais de três vezes da prevalência

de baixo peso (entre 2008 e 2013), coincidiu, em parte, com um período de maiores dificuldades socioeconómicas (1), decorrentes da crise financeira de 2008. É, por isso, imperativo garantir que a melhoria do estado nutricional infantil advém de uma maior consciencialização e educação alimentares e não apenas da impossibilidade de aquisição de alimentos ou refeições, sejam eles de caráter saudável ou, pelo contrário, pouco interessantes nutricionalmente.

Sendo a obesidade o ponto de partida para um rol de comorbilidades (3, 4) cada vez mais presentes em crianças e jovens, a educação alimentar nas escolas tem sido vista como uma estratégia para a prevenção de doenças decorrentes da má alimentação (5,6). No entanto, mais do que estratégia para a prevenção de doenças, a educação alimentar deve ser encarada com uma oportunidade de promoção de saúde (7, 8), idealmente acessível a todos, independentemente do Índice de Massa Corporal (IMC) ou da pré-existência de doença.

OBJETIVO

O presente trabalho pretende demonstrar a importância da educação alimentar em meio escolar, assim como o potencial interesse da existência da figura do Nutricionista Escolar, que desta forma pode contribuir para a melhoria da alimentação nas escolas e dos hábitos alimentares das crianças e jovens.

A Educação Alimentar em Meio Escolar

Parecem estar reunidas, na associação da idade pediátrica ao meio escolar, as melhores circunstâncias para atuar em educação alimentar. Em Portugal, desde os mais novos, que frequentam o pré-escolar, até aos adolescentes e pré-adultos e de entre toda a diversidade geográfica, socioeconómica e cultural, a grande maioria tem um fator em comum: a escola. É na escola que passam a maior parte do seu tempo e onde são acompanhados por profissionais dedicados à arte de educar num ambiente que promove a receptividade a novos conhecimentos e novos comportamentos (5, 9). Além disso, a articulação da possibilidade de oferta de diferentes aprendizagens com o efeito de continuidade proporcionado pelo normal percurso escolar permite a implementação de programas de educação alimentar com a qualidade e duração necessárias para que melhores hábitos alimentares sejam adquiridos (9, 10).

Existem ainda outros ganhos em educar as crianças sobre alimentação e nutrição associados a características que são inerentes a estas idades. Nos adolescentes, por exemplo, é comum o desfasamento entre o conhecimento que possuem sobre alimentação saudável e a sua realidade alimentar, que muitas vezes se caracteriza por uma sucessão de escolhas nutricionalmente pobres (10, 11). Seja a culpa atribuída à publicidade, indubitável influenciadora de comportamentos (12, 13), à proliferação de locais de venda de alimentos e/ou refeições nas redondezas das escolas (6), aos pais, por serem responsáveis pelas opções alimentares em casa, ou aos próprios jovens que, tendo já a noção do certo e do errado, facilmente optam pelas hipóteses anteriores, está claro que o ambiente em que vivem desempenha um papel marcante nas suas decisões (11). Esta suscetibilidade ao meio que os rodeia poderia, através da educação alimentar nas escolas, ser aproveitada em seu benefício, uma vez que as crianças e os adolescentes parecem responder melhor a ações de promoção de comportamentos alimentares saudáveis quando são expostos às mesmas em conjunto com os seus pares, no caso, colegas de turma (7, 14, 15). Ainda relativamente aos adolescentes, é frequente observar uma preocupação excessiva com o peso e com a imagem corporal (16) que por vezes dá origem a comportamentos menos positivos. Num estudo (16) realizado em estabelecimentos de ensino de Bragança, foram analisadas as respostas de 2346 adolescentes (entre os 12 e os 18 anos) a um questionário acerca da prática de dietas. Os resultados demonstraram que da totalidade de jovens que admitiram realizar dietas restritivas (18,5% das raparigas e 7,6% dos rapazes), 44,4% fê-lo por autoimposição, recorrendo à Internet ou a revistas para se esclarecerem sobre o assunto. É sabido que este tipo de fontes transporta com alguma frequência informações desadequadas, sem fiscalização ou qualquer forma de controlo profissional. E se uma parte destas dietas restritivas são realizadas por necessidades estéticas mal fundamentadas, se forem alicerçadas numa pesquisa pobre quer em conteúdo quer em qualidade, então o risco de algumas deficiências nutricionais poderá aumentar francamente, o que não é de todo aconselhável quando estamos perante jovens ainda em fase de crescimento. A educação alimentar nas escolas deverá conseguir estimular nos futuros adultos o sentido de responsabilidade pela sua própria saúde (11). É

importante que crianças e adolescentes melhorem a sua capacidade de reflexão autónoma sobre as escolhas alimentares adequadas às suas necessidades, assim como sobre a veracidade da informação veiculada nos vários meios de comunicação a que estão sujeitos diariamente (7, 16). Por outro lado, um trabalho desenvolvido no âmbito da coorte *Epidemiological Health Investigation of Teenagers in Porto* (EPITeen) permitiu concluir que o consumo alimentar parece manter-se estável entre a adolescência e a idade adulta, pondo em evidência o valor da educação alimentar na infância para a antecipação de melhores hábitos alimentares (17).

O Nutricionista Escolar

O Nutricionista apresenta-se como um comunicador eficiente sobre alimentação e nutrição, capaz de gerar, através da sua prática, modificação de comportamentos alimentares no seu grupo alvo. Além disso, encontra-se também apto a criar e a implementar projetos de educação alimentar, com base nas necessidades específicas da comunidade em que está inserido, e a avaliar o impacto dos mesmos de maneira a identificar pontos a corrigir e a melhorar a eficácia da intervenção (18).

Deste modo, torna-se fundamental a atividade de um “Nutricionista Escolar” para estabelecer uma relação de concordância entre as mensagens transmitidas pelas várias fontes de influência comportamental das crianças (7, 9-11, 19-21). A formação e o envolvimento dos familiares próximos, dos professores e auxiliares, do pessoal responsável pela alimentação nas escolas e da comunidade local é tão ou mais importante que o trabalho desenvolvido junto das crianças (7, 11, 19, 22). As crianças devem ser estimuladas a tornarem-se mensageiros ativos (5, 11). No entanto, é essencial a existência de uma “figura” que faça a ligação e reforce junto dos mais velhos aquilo que as crianças já saberão explicar muito bem, mas, por falta de autoridade, não conseguem mudar no seu quotidiano alimentar. É possível e até bastante simples conseguir aumentar os conhecimentos das crianças e promover nas mesmas intenções favoráveis em relação a uma alimentação mais saudável (10, 23), mas não é espetável nem correto que sejam as próprias a produzir mudança. Esta mudança pode e deve ser desencadeada pelo trabalho do Nutricionista. A avaliação do estado nutricional e do consumo alimentar infantis, a melhoria da qualidade nutricional das refeições das cantinas, a adequação dos produtos disponibilizados nos bufetes e nas máquinas de venda automática, o desenvolvimento de sessões de educação alimentar para crianças e respetivos educadores que visem a promoção de saúde e de melhores hábitos alimentares, a disponibilização de consultas de Nutrição dentro do espaço escolar, facilitando o acesso às mesmas, a formulação de pareceres independentes, necessários ao controlo de todas as atividades, à avaliação do seu impacto e à criação e sugestão de medidas corretoras, e ainda o relacionamento, a comunicação e o entendimento entre direções de escolas, autarquias e respetivas divisões (8, 19), são potenciais funções características, inerentes e próprias do Nutricionista Escolar, mas cujos objetivos se encontram em falta no Sistema Educativo Português. Em 2018, foi proposta uma estratégia para a melhoria da alimentação escolar em Portugal por Bento A, et al. (8), onde se articulam vários agentes nacionais e regionais, desde a Direção-Geral de Educação até aos Agrupamentos Escolares, e se prevê a inclusão da figura do Nutricionista Escolar na coordenação, operacionalização, monitorização, fiscalização e avaliação de diversas medidas ao nível da capacitação de toda a comunidade escolar e da criação de um ambiente alimentar saudável. É imperativo que se operacionalize esta estratégia.

Intervenções em Portugal

De um modo geral, as intervenções portuguesas em educação alimentar, além de serem pouco abrangentes na sua abordagem, ou seja, de se concentrarem apenas em um ou dois componentes, são demasiado curtas ou não têm a frequência necessária a uma avaliação mais consistente do impacto das mesmas (6, 10, 23, 25-28). Os autores de uma revisão sistemática, concluíram que as intervenções com melhores resultados são aquelas que apresentam duração superior a um ano (29). A educação alimentar deveria ser pensada a longo-prazo, através da sua inclusão nos projetos escolares para um acompanhamento contínuo e transversal a vários anos de escolaridade (29, 30). É aqui que entra o trabalho de um Nutricionista Escolar que, numa conduta mais direta e específica dentro do espaço escolar, pode ser dividido em três campos de ação: professores e outros educadores, pais e familiares próximos ou encarregados de educação e serviços responsáveis pela disponibilização e distribuição de alimentos e bebidas nas escolas, principalmente através de cantinas, bufetes e máquinas de venda automática. No âmbito destes campos de ação serão apresentadas de seguida algumas intervenções portuguesas, assim como as vantagens e/ou desvantagens no modo como foram levadas a cabo.

Quando se pensa numa atividade que envolva a educação alimentar de crianças têm-se duas hipóteses, ou é o Nutricionista que desenvolve essa atividade junto dos pais ou então são os seus professores a fazê-lo, após terem sido eles próprios alvo de intervenção. A última hipótese é particularmente útil se não existirem condições, como a disponibilidade horária das turmas, para que haja contacto entre o Nutricionista e os alunos. No entanto, exige-se dos professores um elevado nível de empenhamento, interesse e dedicação, bem como tempo disponível para participarem em ações de formação desenvolvidas pelo Nutricionista. Em Guimarães, num programa conduzido por professores, que receberam 12 sessões de formação num total de 36 horas, verificou-se no grupo experimental um consumo significativamente superior de hortícolas e fruta e um consumo significativamente inferior de alimentos de baixo valor nutricional e com elevada densidade energética, por comparação com o grupo controlo (28). Além disto, o programa também foi proveitoso relativamente à avaliação antropométrica, visto ter-se observado um aumento médio do IMC significativamente inferior no grupo experimental do que no controlo (28). Apesar dos resultados positivos, este projeto não foi dirigido por um Nutricionista e, à semelhança de outros também dependentes de professores (10, 26), não proporcionou o envolvimento dos encarregados de educação nem modificações na prática de atividade física ou na oferta alimentar (28).

Em analogia com a anterior escassez de exemplos de Nutricionistas em Portugal a formar professores para que estes intervenham sobre educação alimentar, também faltam estudos portugueses em que Nutricionistas estudam qual a melhor forma de incluir os pais nas intervenções de educação alimentar dos seus filhos. Não obstante, a participação dos pais ou encarregados de educação nas atividades promotoras de uma alimentação mais saudável para as crianças é frequentemente sugerida como meio essencial para a obtenção de resultados mais efetivos no seu estado nutricional, mas também para um maior, melhor e mais estável acompanhamento dos seus hábitos alimentares (22, 29-34), mesmo que por vezes a adesão à intervenção não seja a desejada (34). Em relação à estratégia de inclusão dos pais que deve ser tida em conta, alguns investigadores estrangeiros têm estudado os efeitos de intervenções direcionadas para pais e filhos, apenas para as crianças ou apenas para os pais (31, 35-38). Os resultados demonstram diminuições superiores de prevalências de excesso de peso infantil quando os pais participam conjuntamente

com os filhos em vez destes serem alvo de intervenção sozinhos (31, 38). Por outro lado, em duas investigações lideradas por Golan, concluiu-se que programas dirigidos única e exclusivamente para os pais apresentam resultados mais promissores para os seus filhos, com perdas ponderais superiores, em comparação com os mesmos programas dirigidos a pais e filhos (36) ou só às crianças sem qualquer familiar envolvido (37). Com este último propósito, já foi criado, em Portugal, um programa piloto em que se sugere um acompanhamento psicológico para pais de crianças obesas (35), não tendo ainda sido implementado para confronto de dados com a realidade portuguesa. Como referido anteriormente, não é difícil obter melhoria de conhecimentos e de intenções relativamente à alimentação das crianças. São exemplos duas intervenções, uma em alunos do 2.º e 3.º ciclos (10) e outra em alunos do ensino pré-escolar (23), onde, através de sessões de educação alimentar, foi observado um aumento significativo de conhecimentos, mas sem qualquer alteração dos hábitos alimentares. Enquanto que o ajuste da disponibilidade e do acesso aos alimentos, conforme a sua adequação a um padrão alimentar mais saudável, sem apurar conhecimentos parece ter alguns efeitos positivos (7, 15, 39, 40), como o aumento do consumo de fruta (7, 15, 39), uma intervenção escolar em educação alimentar não se pode limitar à transferência de saberes sem que sejam feitas as alterações apropriadas no ambiente alimentar da criança (20). Essas alterações implicam que as entidades fornecedoras de refeições e de produtos alimentares ao serviço das escolas funcionem como um modelo de comportamentos alimentares saudáveis, satisfazendo as necessidades nutricionais e energéticas dos seus alunos (8, 41). Alguns estudos liderados por Nutricionistas avaliaram a qualidade das ementas servidas a alunos do pré-escolar ao 1.º ciclo entre os anos 2010 e 2012 (42-46). As conclusões aqui reunidas transmitem o seguinte: a) os grupos da Roda dos Alimentos cuja inserção nos planos de ementas foi considerada “não aceitável” foram “Carne, Pescado e Ovos” (43, 44), “Cereais, Derivados e Tubérculos” (43-45), “Hortícolas” (43, 44) e “Leguminosas” (43-46); b) a carne é usada como fonte proteica com maior frequência que o peixe (42), sendo que a carne vermelha prevalece sobre a carne branca (43, 44); c) o peixe gordo (44, 45) e o ovo (44-46) raramente ou nunca são disponibilizados; d) os hortícolas são pouco utilizados e/ou pouco variados quer na sopa (42,46) quer no prato (42-44, 46); e) a fruta nem sempre é disponibilizada diariamente como sobremesa (42, 43); f) a confeção de refeições utilizando processos de fritura é excessiva (42); g) o teor de sódio encontra-se acima das recomendações (46); h) os almoços servidos constituem refeições híper (43) ou hipoenergéticas (46), hiperproteicas (43, 46), com fornecimento excessivo de hidratos de carbono e deficitário em lípidos (46). Os resultados obtidos numa análise laboratorial (que permite determinar quantitativamente a composição nutricional dos alimentos) realizada a refeições servidas a crianças do 1.º ciclo vão de encontro a alguns dos dados anteriores, nomeadamente, o baixo valor energético e lipídico, o exagerado conteúdo proteico (a rondar os 70% das necessidades diárias só ao almoço) e o uso desajustado de sal (47). De entre as investigações expostas e numa tentativa de melhoria da qualidade das refeições escolares, verificaram-se algumas situações positivas como, a presença de fruta fresca como sobremesa no final de todos os almoços (43, 44), a igual frequência de pratos de carne e pratos de peixe e o reduzido número de repetições de ementas (44), a limitação dos fritos, o uso de ervas aromáticas e a redução do uso de sal (45). Uma intervenção, também de Nutricionistas, em estabelecimentos de ensino do pré-escolar ao secundário em vários concelhos do Algarve permitiu uma análise comparativa entre os anos letivos 2004/2005 e 2009/2010, através do cumprimento ou não de 10 critérios pré-estabelecidos (41, 48, 49). Se nos primeiros resultados

deste programa, os únicos critérios com taxas de cumprimento superiores a 50% eram “C1 – Pelo menos 90% de sopas com produtos hortícolas e/ou leguminosas” e “C9 – Percentagem de fritos, inferior ou igual a 20” (41), em 2009/2010, já eram seis os critérios com taxas de cumprimento superiores a 75%, incluindo o cumprimento a 100% do critério nove “Percentagem de fritos, inferior ou igual a 20” (49). Os critérios que registaram maiores dificuldades no cumprimento foram “C2 – Pelo menos 60% de sopas com hortaliça”, “C6 – Percentagem de segundos pratos de pescado igual ou superior aos de carne” e “C7 – Percentagem de segundos pratos com ovo, entre 5 a 10%” (49), assemelhando-se um pouco aos resultados acima descritos. Isto refletiu-se num aumento gradual da taxa de cumprimento global de 44% em 2004/2005 (41), para 58% em 2006/2007 (48) e por fim, para 70% em 2009/2010 (49), o que indica que a sistematização deste tipo de intervenções é não só imperativa como exequível para proporcionar mudanças positivas na alimentação escolar (48,49). Também os bufetes e as máquinas de venda automática de algumas escolas portuguesas foram alvo de estudos (20,21,50). Em relação aos bufetes, são feitos alguns reparos ao facto de alguns estarem abertos durante a hora de almoço e de não terem pessoal nem condições adequadas para implementar e produzir menus mais saudáveis (21). Mas, por outro lado, elogiam-se medidas como a promoção de um bufete mais saudável por parte dos alunos, concursos que incentivam a realização de escolhas alimentares saudáveis e a não disponibilização de alimentos com pouco interesse nutricional (50). Sugerem-se ainda uma política de preços que estimule o consumo de alimentos mais saudáveis e desmotive a compra dos restantes e a limitação da publicidade em espaço escolar a produtos que se encaixem no padrão alimentar recomendado (21). Em termos de máquinas, a maioria (20) se não a totalidade dos produtos comercializados eram do tipo “não desejável”, sendo que no último caso, a sua disponibilidade foi reduzindo ao longo de três anos de intervenção (21). Mais recentemente foram elaborados pela Direção-Geral da Educação dois documentos orientadores sobre ementas e refeitórios (51) e sobre bufetes escolares (52), a partir dos quais se tornou possível a uniformização da oferta alimentar por todo o país. Contudo, em conformidade com os resultados reunidos numa crítica (8), semelhantes aos dispostos anteriormente, acerca das refeições escolares disponibilizadas em cantinas, bufetes e máquinas de venda automática, parecem ainda existir deficiências ao nível do cumprimento e da fiscalização das orientações emitidas pelo Estado, reforçando-se aqui a importância do Nutricionista Escolar neste controlo.

Idealmente, o processo de desenvolvimento de uma intervenção deve reunir vários componentes por forma a constituir uma abordagem mais promissora de mudança comportamental (22, 25, 32-34, 53). Paralelamente ao envolvimento de familiares, educadores e serviços de alimentação escolares, devem ser promovidos diferentes tipos de atividades junto das crianças que permitam consciencializar e interiorizar conceitos, por exemplo: a) o reconhecimento da Roda dos Alimentos como um guia prático, intuitivo e orientador, com alguns princípios base para uma alimentação mais saudável (54); b) a divulgação e inclusão da Dieta Mediterrânica no ambiente escolar, através quer do currículo quer da oferta alimentar disponibilizada (55); c) a análise de rótulos e da composição nutricional de vários produtos alimentares (26); d) a participação em sessões de atividade física (25, 32, 33), de culinária saudável e de aconselhamento individual (32, 34). Em Portugal, são poucos os estudos multicomponentes; não obstante, os que existem apresentam resultados bastante interessantes que sustentam os argumentos a favor deles. O Projeto Obesidade Zero, primeira abordagem multicomponente realizada em Portugal para crianças com excesso de peso (34), conseguiu: melhorias significativas

ao nível do IMC e do grau de adiposidade (34), redução do consumo de gordura e açúcares e aumento do consumo de fibras (34) e redução do tempo despendido com atividades sedentárias por oposição ao aumento da atividade física (33, 34). Os resultados permitiram estabelecer ainda uma relação entre a redução do percentil do IMC para a idade e as crianças que frequentaram um clube desportivo dois ou mais dias por semana e também as crianças que viam televisão ou usavam computador menos de duas horas por dia (33). Uma outra intervenção, que reuniu diversos tipos de atividades num ambiente alimentar equilibrado, ocorreu nos Açores, com um formato de campo de férias de 10 dias para crianças e adolescentes obesos (32). Após o término da intervenção, todos os participantes frequentaram consultas de seguimento de Nutrição, sendo que a maioria perdeu peso mais eficazmente e cumpriu com maior facilidade recomendações relativas à alimentação e à prática de atividade física (32). De resto, a forte aposta em programas dedicados à prevenção e tratamento da obesidade infantil observada nos Açores, proporcionou à região portuguesa uma redução significativa da prevalência de excesso de peso, entre crianças dos seis aos oito anos, em 16,5% num período de três anos (2010-2013) (1).

Quanto às intervenções portuguesas, mais se refere que a criação do projeto MAPICO (Mapeamento e Divulgação de Boas Práticas em Projetos de Intervenção Comunitária na Área da Prevenção da Obesidade), através do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS), veio proporcionar um acesso mais imediato a projetos comunitários de qualidade e que se constituem como referentes na área da educação alimentar em escolas (56).

ANÁLISE CRÍTICA

Pensar na educação alimentar como estratégia de prevenção de doença é diferente de pensar na educação alimentar como estratégia de promoção de saúde. Interpretando ambos os conceitos, percebemos que é mais poderoso capacitar crianças e jovens a serem autónomos, ponderados e responsáveis pelas suas escolhas, do que ensiná-los, ainda que não seja essa a intenção, sobre os requisitos mínimos que devem cumprir para se escaparem à doença. E é na escola que se reúnem todas as condições para que a educação alimentar tenha resultados positivos, complementando o papel da família: são 12 anos de ensino obrigatório, que permitem a aplicação de projetos pensados e planeados a longo prazo (9, 10), 12 anos de ambiente escolar propício à aprendizagem, à assimilação de conhecimentos e à sua tradução em práticas (5, 9) e 12 anos de crescimento e de desenvolvimento pessoal, onde o carácter e os comportamentos ainda são, de certo modo, facilmente moldáveis (7, 14, 15). Da mesma forma que os jovens são suscetíveis às influências negativas do ambiente que os rodeia (6, 10-13) e, por isso, fazem más escolhas alimentares, então, também estarão propensos a fazer escolhas saudáveis se o ambiente em que se inserem assim os estimular (32-34). Apesar da escassa presença de Nutricionistas nas escolas, como elementos internos no processo educativo, estes têm demonstrado ser fundamentais na criação de um melhor ambiente alimentar e de bons exemplos comportamentais, através de todos os agentes envolvidos na educação das crianças e jovens. A intervenção destes profissionais de saúde em meio escolar sustenta a promoção estável dos hábitos alimentares pretendidos e a futura observação dos seus frutos. Adicionalmente, os Nutricionistas Escolares contribuiriam diretamente para o fortalecimento do estudo científico na área (que é ainda parco), privilegiando intervenções multicomponentes (32-34), bem estruturadas e pensadas a longo-prazo e colaborando na evolução do referencial de projetos de qualidade a nível nacional (56).

Compete aos pais, educadores, professores e auxiliares, órgãos diretivos (escolas), autárquicos e políticos e profissionais de saúde, estabelecer e implementar as condições necessárias, e já propostas (8), para que a educação alimentar nas escolas seja uma constante, sem limitações no tempo, na qualidade ou na acessibilidade.

CONCLUSÕES

Com este trabalho, são apresentados argumentos que realçam a necessidade da presença dos Nutricionistas nas escolas, espaços onde a promoção de saúde através da educação alimentar permite melhorias nos hábitos alimentares e no estado nutricional das crianças e jovens, e desta forma, possibilitar uma melhor saúde da nossa população.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Rito AI, Graça P. Childhood Obesity Surveillance Initiative: COSI Portugal 2013. Lisboa (PT): Instituto Nacional Doutor Ricardo Jorge, IP; 2015 Ago [citado em 2020 Mai 05]. 30p. Disponível em: http://repositorio.insa.pt/bitstream/10400.18/3108/3/COSI%202013_V2_set2015.pdf.
- Instituto Nacional Doutor Ricardo Jorge (PT). COSI Portugal 2019: Excesso de peso e Obesidade infantil continuam em tendência decrescente. Lisboa (PT): Instituto Nacional Doutor Ricardo Jorge, Ministério da Saúde; 2019 Jul 10 [citado em 2020 Mai 05]. Disponível em: <http://www.insa.min-saude.pt/cosi-portugal-2019-excesso-de-peso-e-obesidade-infantil-continuam-em-tendencia-decrescente/>.
- Parker ED, Sinaiko AR, Kharbanda EO, Margolis KL, Daley MF, Trower NK, et al. Change in weight status and development of hypertension. *Pediatrics* [Internet]. 2016 Mar [citado em 2017 Mai 05];137(3):e20151662. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4771125/> DOI: <http://doi.org/10.1542/peds.2015-1662>.
- Machluf Y, Fink D, Farkash R, Rotkopf R, Pirogovsky A, Tal O, et al. Adolescent BMI at Northern Israel: from trends, to associated variables and comorbidities, and to medical signatures. *Medicine* [Internet]. 2016 Mar [citado em 2017 Mai 05];95(12):e3022. Disponível em: http://journals.lww.com/md-journal/fulltext/2016/03220/Adolescent_BMI_at_Northern_Israel__From_Trends,.13.aspx#ej-article-sam-container DOI: 10.1097/MD.0000000000003022.
- Rita A. A pré-escola: uma ferramenta contra a obesidade infantil. *Revista Nutricias* [Internet]. s/d [citado em 2016 Dez 14];3:42-46. Disponível em: <http://www.apn.org.pt/documentos/revistas/Doc3.pdf>.
- Coelho R, Sousa S, Laranjo MJ, Monteiro AC, Bragança G, Carreiro H. Overweight and obesity – prevention in the school. *Acta Med Port* [Internet]. 2008 Jul-Ago [citado em 2017 Jan 24];21(4):341-4. Disponível em: <http://www.actamedicaportuguesa.com/revista/index.php/amp/article/view/798>.
- Loureiro I. A importância da educação alimentar: o papel das escolas promotoras de saúde. *Rev Port Saúde Pública* [Internet]. 2004 Jul-Dez [citado em 2017 Fev 21];22(2):43-55. Disponível em: <https://www.ensp.unl.pt/dispositivos-de-apoio/cdi/cdi/sector-de-publicacoes/revista/2000-2008/pdfs/2-04-2004.pdf>.
- Bento A, Cordeiro T, Frias A, Salvador C, Dias D, Amaro LF, et al. Estratégia para a alimentação escolar em Portugal – uma proposta. *Acta Portuguesa de Nutrição* [Internet]. 2018 Abr-Jun [citado em 2019 Abr 27];13:8-13. Disponível em: <http://actaportuguesadenutricao.pt/wp-content/uploads/2018/08/n13a02.pdf>.
- Silva TS. Educação, educação para a saúde e educação alimentar – algumas reflexões. *Revista Nutricias* [Internet]. s/d [citado em 2016 Dez 14];2:24-30. Disponível em: <http://www.apn.org.pt/documentos/revistas/Doc2.pdf>.
- Santos MB, Precioso JA. Educação alimentar na escola: avaliação de uma intervenção pedagógica dirigida a alunos do 8.º ano de escolaridade. Lisboa (PT): Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, IP; 2012 [citado em 2017 Jan 26]. 111 p. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.18/1511>.
- Fernandes JP, Moreira P. Comportamento alimentar: estudo em adolescentes de uma escola promotora da saúde de Viseu. *Alimentação Humana* [Internet]. 2007 [citado em 2017 Jan 18];13(1):20-5. Disponível em: <http://www.spcna.pt/publicacoes/?imc=7n&publicacao=21&edicao=62&fmo=pa>.
- Fialho AS, Almeida MD. Publicidade a géneros alimentícios no meio televisivo dirigida a crianças e adolescentes em Portugal. *Alimentação Humana* [Internet]. 2008 [citado em 2017 Jan 18];14(2):57-65. Disponível em: <http://www.spcna.pt/publicacoes/?imc=7n&publicacao=21&edicao=67&fmo=pa>.
- Craveiro C, Cunha S. Publicidade e alimentação: mistura explosiva? *Revista Nutricias* [Internet]. 2007 Set [citado em 2017 Fev 21];7:58-61. Disponível em: <http://www.apn.org.pt/documentos/revistas/Doc7.pdf>.
- Poinhos R. Influência dos pares nos hábitos alimentares de crianças e adolescentes. *Alimentação Humana* [Internet]. 2010 [citado em 2017 Jan 18];16(2):19-30. Disponível em: <http://www.spcna.pt/publicacoes/?imc=7n&publicacao=21&edicao=73&fmo=pa>.
- Carneiro CS, Gregório MJ, Graça P, Patacho R, Lima RM. Descrição e análise crítica do regime de fruta escolar em Portugal. *Revista Nutricias* [Internet]. 2014 Jan-Mar [citado em 2016 Dez 24];20:6-11. Disponível em: http://www.apn.org.pt/documentos/revistas/RN_20.pdf.
- Pereira AM. Preocupação com o peso e prática de dietas por adolescentes. *Acta Portuguesa de Nutrição* [Internet]. 2016 Jul-Set [citado em 2017 Jan 05];6:14-8. Disponível em: <http://actaportuguesadenutricao.pt/wp-content/uploads/2017/01/n6a03-1.pdf> DOI: <http://dx.doi.org/10.21011/apn.2016.0603>.
- Cruz FC. Estabilidade dos padrões alimentares da adolescência para a idade adulta na coorte EPTeen. Dissertação de Mestrado em Saúde Pública; 2016 [citado em 2017 Jan 26]. 78p. Disponível em: https://sigarra.up.pt/retoria/pt/pub_geral.show_file?pi_gdoc_id=886401.
- Graça P, Padrão P, Gregório MJ, Barros R, Viana V, Moreira P. O percurso inicial das áreas disciplinares de comunicação e educação alimentar na formação dos nutricionistas em Portugal. *Revista Nutricias* [Internet]. 2014 Jul-Set [citado em 2016 Dez 27];22:20-2. Disponível em: http://www.apn.org.pt/documentos/revistas/RN_22.pdf.
- Queiroz A, Mota I, Cardoso S. O direito à alimentação saudável no contexto das políticas nutricionais. *Acta Portuguesa de Nutrição* [Internet]. 2015 Jul-Set [citado em 2017 Jan 05];2:34-7. Disponível em: <http://actaportuguesadenutricao.pt/wp-content/uploads/2017/01/n02a05.pdf>.
- Costa P, Precioso J. Qualidade dos alimentos disponíveis nos bufetes escolares: um estudo efectuado em escolas promotoras de saúde e escolas "normais", do concelho de Braga. *Alimentação Humana* [Internet]. 2007 [citado em 2017 Mar 22];13(1):10-6. Disponível em: <http://www.spcna.pt/publicacoes/?imc=7n&publicacao=21&edicao=62&fmo=pa>.
- Ornelas R, Cardoso P, Pestana L. Bufetes escolares da Região Autónoma da Madeira de 2000 a 2003. *Revista Nutricias* [Internet]. 2005 Mai [citado em 2017 Mai 13];5:59-65. Disponível em: <http://www.apn.org.pt/documentos/revistas/Doc5.pdf>.
- Rodrigues AM, Alves OM, Amorim EC. Impacto do projeto de intervenção na obesidade infantil no primeiro ciclo de um agrupamento de escolas. *Revista de Enfermagem Referência* [Internet]. 2015 Abr-Jun [citado em 2017 Fev 21];IV(5):57-64. Disponível em: https://rr.esenfc.pt/rr/index.php?module=rr&target=publicationDetails&pesquisa=&id_artigo=2509&id_revista=24&id_edicao=78 DOI: <http://dx.doi.org/10.12707/RIV14062>.
- Ribeiro AS. Impacto da educação alimentar em crianças do ensino pré-escolar: o caso dos jardins de infância do Agrupamento de Escolas de Alcochete. Dissertação de Mestrado em Ciências do Consumo Alimentar; 2015 [citado em 2017 Jan 26]. 157p. Disponível em: https://repositorioaberto.uab.pt/bitstream/10400.2/4415/1/TMCCA_AlexandraRibeiro.pdf.
- Camarinha B, Ribeiro F, Graça P. O papel das autarquias no combate à obesidade infantil. *Acta Portuguesa de Nutrição* [Internet]. 2015 Abr-Jun [citado em 2017 Jan 05];1:6-9. Disponível em: <http://actaportuguesadenutricao.pt/wp-content/uploads/2017/01/n01a02.pdf>.
- Silva CS, Teixeira VH, Carvalho P. The effect of a nutrition education intervention on school-age boys attending a sports camp. *Revista Nutricias* [Internet]. 2013 Out-Dez [citado em 2016 Dez 23];19:16-20. Disponível em: http://www.apn.org.pt/documentos/revistas/RN_19.pdf.
- Costa RN. O trabalho de projecto como estratégia para a promoção da educação alimentar. *Revista Nutricias* [Internet]. 2008 Mai [citado em 2016 Dez 19];8:5-14. Disponível em: <http://www.apn.org.pt/documentos/revistas/Doc8.pdf>.
- Camelo S, Capitão S, Pereira F, Vidal V, Vaz MG. Projeto "EDUCALIMENTAMIR" do Município de Mirandela. *Revista Nutricias* [Internet]. 2012 Jul-Set [citado em 2016 Dez 19];14:16-9. Disponível em: <http://www.apn.org.pt/documentos/revistas/Doc14.pdf>.
- Rosário HR. Excesso de peso e obesidade em crianças: implementação e avaliação de um programa de intervenção na escola. Tese de Doutoramento em Estudos da Criança;

- 2011 [citado em 2017 Jan 26]. 218p. Disponível em: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/19806/1/Helena%20Rafaela%20Vieira%20do%20Ros%C3%A1rio.pdf>.
29. Silveira JA, Taddei JA, Guerra PH, Nobre MR. Effectiveness of school-based nutrition education interventions to prevent and reduce excessive weight gain in children and adolescents: a systematic review. *J Pediatr* [Internet]. 2011 Set-Out [citado em 2017 Jan 24];87(5):382-92. Disponível em: <http://jped.com.br/artigo detalhe.aspx?varArtigo=2236> DOI: 10.2223/JPED.2123.
30. Guerra PH, Silveira JA, Salvador EP. Physical activity and nutrition education at the school environment aimed at preventing childhood obesity: evidence from systematic reviews. *J Pediatr* [Internet]. 2016 Jan-Fev [citado em 2017 Jan 24];92(1):15-23. Disponível em: <http://jped.elsevier.es/pt/physical-activity-nutrition-education-at/articulo/S2255553615001433/> DOI: 10.1016/j.jped.2015.06.005.
31. Carvalho MA, Carmo I, Breda J, Rito AI. Análise comparativa de métodos de abordagem da obesidade infantil. *Rev Port Saúde Pública* [Internet]. 2011 [citado em 2017 Mai 15];29(2):148-56. Disponível em: <http://www.elsevier.pt/es/revistas/revista-portuguesa-saude-publica-323/pdf/S0870902511700190/S300/>.
32. Gaipo S, Parete T, Dias T, Mendonça C, Borges I, Ferreira S. Semana educativa para jovens açorianos obesos – uma abordagem no tratamento e prevenção da obesidade Infantil. *Revista Nutricias* [Internet]. 2012 Jul-Set [citado em 2016 Dez 20];14:42-5. Disponível em: <http://www.apn.org.pt/documentos/revistas/Doc14.pdf>.
33. Vasconcelos M, Carvalho MA, Ramos C, Breda J, Rito A. Efeito do Projeto Obesidade Zero na prática desportiva e actividades sedentárias em crianças de idade escolar. *Revista Nutricias* [Internet]. 2012 Jul-Set [citado em 2017 Jan 26];14:5-8. Disponível em: <http://www.apn.org.pt/documentos/revistas/Doc14.pdf>.
34. Rito AI, Carvalho MA, Ramos C, Breda J. Program Obesity Zero (POZ) – a community-based intervention to address overweight primary-school children from five portuguese municipalities. *Public Health Nutr* [Internet]. 2013 Jun [citado em 2017 Jan 24];16(6):1043-51. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/program-obesity-zero-poz-a-communitybased-intervention-to-address-overweight-primaryschool-children-from-five-portuguese-municipalities/6D1006098-9D9DC1D97174EE14AB15222> DOI: 10.1017/S1368980013000244.
35. Oliveira F, Soares L. Programa piloto de intervenção para pais de crianças com problemas de obesidade. *Psicologia, Saúde & Doenças* [Internet]. 2011 [citado em 2017 Fev 21];12(2):197-211. Disponível em: <http://www.sp-ps.pt/site/jr/12>.
36. Golan M, Kaufman V, Shahar DR. Childhood obesity treatment: targeting parents exclusively v. parents and children. *Br J Nutr* [Internet]. 2006 Mai [citado em 2017 Mai 15];95(5):1008-15. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/childhood-obesity-treatment-targeting-parents-exclusively-v-parents-and-children/0F0449C34DE6928E50FB4A784CB90E76#fnrdn-information> DOI: 10.1079/BJN20061757.
37. Golan M, Crow S. Targeting parents exclusively in the treatment of childhood obesity: long-term results. *Obes Res* [Internet]. 2004 Fev [citado em 2017 Mai 15];12(2):357-61. Disponível em: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1038/oby.2004.45/abstract> DOI: 10.1038/oby.2004.45.
38. Epstein LH, Valoski A, Wing RR, McCurley J. Ten-year follow-up of behavioral, family-based treatment for obese children. *JAMA* [Internet]. 1990 Nov 21 [citado em 2017 Mai 15];264(19):2519-23. Disponível em: <http://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/383979> DOI: 10.1001/jama.1990.03450190051027.
39. Loureiro I. Relatório do projecto: construir um projecto de educação alimentar. Lisboa (PT): Instituto de Inovação Educativa; 2003 [citado em 2017 Fev 21]. Relatório n.º 12/99. Não publicado.
40. Graça P, Gregório MJ. A construção do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável – aspectos conceptuais, linhas estratégicas e desafios iniciais. *Revista Nutricias* [Internet]. 2013 Jul-Set [citado em 2017 Jan 26];18:6-9. Disponível em: http://www.apn.org.pt/documentos/revistas/RN_18.pdf.
41. Sancho T, Candeias A, Mendes C, Rego M, Cartaxo L. Promoção da qualidade nutricional das refeições em estabelecimentos de educação. *Revista Nutricias* [Internet]. 2007 Set [citado em 2017 Mai 13];7:41-3. Disponível em: <http://www.apn.org.pt/documentos/revistas/Doc7.pdf>.
42. Lopes S, Rocha A. Avaliação qualitativa das ementas dos jardins-de-infância e escolas do primeiro ciclo de Pombal. *Alimentação Humana* [Internet]. 2010 [citado em 2017 Mai 03];16(1):44-58. Disponível em: <http://www.spcna.pt/publicacoes/?imc=7n&publicacao=21&edicao=72&fmo=pa>.
43. Guerra I, Rocha A. Avaliação qualitativa e quantitativa das ementas de um jardim-de-infância em Coimbra. *Alimentação Humana* [Internet]. 2011 [citado em 2017 Mai 03];17(1):24-36. Disponível em: <http://www.spcna.pt/publicacoes/?imc=7n&publicacao=21&edicao=75&fmo=pa>.
44. Martins M, Rocha A. Avaliação qualitativa de ementas servidas num estabelecimento de ensino pré-escolar. *Revista Nutricias* [Internet]. 2011 Mai [citado em 2017 Mai 14];11:44-7. Disponível em: http://www.apn.org.pt/documentos/revistas/Nutricias_11.pdf.
45. Marinho M, Rocha A, Ávila H. Avaliação dos cadernos de encargos dos municípios portugueses para o fornecimento de refeições escolares. *Revista Nutricias* [Internet]. 2012 Abr [citado em 2017 Mai 16];12:12-6. Disponível em: http://www.apn.org.pt/documentos/revistas/RN_12.pdf.
46. Reis C, Figueiredo M, Ávila H. Avaliação nutricional das refeições servidas a crianças e idosos em duas unidades de restauração colectiva. *Revista Nutricias* [Internet]. 2012 Out-Dez [citado em 2017 Mai 16];15:9-12. Disponível em: <http://www.apn.org.pt/documentos/revistas/Doc15.pdf>.
47. Paiva I, Pinto C, Queirós L, Meister MC, Saraiva M, Bruno P, et al. Low caloric value and high salt content in the meals served in school canteens. *Acta Med Port* [Internet]. 2011 Mar-Abr [citado em 2017 Fev 14];24(2):215-22. Disponível em: <http://www.actamedicaportuguesa.com/revista/index.php/amp/article/view/1629>.
48. Sancho T, Candeias A, Mendes C, Silvestre L, Cartaxo L, Andrade S. Promoção da qualidade nutricional das refeições em estabelecimentos de educação do Algarve – análise comparativa 2004/2005 – 2006/2007. *Revista Nutricias* [Internet]. 2008 Mai [citado em 2017 Mai 13];8:17-20. Disponível em: <http://www.apn.org.pt/documentos/revistas/Doc8.pdf>.
49. Sancho T, Candeias A, Mendes C, Andrade S, Santos C, Silvestre L, et al. Programa de promoção da qualidade nutricional das refeições em estabelecimentos de educação do Algarve – avaliação final. *Revista Nutricias* [Internet]. 2012 Abr [citado em 2017 Mai 16];12:20-3. Disponível em: http://www.apn.org.pt/documentos/revistas/RN_12.pdf.
50. Nova EM, Marques MM, Cláudio D. Bufetes escolares, diagnóstico de situação - ano escolar 2000/2001 - área educativa de Viseu. *Revista Nutricias* [Internet]. s/d [citado em 2017 Mai 13];2:31-8. Disponível em: <http://www.apn.org.pt/documentos/revistas/Doc2.pdf>.
51. Direção-Geral da Educação (PT). Orientações sobre ementas e refeitórios escolares – 2013/2014. Lisboa (PT): Direção-Geral da Educação, Ministério da Educação e Ciência; 2013 Ago 02 [citado em 2017 Mai 18]. 52p. Circular n.º 3/DSEAS/DGE/2013. Disponível em: http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/AcaoSocialEscolar/orientacoes_ementas_e_refeitorios_escolares_circular_1_agosto.pdf.
52. Ladeiras L, Lima RM, Lopes A. Bufetes escolares: orientações. Lisboa (PT): Direção-Geral da Educação, Ministério da Educação e Ciência; 2012 [citado em 2017 Mai 18]. 28p. Disponível em: http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/orientacoes_bufetes_final.pdf.
53. Amini M, Djazayeri A, Majdzadeh R, Taghdisi MH, Jazayeri S. Effect of school-based interventions to control childhood obesity: a review of reviews. *Int J Prev Med* [Internet]. 2015 Ago 03 [citado em 2017 Jan 24];6:68. Disponível em: <http://www.ijpvmjournal.net/text.asp?2015/6/1/68/162059> DOI: 10.4103/2008-7802.162059.
54. Rodrigues SS, Franchini B, Graça P, Almeida MD. A new food guide for the portuguese population: development and technical considerations. *J Nutr Educ Behav* [Internet]. 2006 Mai-Jun [citado em 2017 Mai 03];38(3):189-95. Disponível em: [http://www.jneb.org/article/S1499-4046\(06\)00030-3/fulltext](http://www.jneb.org/article/S1499-4046(06)00030-3/fulltext) DOI: 10.1016/j.jneb.2006.01.011.
55. Graça P, Mateus MP, Lima RM. O conceito de Dieta Mediterrânica e a promoção da alimentação saudável nas escolas portuguesas. *Revista Nutricias* [Internet]. 2013 Out-Dez [citado em 2016 Dez 23];19:6-9. Disponível em: http://www.apn.org.pt/documentos/revistas/RN_19.pdf.
56. Nutrimento (PT). MAPICO – Participe no mapeamento de projetos nacionais. Lisboa (PT): Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, Direção-Geral da Saúde; 2016 Fev 04 [citado a 2020 Mai 06]. Disponível em: <https://nutrimento.pt/noticias/mapico-participe-no-mapeamento-de-projetos-nacionais/#>.