

ATIVIDADES DE PROMOÇÃO À SAÚDE: Alimentação saudável para adolescentes

**Marina Soares de Oliveira¹; Renata Carolina da Cruz Marques²;Cristina
Corrêa Kaufmann³**

¹Universidade Federal de Pelotas – marinanutri6@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – rcarol.marques@hotmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – cristinackaufmann@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

A adolescência é a fase da vida que marca a transição entre a infância e a idade adulta. Caracteriza-se por alterações em diversos níveis (físico, mental e social). Nela, tem-se como características o crescimento físico, a alta vulnerabilidade para deficiências nutricionais e além disso, parece constituir um período de maior risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis na vida adulta. As mudanças que acontecem nessa fase da vida, como a crescente independência da família; vida social mais agitada e os horários mais ocupados com tarefas diversificadas, os adolescentes acabam mudando seus hábitos alimentares já que passam a maior parte do seu tempo longe de casa, e sendo grande parte deste tempo na Escola (OSSUCCI, 2008).

As doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT) são a principal causa de morbimortalidade, correspondendo a 63% das causas de morte no mundo. Elas têm estado em evidência nas últimas décadas, sendo que em diversos países a obesidade é já considerada a uma pandemia, inclusive entre as crianças e os adolescentes. No Brasil a situação é bastante grave, sendo este um problema de saúde pública que vêm crescendo cada vez mais (DUNCAN, 2012). O envelhecimento populacional é rápido, com expectativa de aumento real das frequências da obesidade e outras DCNT relacionadas ao excesso de peso e alimentação inadequada (LESSA, 2004).

As crianças e adolescentes crescem, e quando entram na puberdade devido ao aumento do metabolismo, como consequência das alterações hormonais desta fase ficam com muito mais apetite. Os meninos terão aumento da massa muscular e as meninas vão acumular gorduras para sua função biológica de procriar. Por este motivo, é fundamental para a saúde de um modo geral destes adolescentes, que eles tenham uma alimentação adequada e saudável. Incentivar a alimentação saudável, pode contribuir para aquisição de competências por parte dos jovens, que desse modo, podem mudar e desenvolver o ambiente físico e social, tornando as escolhas saudáveis em preferências mais fáceis (CAMELO, 2012).

Nas fases de vida escolar, os alunos devem ser inseridos em um contexto que propicie a sua formação nutricional (SUTURION et. al. 2005), sendo aconselhável intervir principalmente no âmbito escolar, por ser este um local onde passam uma expressiva quantidade de tempo do dia, semana e ano (TEO et. al. 2009). Faz-se necessário produzir, a curto prazo, projetos com enfoque para fatores de risco, sendo assim, baseando a ação de promoção e prevenção na nutrição da população no geral (LESSA, 2004).

Abordagem do tema educação nutricional no âmbito escolar, pode parecer à primeira vista uma intervenção fácil. No entanto, conforme Santos (2012) os reconhecidos avanços nos discursos dos profissionais do campo nutricional sobre o tema educação nutricional, não têm refletido nas práticas cotidianas, o que lembra a frase de Paulo Freire (1996) apud Santos 37998 (2012, p. 454) “de nada adianta o discurso competente se a ação pedagógica é impermeável a mudanças”.

Diante do exposto, o objetivo do projeto é planejar e desenvolver atividades práticas de promoção à saúde, visando prevenção e/ou tratamento de doenças e melhor qualidade de vida para os participantes do projeto.

2. METODOLOGIA

O projeto atual, faz parte de um projeto de extensão mais amplo, da Faculdade de Nutrição, do Curso de Nutrição, da Universidade Federal de Pelotas, realizado por professores e alunos voluntários da graduação, que visa realizar atividades de promoção à saúde em diferentes locais da cidade de Pelotas e região Sul e, em diferentes populações.

O projeto atual teve início no primeiro semestre de 2019 (mês de maio de 2019) e está em andamento até os dias atuais. Tem como população alvo os adolescentes matriculados e frequentadores da Escola Estadual Félix da Cunha, localizada na rua Benjamin Constant, 1459, Centro, na cidade de Pelotas, RS.

No primeiro mês de desenvolvimento do Projeto, ocorram três reuniões com o objetivo de planejar e organizar as atividades pretendidas, conforme demandas e sugestões da própria Escola.

No mês de junho de 2019 deu-se início às intervenções, as quais ocorreram em dois dias da semana alternando de 15 em 15 dias, sendo uma semana na segunda-feira e na outra semana na sexta-feira. Nas segundas-feiras os encontros eram realizados das 19 às 20 horas, abrangendo os primeiros, segundos e terceiros anos do ensino médio. Nas sextas-feiras, as intervenções ocorriam pela manhã das 11 horas às 12 horas (primeiros, segundos e terceiros anos do ensino médio).

Os temas abordados com os estudantes da escola estadual, foram todos baseados na referência do Guia Alimentar para a População Brasileira, lançado no ano de 2014 (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014), sendo eles: Interpretação dos rótulos nutricionais e a importância da sua compreensão; orientação para uma escolha alimentar saudável; esclarecimento de dúvidas gerais sobre alimentação e nutrição, assim como à respeito das áreas de atuação do profissional nutricionista.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O primeiro encontro nos dois turnos teve como tema o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), enfatizando os 10 passos para uma alimentação saudável. No segundo encontro, o tema abordado foi desenvolvido acerca dos alimentos industrializados e da quantidade de açúcar e sal de alimentos consumidos pelos alunos na própria escola. Foram informados sobre o IMC (índice de massa corporal) e trabalhado com dicas práticas para ajudar na leitura de rótulos de alimentos. Além disso, em todos os encontros foram destinados um

tempo de questionamentos e esclarecimento de dúvidas dos alunos e de seus professores, referente a cada tema abordado.

Foi observado nestes 2 meses de execução do projeto, um avanço entre os participantes da escola, que se mostraram mais críticos e interessados na alimentação saudável. As rodas de conversa sobre educação em saúde proporcionadas, geraram um aprendizado mútuo entre os estudantes responsáveis, os alunos e os professores da escola, que em vários momentos auxiliaram a criar um debate pertinente com pautas atuais e rotineiras.

“Entende-se por educação em saúde quaisquer combinações de experiências de aprendizagem delineadas com vistas a facilitar ações voluntárias conducentes à saúde. A palavra combinação enfatiza a importância de combinar múltiplos determinantes do comportamento humano com múltiplas experiências de aprendizagem e de intervenções educativas. A palavra delineada distingue o processo de educação de saúde de quaisquer outros processos que contenham experiências acidentais de aprendizagem, apresentando-o como uma atividade sistematicamente planejada. Facilitar significa predispor, possibilitar e reforçar. Voluntariedade significa sem coerção e com plena compreensão e aceitação dos objetivos educativos implícitos e explícitos nas ações desenvolvidas e recomendadas. Ação diz respeito a medidas comportamentais adotadas por uma pessoa, grupo ou comunidade para alcançar um efeito intencional sobre a própria saúde” (CANDEIAS, 1997).

Dessa forma, as práticas que visam a intervenção nutricional são de suma importância na promoção, prevenção e recuperação da saúde. Visamos como o objetivo deste projeto cativar os alunos desta Escola para um olhar mais atencioso à alimentação saudável, com atividades didáticas e de conhecimentos embasados pelos alunos acadêmicos, trabalhado em sala de aula, com artigos científicos com bases concretas sobre nutrição, com a intenção que os participantes da escola possam vir à agir com responsabilidade sobre as escolhas alimentares.

4. CONCLUSÕES

Em virtude dos fatos mencionados, é de entendimento por parte dos participantes acadêmicos a importância que este projeto desempenhou na vida acadêmica, profissional e pessoal. Obtivemos em conversas informais com os alunos da escola uma grande satisfação por todos os conhecimentos passados, ou seja, foi um trabalho benéfico com mútuo aprendizado e grande aderência a metodologia e didática dos trabalhos postos em prática.

Pretendemos avançar com este projeto no segundo semestre de 2019, com alunos do ensino fundamental para além do ensino médio, onde os alunos já estão com um pensamento crítico pré-estabelecido, para então colaborar com a formação deste pensamento em séries iniciais.

Estudos e Projetos futuros são necessários para avaliar o impacto de ações educativas envolvendo toda a comunidade escolar com atenção voltada para as seguintes delimitações: estender o alcance e o tempo de intervenção através de ações que incluam também os professores, funcionários e familiares dos alunos; elaborar e desenvolver instrumentos e métodos mais sensíveis de avaliação com relação ao nível de conhecimento em alimentação e nutrição; avaliando a inserção de conhecimento básicos sobre alimentação e nutrição no currículo escolar desde a pré-escola.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

STURION, G. L.; SILVA, M. V.; OMETTO, A. M. H.; FRUTUOSO, M. C. **Fatores condicionantes da adesão dos alunos ao Programa de Alimentação Escolar no Brasil**. Revista Pontífica Universidade Católica de Campinas, São Paulo, vol. 18, num 2, 2016.

OSSUCCI, R. R. **Hábitos alimentares na adolescência. Produção Didática pedagógica. Secretaria de Estado da Educação, Superintendência da Educação Diretoria de Políticas e Programas Educacionais, Programa de Desenvolvimento Educacional**, 2008. Disponível em: < <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/2521-6.pdf>>.

DUNCAN, B. B., CHOR, D., AQUINO, E. M., BENSON, I. M., MILL, J. G., SCHMIDT, M. I., ... & BARRETO, S. M. (2012). **Doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: prioridade para enfrentamento e investigação**. Revista de saúde pública, 46, 126-134.

CAMELO, L. D. V., RODRIGUES, J. F. D. C., GIATTI, L., & BARRETO, S. M. (2012). **Sedentary leisure time and food consumption among Brazilian adolescents: the Brazilian National School-Based Adolescent Health Survey (PeNSE)**, 2009. *Cadernos de saude publica*, 28(11), 2155-2162.

YOKOTA, R. T. C.; VASCONCELOS, T. F.; PINHEIRO A. R. O.; SCHMITZ B. A. S.; COITINHO D. S.; RODRIGUES M. L. C. F. **Projeto “a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis”: comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil**. Rev. Nutr., Campinas, 23(1): 37-47, jan./fev., 2010.

DEMINICE, R.; LAUS, M. F.; MARINS, T. M.; SILVEIRA, S. D. O.; DUTRA-DE-OLIVEIRA, J. E. **Impacto de um programa de educação alimentar sobre conhecimentos, práticas alimentares e estado nutricional de escolares**. *Alim. Nutr.*, Araraquara v.18, n.1, p.35-40, jan./mar. 2007.

LESSA, I. **Doenças crônicas não-transmissíveis no Brasil: um desafio para a complexa tarefa da vigilância**. *Ciência & Saúde Coletiva*, 9(4):931-943, 2004

CANDEIAS, N. M. F. **Conceitos de educação e de promoção em saúde: mudanças individuais e mudanças organizacionais**. Rev. Saúde Pública, 31 (2): 209-13, 1997.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia Alimentar Para A População Brasileira, 2014**. Online. Acessado em 20 jun. Disponível em: http://bvsmis.saude.gov.br/bvsmis/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf.