

NUTRINDO COM A EDUCAÇÃO EM SAÚDE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Iago Sergio de Castro Farias¹; Geyse Aline Rodrigues Dias²; Jessica Soares Barbosa³; Letícia Megumi Tsuchiya Masuda⁴; Karen Marcelly de Souza⁵

¹Graduando em Enfermagem, Universidade Federal do Pará (UFPA);

²Mestrado em Avaliação de Serviços de Saúde, UFPA;

³Graduando em Enfermagem, UFPA;

⁴Graduando em Enfermagem, UFPA;

⁵Graduando em Enfermagem, UFPA

iagoortsac@gmail.com

Introdução: O desenvolvimento infanto-juvenil é acelerado, as crianças são cercadas de atividades recreativas, as quais envolvem a necessidade de força e energia suficientes para realização dessas ações. Além disso, uma alimentação adequada é necessária, pois ajuda no desenvolvimento corporal e mental de forma equilibrada. A criança necessita de uma alimentação equilibrada que forneça energia e nutrientes suficientes para dar suporte ao crescimento acelerado, às modificações corporais e gastos extras com atividades diárias (1). Temos a noção de que a infância é uma fase de descobertas em que o desenvolvimento da criança perpassa por todos os eixos como o escolar, familiar, ambiental e social, e dentro desse processo, há também as descobertas alimentares, as quais, atualmente na juventude são repletas por comidas industrializadas. Visto isso, pôde-se observar também um problema crescente no mundo, o aumento no número de casos de sobrepeso e obesidade, onde a obesidade infantil representa um crescente problema de saúde pública, inclusive no Brasil, agravada pelas possíveis doenças que a acompanham, portanto, medidas de prevenção e controle são desafios preocupantes a serem vencidos. Alguns levantamentos apontam que mais de 50% da população está acima do peso, ou seja, na faixa de sobrepeso e obesidade. Entre crianças, estaria em torno de 15%, o que implica na necessidade de ações que abordem a alimentação adequada para com as crianças. (1, 2). **Objetivos:** Relatar a experiência vivenciada por acadêmicos de enfermagem referente ao estágio vivencial da Atividade Curricular de Processos Educativos em Enfermagem I, promovendo a compreensão do público alvo acerca da importância da alimentação no seu desenvolvimento, incentivando hábitos do consumo de alimentos saudáveis de forma lúdica. **Descrição da Experiência:** Para a realização desta ação educativa, foi utilizada uma metodologia do tipo ativa, com o intuito de incentivar a pró-atividade e comprometimento no processo educacional, para que através dos recursos didáticos, possa ser promovida a interação com o público alvo. A ação educativa foi realizada no Lar Fabiano de Cristo, no dia 24 de agosto de 2017 nos turnos da manhã e da tarde. As palestras duraram 30 minutos, as atividades lúdicas (Teatro de fantoches) 20 minutos, as dinâmicas duravam entre 30 minutos e uma hora e a finalização da ação teve duração entre 5 e 10 minutos. A atividade foi conduzida pelos acadêmicos de enfermagem de modo a explicar a importância de uma alimentação saudável na infância, bem como as opções que conferem com a realidade socioeconômica dos escolares. Foram utilizados como recursos didáticos um teatro de fantoches, uma música educativa sobre alimentação feita pelos acadêmicos a partir de uma versão de uma música infantil, desenhos para colorir de alimentos considerados bons e ruins para a saúde e um “jogo da velha” de alimentos saudáveis. O conteúdo de nossa ação se baseou no que são os nutrientes, quais os alimentos ricos em nutrientes e a importância de alimentar-se de forma saudável, o qual foi utilizado para produção de nosso material utilizado com os alunos e repassado como informação em uma roda de conversa sobre alimentação diária. Espera-se que através da atividade educativa os

participantes compreendam a importância da alimentação, se esclareça informações sobre a nutrição na infância, gerando hábitos alimentares mais saudáveis a fim de garantir um bom desenvolvimento e crescimento. **Resultados:** Iniciamos a ação com um acolhimento que consistiu em uma roda de apresentação com as crianças, onde nos apresentamos e pedimos para que eles se apresentassem também, seguindo uma ordem de informações que correspondiam a nome, idade, o que gostavam de comer e o que queriam ser quando crescerem. Utilizamos esse método de roda para aproximá-los, ganhar a confiança deles e fazer um apanhado do que fazia parte da composição diária da alimentação dos alunos. Iniciamos uma pequena fala sobre a importância da alimentação saudável, da ingestão de fibras e nutrientes para o crescimento e desenvolvimento saudável. Após este momento, solicitamos que sentassem em filas, em uma nova disposição ordenada, para que assistissem ao teatro de fantoches, onde era apresentado um caso de uma garota que havia comido doces demais em uma festa de aniversário e que isso estava lhe causando mal-estar. Ao fim da encenação, perguntamos a eles o que poderia ter causado o mal-estar na garota, tivemos a satisfatória resposta de que a garota havia passado mal porque não havia comido adequadamente, por não ter tido uma alimentação saudável. Reforçamos o acerto com mais informações para que a compreensão fosse geral. E percebemos o envolvimento de todos, propondo soluções na forma com a qual a garota da encenação deveria se alimentar para que a situação não ocorresse novamente. Ao fim deste momento, com uma das turmas, passamos para o desenho dos alimentos, onde solicitamos que colorissem os alimentos, e que fizessem um X nos alimentos que não fossem saudáveis. Com a outra turma, iniciamos o “jogo da velha” dos alimentos, onde dividimos os meninos para um lado e as meninas para outro, e iniciamos uma disputa entre os dois, enfatizando a importância dos alimentos que eram usados como marcadores. Ao final das ações frisávamos a importância de se falar sobre alimentação na infância e seus benefícios para o desenvolvimento, além de agradecer a participação dos alunos. **Conclusão ou Considerações Finais:** Percebeu-se que durante as ações educativas a participação do público em conhecer mais sobre determinado conteúdo era relevante e notória, pois os temas abordados geraram muito interesse e o surgimento de várias dúvidas que foram todas esclarecidas pelos acadêmicos. Referente a ação realizada no Lar Fabiano foi observável uma realidade totalmente diferente, porém, as crianças detinham a mesma sede por conhecimento e participaram de todas as atividades propostas e foi perceptível o quanto as tecnologias educativas auxiliam neste processo de ensino-aprendizagem e construção do conhecimento.

Descritores: Enfermagem, Educação, Alimentação.

Referências:

1. FREIRE, Stella. GASTRONOMIA LÚDICA VOLTADA À ALIMENTAÇÃO INFANTIL. Universidade Anhembi Morumbi. São Paulo, 2007.
2. Associação Brasileira para Estudos da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO). MAPA DA OBESIDADE. 2017. www.abeso.org.br/atitude-saudavel/mapa-obesidade Acesso em: 20 de setembro de 2017 às 21:19.