

Raio-X da Saúde Escolar: Roda dos 7 Pilares

Mensagem de Acolhimento aos Pais e Responsáveis: Este questionário funciona como um espelho, e não como um boletim de notas. Não existem respostas certas ou erradas. O objetivo não é tirar nota 10 em tudo, mas entender a nossa rotina com curiosidade e gentileza, sem julgamentos.

1. A Base Empática: Como nos sentimos hoje?

- **A Observação:** Como você avalia a rotina alimentar da sua família hoje, considerando a correria do dia a dia em São Paulo? (Excelente / Boa / Difícil / Muito Difícil)
- **O Sentimento:** Como você se sente em relação a isso? (Ex: Frustrado por não ter tempo, tranquilo, preocupado com as crianças).
- **A Necessidade:** O que faria a sua rotina mais leve? (Ex: Mais planejamento, ideias baratas de lanches, mais tempo de descanso).

2. Mapeamento Prático (Pilares do Dia a Dia)

Responda com "Sempre", "Às vezes" ou "Raramente":

1. **Comer melhor, não menos:** Conseguimos incluir alimentos in natura (frutas, legumes) na rotina semanal?
2. **Praticar o ritual da refeição:** Conseguimos sentar à mesa ou saborear a comida juntos, pelo menos uma vez no final de semana?
3. **Pensar Sustentável:** Costumamos nos cobrar muito pela "alimentação perfeita" e acabamos desistindo de metas realistas?
4. **Cuidar da mente:** Conseguimos separar um momento de lazer, mesmo que seja 10 minutos na praça do bairro com as crianças?

Próximo Passo (Sua Ação Gentil): Com base no que você observou, qual atitude pequena e amorosa podemos tentar na próxima semana para nutrir a saúde da sua família?