

## SALA DE ESPERA E CRIANÇAS ESPECIAIS: FAZENDO BOAS ESCOLHAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Cibele da Conceição Oliveira Ferreira<sup>1</sup>; Irland Barroncas Gonzaga<sup>2</sup>; Luise Adriane Viana da Silva<sup>3</sup>; Giselle Caldas Machado<sup>4</sup>; Larissa Nazaré de Souza Leite<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Graduando em Nutrição, Universidade Federal do Pará (UFPA);

<sup>2</sup>Doutorado, UFPA;

<sup>3</sup>Graduando em Nutrição, UFPA;

<sup>4</sup>Graduando em Nutrição, UFPA;

<sup>5</sup>Graduando em Nutrição, UFPA

cibeleromanholy@gmail.com

**Introdução:** Crianças estão em fase de crescimento e desenvolvimento de ossos, dentes, músculos e sangue, precisam de alimentos em proporção ao seu tamanho, mais nutritivos que dos adultos. Elas podem estar em risco de má nutrição quando têm diminuição do apetite por muito tempo, ingerem um número limitado de alimentos ou diluem sua dieta significativamente com alimentos pobres em nutrientes. Isso é bem visível em crianças com algum tipo de deficiência devido a uma série de características específicas que apresentam implicações direta ou indiretamente sob os aspectos nutricionais e, conseqüentemente, em seus estados nutricionais, uma vez que podem comprometer a coordenação da mastigação e/ ou deglutição levando tanto a escolhas alimentares e monótonas como também o desenvolvimento de constipação e refluxo gastroesofágico<sup>1</sup>. Daí a importância da inclusão de crianças portadoras de síndromes ou necessidades especiais, esse princípio, desde a década de 1990, tem ocupado espaço significativo nas reflexões em todo o mundo, estimulando, assim, a necessidade de se efetivar, nas estruturas governamentais (escolas, creches, hospitais, etc), uma prática menos estigmatizadora, de forma que tanto crianças com deficiência quanto os ditos “normais” estejam juntos nessas instituições, possam aprender e se desenvolver. Em relação às ingestões dietéticas de referência são baseadas no conhecimento atual de ingestões de nutrientes necessários para a saúde ótima, a maioria dos dados para crianças em idade pré-escolar e escolar são valores inseridos a partir de lactentes e adultos. Os hábitos, as aversões e preferências são estabelecidos nos primeiros anos e prosseguem até a fase adulta. As principais influências na ingestão alimentares das crianças incluem ambiente familiar, tendências sociais, mídia, pressão dos colegas e doença<sup>2</sup>. Atualmente, com a modernidade e a facilidade de acesso a produtos industrializados e cheios de sal, açúcar e gorduras, a saúde da população vem modificando e as doenças como diabetes, hipertensão, e obesidade têm aumento muito, atingindo crianças precocemente, e por isso a importância dos adultos escolherem bem os alimentos, terem hábitos de vida saudável<sup>4</sup>. É necessário que a alimentação seja iniciada adequadamente aos indivíduos já na primeira infância que são os primeiros anos de vida da criança, começando com hábitos alimentares que devem ser introduzidos logo no primeiro ano de vida, para ajudar a evitar problemas como é o caso da obesidade infantil<sup>5</sup>. **Objetivos:** O projeto objetivou explicar os princípios de uma alimentação saudável, incluindo as funções dos alimentos, suas origens e categorias, de acordo com o novo guia alimentar para a população brasileira. O assunto inicialmente foi abordado na sala de espera do Hospital Universitário Bettina Ferro de Sousa. Entre os objetivos propostos, estava o de ampliar o conhecimento dos usuários acerca dos alimentos e suas funções, e também contribuir para que desenvolvam maior autonomia alimentar, influenciando de forma positiva seus hábitos e escolha por mais alimentos in natura ou minimamente processados. **Descrição da Experiência:** A experiência foi realizada no Hospital Universitário Bettina Ferro de Sousa e promovida pela Faculdade

de Nutrição da Universidade Federal do Pará, tendo como sujeito característica crianças participantes do Projeto Caminhar e seus responsáveis, com aproximadamente 50 participantes, experiência com atividade lúdica, dinâmica em grupo e painel, a temática abordou alimentação, alimentos ultra processados/ industrializados. Iniciou com uma explicação breve sobre a classificação dos alimentos de acordo como Guia Alimentar para a população Brasileira, 2014<sup>3</sup>, que os define em quatro categorias sendo estes: in natura, minimamente processados, processados e ultra processados e como melhor escolher os alimentos na hora de montar um prato saudável. Durante a explicação foi feita uma dinâmica com os responsáveis das crianças, que consistia na escolha de figuras ilustrativas dos alimentos e colavam com fita adesiva no mural de cartolina, montando um demonstrativo do que a criança normalmente consumia, nesse caso a refeição escolhida foi o almoço, e a partir desse demonstrativo foi orientado se aquelas escolhas eram saudáveis ou não e o porquê, explicando os riscos de uma alimentação rica em frituras e produtos industrializados com base no Guia. Em seguida foi realizada uma dinâmica com as crianças, de modo que elas demonstrassem o que mais consumiam no café da manhã e no lanche, do mesmo modo foram orientados quanto às suas escolhas e que substitutos poderiam escolher para melhor aproveitar a refeição. Após o término da dinâmica foi oferecido sanduíches naturais e porções de frutas às crianças. Foram utilizados os seguintes materiais para essa experiência: folders, cartazes coloridos com orientações nutricionais e comportamentais; imagens ilustrativas de alimentos nas seguintes categorias: in natura, processados e ultra processados, fita adesiva. **Resultados:** Dado o fato de a experiência ser recente, os resultados ainda não são concretos. No entanto, percebeu-se que uma boa interação por parte dos usuários responsáveis e das crianças do Projeto Caminhar em tratamento nos ambulatórios de Neurogenética, Displasia Esquelética, Doenças Lisossômicas de Depósito/Mucopolissacaridose, Epilepsia, Paralisia Cerebral e outros. De qualquer modo se avaliou que havia bom conhecimento sobre o assunto por parte dos participantes da ação educativa, portanto pressupõe-se que isso facilite o alcance dos objetivos propostos inicialmente. **Conclusão ou Considerações Finais:** A preocupação maior em relação à obesidade é o excesso de peso que têm atingido cada vez mais crianças, o que leva à obesidade infantil e se torna cada vez mais preocupante e chamando a atenção da saúde pública e da sociedade. Uma vez que ela está diretamente ligada a decorrências negativas, como doenças cardiovasculares, resistência à insulina, problemas hormonais, psicológicos, esteatose hepática, problemas relacionados ao sono como apneia e a probabilidade de se tornarem adultos obesos. Ao perceber a importância da influência familiar na obesidade infantil, levantando em conta fatores que influenciam negativamente na alimentação das crianças, é relevante a necessidade de orientação e o incentivo familiar e a intervenção nutricional para que resultados positivos possam ser percebidos. O acompanhamento de um profissional em Nutrição aliado a uma família receptiva a hábitos alimentares saudáveis produzem já na primeira infância efeitos satisfatórios na saúde. Neste sentido, é válida a promoção de ações de educação e incentivo às práticas alimentares saudáveis.

**Descritores:** Crianças Especiais, Alimentação Saudável, Obesidade Infantil.

#### **Referências:**

1. Mahan LK, Scott-Stump S, Raymond JL. Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia. 13<sup>a</sup> ed. Elsevier, Rio de Janeiro; 2012. p. 389-395.

2. Machado CAAA, Oliveira ACL, Zeghbi ALA, Gomes KSG, Cruz AS, Willrich N, et al. Alimentação Infantil : Cartilha de orientação aos Pais, 2007.
3. Brasil. Ministério da Saúde. Guia Alimentar Para População Brasileira, 2ª Ed, Brasília, 2014.
4. Moura AB, Mendes A, Peri A; Passoni CRMS. Aspectos Nutricionais em Portadores de Síndrome de Down. Cadernos da Escola de Saúde. 2009; 02: 1-11.
5. Machado LB, Albuquerque ER. Inclusão de alunos com deficiências na escola pública: as representações sociais de professoras. Rev. Diálogo Educ. 2012; 12 (37): 1085-1104.