

## **PES108 - A PIRÂMIDE ALIMENTAR NO PROCESSO DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE COM CRIANÇAS DO MARAJÓ, PROJETO BACABA – BUSCANDO OS CAMINHOS DA EDUCAÇÃO BÁSICA**

BEATRIZ SAMARA LEMOS E SILVA GUALBERTO<sup>1</sup>; BEATRIZ HOLANDA GONÇALVES<sup>1</sup>; BRENDA CAROLINE RODRIGUES<sup>1</sup>; JOÃO BOSCO LIMA NASCIMENTO JUNIOR<sup>1</sup>; IZAURA MARIA VIEIRA CAYRES VALLINOTO<sup>2</sup>

beatrizsamara@hotmail.com

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

Universidade Federal do Pará (UFPA)

**Introdução:** A alimentação e a nutrição constituem requisitos básicos à promoção e proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania<sup>1</sup>. Para que o organismo humano seja mantido em funcionamento, é importante a ingestão de diversos nutrientes, a exemplo dos carboidratos, lipídios, proteínas, vitaminas e sais minerais. O equilíbrio entre os nutrientes é que permite o bom funcionamento do organismo. O desbalanceamento alimentar, seja pelo consumo excessivo ou pela falta de ingestão de nutrientes, pode ocasionar o mau funcionamento corporal, desencadeando doenças muito frequentes na contemporaneidade, como obesidade, diabetes e desnutrição<sup>2</sup>. É consenso que a obesidade infantil está aumentando de forma significativa e que ela determina várias complicações na infância e na idade adulta<sup>3</sup>. Na infância, o manejo pode ser ainda mais difícil que na fase adulta, pois está relacionada à mudança de hábitos e à disponibilidade dos pais, além de um difícil entendimento da criança quanto aos danos da obesidade. A OMS estima que mais de 20 milhões de crianças nascem com baixo peso a cada ano, cerca de 150 milhões de crianças menores de 5 anos têm baixo peso para a sua idade. A desnutrição é segunda causa de morte mais frequente em menores de 5 anos nos países em desenvolvimento<sup>4</sup>. Entre 5 e 9 anos, o percentual de crianças com excesso de peso chega a 33,5. Além disso, os dados mostram que o estado nutricional na primeira infância repercute na vida adulta. Nesse contexto, a prevalência de excesso de peso em adultos tem crescido nos últimos anos. Em 2012, metade da população adulta estava com excesso de peso, sendo 17, 2%, com obesidade<sup>5</sup>. Diante disso e da pouca divulgação de informações no município de Pontas de Pedras, o grupo de estudantes teve a oportunidade de trabalhar sobre alimentação saudável, enfatizando o público infantil, principal grupo populacional alvo da abordagem sobre alimentação hipercalórica, explanando com base na adaptação de 2013 da pirâmide alimentar feita pela pesquisadora Sonia Tucunduva Philippi, do Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da USP, que introduziu novos alimentos e o estímulo a atividades físicas. **Objetivos:** Difundir a importância da alimentação saudável e os riscos que uma má alimentação pode ocasionar, possibilitando a mudança de hábitos de vida desde a infância. **Métodos:** A pirâmide alimentar surgiu como uma estratégia para a abordagem de um público de menor faixa etária. Pensou-se na necessidade de usar algo que prendesse a atenção das crianças, como uma pirâmide alimentar em forma de quebra cabeça – com o intuito de incitar a curiosidade, para que o desenho formado lhes levasse a analisar com mais atenção todos os detalhes. Para colocar em prática tal estratégia, entre os dias 7 e 11 de setembro de 2015, 6 (seis) acadêmicos de medicina estiveram presentes na Escola Municipal de Ensino Fundamental (E.M.E.F) Paulo Serrão, na E.M.E.F. Jarbas Passarinho, na E.M.E.F. Maria Elisa, na E.M.E.F. Antônio Vieira e na E.M.E.F. Joaquim Campos, realizando atividades com os alunos sobre como manter uma vida alimentar saudável. Inicialmente, foi aplicado às crianças um

questionário para que pudéssemos mensurar o entendimento delas sobre o assunto. Para tal, utilizou-se as seguintes perguntas: “ Quantas refeições principais temos ao dia? ”, “ Devemos beber mais de 6 copos (de 250 ml) com água por dia? ”, “ Esforço físico é o mesmo que atividade física? ”, “ Deve-se consumir mais alimentos do topo da pirâmide alimentar? ”, “ A refeição diária mais importante do dia é? ”, “ Ser saudável é comer pouco? ”, “ Frutas ou verduras são alimentos que devem acompanhar todas as refeições, se possível? ”. Após a resolução desse questionário, a dinâmica do quebra-cabeças foi realizada, dividindo-se a turma em grupos. Deu-se a orientação de que unissem as peças para descobrirem qual a imagem “ escondida ”. Após a montagem, revelou-se uma pirâmide alimentar – que foi explicada, detalhadamente, para as crianças. Vale ressaltar que enquanto os andares da pirâmide eram explicados, buscou-se interagir ao máximo com os escolares. Ademais, conforme o alimento indicado, comentava-se sobre assuntos tangentes, como número de refeições diárias, consumo de água e higiene dos alimentos. Buscou-se adaptar o discurso à realidade local, por vezes comparando alimentos da pirâmide apresentada com outros típicos da região – baseando-se em informações nutricionais previamente estudadas e comentadas na capacitação ministrada por uma nutricionista. Ao término da atividade, o mesmo questionário do início da dinâmica foi aplicado – permitindo avaliar se as informações repassadas haviam sido, de fato, absorvidas. Após tal momento, desenhos de pirâmides para colorir foram entregues, para que as crianças recordassem constantemente da experiência vivida conosco e do conhecimento adquirido. **Resultados e Discussão:** O questionário aplicado ao 4º e 5º ano foi o mecanismo avaliativo que propiciou a comparação dos conhecimentos prévios das crianças e da apreensão das informações por meio das monitorias. Dessa maneira, a análise feita constatou-se que a maioria das crianças na faixa etária de 7 a 9 anos de idade conseguiu assimilar a mensagem passada e tirar dúvidas frequentes no dia-a-dia, como “qual a quantidade de água deve ser consumida diariamente?”. Nesse questionamento, cerca de 70,5% dos alunos da Escola Deodora dos Santos sabiam que era preciso beber mais 6 copos de água por dia. Após a monitoria, 90,1% já sabiam responder corretamente essa assertiva. Já na Escola Antônio Vieira, ao serem interpelados quanto ao que era para se consumir em menor frequência e quantidade (no caso, os alimentos ao topo da pirâmide alimentar), 48,1% dos alunos, aproximadamente, sabiam responder ao certo esse questionamento, sendo que ao final da dinâmica 66,6% acertaram e souberam dizer o porquê de que óleos, gorduras, açúcares e doces tinham de ser dosados com cautela. Ao se analisar como um todo os dados das duas escolas, na maioria das perguntas houve melhora nos acertos, sendo que na Deodora dos Santos a mudança foi mais visível na quantidade de acertos, que foi de 61,1% para 70,2%. **Conclusão:** A partir da análise dos dados recolhidos dos questionários, pôde-se perceber a real importância do projeto para a aprendizagem das crianças devido à efetividade da atuação. A continuidade de projetos similares é de suma importância para uma futura mudança de perfil alimentar de escolares e, em decorrência disso, uma melhora nas taxas de doenças como obesidade, desnutrição ou até as cardiovasculares, que têm muitas vezes como raiz os maus hábitos alimentares na infância e adolescência. Dessa maneira, a partir da sensibilização e conscientização possibilita-se uma melhoria na qualidade de vida da população, atuando diretamente em saúde pública. A partir da análise dos dados recolhidos dos questionários, pôde-se perceber a real importância do projeto para a aprendizagem das crianças devido à efetividade da atuação. A continuidade de projetos similares é de suma importância para uma futura mudança de perfil alimentar de escolares e, em decorrência disso, uma melhora nas taxas de doenças como obesidade, desnutrição ou até as cardiovasculares,

que têm muitas vezes como raiz os maus hábitos alimentares na infância e adolescência. Dessa maneira, a partir da sensibilização e conscientização possibilita-se uma melhoria na qualidade de vida da população, atuando diretamente em saúde pública.

### **Referências Bibliográficas:**

FREIRE, M.C.M.; BALBO, P.L. et al. Guias alimentares para a população brasileira: implicações para a Política Nacional de Saúde Bucal. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 28 Sup: S20-S29, 2012.

MELO, E.B.; LUFT, V.C.; MEYER, F. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? Jornal de Pediatria – Vol. 80, Nº3, 2004.

MONTE, C.M.G. Desnutrição: Um desafio secular à nutrição infantil. Jornal de Pediatria – Vol.76, Supl.3, 2000.