

IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NAS ESCOLAS E A PARTICIPAÇÃO ACADÊMICA DA ENFERMAGEM

Letícia da Silva Marcolino – Acadêmica de Enfermagem – Universidade Iguazu – UNIG-RJ;

Driele Cipriano Conceição – Acadêmica de Enfermagem – Universidade Iguazu – UNIG-RJ;

Gabriele Faustino dos Santos – Acadêmica de Enfermagem – Universidade Iguazu – UNIG-RJ;

Thaynara Christine Cardoso Lins – Acadêmica de Enfermagem – Universidade Iguazu – UNIG-RJ;

Aderlaine Paiva de Souza – Acadêmica de Enfermagem – Universidade Iguazu – UNIG-RJ;

Keila do Carmo Neves – Professora Universidade Iguazu – UNIG-RJ;

Wanderson Alves Ribeiro – Professor Universidade Iguazu – UNIG-RJ;

Bruna Porath Azevedo Fassarella – Orientadora – Professora Universidade Iguazu – UNIG-RJ.

RESUMO

Objetivo: Relatar as experiências e as atividades vividas pelos acadêmicos de enfermagem durante uma aula prática em uma escola, com objetivo de colocar em prática as ações de educação em saúde, e assim destacar a importância da alimentação saudável dentro das escolas. **Método:** Trata-se de um relato de experiência vivenciado por acadêmicos do sexto período da graduação em enfermagem, onde com o auxílio de docentes responsáveis pela disciplina de saúde da criança e do adolescente, executaram ações de saúde, tendo como objetivo a disseminação de ações de saúde, ao público escolar. **Resultados:** Os alunos foram muito participativos fazendo perguntas e relatando fatos sobre seus costumes alimentares. A turma questionou, fizeram perguntas, todos se manifestaram querendo dar sua opinião sobre o assunto e ressaltar seus hábitos alimentares em casa. **Conclusão:** Concluímos que a experiência foi de grande relevância, pois assim percebemos a necessidade de tirar dúvidas a respeito de determinados alimentos e avaliar o conhecimento que as crianças possuem sobre a boa alimentação, sabendo que interfere diretamente na capacidade de aprendizado.

Palavras-chave: alimentação saudável, enfermagem, educação em saúde.

INTRODUÇÃO

A alimentação saudável é extremamente importante para o crescimento e desenvolvimento cognitivo e motor de crianças e adolescentes. Para todos os indivíduos e suas comunidades, o ato de comer envolve prioritariamente o prazer e o sabor. A raça humana necessita de alimentos que sejam ricos em fibras, vitaminas, nutrientes essenciais, que sejam de qualidade e que previnam doenças. Mas a geração atual está cada vez mais exposta a doenças, devido à má alimentação. Por isso é importante que sejam transmitidas informações corretas sobre a alimentação saudável, que deve ser nutritiva e saborosa.

OBJETIVO

Relatar as experiências e as atividades vividas pelos acadêmicos de enfermagem durante uma aula prática em uma escola, com objetivo de colocar em prática as ações de educação em saúde, e assim destacar a importância da alimentação saudável dentro das escolas.

JUSTIFICATIVA

Este estudo mostra-se de importância durante a vivência do acadêmico de enfermagem na participação da execução de ações preconizadas voltadas para uma alimentação saudável nas escolas.

A educação em saúde é necessária para sanar dúvidas em relação a alimentação, deve ser desenvolvida por meio de campanhas educativas que visam contribuir para uma melhor qualidade de vida de toda população, principalmente das gerações mais novas como crianças e adolescentes, que são o público alvo para o consumo de alimentos industrializados, ultra processados, com uso excessivo de sal, açúcar, lipídios, que acarretam inúmeros problemas de saúde, como obesidade, diabetes, hipertensão arterial(HAS), etc.

MÉTODO

Trata-se de um relato de experiência vivenciado por acadêmicos do sexto período da graduação em enfermagem, onde com o auxílio de docentes responsáveis pela disciplina de saúde da criança e do adolescente, executaram ações de saúde, tendo como objetivo a disseminação de ações de saúde, ao público escolar, ocorrendo está em uma escola de nível fundamental, localizada na Baixada Fluminense, situada na Metropolitana I do Estado do Rio de Janeiro, visando a repercussão que determinado assunto irá tomar em sua família, conseguindo alcançar uma ampla quantidade de pessoas, expandido assim, além dos muros desta unidade escolar.

Foram realizadas atividades, dinâmicas educativas, de sensibilização, sobre a alimentação saudável. As acadêmicas se apresentaram para a turma e logo em seguida começaram com as atividades educativas como a explicação sobre o que é a alimentação saudável, a importância de beber água, e ocorreram dinâmicas de grupo como a brincadeira do “semáforo da alimentação”, foi utilizado recortes de desenhos de alimentos e bebidas, confeccionados pelas acadêmicas classificados previamente pela equipe como saudáveis e não saudáveis.

Na atividade do semáforo da alimentação foi demonstrado que não existem “alimentos maus” ou “alimentos bons”, mas sim alimentos, que pela sua composição e importância deve ser consumido desde que com moderação (FILIPA et al., 2016, on-line). Além disso foram distribuídos desenhos da pirâmide alimentar para as crianças colorir, mas a maioria dos alunos já haviam adquirido anteriormente a ideia, para que era, e para que ela servia.

RESULTADOS

Através de palestras educativas e medidas de promoção, proteção e prevenção de agravos à saúde, propagamos informações como hábitos saudáveis, como é a alimentação questões, dúvidas, afim de investigar o estado de saúde dessas crianças e a necessidade do encaminhamento para a unidade de saúde.

Foi realizada a brincadeira do “semáforo da alimentação” que segundo LISBOA é uma forma de conseguir determinar, de maneira simples, quais são os alimentos que devem ser mais consumidos ou não, os que se devem evitar ou consumir com menos regularidade (LISBOA 2019, on-line).

Por exemplo os alimentos “verdes” são alimentos de consumo regular, são diários, como as frutas, os legumes e hortaliças, feijão, grãos, ervilhas e favas, pão, massas, arroz e batata, cereais pouco açucarados, bolachas “secas” (sem recheios e coberturas), leite, iogurte e queijos pouco gordurosos, carnes magras, e peixe (LISBOA 2019, on-line).

Os alimentos “amarelos” são alimentos de consumo moderado, de uso diário, mas em quantidades pequenas, ou até três vezes por semana, e são as carnes gordas e ovos, manteiga, margarina, queijo/fiambre fatiados e cremes para barrar, leites achocolatados e iogurtes muito açucarados, cereais açucarados, bolachas com recheios ou coberturas, sumos e néctares de frutas (LISBOA 2019, on-line).

Por fim os alimentos “vermelhos” são alimentos de consumo reduzido, devem ser consumidos uma a duas vezes por semana, são as natas, leite condensado e queijos gordos, bolos de pastelaria, gelados, pudins, chocolates, croquetes, pastéis, empadas e folhados, refrigerantes com e sem gás, maionese, molhos para saladas e outros molhos gordos, produtos de salchicharia: presunto, chouriços, salsichas, etc (LISBOA 2019, on-line).

Os alunos foram muito participativos fazendo perguntas e relatando fatos sobre seus costumes alimentares. Colocamos esse aprendizado em prática, ofertando um saquinho de pipoca para cada aluno da turma inclusive a professora, além disso foi explicado os benefícios da pipoca.

Nesse processo foi possível transmitir conhecimento e aprender que o trabalho em equipe rende aprendizados novos, é de extrema importância a conscientização sobre a alimentação saudável.

A turma questionou, fizeram perguntas, todos se manifestaram querendo dar sua opinião sobre o assunto e ressaltar seus hábitos alimentares em casa.

CONCLUSÃO

Concluimos que a experiência foi de grande relevância, pois assim percebemos a necessidade de tirar dúvidas a respeito de determinados alimentos e avaliar o conhecimento que as crianças possuem sobre a boa alimentação, sabendo que interfere diretamente na capacidade de aprendizado. Foi observado um grande acolhimento tanto da escola, quanto dos alunos, resultando em grande participação nas atividades realizadas.

O objetivo desta atividade foi alcançado com sucesso, alertando as crianças quanto à necessidade de hábitos de alimentação saudáveis e de uma boa ingestão hídrica, mostrando a importância das ações de promoção da alimentação saudável nas escolas buscando influenciar a formação de bons hábitos alimentares desde a infância.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BASTOS , J. M.; MORENO , A. D. .; SOUSA , A. F. C. DE .; GIOTTO, A. C. . Alimentação saudável no ensino infantil: perspectiva da enfermagem. Revista de Iniciação Científica e Extensão, v. 2, n. 3, p. 125-130, 16 ago. 2019.

FILIPA, Ana; SOFIA, Ana; INÊS; MICAELA. Semáforo da Alimentação. Semáforo da Alimentação. Disponível em: < <https://semaforodalimentacao.webnode.pt/semaforo-da-alimenta%c3%a7%c3%a3o/>>. Acesso em: 04 de ago. de 2020.

LISBOA, Elsa. Semáforo dos alimentos. Mãe me quer. Disponível em: <<https://www.maemequer.pt/desenvolvimento-infantil/alimentacao-e-nutricao-infantil/comportamento-alimentar/semaforo-dos-alimentos/>>. Acesso em: 04 de ago. de 2020.