

INTERVENÇÕES NUTRICIONAIS REALIZADAS EM UMA UNIDADE DO PROPAZ, BELÉM-PA

Maria Victória Hora de Matos¹; Elizandra da Costa Fonseca¹; Fernanda Oliveira Serrão¹; Jéssica da Silva Fernandes¹; Thayana de Nazaré Araújo Moreira²

¹Graduação, ²Mestrado
Universidade Federal do Pará (UFPA)
jessica0894@hotmail.com

Introdução: Os hábitos alimentares são formados por influências psicológicas, sociais, fisiológicas, culturais e econômicas que tem seu início na infância¹. No âmbito educacional, a criança passa a ter contato com outros grupos sociais e ambientes de convívio diferentes dos quais está habituada em seu círculo familiar, no qual irá sofrer influências que podem levar a mudanças em seus hábitos alimentares e comportamento. Essas alterações trazem como consequências taxas elevadas prevalências de excesso de peso e doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) no período da infância e adolescência. As modificações no padrão alimentar afetaram todas as classes sociais, incluindo principalmente as crianças e adolescente, e é possível analisar que entre essas faixas etárias, é elevado o consumo de gorduras saturadas, doces e salgadinhos e esse hábito alimentar muitas vezes é um reflexo do padrão alimentar da família, a qual são responsáveis na determinação do aporte calórico e na escolha dos alimentos a serem consumidos, sobre tudo na fase pré-escolar, entre tanto na fase escolar existem a participação dos professores e dos colegas que interagem e influenciam nas escolhas dos alimentos, induzindo ao hábito alimentar das crianças e adolescente². Na adolescência o consumo de lanches e fast foods em substituição das refeições é crescente e o impacto nutricional desse tipo de alimentação pode ser influenciado por alguns fatores como, a frequência de consumo e valores nutricionais desses tipos de alimentos, pois esses produtos apresentam altas quantidades de carboidratos simples e gorduras saturadas e normalmente esse tipo de hábito alimentar é atribuído a falta de tempo para realizações das refeições em casa, as preferências individuais, influência familiar, de amigos e da mídia, entre outros fatores^{3,4}. Para a prevenção e tratamento das DCNTs, a intervenção nutricional e o desenvolvimento de atividades educativas no âmbito educacional são ações indicadas e desenvolvidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), como na iniciativa “Estratégia Global para Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde”⁵. Assim, no contexto do PROPAZ encontra-se o ambiente propício para o desenvolvimento de práticas intervencionais que visem a educação alimentar e nutricional, com o objetivo de educar e prevenir o aparecimento das DCNTs. **Objetivos:** Realizar educação alimentar e nutricional em crianças e adolescentes participantes de uma unidade do PROPAZ. **Descrição da Experiência:** Em maio de 2016, foi realizada uma ação em uma unidade do PROPAZ, localizada no bairro do Guamá. Participaram das atividades educativas crianças de 9 a 15 anos. No primeiro momento, foi repassado as crianças o significado de uma alimentação saudável, com o uso de uma pirâmide alimentar, onde os alunos aprenderam sobre os diferentes grupos alimentares que compõem a pirâmide e a importância do equilíbrio do consumo desses alimentos. Em seguida, por meio de cartazes onde continham embalagens de alimentos industrializados e seus respectivos valores de sal e açúcar, foi explicado o que é hipertensão e diabetes e suas possíveis implicações na saúde. Após a conscientização das crianças a respeito de hábitos saudáveis, as mesmas foram divididas em dois grupos para participarem de uma dinâmica onde precisariam montar um prato saudável. Algumas figuras de alimentos saudáveis e outros alimentos que devem possuir certo grau de restrição, foram dispostas em frente às crianças e essas deveriam optar entre os alimentos e decidir quais deles compõem um prato saudável. Foi

possível observar que as crianças concluíram a prova de maneira satisfatória, uma vez que a maioria conseguiu identificar os alimentos corretos para a montagem de uma refeição saudável (almoço). Alguns erros foram cometidos pelas crianças e estes foram devidamente explicados a elas a fim de entenderem o motivo da necessidade de restringir determinados alimentos escolhidos por elas na montagem do prato. Após isso, outra dinâmica foi proposta: as crianças, ainda divididas em dois grupos, foram vendadas com o objetivo de, somente através do paladar e olfato, identificarem alguns alimentos como beterraba, batata doce, ameixa, tomate, goiaba, couve-flor, uvas passas e abacate. Como resultado desta atividade, foi possível observar que a maioria não foi capaz de adivinhar os alimentos, seja por nunca ter provado, seja pela dificuldade de identificar o gosto. Todavia, as crianças tiveram a oportunidade de conhecer novos alimentos. A última atividade realizada foi a gincana do “Torta na cara”, na qual as crianças precisariam responder algumas perguntas a respeito de práticas alimentares saudáveis, já mencionadas durante as palestras. **Resultados:** Todas as dinâmicas realizadas foram finalizadas com êxito, uma vez que foi de alta aceitação e participação, sendo possível estimular os alunos a possuírem pensamentos críticos a respeito das melhores escolhas alimentares, sem proibi-los de consumir algum alimento, mas sim, evitando que os mesmos sejam consumidos em excesso. Por fim, todas as crianças foram premiadas com medalhas de Honra ao Mérito. **Conclusão ou Considerações Finais:** Os resultados obtidos indicam que as dinâmicas realizadas tiveram elevada aceitação por parte dos alunos, demonstrando que o ambiente educativo é favorável a implantação de práticas de intervenção alimentar e nutricional, revelando-se eficiente no envolvimento das crianças e adolescentes, como também dos funcionários, familiares e comunidade. O desenvolvimento destas práticas no meio educativo tem grande importância, pois neste período da infância e adolescência ocorrem transformações significativas na formação dos hábitos e comportamento.

Referências:

1. Deminice R, Laus MF, Marins TM, Silveira SDO, Dutra-de-Oliveira JE. Impacto de um programa de educação alimentar sobre conhecimentos, práticas alimentares e estado nutricional de escolares. *Alimentos e Nutrição*. 2007; 18:35-40.
2. Gambardella AMD, Frutuoso MFP, Franch C. Prática alimentar de adolescentes. *Rev. de Nutrição*, 12 (Sup.1): S5- S 19, 1999.
3. Bull NL. Study of the dietary habits, foods consumption and nutrients intakes of adolescents and young adults. *World Review of Nutrition and Dietetics*. *World Rev Nutr Diet*. 1988;57:24-74.
4. Araújo CL, Dumith SC, Menezes AMB, Hallal PC. Peso medido, peso percebido e fatores associados em adolescentes. *Rev Panam Salud Publica*. 2010;27(5):360-7.
5. World Health Organization - WHO. Global strategy on diet, physical activity and health. *Food Nutr Bull*. 2004;25(3):292-302.