

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NA INFÂNCIA PROJETO “APRENDENDO A SER CRIANÇA”: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA¹

Ana Paula Griep Assmann², Andrea Juliana Bernd Lima E Silva³, Fernanda Rosa⁴, Jaquieli Sanagiotto⁵, Luana Carine Maron⁶, Taciana Raquel Gewehr⁷.

¹ Relato de Experiência realizado na Residência Multiprofissional em Saúde da Família Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUI e Fundação Municipal de Saúde de Santa Rosa – FUMSSAR.

² Nutricionista residente no Programa Multiprofissional em saúde da família UNIJUI/FUMSSAR. Email: anapaulag_02@hotmail.com

³ Dentista. FUMSSAR. Email: andreajuliana70@hotmail.com

⁴ Educadora física residente no Programa Multiprofissional em saúde da família UNIJUI/FUMSSAR. Email: fr.fernanda@hotmail.com

⁵ Técnica em saúde bucal. FUMSSAR. Email: jqsanagiotto@hotmail.com

⁶ Enfermeira residente no Programa Multiprofissional em saúde da família da UNIJUI/FUMSSAR. Email: luana.maron12@hotmail.com

⁷ Enfermeira residente no Programa Multiprofissional em saúde da família da UNIJUI/FUMSSAR. Email: taciaanaraquel@hotmail.com

Introdução

A educação permanente considera que a formação e desenvolvimento dos trabalhadores sejam reguladas pelas necessidades de saúde das pessoas e populações, transformando as práticas profissionais e da própria organização do trabalho (BRASIL, 2009). Nesse sentido, como estratégia de educação permanente em saúde foram criadas no país as residências multiprofissionais, com o objetivo de reorientar a formação de recursos humanos no SUS para um modelo caracterizado por ensino em serviço, sob a orientação de profissionais de elevada qualificação ética e profissional, em que, embora fossem preservadas especialidades de cada profissão envolvida, seria criada uma área comum (BRASIL, 2004).

Em Santa Rosa a Residência Multiprofissional em Saúde da Família (RMSF) existe desde 2010, desenvolvida através da parceria entre a FUMSSAR – Fundação Municipal de Saúde de Santa Rosa e da UNIJUI – Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. A RMSF é organizada em uma dinâmica de ensino em serviço, onde os profissionais residentes atuam de forma contínua nas Estratégias de Saúde da Família (ESFs) onde são vinculados e conseqüentemente nas escolas que pertencem à área de abrangência destas ESFs.

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

Nesse contexto, o Programa Saúde na Escola (PSE) instituído em 2007, consiste em uma estratégia de integração da saúde e educação para o desenvolvimento da cidadania e da qualificação das políticas públicas brasileiras. Com objetivo de instituir uma articulação entre Escola e Rede Básica de Saúde, através de políticas de saúde e educação voltadas às crianças, adolescentes, jovens e adultos da educação pública brasileira.

O aumento da prevalência de obesidade, a redução da desnutrição e as mudanças no padrão de consumo alimentar são características do processo de transição nutricional e variam de acordo com o grau de desenvolvimento de cada país (CAMEJO et al., 2012). Como forma de prevenir doenças crônicas, apontadas como a principal causa de morte na idade adulta, programas de educação nutricional vêm sendo criados em diversos países. Tais programas beneficiam as crianças, por meio de orientação sobre adequada ingestão energética e de micronutrientes e favorecem a boa forma física. Promovem também a redução dos riscos de doenças que se manifestariam na maturidade, por meio da modificação de determinados comportamentos na infância (DAVANCO; TADDEI; GAGLIANONE, 2004).

Dessa forma, este estudo tem como objetivo relatar a experiência dos profissionais integrantes do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família UNIJUI/FUMSSAR, no desenvolvimento de atividades de educação nutricional, com intuito de proporcionar as crianças, ações voltadas à promoção de sua saúde, de forma lúdica e divertida, a fim de promover hábitos de vida mais saudáveis, em alunos de 1º a 9º ano de duas escolas do interior do município de Santa Rosa/RS, uma municipal e outra estadual, através do projeto “aprendendo a ser criança”.

Metodologia

Trata-se de um relato de experiência a partir da vivência de práticas de educação nutricional desenvolvidas em duas escolas localizadas no interior do município de Santa Rosa – RS, uma municipal e outra estadual, através do projeto intitulado “aprendendo a ser criança”. Este trabalho foi desenvolvido por meio das atividades relacionadas ao Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família UNIJUI/FUMSSAR, dentre os quais participaram profissionais residentes de Enfermagem, Educação Física e Nutrição, com estudantes de duas escolas do interior do município de Santa Rosa/RS, de 1º a 9º ano, que pertencem a área de abrangência de uma ESF do interior do município de Santa Rosa. As atividades iniciaram em março de 2013 e foram concluídas em junho de 2014.

O projeto foi desenvolvido através de atividades com os alunos sobre diferentes temas. A partir de uma conversa prévia com os professores foram levantadas as questões mais importantes, de interesse dos alunos e professores. As atividades se desenvolveram no primeiro semestre em uma escola com encontros que variavam entre 15 e 20 dias e no segundo semestre na outra escola. As atividades foram desenvolvidas com o sexto, sétimo e oitavo ano de forma mais ininterrupta com conversas sobre sexualidade, métodos contraceptivos, agrotóxicos, atividade física, desenvolvimento humano, dentre outros. Porém, atividades sobre educação alimentar e hábitos saudáveis foram desenvolvidos com a escola inteira. Participaram da atividade as profissionais residentes que desenvolveram o projeto e também a dentista e técnica em saúde bucal.

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

Nas séries iniciais abordou-se a alimentação saudável de forma lúdica com histórias, fantoches e oficina com montagem de lanche saudável, chamando "aprendendo a comer". Com os alunos das séries intermediárias foi realizada a montagem de um cartaz sobre hábitos alimentares considerados saudáveis e não saudáveis, que depois de confeccionado foi colado nas salas de aula. Com os alunos das séries finais foi realizada uma conversa sobre dicas de alimentação saudável. A prática de atividade física foi abordada através de brincadeiras com intuito prevenir o sedentarismo, intitulado "aprendendo a brincar" e os hábitos relacionados com a higiene pessoal através do uso de mascotes, do dente, da escova e do fio dental, com o apoio da dentista, alertando sobre hábitos adequados de saúde bucal, intitulado "aprendendo a se cuidar".

Resultados e discussão

Participaram das atividades todos os alunos que estavam presentes nos dias de execução do projeto, com faixa etária compreendida entre 6 a 14 anos. Os alunos sempre se mostraram interessados e participaram ativamente de todas as atividades.

O processo de Educação Nutricional pode ser definido como um conjunto de atividades que visa a formação ou mudança de hábitos alimentares saudáveis, isto implica em uma enorme mudança que se vincula as práticas e atitudes diárias do indivíduo (SOUZA, 2006). Dessa forma, as atividades desenvolvidas nas escolas constituíram-se em atividades de educação nutricional dentre outras, podendo ser modificadoras de hábitos de vida, além de alimentares.

Nas dinâmicas relacionadas com o que consideramos saudável e não saudável, observou-se nos alunos a dificuldade em compreender a necessidade do consumo dos alimentos considerados saudáveis, e também se pode analisar a alta ingestão de alimentos ricos em açúcar, como o refrigerante, referido pela maioria ser consumido de 3 a 4 vezes na semana. O consumo de refrigerantes tem se tornado altamente prevalente nas últimas décadas, no Brasil, dados publicados na Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF's) de 2002-2003 apontaram que a disponibilidade domiciliar de refrigerantes aumentou 400% quando comparado com a década de 70.

O teatro realizado com fantoches sobre alimentação saudável, com o uso da história do sanduíche da Maricota faz uso do lúdico, segundo Lanes et al., (2012) o lúdico pode ser utilizado como promotor da aprendizagem nas práticas escolares, possibilitando a aproximação dos alunos com o conhecimento. Porém, deve-se respeitar o nível de desenvolvimento em que o aluno se encontra e o tempo de duração da atividade.

Observaram-se nas atividades que demonstravam a quantidade de gordura, açúcar e sal, que a maioria dos alunos não tinha o conhecimento da real quantidade apresentada em vários alimentos do consumo habitual, os alunos ficaram surpresos com a quantidade e referiram cessar o consumo de alguns alimentos apresentados. Hábitos e aprendizagens desse período repercutem sobre o comportamento em muitos aspectos da vida futura. Hábitos inadequados na infância e adolescência podem ser fatores de risco para doenças crônicas na fase adulta. Porém, ao longo da vida, o comportamento alimentar pode vir a modificar-se em consequência de mudanças do meio, relativas à escolaridade ou relacionadas às mudanças psicológicas dos indivíduos (DE ALMEIDA OLIVEIRA et al., 2013).

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

Na montagem do sanduíche saudável, pode notar-se a necessidade do incentivo dos familiares ao consumo de verduras e legumes, pois o comportamento alimentar tem suas bases fixadas na infância, transmitidas pela família e sustentadas por tradições. Dessa forma, a frequência com que os pais demonstram hábitos alimentares saudáveis pode estar associada à ingestão alimentar e ter implicações de longo prazo sobre o desenvolvimento do comportamento alimentar dos filhos (BERNART; ZANARDO, 2011). Pois quando indagados na sala de aula sobre consumo de saladas, a maioria dos alunos negou o seu consumo, porém, quando incentivados na hora da montagem do sanduíche, a maioria absoluta colocou no seu sanduíche pelo menos um vegetal e consumiu-o.

Conclusões

Conclui-se que as atividades desenvolvidas com os alunos mostraram-se importantes em função de que o tema nutrição e alimentação desperta uma consciência crítica a cerca da necessidade de se buscar melhores escolhas alimentares, ou até mesmo de tentar mudanças em hábitos alimentares voltados para uma alimentação mais natural.

Além disso, o conhecimento, as atitudes, comportamentos e habilidades desenvolvidas por meio do projeto nas escolas, capacitam crianças e jovens para fazer escolhas corretas sobre comportamentos que promovem a saúde do indivíduo, família e comunidade.

Por meio do trabalho pode-se observar a importância do nutricionista, como o profissional de saúde que atua em todas as situações nas quais existam interações entre o homem e o alimento. Além de ser total importância o saber dos outros profissionais envolvidos, pois as atividades se configuraram como um desafio, porque foram desenvolvidas para proporcionar algo atrativo aos alunos, as informações fornecidas necessitavam ser relevantes e estimularem hábitos de vida saudáveis nas crianças.

Nesse contexto, as atividades educativas promotoras de saúde na escola representam importantes ferramentas se considerarmos que pessoas bem informadas têm mais possibilidades de participar ativamente na promoção do seu bem-estar.

Palavras-chave

Educação Alimentar, Alimentação Saudável, Residência Multiprofissional.

Referências bibliográficas

BERNART, Aline; ZANARDO, Vivian P. Skzypek. Educação nutricional para crianças em escolas públicas de Erechim/RS. Vivências. Vol.7, N.13: p.71-79, Outubro/2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional das Secretarias Municipais de Saúde. O SUS de A a Z: garantindo saúde nos municípios. 3. ed. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. O SUS e as especializações em área profissional, realizadas em serviço. Brasília: Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde, 2004.

Modalidade do trabalho: Relato de experiência

Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

CAMEJO, Cirília Nunes, et al. "Avaliação Nutricional de Escolares da Rede Pública de Ensino do Município de Bagé, Rio Grande do Sul." Anais do Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão 4.1 (2012).

DAVANCO, Giovana Mochi; TADDEI, José Augusto de Aguiar Carrazedo; GAGLIANONE, Cristina Pereira. Conhecimentos, atitudes e práticas de professores de ciclo básico, expostos e não expostos a Curso de Educação Nutricional. Rev. Nutr., Campinas, v. 17, n. 2, June 2004.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa de orçamentos familiares, 2002-2003 (POF): análise da disponibilidade domiciliar de alimentos e do estado nutricional no Brasil. Rio de Janeiro, 2004.

LANES, Dário Vinícius Ceccon, et al. "Estratégias lúdicas para a construção de hábitos alimentares saudáveis na educação infantil." Revista Ciências & Ideias ISSN: 2176-1477 4.1 (2012).

SOUSA, Priscila Maria Oliveira. Alimentação do Pré-Escolar e as Estratégias de Educação Nutricional. Brasília-DF. Maio, 2006.