|  |  |
| --- | --- |
| Resultado de imagem para arga e lima | **Agrupamento de Escola de Arga e Lima**  **2017/18** |
| **10º BS** | **Curso Técnico Auxiliar de Saúde** |

**Relatório do “Brigada da cantina”**

1. **Introdução**

Os alunos do **10º BS**, **Curso Técnico de Auxiliar de Saúde**, orientados pela **professora Suzana** **Leão**, continuaram a dinamizar o projeto das eco-escolas, denominado “Brigada da Cantina”. Os objetivos trabalhados no segundo período incidiram na monitorização de atitudes comportamentais dos utilizadores da cantina, no controlo de desperdício alimentar e na adoção de bons hábitos de higiene e saúde, nomeadamente das mãos.

Ao longo do segundo período desenvolveram-se as seguintes tarefas:

- monitorizações à cantina na hora do almoço;

- realizou-se um inquérito e o respetivo estudo estatístico sobre higiene de mãos;

- e campanhas de sensibilização sobre a higiene de mãos.

1. **Desenvolvimento**
   1. **Verificação dos alimentos da sopa**

Mais uma vez verificou-se que as sopas servidas na cantina contêm um grande número de legumes (cerca de 9).

**Tabela I -** Registos dos ingredientes da sopa.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DATA** | **SOPA** | **INGREDIENTES DA SOPA** |
| 17-01-2018 | **Creme de legumes** | Água, batatas, couves, alho, cebola, alho francês, sal. |
| 21-02-2018 | **Creme de Legumes** | Água, batata, cenoura, coração, alho francês, fava, feijão, nabo, alface, tomate, alho, cebola, azeite, sal. |
| 27-02-2018 | **Sopa à lavrador** | Cenoura, batatas, couve, água, cebola, azeite, alho francês, feijão, sal. |
| 28-02-2018 | **Couve flor** | Batata, cenoura, couve-flor, alho francês, nabo, feijão, favas, repolho, água, azeite, sal. |
| 21-03-2018 | **Creme de legumes** | Batata, água, cenoura, alho francês, feijão, cebola, nabo, azeite, couves, sal. |
| 11-04-2018 | **Creme de legumes** | Batata, azeite, cebola, coração, feijão. alho francês, couves, sal. |

* 1. **Controlo do desperdício**

Ao longo do segundo período continuámos a fazer a monitorização dos pratos, como se pode verificar na tabela II.

A monitorização das sobras das panelas são encaminhadas para alimentar os animais de capoeira no final do almoço.

**Tabela II -** Registo do desperdício dos pratos.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **Ementa** | **Nº DE UTILIZADO-RES** | **VERIFICA-SE SEPARAÇÃO DE RESÍDUOS NO ATO DE ENTREGA DOS TABULEIROS** | **Média de desperdício** | **PESO DO QUE SOBROU NOS PRATOS**  **(em g)** | **ALIMENTOS QUE ESTÃO INCLUÍDOS NAS SOBRAS** |
|
| 17/01/2018 |  | 10 |  | Média: 200g | 202,84  11,01  267,36  60,35  489,54  108  161,84  193  255,12  260,5 | Batatas, couves atum, ovo, cenoura e polvo. |
| 21/02/2018 |  | 10 |  | Média:  230g | 257  169  149  204  236  194  181  337  182  282 | Batatas, couve, cenouras e peixe. |
| 28/02/2018 |  | 10 |  | Média:  170g | 240  308  150  236  190  18  110  235  406  601 | Arroz e marisco. |
| 15/03/2018 |  | 10 |  | Média:  102g | 10  25  37  19  50  67  105  97  123  109 | Pataniscas, arroz e feijão. |
| 11/04/2018 |  | 10 |  | Média:  90g | 201  305  109  319  150  243  180  258  100  235 | Rojões e arroz. |
| 08/03/2018 |  | 10 |  | Média:  87g | 90  83  100  87  85  77  110  100  80  95 | Massa e carne. |

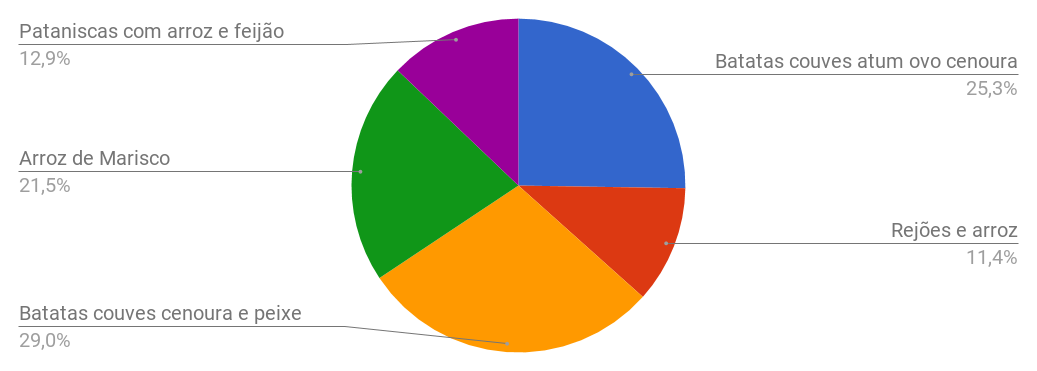


Figura 1 - Representação gráfica da percentagem de desperdício alimentar por prato



Figura 2 – Sobras de peixe vermelho e arroz

* 1. **Controlo do desperdício**

A maioria das sobras dos pratos continua a ser esvaziada para um balde através de uma abertura envolvida por uma toalha de tecido. Depois, estas sobras destinam-se à alimentação dos animais da copeira da escola.

Os alimentos que não foram consumidos, não foram pesados pois as refeições ainda não tinham sido todas servidas aquando da monitorização.

* 1. **Número de cores de alimentos presente nos pratos**

As cores dos pratos variam muito pouco, sendo normalmente o castanho, o branco, o laranja e o vermelho, as cores predominantes.

Ao longo do segundo período a cor dos pratos principais foi enriquecida com a cor dos legumes das saladas, como se observa na figura 6.

**Tabela III –** Controlo das cores dos pratos na cantina

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **Nº DE CORES EXISTENTES** | | | **Nº DE UTILIZADORES**  **OBSERVA-DOS** | **Nº de cores** | | | | | | |
|  | **SOPA** | **PRATO PRINCIPAL** | **SOBREMESA** | **1** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **+de 6** |
| 17.01.18 | 1 | 3 | 3 |  | 1 |  | 2 |  |  |  |  |
| 21.02.18 | 2 | 5 | 2 |  |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 28.02.18 | 1 | 5 | 3 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |
| 08.03.18 | 1 | 4 | 3 |  |  | 2 | 1 |  |  |  |  |
| 15.03.18 | 2 | 5 | 3 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |
| 11.04.18 | 2 | 2 | 3 |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  |



Figura 3- Fotografia de prato de polvo cozido muito colorido, com mais de 6 cores



Figura 4- Fotografia de prato de bacalhau à espanhola que apresentava um reduzido nº de cores



Figura 5 - Fotografia de prato de peixe vermelho que apresentava 4 cores



Figura 6 - Fotografia das diversas saladas que os alunos podem escolher de maneira a enriquecer as cores dos pratos

* 1. **HIGIENE, LIMPEZA, SEGURANÇA ALIMENTAR NA CANTINA**

Neste parâmetro monitorizou-se a lavagem de mãos antes e após a refeição e a higiene das superfícies e equipamentos onde os alimentos são manuseados, como se verifica na tabela II. Na figura 5 e 6 encontram-se as percentagens de pessoas que lavam as mãos antes e após a refeição.

Tabela IV – Dados referentes a monitorização de higiene na cantina

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **Nº DE UTILIZADORES OBSERVADOS** | **LAVAM AS MÃOS ANTES DE COMER** | **LAVAM AS MÃOS APÓS A REFEIÇÃO** | **VERIFICA-SE HIGIENE VISÍVEL NAS SUPERFÍCIES E EQUIPAMENTOS DAS ZONAS ONDE OS GÉNEROS ALIMENTÍCIOS SÃO MANUSEADOS** | **VERIFICA-SE HIGIENE NO ESPAÇO DE DEPÓSITO E SEPARAÇÃO DOS RESÍDUOS APÓS A ENTREGA DOS TABULEIROS** | **RESULTADOS DE ANÁLISES FEITAS A RECOLHAS EM TERMOS DE MICRORGANISMOS** |
| 17.01.18 | 40 | 13 | 22 |  |  | - |
| 21.02.18 | 40 | 12 | 25 |  |  | - |
| 28.02.18 | 40 | 5 | 12 |  |  | - |
| 08.03.18 | 44 | 10 | 15 |  |  | - |
| 15.03.18 | 38 | 6 | 10 |  |  | - |
| 11.04.18 | 35 | 7 | 12 |  |  | - |

**2.6. Estudo estatístico**

No início do segundo período aplicámos um inquérito à população escolar sobre a higienização das mãos. O inquérito continha as 4 questões que se seguem:

1. *Quantas vezes por dia lavas as mãos?*
2. *Quando utilizas o WC….*
3. *Antes das refeições….*
4. *Nunca lavas as mãos.*

De seguida apresentamos os resultados estatísticos em percentagem das questões aplicadas.

Questão 1. Quantas vezes por dia lavas as mãos?

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Nenhum | 8 | Entre 1 a 2 vezes | 43 | Mais que 3 vezes. | 48 | Mais que 4 vezes. |

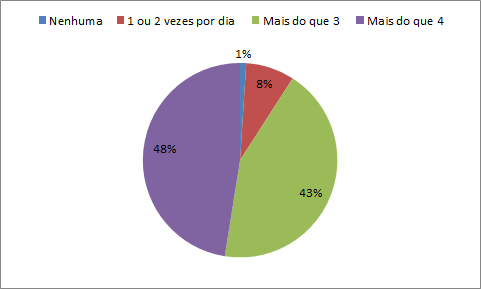


Figura 7 - Representação gráfica da percentagem de vezes que se lavam as mãos durante o dia.

Questão 2. Quando utilizas o WC….

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Nunca lavas as mãos. | 25 | Lavas as mãos às vezes | 71 | Lavas as mãos sempre. |

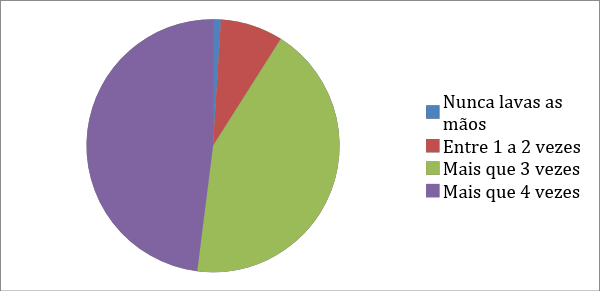


Figura 8 - Representação gráfica da percentagem de vezes que se lavam as mãos durante o quando se utiliza o WC.

Questão 3. Antes das refeições….

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15 | Nunca lavas as mãos. | 60 | Lavas as mãos às vezes | 25 | Lavas as mãos sempre. |

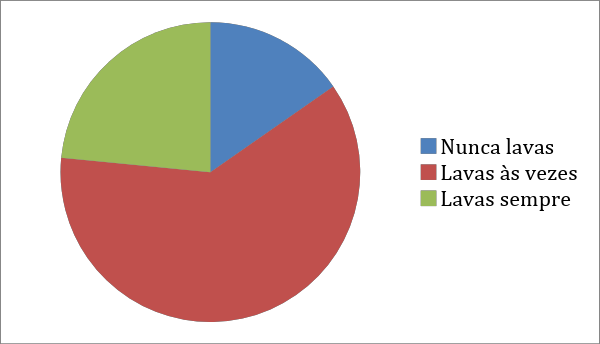


Figura 9 - Representação gráfica da percentagem de vezes que se lavam as mãos antes das refeições.

Questão 4. Depois das refeições….

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | Nunca lavas as mãos. | 58 | Lavas as mãos às vezes | 40 | Lavas as mãos sempre. |

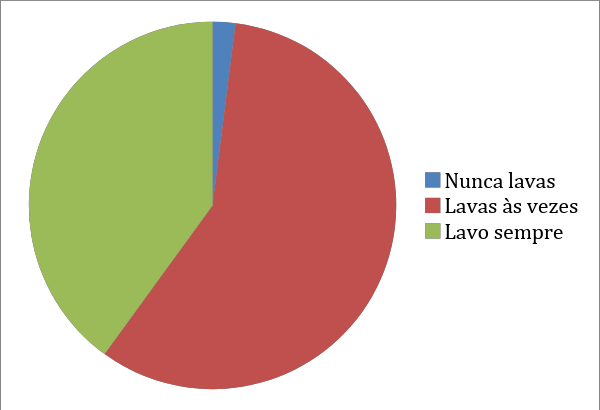
****

Figura 10 - Representação gráfica da percentagem de vezes que se lavam as mãos depois das refeições.

**2.7 Campanha de sensibilização**

Após a realização do inquérito e analisando a percentagem de alunos que lavam as mãos antes e depois das refeições, concluímos que são raros.

Assim decidimos fazer uma campanha de sensibilização para promover a higienização das mãos, principalmente antes da refeição.

Para isso recortamos mãos de cartão com várias mensagens sobre a importância da higiene das mãos, de modo a incentivar os utilizadores da cantina à sua lavagem.

Os recortes das mãos foram coladas no chão do corredor principal, fazendo um caminho desde o início da fila de almoço até aos lavatórios. O nosso objetivo era que os alunos que estivessem na fila lessem as mensagens e ficassem sensibilizados para a importância da lavagem das mãos.

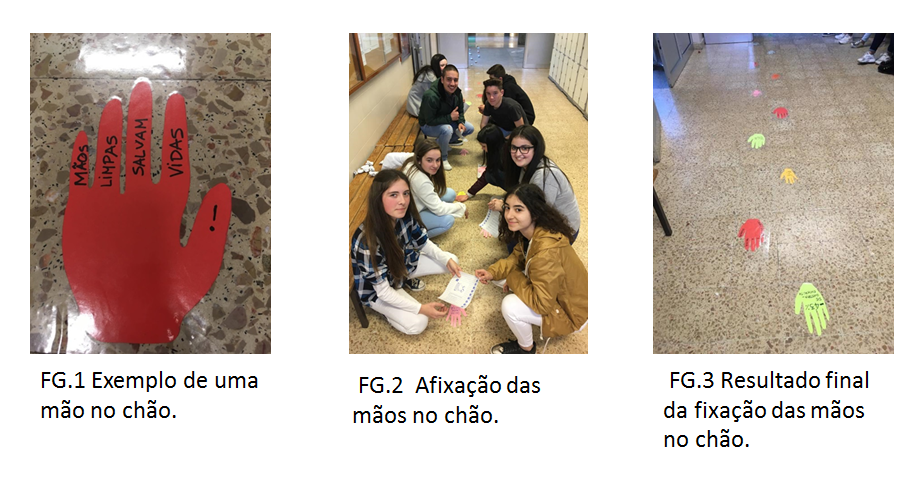
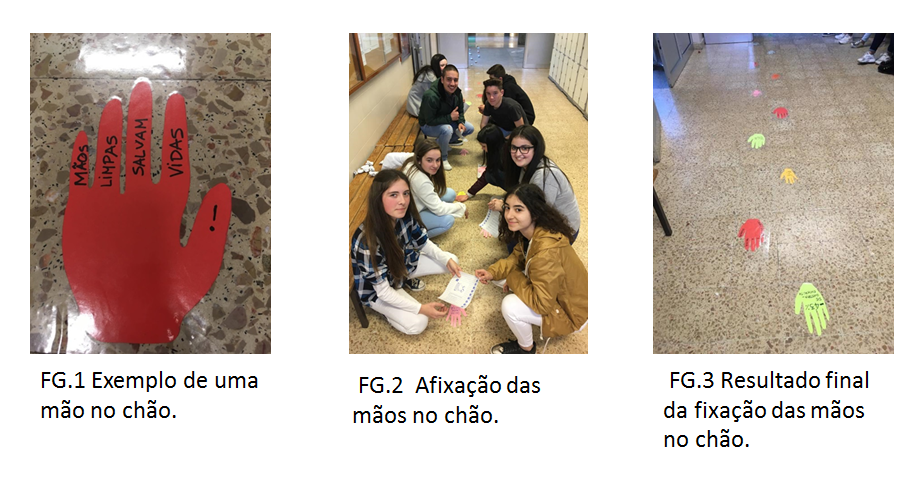


Figura 11 – Fotografia de mão de cartão com mensagem.



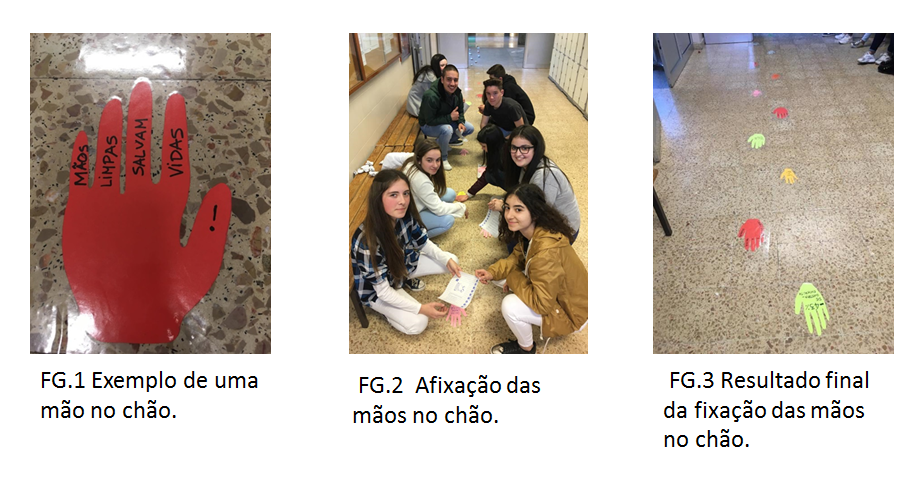
Figura 12 – Fotografia da brigada a colar as mãos com mensagens,

Figura 13 – Fotografia do caminho de “mãosadas” com mensagens.

1. **Conclusão e discussão**

Perante a monitorização efetuada durante o 1º e 2º período, considera-se prioritário continuar a campanha de sensibilização para a higiene das mãos antes da refeição. A intervenção ao nível da higiene é fundamental, pois apenas uma pequena percentagem de indivíduos lava as mãos antes das refeições.

No 3º período faremos uns crachás identificadores dos elementos da Brigada e continuaremos a fazer a monitorização na cantina.

Com o material fotográfico recolhido durante as campanhas de sensibilização para a importância da higiene das mãos faremos um pequeno filme.