

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL: UM CAMINHO PARA A PREVENÇÃO DE DOENÇAS

Carol Smaniotto
Leidimari Meneghini

Resumo

Introdução: de acordo com o Ministério da Saúde (2006), a educação em saúde é definida como um conjunto de práticas que contribuem para aumentar a autonomia das pessoas no seu cuidado, conforme suas necessidades individuais. Nessa perspectiva, compreende-se como educação em saúde uma série de condutas que estimulam o desenvolvimento de conhecimentos, comportamentos e boas práticas, capazes de despertar a participação do cidadão em ações que visam a promoção do seu bem estar físico, mental e social, melhorando sua qualidade de vida e seu desempenho em tarefas diárias. Tendo em vista que o Enfermeiro é capacitado desde a sua graduação para atuar no diagnóstico, tratamento, eliminação e, principalmente, na prevenção de doenças, torna-se fundamental a potencialização do cuidado da Enfermagem aliado a implementação de atividades pedagógicas voltadas à promoção da saúde. Em 1946, a Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu saúde não somente pela ausência de enfermidades, mas sim por um completo bem-estar físico, mental e social (Ministério da Saúde, 2020). Frente a isso, a educação em saúde se vincula às atividades do Enfermeiro de modo que ele possa agregar seus conhecimentos científicos ao conhecimento popular através de

atividades de educação em saúde, tornando os cidadãos mais ativos no processo de cuidar. Na atualidade, sabe-se que o padrão alimentar da população brasileira tem sofrido mudanças caracterizadas pelo aumento do consumo de alimentos ricos em aditivos químicos, de altas calorias, gordura saturada, gordura trans, açúcares simples e extremamente pobres em fibras. Diante disso, destaca-se a existência de evidências sugerindo que tudo aquilo que consumimos, em termos de alimentos, desde a infância, nos torna mais suscetíveis ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como obesidade, hipertensão, diabetes e doenças cardíacas (Federman, 2000). Posto isso, entende-se a necessidade de ensinar as crianças sobre os malefícios que uma alimentação irregular pode trazer à saúde e a importância de aplicar atividades voltadas à educação em saúde nas escolas, para despertar o pensamento crítico e reflexivo desde a infância. Perante o exposto, o presente trabalho foi elaborado a partir do assunto "Educação em saúde sobre alimentação saudável: um caminho para a prevenção de doenças" e teve como público-alvo crianças em idade escolar. Objetivos: conscientizar as crianças sobre a importância e os benefícios de uma boa alimentação, desenvolver seus conhecimentos sobre os grupos alimentares, suas funções nutricionais e ajudá-los a criar autonomia na escolha dos alimentos. Metodologia: trata-se de um relato de experiência de uma atividade de educação em saúde, realizada por estudantes da 3ª fase do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC), campus São Miguel do Oeste/SC, referente a Atividade Prática de Extensão (APEX). O projeto foi apresentado na Escola Cebem São Cristóvão, localizada na cidade de São José do Cedro, no Extremo Oeste de Santa Catarina, na data de 04 de Junho de 2024 e teve como público 44 participantes com idade entre 6 e 7 anos. A atividade foi apresentada, inicialmente, no formato de slides, e abordou: o que é uma alimentação saudável? Qual a sua importância? O que são, quais são e o que fazem os nutrientes que encontramos nos alimentos? Qual a relação entre a água e a alimentação? O que são e como diferenciar frutas, legumes e verduras? O que é a pirâmide alimentar, o que ela representa e quais são os

benefícios que uma boa alimentação pode proporcionar ao organismo? Na sequência, foi aberto um espaço para os alunos tirarem suas dúvidas e compartilharem um pouco sobre seu cotidiano em relação aos hábitos alimentares e, de forma individual, foram coletadas medidas antropométricas, como peso e altura, a fim de avaliar a estatura e calcular o Índice de Massa Corporal (IMC) de cada estudante. Além disso, com o intuito de verificar qual grupo alimentar é consumido predominantemente, foi realizado o seguinte questionamento aos participantes: quais são os três alimentos mais consumidos na sua casa? E, para finalizar, foi entregue às crianças um cartão com nome completo, idade, peso e altura, a imagem da pirâmide alimentar, destacando os alimentos que devem ser consumidos com preferência, ingeridos com moderação e aqueles que precisam ser evitados, além de um caça-palavras sobre frutas. Resultados: a partir da atividade, percebe-se que houve participação ativa dos alunos, que interagiram em todas as dinâmicas realizadas. Com relação ao questionamento sobre os alimentos mais consumidos, obteve-se que: 41,3% consomem, predominantemente, carboidratos (industrializados, massas, pães, bolachas e arroz); 21,3% frutas; 18,2% feijão; 12,2% verduras e legumes e 7,1% proteínas (carnes e ovos). Para o cálculo do IMC, foi utilizada a fórmula: $\text{peso (kg)} / \text{altura (m)}^2$, recomendada pela Associação Brasileira de Nutrologia (s.d.), a qual classifica os resultados obtidos em: abaixo do peso, peso normal, sobrepeso e obesidade. A partir disso, foi analisado que 18,2% dos estudantes estão com o peso abaixo do normal; 52,3% estão com o peso ideal; 11,4% estão em sobrepeso e 18,2% com o peso elevado, indicando obesidade. Analisando os dados obtidos, percebe-se que 29,6% alunos estão com o peso elevado e 41,3% deles relataram que comem carboidratos diariamente. Discussão: sabendo que o peso tende a aumentar com a idade, nota-se a essencialidade em promover ações educativas direcionadas a alimentação saudável desde a infância, de modo que os alimentos desempenham papéis fundamentais para o desenvolvimento cognitivo, físico e imunitário do indivíduo. Baseando-se nas informações obtidas com a pesquisa, vê-se a prevalência de alunos com o peso ideal. Entretanto, os dados analisados acerca dos alimentos ingeridos

diariamente pelos participantes, mostram o alto consumo de carboidratos e outros industrializados. Conforme o coordenador do Observa Infância da Fiocruz (Cristiano Boccolini, 2023), isso pode ser explicado pelo fato dos alimentos ultraprocessados estarem mais baratos, mais acessíveis e mais disponíveis, tornando-os cada vez mais presentes no cotidiano das famílias devido a facilidade e a falsa sensação de saciedade que, a longo prazo, podem trazer problemas à saúde. Em uma pesquisa realizada pela Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (ABESO) em 2019, cerca de 55,4% dos brasileiros estavam acima do peso e, estimava-se que até o ano de 2025, aproximadamente 2,3 bilhões de adultos estariam em sobrepeso ou com algum grau de obesidade. Os dados obtidos pela ABESO viabilizam a importância da educação em saúde sobre alimentação saudável, tendo em vista que a expectativa acerca do número de indivíduos acima do peso ideal é aumentar, o que poderá acarretar em uma população doente e sem qualidade de vida. Logo, essa perspectiva mostra a urgência da adoção de práticas estimuladoras do bem-estar individual e coletivo. Conclusão: com base no desenvolvimento da atividade de educação em saúde, nota-se que os participantes compreendem a importância de uma alimentação saudável mas nem sempre implementam bons hábitos nas suas refeições. É uma rotina que ainda deve ser trabalhada e incentivada para que, aos poucos, as crianças consigam adotar uma boa alimentação. Compreende-se, a partir dos resultados obtidos, que o consumo excessivo de carboidratos pode estar, fortemente, relacionado às alterações de pesos encontradas, uma vez que não há equilíbrio entre a ingestão de carboidratos, frutas, legumes, verduras e proteínas. Após a apresentação, na roda de conversa realizada com os alunos, foi identificado que no ambiente escolar eles acabam consumindo mais frutas, legumes e verduras do que em casa, já que o cardápio das refeições escolares é elaborado por uma nutricionista e, de acordo com a direção, os alunos são autorizados a levarem, em um dia específico da semana, frutas para fazerem o seu lanche. Desse modo, destaca-se a importância dos processos de educação em saúde para que as crianças sejam capazes de identificar suas necessidades básicas e

prevenir possíveis agravos à sua saúde futura, bem como a necessidade de estimulá-los a implementarem alimentos proteicos e naturais nas refeições, visto que a adoção de hábitos alimentares saudáveis podem reduzir significativamente os riscos de desenvolvimento de DCNT. Entendendo que o ato de educar é uma ação contínua e que deve ser empregada diariamente, faz-se fundamental a inserção de novas práticas e aprendizados voltados às comunidades locais. Por isso, cabe aos profissionais da saúde realizarem atividades educacionais a fim de fortalecer a educação em saúde, promover atitudes saudáveis e expor os fatores de risco relacionados a patologias que, de alguma forma, podem ser prevenidas.