

## II JORNADA INTERDISCIPLINAR EM SAÚDE

### RELATO DE EXPERIÊNCIA: A IMPORTÂNCIA DA PROMOÇÃO DA SAÚDE E DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR NAS UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE

BOFF, Carolina Lara Lovatel<sup>1</sup>; TRENTIN, Micheli Mayara<sup>2</sup>; LORENZI, Raiara Forcelini<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Acadêmica, Curso de Nutrição, Centro Universitário FAI.

<sup>2</sup> Professora Mestre, Docente, Centro Universitário FAI.

<sup>3</sup> Professora Especialista, Docente do Centro Universitário FAI.

#### RESUMO EXPANDIDO

**INTRODUÇÃO:** A promoção da saúde é um conjunto de estratégias que está ligada na qualidade de vida dos indivíduos, assim como a educação alimentar e nutricional (EAN) tem por finalidade contribuir para a promoção e a proteção da saúde, através de uma alimentação adequada e saudável, desempenhando seu crescimento e desenvolvimento humano conforme as políticas públicas em alimentação e nutrição (PNAN, 2012). O excesso de peso está relacionado com o estilo de vida, o comportamento desequilibrado no consumo por alimentos calóricos e o sedentarismo. Posteriormente está associado às doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (SCHIMIDT, 2011; DUNCAN, 2011). Dentre os elementos da educação em saúde, pode-se destacar a prática da Educação Alimentar e Nutricional (EAN), processo no qual o nutricionista é o mediador, ao desenvolver as atividades educativas que busca a troca e a construção de conhecimentos, tornando o usuário um sujeito ativo no processo. Modo de proceder que contribui, de forma mais efetiva, para as mudanças de comportamento alimentar dos indivíduos.

**OBJETIVO:** Promover uma alimentação mais saudável, mesmo em ambiente escolar.

**METODOLOGIA:** Durante o Estágio Supervisionado nas UBS de Chapecó-SC, o qual foi realizado nas unidades básicas de saúde do bairro Bela Vista e Cristo rei. Foi realizado atividades com foco em educação alimentar e nutricional, com à proposta de melhorar a qualidade alimentar. Várias entidades destacam a importância da escola na formação de hábitos de vida saudáveis, por meio de intervenções que englobam programas de educação nutricional. A implementação desses programas e a criação de um ambiente favorável à promoção de práticas alimentares e estilos de vida saudáveis constituem estratégias importantes para combater a obesidade infantil e as doenças associadas. A

atividade que aconteceu na Escola Zélia Munzi, teve como objetivo passar para os alunos informações de fácil compreensão e que levaria eles a ter hábitos mais saudáveis, mesmo estando na escola, ou em casa. O conteúdo foi dividido em partes para que conseguíssemos mais atenção e interação dos alunos presentes, os quais foram explicados e diferenciados, assim como macros nutrientes de micronutrientes, exemplos de carboidrato, proteína, vitaminas e minerais. Em seguida explicamos a importância de saber ler um rótulo, e onde localizamos, para assim eles conseguirem entender a diferença dos alimentos in natura, processados, e ultra processados. Na última parte mostramos a quantidade de açúcar em alimentos consumidos com frequência, e ensinamos a eles como montar um prato saudável, utilizamos as fontes alimentares necessárias para o dia a dia, e como adaptar nossas refeições com os alimentos que a escola fornece. **DISCUSSÃO OU ANÁLISE DOS DADOS DE CAMPO:** Como tema introdutório da palestra, foi explanado e questionado a respeito da educação alimentar, do que era consumido com mais frequência, e como eles montavam suas refeições, e se os alunos sabiam informações relevantes sobre o que estavam consumindo tanto em casa, como na escola. Salientando sempre a importância da alimentação oferecida pela escola, por ser balanceada e planejada por um profissional nutricionista. Questionamos a questão dos hábitos alimentares, qual era a frequência que eles costumavam se alimentar, e sempre incluindo a escola como a principal protagonista na formação de hábitos mais saudáveis, buscamos apresentar o que é saudável, e alimentos que não são de fato saudáveis, e que normalmente estão na rotina deles, por serem alimentos práticos, e de certa forma, trazendo mais prazer momentâneo. Foi apresentado alguns alimentos industrializados, e junto a eles a quantidade de açúcar contida em cada porção, e então se fez o questionamento, sobre o quanto aquela quantidade de açúcar prejudicaria ao longo dos dias. Obtivemos algumas respostas bem surpreendentes, e outros custaram acreditar no que estavam consumindo. Realmente era a intenção que queríamos, provocando a curiosidade e ao mesmo tempo mostrando uma realidade que eles pouco tinham acesso. Também foi conversado e questionado sobre o café da manhã, os lanches, almoços e jantas. Esclarecemos algumas dúvidas que iam surgindo ao decorrer dessa questão, e alertamos sobre os prejuízos que a má alimentação ou mesmo a distribuição de refeições podem desencadear, assim como a diabetes, obesidade infantil e desnutrição. Em seguida foi abordada a questão sobre os rótulos alimentares e a importância de saber ler esse rótulo, identificando que produto eles estão consumindo, se realmente aquele alimento vai proporcionar uma alimentação adequada, ainda mais na fase da adolescência, onde estilos de vida e hábitos alimentares são formados, e então aproveitamos para apresentar os pratos ideais, com alimentos

saudáveis, com as fontes alimentares necessárias, as quais vão proporcionar mais energia neles, disposição, e qualidade de vida. Entregamos aos alunos um material onde abordava, e reforçava tudo aquilo que conversamos com eles, alguns materiais explicavam a diferença dos macros nutrientes, e micronutrientes, dando exemplos e funções de cada nutriente. Realizamos essa palestra para três turmas, os mais novos era da 6 série, e finalizamos com a 9 série, e a percepção é que quanto mais novos eles tiverem acesso a essas informações, mais fácil se torna a mudança de hábitos alimentares, e à medida que são mais velhos, eles acabam tendo mais acesso a informações, mas nem sempre se preocupam com o que tem por trás de alimentos que proporcionam o prazer momentâneo. **CONCLUSÃO:** A educação nutricional é fundamental na educação escolar para a saúde, tendo como objetivo, formar e informar o adolescente para a importância de uma alimentação saudável e, tendo como incentivo uma consciente mudança de estilos alimentação saudável, para preservar e manter a saúde. Existe uma prevalência muito grande, e preocupante de problemas de saúde pública na nossa sociedade, como a obesidade, a diabetes que vem crescendo absurdamente, e estando mais presente ainda em crianças, justamente pelo hábito de uma alimentação que foge dos padrões ideais. Então realmente, após todo esse trabalho, e convivência com diversas realidades na saúde pública, acredito que requer uma reflexão e uma aposta permanente na educação alimentar desses jovens que estão a maior parte do tempo na escola. A educação alimentar deve estar cada vez mais presentes nesses âmbitos, tornando assim, um processo de aprendizagem que tem as orientações nutricionais certas, e prudentes, tornando o acesso à informação sobre alimentação mais frequente aos alunos, assim como serve para os professores e educadores dessas redes.

## **REFERÊNCIAS**

- BOOG MCF. Atuação do nutricionista em saúde pública na promoção da alimentação saudável. Rev Ciência Saúde
- SAFARJAN E, Buijs G, de Ruiters S. Manual online SHE - Escolas Promotoras de Saúde na Europa: 5 passos para uma escola promotora de saúde. Utrecht: SHE
- SCHIMIDT, 2011; Duncan 2011
- WHO. European Food and Nutrition Action Plan 2015-2020. Set, 2014. Regional Committee for Europe. 64th session. EUR/RC64/Conf.Doc./8. Copenhagen;