

AÇÃO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA REDUÇÃO DO CONSUMO DE SÓDIO EM ESCOLARES DE UMA ESCOLA MUNICIPAL DE PELOTAS, RS

DANIELE LOPES GRIMM¹; LIVIA GOULART DE ABREU² BETÂNIA BOEIRA SCHEER³; CHIRLE DE OLIVEIRA RAPHAELLI³

¹Universidade Federal de Pelotas- danylgrimm@hotmail.com.br

Universidade Federal de Pelotas- goulartlivia@gmail.com

²Unidade básica de saúde- Fundação de Apoio Universitário nutricionistabetania@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas- chirleraphaelli@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

O sódio (Na) é um mineral considerado essencial para a saúde das pessoas, está envolvido na manutenção do equilíbrio e distribuição hídricos, no equilíbrio osmótico, no equilíbrio ácido-básico, na irritabilidade muscular e é importante no mecanismo de transporte de moléculas através de membranas celulares. O sódio é absorvido na parte superior do intestino delgado e transportado para os rins, onde é filtrado, retornando para o sangue em níveis apropriados, é excretado principalmente na urina (SARNO et al., 2009).

O consumo excessivo de sódio está associado ao aumento da pressão arterial, doenças cardiovasculares, doenças renais, entre outras morbidades crônicas (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2007). Além disso, interfere na absorção e metabolismo do cálcio, podendo ter impacto negativo na saúde óssea (PEREIRA et al., 2009). Em geral, o consumo de sódio é na forma de sal de cozinha (cloreto de sódio), mas pode ser também a partir de diversos produtos industrializados (SARNO et al., 2009). A hipertensão arterial sistêmica (HAS) está associada a altos índices de morbimortalidade e constitui um dos grandes problemas de saúde pública no mundo, dada a sua alta prevalência (DRAGER; KRIEGER, 2004).

Nos últimos 30 anos têm-se verificado em muitos países, mudanças nos padrões de alimentação familiar, incluindo aumento no consumo de alimentos como fast food, refeições pré-preparadas e refrigerantes. O ambiente "obesogênico" parece estar amplamente direcionado ao mercado adolescente, tornando as escolhas alimentares saudáveis muito mais difíceis. Elevação da pressão arterial e diminuição da tolerância à glicose, por exemplo, estão associadas, em crianças e adolescentes, a estilos de vida pouco saudáveis, tais como consumo de dietas contendo excessiva ingestão de gordura (principalmente saturada), colesterol e sal, inadequada ingestão de fibras e potássio, falta de exercício e aumento do tempo sentado em frente a televisão, em escolares da cidade de Pelotas, RS é elevado o consumo de salgadinhos e batata frita com baixa frequência para o consumo de frutas e verduras (NEUTZLING et al., 2010).

No Brasil, o consumo de sódio excede amplamente a recomendação máxima, de cinco gramas diárias, em todas as regiões brasileiras e em todas as classes de renda (SARNO et al., 2009). Em escolares, o consumo médio diário de sal acima da recomendação, por exemplo, de 7,7 gramas equivale 133,86 mEq de sódio diários e a HAS já com doses de consumo superior a 100 mEq por dia. Por outro lado, a hipertensão é rara em populações cuja ingestão de sal seja inferior a 50 mEq por dia (MOURA et al., 2004). Sabe-se que as crianças adquirem o gosto por sal de acordo com a quantidade que ingerem diariamente e pelo tempo que já estão consumindo (COSTA; MACHADO, 2010).

O acesso à informação sobre alimentação e nutrição pode promover o aumento do conhecimento individual, que pode resultar em melhorias no comportamento alimentar. O presente trabalho tem por objetivo realizar uma ação de educação alimentar e nutricional com crianças e adolescentes da escola municipal Piratinino de Almeida abordando a necessidade de redução no consumo de sal, especialmente de produtos industrializados, alertando os malefícios do excesso do sódio para a saúde.

2. METODOLOGIA

A ação de educação alimentar e nutricional foi realizada com escolares, de 3º e 5º ano, com idade entre 8 a 11 anos, da Escola Municipal Piratinino de Almeida, localizada no bairro Areal leste de Pelotas/RS. As turmas foram selecionadas a partir da percepção da gestão escolar ao elevado consumo de alimentos ultraprocessados durante o intervalo escolar.

Inicialmente foi realizada uma visita na escola para investigar o perfil de consumo de alimentos na hora do lanche dos escolares e delimitaram-se os alimentos salgadinhos, bolacha recheada, refrigerante e pastel frito como os mais consumidos a partir do relato feito pela diretora da escola, na ação proposta foi abordado o consumo de sódio em alimentos ultraprocessados e seus malefícios.

A atividade foi realizada na sala de aula de cada turma em dia previamente estabelecido. Uma apresentação no Power point, explicativa com textos e figuras ilustrativas, de temas relacionados ao sódio, tais como: o que é o sódio, qual a recomendação diária de consumo, os malefícios para a saúde, e quais alimentos é encontrado em maior quantidade. Durante a apresentação foi demonstrado visualmente os alimentos e suas respectivas quantidades de sódio em cada embalagem, com o objetivo de que aprendam a identificar os alimentos com excesso de sódio, podendo assim fazer escolhas mais saudáveis para os lanches.

Após a apresentação e a conversa com os escolares, foi realizada a avaliação da atividade, onde, foi entregue uma folha contendo uma pergunta onde os mesmos deveriam identificar dentre as opções listadas os alimentos ricos em sódio (cachorro quente, cenoura, suco de caixa, pão e salgadinho). Dentre as respostas, o salgadinho, o suco de caixa e o cachorro quente seriam as opções ricas em sódio, que deveriam ser marcadas, e duas opções com baixo teor de sódio, no caso, cenoura e pão, não conteriam quantidade excessivas de sódio.

Os resultados foram previamente digitados em Excel e depois de calculados os percentuais de respostas positivas a alternativa.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 47 escolares matriculados em duas turmas selecionadas, houve 14% de perdas e recusas e a ação foi realizada com 40 escolares, sendo 50% do 3º ano.

Dentre os participantes da ação, todos assistiram à apresentação e responderam as perguntas propostas. A reação dos escolares foi de surpresa e indignação quando percebiam a quantidade de sódio, nos alimentos que costumam consumir cotidianamente. Desses, 29 (72,5%) escolares acertaram e 11 (27,5%) não acertaram a resposta correta quanto ao teor de sódio nos alimentos listados. Os escolares não consideraram o cachorro quente como um

alimento rico em sódio, esta resposta se deve possivelmente ao fato de não associar o pão do que seria considerada “saudável” a salsicha que seria um alimento rico em sódio.

Autores demonstraram que dentre os alimentos ricos em sódio consumidos por crianças, as mais freqüentes foram para salgadinhos (82,7%), salsichas (63,0%), queijos (54,3%), cachorro quente (54,3%) e pizza (53,1%) (COSTA; MACHADO, 2010)

Cabe ressaltar que a alimentação oferecida nas escolas deve conter a quantidade máxima de sódio de 400 MG por refeição e é vedada a aquisição de bebidas com baixo valor nutricional, como refrigerantes e refrescos artificiais, bebidas ou concentrados à base de xarope de guaraná ou groselha e restrita a aquisição de alimentos enlatados, embutidos, doces, preparações prontas para consumo ou alimentos concentrados (BRASIL, 2013). Porém, ainda não existe uma fiscalização quanto à entrada de alimentos nas escolas, não existindo uma seleção de alimentos permitidos nos lanches escolares trazidos de casa com elevados teores de sódio.

Nacionalmente, existem algumas estratégias com objetivo de reduzir o consumo de sódio pela população, com ação central depactuação, entre o governo e a indústria de alimentos, para redução voluntária, gradual e sustentável dos teores máximos de sódio, especialmente em alimentos industrializados (NILSON; JAIME; RESENDE, 2012). Com isso, espera-se a redução no consumo de sódio pela população, especialmente por crianças e adolescentes com foco na prevenção de doenças futuras.

4. CONCLUSÕES

Diante dos resultados obtidos, a maioria dos escolares selecionou os alimentos com maior teor de sódio dentre as sugestões oferecidas durante a realização da ação de educação alimentar e nutricional com objetivo de redução no consumo de alimentos ultraprocessados ricos em sódio.

Conclui-se que as atividades de educação nutricional com escolares são de grande importância, principalmente na faixa etária selecionada, fases que hábitos alimentares se formam e muitas vezes permanecem para toda a vida.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRASIL. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **Resolução/CD/FNDE nº26, de 17 de junho de 2013.** Acessado em 23 dez. 2014. Online. Disponível em: <http://www.fnde.gov.br/fnde/legislacao/resolucoes/item/4620-resolu%C3%A7%C3%A3o-cd-fnde-n%C2%BA-26,-de-17-de-junho-de-2013>.
- COSTA, P. F.; MACHADO, H.S. O consumo de sal e alimento rico em sódio pode influenciar na pressão arterial das crianças? **Ciência e Saúde Coletiva.** v. 15, Supl. 1, p. 1383-9, 2010.
- DRAGER, F.; KRIEGER, J.E. A genética das síndromes hipertensivas endócrinas. **Arquivo Brasileiro de Endocrinologia e Metabolismo.** v. 48, n. 5, p. 659-65, 2004.
- MOURA, A.; SILVA, MAM; FERRAZ, M.R.M.T.; RIVERA, I.R. Prevalência de pressão arterial elevada em escolares e adolescentes de Maceió. **Jornal de Pediatria.** V. 80, n.1, p. 35-40, 2004.

NEUTZLING, B.M; ASSUNÇÃO, F.C. M; MALCON, C.M; HALLAL, C.P; MENEZES, B.M.A. Hábitos alimentares de escolares adolescentes de Pelotas, Brasil. **Revista de Nutrição**, v. 23, n. 3, 2010.

NILSON, E.A.F.; JAIME, P.C.; RESENDE, D.O. Iniciativas desenvolvidas no Brasil para a redução do teor de sódio em alimentos processados. **Revista Panamericana de Salud Pública**, v. 34, n. 4, p. 92-287, 2012.

PEREIRA, G.A.P.; GENARO-PINHEIRO P.S.; SZEJNFELD, M.M.; MARTINI, L.A. Cálcio dietético: estratégias para otimizar o consumo. **Revista Brasileira de Reumatologia**, São Paulo, v. 49, n. 2, 2009.

SARNO, F.; CLARO, M.R.; LEVY, B.R.; BANDONI, H.D.; FERREIRA, G.R.S.; MONTEIRO, A.C. Estimativa de consumo de sódio pela população brasileira, 2002-2003. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 43, n. 2, 2009.

Organização Mundial da Saúde. Estimativa de Consumo de Sódio Pela População Brasileira, 2007.