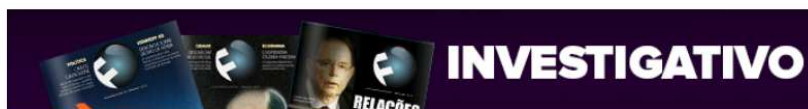


Veículo:	FOLHA DO ES	Editoria:	Notícias	Página:		Data:	01/10/2013
Tipo:	INTERNET	Assunto:	Café na merenda escolar melhora o aprendizado				
Unidade citada jornal:	Consórcio Pesquisa Café e Embrapa Café						
Fonte citada:	Dirigente [] Chefe [] Outros empregados [] Sem citação [] Pesquisador []			Presença do nome: Capa [] Manchete [] Rodapé/legenda [] Citação [] Título [] Destaque no texto []			
Posição Gráfica:	02 elementos gráficos [] 03 elementos gráficos [] 04 elementos gráficos [] 05 ou mais elementos []			Ocupação na Página: 1/4 [] 2/4 [] 3/4 [] 1 página [] 2 páginas [] 3 ou mais páginas []			
Gênero:	Crônica [] Entrevista [] Nota Informativa [] Notícia [] Artigo [] Coluna [] Reportagem [] Editorial [] Nota opinativa [] Carta ao leitor [] Charge [] Agenda []						
http://www.folhados.com/site/pagina_interna.asp?nid=28192							



Café na merenda escolar melhora o aprendizado

Projeto da Associação Brasileira da Indústria do Café – Abic indica que o consumo moderado e regular de café ajuda na concentração e memória de crianças em idade escolar

1.10.2013 – Tamyres Paulino



O café, puro ou com leite, é tradição nas manhãs do brasileiro.

Benéfica à saúde das crianças, a bebida pode ser consumida, tanto em casa quanto na escola.

O projeto “Café na Merenda, Saúde na Escola”, coordenado pela Associação Brasileira de Indústrias de Café – Abic, uma das instituições privadas integrantes do Conselho Deliberativo da Política do Café – CDPC do Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento – Mapa, buscou se valer de resultados de pesquisas para comprovar os benefícios da inclusão do café no lanche de crianças em Minas Gerais.

A Abic, juntamente com a Embrapa, a Associação Brasileira da Indústria de café Solúvel – Abics, Conselho dos Exportadores de Café

do Brasil – Cecafé, Confederação da Agricultura e Pecuária do Brasil - CNA, Conselho Nacional do Café – CNC e Companhia Nacional de Abastecimento – Conab, faz parte do Comitê Diretor de Pesquisa, órgão técnico consultivo do CDPC. Também é instituição parceira do Consórcio Pesquisa Café, cujo programa de pesquisa é coordenado pela Embrapa Café. No âmbito do Consórcio possui ações e amplo programa de projetos desenvolvidos em conjunto com instituições de ensino e pesquisa para organizar, coordenar e unificar os importantes estudos e trabalhos de pesquisa realizados pela comunidade médico científica com o objetivo de analisar os benefícios do café para a saúde humana.

Em busca de mais informações sobre os resultados do projeto “Café na Merenda, Saúde na Escola”, a Embrapa Café entrevistou a nutricionista da Abic Christianne da Rocha Monteiro, coordenadora da ação e assessora de projetos especiais da entidade. Formada pela Universidade Federal do Rio de Janeiro e especialista em café, ela trabalhou na ABIC no período de 1997 – 2000 e retornou em 2007 à entidade, onde atua na área de comunicação e marketing. Confira entrevista:

Embrapa Café: Qual foi a principal motivação do projeto Café na Merenda?

Christianne Monteiro: Os principais objetivos do projeto são divulgar os benefícios à atividade intelectual, ao aprendizado escolar e prevenção de doenças; desenvolver hábitos de alimentação saudável, estimulando consumo diário do café com leite entre estudantes; avaliar a satisfação e a melhora no aprendizado escolar das crianças participantes do projeto.

EC: Consumir café com leite regularmente melhorou quais aspectos do processo de aprendizagem das crianças? Quais principais resultados obtidos?

CM: Uma pesquisa feita pela Abic em 2009 para avaliar o grau de satisfação e a melhora do rendimento escolar dos alunos do Ensino Fundamental mostra que a criança está aprovando o programa. Foram 1.256 questionários respondidos por alunos das escolas que têm projetos implantados pelas empresas Icatril, em Uberlândia (MG), Canecão, em Campinas (SP), e pela Mitsui, em Araçariguama (SP) e em Cuiabá (MT). Os questionários foram enviados para as escolas e os alunos contaram com o auxílio dos professores para responder. O resultado, analisado e divulgado em maio pela ABIC, mostra que 80% das crianças bebem café com leite, independente do local. Por faixa etária, as crianças entre 9 e 10 anos são as que mais consomem café com leite (34%). Perguntados em qual local mais consomem café, 15% disseram ser em casa; 37%, na escola, e 48%, nos dois locais. Do total, 50% disseram tomar café com leite uma vez por dia e 27%, duas vezes. Depois que tomam café com leite, 49% afirmam ficar ótimas; 37%, muito bem, e 10%, bem. A pesquisa também perguntou que nota os alunos dariam para o aroma do café: 45% responderam Excelente; 26%, Muito Bom; 23%, Bom; 5%, Regular e 1%, Ruim. Depois que passaram a tomar café com leite regularmente, 67% disseram ter melhorado a atenção nos estudos e 63% disseram que conseguiram melhores notas.

A pesquisa também demonstrou uma melhora significativa no aprendizado escolar. Uma prova disso foi o resultado apresentado pela escola Municipal Jorge Amado de Araçariguama – SP, que foi a escola “adotada” em 2008 pela empresa Mitsui Alimentos. Na época, o Índice de Desenvolvimento da Educação Básica - IDEB da escola era de 3.5. A meta projetada pelo Ministério da Educação - MEC e pela Secretaria Municipal de Educação para o ano de 2009 era de 3.7. No entanto, graças às melhorias no quadro de ensino e ao projeto Café na Merenda, a escola superou as expectativas e atingiu a nota de 5.4, enquanto as demais escolas da região alcançaram a média de 4.7.

EC: Quais as principais parcerias e o que tem motivado esses acordos realizados no âmbito do projeto Café na Merenda?

CM: O Programa é composto por uma série de ações institucionais, promovidas e conduzidas pela ABIC. As indústrias de torrefação, responsáveis pela implantação do projeto na escola, desenvolvem as ações e absorvem os custos do projeto. As escolas participantes não têm custos e participam com o apoio dos diretores, professores e funcionários, além de disponibilizar um espaço adequado para o serviço de café. Em alguns municípios o projeto tem apoio das Prefeituras e secretarias de educação.

EC: Que substâncias presentes no café seriam responsáveis pelo estímulo cognitivo cerebral e capacidade intelectual, além de melhor atenção, capacidade de memória e concentração?

CM: Há um volume considerável de literatura a respeito dos efeitos da cafeína sobre o desempenho. Ela estimula o sistema nervoso central, antagoniza os efeitos da adenosina, substância química do cérebro (neurotransmissor) causadora do sono e de alteração na microcirculação, melhorando o fluxo sanguíneo. Em pequenas doses, ela diminui a fadiga, a sonolência e a apatia, comuns entre crianças e jovens que acordam muito cedo para ir à escola. Uma dose de café com leite pela manhã é suficiente para deixar o aluno mais disposto a receber e assimilar os ensinamentos passados pelo professor na sala de aula.

A comunidade científica já considera o café um alimento nutracêutico (nutricional e farmacêutico). O produto não é formado apenas por cafeína como é mais divulgado, mas de muitos outros componentes tão ou mais importantes – sais minerais (3 a 5%), açúcares (35 a 55%), lipídios (10 a 20%), aminoácidos (2%) e niacina ou Vitamina PP (0,5%) – e farmacêuticas – 1 a 2,5% de cafeína e 7 a 9% de ácidos clorogênicos. Do ponto de vista alimentício, todos esses componentes fazem do café uma bebida saudável e rica em propriedades nutricionais.

A bebida café é um produto de complexa composição química, principalmente após sua torrefação, onde compostos originais do grão são degradados e novos compostos são formados garantindo a presença de substâncias nutritivas, bioativas e características de sabor e aroma.

EC: Qual a idade média das crianças e quais as características dos cafés que foram usados durante o projeto?

CM: O projeto Café na Merenda Saúde na Escola foi aplicado para alunos do ensino fundamental com idade entre 5 a 15 anos e os cafés utilizados são de categoria superior, com torra médio, visando garantir um padrão de produto de melhor qualidade e preservar as propriedades benéficas da bebida.

EC: Como crianças e pais receberam a iniciativa da pesquisa?

CM: Tanto as crianças quanto os pais aceitaram muito bem o projeto e a pesquisa. É importante ressaltar que todas as atividades propostas pelo projeto são apresentadas antes para os professores, pais e alunos. Vale ressaltar que os alunos não são obrigados a participar.

Durante o período do projeto na escola, outras atividades foram propostas para estimular e fortalecer o envolvimento de todos no projeto. Foi realizado concurso de redação, palestras educacionais, pesquisas escolares com o tema café, feiras e exposições realizados pelos alunos, aumentando a curiosidade por essa extraordinária bebida e disseminando a importância sócio econômica e cultural do café.

EC: Quais têm sido os desdobramentos do projeto, inclusive em termos de parcerias, e as perspectivas futuras?

CM: O programa teve início em 2007, mas com evolução lenta, pois exige que a indústria de torrefação assuma todos os custos do projeto que tem duração mínima de 2 anos.

Até o momento mais de 5.000 crianças foram beneficiadas com o projeto, que atingiu seis unidades federativas nas seguintes cidades: Uberlândia-MG; Juiz de Fora-MG; Cuiabá-MT; Campinas-SP; Araçariquama-SP; Bom Jesus-RS; Guaíba-RS e Eusébio-CE.

A perspectiva é que ocorra uma revisão do projeto, visando apoio financeiro de outros parceiros principalmente o governo estadual e municipal.

EC: O Estado de Minas Gerais já teve esse mesmo projeto aprovado pela sua Casa Legislativa e sancionada pelo governador do estado, uma iniciativa que inspirou Edson Pimenta. Como se chegou a essa realidade?

CM: O PhD em medicina pela Universidade de Londres, Prof. Dr. Darcy Roberto Lima, foi um dos maiores disseminadores dos benefícios da bebida natural e saudável que é o café. Desmistificando o preconceito e comprovando seus benefícios à saúde, e somado a isso, a melhora na concentração, na memória e conseqüentemente no aprendizado escolar.

A educação alimentar começa na infância, por isso acredita-se que a introdução do café com leite na merenda escolar seja ferramenta eficiente para resgatar os costumes saudáveis de consumo do café e fortalecer o mercado da bebida. Esses estudos científicos foram um dos motivos que fizeram o Estado de Minas Gerais, assim como a Bahia, a incluir o café na merenda escolar, agregando ainda o estímulo à cafeicultura brasileira, que é uma das maiores e importante cadeias produtivas para a economia do País.

EC: De que forma o consumo de café nas escolas pode refletir no consumo do produto?

CM: Ao longo dos seus 40 anos de atividade, a ABIC, representando a indústria de café no Brasil, vêm inovando com ações visando à melhoria do padrão de qualidade do café, a educação para o consumo e seu aumento. O projeto Café na Merenda é mais uma ação que busca melhorar a qualidade do café e formar novos consumidores para a bebida. Precisamos estar junto aos jovens e oferecer produtos novos e com qualidade.

EC: No consumo de café por crianças, de acordo com os especialistas, duas variáveis devem ser levadas em consideração: a quantidade ingerida e a idade da criança. A partir de que idade a criança pode tomar café, de que forma e qual é a quantidade sugerida? Há recomendação quanto ao horário do dia?

CM: A ingestão diária de café por crianças deve respeitar o limite de moderação estabelecido por médicos especialistas de acordo com a faixa etária. A dose sugerida para crianças entre 6 e 10 anos de idade é de três a quatro xícaras por dia com um volume de 50ml por xícara, podendo ser ingerido puro ou com leite. Quanto ao horário a recomendação é que seja no período da manhã e início da tarde, evitando o período da noite.

EC: Muitos pais têm dúvida se devem dar café a seus filhos. No entanto, o consumo de refrigerantes, sucos artificiais, comidas rápidas - como sanduíches, pizzas, produtos enlatados, biscoitos, salgados

– e ainda doces em geral se tornou consumo corriqueiro em nossa sociedade, inclusive em lanches de crianças. Existem já campanhas sendo pensadas para conscientizar a população em geral de que o café é um alimento que faz bem à saúde, se consumido em doses recomendadas?

CM: A substituição do antigo e saudável hábito de consumir café com leite em casa, na merenda escolar e no lanche da tarde por refrigerantes e comidas rápidas (hambúrgueres, pizzas, etc) além de biscoitos, balas, goma de mascar e derivados artificiais do amido explica a epidemia de obesidade infantil nos países industrializados.

Na atualidade mais de um terço das crianças e jovens nas sociedades modernas apresentam obesidade, favorecendo o aparecimento de diabetes, levando a uma baixa autoestima e, conseqüentemente, à depressão. Ademais, predispõe a problemas cardiovasculares futuros.

Sempre foi uma preocupação da ABIC a questão da educação do consumidor e a qualidade. Quanto mais informado sobre os vários tipos de café, sobre ponto de torra, moagem, forma de preparo e benefícios para a saúde e sobre a qualidade do produto adquirido, mais credibilidade no produto tem o consumidor. Assim, a ABIC sensibiliza seus associados e indústrias de torrefação de café no Brasil a trabalharem divulgando em suas regiões todos os trabalhos que realizamos.

EC: Em crianças, a depressão às vezes se manifesta por meio de sintomas asmáticos, extrema irritabilidade, mau humor, falta de atenção, agressividade, problemas da pele, obesidade, diarreias ou náuseas. É verdade que crianças que tomam café apresentam melhora em quadros depressivos?

CM: De acordo com pesquisas realizadas pelo Dr. Darcy Lima, os resultados mostram que o consumo diário, moderado e regular de café na dose de até 4 xícaras diárias - com ou sem leite - é capaz de produzir benefícios no estado emocional dos jovens, prevenindo e ou diminuindo a obesidade infanto-juvenil, a depressão e o consumo de álcool.

EC: Estudos apontam que o café consumido desde a infância ajuda na prevenção de diabetes na vida adulta, além de Parkinson, Alzheimer e diversos tipos de câncer (fígado, pele, mama, colorretal). O que poderia acrescentar de informações mais recentes sobre essas pesquisas? Que outras doenças podem ser prevenidas com o consumo de café, inclusive desde a infância?

CM: A ciência tem se encarregado de trazer novos conhecimentos sobre os seus benefícios do café para a saúde humana. Recente pesquisa da National Institute of Health, que entrevistou mais de 400 mil pessoas, constatou que quem tomava mais café tinha maior tempo de vida. A longevidade indicada no estudo não é provocada por nenhum composto específico do café, mas sim pelo hábito de tomar café regularmente e moderadamente, que acarreta na prevenção de doenças que podem levar ao óbito.

Vários estudos relatam que o consumo regular e moderado de café previne doenças cardiovasculares, diabetes Tipo II e também, pelo elevado teor de antioxidantes que o café possui, combate os radicais livres que causam o envelhecimento do nosso organismo. Assim, segundo a pesquisa, a população que toma café tem menos propensão a doenças que podem causar morte, o que aumenta a longevidade.

Segundo o cardiologista Luiz Antonio Machado Cesar, diretor da Unidade Clínica de Coronariopatia Crônica do Instituto do Coração, de São Paulo, ligado à USP, beber café é melhor do que não beber. O médico também acredita que o café não faz mal e, se consumido a partir de duas xícaras por dia, já protege contra o diabetes.

Costuma-se pensar nas propriedades do café com base na cafeína. Mas os novos estudos sugerem que seus méritos estão no conjunto da obra. A bebida tem literalmente milhares de substâncias, de antioxidantes a vitaminas, e apenas umas poucas foram estudadas isoladamente. A Universidade Holandesa, bastante renomada, (Julius Centre for Health Sciences and Primary Care, University Medical Centre Utrecht), também publicou um estudo sobre os benefícios do café. Foram acompanhadas e analisadas, sob o ponto de vista alimentar, mais de 40 mil pessoas durante 10 anos. O estudo não foi apenas para avaliar a questão do café, mas sim a relação da nutrição com diversas outras doenças, como o câncer e o diabetes. Eles concluíram que pessoas que bebiam três ou mais xícaras de café ou chá por dia tinham cerca de 40% menos chance de desenvolver diabetes tipo 2 ao longo da vida.

Não é a toa que o café é a bebida mais consumida depois da água e que, segundo o Instituto Brasileira de Geografia e Estatística – IBGE, 79% dos brasileiros consomem café. São consumidos 78,5 litros/ano por pessoa. A média de consumo diário é de 4 a 5 xícaras.

EC: Para o adulto, os benefícios do consumo de café seriam os mesmos que para crianças? Em que caso o consumo de café por crianças e adultos é contra-indicado ou deve ser feito com restrição?

CM: O hábito saudável da ingestão diária da bebida vai, ao longo do tempo, favorecer que crianças e adultos tenham menor risco de desenvolver algumas doenças. O café não é um remédio mas pelo grande potencial antioxidativo, possui fator protetor e benéfico à saúde.

O café é uma bebida estimulante, e pessoas que apresentam problemas de insônia devem consumir até o início da tarde e evitar seu consumo no período da noite. Outra dica seria a opção do consumo do café descafeinado.

O segredo é não exagerar na quantidade. Cada pessoa deve buscar qual dose diária de café que a satisfaz. Lembre-se que o café é uma bebida diurna, que ajuda nas atividades do dia, mas seu consumo deve ser reduzido no período da noite, para não afastar o sono.

O café não é a causa de problemas gastrointestinais, mas quem tem propensão a irritações gastrointestinais deve tomar o café logo após as refeições, pois com o estômago vazio, a ação dos ácidos é maior. Quem tem gastrite deve suspender o consumo de bebidas com cafeína nas crises agudas.

EC: O Consórcio Pesquisa Café, coordenado pela Embrapa Café, está retomando os estudos na área de Café e Saúde com apoio de instituições de pesquisa e da Abic. Como começou esse processo e quais as expectativas?

CM: Em outubro de 2012, a Embrapa Café, com o apoio da ABIC, realizou workshop “Café e Saúde”, na sede do Sindicafé-SP. O evento deu início a um amplo programa que vai organizar, coordenar e unificar os importantes estudos e trabalhos de pesquisa realizados pela comunidade médico científica, no sentido de analisar os benefícios do café para a saúde humana. Com esse workshop, a Embrapa Café, com o apoio da ABIC e dos pesquisadores e médicos convidados, de fato retoma um programa realizado há alguns anos e que resultou, por meio da produção de informativos como as Cartas Médicas, na sensibilização dos profissionais da saúde de áreas diversas sobre a importância e os benefícios do consumo diário e moderado de café por pessoas de todas as idades.

Mais sobre o Café na Merenda – O projeto visa proporcionar a todas as crianças do Brasil e do mundo uma alimentação saudável e natural, além de ajudar a melhorar o aprendizado e prevenir doenças na infância e na vida adulta. Foi criado pela Abic em 2007 para desenvolver hábitos de alimentação saudável, resgatar o hábito do consumo de café com leite ao divulgar os benefícios do café à atividade intelectual, ao aprendizado escolar e prevenção de doenças, contribuindo para a formação de futuros consumidores da bebida. O Projeto Café na Merenda motivou a realização de pesquisas científicas para investigar a aprendizagem formal e as competências cognitivas e linguísticas correlacionadas ao uso do café em crianças com deficiência visual, surdez, deficiência intelectual e crianças abrigadas, vítimas de privação e violência em parceria com a ABRAPA.

Fonte: web

Curta nossa página no [Facebook](#) e siga no [Twitter](#)