



EDUCAÇÃO EM SAÚDE EM TEMPOS DE PANDEMIA: DIVULGANDO A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DE FORMA REMOTA

CAMILA FERREIRA COLPO¹; LARISSA DE MOURA JAECKEL²; KAIANE PASSOS TEIXEIRA³; VITÓRIA MILECH MESQUITA⁴; RUTH IRMGARD BÄRTSCHI GABATZ⁵

¹Universidade Federal de Pelotas – camilafcolpo@hotmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – larijaeckel@hotmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – kaiane_teixeira@yahoo.com.br

⁴Universidade Federal de Pelotas – vitoriamilechhm@gmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – r.gabatz@yahoo.com.br

1. INTRODUÇÃO

A educação em saúde é um processo baseado em conhecimentos científicos que objetiva levar à população informações sobre promoção e prevenção de assuntos relacionados à saúde (FALKENBERG et al., 2014). É de suma importância realizar educação em saúde principalmente com crianças, pois estas são o grupo mais suscetível a doenças e a situações que podem trazer prejuízos à vida (BOMFIM et al., 2015).

O impacto da pandemia do novo coronavírus (COVID-19) reflete diretamente na saúde da criança, uma vez que as mesmas vivenciam uma mudança abrupta em sua rotina, sendo impedidas de frequentar a escola, ocasionando prejuízos no ensino e na socialização. Como consequência, ocorre a diminuição da interação social com outras crianças, prejudicando o desenvolvimento, tendo em vista que, brincadeiras são importantes no desenvolvimento psicomotor e estas acabam sendo substituídas pelo uso de tecnologias, assim, desencadeando eventos estressores em virtude da compreensão limitada da situação, afetando a saúde mental da criança (ARAÚJO et al., 2020).

Diante do exposto, associa-se esse fator estressor ao aumento do índice de obesidade e sedentarismo em crianças, tendo em vista que as mesmas estão passando mais tempo sentadas utilizando as tecnologias como fonte de lazer, reduzindo o gasto calórico e contribuindo para o ganho de peso. Além disso, sentimentos como medo, ansiedade, estresse e tédio, comumente influenciam diretamente nos hábitos alimentares, uma vez que a criança pode preferir ingerir alimentos com baixa densidade nutricional e mais saborosos como açúcares e corantes. Dessa forma, visando evitar que ocorram prejuízos na saúde da criança, é necessário realizar a introdução de alimentos saudáveis (BRASIL, 2020).

A alimentação saudável é um assunto muito comentado nos dias atuais, visto que, existe uma grande relação entre a saúde e o bem-estar físico e mental, logo, desde a infância este hábito deve se tornar frequente, sendo levado durante toda a vida adulta. Nesse contexto, manter uma dieta equilibrada possibilita a criança desenvolver maior habilidade cognitiva e motora, sendo uma fase de grande importância (ALVES; CUNHA, 2020).

Para obter uma alimentação adequada é necessário comer frutas, verduras e legumes variados, deixando o prato colorido e priorizando diversos nutrientes para o corpo (BRASIL, 2013).

Com base no exposto, objetiva-se neste trabalho discorrer sobre a produção de uma atividade de educação em saúde sobre alimentação saudável. Foi realizada

de forma remota, através da produção de cards e de um vídeo divulgados na rede social Instagram do projeto de extensão “Aprender/ensinar saúde brincando”.

2. METODOLOGIA

O projeto de extensão "Aprender/ensinar saúde brincando", é vinculado à Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas e tem como objetivo realizar atividades de educação em saúde de forma lúdica, utilizando jogos e brincadeiras com as crianças, anteriormente à pandemia, era implementado em hospitais e escolas. Com início da pandemia, foi necessária uma readequação das atividades, devido ao distanciamento social, que limitou as atividades presenciais, inclusive com cancelamento de aulas nas escolas e restrição da circulação nos hospitais. Então, os participantes do projeto começaram a desenvolver cards e vídeos educativos divulgados na página do Instagram do projeto, de forma a continuar compartilhando conhecimento com a população, principalmente para crianças. Participam do projeto acadêmicos do curso de Bacharelado em Enfermagem, de diversos semestres.

Como forma de organização, todo início de semestre ocorre uma reunião com os integrantes do projeto e, é nesse momento que se decide quais assuntos que vão ser trabalhados ao longo do semestre. Em todas as semanas são realizadas as postagens sobre os materiais educativos. Inicialmente, em um dia da semana é desenvolvida uma sequência de cards sobre um devido tema e, posteriormente, é postado um vídeo para complementar o assunto. As postagens são realizadas de forma didática, com linguagem simples e acessível ao público infantil.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente foi realizada a produção de cards, utilizando o aplicativo de edição Canva. Nesses cards foi apresentada, de forma simples, a importância de ter uma alimentação saudável e, usando a cenoura como exemplo, conforme pode ser visto.



Figura 1: Cards sobre um alimento saudável, a cenoura.

Além dos cards, foi produzido um vídeo mostrando uma receita utilizando a cenoura como ingrediente principal. Este vídeo também foi produzido no aplicativo canva e, os materiais utilizados foram de uso pessoal, com objetivo de demonstrar a simplicidade da receita, influenciando os telespectadores a reproduzirem a produção em seus cotidianos.

No vídeo educativo ensinou-se a fazer um suco de cenoura com laranja, ideia de uma seguidora das publicações do projeto, que tinha comentado em uma postagem dos cards. Como somente tinha sido apresentada a cenoura, foi realizada de forma simplificada a apresentação das características da laranja e, em seguida demonstrada a receita do suco. Vale ressaltar, que não foi adicionado açúcar, sendo uma estratégia para tornar a receita mais saudável.



Figura 2: Imagens retiradas do vídeo educativo.

Com objetivo de levar conhecimentos científicos sobre saúde, o projeto realizou em dois dias diferentes a postagem deste assunto, salientando que uma alimentação saudável é fundamental para garantir uma boa qualidade de vida e o consumo regular de legumes é um importante fator de proteção e prevenção de doenças agudas e crônicas não transmissíveis, além de diminuir o risco por doença cardiovascular e neoplasias.

A página do projeto no Instagram conta com 249 seguidores e diariamente são repostados os posts nos stories, alcançando cerca de 106 visualizações diárias.

A postagem dos cards foi realizada em uma segunda-feira no período da noite, este teve 30 curtidas, cinco comentários, foi salvo por 2 seguidores e 139 contas foram alcançadas. O post do vídeo foi realizado em uma sexta-feira à noite, foi visualizado por 46 seguidores, obteve 19 curtidas, 3 comentários, foi salvo por 1 seguidor e 74 contas foram alcançadas. Em nenhuma das postagens se obteve dúvidas ou questionamento de seguidores.

4. CONCLUSÕES

A infância é uma fase de aprendizagem, na qual as crianças aprendem novos hábitos, tornando-se o momento ideal para inserir uma alimentação saudável e ensiná-las a conhecer os alimentos que irão fazer parte da rotina, por isso a necessidade de trabalhar com essa temática de forma lúdica e explicativa, favorece a adoção de hábitos mais saudáveis.

Além disso, a continuação das atividades de educação em saúde, de forma remota, é de suma importância para o desenvolvimento das crianças, para que estas

continuem obtendo conhecimento, além de se entreterem em um momento tão complicado quanto este que se está vivenciando. Complementarmente, a reorganização das atividades possibilitou que os acadêmicos vinculados ao projeto continuassem a desenvolver educação em saúde e se relacionar, mesmo que de forma remota, com a população.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, G. M.; CUNHA, T. C. O. A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano. **Perspectivas Online: Humanas & Sociais Aplicadas**, v.10, n.27, p.46-62, 2020. Disponível em: https://ojs3.perspectivasonline.com.br/humanas_sociais_e_aplicadas/article/view/1966 acesso em: 14 jul 2021

ARAUJO, R.C.L, RATO, A.L.S., PONTES, D.C., MESCYSZYU, E.D., OLIVEIRA, F.J.V., PAULA, G.M. et al. **A criança e o COVID-19: os desafios da assistência à saúde na Primeira Infância durante a pandemia**. Revista Qualidade HC, p. 1 a 4, 2020. Disponível em: <https://www.hcrp.usp.br/revistaqualidade/uploads/Artigos/372/372.pdf> Acesso em: 19 de jul 2021.

BOMFIM, A. M. A.; SOUZA, M. E. D. C. A.; ROCHA, M. C. G.; PORTO, V. F. A.; LIMA, E. B.; MESQUITA, T. M. Recurso lúdico no processo de educação em saúde em crianças de escolas públicas de Alagoas: relato de experiência. **Interfaces - Revista de Extensão**, v. 3, n. 1, p. 117-121, 2015.

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Guia alimentar: como ter uma alimentação saudável. 1ª edição. Brasília – DF 2013. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_alimentacao_saudavel_1_edicao.pdf acesso em: 14 jul 2021.

BRASIL. **Covid-19 e Saúde da Criança e do Adolescente**. Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente. Fundação Oswaldo Cruz - Fio Cruz, 2020. Disponível em: www.iff.fiocruz.br/pdf/covid19_saude_crianca_adolescente.pdf Acesso em: 14 de jul de 2021.

CUNHA, L.F. A importância de uma alimentação adequada na educação infantil. Ibaiti, 2014. 32p. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

FALKENBERG, M.B.; MENDES, T.P.L.; MORAES, E.P.; SOUZA, E.M. Educação em saúde e educação na saúde conceitos e implicações para a saúde coletiva. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, Brasília, v. 19, n.3, p 847-852, 2014.