

ESCOLA PROMOTORA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

LIRA, T.S.¹; REZENDE, I.M.A.A.¹; REZENDE, S.M.V.¹; SILVA, T.E.¹

¹Centro de Saúde Escola Jaraguá da Faculdade de Medicina da UFU – Minas Gerais

A vigilância alimentar e nutricional é uma das ações e responsabilidades da atenção básica, assim como o combate às carências nutricionais. É extremamente importante no escolar, pois é a oportunidade de se conhecer os problemas, traçar ações, promover hábitos saudáveis de vida e, desse modo, evitar que cheguem à idade adulta com hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares e outras. Os objetivos desse trabalho foram desenvolver ações de promoção de saúde ligadas ao hábito alimentar saudável entre acadêmicos de Medicina e escolares; refletir com os escolares a constituição e a importância da dieta saudável para a vida e prevenção de doenças crônico-degenerativas; conhecer o estado nutricional da população estudada. A população estudada constituiu-se de alunos da quarta série do Ensino Fundamental da Escola Estadual Marechal Castelo Branco. Em um primeiro momento, foram realizadas medidas antropométricas de peso e altura para classificação do estado nutricional. Posteriormente, os acadêmicos de Medicina prepararam uma aula sobre hábito alimentar adequado. Para explicar os grupos alimentares e suas necessidades diárias, foi apresentada a pirâmide alimentar. Em seguida, foram realizadas as seguintes atividades: montagem da pirâmide alimentar; “A hora da refeição”; distribuição de pirâmides alimentares; entrega de folhetos explicativos direcionados aos pais ou responsáveis e distribuição de frutas. Foram avaliados 40 escolares (média idade = 9,2 anos). Quanto ao estado nutricional, 82,5% das crianças eram eutróficas, 5% com baixo peso, 7,5% com sobrepeso e 5% obesas. Houve grande apreensão do conteúdo. Na montagem da pirâmide alimentar, praticamente não houve erro e a atividade “A hora da refeição” obteve 100% de acerto. A distribuição de pirâmides alimentares reforçou o que foi aprendido em aula e proporcionou, juntamente com a entrega dos folhetos, a expansão dessa ação de promoção de saúde aos pais ou responsáveis. A

distribuição de frutas ao final da atividade recapitulou a importância desse grupo alimentar na dieta saudável. As atividades desenvolvidas permitiram a ação de acadêmicos do curso de Medicina na promoção de saúde de escolares. As informações sobre a importância do hábito alimentar saudável foram satisfatoriamente apreendidas pelos escolares. Foi possível ainda conhecer o número de crianças em sobrepeso e obesas na população estudada.