

ALIMENTAÇÃO E SAÚDE, UMA ESTRATÉGIA PARA PROMOVER UM HÁBITO ALIMENTAR SAUDÁVEL: PALESTRA SOBRE UM ESTUDO DE CASO NO ENSINO MÉDIO EM PARNAÍBA-PI

Andressa Freitas dos Santos Barreto¹; Kaylhitza Lima Silva¹; Jacianne Machado Sousa¹; Joyce Oliveira Alves¹; João Marcos de Góes²

Universidade Federal do Piauí, Campus Ministro Reis Velloso, Discentes¹: andressa17s2freitas@gmail.com, kaylitalima@gmail.com, jaciianne.ms@hotmail.com, joycephb@hotmail.com. Docente²: jmarg@uol.com.br

Introdução

Segundo Camozzi et al. (2015), com o atual mundo globalizado e com os avanços tecnológicos na indústria de alimentos, as práticas alimentares estão sofrendo mudanças que veem sendo motivo de atenção do setor de saúde, desde que foi estabelecida uma conexão referente a algumas doenças crônicas não transmissíveis e a alimentação. De acordo com Vinholes et al. 2009) no Brasil, assim como em outros países, o sobrepeso e a obesidade vêm crescendo de forma acelerada. O aumento crescente desses índices, na maioria das vezes está relacionado a uma alimentação inadequada, sendo que por meio desta, surgem às chamadas doenças crônicas não transmissíveis.

O espaço escolar pode ser considerado apropriado para efetivar ações de promoção à saúde, e ainda, desempenhar papel indispensável na formação de valores, costumes e estilos de vida como: o da alimentação, contendo como suporte ações que proporcionem boas práticas alimentares e que tenham respeito pela diversidade cultural. Falar de alimentação saudável é uma ideia que deve ser inserida em todas as áreas de conhecimento do processo educativo, e não somente em áreas voltadas a saúde, assim, pode-se buscar estimular crianças e adolescentes a possuírem bons hábitos alimentares em seus cotidianos. Consequências gravíssimas relacionadas à saúde podem vir a surgir na vida de uma pessoa posteriormente, estas, classificadas como repercussões de uma má alimentação. A alimentação saudável por sua vez promove a saúde e previne algumas doenças, desta forma, não somente os pais, mas também os professores, merendeiras, e toda a comunidade escolar têm a importante função de implementar desde cedo na vida da criança, noções importantes em relação as práticas saudáveis de alimentação, proporcionando assim, um universo instigador de hábitos saudáveis quando se refere ao tema em questão (ACCIOLY, 2009).

O presente trabalho foi realizado em forma de palestra, e tem como objetivo abordar alguns alimentos e práticas alimentares que interferem positivamente na saúde de uma pessoa, como estratégia de conscientizar os jovens sobre a importância de bons hábitos alimentares, proporcionando qualidade de vida e prevenção de algumas doenças.

Metodologia

Essa atividade foi realizada no em junho de 2017 em um colégio de ensino médio, na cidade de Parnaíba-PI. Foram escolhidos como sujeitos do estudo todos os alunos da referida instituição de ensino. A atividade ocorreu no horário de recreio interativo da escola com o intuito de proporcionar ao corpo discente um maior conhecimento sobre a importância de uma alimentação saudável ao longo da vida, para que pudessem ter o conhecimento de como esta prática poderia vir a refletir posteriormente na saúde de cada um deles. A palestra aconteceu no pátio da escola e foi inicialmente realizada pelos professores.

A atividade foi acompanhada de uma nutricionista pós-graduanda em saúde da família. A priori foi realizada uma palestra, que teve como foco principal a “alimentação saudável e saúde”, entretanto, também foram explorados importantes temas subjacentes como: alimentação não saudável, obesidade infantil e consequências de uma má alimentação, sendo abordado a diabetes melito e a hipertensão arterial. No final da palestra, para que se ocorresse um momento de interação mais dinâmica foram chamados três alunos voluntários para que fizessem a montagem de uma pirâmide alimentar. Havia alguns alimentos impressos em papel disposto em uma mesa e um cartaz com o desenho de uma pirâmide alimentar colado na parede. Os alunos escolhidos tiveram um tempo determinado para colar o máximo de alimentos na pirâmide, e o mais importante, fazer a colagem no local correto da mesma. Posteriormente, a nutricionista conferiu os alimentos para saber se cada um deles encontrava-se em seu devido lugar, e explicou aos alunos o funcionamento correto da pirâmide alimentar.

Por fim, foi realizado um momento para que estes alunos pudessem retirar as dúvidas referentes ao tema com a nutricionista. Pôde-se notar que houve uma grande animação e atuação dos estudantes durante a atividade, visto que, os educandos interagiram de modo efusivo, fazendo posicionamentos sobre o tópico abordado e levantando seus questionamentos a respeito da relação entre saúde e alimentação.

Resultados e Discussão

Foi notório o entusiasmo e o interesse que os alunos demonstraram durante a

realização do estudo, observando atentamente a cada detalhe que os cercava. A palestra e a dinâmica foram de grande importância, visto que, havia uma grande interação entre alunos, professores e demais membros da comunidade escolar. Um valioso momento a se destacar durante a explanação da temática foi a retirada de dúvidas com a nutricionista, pois assim, os alunos demonstraram que ficaram atentos durante a atividade, fazendo posicionamentos pontuais em relação a curiosidades que nutriam a respeito de saúde e alimentação.

Uma boa educação alimentar pode possuir um papel importante na vida dos alunos, segundo Souza (2014) além de bons hábitos alimentares, deve-se adquirir a prática de exercícios físicos regulares, estes, também possuem a necessidade de serem explanados no ambiente escolar, levando assim aos jovens e crianças a conscientização para si próprios, podendo ainda vir a conscientizar seus pais e familiares a aderirem estas medidas de promoção de uma boa alimentação, e com isto, promover também a saúde.

A montagem da pirâmide alimentar foi uma forma de avaliar o conhecimento dos alunos, e com a realização desta atividade, notou-se que alguns alunos ainda possuíam uma pequena deficiência quando se tratava de conhecimentos referentes à alimentação saudável. Todavia, todas as dúvidas apresentadas e questionadas, foram esclarecidas pela nutricionista que se encontrava presente. Assim sendo, pode-se observar que ainda que a duração do trabalho não tenha sido duradoura, uma quantidade considerável de conhecimentos referentes ao tema em questão foi adquirida pelos alunos e demais membros da comunidade escolar, proporcionando assim, incentivo na promoção da saúde por meio da educação alimentar.

A atitude do professor, assim como o ambiente escolar interfere na forma com que os alunos regem a vida, o papel da escola e deste profissional é um dos mais importantes, podendo ser considerado até o mais imprescindível que há no meio profissional. É um exercício desafiador ser o responsável por embasar os conhecimentos estudantis e até mesmo morais dos indivíduos, tendo em vista que ensinar é a principal tarefa atribuída a este profissional e ao ambiente em que ele atua. Engana-se quem pensa que este papel restringe-se somente a repassar conhecimentos escolares, pois a tarefa de um docente da escola, vai bem além de tais atribuições, um bom professor e uma boa base escolar pode formar e reformar a vida de alguém, em diversos planos, e por que não abranger a um destes planos, uma educação voltada a uma prática alimentar saudável?

Assim sendo, o educador é um dos elementos fundamentais como promotor de ações que favoreçam a aquisição de bons hábitos alimentares, devendo o processo de educação alimentar envolver a criança, a família e a comunidade na qual está inserida.

Conclusão

É de conhecimento mundial que as dificuldades no meio nutricional existem, e que muitas das vezes são transmitidas de pais para filhos, tornando geração após geração obstinada a permanecer em um erro que pode tornar-se além de uma prática prejudicial, fatal, e, pois muitas das vezes é possível, dependendo do grau de intensidade, tornar-se algo irremediável. O envolvimento de todos os membros da comunidade escolar e da família no momento da construção de uma alimentação saudável é imprescindível, desta forma, pode-se gerar um grande impacto positivo tornando possível a modificação do alarmante quadro de danos acarretados devido a alimentação realizada de maneira errônea, e é através deste envolvimento generalizado, que poderão ser gerados os índices satisfatórios.

Agradecimentos

A *CAPES* (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior) pela concessão da *bolsa do PIBID* (*Programa Institucional de Bolsas de Iniciação a Docência*), no projeto de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Piauí "Campus" Parnaíba, que permitiu a realização deste trabalho.

Referências Bibliográficas

ACCIOLY, Elizabeth. **A escola como promotora da alimentação saudável**. V. 2, n. 2. Rio de Janeiro, Revista Ciência em Tela, 2009. Net. Disponível em:

<http://www.cienciaemtela.nutes.ufrj.br/artigos/0209accioly.pdf>> Acesso em: maio. 2017.

CAMUZZI, A. B. Q.; MONEGO, E. T.; MENEZES, I. H. C. F.; SILVA, P. O. **Alimentação saudável na escola**, Cad. Saúde Colet., Rio de Janeiro, 23 (1): 32-7. 2015.

SOUZA, E. R. **Alimentação Saudável na Infância**. 2014. 30. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira. 2014.

VINHOLES, D. B.; ASSUNÇÃO, M. C. F.; NEUTZLING, M. B. Frequência de hábitos saudáveis de alimentação medidos a partir dos 10 Passos da Alimentação Saudável do Ministério da Saúde. Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 25(4):791-799, 2009.