

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 da 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% consideraram 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, sendo um direito a oferta de opções de qualidade que cumpram as Leis da Alimentação, supra-mencionadas. 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 urge 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:

- Avaliar periodicamente as condições, a qualidade e a oferta alimentar, bem como percepção dos estudantes relativamente às mesmas das cantinas das Instituições de Ensino Superior;
- Assegurar que a ementa cumpre com os princípios da qualidade, quantidade, harmonia e adequação, tendo em vista o equilíbrio e diversidade da oferta alimentar;
- Garantir ofertas alimentares para todos os estudantes, considerando as diferentes opções e restrições alimentares;
- Disponibilizar, de forma clara e visível para todos, indicação explícita relativa aos alergénios alimentares em cada ementa.

Proponente: Federação Académica de Lisboa (FAL)

Endereçado a: Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior (MCTES);
Serviços de Ação Social das IES.