



Passe
>> PROGRAMA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL EM SAÚDE ESCOLAR

PASSE EE
Estilos parentais e Promoção da
Saúde
Manual do Dinamizador
Encarregados de educação

Rui Tinoco
Nuno Pereira de Sousa
Débora Cláudio

1ª edição

Este Manual faz parte integrante do programa PASSE, galardoado em 2011 com o Nutrition Awards – na categoria de Saúde Pública.



Ficha Técnica

Título PASSE – Encarregados de Educação: Manual do dinamizador da dimensão ecológica – encarregados de educação

Autores Rui Tinoco, Débora Cláudio, Nuno Pereira de Sousa

1ª edição

ISBN: 978-989-96449-4-6



Departamento de Saúde Pública
Administração Regional de Saúde do Norte, I.P.
Rua Anselmo Braancamp, 144 – Porto
passe@arsnorte.min-saude.pt
www.passe.com.pt

O conteúdo deste manual, bem como de todo o material desenvolvido pelo PASSE, encontra-se devidamente registado, não estando autorizada a utilização do mesmo em contextos que não o do próprio Programa.

Índice

Introdução -----	05
1. <u>Actividades de articulação com os programas curriculares</u> -----	12
Sessão 1 – Acção de sensibilização -----	16
Sessão 2 – Feedback médio -----	18
Sessão 3 – Finalização do programa -----	20
2. <u>Actividades na Área da Educação Alimentar</u> -----	23
A importância da sopa -----	27
Vamos às compras? -----	31
As gomas e refrigerantes -----	34
O que é comer de uma forma saudável? -----	35
Como é a minha fome? -----	38
A televisão -----	41
A publicidade -----	43
À volta das refeições -----	46
Como se fazem as escolhas alimentares -----	47
De férias -----	48
O que temos lá em casa -----	49
O nosso tempo -----	50
Pais e filhos -----	51
3. <u>Actividades para pais e filhos</u> -----	52
Vamos às compras? -----	55
Pais contra filhos: uma missão -----	56
Preparar lanches saudáveis -----	57
Fazer uma salada -----	59
Uma hora a ver tv -----	60
Fazer uma salada louca! -----	61
Fazer uma sopa cremosa sem batata! -----	62

Feijoada impossível!?	63
O jantar mais saudável	65
Escolhe vários alimentos	68
Ídolos	69
Escolhe entre vários alimentos	71
Comida e o seu tempo	72
As árvores e as suas raízes	73
Quem faz o quê?	74
4. <u>Actividades para reflexão sobre estilos e práticas parentais</u>	77
1 - Os Estilos parentais	80
2 - As práticas educativas parentais	82
Sessão 1 – O que eu digo e o que faço	87
Sessão 2 – Que tipos de pai existem?	89
Sessão 3 – Sou sempre o mesmo pai ou mãe?	91
Sessão 4 – O que podemos ensinar às crianças?	92
Sessão 5 – Quais as práticas mais eficazes?	97
Sessão 6 – Pais e filhos	98
Sessão 7 – As crianças	102
Sessão 8 – Súmula de aprendizagens	103
5. <u>Bibliografia</u>	104

Introdução



A intervenção junto de educadores ou de encarregados de educação reveste-se de suma importância, mas é ao mesmo tempo uma das áreas mais difíceis de intervenção. Sabemos que os pais e famílias se constituem como um dos principais condicionantes e potenciadores de uma alimentação saudável. Sabemos também da dificuldade em trabalhar e em cativar os encarregados de educação para um trabalho continuado nestas áreas. Os constrangimentos sucedem-se, pois além das dificuldades temporais e espaciais, acrescem medos e resistências que dificultam a concretização das actividades concertadas.

A utilização das dinâmicas de grupo com populações adultas levanta diversos desafios quer no que diz respeito à concepção das estratégias, quer ainda no que diz respeito à sua condução. A abordagem não pode ser evasiva ou directiva, deve partir mais do

que nunca das experiências e opiniões do grupo. Neste aspecto, o dinamizador deve saber conjugar os momentos de não directividade com outros de maior afirmação. Dimensões relacionadas com a aceitação e a confiança assumem a maior relevância, dada a resistência à vulnerabilidade que a exposição ao grupo acarreta.

O presente manual constitui-se como instrumento de trabalho que pode de ser adaptado a um maior número de situações e realidades possíveis. Pretende abarcar quer momentos de intervenções pontuais, que sejam encaradas como incentivo a um maior envolvimento no futuro, quer ainda servir de suporte a actividades mais continuadas no tempo. À flexibilidade que acabámos de enumerar, acresce ainda uma outra dimensão que se prende sobretudo com os objectivos e contextos que podem enquadrar a acção das equipas PASSE.

Passamos, pois, a anunciar as quatro principais dimensões consideradas: (1) Actividades de articulação com os programas PASSE curriculares; (2) Actividades na Área da Educação Alimentar; (3) Actividades de interacção entre pais e filhos (4) Actividades para reflexão sobre estilos e práticas parentais. Cada um destes blocos terá uma pequena introdução que balizará os seus objectivos. Assim, no ponto primeiro, teremos algumas sessões que poderão ser aplicadas aos pais e outros encarregados de educação, cujos filhos estejam a participar nalgum programa PASSE curricular (PAS³, EA1, PASSEzinho ou outro). O ponto segundo acerca-se da área da educação alimentar, disponibilizando uma série de actividades que podem ser aplicadas isoladamente ou em conjunto, de acordo com a planificação e os recursos de cada equipa local, em contexto de grupo. O ponto seguinte, o terceiro, disponibiliza recursos no sentido de se poder trabalhar com encarregados de educação noutra contexto que não o grupo: trata-se de um conjunto de actividades que podem ser realizadas em contexto familiar, entre pais e filhos. Finalmente, num último ponto, abordaremos a questão dos estilos e práticas

parentais a trabalhar com grupos. Disponibilizamos um programa de oito sessões que toca em assuntos como os diversos estilos parentais e as práticas parentais mais e menos eficazes.

Estamos em crer, pois, que o presente manual fornece um conjunto de instrumentos que podem ser aplicados nos mais variados contextos. É certo que as equipas PASSE vão confrontar-se com uma grande gama de situações e contextos. Pretendemos fornecer recursos que possam ser úteis pelo menos numa grande parte deles.

Sublinhamos ainda que o presente manual integra e complementa as acções previstas na dimensão ecológica e descritas no EcoPASSE.

Competências da dinamização de grupos

O dinamizador, ao propor tarefas e, de um modo geral, na forma como lida com o grupo, deve privilegiar sempre o **diálogo**, preferindo a **descoberta** e o **debate de ideias** à mera exposição de conteúdos informativos. O que é descoberto pelo próprio tem sempre mais impacto que os conceitos expostos de modo tradicional. O uso de **jogos pedagógicos**, neste programa, pretende precisamente definir um contexto de aprendizagem que privilegie a descoberta e a utilização de posturas mais activas por parte dos participantes. Também por isso, o modo de actuar do dinamizador deve estar em consonância. Enumeramos, assim, vários tópicos que nos parecem de suma importância:

Não directividade – É fundamental aceitar opiniões diferentes, mesmo que incorrectas, e pô-las à discussão, para, posteriormente:

- se obter um consenso, ou

- **deixar que o grupo tire as conclusões**, com a orientação do dinamizador, na sequência de algum jogo lúdico proposto.

Reenviar os problemas e as questões – O dinamizador deve estar preparado para não responder directamente às dúvidas, principalmente na primeira abordagem. O procedimento correcto é reenviá-las ao grupo, sempre que possível, ligando-as a experiências ou jogos lúdicos que já tenham sido efectuados ou que ainda o vão ser.

Saber ouvir – O dinamizador deve ser capaz de alternar momentos de exposição com momentos em que as dinâmicas inerentes ao natural funcionamento do grupo são dominantes.

Assertividade – O dinamizador deve ser capaz de se expressar de modo afirmativo e eficaz, sem cair em posições autoritárias ou de conflito aberto.

Aceitação – Esta competência passa pela capacidade de lidar com posições contrárias e até abertamente erradas, sem desenvolver atitudes de rejeição. O dinamizador deve saber utilizar as opiniões erradas e dissonantes, em favor de um maior debate de ideias em pequeno e grande grupo.

Flexibilidade – O dinamizador deve ainda saber adaptar o plano de sessão às contingências de funcionamento de cada grupo. Para tal, e para além da adopção das posturas acabadas de mencionar, o dinamizador pode ainda fazer uso das ferramentas de trabalho em pequeno e grande grupo que abordamos no ponto seguinte.

Trabalho em pequeno e grande grupo

Enumeramos de seguida algumas das competências básicas de trabalho em pequeno e grande grupo que podem vir a ser úteis ao longo das sessões. Estas competências passam sobretudo por formas

de lidar com o grupo e de **criar discussão e troca de ideias** que poderão ser imprescindíveis nalguns momentos.

Voltas ou círculo – Com o grupo sentado em círculo – postura, aliás, que deve ser adoptada no **início de todas as sessões** –, o dinamizador pede a cada um que desempenhe determinada tarefa. As pessoas pronunciam-se à vez, podendo, se o dinamizador assim o decidir, existir a opção do “eu passo”. Entre muitas outras opções, vejam-se alguns exemplos práticos:

- cada um apresenta-se;
- cada um refere a sua opinião sobre a sessão passada;
- cada um tece considerações sobre o título da sessão.

Chuva de ideias ou brainstorming – O dinamizador pede ao grupo que some o máximo de ideias sobre determinado assunto. O pedido pode ser efectuado ao pequeno grupo ou ao grupo no seu todo. No entanto, parece-nos mais eficaz o trabalho em pequeno grupo, o qual é posteriormente partilhado em contexto de turma ou grande grupo.

Grupos crescentes – Os grupos crescentes constituem uma forma de criar discussão e de formação de conclusões. Dada uma tarefa, constituem-se grupos de pares. Por exemplo, pedem-se 5 ideias sobre determinado assunto. Desempenhada a tarefa, agrupam-se conjuntos de 2 pares, constituindo assim grupos de 4 elementos. A tarefa seguinte destes novos grupos de 4 elementos é a de seleccionar as 5 melhores ideias das previamente identificadas sobre esse mesmo assunto (dispõem de 10 ideias sobre as quais a sua escolha vai incidir, 5 provenientes de um dos pares de elementos e 5 do outro par). Terminada a tarefa, cada grupo de 4 elementos junta-se a um outro grupo de 4 elementos, constituindo-se novos grupos de 8 elementos cada. Tal como anteriormente, cada grupo levou as

suas 5 melhores ideias e é confrontado com outras 5, dispondo agora de 10 ideias, para seleccionar novamente apenas 5. E assim sucessivamente, até se ter um único grupo ou a turma, com as 5 melhores ideias que representam a opinião de todo o grande grupo.

Numeração – A numeração é uma forma de constituição de grupos de trabalho. Numeram-se aleatoriamente os alunos, por exemplo, de 1 a 4 e, em seguida, determinam-se locais da sala para o grupo dos 1, dos 2, dos 3 e dos 4. A numeração pode ainda ser utilizada como uma forma de redução dos elementos que participam em determinada actividade: *agora, neste jogo, só participam os 1... agora, os 2...* A redução do número de elementos activos em determinadas etapas pode ser útil em casos de grupos muito extensos ou que se mostrem, a determinado momento, pouco colaborantes.

Grupos e numeração – Esta técnica é próxima da anterior. Dão-se letras a cada um dos elementos e constituem-se 4 a 5 pequenos grupos (grupo A, grupo B, grupo C, grupo D, etc.). É distribuída determinada tarefa. Quando esta estiver terminada, o dinamizador numera os elementos de cada grupo (de 1 a n , sendo n o número de elementos de cada grupo). Formam-se novos grupos (grupo dos nº 1 dos anteriores grupos A, B, C e D; grupo dos nº 2 dos anteriores grupos A, B, C e D; grupo dos nº 3 dos anteriores grupos A, B, C e D, e assim sucessivamente). Deste modo, os novos grupos são constituídos por elementos provenientes de todos os grupos anteriores, podendo, deste modo, cada um destes novos grupos discutir as tarefas que foram desenvolvidas por todos os grupos iniciais. As conclusões de cada grupo terão de ser revistas no novo contexto de trabalho.

Agrupamentos – O dinamizador pede aos participantes que circulem livremente pela sala. Subitamente, dá a instrução para que os elementos se agrupem por determinada característica. A técnica pode servir de quebra-gelo ou fomento da coesão grupal, entre outros.

1.

Actividades de articulação com os programas curriculares (PAS³, EA1, PASSEzinho)

1. Actividades de articulação com os programas curriculares



Neste primeiro ponto, pretendemos articular com os encarregados de educação de turmas que estejam a ser intervencionadas com um dos manuais do PASSE Curricular (PAS3, EA1 ou PASSEzinho). No fundo, desejamos criar aqui uma sinergia entre as aprendizagens que os filhos realizam na sala de aula, as percepções e práticas dos seus pais. Para isso, propomos uma série de três sessões que tentam tocar outros tantos momentos importantes, a saber: o início do programa, o seu desenvolvimento e a finalização.

A primeira sessão destina-se a sensibilizar os pais, no sentido do trabalho que se está a realizar com os seus filhos, assim como ao papel importante que desempenham em todo o processo de aprendizagem. A sessão intermédia dedica-se precisamente à organização de um feedback em que se possa criar um espaço, não

só para partilhar a percepção dos pais relativamente ao trabalho que está a ser realizado, mas também para constituir-se como espaço de aprendizagem em relação a aspectos importantes da educação alimentar. Finalmente, conduz-se uma última sessão, dedicada à realização de um balanço do programa conduzido junto dos seus filhos. Faz-se uma análise de ganhos e do papel dos encarregados de educação, no sentido de que essas competências não se venham a perder futuramente.

Este tópico não esgota a temática da relação entre equipa de saúde, professores e encarregados de educação quando um programa curricular (PAS3, EA1 ou PASSEzinho) esteja a ser aplicado. Existem numerosas alternativas passando pelas próprias missões consignadas em diversos manuais curriculares, mas também outras iniciativas listadas no EcoPASSE (tertúlias, blogues, actividades PASSE Rua). Noutro tópico do presente manual, referiremos ainda possibilidades de trabalho com os pais, noutro contexto que não o do grupo.

Perfil do dinamizador: diferentes cenários

Para terminarmos esta pequena nota, chamemos a atenção para a necessidade de ter de se pensar bem no profissional que conduz estas sessões. Pretende-se aqui criar sinergias entre as crianças e as suas famílias. Assim sendo, é importante que estejam presentes, também no papel de dinamizadoras, as pessoas que conduziram o programa junto dos alunos. Exemplifiquemos com alguns cenários possíveis: 1. a equipa de saúde, que também conduz um PASSE curricular, dirige as sessões coadjuvada pelos professores responsáveis pela condução de PASSES curriculares. Neste cenário, pais de diversas turmas reúnem para a mesma actividade 2. as sessões são conduzidas pelos professores com o apoio da equipa PASSE da saúde a nível de consultadoria e presencialmente, no

sentido de poder contribuir para o esclarecimento pontual relativamente a aspectos mais específicos relacionados com a saúde e a alimentação saudável.

Sublinhamos, assim a importância, ao se aplicar esta dimensão do manual, de prever uma boa articulação entre os dinamizadores que aplicam as sessões aos encarregados de educação e a equipa que estiver no terreno a aplicar um dos manuais do PASSE curricular. Queremos evitar situações desagradáveis, em que os pais fazem perguntas sobre o modo como está a decorrer o programa e os dinamizadores não sabem do que se trata.

Sessão 1 – Acção de sensibilização

Objectivo PASSE: sensibilização dos pais/encarregados de educação para a importância do programa PASSE e do manual curricular que se for aplicar (PAS³, EA1, PASSEzinho).

1ª fase: apresentação da equipa e dos encarregados de educação. A equipa deve fazer uma breve apresentação do programa que irá aplicar (PAS3, EA1, PASSEzinho). De seguida, faz uma breve prelecção sobre as ideias e crenças erradas que existem sobre a alimentação. Enumeram-se algumas delas: “come só a carne, o resto podes deixar”; “se comeres a sopa, podes comer um doce de sobremesa”... entre outros exemplos.

2ª fase: o dinamizador pede à assistência que enumere mais crenças erradas que os filhos tenham defendido. Algumas das frases que podem surgir: “laranja à noite mata”; “não beber água depois de correr”, “não comer pêsego com água fria”; “barriga cheia, nem que seja de areia”; “arroz dá sono”; “peixe não puxa carroça”.

3ª fase: procede-se a uma votação das frases surgidas nas duas etapas anteriores (ou eventualmente trazidas pela equipa). Cada pai/mãe dá uma votação de 0 a 5 pontos a cada uma das frases. A pontuação dependerá das vezes que já a tenha ouvido aos filhos ou observado, em termos de comportamento.

4ª fase: contabilização da votação e análise das frases mais votadas. A equipa inicia, então, uma breve apresentação do programa que visa precisamente trabalhar e corrigir certos erros em termos de informação e de comportamentos que aquele grupo de crianças também parece evidenciar. A apresentação deve mostrar os materiais dos jogos e os jogos, só partindo para questões mais

teóricas se os encarregados de educação presentes se mostrarem interessados.

Como se depreende da 4ª fase este material usado precisa de estar presente na sessão, podendo não estar fisicamente, mas por exemplo em fotografias projectadas, ou pela visualização do Filme PASSE.

Sessão 2 – Feedback médio

Objectivo PASSE: sessão com os encarregados de educação com o objectivo se reflectir sobre o modo como o programa está a decorrer.

1ª fase: discussão em grande grupo sobre a importância dos adultos na educação alimentar dos filhos. A discussão pode abrir com um brainstorming sobre o modo como os adultos influenciam as crianças. Terminada a actividade, apresentam-se as seguintes áreas que podem ser escritas no quadro:

- consumo de gomas, outras guloseimas e refrigerantes;
- consumo de sopa;
- consumo de fruta e vegetais;
- consumo de pequeno almoço;
- compra de alimentos.

Solicita-se de seguida que, para cada um dos campos solicitados, efectuem uma classificação de 0 a 5, tendo em conta a percepção de cada um tem da sua capacidade de influenciar os seus filhos. As pontuações são registadas no quadro e discutidas em grande grupo.

2ª fase: o dinamizador repete o procedimento, tendo em conta os campos considerados na fase anterior, mas reavaliando a capacidade de influência face a factores como da escola, a publicidade e ou a televisão.

3ª fase: discussão de toda a actividade. O dinamizador terá a preocupação de sistematizar as contribuições do grupo. Realçará ainda os seguintes pontos: a importância da oferta alimentar doméstica.

Nota que se deve ter sempre em casa alimentos para pequeno-almoço; fruta fresca; hortaliças e legumes; não ter guloseimas e refrigerantes.

Sessão 3 – Finalização do programa

Objectivo PASSE: a sessão destina-se a possibilitar um feedback sobre o modo como decorreu o programa que estiver a ser aplicado.

1ª fase: o dinamizador explica que o programa aplicado aos filhos/educandos daquele grupo já terminou. É tempo agora de fazer balanços. Dedicar-se então algum tempo, no sentido de explorar em grande grupo a percepção sobre o modo como os encarregados de educação perceberam a aplicação do programa: sistematizam-se num quadro os ganhos e áreas que necessitam ser trabalhadas no futuro.

2ª fase: o dinamizador chama então a atenção para a importância de se manterem os ganhos até então efectuados. Relembra a discussão efectuada na sessão anterior. Formam-se grupos no sentido de se encontrarem soluções e estratégias que consigam manter os ganhos efectuados. Existe aqui a possibilidade de comparação de diferenças em relação à sessão anterior.

3ª fase: discussão em grande grupo sobre as soluções encontradas em cada grupo de trabalho. O dinamizador deve ter o cuidado de permitir o diálogo, tendo em linha de conta que, em muitos casos, não existem soluções definitivas mas umas que resultam em determinadas famílias e circunstâncias. Há, no término da sessão, uma sistematização de aprendizagens.

4ª fase: os elementos do grupo preenchem um questionário de satisfação sobre estas sessões.

Material de Trabalho da Sessão 3

Como eu vi o PASSE através do meu educando:

No espaço Pontos Positivos escreva o que concretamente viu acontecer, por exemplo: o meu filho não me pede tantas gomas; ou o meu filho come fruta todos os dias. No espaço pontos negativos, escreva concretamente o que viu acontecer, por exemplo: o meu filho pede sempre refrigerantes ao almoço. No espaço Estratégias para manter os ganhos, escreva o que pensa fazer para incentivar a alimentação saudável em sua casa, como por exemplo: falar com o meu filho sobre os anúncios de televisão à comida e recordar o que ele aprendeu com o PASSE. No espaço Soluções para ultrapassar pontos negativos, escreva o que concretamente pensa fazer para ultrapassar os obstáculos que registou.

Pontos positivos	Pontos negativos
Estratégias para manter os ganhos:	Soluções para ultrapassar os pontos negativos:

Observações:

Questionário de Satisfação do PASSE EE:

Caro encarregado de educação. É muito importante a sua opinião sobre este nível do Programa PASSE e sobre a forma como correu. Pedimos-lhe para responder a este breve questionário que nos ajudará a melhor adequar o programa às suas necessidades.

<p><u>Achei que O PASSE Encarregados de Educação foi:</u></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><u>Porque:</u></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p><u>O tema que mais gostei nestas sessões foi:</u></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><u>Porque:</u></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p><u>O tema que menos gostei nestas sessões foi:</u></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><u>Porque:</u></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p><u>Gostaria de dizer aos dinamizadores que:</u></p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><u>Porque:</u></p> <hr/> <hr/> <hr/>

2.

Actividades na Área da Educação Alimentar

2. Actividades na Área da Educação Alimentar



Este bloco faculta o acesso a uma série de actividades relacionadas com a educação alimentar. Trata-se de, num contexto de **grupo de pais**, propor um conjunto de dinâmicas que permitam a aprendizagem conjunta. Aqui, os objectivos passam pela discussão, em contexto de grupo, de vários comportamentos alimentares salutogénicos e outros prejudiciais à saúde. A importância da sopa diária, a questão das gomas e dos refrigerantes, a reflexão sobre o que é comer de uma forma saudável, o que é a fome e como nos devemos relacionar com ela, assim como quais serão os factores que influenciam as escolhas alimentares. Por outro lado, factores mais gerais mas que influenciam os hábitos de consumo de alimentos, como a questão das compras, da televisão e da linguagem publicitária serão também aqui focados.

Os objectivos passam não só por trabalhar a alimentação saudável nos seus aspectos informativos e relacionados com o

conhecimento, mas também factores que a influenciam comportamentos. A vertente da gestão das compras, o papel da publicidade e outros factores que podem influenciar o comportamento alimentar.

Sabemos as dificuldades que existem em se convocar um grupo de pais e, sobretudo, em mantê-los de uma forma continuada nestes contextos. Factores como a presença de uma associação de pais, de um agrupamento de escolas ou de outras instituições que consigam cativar os encarregados de educação, serão certamente recursos e variáveis a ter em linha de conta.

Por todos estes motivos, parece-nos lógico que as actividades que agora vamos passar a apresentar, não sigam uma estruturação rígida. As equipas terão de adaptar à sua realidade local os recursos que aqui apresentamos. Deste modo, não só será estudado e proposto pela equipa PASSE local o alinhamento de várias sessões, caso seja essa a opção, mas também a escolha entre realizar vários ou apenas um encontro. Será possível agrupar as diversas actividades que aqui propomos num único encontro, constituindo por exemplo, diferentes grupos na sala com dinamizadores diferentes.

As modalidades de aplicação tentam ser aqui tão flexíveis quanto a variedade de contextos e de realidades com que as diversas equipas PASSE terão de lidar.

Perfil do dinamizador

Em relação ao perfil profissional do dinamizador deste bloco, devemos fazer alguns apontamentos. Estamos perante uma população adulta, com um nível académico que pode ir do iletrado ao superior, dependendo dos contextos sócio-culturais. Desta forma, o dinamizador deverá ser alguém que não só domine as competências de dinâmica de grupos, mas que também possua autoridade científica na área dos comportamentos alimentares.

Sublinhamos a importância que o reconhecimento de um saber específico poderá ter em certos contextos. Isto não impede que se formem equipas de co-dinamização em que as competências acabadas de referir possam estar presentes em vários profissionais.

A importância da sopa

Objectivo PASSE: reflexão sobre a importância da sopa e os factores que influenciam a sua ingestão.

1ª fase: discussão em grande grupo sobre a importância da sopa no contexto de uma alimentação saudável, nomeadamente qual o seu papel e que vantagens tem, em relação à ingestão de legumes e hortícolas noutras formas de confecção como saladas.

2ª fase: pede-se que cada pai/mãe valore de 0 a 10 a importância que dão à sopa no contexto de uma alimentação saudável. Levanta-se de seguida os hábitos dos pais em relação a dois aspectos: a questão da ingestão diária de sopa dos encarregados e das suas crianças. Poder-se-á explorar se as vezes que os pais e os filhos comem a sopa durante a semana e durante o dia são coincidentes.

3ª fase: comparação entre a importância que se dá à sopa e as práticas que se tem, relativamente aos seguintes itens: prática própria dos encarregados de educação; das crianças e da sociedade em geral com ênfase da oferta e práticas da restauração. Foca-se ainda o tema da importância da oferta alimentar e disponibilidade dos alimentos em casa e ainda a oferta de sopa nos restaurantes e praças de alimentação.

4ª fase: sistematização das aprendizagens, partindo dos contributos efectuados, tendo em conta o que é cientificamente válido.

Material de apoio

1ª fase - As vantagens da Sopa

- excelente contribuição para os 400g de hortofrutícolas por dia recomendados;

- segurança e higiene alimentar – a 100°C a maioria dos microrganismos são destruídos;

- fonte de vitaminas minerais, água e fibra;

- contribuição para a saciedade – evita ingestão de demasiados alimentos numa só refeição;

- Os sais minerais dissolvem-se no caldo e não se perdem, como acontece quando a água da cozedura não é aproveitada;

- base constituída maioritariamente por água, o que contribui para satisfazer as necessidades diárias de água;

- cozer legumes amolece as fibras e facilita a digestão;

- permite o uso de partes dos alimentos mais duros ou ácidos que normalmente não são aproveitados;

- as fibras presentes nos vegetais aprisionam parte do colesterol, não o deixando entrar no organismo – sai com as fezes;

- temperaturas mais baixas do que a fritura, o assado e o grelhado, pelo que não há carbonizações nem formação de outros compostos cancerígenos;

- contribui para a prevenção de cancro intestinais.

1ª fase – O papel da Sopa

- veículo de nutrientes essenciais como vitaminas, água, minerais e fibra;

- fornecedor de legumes e hortícolas – de forma fácil e compacta conseguem-se 200g em cada refeição, o que permite seguir as recomendações diárias;

- Iniciador habitual da refeição – como alimento quente produz um cheiro característico detectado pelo olfacto o que inicia o processo de digestão (salivação...);

- Como alimento em estado líquido é facilmente ingerido, produz conforto e ajuda a que a sensação de saciedade apareça cedo.

1ª fase – Recomendações Roda dos Alimentos:

- hortícolas – 23% do contributo diário;

- 3 a 5 porções por dia, sendo que para crianças serão 3 porções e para adultos masculinos e adolescentes 5 porções; a restante população deverá ingerir 4 porções;

- 1 porção = 2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180g) ou 1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140g).

Na sopa os legumes estão cozinhados, pelo que se comer 1 sopa ao almoço (1,5 porções) e outra ao jantar (1,5 porções) as crianças conseguem a dose recomendada; contudo ingerir legumes crus em saladas é importante pois sendo cozinhados, há mais perdas vitamínicas.

2ª fase – A sopa é importante para uma alimentação saudável ?:

Nada importante (0) até fundamental (10)

Sopa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Eu acho:											
Meu cônjuge acha:											
Meu filho(a) acha:											

2ª fase - No meu dia normal a sopa entra quantas vezes?

Sopa	Almoço	Jantar	Outra refeição
Eu			
Cônjuge			
Filho 1			
Filho 2			
Outro familiar em nossa casa			

Vamos às compras?

Objectivo PASSE: reflexão sobre os factores que influenciam as compras.

1ª fase: Pede-se aos pais que escrevam/desenhem alimentos em folhas de papel. Cada participante deve escrever em folha separada o nome do alimento e fazer isso para quatro a cinco alimentos diferentes.

2ª fase: as folhas são espalhadas pela sala. Dois voluntários passeiam pela sala no intuito de construírem uma refeição (por exemplo jantar/almoço ou pequeno-almoço/lanche). As escolhas são partilhadas em grande grupo e registadas num quadro. Terminada a actividade, o dinamizador pede outros dois voluntários e a tarefa é repetida, mas desta vez todos os vegetais são retirados, discretamente sem atrair as atenções. Repete-se a tarefa, retirando as frutas.

3ª fase: lança-se então a discussão sobre o tema da importância da oferta alimentar nos vários contextos de vida: em casa, na escola, no trabalho ou em qualquer outra situação. Se há alimentos disponibilizados em casa ou não há; se existem alimentos disponíveis no bufete da escola ou não; se existem alimentos disponíveis no trabalho ou não (bar, máquina de venda automática de alimentos...)

4ª fase: desenha-se depois uma linha no chão em que estão indicados com uma folha de papel os pontos: muito importante; importante; pouco importante e nada importante. Pede-se aos participantes que se posicionem relativamente aos factores que influenciam as compras/ aquisição de produtos, havendo um

posicionamento para cada factor: pela aparência; pelo sabor; pelo preço, gosto, saúde como critério e outros factores identificados pelo grupo.

5ª fase: (simultâneo com a anterior) depois de cada posicionamento efectuado, o dinamizador introduz a questão da importância da escolha quando se está a fazer compras de alimentos (no supermercado, hipermercado ou na mercearia local). Exemplificando: o gosto... e o grupo posiciona-se... mas agora estamos num supermercado, mantêm-se nos lugares? E se fosse em casa? E se fosse no jantar da escola?

5ª fase: partilha de impressões sobre o modo como decorreu a actividade, seguida da indispensável sistematização. Neste momento o dinamizador pode chamar a atenção para o facto de ter tirado os vegetais ou as frutas e em que medida isso condicionou as escolhas.

MATERIAL DE APOIO

Gosto – foi o factor mais respondido (64%)¹ pelos alunos quando lhes questionavam o que é que os fazia comprar 1 alimento

Factores que influenciam as compras:

- preço;
- qualidade;
- Sabor;
- cor;
- publicidade;
- estatuto social;

¹ Dados recolhidos no âmbito do projecto Livre Escolha conduzido em 2006-07 no Agrupamento de Escolas Augusto Gil pelos autores.

- praticidade;
- saúde.

Os alimentos e a relação directa com a saúde – agora ou daqui a alguns anos.

Tópicos que podem ser introduzidos para reflexão:

- 1.o que é um hábito?
- 2.Habituar o paladar ao doce e ao salgado desde tenra idade
- 3.O que é de vez em quando e quais as consequências do alargar os limites?

Fazer a lista de compras pensando:

- 1º nas necessidades nutricionais – ver Roda dos Alimentos;
- 2º no prazer;
- 3º No orçamento familiar.

Planear a compra:

- 1- ir às compras sem fome;
- 2- se se tem pouco tempo para realizar compras, resiste-se melhor a tentações – com muito tempo disponível olha-se mais...e compram-se outros alimentos que às vezes não precisamos;
- 3- ir logo após receber salário pode ser indutor de compras supérfluas e gerar dificuldades a meio do mês;
- 4- outros cuidados?

Consulte-se: Fialho & De Almeida (2008); Rocha & De Almeida (1999); Craveiro & Cunha (2007).

As gomas e refrigerantes

Objectivo PASSE: reflexão sobre a importância de evitar ingestão de refrigerantes e gomas.

1ª fase: promove-se debate sobre posição do grupo face ao consumo de gomas e refrigerantes por parte dos filhos ou menores a cargo. Cada educador ou pai escreve num papel três atitudes que podem ser tomadas. Realiza-se a recolha dos papéis, que devem ser anónimos.

2ª fase: discussão em grande grupo das contribuições recolhidas na fase anterior. Ênfase na exploração dos seguintes aspectos:

- flexibilidade versus rigidez (tem de ser ou faz como tu quiseres?);
- permissividade nos dias de festa versus quantas festas há;
- a questão das sobremesas no fim das refeições (sim ou não? O que é melhor – no fim do almoço quando já não há muito espaço no estômago ou entre refeições e depois impede a entrada de alimentos como fruta?);
- receptividade das crianças face às regras (aceitam, revoltam-se e porquê).

3ª fase: sistematização das contribuições do grupo e das conclusões. É o momento de fornecer algumas informações sobre o que contêm certas guloseimas e das consequências que elas podem vir a ter em termos de saúde (sobre a problemática dos aditivos alimentares consulte-se: Ferreira & Ferreira, 1998).

O que é comer de uma forma saudável?

Objectivo PASSE: reflexão sobre a noção do que é uma alimentação saudável, a partir das representações e pré-conceitos do grupo de formandos.

1ª fase: cada participante escreve em letras grandes, numa folha de papel, um aspecto importante do que é a alimentação saudável.

2ª fase: o dinamizador pede um voluntário: ele vai observar as folhas dos outros participantes e selecciona as que lhe parecem mais importantes. De seguida, alinha as pessoas que têm as folhas com os factores mais importantes ao longo de uma linha imaginária, de forma decrescente. Finda a tarefa, vai-se posicionar junto à pessoa com o factor considerado mais importante e comenta as escolhas realizadas para o grupo. O dinamizador, sem desfazer o alinhamento formado, pede a outro voluntário que substitua o anterior e se concorda as escolhas realizadas. Se não concordar, sem mais delongas, abeira-se das pessoas com os factores, muda-lhes de ordem ou põe novas pessoas e retira, eventualmente, outras. Só então há espaço para novos comentários.

3ª fase: (opcional) o dinamizador pode, depois de um alinhamento ter sido comentado, introduzir uma pessoa nele e perguntar ao voluntário se concorda com a alteração. O factor pode ser escolhido entre os identificados pelo grupo na 1ª fase ou ainda um factor novo que o próprio dinamizador tenha escrito numa folha.

4ª fase: sistematização das aprendizagens. O dinamizador recapitula as aprendizagens efectuadas pelo grupo, dando voz às discordâncias e às dúvidas. Pode então dar o seu contributo como

profissional na área dos comportamentos alimentares, completando as contribuições do grupo e eventualmente corrigindo determinadas imprecisões.

MATERIAL DE APOIO

Recomendações para uma alimentação Saudável:

1. Fraccionamento de Refeições – comer 5 a 6 refeições por dia (intervalos máximos entre refeições de 3:30h);
2. Pequeno-almoço equilibrado;
3. Fruta – 2 vezes por dia (adultos) e 3 (crianças);
4. Sopa e saladas nos pratos ao almoço e jantar (ou outras refeições);
5. Água como bebida de escolha diária;
6. Leite, iogurte e queijo na quantidade adequada (2 a 3 copos de leite por dia ou 1 copo de leite e 2 iogurtes líquidos ou 1 copo de leite, 1 fatia de queijo e 1 iogurte líquido, ... ver combinações possíveis no folheto Roda dos Alimentos);
7. Massa, arroz, feijão, batata, pão todos os dias distribuídos pelas 6 refeições do dia;
8. Pouca gordura de adição e reduzir teor de gordura na culinária;
9. Álcool às refeições só para adultos e em pequena quantidade (1 a 2 copos de vinho);
10. Culinária saudável – usar ervas aromáticas permitindo reduzir adição de sal e gordura...

Como é a minha fome?

Objectivo PASSE: promover a reflexão do grupo face à fome, o que ela é e que comportamentos se deve adoptar quando se sente.

1ª fase: os participantes são convidados a descreverem no papel a sua fome, ou seja o que fazem quando estão com muita fome. A descrição é anónima.

2ª fase: todas as contribuições devem ser misturadas numa caixa destinada para o efeito. De seguida, são distribuídas pelos participantes. Cada um deles deverá dar uma pontuação de 0 a 5 pontos, sendo 0 para nada saudável e 5 para muito saudável.

3ª fase: discussão das práticas, hábitos e valorações de todos os participantes. O dinamizador sublinha depois a ideia que o importante será comer sem fome e que ter fome é um sinal negativo que deve ser evitado.

MATERIAL DE APOIO

Exemplo de frases com mensagens correctas:

“A fome é como a dor”

É o grito do corpo a avisar

Que o alimento já lá tinha de estar

Tempo ele precisa para o absorver

Digerir, tratar, partir, conduzir, refazer

Integrar, moldar, ajudar a crescer...

Pelo que antes de a dor sentir,

“Fome ” deveria referir,

Os alimentos devemos ingerir

3:30h como intervalo máximo

Entre 2 refeições ter

Para essa dor não sentir

E o corpo saudável ser

Fraccionamento de refeições (Kathleen et al, 2008; NCOverb et al 2007).

Comer com intervalos inferiores a 3:30h;...

Horários e Jejum Nocturno (um exemplo):

Pequeno-Almoço: 7:00

Meio da Manhã: 10:30

Almoço: 13:00

Lanche: 16:30

Jantar: 20:00

Ceia: 23:00

Exemplo de dia com 6 refeições e intervalos a não passar as 3:30h, com jejum nocturno inferior a 10h.

A televisão

Objectivo PASSE: reflexão sobre a importância que a televisão e a sociedade de consumo na promoção de alimentos não saudáveis.

1ª fase: o dinamizador procede a uma breve prelecção sobre a importância da televisão, focando diversos aspectos: a publicidade, desenhos animados, séries, incentivo ao consumo de alimentos não saudáveis. De seguida, o grupo é convidado a realizar um brainstorming sobre aspectos positivos e negativos relacionados com a actividade de ver televisão. As contribuições são anotadas no quadro ou noutra suporte que permita tê-las visíveis para todos (ver tabela a seguir disponibilizada).

2ª fase: depois de uma breve recapitulação, organizam-se diversos grupos de trabalho. A cada um deles é dada a incumbência de se centrarem numa determinada faixa etária: crianças, pré-adolescentes e adolescentes (se o número de participantes assim o permitir, pode haver grupos com as mesmas tarefas). Cada grupo deverá rever os factores, anteriormente identificados, procurando seleccionar os que se aplicam ou não se aplicam àquela faixa etária, procurando justificar as suas escolhas.

3ª fase: partilha em grande grupo sobre as escolhas e opiniões de cada grupo.

Material de apoio

Quadro que pode ser utilizado como instrumento de sistematização dos contributos.

Ver TV	Aspectos Positivos	Aspectos Negativos
Adultos		
Crianças		
Adolescentes		

Consulte-se: Fialho & De Almeida (2008); Rocha & De Almeida (1999); Craveiro & Cunha (2007).

A publicidade

Objectivo PASSE: reflexão sobre vantagens e desvantagens que a publicidade pode apresentar.

1ª fase: cada participante deverá escrever três ou quatro aspectos positivos sobre a publicidade e outros tantos sobre os aspectos negativos, isto após uma breve conversa sobre a publicidade e em que suportes costuma aparecer (televisão, rádio, internet, jornais...).

2ª fase: divide-se o grupo em duas metades, uma dos pais e outra dos filhos (pode-se inclusive convidar os pais para trazerem os seus filhos para esta actividade)². Nomeia-se um júri com alguns voluntários. Em frente ao júri são instaladas duas cadeiras, em que se vai sentar uma pessoa da equipa dos pais e outra da equipa dos filhos. Durante cinco minutos o pai ataca a publicidade, dizendo ao filho para não ver televisão e utilizando outros argumentos. O filho defende posição contrária. O júri reúne e decide qual das equipas venceu aquela batalha.

3ª fase: decorrido um número determinado de batalhas deve ocorrer uma inversão de papéis: as equipas que defenderam a publicidade passam a atacá-la e vice-versa. O júri, novamente, decide quem é vitorioso em cada batalha.

² A actividade pode ser realizada com filhos ou então com os pais a assumirem o papel dos filhos. As batalhas podem ser realizadas em grupo com registo no quadro ou então em batalhas individuais que funcionariam como roleplaying (nesta opção, e repetindo as dramatizações um maior número de pessoas se veria directamente envolvido na discussão).

4ª fase: reflexão sobre o modo como decorreu a actividade e sistematização de certas aprendizagens ou assuntos focados no decorrer da dinâmica. Realce para pontos em comum

MATERIAL DE APOIO:

Aspectos importantes a explorar nesta actividade (apenas linhas directivas):

- veracidade dos conteúdos das mensagens;
- influência do som, da cor, dos movimentos, do design nas escolhas das pessoas;
- capacidade de resistir ou desmontar a mensagem publicitária, de reconhecer o código usado na publicidade;
- reflexão sobre a relação entre o jingle e a influência que em na memorização do produto;
- a questão que muito dos media exercem em termos de privilegiar imagens corporais de magreza;
- a questão das crianças e adolescentes terem menos recursos cognitivos e emocionais para resistirem a pressões dos media;
- a pressão da magreza e de estar em forma afecta cada vez mais ambos os sexos;
- o aumento dos hábitos sedentários (ver televisão um dos mais relevantes) é uma das causas do aumento da obesidade;
- o aumento dos distúrbios alimentares é testemunha de um descontentamento de um grande número de jovens relativamente ao seu corpo;
- a publicidade e os media têm efeitos continuados no tempo, ao reforçar constantemente mensagens sobre a imagem, corporal e papéis de género (estas ideias passam a variáveis centrais na

construção da identidade pessoal de muitos e muitas adolescentes);

- a publicidade e os media e geral tendem a dar grande destaque a alimentos ricos em gorduras;

- muitas revistas fazem grande realce a programas para diminuição de peso, especialmente dirigidos ai sexo feminino;

- importância de aposta numa literacia mediática que aposte no desenvolvimento das capacidades de avaliação das mensagens nos media;

- frequentemente as pessoas obesas tendem a ser associadas a figuras ridículas.

À volta das refeições³

Objectivo PASSE: promoção de diálogo e aprendizagem sobre o que é uma refeição de qualidade (não só em termos nutricionais mas sociais, psicológicos ou outros).

1ª fase: o dinamizador promove diálogo sobre o que é uma refeição de qualidade. Deve tentar explorar não só conteúdos nutricionais propriamente ditos, mas outras dimensões: comer como acto social, familiar, a questão do tempo.

2ª fase: de seguida, divide os encarregados de educação em grupos. Apresenta a tarefa: numa cadeira vazia à vista de todos, deposita uma folha com a parte escrita virada para baixo. O dinamizador, apontando para a cadeira, diz algo como: "está aqui a descrição de uma refeição o mais perfeita possível, peço-vos que tentem construir as vossas refeições perfeitas... Não se esqueçam do que falámos: uma refeição não é apenas comida, mas envolve muitos outros factores..."

3ª fase: procede-se à partilha em grande grupo das refeições organizadas na etapa anterior. O dinamizador deve corrigir as contribuições de cada grupo utilizando a contribuição de todos e dando também o seu parecer. No final, cada grupo à vez e sem dizer o que leu, pode ir ver a refeição perfeita, levantam o papel que tem escrito o seguinte dizer: "É a vossa..."

³ Dinâmica adaptada a partir de uma proposta de Moreira (2004): Para uma prevenção que previna.

Como se fazem as escolhas alimentares?⁴

Objectivo PASSE: promoção da reflexão sobre os factores que influenciam as escolhas alimentares.

1ª fase: o dinamizador estrutura uma conversa sobre os motivos que levam as pessoas a realizarem determinadas escolhas alimentares. Aponta algumas das ideias no quadro. Alguns exemplos: por que se escolhe pôr uma sandes de queijo e uma banana na lancheira da escola do filho? Por que se escolhe cereais para o pequeno-almoço? Por que se escolhe refrigerante no restaurante? Por que se escolhem croissants nos bufetes e nos cafés? Por que se escolhem batatas fritas? Por que se escolhem bolos, em vez de sandes?

2ª fase: de seguida, pede que os formandos se agrupem aos pares e listem cinco factores que considerem mais importantes. Finalizada a tarefa cada par une-se a outro par, somando uma lista com dez factores. A tarefa passa por seleccionar os cinco factores considerados mais importantes. Finalizada a tarefa, o grupo de quatro elementos junta-se a um outro grupo até ficarem todos os participantes reunidos.

3ª fase: exploração do resultado final: uma lista com os cinco factores considerados mais importantes. O dinamizador deve ainda explorar os factores que foram identificados, mas que ficaram pelo caminho... Serão menos importantes ou mais? Exploram-se todos os contributos e opiniões. Procedendo-se à sistematização das aprendizagens.

⁴ A dinâmica constitui-se como uma aplicação a um conteúdo concreto do instrumento Grupos Crescentes, descrito na introdução do presente manual.

De férias

Objectivo PASSE: reflexão sobre diversidade de actividades feitas em tempo de férias em contexto familiar, incluindo as refeições e escolhas alimentares. O grupo deve ser constituído por pais e filhos.

1ª fase: primeiramente, o dinamizador convida os elementos do grupo a discutir em grande grupo (brainstorming) quais as actividades usuais em férias. As contribuições podem ser registadas no quadro.

2ª fase: de seguida, cada elemento do grupo das crianças escolhe uma actividade anteriormente identificada. O grupo escolhe alguém para mimetizá-la, cabendo ao grupo dos encarregados de educação adivinhar do que é que se trata. Pode organizar-se uma pequena competição, em que cada um dos grupos vai alternando nos dois papéis.

3ª fase: por fim, fomenta-se uma discussão em grande grupo sobre as actividades e regras praticadas. Explora-se a questão das actividades realizadas em grupo e as individuais, ponderando-se a importância de cada uma delas. Indaga-se ainda a questão de actividades sedentárias e as que envolvem actividade física.

O que temos lá em casa?

Objectivo PASSE: reflexão sobre a importância da oferta alimentar no contexto doméstico.

1ª fase: o dinamizador começa por introduzir o tema “*oferta alimentar em casa*” para ser discutido em grande grupo. Temos sempre refrigerantes; bolachas; fruta; legumes frescos ou congelados é diferente de não ter nunca ou só de vez em quando. Se queremos que os filhos comam fruta ela tem de existir sempre em casa. Por exemplo: Quantas variedades de fruta existem permanentemente? De seguida, pede-se para os elementos se reunirem em pequenos grupos e escreverem em post-its quais os alimentos que têm em casa.

2ª fase: solicita-se a um dos grupos para expor num painel quais os alimentos que usualmente têm em casa. O grupo seguinte adiciona ou troca os alimentos que estão expostos no painel, de forma a indicar qual a oferta alimentar que dispõe em casa.

3ª fase: finalmente, cada grupo pode ir alterando a oferta alimentar exposta, consoante as situações que o dinamizador for propondo. (exemplos: refeições, dias da semana, meses do ano, etc.).

Reflecte-se então sobre as diferenças e implicações para a saúde, tendo em conta que o que está disponível condiciona o consumo.

O nosso tempo...

Objectivo PASSE: promoção de reflexão sobre mudanças de práticas e de contextos sociais em termos geracionais.

1ª fase: discussão em grande grupo sobre quais as diferenças existentes entre as experiências vividas durante a infância e adolescência dos participantes e dos respectivos filhos.

2ª fase: pede-se para os elementos se reunirem em grande grupo e sintetizarem num papel quais as diferenças encontradas em cada uma das seguintes áreas: escola, tempo livre em casa, tempo livre fora de casa, rituais familiares (refeições, épocas festivas, etc...)

3ª fase: finalmente, pede-se a cada pequeno grupo que exponha num painel quais as diferenças significativas encontradas e discute-se em grande grupo as ideias expostas, tentando no final chegar a algumas ideias-chave consensuais.

A dinâmica pode ser organizada exclusivamente a conteúdos alimentares: que alimentos e práticas alimentares existiam anteriormente e agora não existem ou vice-versa.

Pais e filhos

Objectivo PASSE: reflexão sobre dificuldades na relação pais filhos, assim como sobre as possíveis respostas em relação a cada uma das dificuldades identificadas.

1ª fase: o dinamizador começa por introduzir o tema "*áreas difíceis de acompanhar os filhos*" para ser discutido em grande grupo. À medida que forem surgindo temáticas comuns, mencionadas por elementos do grupo, o dinamizador deverá registá-las no quadro. Exemplos: internet; escrever sms por telemóvel sem ver as teclas; matérias complexas da escola...

2ª fase: de seguida, o dinamizador pede para em grande grupo se discutir sobre o tema "*áreas em que os filhos têm dificuldades em acompanhar os pais*". Exemplos: gestão do património familiar; doença ou morte de avô; novelas e futebol...

3ª fase: novamente, as ideias principais devem ser escritas no quadro, ao lado do que já havia sido colocado como áreas difíceis para os pais.

4ª fase: discussão em grande grupo sobre as diferenças encontradas.

3. Actividades para pais e filhos

3. Actividades para pais e filhos



O ponto três deste manual refere-se precisamente a actividades e recursos que possam ser realizados entre pais e filhos, noutros contextos que não o mais tradicional de grupo numa sala de aula ou noutro espaço escolar destinado para o efeito. Já sabemos que diversas actividades deste género podem ser mapeadas em diversos manuais PASSE: as missões entre sessões preconizadas em vários manuais curriculares e ainda diversas actividades listadas no EcoPASSE (por exemplo, a utilização dos livros da colecção “Gosto muito de...”; organização de tertúlias, entre outras alternativas).

Em todo o caso, achámos oportuno listar aqui mais recursos. Trata-se de diversas estratégias que não só englobam actividades lúdicas ou jogos a realizar entre os as crianças e os adultos que delas cuidam, mas também fichas e outras actividades que sirvam propósitos próximos da aprendizagem escolar.

Enumeremos algumas das actividades propostas, a ideia de preparar alimentos, de trabalhar o conceito de aditivos (ver EA1, p 66), de ir às compras. Algumas destas actividades estão mais dirigidas a crianças e outras podem ser aplicadas a pré-adolescentes e adolescentes. Caberá à equipa dinamizadora a responsabilidade e a sensibilidade de adaptar as dinâmicas e os recursos às realidades com as quais se for confrontando.

Vamos às compras?

Os pais e filhos fazem uma lista de compras em conjunto. Devem depois ir às compras e pontuar os seus comportamentos, segundo estes critérios:

	Pontuação
Seguiu a lista	1
Desviou-se um pouco da lista (máximo 3 itens)	2
desviou-se muito da lista (mais de 4 itens)	3

O objectivo passa por ter o menor número de pontos possível.

Far-se-á uma reflexão sobre o modo como se decide o que comprar e sistematização numa folha que depois é partilhada em contexto de aulas, em contexto familiar ou em contexto de grupo de pais.

Pais contra filhos: uma missão

(ficha com pontuações)

Pequeno-almoço à lupa – semana a semana a tabela seguinte é preenchida. Ao fim de 1 mês quem é que acumula mais pontos, os pais ou os filhos?

O que é um pequeno-almoço completo?

Todo o pequeno-almoço completo inclui um elemento lácteo (leite, iogurte ou queijo) ou fornecedor rico de proteínas (ovo, carne, pescado); um elemento fornecedor de cereais ou derivados (cereais, pão...) e uma fruta (em natureza ou em polpa de preferência não açucarada); pode ou não ter gordura adicionada (manteiga, azeite...).

Sistema de pontuação: a observância do comportamento desejado em cada vector pontua um ponto. Cada dia da semana a família coloca 1 ponto se o pequeno-almoço seguiu o critério ou zero pontos caso não tenha sido completo.

Pequeno-almoço completo	2ªf	3ªf	4ªf	5ªf	6ªf	Sab	Dom	Total
Pai								
Mãe								
Filho								
Filho								

Far-se-á uma reflexão sobre comportamentos familiares que depois é partilhada em contexto familiar ou em contexto de grupo de pais.

Preparar lanches saudáveis

A tarefa consiste em preparar e pontuar lanches saudáveis e o objectivo é apoiar a autonomia da escolha e preparação de refeições ligeiras pelos filhos. Ao fim de 1 semana os filhos (jovens – J) deverão ter mais pontos que os pais (adultos – A), ou seja deve haver maior número de “J” que de “A”s em cada uma das colunas do quadro.

1º Passo: Numa folha de papel, fazer uma lista de lanches saudáveis para levar para a escola e outra lista de lanches para preparar em casa (por exemplo ao fim-de-semana), usando alimentos a promover segundo orientações do Ministério da Educação e da Saúde⁵;

2º Passo: obter os ingredientes necessários para a montagem do lanche;

3º Passo: montar o lanche e embalá-lo se for para levar ou servi-lo caso seja para comer em casa;

4º Passo: No dia da semana respectivo, colocar um **A** se for um **adulto** a fazer a acção ou um **J** caso tenha sido o **jovem a fazê-la**. No final da semana **contar** quantos **A** e quantos **J** o quadro tem.

5º Passo: reflectir em contexto familiar sobre a semana e reforçar o sucesso da iniciativa dos jovens que deverá melhorar e continuar até se tornar hábito.

⁵ Educação Alimentar em Meio Escolar – Referencial para uma oferta alimentar saudável – Ministério da Educação (Baptista, 2006 disponível no site da DGIDC).

	Fez lista de lanches (A ou J)	Recolheu ingredientes (A ou J)	Montou e embalou ou serviu o lanche (A ou J)
Segunda-feira			
Terça-feira			
Quarta-feira			
Quinta-feira			
Sexta-feira			
Sábado			
Domingo			
Total de A (actividade realizada pelo adulto)			
Total de J (actividade realizada pelo jovem)			

Fazer uma salada

A tarefa consiste em preparar e comer saladas feitas em casa preferencialmente pelos jovens.

O objectivo é envolver os filhos na culinária saudável incentivando-os a provar e comer aquilo que prepararam.

1º Escolher o melhor dia para preparar a salada (uma tarde sem aulas, um dia de fim-de-semana...)

2º Escolher a salada a confeccionar e obter os ingredientes que a compõem.

O objectivo das saladas é ser um veículo de vegetais, pelo que deve contê-los em quantidade generosa, e pode ter diferentes variedades de folhas (alface, acelga, rúcula) cruas ou cozinhadas (vários tipos de couves...) pode incluir-se raízes ou tubérculos como a cenoura, a beterraba, o rabanete... e complementar-se com lácteos como queijo ou iogurte ou ainda com cereais como milho ou leguminosas como ervilhas e feijões. Pode ou não levar molho ou gordura como azeite a temperar. Quanto mais temperada for, quer em molhos quer em gorduras e sal, menor a capacidade de se saborear o paladar específico dos vegetais e mais calórica fica. Pelo que se recomendam temperos q.b.

3º Fazer do momento da prova da salada um momento solene, por exemplo com direito a discurso e fotografias.

4º Partilhar as **fotos das saladas** nas redes sociais dos adultos para incentivar a participação da família em tais actividades.

Uma hora a ver TV

Durante uma hora a família assiste a um canal de televisão. O objectivo passa por contar o número de anúncios publicidade a alimentos e classificá-los como saudável ou não saudável. Além disso deve assinalar se a mensagem tem armadilhas (exemplos: associar o alimento a super-poderes ou a outros alimentos esses sim saudáveis; uso de cores; músicas e outros instrumentos de marketing).

1 hora na TV	Nº Anúncios a alimentos	Saudáveis	Não saudáveis	Mensagem Com armadilhas
Pai				
Filho				
Avó				
...				

Far-se-á uma reflexão sobre comportamentos familiares que depois é partilhada em contexto familiar ou em contexto de grupo de pais.

Fazer uma salada louca!

A tarefa consiste em preparar e comer uma salada feita com pelo menos 3 legumes que entram menos de uma vez por mês na lista de compras familiar (ex: endívias, rabanete, beterraba...).

O objectivo é serem os filhos a desafiar os familiares para a culinária saudável incentivando-os a provar e comer aquilo que prepararam, que é fora do habitual.

1º Escolher o melhor dia para preparar a salada (uma tarde sem aulas, um dia de fim-de-semana...)

2º Escolher a salada a confeccionar e obter os ingredientes que a compõem, e que podem ser mistura de legumes habituais com os não habituais.

3º Fazer do momento da prova da salada um momento solene, por exemplo com direito a discurso e fotografias.

4º Partilhar as **fotos da salada** nas redes sociais dos adultos para incentivar a participação da família em tais actividades.

Fazer uma sopa cremosa sem batata!

A tarefa consiste em preparar e comer uma sopa feita apenas com hortícolas (alimentos da fatia dos hortícolas da Roda dos Alimentos).

O objectivo é serem os filhos a desafiar os familiares para a culinária saudável incentivando-os a provar e comer aquilo que eles próprios prepararam.

1º Escolher o melhor dia para confeccionar a sopa (uma tarde sem aulas, um dia de fim-de-semana...)

2º Escolher raízes, folhas, tubérculos de texturas diferentes da fatia da Roda dos Alimentos dos hortícolas e encher cerca de 2/3 da panela com os legumes cortados (exemplos: 1 couve-flor pequena, cerca de 250g de abóbora, 3 cenouras médias + 1 cebola média + 300g de folhas de espinafres + 1 nabo pequeno + 1 beringela + 1 courgette+ 1 dente de alho...).

3º Encher a panela com água e levar ao lume.

4º Quando os legumes tiverem cozido entre 15 a 20 minutos, triturar tudo com varinha mágica e adicionar sal.

5º Verificar a textura e caso esteja demasiado espessa juntar água; caso esteja demasiado fina juntar mais folhas de espinafre ou folhas de couve partidas em juliana para ficarem sobrenadantes.

6º Deixar levantar fervura cinco minutos, apagar o lume e incorporar 1 fiozinho de azeite.

7º Servir em tigelas ou pratos adequados para a ocasião. Fazer do momento da prova da salada um momento solene, por exemplo com direito a discurso e fotografias.

8º Partilhar as **fotos da sopa** nas redes sociais dos adultos para incentivar a participação da família em tais actividades.

Feijoada Impossível ??!

A tarefa consiste em preparar e comer uma feijoada feita sem gordura adicionada, com carnes magras e hortícolas, muito saborosa.

O objectivo é serem os filhos a desafiar os familiares para a culinária saudável incentivando-os a provar e comer aquilo que eles próprios prepararam.

Ingredientes para 4 pessoas. Adapte as quantidades para mais ou menos pessoas, proporcionalmente.

1º Escolher o melhor dia para confeccionar a feijoada (uma tarde sem aulas, um dia de fim-de- semana,...);

2º O feijão já deve estar previamente cozido (se usar enlatado, retire a água no qual foi conservado; caso tenha escolhido feijão seco, demolhe de um dia para o outro e coza apenas em água); use 200g de feijão já demolhado por pessoa;

3º Num tacho junte 1 cebola picada, 2 dentes de alho, 2 tomates maduros, 1 cenoura grande às rodelas, 1 alho francês às rodelas, 1 pimento vermelho e outro verde aos pedaços de cerca de 2 cm² e salsa, coentros e outras ervas aromáticas que apreciem. Junte caso gostem, pimenta ou piri-piri qb e água a cobrir cerca de 2 cm de altura do tacho. Desta forma, os sabores intensos das ervas e especiarias começam a misturar-se e a preparar para serem incorporados nas carnes e feijão.

4º Leve ao lume o tacho até a cebola ficar transparente. De seguida junte cerca de 150g de carnes de aves (frango, peru...) e de 150g de vaca ou porco (lombo magro) cortadas aos cubos e acrescente mais água (até meio tacho). Deixe cozer cerca de 15 minutos.

5º Acrescente 4 a 5 folhas de couve portuguesa ou 1 molhito de folhas de nabiça cortadas em juliana e deixe cozer mais 5 minutos;

6º Acrescente o feijão cozido e adicione sal qb. Deixe levantar novamente fervura, prove, rectifique os temperos usando ervas aromáticas a gosto (paprika, pimenta, cominhos, noz moscada, coentros...) e finalmente, caso gostem, acrescente 1 fatia de paio magro cortada em pequenos pedaços.

7º Deixe descansar cerca de 1 hora, finda a qual levanta novamente fervura e serve. Este tempo ajuda à incorporação no feijão de todo o paladar do molho entretanto formado.

8º Acompanhe com arroz branco cozido em água e sal q.b.

9º Servir a feijoada e o arroz em travessas ou tachinhos de barro ou outros utensílios adequados para a ocasião. Fazer do momento da prova da salada um momento solene, por exemplo com direito a discurso e fotografias.

10º Partilhar as **fotos da feijoada impossível** nas redes sociais dos adultos para incentivar a participação da família em tais actividades.

O jantar mais saudável

Durante a semana, um elemento da família escreve o conteúdo dos jantares nos dias específicos. No final, a família pontua a refeição que classifica a refeição como saudável (1 ponto) ou não saudável (0 pontos). Ao fim de um mês somam os resultados e analisam o seu perfil familiar.

Perfil Familiar:

- 28 pontos – Família saudável – ótima a preocupação geral em fazer refeições saudáveis todos os dias

- 7 pontos – Família em risco de deficiências nutricionais – família que precisa de tomar mais atenção nas escolhas alimentares que faz habitualmente.

Semana 1

Refeições semanais	Descrição da refeição	Saudável	Não saudável
2ª			
3ª			
4ª			
5ª			
6ª			
Sábado			
Domingo			
Total			

Semana 2

Refeições semanais	Descrição da refeição	Saudável	Não saudável
2ª			
3ª			
4ª			
5ª			
6ª			
Sábado			
Domingo			
Total			

Semana 3

Refeições semanais	Descrição da refeição	Saudável	Não saudável
2ª			
3ª			
4ª			
5ª			
6ª			
Sábado			
Domingo			
Total			

Semana 4

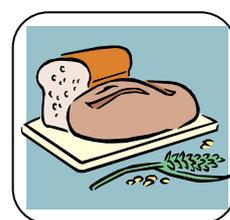
Refeições semanais	Descrição da refeição	Saudável	Não saudável
2ª			
3ª			
4ª			
5ª			
6ª			
Sábado			
Domingo			
Total			
Soma dos totais das 4 semanas			

Far-se-á uma reflexão sobre comportamentos familiares, no porquê da pontuação e estratégias de melhoria/ manutenção dos ganhos em termos de comportamentos alimentares saudáveis.

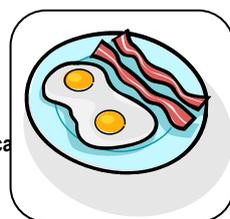
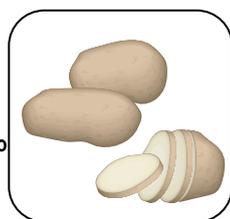
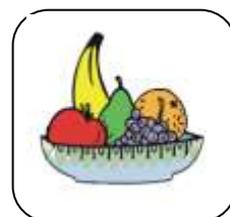
Escolhe vários alimentos que achas que fazem parte de uma refeição saudável e os que contribuem para uma não saudável... não te esqueças de fazer as correspondências o melhor que puderes



Saudável



Não Saudável

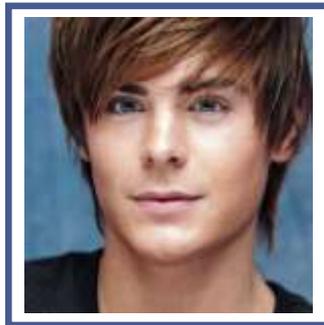


anual d

ão Eco

educa

Ídolos



Consegues Descobrir quem é o ídolo escondido nesta imagem distorcida?



Pista: Uma Boa alimentação é um dos segredos do seu sucesso!

Qual é a característica que torna esta Pessoa especial?

- É um ótimo cozinheiro.
- É um dos melhores jogadores de futebol do Mundo.
- Consegue correr 100 metros barreiras em 5 segundos.

E tu? Como és? Faz aqui o teu desenho...



Agora escreve algumas das características positivas que te torna numa pessoa única e especial...

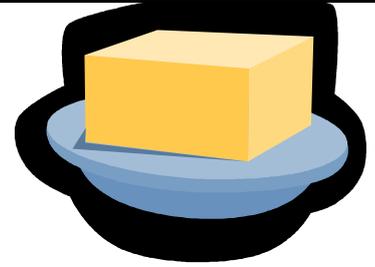
Escolhe, entre os vários alimentos dentro dos quadrados, aqueles que tu achas que fazem parte de uma refeição saudável... ah não te esqueças das sobremesas, e podes repetir alimentos ou colocar apenas uma parte dos que estão dentro dos quadrados.



Pequeno-almoço



Lanche da Manhã



Almoço



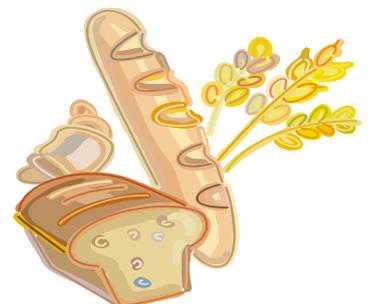
Lanche



Jantar



Ceia





Comida e o seu tempo



São horas de acordar, não posso chegar atrasado e tenho que tomar o...



Como gasto muita energia na escola. Não me posso esquecer de fazer um pequeno ...



Ufa, finalmente acabou, a minha mãe já deve ter preparado o....



Depois, de fazer os trabalhos de casa, a minha avó preparou-me um...

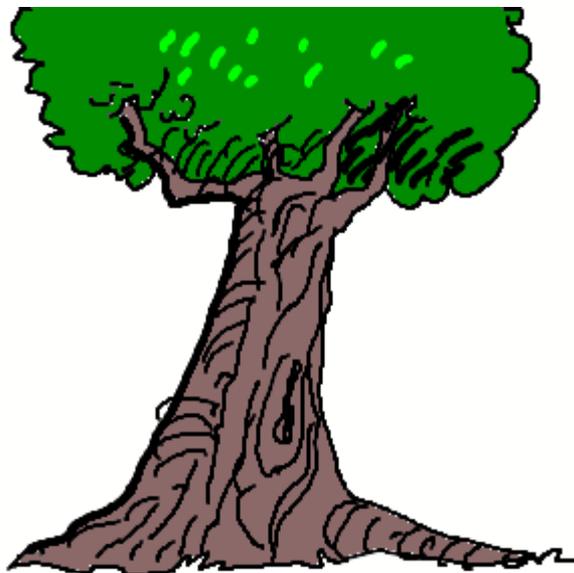


Foi um dia mesmo longo, nada melhor do que um bompara recuperar forças



Esta na hora de ir dormir, estou mesmo cansado, mas antes faço sempre uma...

As árvores e as suas raízes



Pai/mãe e filho desenharam separadamente a sua árvore. Nas raízes terão de colocar o que gostam mais de fazer em conjunto.

Comparem os desenhos nas suas semelhanças e diferenças...

2 - Para cada tarefa anteriormente identificada, desenhe um diagrama que represente os contributos de cada membro da família... A importância de relativa de cada membro terá de ficar bem evidente...

Exemplo para a tarefa: **Cozinhar**

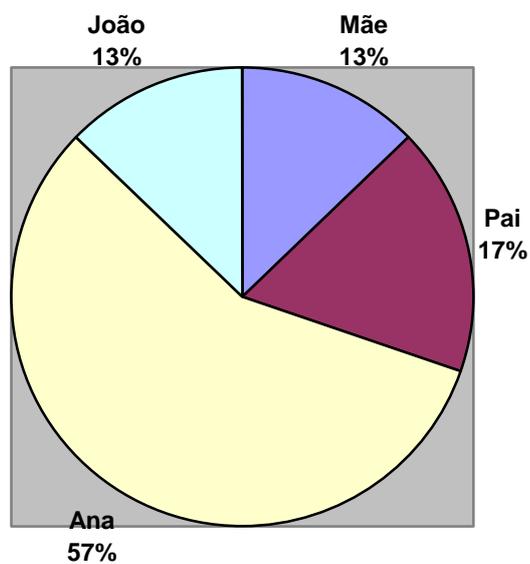
Responsáveis:

Pai duas vezes semana

Mãe cinco vezes semana

Filho prepara os seus lanches

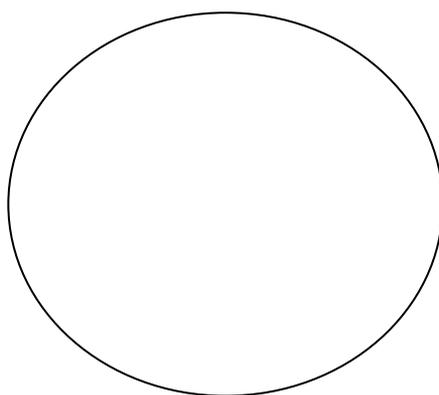
Diagrama



Tarefa 1



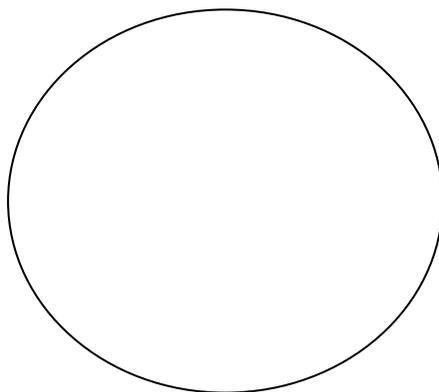
Diagrama



Tarefa 2



Diagrama



4. Actividades para reflexão sobre estilos e práticas parentais

4. Actividades para reflexão sobre estilos e práticas parentais⁶



Este módulo do presente manual visa trabalhar de uma forma sistemática a intervenção parental. Não se trata apenas de abordar o campo dos comportamentos alimentares, mas as atitudes e comportamentos parentais no seu todo. Tendo em linha de conta este objectivo, gizou-se um modelo de intervenção sobre estilos parentais com vários vectores. Enumeremos alguns dos objectivos: a sensibilização de pais e encarregados de educação sobre a necessidade de reflectir sobre práticas parentais; a promoção efectiva de reflexão sobre o conceito e os géneros de estilos parentais; o diálogo sobre práticas educativas comuns e as mais eficazes de acordo com um certo número de critérios; a discussão a partir da análise de casos.

⁶ Este bloco do PASSE EE contou com a colaboração da psicóloga Isabel Basto.

O presente bloco pode ser aplicado como um programa constituído por oito sessões, situação que consideramos ideal, ou então aplicar determinadas sessões ou dinâmicas de modo a sensibilizar os pais para esta forma de trabalho. As dinâmicas podem, desde este ponto de vista, servir como ferramenta de trabalho que facilite a criação de sinergias entre as equipas PASSE e as diversas dimensões da comunidade educativa.

Em relação aos contextos de aplicação, podem ser todos aqueles disponibilizados pela escola ou associações de pais. No que diz respeito à constituição da equipa que aplica o modelo, ela pode ter membros da equipa de saúde ou professores. Em todo o caso, e para além das competências de dinamização descritas na introdução deste manual, convém que também conheça os modelos de estilos parentais existentes e ainda que esteja familiarizado com as diversas práticas parentais desenvolvidas pela psicologia.

De seguida, nos pontos 1. Estilos Parentais e 2. Práticas educativas faremos um breve alinhamento dos conceitos mais importantes das respectivas áreas. Servirão de texto de apoio às sessões em que esses assuntos forem abordados.

Em termos de marketing, as equipas PASSE poderão utilizar as dinâmicas da sessão 1 como um instrumento de sensibilização a grupos de pais potencialmente interessados.

Perfil do dinamizador

A equipa que dinamizar estas sessões deverá, para além das competências identificadas na introdução deste manual, dominar alguns conceitos basilares na área da psicologia, mais concretamente da educação parental. De facto, várias sessões previstas neste módulo PASSE Encarregados de Educação operacionalizam noções importantes no interior dos estilos parentais e das práticas parentais.

De seguida, disponibilizamos algumas explicações teóricas referentes aos principais assuntos focados nesta secção.

1 – Os Estilos parentais

Parece ser consensual a ideia de que as práticas educativas parentais determinam a forma como as crianças se comportam e influenciam significativamente a formação da sua personalidade e o estabelecimento de futuros padrões relacionais enquanto adultos. Quer-se assim conhecer quais os modelos educativos parentais mais eficazes e quais as consequências a esperar no desenvolvimento da criança. Baumrind (1971, 1967) propôs a existência de três estilos parentais distintos: **o estilo autoritário, o estilo autoritativo e o estilo indulgente**. Mais tarde, Maccoby e Martin (1983) acrescentaram um novo estilo parental: **o negligente** e definiram ainda duas dimensões fundamentais às práticas educativas: a **Exigência** e a **Responsividade**. A **Exigência** inclui as práticas educativas parentais relacionadas com o controlo do comportamento dos filhos e o estabelecimento de regras. A **Responsividade** diz respeito às práticas educativas cujos componentes principais são afecto, a compreensão, o apoio emocional e o desenvolvimento da autonomia.

No **estilo autoritário** os pais tentam controlar e modelar o comportamento da criança segundo normas pré-estabelecidas e rígidas que normalmente não são explicadas ou discutidas. A obediência por parte da criança é um aspecto a que os pais conferem bastante importância. Quando existem comportamentos desadequados ou situações de conflito, os pais preferencialmente utilizam castigos e punições. São pouco frequentes as atitudes relacionadas com o fornecimento de apoio emocional e afecto, por parte dos pais autoritários.

Exemplo: *"não comes o chocolate porque eu é que mando!!!!"*

No **estilo autoritativo** os pais aplicam as regras e as normas de forma racional, explicando à criança o porquê destas existirem. Incentivam o diálogo e reconhecem os interesses da criança, mas ao mesmo tempo exercem controlo e autoridade quando existem situações de conflito ou de comportamento desadequado.

Exemplo: *"Não vais comer esse chocolate! Eu percebo que tenhas vontade mas já comeste um esta semana e o que combinámos foi que comerias no máximo um por semana. Tu sabes que os doces provocam cáries nos dentes."*

No **estilo indulgente** os pais agem de forma não-punitiva, sendo normalmente bastante receptivos aos desejos dos filhos e pouco exigentes na aplicação de normas ou regras. Exercem pouco controlo sobre o comportamento das crianças.

Exemplo: *"Querido não devias comer esse chocolate, mas se tens vontade..."*

No **estilo negligente** os pais são pouco disponíveis para responder aos pedidos dos filhos e pouco autoritários na aplicação de regras e normas. Na maior parte das vezes preocupam-se apenas em atender às solicitações dos filhos de forma a cessar as mesmas no imediato.

Exemplo: *"Por mim podes comer a quantidade de chocolate que quiseres. Assim paras de me chatear!!"*

	+ Responsividade	- Responsividade
+ Exigência	Estilo Autoritativo	Estilo Autoritário
- Exigência	Estilo Indulgente	Estilo Negligente

Ao avaliar a eficácia de cada estilo parental verificou-se que os resultados mais positivos foram encontrados em crianças educadas segundo o estilo autoritativo, nomeadamente no que diz respeito a níveis mais elevados de: maturidade, assertividade, autonomia e responsabilidade social.

Darling & Steinberg (1993) com efeito propõem que o estilo parental deve ser entendido num continuum, acabando por formatar um contexto familiar que serve como pano de fundo à interacção dos pais com a criança:

"O estilo parental pode ser entendido como o clima emocional que perpassa as atitudes dos pais, cujo efeito é o de alterar a eficácia de práticas disciplinares específicas, além de influenciar a abertura ou predisposição dos filhos para a socialização."

Neste manual, consideramos que o trabalho sobre os estilos educativos poderá, pois, ajudar a pensar os ambientes educativos que os pais criam para os seus próprios filhos.

2 – As Práticas educativas Parentais

As práticas educativas definem um contexto mais preciso e circunstancial que os estilos. Trata-se de estratégias de acção e interacção entre pais e filhos ou entre educadores e os seus alunos. Seguiremos aqui o útil trabalho realizado por Conboy (2008).

O autor sistematiza o seu contributo através de quatro grandes áreas, a saber: ensinar pelo exemplo; a intervenção verbal indirecta; a intervenção verbal directa e a intervenção física. Algumas destas áreas possuem determinadas variantes, por exemplo a intervenção verbal directa pode ter uma função informativa ou reduzir-se ao

aspecto da directividade sem outros adornos. Também no que diz respeito à intervenção física, a vertente do time-out é outra das técnicas que pode ser considerada.

Ensinar pelo exemplo

Refere-se ao papel importante das figuras de referências face às crianças. O comportamento diário, os interesses e atitudes das pessoas que estão em torno dos menores acabam por ser determinante na formação do sistema de valores e de comportamentos das crianças.

Deste modo, o comportamento do pai e da mãe assume uma relevância especial. Não é só o que os pais dizem que se deve fazer que é importante, mas o que eles fazem efectivamente. Aqui os professores e o grupo de amigos constituem-se como modelos de referência. Estes últimos podem desenvolver sistemas de normatividades distorcidos em relação ao padrão normal, por exemplo: entre grupos de fumadores a estimativa do total do número de pessoas que fuma costuma ser maior do que as mesmas estimativas efectuadas por grupos de não fumadores.

As actividades propostas em termos de exemplo devem tentar problematizar estes aspectos.

Intervenção verbal indirecta

Na intervenção verbal indirecta pode incluir-se o conto e os filmes. No fundo, tratam-se de histórias ou significados que as crianças podem apropriar, à medida dos seus próprios percursos individuais.

Em termos de práticas parentais, este recurso refere-se a técnicas próximas da interrogação maiêutica. O adulto pode conversar com a criança sem manifestar abertamente o objectivo.

Este tipo de atitude permite ao menor envolver-se cognitivamente com a situação.

O adulto interroga a criança sobre as consequências de determinado comportamento, fazendo com que ela conclua e acabe por proceder no sentido desejado. Lickona (cit in Conboy, 2008) defende o método do “Ask don’t tell” precisamente no sentido até agora descrito.

Este género de intervenção tem consequências positivas no sentido de promoção da autonomia, do raciocínio, do sentimento de autoria por parte da criança, assim como estimular a autoeficácia.

Intervenção verbal directa

Em relação à intervenção verbal directa, ela tem resultados positivos a curto prazo. Se for bem aplicada, é natural que a criança acabe por obedecer ao que o adulto lhe disser para fazer. Nesta técnica, o adulto diz à criança o que fazer e o que não fazer. Existe menos autonomia e menos raciocínio por parte da criança.

A criança acaba por experimentar o que os adultos desejam dele de uma forma exterior. A longo prazo, se não exposta a outros métodos, acaba por sentir as regras do adulto como uma imposição que deve ser torneada e que raramente é interiorizada como parte da sua identidade.

Existe também, como já dissemos, a intervenção verbal directa com função informativa. Neste caso, não se trata apenas de dar uma ordem mas de a acompanhar de uma pequena explicação, introdutora da necessária componente cognitiva.

Intervenção física

A intervenção física refere-se sobretudo ao condicionamento que se pode fazer do meio envolvente da criança, em função de um feedback aos seus comportamentos e atitudes.

Deste modo, existe a intervenção física negativa que consiste em retirar o estímulo do meio. A criança, como resultado do seu comportamento indesejado, acaba por lhe ver retirado algum privilégio ou brinquedo de que gostava particularmente. De modo inverso, a intervenção física positiva consiste principalmente na inserção de um estímulo novo no meio da criança, em resultado de um comportamento positivo entretanto registado.

Os dois géneros de intervenção podem ser efectuados simultaneamente, de acordo com determinada ordem temporal. Como Conboy defende no seu trabalho, a intervenção física com a remoção do estímulo deve ser obrigatoriamente efectuada na sequência de uma intervenção verbal directa que esteja com dificuldades de ser aplicada. Ilustração: a criança no supermercado quer um pacote de bolachas, mas a mãe não lhas quer dar. Tenta uma postura afirmativa. A criança continua a insistir, faz birra, mas mantém o pacote nas mãos... Acaba por levar a sua adiante. A intervenção verbal directa deve ser acompanhada pela remoção do estímulo perturbador (ensinamento e exemplo retirado de Conboy).

O time-out é outra classe de intervenção física. Consiste na retirada da criança do meio após comportamento inaceitável. O menor é levado para outro espaço físico, sendo que o adulto não fala, fica perto, mas não a deixa sair. Depois da criança se acalmar, regressa ao que estava a fazer. Só mais tarde há conversa, com o adulto a retomar o episódio e a fazer-lhe um sentido.

Princípios da aplicação

Conboy (2008) defende ainda que o nível de controle exercido é um dos factores a ter em linha de conta na aplicação das diversas estratégias acabadas de referir. A sua aplicação dependerá ainda das competências intelectuais da criança e da sua idade. A inclusão de castigos e recompensas nas interacções com a criança deve também ser ponderado. Existem vantagens e inconvenientes.

Se o controle for muito elevado as estratégias perdem a sua eficácia. Da mesma forma poderá suceder o mesmo, se o controle exercido for muito baixo. Tocamos aqui no assunto da coerência das práticas parentais e da sua aplicabilidade ao longo do tempo.

Tabela retirada de Conboy (2008): práticas parentais, controle externo e eficácia a curto é médio prazo.

Interacção tipo	Controlo externo	Eficácia Curto prazo	Eficácia Longo prazo
Exemplo	Baixo	Baixo	Elevado
Intervenção verbal indirecta	Médio	elevado	Elevado
Intervenção verbal directa	Elevado	Elevado	Médio/baixo
Intervenção física negativa	Elevado	Elevado	Médio
Intervenção física positiva	Elevado	Elevado	Baixo

Sessão 1 – O que eu digo e o que faço⁷

Objectivo PASSE: promoção de diálogo aberto sobre as discrepâncias entre princípios e práticas educativas reais.

1ª fase: o dinamizador distribui vinhetas, em que diversas crianças têm comportamentos desafiantes, os participantes preenchem os balões, de forma anónima, imaginando o que o adulto responderia face àquela situação. Recolhe-as de seguida.

2ª fase: discussão sobre os valores educacionais a serem seguidos em termos de práticas parentais: o que é que são boas práticas parentais? A discussão pode ser organizada como um brainstorming com sistematização dos contributos no quadro (exemplos de valores: liberdade, compreensão, responsabilidade, entre muitos outros). O objectivo passa por recolher o socialmente correcto, para depois confrontar com as respostas das vinhetas, como de seguida veremos.

3ª fase: distribuem-se novamente as vinhetas, de forma aleatória. Cada participante lê a resposta que lhe calhou e compara-a com os valores anteriormente identificados. Discussão sobre cada caso, no que respeita aos valores que são respeitados ou não em relação a situações concretas. O dinamizador deve estar atento, procurando explorar discrepâncias entre os princípios anteriormente enumerados e a prática concreta dos mesmos.

4ª fase: exploração das contribuições e do modo como ela são integradas na sua prática quotidiana enquanto educadores. Haverá ainda oportunidade para reforçar a importância desta intervenção.

⁷ Estratégia utilizada por Gomes & Gomes (2000) e adaptada aqui a objectivos PASSE.

Material de apoio:

Quatro desenhos diferentes ilustrando a interacção entre um jovem e um adulto. O jovem/criança tem um balão escrito, conforme descrição respectiva. O(a) adulto(a) tem um balão em branco para ser preenchido pelos formandos.

1º desenho: adolescente de cerca de 12-14 anos - "Não vou tomar banho..."

2º desenho: criança de 6-7 anos - "Pai, anda jogar comigo..."

3º desenho: criança de 4-5 anos - "Já disse que vou atirar uma pedra à cabeça do Joãozinho"

4º desenho: criança de 8-10 anos "Pai, os meninos da escola não me deixam jogar futebol..."

Sessão 2 – Que tipos de pais existem?

Objectivo PASSE: reflexão sobre estilos de parentais.

1ª fase: prelecção sobre os quatro géneros existentes em termos de estilos parentais (ver introdução a este capítulo). Definição de estilo parental e dos dois eixos importantes que permitem a definição: a responsividade e a exigência.

2ª fase: o dinamizador coloca vários papéis no chão com os seguintes dizeres: muito relevante, relevante, pouco relevante e nada relevante. Pede de seguida que as pessoas se desloquem pela sala, nomeando diversas dimensões a seguir listadas. Os formandos devem situar-se junto das folhas que se aproximam da sua opinião. Lista de situações: nos trabalhos de casa, com a arrumação do quarto, com as refeições, sala de aula etc. De acordo com os dois grandes eixos da exigência e da responsividade. Pretende-se aqui promover a reflexão sobre os contextos em que devemos ser muito exigentes? Ou pouco? E no que diz respeito à responsividade?

3ª fase: pedem-se quatro voluntários que escrevam num papel a função que vão assumir nesta etapa: exigentes e responsivos; exigentes e pouco responsivos; pouco exigentes e responsivos; nem exigentes e nem responsivos. Os restantes participantes vão tentar descrever qualidades e defeitos para cada uma das condições apresentadas:

- Pais autoritativos: elevada exigência e responsividade;
- Pais autoritários: alta exigência e baixa responsividade;
- Pais indulgentes: alta responsividade e baixa exigência;
- Pais negligentes: baixa exigência e responsividade.

4ª fase: discussão sobre os estilos parentais e quais os mais eficazes. De notar que é o estilo autoritativo que desencadeia melhores resultados e um óptimo ambiente familiar.

Sessão 3 – Sou sempre o mesmo pai ou a mesma mãe?

Objectivo PASSE: reflexão sobre estilos parentais relativamente a diferentes contextos educativos. Usamos sempre os mesmos estilos?

1ª fase: o dinamizador faz recapitulação das aprendizagens realizadas na sessão anterior. Chama depois a atenção para o facto de não conseguirmos ser permanentemente autoritativos ou autoritários. Os estilos criam um ambiente dominante, mas não se anulam completamente uns aos outros. As perguntas que se põem agora são: “Quando somos autoritativos? Ou indulgentes? Ou negligentes ou Autoritários?”

2ª fase: formam-se diversos grupos. Cada um deles terá de analisar o seguinte conjunto de situações, construindo a respostas, tendo em conta quais são as atitudes mais frequentes nos pais portugueses:

- a fazer os trabalhos de casa;
- em relação à ingestão de guloseimas e chocolates
- em relação à ingestão de legumes;
- em relação aos desenhos animados;
- em relação a possíveis medos que as crianças possam ter;
- em relação ao desporto e compra de roupa;
- ou ainda no que diz respeito aos jogos de computador ou consolas e à visualização de televisão.

De seguida, introduz-se ainda uma outra variável: será que o pai e a mãe reagem da mesma forma em relação a todas estas situações?

3ª fase: sistematização de aprendizagens. De facto, é importante mantermo-nos em torno do estilo autoritativo (sendo este o estilo dominante, os “erros” cometidos terão muito menos impacto).

Sessão 4 – O que podemos ensinar às crianças?

Objectivo PASSE: reflexão sobre práticas parentais (as práticas estão operacionalizadas em vinhetas a distribuir pelos formandos).

1ª fase: depois de recapitular as aprendizagens realizadas anteriormente, o dinamizador conduz um brainstorming sobre o modo como os pais podem influenciar os filhos. É importante que esta etapa seja realizada de modo mais exaustivo possível.

2ª fase: o dinamizador sublinha a importância de analisar também situações concretas. Distribui depois as vinhetas relativas a esta sessão. Nelas se operacionalizam diversas situações... (ver descrição que de seguida se disponibiliza). Todos preenchem as vinhetas que de seguida são redistribuídas.

3ª fase: Apresentação das diversas práticas educativas parentais e classificação das vinhetas de acordo com essas mesmas práticas (ver texto introdutório deste capítulo como material de apoio). Sistematização das aprendizagens com especial ênfase na exploração de eventuais contradições.

Material de Apoio:

Seis situações ilustradas com personagens nos quais está presente um pai/mãe e um filho/filha. Para cada situação a seguir descrita, a folha, de formato A4 será dividida em quatro partes. Três delas terão desenhos com balões escritos, a formar uma sequência que se pretende ilustradora de certas situações a trabalhar na sessão. A quarta divisão ficará apenas com linhas em branco que servirão para nelas se escrever.

- Situação 1 - Título: Grandes ameaças

1º quarto de página: pai em pé com dedo em riste a apontar para a filha que está aos pulos em cima da cama toda contente. Balão de fala no pai com a seguinte frase: "Olha que te vou castigar!"

2º quarto de página: a mesma ilustração com o balão de fala do pai com a seguinte frase: "Vais para um colégio interno!"

3º quarto de página: o pai na mesma posição com a seguinte fala "Olha que eu já te disse que..." e a filha já está aos pulos na cama com uma amiga a atirar uma almofada e com um balão de fala dizendo: " Não ligués ao meu pai!"

4º quarto de página com as questões "O que é que eu aprendi?" (pergunta a criança), "O que ensinei?" (pergunta o encarregado de educação), seguidas de linhas em branco.

Objectivo: exploração da ineficácia das ameaças e de grandes castigos que depois não se levam por diante.

- Situação 2 - Título: Birras

1º quarto de página: À mesa da cantina estão cinco crianças sentadas com comida nos pratos a almoçar e uma criança de pé, em cima de uma cadeira, com braços no ar. Legenda "a portar-se mal..."

2º quarto de página: numa sala com porta fechada aluno e professor de pé; o aluno que se portou mal apresenta um semblante

triste/zangado olhando para baixo e uma professora com o balão de fala com a seguinte frase: "Vais ficar aqui até te acalmares!!"

3º quarto de página: mesma ilustração que no primeiro quarto de página com o menino sentado a portar-se bem e a legenda: "A portar-se bem!"

4º quarto de página com as questões "O que é que eu aprendi?" (pergunta a criança), "O que ensinei?" (pergunta o professor), seguidas de linhas em branco..

Objectivo: exploração de um tipo de intervenção física, o time-out e o modo como os formandos se posicionam relativamente a ele.

Situação 3- Título: Teimosia

1º quarto de página: mãe em pé com dedo em riste a apontar para o filho que está com uma tablete de chocolate na mão. Na parede, há um relógio que indica que são 9:00h. Balão de fala na mãe com a seguinte frase: "Não comas chocolate!"

2º quarto de página: ilustração semelhante à anterior com o balão de fala da mãe com a seguinte frase: "Não comas isso, já te disse!!" O relógio na parede agora indica 9:20h e o menino já tem a tablete rasgada e começa a comê-la.

3º quarto de página: a mesma situação mas a mãe já tem os braços para baixo e com um balão de fala dizendo " Fazes sempre o que queres...! " A criança está toda lambuzada com chocolate na cara.

4º quarto de página com as questões "O que é que eu aprendi?" (pergunta a criança), "O que é que ensinei?" (pergunta a mãe), seguidas de cerca de linhas em branco.

Objectivo: ilustração de uma intervenção verbal directa mal aplicada. Este género de intervenção deve ser acompanhada pela remoção do estímulo, no caso da tablete de chocolate. Neste caso, a mãe efectua uma conclusão errada que pode ter consequências negativas no futuro.

- Situação 4 - Título: Perguntas Suaves

1º quarto de página: mãe em pé com os dois braços levantados a apontar para o filho que está com uma faca na mão. Balão de fala na mãe com a seguinte frase: "pensas que é boa ideia brincar com uma faca?" Balão de fala no filho que está a olhar para a faca "sim..."

2º quarto de página: ilustração semelhante à anterior com o balão de fala da mãe com a seguinte frase: "O que achas que pode acontecer?". O menino, agora a olhar para a mãe, apresenta o seguinte balão de fala: "Cortar-me..."

3º quarto de página: a mesma situação mas a mãe já tem os braços para baixo e com um balão de fala dizendo: "Então o que vais fazer?". Menino a olhar para a faca e com o balão de fala com a seguinte frase "Vou brincar com outra coisa. É melhor ... Vou arrumar isto."

4º quarto de página com as questões" O que é que eu aprendi?" (pergunta a criança), "O que é que ensinei?" (pergunta a mãe) seguidas de linhas em branco.

Objectivo: ilustra uma intervenção verbal indirecta bem sucedida.

- Situação 5 - Título: A Mãe Arrependida

1º quarto de página: mãe em pé com braços para baixo e punhos cerrados. Balão de pensamento na mãe com a seguinte frase: "Estás a enervar-me!" Filho aos pulos no sofá, todo contente.

2º quarto de página: ilustração no mesmo cenário com legenda "A bater", a mãe a dar um estalo na cara ao filho e este com expressão de espanto.

3º quarto de página: a mesma situação mas a mãe já tem os braços para baixo e com um balão de fala dizendo: "Desculpa... Sinto-me culpada..." A criança tem uma expressão vencedora.

4º quarto de página com as questões "O que é que eu aprendi?" (pergunta a criança), "O que é que ensinei?" (pergunta a mãe) seguidas de linhas em branco.

Objectivo: reflectir sobre o modo como os castigos são efectuados e o tipo de castigos. A mãe pune quando se altera e depois acaba por se arrepender... Qual a eficácia desta postura?

- **Situação 6** - Título: Olhas para o que digo e para o que faço...

1º quarto de página: Pai e mãe em pé. Pai com braços para baixo e mãe com braços levantados. Balão de pensamento na mãe com a seguinte frase: "Não comas chocolate!" Filho com tablete de chocolate na mão a tentar comer.

2º quarto de página: ilustração no mesmo cenário com pai a comer o mesmo chocolate e mãe e filho ao lado a observar.

3º quarto de página: a mesma situação com a criança já com o mesmo chocolate na mão e com um balão de fala dizendo: "Então agora já posso, é?"

4º quarto de página com as questões "O que é que eu aprendi?" (pergunta a criança), "O que é que ensinei?" (pergunta a mãe) seguidas de linhas em branco.

Objectivo: explora-se a importância do exemplo. Frequentemente, o que dizemos aos nossos filhos não está em consonância com as nossas próprias práticas.

Sessão 5 – Quais as práticas mais eficazes?

Objectivo PASSE: análise comparativa da eficácia de diferentes práticas parentais.

1ª fase: o dinamizador promove um diálogo inicial que deve dirigir-se ao levantamento das práticas parentais de disciplina existentes. Alguns exemplos são de seguida disponibilizados: bater, gritar, bater, tirar brinquedo ou privilégio, time-out, comparar com irmão/ã, ameaçar, gritar, prometer prendas ou, pelo contrário, fortes castigos.

2ª fase: os formandos agrupam-se aos pares e vão atribuir, numa escala de 0 a 10 quais as práticas mais utilizadas pelos pais portugueses.

3ª fase: repete-se idêntico pedido relacionado com as mais eficazes práticas disciplinares (nota: time-out e tirar privilégio são normalmente as que obtêm os melhores resultados no imediato e a longo prazo⁸, aquelas no que se refere a crianças e estas não só se aplica a crianças mas também adolescentes). Procede-se à contagem de votos e à discussão dos resultados.

4ª fase: sistematização das aprendizagens e contributos. Especial ênfase deverá ser dada às discrepâncias entre as práticas mais votadas e a sua eficácia, por exemplo: as que devem ser mais utilizadas mas que obtêm menor eficácia.

⁸ Cruzar a informação com o nível de controle e os estilos parentais. Numa família com nível de controle muito alto ou estilo autoritário este tipo de práticas pode ter efeitos paradoxais. Nestas situações pode haver pais a dizer que o filho não quer saber dos castigos ou dos privilégios perdidos.

Sessão 6 – Pais e filhos

Objectivo PASSE: análise de diversos casos. Reflexão conjunta sobre cada um deles, tendo em conta uma série de pontos importantes (o que está errado?, análise do ponto de vista do filho, dos pais e que soluções para cada um desses casos?).

1ª fase: o dinamizador chama novamente a atenção para importância de nos debruçarmos em casos concretos. A proposta de hoje passa pela análise de situações que seguem em anexo como material de apoio a esta sessão.

2ª fase: dependendo da dimensão do grupo podem ser propostas diversas estratégias. Desde a formação de diversos grupos, em que cada um analisa um caso, ou trabalhar-se num número mais reduzido de casos e só quando eles estiverem discutidos é que se passa aos que ainda restarem (caso mais aconselhado se estiverem presentes poucas pessoas).

Formulação de questões:

- aspectos positivos e negativos de cada caso
- o que a criança sente? E o que o adulto sente?
- o que se poderia melhorar?

3ª fase: sistematização das aprendizagens efectuadas. Sublinhar a importância do diálogo e do estilo autoritativo: é necessária firmeza (autoridade) mas também sintonia emocional e atenção às necessidades da criança (responsividade).

Material de apoio

CASO A

A Maria conseguiu passar sem nenhuma negativa. A mãe tinha-lhe prometido que, se tal acontecesse, teria uma linda boneca de prenda, mas decidiu não lhe dar nada.

Linhas interpretativas: a ideia de reforço ou de prémio pode ser positiva em termos educacionais, contudo devemos pensar bem quando o fazemos. Os reforços positivos não efectuados, apesar de prometidos, podem erodir o papel de pai e mãe.

CASO B

O Manuel era um rapaz preguiçoso que nunca queria fazer os trabalhos de casa. A mãe dava-lhe uma pequena prenda sempre que ele fazia um ou tirava boas notas. Tinha já o armário cheio de brinquedos a que já não ligava nenhuma.

Linhas interpretativas: a ideia de reforçar comportamentos escolares pode ter bons efeitos a curto prazo, mas passa a mensagem perigosa que portar-se bem não é do interesse da própria criança, mas sim dos pais dela. O reforço, nesses casos, pode ter efeitos contrários.

CASO C

A mãe dizia todos os dias para que a Daniela não fizesse birras ao tomar o pequeno-almoço. A mãe bem a avisava, mas a Daniela conseguia sempre levar a sua a melhor e comia o que lhe apetecia... naquele dia perdeu a cabeça gritou e bateu-lhe. A Daniela desatou a chorar e só dizia: "és má, és má..."

Linhas interpretativas: neste caso, a mãe não consegue manter a regra, ficando chateada. Um dia não aguentou mais... e quis mostrar quem mandava a todo o custo. Deve-se chamar a atenção que não se deve castigar porque não se aguenta mais, nem aplicar regras sem antes explicar. A Daniela pode pensar que a mãe só lhe bateu naquele dia porque estava mal disposta: todos os dias antes e depois do dia relatado ela fazia o que lhe apetecia ao pequeno-almoço, apesar de todas as palavras da mãe em contrário.

CASO D

O José portou-se muito mal, desarrumou o quarto todo, encheu de água o corredor e partiu o retrato favorito da mãe. Quando ela chegou a casa ficou muito nervosa, berrou mas não fez nada ao filho. Disse-lhe somente que quando o pai chegasse do trabalho é que ia ver como elas cantavam...

Linhas interpretativas: a ideia central é a de prometer castigos muito grandes para daqui a algum tempo. A criança fica nervosa e continua a desobedecer no presente imediato. Também pode dar-se o caso da criança começar a pensar que “perdido por cem, perdido por mil”... e portar-se ainda pior.

CASO E

A mãe do Miguel disparava logo quando ele se estava a portar mal: “Vais para um colégio interno, se te continuas a portar mal...” Mas ele fazia orelhas de mercador e não queria saber do que lhe diziam.

Linhas interpretativas

Os castigos que são muito duros tornam-se difíceis de aplicar. Ao longo do tempo, a criança vai sabendo que nunca irá ser castigada.

CASO F

O António é um pai que quer sempre as coisas à sua maneira... não admite contrariedades. Anda sempre a berrar e às vezes até bate no filho. Este por sua vez anda muito revoltado, ainda faz pior e até parece que não sente nada quando está a ser castigado.

Linhas interpretativas

Os castigos muito fortes (questionar também a eficácia do castigo corporal) tornam a criança ansiosa e medrosa ou pelo contrário ainda mais revoltada... De facto, como sucedeu no caso apresentado, até parecia que os castigos não lhe provocavam dor. O que é que este procedimento ensina às crianças?

Sessão 7 – As crianças

Objectivo PASSE: análise conjunta das características das crianças que influenciam o nosso papel de pais. Serão mesmo características dela? Serão também o fruto da interacção com os pais?

1ª fase: a educação não é unidireccional, mas percorre diversas linhas de comunicação e de interacção. Assim, cumpre aqui fazer uma breve reflexão sobre as características das próprias crianças... Este é o mote para a conversa inicial e introdutória da dinâmica.

2ª fase: o grupo é dividido em dois. Uma metade será responsável por listar uma série de factores e características das crianças que dificultam a educação. A outra metade será responsável pelo oposto, deverá identificar características facilitadoras, por exemplo: curiosidade, energia contínua, adaptabilidade, obediência, entre outras.

3ª fase: nomeia-se um grupo de dois ou três juízes. O jogo decorrerá da seguinte forma: um dos grupos, à vez, selecciona uma das situações que identificou e mostra-a ao outro grupo, para entrar em luta. O outro grupo escolhe outra situação. Há um debate em que cada grupo tenta argumentar no sentido de fazer vingar a sua posição. São os juízes que decidem quem ganha: se a situação negativa, se a positiva. E assim sucessivamente.

4ª fase: sistematização das aprendizagens.

Sessão 8 – Súmula de aprendizagens

Objectivo PASSE: sistematização das aprendizagens efectuadas ao longo das sessões.

1ª fase: dinamizador efectua breve apresentação do tema da sessão de hoje: a sistematização das aprendizagens ou dos assuntos focados ao longo da intervenção.

2ª fase: de seguida, pede-se aos presentes que escrevam numa folha de papel uma palavra ou pequena frase que traduza um aspecto importante das aprendizagens efectuadas. As folhas são entregues ao dinamizador que as fixa, de forma aleatória, nas costas dos formandos.

3ª fase: cada formando, tendo uma folha nas costas, anda pela sala e vai lendo as folhas que os outros participantes têm nas costas. Se concordar com o factor nomeado, o participante põe as mãos nos ombros da outra pessoa. O objectivo, em termos de dinâmica, passa pela organização de um comboio que congregue todos os participantes.

4ª fase: explora-se os significados e motivações: quem se uniu com o quê; com quem mais se uniriam; com quem nunca se uniriam.

Bibliografia

- Baptista, M. I. (2006). *Educação Alimentar em Meio Escolar Referencial para uma Oferta Alimentar Saudável*. Lisboa: Direcção Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular (DGIDC).
- Barkin, S.; Scheindlin, B.; Edward H.; Richardson, I. & Finch, S. (2007). Determinants of Parental Discipline Practices: A National Sample From Primary Care Practices. *Clinical Pediatrics*, 46, 1, 64-69.
- Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative control on child behavior. *Child Development*, 37, 887-907.
- Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*, 75, 43-88.
- Baumrind, D. & Black, A. (1967). Socialization practices associated with dimensions of competence in preschool boys and girls. *Child Development*, 38, 291-327.
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology Monograph*, 4, 1-103.
- Bayle, F. & Martinet, S. (2008). *Perturbações da Parentalidade*. Lisboa: Climepsi.
- Bennett, P (2002). *Introdução à Psicologia da Saúde*. Lisboa: Climpesi Editores.

- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development – Experiments by nature and design*. Cambridge: Harvard University Press.
- Conboy, J. (2008). Um modelos de interacção/ Educação parental. In F. Bayle & S. Martinet (Ed.) *Perturbações da Parentalidade*. Lisboa: Climepsi.
- Craveiro, C. & Cunha, S. (2007). Publicidade e alimentação: mistura explosiva? *Alimentação Humana*, 7, 59-62.
- Cruz, H. e Pinho, I. (2008). *Pais, uma experiência* (3ª Ed.) Porto: Papiro Editora.
- Darling, N. & Steinberg, L. (1993). Parenting style as a context. *Psychological Bulletin*. Vol 113(3), May 1993, 487-496.
- Fialho, A.S.R. & De Almeida, M. D. V. (2008). Publicidade a géneros alimentícios no meio televisivo dirigida a crianças e adolescentes em Portugal. *Alimentação Humana*, 14, 2, 57-65.
- Ferreira, M. A. & Ferreira, I. M.P. (1998). Aditivos e alimentos. *Alimentação Humana*, 4, 31-38.
- Fleming, M. (1995). *Família e toxicodependência*. Porto: Edições Afrontamento.
- Gomes, M.L. & Gomes, C. A. (2000). *Manual para formação de pais e outros educadores*. Braga: Associação Famílias.
- Kathleen E. Leahy, Leann Birch, and Barbara J. Rolls (2008). Reducing the energy Density of multiple meals decreases the

energy intake of pré-scholl-age children. *Am J Clin Nutrition* 88,1459-68.

Maccoby, E. & Martin, J. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. Em E.M. Hetherington (Org.), *Handbook of child psychology*, v. 4. Socialization, personality, and social development (4ª ed., pp. 1-101). New York: Wiley.

Montandon, C. (2005). As práticas educativas parentais e a experiência das crianças. *Educação Soc.*, 26, 91, 485-507.

Moreira, P. (2001). *Para uma Prevenção que Previna*. Coimbra: Quarteto Editora.

NCOOverby; HD Margeirsdottir; C Brunborg; LF Andersen; KDahl-Jorgensen, in *Diabetologia* (2007). The influence of dietary intake and meal pattern on blood glucose control in children and adolescents using intensive insuline treatment. DOI 10.1007/s00125-007-0775-0.

Ribeiro, M. S. (2003). *Ser Família Construção, implementação e avaliação de um programa de Educação Parental*. Dissertação apresentada ao Instituto de Educação e Psicologia da Universidade do Minho, para provas de Mestrado em Psicologia, na área de especialização em Psicologia Escolar, realizada sob a orientação da Professora Doutora Helena Marujo e co-orientação da Professora Doutora Teresa Freire.

Rocha, P. & De Almeida M. D. (1999). Publicidade alimentar na televisão. *Alimentação Humana*, 5, 2, 27- 38.

Rubin, K.H., Nelson, L.J., Hastings, P. & Asendorpf, J. (1999). The transaction between parents' perceptions of their childrens'

shyness and their parenting styles. *International Journal of Behavioral Development*, 23 (4), 937-957.

Viana, V.; Candeias, L.; Rego, C. & Silva, D. (2009). Comportamento alimentar em crianças e controle parental: uma revisão bibliográfica. *Alimentação Humana*, 15, 1, 9-16.