

AVALIAÇÃO DA DIETA NUM CONTEXTO PRÉ-ESCOLAR

Raquel Cavaco¹, Bárbara Soares da Cunha², Eduardo Costa³, Inês Alexandra Figueiredo Nunes², Maria Teresa Xavier^{2,4}, Ana Luisa Costa^{2,4}



¹ Área de Medicina Dentária, Faculdade de Medicina, Universidade de Coimbra
² Instituto de Odontopediatria e Medicina Dentária Preventiva, Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra
³ Instituto de Patologia Experimental, Faculdade de Medicina, Universidade de Coimbra, Portugal
⁴ CIROS - Centro de Investigação e Inovação em Ciências Dentárias, Faculdade de Medicina, Universidade de Coimbra, Portugal
 rcavaco.1000@gmail.com

INTRODUÇÃO

A **cárie dentária** é uma das doenças **não transmissíveis mais prevalentes**, afetando mundialmente cerca de 50% das crianças e adolescentes.¹ A sua etiologia é multifatorial, sendo a dieta um dos **principais fatores de risco**.^{2,3} Tendo em conta o alargado período de tempo durante o qual as crianças permanecem na escola, 2 a 3 das suas refeições são realizadas na mesma, tornando-a um espaço crucial na promoção de hábitos alimentares saudáveis e equilibrados.⁴ Este trabalho **objetiva avaliar e determinar os índices cariogénico e calórico dos menus das instituições de educação pré-escolar na região centro de Portugal**.

METODOLOGIA

Durante o primeiro trimestre de 2025, recolheram-se e analisaram-se os **menus de almoço dos pré-escolares da região centro**, obtidos através dos *websites* das escolas ou por contacto direto via *email*. Apenas se consideraram para análise os menus de almoço que apresentavam os dados calóricos. Foram excluídas as dietas vegetarianas. Cada refeição foi avaliada quanto ao seu potencial cariogénico, com recurso ao **índice de cariogenicidade pediátrico** (Evans *et al*, 2023),⁵ e quanto à adequação calórica com base nas **orientações nutricionais nacionais**.^{6,7} Os dados foram organizados no Microsoft Excel® e analisados com o software GraphPad Prism®.



RESULTADOS

A amostra final foi constituída por **133 escolas**, apenas 4 (1 privada e 3 IPSS) se enquadraram na categoria de escolas privadas. Foi ainda aplicado um método de classificação com base no contexto geográfico, distinguindo entre escolas situadas em meio urbano e em meio rural. Os índices calórico e cariogénico foram avaliados individualmente para cada escola.

Índice calórico

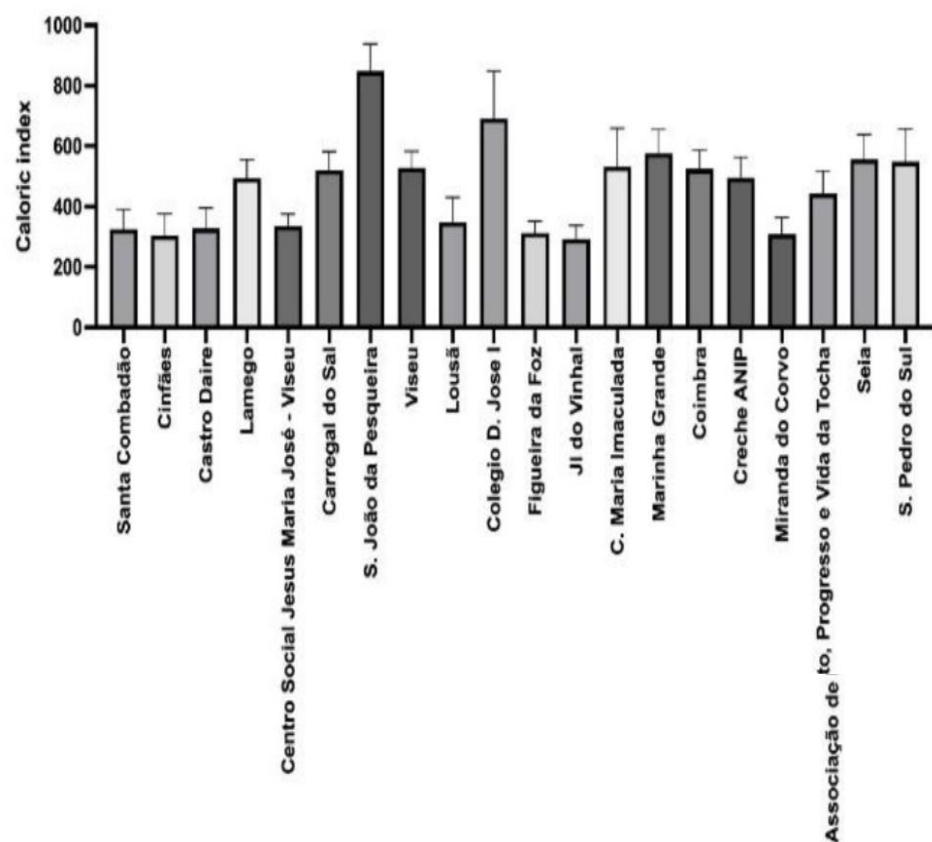


Fig. 1: Bar chart of the Caloric Index in preschools of the Central Region of Portugal during the first quarter of 2025.

Índice cariogénico

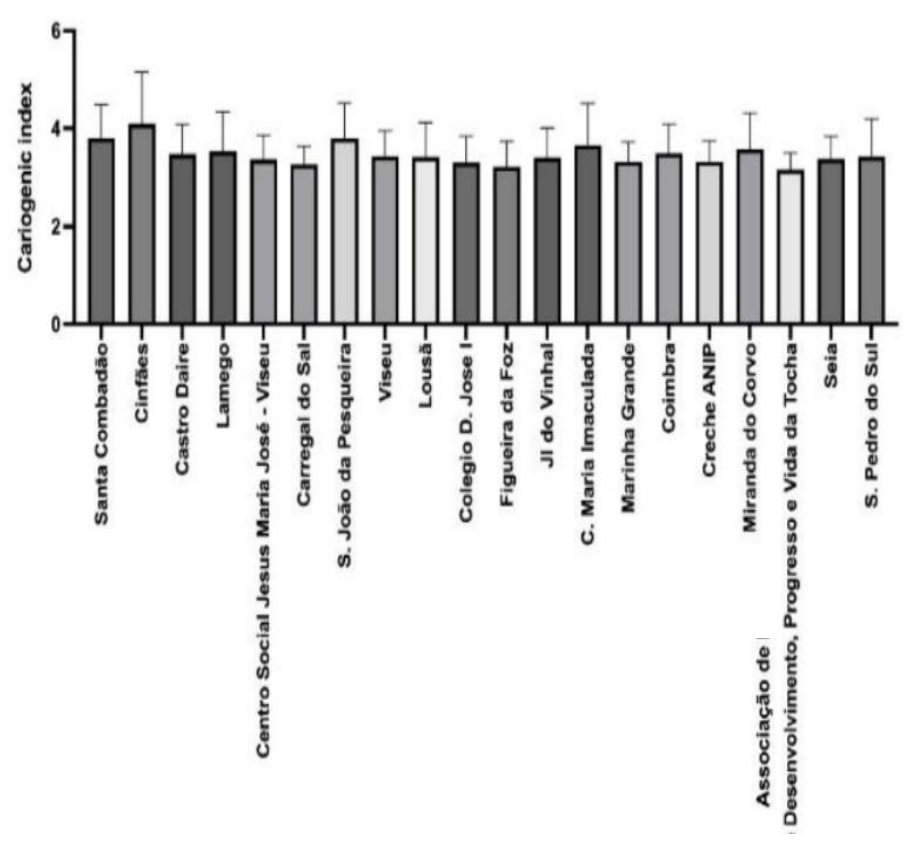


Fig. 2: Bar chart of the Cariogenic Index in preschools of the Central Region of Portugal during the first quarter of 2025.

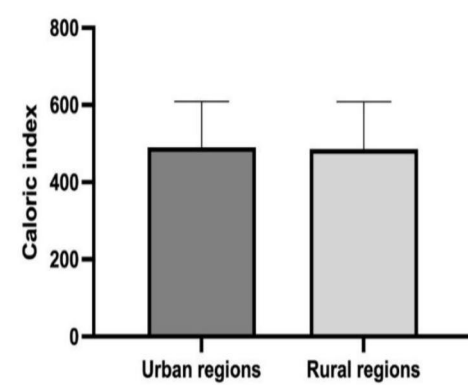


Fig. 3: Bar chart comparing the Caloric Index of School Meals between Urban and Rural Regions.

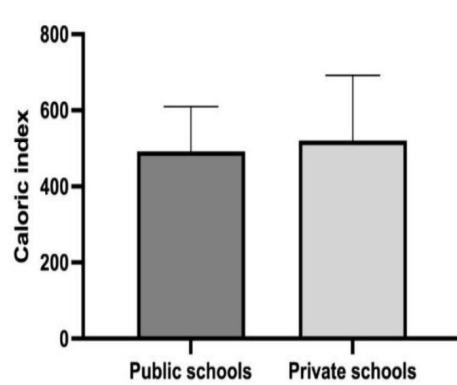


Fig. 4: Bar chart comparing the Caloric Index of School Meals between Public and Private Schools.

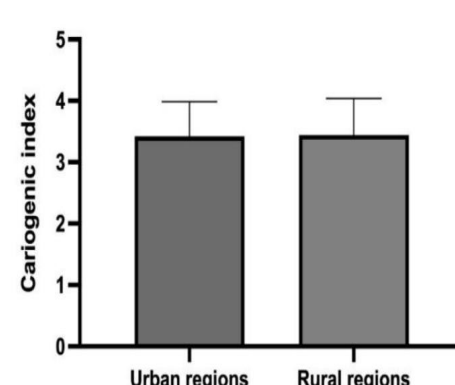


Fig. 5: Bar chart comparing the Cariogenic Index of School Meals between Urban and Rural Regions.

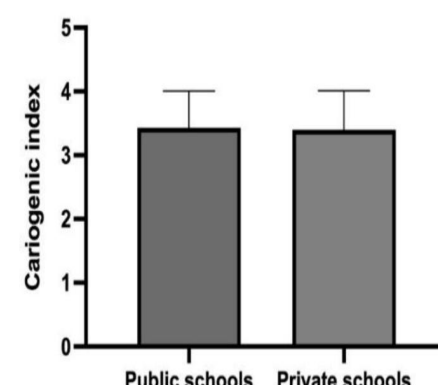


Fig. 6: Bar chart comparing the Cariogenic Index of School Meals between Public and Private Schools.

- O menor índice calórico médio foi de 293 kcal (Jardim de Infância do Vinhal) e o mais elevado foi de 848,1 kcal (São João da Pesqueira).
- O índice calórico médio foi de 490,4 kcal nas zonas urbanas e de 486 kcal nas zonas rurais, com tendência a ser mais elevada nas zonas urbanas.
- No índice calórico, os valores médios foram de 492,4 kcal (escolas públicas) e 520,6 kcal (escolas privadas), não havendo diferenças estatisticamente significativas.

- O maior índice cariogénico médio foi de 4.097 (Município de Cinfães) e o mais baixo foi de 3.163 (Associação de Desenvolvimento, Progresso e Vida da Tocha).
- O índice cariogénico médio foi de 3.424 nas regiões urbanas e de 3.443 nas regiões rurais, não havendo diferenças estatisticamente significativas.
- Os valores médios foram de 3.432 nas escolas públicas e 3.397 nas escolas privadas. As escolas públicas apresentam valores ligeiramente superiores aos das escolas privadas, **sendo esta diferença estatisticamente significativa**.

DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

O **tipo de escola** parece influenciar mais do que a localização geográfica na qualidade nutricional e cariogénica das refeições. As **escolas públicas** apresentaram **maior potencial cariogénico**, refletindo possíveis diferenças estruturais e/ou organizacionais.

A **ausência de diferenças calóricas significativas** indica um cumprimento generalizado das recomendações energéticas. É essencial reforçar a supervisão nutricional e padronizar critérios de qualidade alimentar para promover equidade em saúde infantil.

Recomenda-se que futuros estudos incluam amostras nacionais mais representativas e considerem menus vegetarianos e outro tipo de dietas. Estudos longitudinais que avaliem o impacto da alimentação escolar nos resultados de saúde oral e no índice de massa corporal ao longo do tempo seriam igualmente valiosos para orientar a formulação de políticas alimentares baseadas em evidência atualmente disponível.

BIBLIOGRAFIA

