

PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA PREVENÇÃO DA OBESIDADE ENTRE ESCOLARES DO MUNICÍPIO DE REDENÇÃO-CE.

Gutemberg dos Santos Chaves¹, Vivian Saraiva Veras², Ana Carolinna Correia Sales³,
Dara Cesário Oliveira⁴ Suzanne Rodrigues dos Santos⁵

Resumo: A obesidade infantil apresenta um problema de saúde crescente, ocasionado principalmente ao sedentarismo e aos maus hábitos alimentares. Nessa perspectiva, adoção de estratégias que promovam alimentação saudável no ambiente escolar tem sido cada vez mais ressaltada nas diretrizes curriculares no Brasil, isto porque o ambiente escolar é tido como um espaço de aprendizado e veiculação de diversos saberes e na formação de pessoas cidadãs. **Objetivo:** A ação de extensão teve por objetivo desenvolver oficinas de promoção da alimentação saudável no ambiente escolar entre escolares, com enfoque na prevenção da obesidade infantil, no município de Redenção-CE. **Método:** A presente ação de extensão teve como foco ação e intervenção educativa em saúde. Desse modo, o projeto de extensão apresentou três fases, durante a vigência de 17 de julho de 2015 a 16 de junho de 2016. Na 1ª fase ocorreu reuniões com os diretores, professores e merendeiras das escolas e diagnóstico do público alvo; na 2ª fase ocorreu a construção do material lúdico-educativo sobre promoção da alimentação saudável para os escolares e na 3ª fase foram realizadas as oficinas educativas sobre alimentação saudável. **Resultados:** As oficinas propiciaram uma interação colaborativa entre todos os envolvidos, estimulando a sensibilização das crianças e seus familiares sobre a importância da alimentação saudável. A escola expressou-se como o cenário ideal para o desenvolvimento de ações de promoção da alimentação saudável. **Conclusão:** Demonstrou-se nos escolares uma ampliação da capacidade do conhecimento e pensamento reflexivo sobre a alimentação saudável.

Palavras-chave: educação em saúde. alimentação saudável. obesidade infantil. enfermagem.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, e-mail: gutembergchaves@aluno.unilab.edu.br

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, e-mail: vivian@unilab.edu.br

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, e-mail: carolinnasales@live.com

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, e-mail: daraceario2011@gmail.com

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, e-mail: suzanne.rdrigues@gmail.com

INTRODUÇÃO

As doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT), tais como o diabetes, a obesidade, a hipertensão arterial, as doenças cardiovasculares e o câncer, que vêm aumentando vertiginosamente e de forma cada vez mais precoce. (BRASIL, 2008).

Destas, a obesidade também vem acometendo a população infantil, de forma que, atualmente, corresponde ao problema nutricional mais comum nesta fase do curso da vida nos países desenvolvidos (GARCIA et al, 2004). As atitudes, o conhecimento, habilidades e comportamentos desenvolvidos por meio de programas de saúde e nutrição nas escolas, faz com que as crianças sejam capacitadas para fazer escolhas corretas sobre comportamentos que promovam a saúde do indivíduo, da família e da comunidade (VARGAS, LOBATO, 2007). O período escolar, para o Ministério da Saúde, é entendido como fundamental para trabalhar a promoção de saúde, pois a população atendida pelo setor educacional vive momentos de criação e revisão de hábitos e atitudes (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2002).

Nesse direcionamento, a adoção de programas de educação alimentar tem cada vez mais presente nos ambientes escolares, assim como implementadas nos programas educacionais no Brasil, isto porque a escola é um referencial em despertar a formação de pessoas com consciência crítica.

METODOLOGIA

O presente estudo teve como foco ação e intervenção educativa em saúde. Desse modo, o projeto de extensão apresentou três fases: A primeira fase foi constituída por reuniões com os diretores, professores e merendeiras das escolas para apresentação do projeto e acordar os melhores dias e horários para a execução das ações educativas nas escolas selecionadas. A segunda fase, foi a construção do material lúdico-educativo voltados para a alimentação saudável e prevenção de obesidade infantil e teve como base o Manual operacional para profissionais de saúde e educação: promoção da alimentação saudável nas escolas - Programa de Saúde nas escolas (2008). A terceira fase constituída por oficinas educativas realizadas na EEM José Neves de Castro, EIEF Cecilia Pereira e no Centro Educacional Perboyre e Silva. A atividade de extensão proposta foi divididas em três oficinas, onde cada oficina era dividida em temáticas, onde cada temática teve uma duração média de 60 minutos por encontro. Os temas das oficinas foram adaptados do Manual do Ministério da Saúde Alimentação Escolares:

planejamento de ações educativas (2012) e do Manual operacional para profissionais de saúde e educação: promoção da alimentação saudável nas escolas - Programa de Saúde nas escolas (2008).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados a seguir, basearam-se principalmente na observação-participante feito pelo os pesquisadores, unido com as discussões dos escolares que ocorreram ao decorrer das atividades. A utilização da oficina como ferramenta metodológica de ensino proporcionou um ambiente de escuta ativa que favoreceu a expressão sobre o que os escolares entendiam sobre alimentação saudável. A realização da extensão dentro das escolas foi essencial para compreender a complexidade dos fatores que se relacionam com a promoção da alimentação saudável; valor econômico, social, culturais e comportamentais.

Por meio das atividades do projeto, constatamos que as crianças na fase escolar são mais susceptíveis para ser sensibilizadas sobre conhecimentos da alimentação e nutrição. Os indivíduos nessa faixa etária apresentam maior facilidade em assimilar conceitos, reflexões sobre o seu ambiente e na construção do pensamento lógico. Observou-se durante a execução do projeto que os escolares da rede pública de ensino, diante das suas conjunturas sociais/econômicas são mais vulneráveis em ter uma alimentação precária durante a merenda escolar ou até ausência desta, por algumas vezes às atividades encerrava antecipadamente por falta da merenda escolar para as crianças. Essa ausência da alimentação durante o período escolar preocupa o desempenho escolar dos alunos, tendo em vista que afeta diretamente no processo de ensino/aprendizagem. Um aluno bem alimentado apresenta um maior desempenho escolar, com uma alimentação necessária para suprir seu crescimento/desenvolvimento.

Em relação aos escolares da rede privada de ensino demonstraram na hora do lanche escolar uma alimentação precária, pobre de nutrientes, diminuição no consumo de cereais integrais, tendo como base de suas dietas alimentos ricos em gorduras, sódio e açúcares. Resultados estes também demonstrados no estudo de Murguero (2009, p.53), a alimentação do escolar está cada vez mais precária em nutrientes e que o número de crianças com obesidade aumenta a cada dia, devido ao grande consumo de alimentos industrializados, ao sedentarismo, a correria do dia-a-dia dos pais, aos lanches rápidos, aos hábitos inadequados e a mídia. Atualmente as famílias não tem mais o tempo suficiente para dar orientação alimentar aos

filhos. Foi comum, as crianças relatarem que o pai ou mãe não tinha tempo para construir um lanche saudável e por isso escolhiam alimentos mais práticos. Contudo, os escolares estão adquirindo informações relevantes sobre a importância de uma alimentação saudável, como também os cuidados e higienização adequada dos alimentos. Durante a oficina conhecendo os alimentos, os participantes conseguiram diferenciar a origem dos alimentos nos seus conceitos, diferenças e a sua importância. Na oficina conhecendo os alimentos, os escolares conseguiram identificaram os tipos de higiene e a forma correta da lavagem das mãos. Na oficina, preparando os alimentos, aprenderam como preparar e saborear uma refeição com todos ingredientes essenciais para uma vida saudável. Conheceram as principais doenças ligadas à má alimentação, foram alertados sobre doenças metabólicas e de transtorno alimentares.

Portanto, com base nos dados observados, podemos afirmar a importância dessas atividades como uma ferramenta na educação nutricional com esse público escolar, na perspectiva de reduzir a incidência dos fatores de risco que possam prejudicar na qualidade de vida. Na vida adulta, a alimentação obtida desde a infância contribui fortemente para o aparecimento de doenças crônico-degenerativas. (VALLE E EUCLYDES,2007 p.2)

CONCLUSÕES

Observou-se que atividades lúdicas, como oficinas, são primordiais técnicas educacionais para a promoção da educação alimentar. A partir do momento que o aluno torna-se o agente de mudança, expressando suas dúvidas e experiências fica mais viável para o aprendizado de novos hábitos alimentares ainda no decorrer do período escolar. Ficou evidenciando que mesmo com a criação de programas no país perante à essa temática, torna-se ainda necessário a implementação de programas nas intuições escolares. Com base nisso, torna-se indispensável promover um ambiente escolar saudável, com foco na educação em saúde e nutrição, juntamente com a prática de atividade física direcionada para essas crianças.

AGRADECIMENTOS

A Pró-reitoria de extensão, arte e cultura da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira pelo o apoio acadêmico e institucional destinado ao projeto. A minha orientadora Professora Dr^a Vivian Saraiva Veras, pela as instruções, correções e incentivos pertinentes que foram essenciais ao decorrer do projeto. As bolsistas voluntárias

Carolinna Sales, Suzanne Rodrigues, Dara Cesário pelo trabalho o cooperativo que exercitaram e contribuíram positivamente na realização do projeto. Aos secretários de saúde e gestores escolares pela aceitação do projeto em suas respectivas instituições. A todas crianças pelo o compromisso, dedicação, paciência e apoio durante a realização das atividades.

REFERÊNCIAS

VALLE, JMN; EUCLYDES, MP. A formação dos hábitos alimentares na infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos. Rev. APS UFJS. 2007.

MURGUERO, J. C. Avaliação do lanche de crianças de 7 a 10 anos de duas escolas em Araranguá, SC. Criciúma: UNESC, 2009. 66 p.

BRASIL. MINISTERIO DA SAUDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Manual operacional para profissionais de saúde e educação: promoção da alimentação saudável nas escolas / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2008. 152 p.

BRASIL. MINISTERIO DA EDUCAÇÃO. Manual de orientação para a alimentação escolar na educação infantil, ensino fundamental, ensino médio e na educação de jovens e adultos / [organizadores Francisco de Assis Guedes de Vasconcelos...et al.] – 2. ed. - Brasília : PNAE : CECANE-SC, 2012.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Políticas de saúde. A promoção da saúde no contexto escolar. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 36, n. 4, p. 533-535, 2002.

VARGAS, S. V.; LOBATO, R. C. O desenvolvimento de práticas alimentares saudáveis: uma estratégia de educação nutricional no ensino fundamental. Vita et Sanitas, v. 1, n. 1, p. 23-35, 2007.

GARCIA, F. D. et al. Avaliação de fatores de risco associados com elevação da pressão arterial em crianças. Jornal de Pediatria, [S.l.], v. 80, n. 1, p. 30-4, 2004.