

## **REL103 - AÇÃO DE INCENTIVO À ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM CRIANÇAS DE 6 A 10 ANOS REALIZADA POR ESTUDANTES DE MEDICINA DA UFPA NO MUNICÍPIO DE PONTA DE PEDRAS – ILHA DO MARAJÓ**

FERNANDA CATHARINA PIRES DA TRINDADE<sup>1</sup>; MARCELLO JOSÉ FERREIRA SILVA<sup>1</sup>; IZAURA MARIA VIEIRA CAYRES VALLINOTO<sup>2</sup> <sup>2</sup>; ANA BEATRIZ PASSOS NUNES CARVALHO<sup>1</sup>; ALINE KELLEN DA SILVA SALGADO<sup>1</sup>

fernanda\_catha@hotmail.com

<sup>1</sup>Graduação, <sup>2</sup>Doutorado

Universidade Federal do Pará (UFPA)

**Introdução:** A promoção da alimentação saudável é uma diretriz da Política Nacional de Alimentação e Nutrição e uma das prioridades para a segurança alimentar e nutricional dos brasileiros<sup>1</sup>. Estar livre da fome e ter uma alimentação saudável e adequada são direitos humanos fundamentais dos povos. O Brasil vem enfrentando aumento expressivo do sobrepeso e da obesidade em todas as faixas etárias, e as doenças crônicas são a principal causa de morte entre adultos<sup>2</sup>. O excesso de peso acomete um em cada dois adultos e uma em cada três crianças brasileiras<sup>3</sup>. Nesse contexto, o setor saúde tem importante papel na promoção da alimentação adequada e saudável, compromisso expresso na Política Nacional de Alimentação e Nutrição e na Política Nacional de Promoção da Saúde. No Brasil, 56,9% das pessoas com mais de 18 anos estão com excesso de peso e 20,8% são classificadas como obesas<sup>4</sup>. Dados preocupantes como estes trazem consigo a necessidade de olhares atenciosos para as crianças, visto que cerca de 31% dos pais subestimam o sobrepeso dos filhos e dificilmente conseguem identificar a obesidade e as condições de risco presentes. Mediante essas circunstâncias, 39% das crianças brasileiras possuem problemas relacionados ao peso, o que representa um aumento de 1.000% em 40 anos, em virtude, sobretudo, do sedentarismo e de maus hábitos alimentares<sup>5</sup>. Quando obesas, as crianças detêm grandes possibilidades de serem acometidas por diversas doenças cardiovasculares, por hipertensão, pela diabetes, por distúrbios do sono e até mesmo pelo câncer. O tema deve ser entendido como uma ameaça importante e urgente para a saúde pública nacional. Uma vez sem esclarecimento precoce sobre o tema, as crianças levarão consigo à idade adulta os hábitos e costumes considerados fatores de risco para a própria saúde. **Objetivos:** Promover saúde pública por meio da transmissão de informações a respeito de como desenvolver uma dieta balanceada e equilibrada, e, dessa forma, melhorar a qualidade de vida das crianças por meio do refino da alimentação, além de evitar o desenvolvimento de futuras doenças ligadas a uma má alimentação **Descrição da Experiência:** Durante os meses de setembro e outubro de 2015, acadêmicos de medicina da Universidade Federal do Pará (UFPA), de diferentes semestres, desenvolveram atividades em 4 escolas públicas do Município de Ponta de Pedras-PA, na Ilha do Marajó, tiveram como público alvo crianças na faixa etária de 7 a 11 anos. Inicialmente foram distribuídos questionários para as turmas de ensino fundamental, sobre o tema alimentação saudável, eles foram divididos em grupos com nomes próprios, entre os quais surgiram “Time Paysandu”, “Grupo das meninas”, sempre com o intuito de criar um clima de competição e maior envolvimento nas atividades seguintes. Após o questionário inicial ser preenchido, os acadêmicos construíram a pirâmide alimentar junto aos alunos e os ajudaram acerca de mitos e curiosidades sobre o tema, como: Qual a quantidade mínima de água que deve ser

ingerida por dia, Quais alimentos devem ser consumidos com maior frequência, A importância do consumo moderado de alimentos gordurosos, As principais doenças que podem ser desenvolvidas por consequência de uma má alimentação. As crianças discutiam e questionavam várias informações sobre os temas que eram, em cada momento da atividade, explicitados pelos acadêmicos; essas dúvidas e também as respostas corretas eram convertidas em pontos para cada equipe. Assim como foi ressaltada a importância da atividade física e de outros hábitos saudáveis, incluindo o número mínimo de refeições por dia e também porque o sedentarismo é prejudicial à saúde da população. Após essa atividade, as crianças foram instruídas a desenvolver outra atividade lúdica, que consistia em montar um quebra-cabeça com os níveis da pirâmide alimentar e desenhar alimentos saudáveis, como frutas e legumes, que pertencem à base da pirâmide. Ao final, o mesmo questionário foi passado novamente para as turmas. Em cada atividade, várias dúvidas eram elucidadas e os alunos sempre demonstravam interesse nos assuntos expostos, assim como o corpo docente e outros funcionários das escolas ficavam satisfeitos com o retorno das crianças, pois sempre acompanhavam os acadêmicos nas palestras, e afirmavam a importância desse tipo de ação para a comunidade. Também foi entregue um folder para cada criança, com as informações repassadas pelos acadêmicos durante as palestras e a representação dos alimentos na pirâmide alimentar, com o intuito de alcançar outros familiares e reforçar a informação acerca dos hábitos e alimentação saudáveis. **Resultados:** Após a coleta dos questionários, houve a comparação entre as respostas dadas antes e depois das palestras e ações dos acadêmicos, a fim de verificar o quão proveitoso havia sido o projeto. Dessa forma, pôde-se perceber que a maioria das crianças conseguiu tirar suas dúvidas e acertar as questões que, anteriormente, havia errado. Por exemplo, na escola Antônio Vieira, apenas 66,6% dos alunos do quarto ano havia acertado qual era a refeição mais importante do dia, após a monitoria dos acadêmicos, 100% dos alunos sabiam responder corretamente. Além disso, recolher os questionários possibilitou a percepção da importância do projeto, já que muitos acreditavam que ter uma alimentação saudável estava ligada a idéia de comer pouco. Isso se comprovou na escola Paulo Serrão, em que 83,4% dos alunos afirmaram que a sentença anterior estava correta. Após as palestras e monitorias, este número caiu para 50%. **Conclusão ou Considerações Finais:** Diante do exposto, é perceptível a imprescindibilidade da continuação das ações, visando um alcance maior de pessoas de diversas faixas etárias, especialmente em regiões que carecem de informações básicas sobre uma alimentação diversificada e balanceada. Dessa forma, é possível sensibilizar a população local a respeito da importância de seguir as instruções, de modo que, futuras doenças ligadas a uma má alimentação sejam evitadas, como a obesidade. Assim, é possível melhorar a qualidade de vida da comunidade, visto que o projeto é muito útil para a saúde pública.

#### **Referências Bibliográficas:**

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar: como ter uma alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, [s.d.]. (Guia de bolso)

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

Obesidade e sobrepeso infantil cresceram 1.000% no Brasil em 40 anos. Disponível em: <http://noticias.uol.com.br/saude/ultimas->

noticias/efe/2014/04/15/obesidade-e-sobrepeso-infantil-cresceram-1000-no-brasil-em-40-anos.htm . Acesso em 25 de outubro de 2015

BGE, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de Trabalho e Rendimento, Pesquisa Nacional de Saúde 2013.

James A Black, MinHae Park, John Gregson, Catherine L Falconer, Billy White, Anthony S Kessel, Sonia Saxena, Russell M Viner, Sanjay Kinra. Child obesity cut-offs as derived from parental perceptions: cross-sectional questionnaire. British Journal of General Practice. Londres, 1 abril. 2015.