

Ações em Sergipe elevam índices de alfabetização

'Alfabetizar pra Valer' e 'AMEEI' são destaques em projetos

Em Sergipe, os programas 'Alfabetizar pra Valer' (PAPV) e 'AMEEI' (Programa de Apoio aos Municípios para a Expansão da Educação Infantil) têm impactado positivamente o cenário educacional do estado. Essas iniciativas foram destacadas no Dia Mundial da Alfabetização, celebrado em 8 de setembro, evidenciando a importância da alfabetização para o desenvolvimento social e econômico.

O 'Alfabetizar pra Valer' foi criado pela Lei Estadual nº 8.597/2019 em resposta a um diagnóstico de 2016, que revelou que 80% dos alunos do 3º ano do ensino fundamental em Sergipe apresentavam níveis insatisfatórios de leitura, escrita e matemática. O programa, lançado pela Secretaria de Estado da Educação e da Cultura (Seduc), visa alfabetizar 100% das crianças sergipanas até os 7 anos. O PAPV abrange a formação de professores, oferta de materiais didáticos, avaliação educacional, e apoio às escolas com menor desempenho.

Desde 2020, a Seduc tem promovido ciclos formativos para professores da educação infantil, buscando melhorar a qualificação docente e aumentar os índices de proficiência dos alunos. Amanda Vieira, diretora da Assessoria de Colaboração e Assistência aos Municípios (Ascam), destacou a importância do programa para o



Divulgação

Iniciativas promovem melhorias e são exemplos de políticas públicas

desenvolvimento futuro dos cidadãos e para enfrentar os desafios do século XXI.

A formação contínua visa atualizar os conhecimentos dos educadores e implementar melhores práticas pedagógicas, contribuindo para a elevação dos padrões educacionais em todo o estado.

Além das ações voltadas para a formação de professores, o PAPV também promove a avaliação contínua do progresso dos alunos e das escolas. O programa utiliza indicadores de desempenho para ajustar estratégias e fornecer suporte adicional às instituições com dificuldades. Isso inclui a distri-

buição de materiais pedagógicos e a realização de workshops para educadores e gestores escolares. Essas medidas visam garantir que todas as crianças alcancem os marcos de alfabetização esperados na idade apropriada.

O 'AMEEI', instituído pela Lei Estadual nº 9.340 em 2023, apoia os municípios na expansão da educação infantil, com o objetivo de universalizar a pré-escola para crianças de 4 a 5 anos e aumentar a oferta de creches para crianças de 0 a 3 anos. O programa oferece formação continuada para professores e materiais didáticos, além de apoio às mães. Lívia dos Anjos Tavares, coordenadora do AMEEI, ressaltou o empenho

do Governo do Estado em apoiar os 75 municípios de Sergipe para garantir uma educação de qualidade. O AMEEI também colabora com os municípios na construção de novas creches e na melhoria das infraestruturas existentes, assegurando que as crianças tenham acesso a ambientes de aprendizagem adequados desde a primeira infância.

Foram destinados R\$ 5,1 milhões para a construção de creches-escolas tipo 1 e R\$ 3,2 milhões para tipo 2, com um investimento total de aproximadamente R\$ 64,6 milhões. Até o fim da gestão, o programa prevê um investimento total de R\$ 400 milhões.

AL: MP e governo fazem ação de alerta ao suicídio

A Secretaria de Estado de Prevenção à Violência participou, nesta terça-feira (10), de um evento em alusão à campanha Setembro Amarelo de valorização da vida, promovido pelo Ministério Público de Alagoas. A ação reuniu cerca de 200 adolescentes e jovens da rede pública de ensino,

além de estudantes universitários e profissionais da área da saúde.

Com o tema "Você não é o problema", o evento teve como principal objetivo conscientizar os participantes sobre prevenção e poservação ao suicídio por meio do diálogo aberto e de exposições voltadas para o tema. O psicólogo

Júnior Amaranto, ministrou a palestra "Não desista de você", evidenciando a relevância do cuidado com a saúde mental e da busca por apoio em momentos de crise.

No Brasil, em média, 38 pessoas cometem suicídio por dia, tratando-se de um fenômeno que pode afetar pessoas de diferentes

origens, sexos, cultura e idades. A promotora de Justiça Micheline Tenório, responsável pela organização do evento, comenta que o Setembro Amarelo é uma oportunidade para mostrar que existem outras maneiras de enfrentar situações difíceis e que pedir ajuda é sempre a melhor decisão.

CORREIO OPINIÃO



Miro Vrljik/ Divulgação

Uma dieta vegetariana pode ajudar quem tem SOP

Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) e dietas vegetarianas: como a alimentação pode fazer a diferença

Por Ananda Araujo*

A Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) é uma condição que afeta entre 6% e 10% das mulheres em idade reprodutiva no mundo. Esse desequilíbrio hormonal pode causar sintomas como irregularidades menstruais, excesso de pelos e acne, além de aumentar o risco de problemas como diabetes e doenças cardíacas.

A causa da SOP ainda não é totalmente compreendida, mas acredita-se que fatores genéticos e ambientais tenham grande influência. A resistência à insulina, a produção excessiva de androgênios e a inflamação de baixo grau são mecanismos que contribuem para a condição. Por isso, mudanças no estilo de vida, incluindo a alimentação, são recomendadas como tratamento de primeira linha.

Dietas vegetarianas, que excluem carnes e geralmente incluem mais alimentos vegetais ricos em fibras, vitaminas e antioxidantes, têm sido estudadas como uma opção promissora para o manejo da SOP. Estudos mostram que mulheres vegetarianas com SOP têm níveis mais baixos de colesterol LDL, o que é positivo para a saúde do coração. Além disso, elas costumam consumir menos gorduras saturadas, o que contribui para um melhor perfil metabólico.

No entanto, é importante destacar que algumas mulheres vegetarianas com SOP apresentam níveis mais altos de inflamação no corpo, possivelmente devido à ingestão inadequada de certos nutrientes ou ao consumo excessivo de carboidratos refinados. A inflamação crônica pode piorar a resistência à insulina e agravar os sintomas da SOP.

Uma dieta vegetariana balanceada pode, sim, ser benéfica para quem tem SOP, desde que seja feita com o acompanhamento de um nutricionista. Esse profissional pode garantir que a dieta inclua alimentos ricos em proteínas vegetais, como feijões, lentilhas, tofu e grão-de-bico, além de gorduras saudáveis, como as en-

contradas em nozes, sementes e azeite de oliva.

Outro ponto importante é a inclusão de alimentos anti-inflamatórios, como cúrcuma, gengibre, frutas vermelhas e alimentos ricos em ômega-3, como linhaça e chia. Esses alimentos ajudam a combater a inflamação e podem melhorar a sensibilidade à insulina. Além disso, evitar alimentos ultraprocessados e açúcares refinados é fundamental para evitar picos de glicose no sangue e piora dos sintomas.

A prática regular de atividade física é outro aspecto essencial no tratamento da SOP, complementando a dieta ao ajudar a controlar o peso, melhorar a resistência à insulina e equilibrar os níveis hormonais. Exercícios como caminhada, ciclismo e yoga podem ser ótimos aliados na gestão dos sintomas.

Se você está pensando em adotar uma dieta vegetariana para ajudar a controlar a SOP, aqui estão algumas dicas para começar:

Planeje suas refeições: inclua diversas fontes de proteínas vegetais e variedade de frutas e vegetais para garantir uma boa nutrição.

Prefira grãos integrais: alimentos como quinoa, arroz integral e aveia ajudam a manter os níveis de glicose estáveis.

Inclua gorduras boas: consuma abacate, azeite de oliva e nozes para apoiar a saúde hormonal.

Hidrate-se: beber bastante água é fundamental para o equilíbrio do organismo.

Em resumo, uma dieta vegetariana pode trazer muitos benefícios para mulheres com SOP, mas é essencial buscar orientação para garantir uma alimentação completa e equilibrada. Com as escolhas corretas e um bom planejamento, é possível controlar os sintomas e melhorar a qualidade de vida.

***Especialista em Nutrição Clínica pela Escola Superior de Ciências da Saúde (ESCS), Mestre e Doutora em Nutrição Humana pela Universidade de Brasília (UnB)**