

ANO 26 - Nº 289

Abril - 2022

90 ANOS
1932 - 2022



SIEESP

Escola Particular

PUBLICAÇÃO MENSAL DO SINDICATO DOS ESTABELECIMENTOS DE ENSINO NO ESTADO DE SÃO PAULO

SAÚDE NA ESCOLA E EM CASA:

o melhor tratamento é a prevenção



Patrícia e
Thanguy Friço

ENTREVISTA



SAÚDE NA ESCOLA E EM CASA: o melhor tratamento é a prevenção

“Precisamos urgentemente implantar uma metodologia que possibilite a pais, professores e alunos aprenderem de forma eficaz e definitiva a cuidar da sua saúde”

A Medicina deve ser focada na promoção da saúde e não apenas no diagnóstico e tratamento de doenças. Com o lema “O melhor tratamento é a prevenção”, o casal Thanguy Friço - pós-graduado em Nutrição e Fisiologia do Exercício pela USP e MBA - e Patrícia Friço - médica especialista em Dermatologia e Pediatria com foco em adolescentes - trabalham com a reestruturação do estilo de vida de crianças, adolescentes e jovens na escola, harmonizando alimentação, atividade física, controle emocional e sono.

Thanguy, que também atua como professor da Universidade de Vila Velha (ES), lembra que “antigamente as crianças brincavam nas ruas; nós mesmos brincávamos de pique-esconde, jogávamos bola, bolinhas de gude e queimada na rua, soltávamos pipas”, mas que hoje em dia uma grande parcela das crianças só quer saber de ver televisão, brincar no computador ou no smartphone. Segundo ele, outra questão importante é que os adultos precisam contribuir com a sua parte, já que metade deles é sedentária e “estamos dando esse péssimo exemplo para as crianças e adolescentes”.

A partir da observação do comportamento das próprias filhas adolescentes – comportamento esse, diga-se de passagem, de toda uma geração, que dorme pouco e mal, vidrada nas telas e redes sociais e

que se diz insatisfeita com a própria vida - acendeu um sinal de alerta para eles, de que precisavam atuar para ajudar a mudar os comportamentos pouco saudáveis. Somaram esforços com outros especialistas, médicos, nutricionistas, psicólogos e professores de educação física e criaram o projeto Escola Saudável, para trabalhar a reestruturação do estilo de vida na escola, harmonizando alimentação, atividade física, controle emocional e sono. Além disso, Patrícia diz que “os nossos filhos e alunos que se espelham muito mais nos nossos atos do que em nossas palavras também adoeceram”.

E isso tudo, na visão deles, para que se possa começar a reverter os dados alarmantes constatados por pesquisas e estudos, de que um em cada quatro adolescentes sofre de depressão, enquanto um em cada cinco está lutando contra a ansiedade, como lembra Patrícia. Ela ressalta ainda que o sono é muito importante não só para os adultos, mas principalmente para crianças e adolescentes, já que “influencia o crescimento, as memórias e o aprendizado”, além de regular a produção de vários hormônios relacionados ao controle emocional e, também, o controle do peso. “Dormir adequadamente é imprescindível para a manutenção da saúde física e mental”. Acompanhe os principais trechos da entrevista com Thanguy e Patrícia Friço.

ENTREVISTA



A Organização Mundial de Saúde estima que a depressão será um dos piores problemas de saúde global a partir desta década. Esse tipo de problema era típico da meia-idade; agora, no entanto, atinge um número significativo de crianças e adolescentes, até antes da pandemia. Quais vocês consideram serem os principais motivos?

Patrícia Friço - A depressão é uma grave doença, e que causa vários problemas físicos e psicológicos. E há vários fatores biológicos da depressão envolvidos no processo. A depressão, especialmente quando não tratada, pode realmente alterar o cérebro, tornando os episódios piores ou mais frequentes. Além disso, ela também afeta o corpo e a saúde física, causando fadiga, problemas digestivos, dores e outras complicações relacionadas às más decisões tomadas durante o humor deprimido.

Atualmente estamos enfrentando um grande problema em relação à parte emocional das crianças e adolescentes, sendo que praticamente um a cada cinco já apresenta algum transtorno relacionado à saúde mental. Um dos grandes

A depressão, especialmente quando não tratada, pode realmente alterar o cérebro, tornando os episódios piores ou mais frequentes. Além disso, ela também afeta o corpo e a saúde física, causando fadiga, problemas digestivos, dores e outras complicações relacionadas às más decisões tomadas durante o humor deprimido

Patrícia Friço

problemas é a velocidade de informação, principalmente depois do advento da internet e da disseminação dos smartphones. Outro grande problema que temos é a desestruturação das famílias, o que gera uma sensação de insegurança nas crianças e adolescentes.

Os danos à saúde mental provocados pela pandemia do novo coronavírus atingiram também crianças e adolescentes. Em um trabalho publicado por pesquisadores da Universidade de Calgary, no Canadá, é apontado que crianças e adolescentes, em diversos países, chegaram a alguns números alarmantes: um em cada quatro sofre de depressão, enquanto um em cada cinco está lutando contra a ansiedade.

Os dados indicam que os sintomas relacionados às doenças dobraram entre indivíduos desses grupos em comparação com tempos pré-pandemia.

Outro fator importante para esse descontrole emocional é que somos cobrados cada vez mais em relação à nossa aparência, ao nosso sucesso, ao que aparentamos ser para os outros, e essa versão editada da vida das pessoas é exposta



o tempo todo nas redes sociais, levando a uma falsa noção, principalmente às crianças e adolescentes que estão em fase de maturação emocional, de que a vida dos outros é muito melhor do que a que eles vivem.

O que é o terrorismo alimentar e quais os riscos inerentes?

Thanguy Friço - O "terrorismo nutricional" é a proibição do consumo de vários alimentos, que são amplificados por vídeos e profissionais ligados a áreas de saúde nas redes sociais e tem provocado uma relação cada vez mais estressante com o ato de comer. Primeiro foi o ovo, depois o glúten, os carboidratos, agora a lactose...

As dietas radicais impõem uma série de restrições e demonizam vários alimentos, não ajudando a saúde das pessoas em geral, principalmente das crianças e adolescentes, além de levar ao risco de desenvolver transtornos alimentares, em especial a ortorexia nervosa, descrita como o comportamento obsessivo caracterizado pela fixação por saúde alimentar.

Para nos alimentarmos melhor a saída não é evitar certos alimentos, mas melhorar nosso comportamento. Algumas dicas são importantes de serem observadas: evite ambientes barulhentos ao se alimentar; preste atenção ao seu prato e no gosto dos alimentos; resgate o prazer nos alimentos mais simples; coma devagar, mastigando e saboreando bem os alimentos; diminua as porções e se mantenha ativo fisicamente.

Em razão disso, qual é a importância de os alunos terem uma alimentação de qualidade?

Thanguy Friço - Alguns nutrientes obtidos através da alimentação, como proteínas, vitaminas e minerais, fazem parte de uma cadeia de reações que ocorrem no nosso organismo. Alguns nutrientes específicos fazem parte da formação e manutenção da saúde dos



Uma das coisas mais importantes na vida é a nossa saúde, e poucas coisas são tão essenciais para a saúde e o bem-estar como a atividade física

Thanguy Friço

neurônios, as células que compõem o sistema nervoso. Já outros formam as células vermelhas, que são responsáveis por levar o oxigênio a todas as células do corpo. A deficiência de tais nutrientes acomete diretamente sistemas importantes do organismo. E isso leva a problemas como o cansaço que impede a criança de brincar com entusiasmo, além da falta de motivação e dificuldade do foco na hora de aprender ou estudar, devido à lentidão de raciocínio. A boa alimentação permite que as crianças desenvolvam cérebros potentes. Assim, uma boa nutrição garante que eles tenham

a energia disponível para absorver e assimilar tantos aprendizados, além de evitar a obesidade.

A escola tem um importante papel no ensino de uma alimentação saudável, em quantidade e qualidade, bem como na implantação e manutenção de hábitos alimentares.

É amplamente divulgado que a atividade física, entre outros benefícios, ajuda no foco e concentração nos estudos, no crescimento saudável, no aumento da autoestima, na capacidade de interação social, mas principalmente com o advento da

tecnologia, as crianças e jovens se exercitam menos. Por quais motivos um número grande de pais não estimulam os seus filhos para esse tipo de atividade?

Thanguy Friço - Uma das coisas mais importantes na vida é a nossa saúde, e poucas coisas são tão essenciais para a saúde e o bem-estar como a atividade física. Antigamente as crianças brincavam nas ruas; nós mesmos brincávamos de pique-esconde, jogávamos bola, bolinhas de gude e queimada na rua, soltávamos pipas.

A maioria dos adultos trabalhava na área rural, ou com atividades



Hoje em dia a maioria das crianças só quer saber de ver televisão, brincar no computador ou no smartphone, e os adultos trabalham quase o dia todo sentados

Thanguy Friço

que exigiam esforços da musculatura. Meu avô, por exemplo, logo de manhã cedo selava o seu cavalo, juntava as vacas, tirava leite, fazia queijo, rachava lenha, regava as plantas, trabalhava no plantio e na colheita do café. Com isso, tanto os adultos como as crianças tinham uma boa musculatura desenvolvida, o que proporcionava boa saúde.

Hoje em dia a maioria das crianças só quer saber de ver televisão, brincar no computador ou no smartphone, e os adultos trabalham quase o dia todo sentados. As pessoas vão para a escola ou para o trabalho de ônibus ou de carro. Tudo isso contribuiu para que as pessoas se movimentem menos. Dessa maneira, a nossa musculatura e nossos ossos vão ficando cada vez mais fracos e, com isso, temos muito menos energia e menos saúde.

Nossos filhos e alunos seguem muito o exemplo dos pais e professores: como praticamente metade dos adultos é sedentária, estamos dando esse péssimo exemplo para as crianças e adolescentes.

Então é hora de voltar ao básico, do mesmo modo que fazíamos antigamente. Desconecte-se do seu mundo e ajude seus filhos a se manterem saudáveis como forma de incentivar a atividade física. Incentive através do exemplo: nenhuma






quantidade de encorajamento funcionará se ele vir o contrário em você; esse é o segredo do espelho. Mas, se virem você fazendo das atividades físicas uma prioridade, eles provavelmente se interessarão por elas.

Comparado aos outros impulsos básicos da vida como, por exemplo, comer e beber, o sono costuma ser subestimado e sacrificado. Falando especificamente na infância e na adolescência, de que forma as noites mal dormidas interferem no aprendizado? Os pais podem ser orientados, pela escola, a controlarem o uso dos dispositivos eletrônicos de seus filhos?

Patrícia Friço - A medicina do sono é uma área relativamente jovem sendo que seus primeiros estudos ganharam impulso na década de 1980. Por isso, muitas vezes subestimamos todo o poder que uma noite de sono adequada pode trazer. Nas crianças e adolescentes, principalmente, o sono influencia o crescimento, a fixação das memórias e o aprendizado, regula a produção de vários hormônios relacionados ao controle emocional e também o controle do peso, dentre muitos outros benefícios.

Dormir adequadamente é imprescindível para a manutenção da saúde física e mental. Durante o sono o organismo produz uma série de hormônios fundamentais para reparação de tecidos, crescimento muscular, síntese de proteínas, consolidação da memória - que é peça-chave para a produtividade - e outras funções. Nesse sentido, se é importante para os adultos, porque uma noite mal dormida pode afetar o trabalho profissional, também é essencial para crianças e adolescentes, que podem ver o rendimento escolar baixar drasticamente.

O grande problema é que os atrativos como as redes sociais, os games, Netflix, e interação com grupos de amigos pelo WhatsApp concorrem diretamente com as preciosas horas de sono que vem sendo



Nas crianças e adolescentes, principalmente, o sono influencia o crescimento, a fixação das memórias e o aprendizado, regula a produção de vários hormônios relacionados ao controle emocional e também o controle do peso, dentre muitos outros benefícios

Patrícia Friço



sacrificadas dia após dia, trazendo consigo vários impactos negativos na saúde dos nossos filhos e alunos.

Uma forma de se priorizar o sono é determinar horários regulares de toda a família ir dormir e também acordar, limitando o uso noturno dos aparelhos eletrônicos (pois a luminosidade também pode interferir no processo do sono e na produção de melatonina).

Vocês acreditam que a escola tem grande responsabilidade na formação, além de intelectual, socioemocional do aluno?

Patrício Friço - A escola é sem dúvida nenhuma é uma das grandes responsáveis junto com a família na formação intelectual e socioemocional de qualquer aluno; o grande problema é que precisamos ensinar saúde, mas conhecemos pouco em relação a esse tema, e como ensinar o que não conhecemos?

A escola tem o papel de ensinar aos alunos a buscar o conhecimento, a sempre aprender os aspectos básicos de matérias que serão utilizadas durante toda a vida de uma pessoa.

Os professores, algumas vezes, têm que tomar para si o papel de transmissor de conhecimento e educador. O trabalho de educar uma criança ou um jovem pode ser feito pelo professor. Contudo, ele sempre precisará contar com o auxílio dos pais.

As estatísticas do último Censo Nacional de Saúde apontam que 46% da população adulta são sedentários, 56% estão acima do peso ou obesos, quase 70% tem distúrbios de sono e mais de 80% já sofrem os impactos da ansiedade e da depressão. Como não poderia ser diferente, os nossos filhos e alunos que se espelham muito mais nos nossos atos do que em nossas palavras e também adoeceram: 85% das crianças e adolescentes entre 5 e 17 anos são sedentários, 1 a cada 3 está acima do peso ou obeso, 25% das crianças já tem distúrbio relacionado ao sono, e uma a cada



85% das crianças e adolescentes entre 5 e 17 anos são sedentários, 1 a cada 3 está acima do peso ou obeso, 25% das crianças já tem distúrbio relacionado ao sono, e uma a cada cinco crianças já tem problema na parte de saúde mental

Patrícia Friço

cinco crianças já tem problema na parte de saúde mental.

Precisamos urgentemente implantar uma metodologia que possibilite a pais, professores e alunos aprenderem de forma eficaz e definitiva a cuidar da sua saúde.

Diante do lema “O melhor tratamento é a prevenção”, o senhor desenvolveu o Escola Saudável, que harmoniza ali-

mentação, atividade física, controle emocional e sono. Como é esse projeto? Vocês capacitam professores?

Thanguy Friço - O projeto Escola Saudável foi desenvolvido a partir da necessidade que nós vimos com as nossas duas filhas, hoje com 14 e 15 anos, mas na época elas tinham por volta de 10 e 11 anos e começaram a fazer as próprias escolhas alimentares, evitando

atividade física, tendo um tempo reduzido de sono, extremamente insatisfeitas com sua aparência e até mesmo com suas vidas.

Reunimos um grupo composto de médicos, nutricionistas, psicólogos e professores de educação física na qual elencamos todos os assuntos fundamentais e primordiais para o desenvolvimento da boa educação e manutenção da saúde pelas crianças adolescentes e jovens. Depois, todo esse conteúdo foi traduzido de forma pedagógica junto com a execução de várias atividades por um grupo de professores e pedagogos, especializados na Base Nacional Comum Curricular - BNCC.

Dessa grande reunião multidisciplinar surgiu o projeto Escola Saudável no qual capacitamos os professores, para que os mesmos ensinem aos alunos os quatro elos fundamentais da saúde que são: alimentação saudável e atividade física regular, sono restaurador e controle emocional.

Gostariam de acrescentar algo?

Antigamente nas minas de carvão não existiam aparelhos para aferir o nível de poluição. Então os mineiros levavam canários para dentro das minas, enquanto esses canários estivessem saudáveis e cantando, tudo transcorria muito bem, não havia risco de vida.

Porém, quando esses canários paravam de cantar ou morriam, o alerta era dado, sendo a hora de abandonar a mina, pois a vida de todos corria perigo.

Nossos ‘canários’ - que são nossas crianças, adolescentes e jovens – adoeceram: eis que o sinal foi dado, as condições de vida na nossa mina não estão adequadas, mas o que vamos fazer? Abandoná-los à própria sorte? Ou unir todas as nossas forças através de um projeto de saúde efetivo e duradouro que pode mudar o destino de toda uma geração e quem sabe até mesmo do mundo? ●