

PERFIL ALIMENTAR DE ALUNOS DE UMA ESCOLA PÚBLICA NA REGIÃO METROPOLITANA DE BELÉM: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Fernando Kleber Martins Barbosa¹; Adriany da Silva Pereira²; Bruna Renata Farias dos Santos²; Camilla Cristina Lisboa do Nascimento²; Amauri Miranda Esteves³

¹Ensino Médio Completo, ^{2,3}Especialização

^{1,2}Universidade Estadual do Pará (UEPA),

³Universidade Federal do Pará (UFPA)

klebe28@gmail.com

Introdução: Um meio profilático para muitas doenças cardiovasculares assim como o diabetes seria promover desde a infância um hábito alimentar saudável contendo frutas, verduras, legumes, laticínios desnatados, cereais integrais, carnes magras, óleos vegetais como o de girassol e soja, optar por margarinas cremosas light e sem sal. **Objetivos:** Por meio desta experiência elaborar um perfil alimentar, para termos uma noção do quanto saudável encontrava-se a alimentação do grupo infantil com quem tivemos o contato para elaborar este relato. **Descrição da Experiência:** A pesquisa foi realizada no segundo semestre de 2015 em uma escola de ensino fundamental localizada na região metropolitana de Belém, a qual foi visitada para o desenvolvimento deste relato de experiência, três vezes pelos autores do presente trabalho. Durante o contato inicial com o ambiente de pesquisa e os alunos, visou-se interferir o mínimo possível na rotina da instituição, focando em observar os fatores que pudessem desencadear problemas de saúde para as pessoas que frequentavam o local, a partir dos resultados encontrados na visita anterior, durante o segundo contato com os alunos da instituição realizou-se uma enquete para tomarmos conhecimento a respeito de suas preferências alimentares. Realizamos também nessa segunda etapa da pesquisa o cálculo de IMC a partir dos resultados da aferição de peso e altura. Com o resultado obtido por meio da enquete em conjunto com a pesquisa realizada em outras literaturas, que ressaltam a importância da alimentação saudável como meio profilático de doenças degenerativas como, por exemplo, diabetes, hipertensão e aterosclerose, elaborou-se uma ferramenta didática em formato de encenação para facilitar a absorção dos conhecimentos sobre alimentação saudável por essas crianças. A encenação foi representada por cinco personagens, sendo eles dois alimentos saudáveis e dois alimentos ricos em gordura e açúcar, teve também a participação de um personagem chamado Gury que era um menino saudável que realizava inúmeras atividades típicas da rotina infantil, mas que ao começar a alimentar-se dos alimentos não saudáveis, modificou seu estilo de vida e parou de executar suas atividades habituais. Com o decorrer da história os alimentos não saudáveis tentam derrotar o Gury e os saudáveis o salvam. Foi usada essa ferramenta metodológica para demonstrar ludicamente as crianças que os alimentos ricos em açúcares e lipídeos fazem mal à saúde a passo que frutas e legumes te proporcionam uma qualidade de vida aprimorada, confeccionou-se também um folder direcionado aos pais das crianças que continha indicações de alimentos saudáveis e de preços acessíveis. Durante o primeiro momento tomamos conhecimento visual que a alimentação das crianças que ali estudavam, apresentava déficits nutricionais e tinham um grande potencial para desencadear doenças como hipertensão e diabetes, pois a maioria das crianças que participaram da pesquisa, neste primeiro momento ingeriam salgadinhos de pacote, pipoca ou biscoitos recheados os quais tem uma quantidade de sódio exorbitante de sódio e açúcares, assim como foi possível visualizar nas lixeiras um enorme descarte de embalagens desse tipo de alimento assim como de garrafinhas de refrigerante e caixinhas de sucos industrializados e achocolatados, o que indicava o predomínio de alimentos industrializados sobre os alimentos saudáveis como sucos, frutas e carboidratos integrais. Durante a segunda visita

repassamos a enquete para 24 crianças, sendo 10 participantes do sexo feminino e 14 do sexo masculino. Na pergunta “Você prefere suco ou refrigerante?” Quatro meninas optaram por suco enquanto que seis por refrigerante, onze meninos optaram por suco enquanto que três por refrigerante. Na pergunta “Você prefere alimentos doces ou salgados?” Cinco meninas optaram por doces e cinco por salgados quanto aos participantes do sexo masculino cinco optaram por doces e nove por salgados. Na pergunta “você prefere comer maçã, banana, uva, outras frutas ou você não gosta de comer frutas?” obteve-se o seguinte resultado quatro meninas gostam de maçã, quatro gostam de banana e duas gostam de uva, quanto aos meninos nove gostam de maçã, três gostam de banana e dois gostam de uva, chegando-se a conclusão de que maçã é a fruta predileta dessas crianças. Na pergunta “Você prefere comer tomate, pepino, batata, cenoura, outros legumes ou não gosta de comer esses alimentos?” Tivemos os seguintes resultados seis meninas preferem consumir tomates, nenhuma optou por pepino, uma prefere batata, uma tem preferência por cenoura e duas meninas não gostam de consumir esses alimentos, quanto aos participantes do sexo feminino dois gostam de tomate, nenhum gosta de pepino, quatro gostam de batata, oito gostam de cenoura e nenhum dos participantes masculinos demonstrou não gostar desses alimentos. **Resultados:** Tendo uma explanação geral dos resultados da enquete notou-se que o perfil alimentar das crianças de sexo feminino é menos saudável do que as do sexo masculino, tais resultados podem estar associados e interferindo nos dados obtidos como resultados do IMC que foram: 60% das crianças do sexo feminino encontravam-se com IMC normal, 20% encontravam-se com sobrepeso e 20% encontravam-se em um quadro de obesidade. 22% dos participantes do sexo masculino encontravam-se em um quadro de desnutrição leve, 43% encontravam-se com IMC normal, 21% com sobrepeso e 14 % encontravam-se em um caso de obesidade. A partir da obtenção desses dados elaboramos uma medida educativa visando sensibilizar essas crianças a terem uma boa alimentação e os resultados da terceira visita na qual a encenação que foi nosso recuso metodológico aconteceu, foi possível notar que as crianças compreenderam o objetivo e a mensagem que os personagens tentaram repassar de modo que eles repudiaram os personagens que representavam os alimentos não saudáveis e quiseram manter um contato maior com os personagens que representavam as frutas. Contudo é válido ressaltar que as crianças ali presentes não apresentam condições financeiras muito vastas o que pode ser um fator que restrinja a prática de uma alimentação saudável o que foi levado em conta na hora de montar o perfil alimentar dessas crianças e avaliar os possíveis problemas com ele desenvolvidos. **Conclusão/Considerações Finais:** Com esse relato de experiência foi possível visualizar que fatores econômicos influenciam diretamente no modo como os indivíduos irão se alimentar de modo que a população de baixa renda geralmente alimenta-se de maneira menos saudável haja vista que os alimentos nutricionais ricos com baixo teor de gordura, açúcar e sódio apresentam um valor mais elevado, no entanto é importante que os profissionais da área da saúde, principalmente os nutricionistas estejam capacitados para montar dietas saudáveis com alimentos de baixo custo de modo a promover o bem estar dos pacientes. Essa pesquisa também contribui para informar que a obesidade tem atingindo a população de forma precoce e está diretamente associada ao modo como os indivíduos alimentam-se. Sendo válido ressaltar que a ação educativa proposta neste trabalho é um método de prevenção primária a doenças como aterosclerose, hipertensão e diabetes, pois ao sensibilizar o indivíduo desde a infância a ter hábitos alimentares saudáveis evitará o consumo de alimentos industrializados ricos em gordura e sal, e assim a incidência das doenças supracitadas diminuirá durante a fase adulta, aumentando a longevidade da população.

Referências:

1. BRASIL Ministério Da Saúde. Cadernos de atenção básica saúde na escola. Brasília. 2009.
2. MAGALHÃES et al. Prevenção da hipertensão arterial: para quem e quando começar? Revista Brasileira Hipertensão vol.17(2):93-97, 2010.