

NÚMEROS CONTINUAM LONGE DA RECOMENDAÇÃO DA OMS

Crianças algarvias estão a comer mais fruta e legumes

Distrito de Faro passou, num ano, do penúltimo lugar da tabela nacional (só Açores estava pior) para a quarta posição. Projeto Heróis da Fruta tem contribuído para a mudança de hábitos dos alunos, mas os números estão ainda muito longe das recomendações da Organização Mundial de Saúde. A APCOI considera mesmo que os resultados são "alarmantes"

> DOMINGOS VIEGAS

Mais de seis em cada dez crianças algarvias, entre os 2 e os 10 anos, ainda não cumprem a recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS) para a ingestão mínima de cinco porções de frutas e legumes ao dia. É verdade que é mais de metade, mas estes números, correspondentes ao ano letivo 2017/2018, já são melhores do que os do ano letivo anterior, que colocavam o distrito de Faro no penúltimo lugar a nível nacional (só as crianças dos Açores estavam pior).

Em apenas um ano, o distrito de Faro saiu da cauda da tabela (tinha quase oito em cada dez crianças naquela situação), que inclui os 18 distritos e as duas regiões autónomas, e passou a ser o quarto a apresentar melhores resultados no país, sendo apenas ultrapassado por Castelo Branco, Beja e Évora (que lidera, como aquele onde as crianças estão mais próximas das doses recomendadas). Todos estes distritos apresentam valores melhores do que a média nacional.

Estes estudos têm sido realizados por investigadores da Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil (APCOI). Este último resultado, pela primeira vez, de uma parceria entre a APCOI e o Instituto de Saúde Ambiental (ISAMB) da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (FMUL). O trabalho teve como base a análise de uma amostra de 12.764 alunos,

no ano letivo 2017/2018, distribuídos por 626 estabelecimentos de ensino de todo o país.

Resultados "alarmantes" em todo o país

Para os responsáveis pelo estudo, os resultados continuam a ser "alarmantes". A média nacional indica que mais de sete em cada dez crianças (74,9%) não cumpre aquelas recomendações da OMS.

Bragança foi o distrito que apresentou a maior percentagem de crianças abaixo das recomendações (96,7%, ou seja, mais de nove em cada dez), seguindo-se Guarda (91,9%), Região Autónoma dos Açores (86,6%), Madeira (85,7%), Viana do Castelo (82,1%), Vila Real (81,5%), Santarém e Viseu (ambos com 80,4%), Coimbra (78,6%), Portalegre e Setúbal (ambos com 78,1%), Porto (77,5%), Braga (74%), Aveiro (73,1%), Lisboa (68,1%), Leiria (66,5%), Faro (66,3%), Castelo Branco (64,3%), Beja (61,6%) e Évora (59,0%).

O mesmo estudo analisou, ainda, os efeitos que a implementação do projeto Heróis da Fruta - Lanche Escolar Saudável teve nos hábitos alimentares das crianças e os investigadores chegaram à conclusão que "globalmente, 41,9% das crianças aumentou o seu consumo diário de fruta após 12 semanas de participação no projeto".

O projeto da APCOI, que vai este ano letivo para a oitava edição, é dirigido a salas de ensino pré-escolar



(crianças a partir dos 2 anos) e turmas de 1.º ciclo do ensino básico. Também podem inscrever-se bibliotecas escolares, ATL, CATL ou outras componentes de apoio familiar, públicos ou privados, que reúnam o mesmo grupo de crianças diariamente (entre os 2 e os 10 anos). A inscrição, que é gratuita, deve ser feita pelos professores e educadores, através da Internet (www.heroisdafruta.com) ou telefone (214 866 045), até ao próximo dia 12. Estes recebem, depois, acesso aos materiais pedagógicos, também sem qualquer custo.

Tratar-se de "uma iniciativa chave-na-mão, desenhada para crianças dos 2 aos 10 anos", que todos os professores de turmas 1.º ciclo ou educadores de salas de pré-escolar "poderão colocar em prática de forma muito simples e gratuita", sublinha Mário Silva, presidente e fundador da APCOI.

Mas de que forma é que o projeto conseguiu que o consumo de fruta e

legumes aumentasse entre as crianças? "O sucesso desta fórmula vencedora é o seguinte: utiliza personagens com que as crianças se identificam combinados com desafios diários que nos ajudam a transmitir as mensagens e os comportamentos-modelo, e claro, recompensas capazes de manter os alunos e os professores motivados", explica Mário Silva.

"Para este ano letivo que se inicia elevámos ainda mais essa fasquia, porque haverá prémios de participação para todas as crianças que serão enviados por correio para cada escola e, ainda, a oportunidade de mais crianças poderem contactar ao vivo com as mascotes do projeto, entre muitas novidades e surpresas. Para se candidatarem aos prémios, basta estarem inscritas e realizarem tarefas tão simples como, por exemplo, a leitura de um conto", acrescenta o mesmo responsável.

A APCOI registou um aumento do consumo diário de porções de fruta,

após a implementação do projeto, em todos os distritos e regiões. A maior subida aconteceu no distrito de Portalegre (mais 60,5%), seguido de Setúbal (57,6%), Viana do Castelo (56,4%), Braga (74%), Viseu (46,9%), Porto (46,1%), Guarda (43,1%), Coimbra (41,5%), Faro (41,2%), Vila Real (39%), Lisboa (37,8%), Castelo Branco (37,6%), Aveiro (37,4%), Leiria (37,2%), Madeira (36,2%), Bragança (35,8%), Évora (35,6%), Açores (35,5%), Beja (33,9%) e Santarém (29,8%).

"Estes números vêm comprovar a importância do projeto Heróis da Fruta enquanto ferramenta de educação para a saúde", frisa Mário Silva. A APCOI anunciou que, esta semana, divulgará mais resultados daquele estudo sobre os hábitos alimentares das crianças. "O artigo final deste estudo será, posteriormente, submetido pelos investigadores para publicação em revista científica", revelou Mário Silva.



EVENTO VAI PROPORCIONAR EXPERIÊNCIAS DE VOO

Festival de balonismo vai percorrer o Algarve

Entre os dias 24 e 28 de outubro, o Algarve vai ser palco de um festival de balonismo, que vai proporcionar experiências de voo para todos.

Durante cinco dias, o evento irá percorrer as localidades algarvias de Portimão, Albufeira, Faro, Lagos e Alvor.

O evento, promovido por uma conhecida marca de gás, vai contar com a participação de balões de todo o mundo.

Ao todo, serão 20 os balões de ar quente, cinco deles com formato especial, como a moto de corrida da Holanda, com uns impressionantes 44 metros de comprimento, 38 metros de altura e 650 quilos de peso; o homem mergulhador do Brasil ou o gelado da Alemanha.

A nível nacional, o evento vai contar com a presença dos balões da Câmara Municipal do Porto, Rádio Renas-

cença, Silves Capital da Laranja, Paladin, Remax, Licor Beirão, Windpassenger e ainda três balões da Rubis Gás.

Cada voo tem o valor de 189 euros por pessoa e os locais de saída dos voos serão anunciados na véspera, estando sujeitos às condições meteorológicas.

Nos três últimos dias do evento — 26 (Faro), 27 (Lagos) e 28 (Alvor) — os visitantes poderão, ainda, experimentar, gratuitamente, a sensação única de uma subida e descida num dos três balões estáticos estacionados no recinto.

O festival contará, ainda, com um espetáculo de luz e som, com a atuação conjugada entre os balões e música. Os espetáculos realizam-se no dia 26, na pista de atletismo de Faro e, no dia 27, na cidade de Lagos, ao longo da margem nascente da ribeira, desde a zona do restaurante Barrigada até à Meia Praia.