

## A IMPORTÂNCIA DAS FRUTAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM PEDIATRIA: UMA ATIVIDADE LÚDICA

Winnie Taise Pena Macedo<sup>1</sup>; Sara Melissa Lago Sousa<sup>1</sup>; Angeline do Nascimento Parente<sup>1</sup>; Dairla Farias Ferreira<sup>1</sup>; Sheila Barbosa Paranhos<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Graduação, <sup>2</sup>Mestrado  
Universidade Federal do Pará (UFPA)  
winnietaise@gmail.com

**Introdução:** As frutas são alimentos essenciais para que se mantenha uma dieta saudável por serem uma fonte rica de vitaminas, fibras alimentares e sais minerais. A maioria das vitaminas não são sintetizadas pelo organismo, portanto o ideal é que elas sejam ingeridas durante a alimentação. Portanto, para que a criança obtenha a quantidade de vitaminas adequada a fim de manter-se saudável, é necessário estimular a introdução de frutas, as quais devem ser ingeridas preferencialmente em pequenos pedaços ou em forma de papas de frutas, especialmente durante o lanche ou sobremesa (Bresolin, 2010, 87-115). As frutas também são alimentos essenciais no período pós-operatório para a recuperação da criança, especialmente por serem fonte de vitamina C, a qual estimula a produção de fibras colágenas pelos fibroblastos, (Azulay, 2003, 265-72) ajudando no processo de cicatrização da ferida operatória, melhora a resistência dos vasos sanguíneos, além de estimularem a resposta imunológica do corpo, atuando na defesa do organismo contra infecções (Marin, 2013, 7). Para a criança, brincar é uma atividade essencial ao bem estar físico, emocional, mental e social, uma necessidade de desenvolvimento que não cessa quando ela adoece ou é hospitalizada (Oliveira, 2015, 21-30). A hospitalização traz transtornos em todas as fases da vida e, na infância, eles ficam ainda mais visíveis, apresentando à criança manifestações de insatisfação momentânea ou prejuízos que permanecem mesmo após a alta hospitalar. Este estudo justifica-se, uma vez que a expectativa da utilização do brincar em enfermagem pediátrica é a de mediar e facilitar a comunicação entre os profissionais e a criança e detectar a individualidade de cada uma, ajudando a criança a revelar seus sentimentos, promovendo a melhora na satisfação, proporcionando diversão e espontaneidade, assim a presença do lúdico funciona como elo entre a criança e os profissionais de saúde, que tem como finalidade facilitar ou conduzir aos objetivos estabelecidos (Souza, 2012, 354-8). Essa assistência é um direito da criança, assegurada desde 1990 a partir da promulgação do Estatuto da Criança e do Adolescente, apontados pelos artigos 11 e 17, que determinam: atendimento integral à saúde da criança e do adolescente, acesso universal e igualitário às ações e serviços para promoção, proteção e recuperação da saúde, respeito à sua integridade física, psíquica e moral, preservação da imagem, identidade, autonomia, valores, ideias, crenças, espaços e objetos pessoais. **Objetivos:** • Trocar experiências e conhecimentos acerca das propriedades das frutas para uma alimentação saudável e principalmente seus benefícios para um excelente pré e pós-operatório durante e após a internação. • Conscientizar o familiar sobre a importância de seguir a dieta prescrita, não negligenciando a mesma. • Transmitir informações acerca da importância das frutas na alimentação de maneira lúdica, proporcionar momentos de alegria e distração às crianças e seus acompanhantes. **Descrição da Experiência:** A atividade lúdica foi proposta durante o período de prática hospitalar da atividade curricular Semi-Internato em Enfermagem Obstétrica e Pediátrica realizada nas Enfermarias São Francisco e Santa Ludovina da Fundação Santa Casa de Misericórdia do Pará. A ação lúdica ocorreu no dia 25 de agosto de 2016, a elaboração e a confecção do material teve início uma semana antes. Foram preparadas cerca de 50 máscaras de EVA em formato de frutas (abacaxi, morango, banana, maçã, melancia e laranja), as quais foram distribuídas para todas as crianças das enfermarias, além de

brindes como pacotes contendo um lápis de cor com uma fruta feita em EVA na ponta e desenhos de frutas para colorir, também foram confeccionadas cartelas de bingo com desenhos de frutas, troféus em formatos de fruta para os ganhadores e folderes explicativos contendo informações sobre a importância de se consumir frutas, as principais vitaminas e nutrientes presentes nas frutas, imagens ilustrativas e jogos educativos relacionados com a temática. O grupo que apresentou a atividade estava caracterizado utilizando máscara em formato de fruta e camisa da cor da fruta. As crianças hospitalizadas e seus pais /acompanhantes participaram da atividade. Foi realizado um bingo, onde as crianças com ajuda de seus pais ou acompanhantes participaram de pelo menos 3 rodadas, o vencedor recebeu um troféu em formato de fruta e foram entregues brindes aos demais participantes. No final da rodada, após a entrega do troféu e dos brindes, foi explicado a respeito da importância de se ingerir frutas para uma alimentação saudável e como elas contribuem na recuperação das crianças, no pós-operatório de cirurgias, buscando sempre interagir com todos os presentes de maneira lúdica, repassando os conhecimentos com uma linguagem acessível visando a compreensão e o entendimento do público-alvo. As crianças que estavam restritas ao leito também foram visitadas, receberam os desenhos para colorir, lápis com a frutinha de EVA na ponta, máscaras de EVA em formato de frutas, folderes explicativos e foi abordado com a criança e/ou familiar sobre o tema em questão, de maneira que todos os pais/acompanhantes fossem contemplados com as informações. **Resultados:** Percebeu-se durante e após a realização da atividade que as crianças e/ou seus acompanhantes puderam compartilhar suas experiências, compartilhar hábitos alimentares quanto à ingestão de frutas e alimentação saudável. Além de que, claramente notou-se o estreitamento da relação entre equipe de saúde, paciente e família por meio do lúdico. As crianças e suas famílias se distraíram da realidade hospitalar com os momentos de alegria e brincadeiras. Os pacientes pediátricos se mostraram mais acessíveis, alegres e menos temerosos na relação com a equipe de saúde, após a realização da atividade lúdica. Foi utilizado o lúdico durante todo o desenvolvimento da atividade. Este serviu de ferramenta de aproximação com as crianças e suas famílias, além de proporcionar momentos de alegria, distração e diversão aliada à obtenção de conhecimentos e troca de experiências quanto ao consumo de frutas para uma alimentação saudável. Destaca-se que a utilização do lúdico na Enfermagem Pediátrica, é elemento fundamental na assistência pois promove a comunicação entre a equipe de saúde, paciente e sua família, e permite à criança expressar seus medos, libertar-se e distrair-se, além de promover a aprendizagem, assim, contribui para o desenvolvimento infantil e facilita a recuperação da criança (Souza, 2012, 354-8). **Conclusão/Considerações Finais:** Portanto, a atividade desenvolvida alcançou o objetivo almejado de informar de maneira lúdica e divertida a respeito do consumo de frutas e sua importância para uma alimentação saudável e suas contribuições na reabilitação e pós-operatório de cirurgias. De maior importância, foram proporcionados momentos de alegria e distração às crianças e suas famílias, o que sem dúvida, trouxe inúmeros benefícios à recuperação destas, pois diante de um ambiente obscuro e sombrio que é a hospitalização para a criança, a ludoterapia, surge como um instrumento fundamental para tornar mais claro, compreensível, e mais alegre a dura realidade de uma criança hospitalizada.

## Referências:

1. Bresolin AMB, Gannam S, Issler H, Bricks LF. Alimentação da Criança. In: Sucupira ACSL, Kobinger MEBA, Saito MI, Bourroul MLM, Zuccolotto SMC. *Pediatria em Consultório*. 5. ed. São Paulo: Sarvier; 2010. p. 87-115.

2. Azulay MM, Lacerda CAM, Perez MA, Filgueira AL, Tullia C. Vitamina C. An. Bras. Dermatol. [periódico da internet]. 2003; 78(3): 265-272. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0365-05962003000300002>.
3. Marin MJS, Ricardo MPF, Sgambatti MS. Abordagem domiciliar em situações clínicas comuns materno-infantis. São Luís, UNASUS/UFMA; 2013. Unidade 5, Abordagem da criança em situações especiais, p. 7-9.
4. Souza LPS, Silva CC, Brito JCA, Santos APO, Fonseca ADG, Lopes JR, et al. O Brinquedo Terapêutico e o lúdico na visão da equipe de enfermagem. J Health Sci Inst. 2012; 30 (4):354-8.
5. Oliveira CS, Maia EBS, Borba RIH, Ribeiro CA. Brinquedo Terapêutico na assistência à criança: percepção de enfermeiros das unidades pediátricas de um hospital universitário. Rev. Soc. Bras. Enferm. Ped. 2015; 15 (1): 21-30.