

UMA PERCEPÇÃO ACADÊMICA SOBRE A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO INFANTIL ALIADA A MEDIDAS EDUCATIVAS

Keyla Melissa Santos Oliveira¹, Larissa Sousa Araújo¹, Nathália Vilela Del-Fiaco¹, Bethânia Cristhine de Araújo².

¹Acadêmicas do Curso de Medicina do Centro Universitário de Patos de Minas - UNIPAM

²Professora Mestre do Curso de Medicina Centro Universitário de Patos de Minas - UNIPAM

Email para contato: keylamel34@gmail.com

RESUMO

Introdução: A formação de hábitos alimentares na infância desenvolve costumes que vigoram continuamente no indivíduo. Assim, promover saúde no ambiente escolar integra multidisciplinarmente o comportamento do ser humano, considerando contextos social, familiar e comunitário. Destarte, ações promotoras de saúde pautadas na educação visam desenvolver medidas preventivas e de autocuidado através da nutrição infantil, fomentando saúde duradoura. **Objetivo:** Relatar a percepção de acadêmicas do curso de Medicina, do Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM, quanto à realização de medidas educativas sobre aspectos de saúde e nutrição, realizadas com crianças, em uma escola privada do município de Patos de Minas/ MG. **Relato de experiência:** No primeiro contato foi perceptível que os indivíduos selecionados, na faixa etária de sete a dez anos, estão mais susceptíveis à construção de hábitos, inclusive alimentares. Assim, evidencia-se a importância da educação alimentar na infância, sendo a escola um aliado na promoção da saúde desses indivíduos. Visando orientar sobre educação alimentar, as acadêmicas do curso de Medicina desenvolveram atividades como aferição de pressão arterial e medição da circunferência abdominal, vinculando esses dados com hábitos de vida e alimentação. **Discussão:** Mediante a orientação educativa, percebe-se que a crescente socialização e independência da criança promovem melhor aceitação dos alimentos saudáveis. Ademais, o processo educacional é determinante no aprendizado em todas as áreas, estabelecendo novos hábitos. **Conclusão:** Nota-se que ações educativas nutricionais voltadas ao público infantil possuem grande efetividade. Afinal, as crianças aprenderão a importância do autocuidado, da alimentação adequada e da atividade física na promoção da qualidade de vida.

Palavras-chave: Educação alimentar. Infância. Nutrição.

INTRODUÇÃO

A promoção da saúde consiste num conjunto de estratégias focadas na melhoria da qualidade de vida dos indivíduos. Uma das estratégias mais efetivas nessa promoção é a associação com a educação ainda no ensino infantil, envolvendo âmbitos individuais e coletivos atingindo, dessa forma, parâmetros capazes de gerar genuinamente saúde. Nesse sentido, a escola é uma instituição que favorece a formação e a consolidação de práticas

alimentares saudáveis em crianças, pois estão inseridas dimensões diversas do aprendizado: o tripé escola, família e comunidade (CANESQUI; GARCIA, 2005).

A fase infantil apresenta aspectos importantes que facilitam na formação de hábitos e comportamentos, especificamente alimentares. Inserida no contexto familiar, a criança internaliza os hábitos alimentares quanto ao tipo de alimento e horário das refeições. A abordagem da saúde alimentar na escola envolve vários agentes sociais como pais, professores, profissionais da saúde e alunos potencializando a aderência com maior amplitude dos hábitos alimentares (BRASIL, 2012).

Neste contexto, os hábitos alimentares das famílias, os saberes e a dimensão afetiva dos pais irmão, aos poucos, modulando o paladar e as preferências alimentares da criança, ensinando-lhe a gostar daquilo que aprendeu a comer (PERCEGONI et al., 2002).

OBJETIVO

Relatar a percepção das estudantes do curso de Medicina do Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM durante o evento de conscientização da alimentação escolar, promovido por um colégio privado do município de Patos de Minas/ MG. Essa ação teve como intuito estimular a capacidade das acadêmicas do curso em se comunicar com público infantil em função de um bem comum: promoção da saúde. Além disso, foi possível articular os conhecimentos nutricionais e os de promoção da saúde coletiva, a fim de colaborar com a educação alimentar dos pais e das crianças.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Ao longo da manhã do dia quinze de setembro de dois mil e dezoito, foi proposto por uma escola privada do município de Patos de Minas o evento do “dia D” acerca da conscientização da alimentação saudável para crianças na faixa etária de sete a dez anos que estão matriculadas, nessa escola, no segundo ano do ensino fundamental. Durante a realização do evento, as acadêmicas do curso de Medicina tiveram uma participação ativa na solidificação da conscientização para a promoção de hábitos saudáveis na infância. Inicialmente, foram realizadas apresentações propostas pela professora da classe, por meio de danças, cantos e palestras feitas pelos próprios alunos. Posteriormente, foram disponibilizados alimentos saudáveis com diversidade de cores e sabores, que despertaram a curiosidade e o interesse dos alunos e dos pais convidados. Em um último momento, as acadêmicas do UNIPAM aferiram a pressão arterial, fizeram a medição da circunferência abdominal dos pais e alunos que atendiam aos critérios de inclusão, além de orientá-los

acerca da importância de bons hábitos alimentares. O evento teve duração de aproximadamente quatro horas, iniciando-se às oito horas da manhã e finalizando-se às doze horas.

Foi possível perceber, que diante dessa experiência, é evidente a importância da integração entre escola, família e comunidade, no “dia D”, representada pelas acadêmicas do curso de medicina do UNIPAM, que acompanharam o processo educativo de promoção da saúde e de mudança de hábitos de vida.

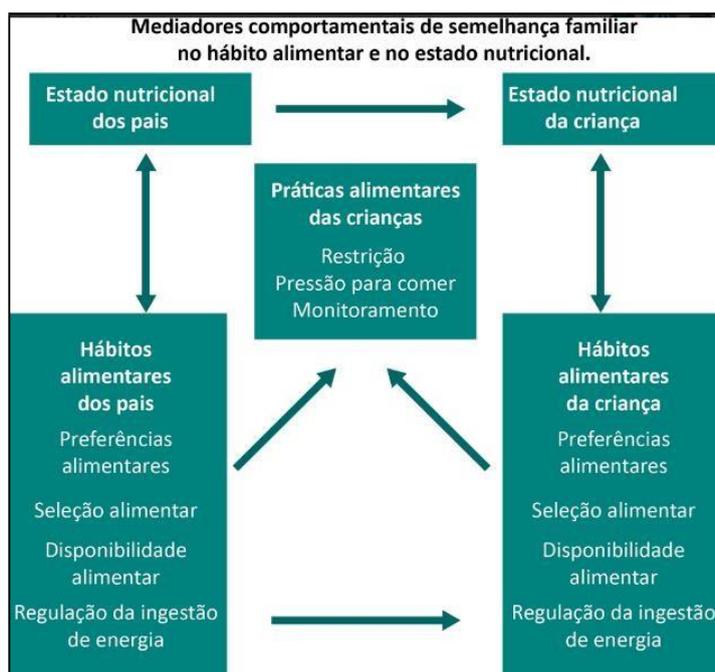
DISCUSSÃO

Durante a realização do evento na escola, observou-se que a conscientização quanto aos hábitos saudáveis interfere na escolha dos alimentos. Visto que, após a realização das palestras, das apresentações e dos exames físicos o público presente, principalmente os pais, adquiriu maior convicção da importância da participação familiar na construção de indivíduos lúcidos quanto aos hábitos saudáveis.

De acordo com a figura 1 se pode perceber a influência direta do estado nutricional dos pais no estado nutricional dos filhos, uma vez que os hábitos alimentares paternos influenciam de maneira positiva ou negativa nas práticas alimentares das crianças. Em suma, isso demonstra o quanto os hábitos familiares se tornam referências e reflexos no comportamento e hábito alimentar das crianças.

Um estudo feito por uma universidade no Canadá mostra que a melhor forma de fazer o filho comer alimentos saudáveis é dar o exemplo. Segundo a pesquisa, as crianças tendem a copiar a dieta dos pais. Os pesquisadores recrutaram 31 famílias que se propuseram a compreender os fatores que levam as crianças, em idade pré-escolar, a desenvolver doenças crônicas e excesso de peso. Eles também analisaram os hábitos alimentares dos pais para ver como eles impactam a dieta infantil. Os resultados mostraram que famílias com pais obesos têm crianças com maior propensão à obesidade.

Figura1: Influência familiar no estado nutricional da criança



Fonte: ALMEIDA-BITTENCOURT; RIBEIRO; NAVES, 2009.

CONCLUSÃO

Com base na avaliação das atividades desenvolvidas, percebe-se que a integração entre pais, professores e profissionais da saúde fomenta a formação de indivíduos capazes de fazer escolhas e construir hábitos saudáveis. Além disso, a realização de medidas educativas sobre o aspecto de saúde e nutrição com crianças possibilitou melhor reflexão e conhecimento acerca da importância da alimentação saudável. Afinal, isso, contribui para construção de uma geração com mais qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Política nacional de alimentação e nutrição. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2012.
- PERCEGONI, N.; ARAUJO, R. M. A.; SILVA, M. M. S.; EUCLYDES, M. P.; TINÔCO, A. L. A. Conhecimento sobre aleitamento materno de puérperas atendidas em dois hospitais de Viçosa, Minas Gerais. **Revista de Nutrição**, v. 15, n. 1, p. 29-35, 2002.
- CANESQUI, A. M.; GARCIA, R. W. D. **Antropologia e nutrição: um diálogo possível**. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ; 2005. 306 p.

ALMEIDA-BITTENCOURT, P. A.; RIBEIRO, P. S. A.; NAVES, M. M. V. Estratégias de atuação do nutricionista em consultoria alimentar e nutricional da família. **Revista de Nutrição**, v. 22, n. 6, p. 919-927, 2009.