

03 Para uma Vida Escolar Saudável



A saúde é um dos factores que mais influência tem na motivação escolar. Estudos realizados nesse sentido, revelaram que as crianças menos saudáveis, em idade escolar, faltam frequentemente às aulas, abandonam a escola e têm pior rendimento escolar.

Antes de mais, concentremo-nos na definição de saudável. Segundo a Organização Mundial de Saúde, "Saudável é a condição de bem estar do corpo, mente e vida social e, não somente a ausência de doença ou o facto de não ter uma saúde débil." Isto quer dizer que só quando se possui saúde física e psicológica é que se é considerado saudável.

Para termos saúde física e psicológica temos de adoptar hábitos de vida saudáveis. Tomar refeições regulares, fazer exercício físico apropriado e ser alegres, são as atitudes fundamentais para termos uma vida saudável. Para o exemplo dos alimentos apropriados que devemos ingerir, no ocidente, as pessoas, provavelmente, ingerem alimentos suficientes. No entanto, existem situações de desequilíbrio nutricional. O que tem essencialmente a ver com hábitos alimentares incorrectos. Valorizam muito os alimentos moles e saborosos e por isso consomem em demasia doces, gorduras animais e proteínas, em detrimento das frutas, vegetais ou cereais integrais que consomem em pouca quantidade. Nesta situação, há, não só uma acumulação de grandes quantidades de gordura no corpo, como também, uma deficiente absorção de outros nutrientes vitais para o organismo, como as fibras.

Para além disso, a ingestão de determinadas vitaminas e minerais poderá, do mesmo modo, revelar-se insuficiente, já que esses nutrientes se encontram, sobretudo, nas frutas e vegetais.

Como as crianças estão em contínuo desenvolvimento, os seus corpos crescem rapidamente, necessitando de uma alimentação variada, ainda mais do que os adultos. Por exemplo, elas precisam de grandes quantidades de proteínas. Por outro lado, como elas são bastantes activas, necessitam, por esse motivo, de consumir hidratos de carbono em doses extra para compensarem o que queimam. Se ingerirem a quantidade e variedade de comida adequadas, não precisarão de tomar vitaminas suplementares.

As crianças têm uma atracção particular por doces. Para além de precisarem deles como um suplemento rápido para repôr as energias dispendidas, o seu paladar é mais sensível às coisas doces do que o dos adultos. Mas, a razão mais absurda é que os adultos acham que as crianças gostam de doces e por isso dão-lhes esse tipo de produtos. Esta é uma ideia completamente errada. Na realidade, mesmo que as crianças nunca comam rebuçados elas desenvolver-se-ão e crescerão normalmente. As suas necessidades urgentes de carborantes energéticos, podem ser compensadas por frutas ou legumes doces (como a cenoura). Doces e rebuçados, produtos derivados da sacarina, são, não só supérfluos, como põe em risco a própria saúde, já que são responsáveis directos pela deterioração dos dentes.

Os Serviços de Saúde de Macau realizaram, em 2003, um estudo acerca da saúde dos adolescentes. Os resultados mostraram que 90% dos estudantes não comiam frutas e vegetais, no período de uma semana, em quantidades necessárias e que, 70% desses mesmos estudantes não faziam exercício físico suficiente. A

razão que se aponta para explicar esta situação é a da excessiva carga horária que lhes é imposta nas escolas. Outra desculpa que se ouve é a de que, com o desenvolvimento da cidade, os terrenos livres em Macau são cada vez mais escassos, diminuindo o número de locais para a prática de actividades ao ar livre e também, obrigando algumas escolas a mudarem-se para andares de edifícios. As escolas, acabam por ocupar primeiros a terceiros andares de edifícios, reservando uma área limitada para recreio, restringindo assim as actividades dos alunos. A razão principal deve-se ao facto de as escolas negligenciarem a importância do exercício físico. Algumas nem sequer têm tempos para educação física, limitando-se somente a dar aulas ao longo de todo o dia.

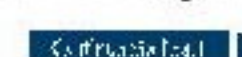
Os hábitos alimentares e a actividade física dos alunos

Items	Percentagem
Quantidade de arroz, frutas e vegetais, consumida no espaço de uma semana	
Menos de 5 doses	94%
5 doses ou mais	6%
Tempos para exercício físico intenso que tiveram no espaço de uma semana	
Menos de 3	75%
3 ou mais	25%
Tempos para exercícios de lazer que tiveram no espaço de uma semana	
Menos de 5	25%
5 ou mais	5%

Fonte de informação: Estudo sobre A Saúde dos Alunos de Macau, 2003 - Prevenção da Doença, Departamento de Controlo e Promoção de Saúde dos Serviços de Saúde de Macau.

Para além da saúde física, a saúde psicológica das crianças é outro aspecto a que a sociedade deve dar a maior atenção. Nos últimos tempos, a sociedade tem registado um rápido desenvolvimento e, o leque de conhecimentos que a criança tem de adquirir continua a alargar-se. O decréscimo no número de nascimentos é uma das razões que leva os pais e escolas a manifestarem as suas preocupações pelos mais pequenos. Assim, logo na idade em que eles começam a falar, os pais têm já planeada para eles, uma quantidade de programas, como por exemplo: Inglês, Mandarim, Aritmética, Educação Física, Jogos de bola, Pintura, Música, Arte, Dança,....Todas estas expectativas fazem com que as crianças fiquem sujeitas a grande pressão, afectando seriamente a sua saúde, mesmo que isso não seja aparente.

De facto, as crianças são capazes de fazer bastante, ao longo dos diferentes estádios do seu crescimento. Cada uma delas se desenvolverá com características próprias, pelo que todas terão os seus próprios méritos. Assim, algumas revelam potencialidades especiais para o desporto, outras para a música, enquanto que outras poderão mostrar o seu talento para a pintura, sendo que todas estas situações



são consideradas normais.

Os pais não devem, jamais, esperar que os seus filhos consigam realizar algo que "nunca" poderá ser atingido por crianças dessa fase. Mais ainda, devem fugir à tentação de avaliar as capacidades, presentes ou futuras, da criança, num determinado estágio do seu desenvolvimento, já que, essas indicações nunca poderão servir de previsão para o futuro. Se a criança viver, constantemente, num ambiente de pressão e de expectativas desadequadas, a sua saúde, tanto física como psicológica, será gravemente afectada.

A entrada na escola é uma das várias formas de promover a higiene pessoal. Através da escola, poderemos ajudar os alunos a desenvolver conceitos correctos de saúde, de modo a melhorar a saúde humana em geral. Pela educação administrada na escola, a criança poderá adquirir os conhecimentos sobre saúde, valorizá-la e pô-la em prática. Isto, não só é benéfico para o seu bem estar físico e psicológico, como também é precioso para o sistema de saúde, pois garante alicerces sólidos para a adolescência e até mesmo para a vida inteira da criança. A estrutura, organização, gestão, interacção social, currículo escolar, métodos de ensino, bem como a atmosfera dominante da escola, tudo isto, se reflecte no bem estar dos alunos e dos professores, influenciando directamente o desempenho de

toda a escola. A elaboração de um Plano de Promoção da Saúde de uma escola, ajuda a otimizar o bem estar do ambiente de ensino-aprendizagem e, promove, com eficácia, o desenvolvimento da saúde dos alunos. Paralelamente, o Grupo de Promoção da Saúde da escola, poderá convidar os alunos e os professores a participar nessa acção, criando uma atmosfera de aprendizagem de mútua colaboração, o que servirá para enriquecer os conhecimentos dos alunos.

Promover a Educação para a Saúde na escola, não é um conceito novo. Investir num Plano de Promoção da Saúde faz todo o sentido e será muito proveitoso para o futuro da região, para a comunidade em geral e para o desenvolvimento económico.

Chen Dan Mei
(O autor é um especialista em Saúde Pública do Centro de Controlo e Prevenção da Doença, Desenvolvimento da Promoção da Saúde, dos Serviços de Saúde.)
Em, "Revista do Professor"
Nº10, Janeiro de 2005

03 The Meaning of Healthy School Life

Health is one of the important factors affecting the motivation of learning. Research shows that unhealthy school-age children are often absent for lessons, drop out of school and perform poorly in their studies.

First of all, let us see into the definition of healthiness. For World Health Organization, it means "Healthiness is the state of being well in the body, mind and social life, and not just free from sickness or not weak in health." This means only if we possess physical and psychological wellness we are then taken as healthy.

To have physical and psychological wellness we need to adopt a healthy living habit. Regular food intake and appropriate exercise as well as being cheerful are the fundamental elements leading to a healthy life. For the example of proper food intake, in the West, people may take in sufficient food. However, there is also the phenomenon of unbalance of nutrition. It is mainly due to the improper eating habits. They always favour the soft and tasty food and therefore they often consume lots of sweetmeat, animal fats and protein while the intake of fruits, vegetables or coarse grain is too scarce. In this way, it not only accumulates in the body large quantities of fat, but also hinders the absorption of other vital matters like fibre.

Besides, the intake of certain vitamins and minerals may also be insufficient as such rich nourishment comes from fruits and vegetables.

Children being in the stage of up-building and development their body grows quickly and fast, requiring various nutrition much more than the adults do. For example, they need a great amount of protein. At the same time, since they are rather active, therefore they do need extra absorption of carbohydrates to supplement the consumption. As long as they succeed to take the appropriate and adequate amount of food, they don't need extra vitamins.

Children have a special fondness for sweetmeat. Besides needing it for a fast supplement for the lost energy, their sense of taste for sweet things is more sensitive than the adults. But the most terrific reason is that the grown-ups believe the children like it and supply them with such kind of substance. This is a very faulty idea. As a matter of fact, even if the children have never tasted candies, they will still grow and have a normal development. Their urgent need for the supply of energy may as well be supplemented by fruits or sweet vegetables (like carrot). Candy, a product of saccharin, being not only not a necessity, but a type of food endangering health as it gives direct damage to the teeth.

The Macau Health Bureau had organized an investigation concerning the health of the adolescents in 2003. The outcome showed that 90% of the students do not have enough intake of fruits and vegetables in a week while over 70% of the





pupils do not have sufficient physical exercises. The reason for the latter situation is due to too heavy academic workload. Another excuse is that with the development of the city, the usable land of Macau is becoming less and less, diminishing so much the space for activities that some schools have to move to the upper floors of a building. School campus has to be on the first to the third floor of a mansion holding a limited area of playground, confining the activities of the students. The greatest reason goes to the school's negligence of the importance of physical exercise. Some of them do not even have physical education period, but only giving lessons continuously the whole day long.

The Eating Habit and Activity Participation of the students

Items	Percentage
Amount of rice, fruit and vegetable taken per week	
Less than 5 shares	94%
5 shares or more	6%
Times of strenuous exercise participated per week	
Less than 3 days	75%
3 days or more	25%
Times of leisurely exercise participated per week	
Less than 5 days	25%
5 days or more	5%

Source of information: Investigation of the Health of Macau Students 2003. - Illness prevention, Control and Health Promotion Department of the Health Bureau.

Besides the physical health, the psychological health of the children is also a theme that the society has to pay heed to. Recently the society is having a speedy development and the knowledge that a child has to grasp keeps expanding. The decreasing birthrate is one of the reasons driving the parents, as well as the schools to manifest their greatest concern for their little ones. Therefore, starting from the time when they begin to talk, their parents have already planned for them an intense series of programmes, e.g. English, Putonghua, Arithmetic, Physical Drill, Ball Games, Painting, Music, Art Class, Dancing Class,..... All these expectations give so heavy a pressure to the kids that unknowingly their health is seriously affected.

In fact, children are able to do a lot during the different stages of their growth as they may have their own various specimen of development for they all have different merit. At this, some do have fine potential for sports, others can perform well in music while some may demonstrate outstanding talents in painting and all these are very normal situations.

Parents should never keep hoping their young ones to accomplish something which can "never" be realized by the children of that phase. Furthermore, refrain from assessing the kids' present or future capability at a certain stage of their development as those indications can never offer any prediction for the later days. Should the children be always living in such an inappropriate expectation and pressure, their physical and psychological health will be badly affected

Going to school is one of the many means of promoting the personal hygiene. Through the school, we can help the students to establish a proper concept of healthiness to enhance and improve human health. From school education, the children may acquire the knowledge, value and practice concerning health. This not only benefits their physical, as well as their psychological well-being and is also beneficial to the medical system while offering a solid foundation for the adolescence and even the whole life of the children.

The structure, organization, management environment and social interaction, school curriculum, teaching methods and the prevailing atmosphere of the school all do affect the wellness of the students and teachers, influencing directly the performance of the whole school. Constituting Health Promotion Plan in school helps to optimize the well-being of the teaching environment, advantageous to improve the health development of the students. Furthermore, the Health Promotion Group of the school may invite the participation of students and teaching staff

to nourish a learning atmosphere of mutual collaboration, to enrich the students' acquirement of knowledge.

Promoting Health Education in school is not a new concept. Investing in Health Promotion Plan is very meaningful and profitable for the future of the region, the community and economic development.

Chen Dan Mei
 (The author is a specialty of Public Health of the Health Promotion Development in the Illness Prevention and Control Centre of the Health Bureau)
 Excerpted from "Teacher's Magazine", 10th. Issue, January, 2005.

