

Pela qualidade alimentar das cantinas das IES Portuguesas

O conceito de alimentação saudável, definido pela Direção-Geral da Saúde (DGS), supõe que "esta deva ser completa, variada e equilibrada, proporcionando energia adequada e bem-estar físico ao longo do dia. Além disso, a sua prática está associada à prevenção de doenças crónicas." (1) Para a aplicação de uma alimentação saudável, é necessário o equilíbrio entre os alimentos integrantes, que deve obedecer aos princípios de qualidade, quantidade e variedade, bem como o seu modo de confeção (2). Os princípios de qualidade e quantidade têm ainda em conta a harmonia dos alimentos escolhidos e adequação ao organismo a que se destina. Face a este argumento, Pedro Escudero estabeleceu, em 1937, quatro premissas fundamentais quanto à alimentação, designadas por Leis da Alimentação:

- Lei da Quantidade, segundo a qual os alimentos devem ser fornecidos na quantidade adequada para satisfazer as necessidades energéticas do organismo;
- Lei da Qualidade, que refere que os alimentos ingeridos devem ser completos e higiénicos para fornecer ao organismo as substâncias de que este necessita;
- Lei da Harmonia, que indica que a quantidade dos diferentes alimentos que compõem o regime alimentar deve manter entre si as proporções adequadas a cada indivíduo;
- Lei da Adequação, que estabelece que os alimentos e a forma como estes são confeccionados devem ser adaptados ao estado fisiológico (gestação, lactação), aos hábitos alimentares, às condições socioeconómicas (acesso aos alimentos), às alterações

patológicas e aos ciclos de vida (crianças, adolescentes, adultos, idosos) do indivíduo (3),(4).

As mudanças nos estilos de vida das populações, nas últimas décadas, conduziram a uma diminuição do tempo para adquirir e confeccionar as refeições, assim como a sua realização em família, recorrendo-se mais frequentemente a refeições pré-cozinhadas, fast-food e fora de casa (2). Também em Portugal se tem verificado a perda progressiva da maioria das características do padrão alimentar tradicional, em detrimento da adoção do ocidental. Assim, a dieta portuguesa tem vindo a afastar-se gradualmente dos princípios básicos de uma alimentação saudável, preconizados na dieta mediterrânica. Esta, associada a uma maior esperança de vida, caracteriza-se por um consumo de vegetais crus e cozidos, fruta fresca, leguminosas e cereais e azeite, com um consumo moderado de leite/produtos lácteos e álcool, e baixo em carne (5). A dieta desequilibrada, com elevados consumos energéticos e associada ao sedentarismo crescente, apresenta um impacto negativo na saúde pública (4), sendo que a alimentação é um dos principais determinantes de saúde em Portugal.

Uma faixa etária em que se verifica uma elevada prevalência de hábitos alimentares pouco adequados é o início da idade adulta, em que a transição para o Ensino Superior representa um período de mudança e maior independência, nomeadamente no que diz respeito às escolhas alimentares e às práticas de estilos de vida saudáveis (6),(7). O facto de muitos estudantes se encontrarem deslocados e afastados das suas rotinas alimentares familiares, associado à falta de tempo, motivação e competências para a preparação e confeção de refeições, bem como

um estilo de vida pautado por bastante stress, a socialização entre pares e o fácil acesso a alimentos pré-confeccionados e fast-food, são alguns aspetos que influenciam os comportamentos alimentares destes jovens (8).

Consequentemente, uma alimentação adequada durante o início da idade adulta é importante pois, para além de satisfazer as necessidades elevadas de nutrientes, serve também para criar bons hábitos alimentares, que serão decisivos na qualidade de vida futura. Em Portugal, o número elevado de estudantes universitários torna-os um alvo preferencial para implementar medidas/programas de educação alimentar.

Dada a pertinência desta temática, o Grupo de Trabalho para o Ensino Superior (GTES) da Associação de Estudantes da NOVA Medical School | Faculdade de Ciência Médicas (AEFCM) desenvolveu um questionário com o propósito de auscultar a Qualidade das propostas alimentares das Cantinas Universitárias das Instituições de Ensino Superior (IES) públicas da Área Metropolitana de Lisboa (AML), com uma amostra de 227 inquiridos e 204 respostas que cumpriam com os critérios de inclusão. A análise dos resultados permitiu concluir que, dos 152 estudantes que frequentavam regularmente uma cantina das IES, 30,9% considerarem a qualidade alimentar como "Suficiente" e 16,36% como "Má" (considerando as opções "Muito boa", "Boa", "Suficiente", "Má" e "Muito má"), o que sugere algum conflito, pelo menos a nível da percepção dos utilizadores, com a Lei da Qualidade. Ainda neste âmbito, 55,26% dos inquiridos consideraram a ementa disponibilizada como sendo monótona. Para além disso, à pergunta "Qual era a disponibilidade de prato compatível com restrições médicas alimentares?", 16,45% responderam "Má" e 4,61% "Muito má" e, quanto à indicação explícita dos alergénios

alimentares na ementa, 29,61% dos respondentes consideraram que esta não existe. Ainda relativamente às restrições alimentares, em resposta à pergunta “Qual era a disponibilidade de pratos vegetariano, vegan, macrobiótico ou de dieta?”, 38 classificaram-na como “Suficiente” (25,00%), 26 como “Má” (17,11%) e 2 como “Muito má” (1,32%), o que se apresenta em discordância com a Lei n.º 11/2017, que estabelece a obrigatoriedade de existência de opção vegetariana nas ementas das cantinas e refeitórios públicos. É também bastante preocupante o facto de 28,29% dos alunos considerarem que a cantina que frequentavam não tinha capacidade para fornecer refeições a todos os utilizadores.

As cantinas universitárias são o recurso que muitos estudantes têm para obter refeições de qualidade a um preço acessível nomeadamente por meio do prato social que, com o sistemático fecho das cantinas públicas, tem vindo a desaparecer, sendo que, além do prato social é também um direito a oferta de opções de qualidade que cumpram as Leis da Alimentação, supramencionadas. A esmagadora maioria das cantinas universitárias são regulamentadas e coordenadas pelos Serviços de Ação Social das instituições de ensino superior a que se encontram anexas, devendo estas garantir que o direito dos estudantes à ação social indireta está a ser assegurado. Considerando os resultados descritos anteriormente, percebemos que existem parâmetros com avaliações alarmantes que urgem ser melhorados, de forma a que a oferta responda às necessidades e direitos dos alunos. Assim, devem ser tomadas medidas para alterar o panorama observado atualmente.

Posto isto, vem a Federação Académica de Lisboa propor:

1. Avaliar periodicamente as condições, a qualidade e a oferta alimentar, bem como perceção dos estudantes relativamente às mesmas das cantinas das Instituições de Ensino Superior;
2. Assegurar que a ementa cumpre com os princípios da qualidade, quantidade, harmonia e adequação, tendo em vista o equilíbrio e diversidade da oferta alimentar;
3. Garantir ofertas alimentares para todos os estudantes, considerando as diferentes opções e restrições alimentares;
4. Disponibilizar, de forma clara e visível para todos, indicação explícita relativa aos alergénios alimentares em cada ementa;
5. Otimizar o funcionamento das cantinas já existentes, garantindo que o prato de ação social está acessível a todos;
6. Assegurar o reforço de recursos humanos e financeiros, quando necessário, para o cumprimento dos objetivos enunciados no ponto anterior.

Proponente: Federação Académica de Lisboa (FAL)

Endereçado a: Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior (MCTES);

Serviços de Ação Social das IES.

Referências:

1. Direção-Geral da Saúde. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação da Alimentação Saudável (PNPAS).
2. Rodrigues, S. M. D. Comportamentos Alimentares dos alunos do 3.º ano do Curso de Licenciatura em Enfermagem da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Fernando Pessoa. Dissertação de Licenciatura em Enfermagem. Universidade Fernando Pessoa, Porto. (2010)
3. Aguiar, R. Manual de Educação Alimentar. Lisboa, Publicações Dom Quixote (2001)
4. Rodrigues, T. H. Avaliação dos hábitos alimentares de estudantes do Ensino Superior. Dissertação de Mestrado em Qualidade e Tecnologia Alimentar. Instituto Politécnico de Viseu, Escola Agrária de Viseu. (2012)
5. Piero, A., Bassett, N., Rossi, A., Sammán, N. Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios. Nutr Hosp. 2015; 31: 1824-1831. doi:10.3305/nh.2015.31.4.8361
6. Direção-Geral da Saúde. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Guia para a atribuição do Selo de Excelência: "Alimentação Saudável no Ensino Superior" (2019)
7. Papadaki A, Hondros G, A Scott J, Kapsokefalou M. Eating habits of university students living at, or away from home in Greece. Appetite. 2007;49(1):169-176. doi:10.1016/j.appet.2007.01.008
8. Petribú, Marina de Moraes Vasconcelos, Cabral, Poliana Coelho, & Arruda, Ilma Kruze Grande de. Estado nutricional, consumo alimentar e



risco cardiovascular: um estudo em universitários. Revista de Nutrição,
2009; 22(6), 837-86. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732009000600005>