

Projeto APE Programa Escola da Família realizaram Gincana de Saúde Bucal e Atividade Física Preventiva na E.E.Eloy de Miranda Chaves.

A adequada alimentação é um dos pilares para a obtenção de uma boa saúde bucal e geral. Embora haja uma consciência geral da importância da boa nutrição, as vezes nós deixamos de lado alguns importantes alimentos. As nossas escolhas alimentares são influenciadas por inúmeros impulsos externos, como jornais, artigos de revistas, propagandas, além do ritmo de vida acelerado, fazendo com que haja a substituição de alimentos ricos em nutrientes (como verduras, legumes e frutas) por alimentos mais práticos e pastosos, ricos em gorduras e carboidratos, ou seja, com alto valor calórico, altamente cariogênico e sem o valor nutricional adequado. Esta é uma das principais causas do aumento da obesidade na população (adultos e crianças), tornando-se um problema de saúde pública. Mas, além da obesidade, uma escolha alimentar inadequada traz sérios prejuízos para a nossa saúde bucal, debilitando dentes e gengivas.

Melhorar a qualidade e a higiene bucais despertando na comunidade aspectos positivos ligados à dentição, a iniciativa fez parte da Gincana de Saúde Bucal na escola Eloy de Miranda Chaves da diretoria de ensino de Jundiá realizada pelo Projeto APE com apoio do Programa Escola da Família.

A gincana contemplou além de trabalhos de educação em saúde bucal, orientações a respeito da escolha de uma alimentação saudável, aplicações de flúor, palestras, além da realização de atividades físicas preventivas.

Com isso vários temas relacionados a saúde bucal foram trabalhados com destaque para a respiração ao longo da realização das provas de atividade física. O monitor do Projeto APE da Diretoria de Ensino de Jundiá Damião Silva ressalta “que a respiração é um tema relevante tanto em termos de saúde bucal, uma vez que uma respiração inadequada gera problemas na arcada dentária quanto, em termos de saúde geral, à medida que compromete todo o organismo”,

