

CONHECENDO AS VITAMINAS E OS MINERAIS E O HÁBITO DA HIGIENE DAS MÃOS NA ESCOLA MUNICIPAL OLAVO BILAC

TAILA NICOLE MESQUITA PERES¹; LUANY MORALES VALADÃO²; CARLA ROSANE BARBOZA MENDONÇA³; TATIANA VALESCA RODRIGUEZ ALICIEO⁴; CAROLINE DELLINGHAUSEN BORGES⁵

¹*Universidade Federal de Pelotas – tailamesquita1@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – luany242@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – carlaufpel@hotmail.com;*

⁴*Universidade Federal de Pelotas – tatianavra@hotmail.com*

⁵*Universidade Federal de Pelotas – caroldellin@hotmail.com*

1. INTRODUÇÃO

O consumo alimentar de crianças brasileiras é caracterizado pela ingestão de poucos micronutrientes, como ferro, cálcio, zinco e vitaminas A, D, E, K, C e do complexo B. Essas inadequações não se apresentam apenas sob o aspecto da deficiência, mas também pelos excessos, como observado para o consumo energético, relacionado principalmente ao consumo excessivo de produtos industrializados ricos em açúcares, sal e gorduras (CARVALHO et al., 2015).

Muitos dos hábitos alimentares de uma pessoa são adquiridos durante a infância e são determinados por diversos fatores, entre eles a família. Caracterizado por constante transformação e evolução, esse período em que as crianças desenvolvem preferências por determinados alimentos é fundamental para que os pais passem a introduzir regularmente alimentos saudáveis, como as frutas e hortaliças, em suas refeições, a fim de estabelecer hábitos alimentares que reduzam o risco de doenças, pois a faixa etária é vulnerável às influências sociais e ambientais (PONTES et al., 2009).

Além da influência dos pais, a escola também é um local para haver uma intervenção na formação desses hábitos alimentares, pois é o lugar onde as crianças passam a maior parte do tempo, podendo se reeducar nutricionalmente e levar consigo todas as experiências aprendidas durante esse período (RIBEIRO; SILVA, 2013).

Ademais da importância do consumo dos nutrientes, a higienização das mãos é um assunto de relevância a ser tratado tanto pelos pais, quanto na escola, a fim de se prevenir várias doenças (DOS SANTOS et al., 2021).

O projeto de extensão “Alimentação saudável: vamos praticar?” tem atuado em escolas do ensino fundamental de Pelotas e cidades próximas, visando estimular os estudantes para o consumo de frutas e hortaliças, aplicando corretamente as técnicas de higienização.

Portanto, objetivou-se com este trabalho relatar as atividades desenvolvidas na Escola Municipal de Ensino Fundamental Olavo Bilac no ano de 2022, referente a importância do consumo de alimentos ricos em vitaminas e minerais e a higienização das mãos.

2. METODOLOGIA

As atividades do projeto “Alimentação saudável: vamos praticar?” foram realizadas em 2022, na Escola Municipal de Ensino Fundamental Olavo Bilac, situada no bairro Fragata, na cidade de Pelotas/RS. Foram realizados 3 encontros com duas turmas de 3º ano, contendo em média 20 crianças cada, na faixa etária de 8 a 9 anos.

Neste trabalho serão descritas as atividades realizadas no segundo encontro, em que foi tratado sobre a importância do consumo de alimentos ricos em vitaminas e minerais. As vitaminas A, D, E, K, C e do complexo B foram apresentadas sendo abordado a sua função e as principais fontes. Em relação aos minerais, utilizou-se o cálcio, o ferro, o fósforo, o selênio, o potássio e o flúor para exemplificar a função dos minerais e as principais fontes. Também foi tratado em sala de aula a importância sobre a higienização das mãos. Após a exposição dos conteúdos de forma teórica, realizou-se uma aula prática sobre a higienização das mãos. Primeiramente, uma dinâmica foi realizada na qual os olhos da criança foram vendados, as mãos foram pintadas com tinta guache a fim de demonstrar a ineficiência da lavagem rápida das mãos. Após, as crianças foram orientadas a lavar a palma da mão, seguido do dorso, do espaço entre os dedos, do polegar, das articulações, das unhas e dos punhos com sabão líquido, seguida da sanitização com álcool 70%.

Por fim, após quinze dias da realização das atividades, aplicou-se um questionário com cinco perguntas em que as crianças poderiam avaliar as atividades do projeto através de uma escala facial, dívida em 5 níveis, as crianças deveriam escolher entre as opções (1) nem um pouco/muito ruim/nenhuma, (2) muito pouco/pouco/ruim, (3) mais ou menos/não sei responder, (4) bastante/bom, (5) muitíssimo/tudo.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As atividades realizadas despertaram interesse entre os alunos, que receberam os integrantes do projeto com muita alegria e motivação. Os alunos participaram ativamente da palestra e fizeram muitos questionamentos. A lavagem das mãos foi um momento de grande descontração, as crianças mostraram empenho em realizar a higienização de forma correta e evidenciaram o entendimento do processo. Mesmo com a água fria todos realizaram com disposição a atividade proposta pelo grupo, como mostra a Figura 1.



Figura 1 - Atividade prática de higienização das mãos.

Os resultados obtidos através dos questionários estão descritos na Figura 2.

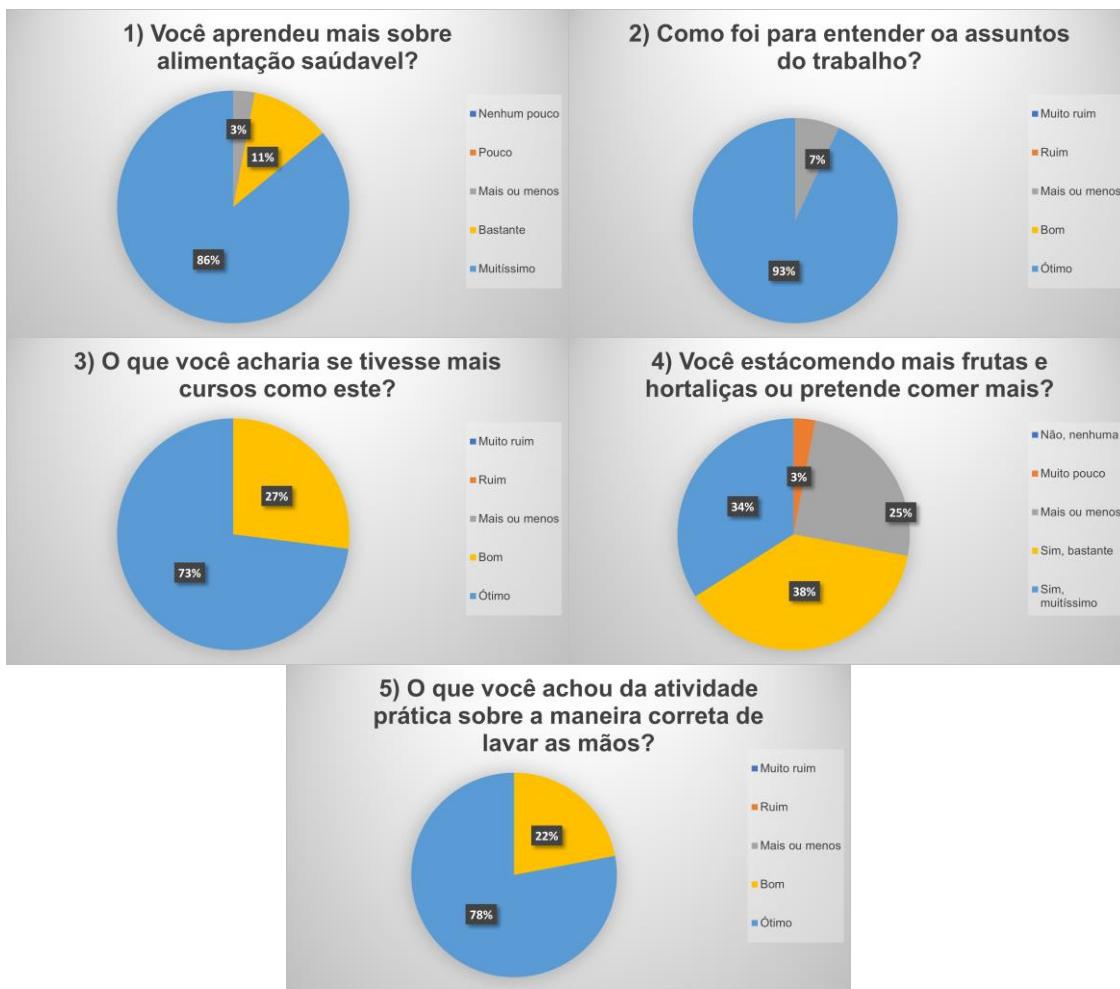


Figura 2 - Respostas em porcentagem (%) aos questionamentos referentes as atividades realizadas com os alunos do 3º ano do Ensino Fundamental da Escola Municipal Olavo Bilac, no ano de 2022.

Ao serem questionados se aprenderam mais sobre alimentação saudável, 86% das crianças descreveram que aprenderam muitíssimo, 11% descreveram que aprenderam bastante e 3% aprenderam mais ou menos. Sobre a questão, como foi para entender os assuntos do trabalho, 93% disseram que foi ótimo e 7% foi mais ou menos. Cerca de 73% das crianças achavam ótimo se tivesse mais cursos com esse na escola e 27% falaram que seria bom. Quando foram questionados se estariam comendo mais frutas e hortaliças ou se pretendiam comer mais, 34% das crianças responderam que estão comendo muitíssimo, 38% estão comendo bastante, 25% mais ou menos e 3% muito pouco. Ainda cerca de 78% dos alunos acharam a atividade prática sobre a maneira correta de lavar as mãos ótima e 22% boa. Assim, percebe-se que os alunos gostaram das atividades realizadas e estão conseguindo colocar em prática os ensinamentos adquiridos.

4. CONCLUSÕES

A partir da receptividade e participação das crianças, assim como, em função da avaliação das atividades realizadas, pode-se concluir que houve um bom aproveitamento das ações do projeto na Escola Municipal de Ensino Fundamental

Olavo Bilac com os alunos do 3º ano, no ano de 2022. Para os integrantes do projeto, a experiência foi bastante gratificante em poder contribuir com a formação das crianças.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CARVALHO, C. A.; FONSECA, P. C. DE A.; PRIORI, S. E.; FRANCESCHINI, S. DO C. C.; NOVAES, J. F. Consumo alimentar e adequação nutricional em crianças brasileiras: revisão sistemática. **Revista Paulista de Pediatria**, v.33, n. 2, p. 211-221, 2015.

RIBEIRO, G. N. M.; SILVA, J. B. L. A alimentação no processo de aprendizagem. **Eventos Pedagógicos**, v. 4, n. 2, p. 77-85, 2014.

DOS SANTOS, G. R.; NICCHETTI, B. T.; SHIMADA, M. K.; DA CUNHA, P.; WOLFF, F. M.; REIFUR, L. A promoção da saúde através do ensino da lavagem das mãos em escola pública de Araucária, no Paraná. **Revista Extensão em Foco Palotina**, n. 22, p. 208-221, 2021.

MELO, M. C.; OLIVEIRA, G. S. D.; DA SILVA, A. E. A. D.; DA SILVA, D. S. P.; DE AZEVEDO, T. K. B. de. Crianças Pré-Escolares: uma revisão sobre o consumo de alimentos industrializados. **Revista Humano Ser**, v.3, n.1, p. 19-32, 2019.