DESBRAVANDO A EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA: DA TEORIA À PRÁTICA UM PRATO CHEIO DE APRENDIZAGEM

Paloma Katlheen Moura Melo[1]
Nayara Gaion Rojais Ellery de Moura[2]
Fernanda da Silva Ferreira[3]
Daniele do Nascimento Costa[3]
Jamille de Lima Santos[4]

RESUMO
O presente relato tem como objetivo descrever os relatos das experiências na área de educação alimentar e nutricional, vivenciadas por discentes do curso de Nutrição, que por meio de estratégias educativas com alunos atendidos no projeto social, denominado Escolinha Jaguares. Os materiais utilizados para o desenvolvimento das ações foram: cartolinas na cor verde e vermelha, pinceis, palitos de espetos, adipômetro, balança de plataforma com medidor de altura e fita métrica. Em todas as etapas deste projeto de extensão é abordado o aconselhamento nutricional por meios de várias estratégias de ensino e transmissão de conhecimentos, na perspectiva de torna-las mais proativa no processo de escolha por um estilo de vida mais saudável. Aplicar educação nutricional na prática como feramente indispensável na fomentação de hábitos saudáveis, evidenciou a importância de serem utilizados materiais dinâmicos/ ilustrativos que tornem as ações as mais próximas das realidades dos indivíduos.
Palavras-chave: Educação Nutricional. Criança. Adolescente. Saúde. Hábitos saudáveis

DESBRAVANDO A EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA: DA TEORIA À PRÁTICA UM PRATO CHEIO DE APRENDIZAGEM

ABSTRACT
This report aims to describe the reports of experiences in the area of food and nutrition education, experienced by students of the Nutrition course, which through educational strategies with students served in the social project, called Escolinha Jaguares. The materials used for the development of actions were: green and red cardboards, brushes, skewer sticks, adipometer, platform scale with height meter and tape measure. At all stages of the extension project addressed or in nutritional counseling by various teaching and knowledge transfer strategies, with a view to becoming more proactive in the process of choosing a healthier lifestyle. Apply nutritional education in practice as indispensable in the promotion of eating habits, highlighting the importance of using dynamic / illustrative materials that become actions as closest to the realities used.
Keywords: Nutrition Education. Child. Teen Health. Healthy habits.

[1] Mestre em saúde e sociedade. Bacharel em nutrição. Docente da Faculdade do Vale do Jaguaribe – FVJ.
[2] Especialista em Nutrição Aplicada ao Exercício Físico. Bacharel em nutrição. Docente da Faculdade do Vale do Jaguaribe – FVJ.
[3] Graduanda do curso de Nutrição da Faculdade do Vale do Jaguaribe – FVJ.
[4] Bacharel em nutrição. Especialista em Residência Multiprofissional em Cancerologia pela Escola de Saúde Pública do Ceará.

1 INTRODUÇÃO

A alimentação na infância e na adolescência necessidade de um acompanhamento nutricional de forma adequada é imprescindível desde cedo, visando uma longevidade saudável (PAIVA, 2010).

Por ser nessa fase da vida que organismo sofre as diversas alterações fisiológicas, o processo de promover uma alimentação saudável por meio da educação nutricional é ainda um contexto desafiador, e ou mesmo tempo proporciona desenvolver estratégias que superem o modo tradicional de transferência de informações através de abordagens educativas que abrange a utilização de novas tecnologias para formação dos hábitos alimentares em toda a sua complexidade, tanto na dimensão biológica como na social e cultural (BOOG et al, 2003).

O elo entre a educação nutricional e construção de hábitos alimentares é articulada por meio de estratégias promoção a saúde, assim, trazer métodos dinâmicos é uma ferramenta que oferece novas informações sobre alimentação e nutrição, auxilia na promoção e ampliação do conhecimento individual e coletivo que poderá resultar em melhorias no comportamento alimentar, favorecendo não só a manutenção como a recuperação do estado nutricional (TORAL, CONTI, SLATER, 2009).

Portanto, trata-se de um processo que se inicia nesta fase e se estende por todas as demais fases do ciclo de vida e a implementação de técnicas interativas como estratégias de ensino pode propiciar o desenvolvimento de consciência nutricional como uma medida para a promoção da saúde dentre esses grupos etários, fomenta uma análise crítica e reflexiva sobre os valores, as condutas, as condições sociais e os estilos de vida, buscando fortalecer tudo aquilo que contribui para melhoria da saúde e do desenvolvimento humano e que no futuro sejam adultos continuamente sadios.

Fortalecendo ainda mais um melhor desenvolvimento para a saúde nutricional do município de Aracati/CE, o que poderá contribuir com o autocuidado da saúde, promoção da autonomia de escolhas mais saudáveis, na prevenção e controle das doenças relacionadas a alimentação.

2 OBJETIVO

Relatar a experiência na área de educação alimentar e nutricional, vivenciadas por discentes do curso de Nutrição, que por meio de estratégias educativas com alunos atendidos no projeto social, denominado Escolinha Jaguares.

Com isso, pretende-se promover o fortalecimento e construção de hábitos saudáveis nas crianças através das estratégias de formação de novos hábitos alimentares, bem como, um estilo de vida mais saudáveis fomentando o processo de em educação permanente em saúde, atenção integral, multiprofissional e interdisciplinar para a saúde da criança e adolescente.

3 METODOLOGIA

As atividades da escolinha Jaguares foram desenvolvidas na cidade de Aracati, no estado do Ceará, na clínica escola da Faculdade do Vale do Jaguaribe – FVJ com prestação de atendimentos gratuitos, voltados inicialmente, para a comunidade do Pedregal e Vila Grega sendo estas consideradas áreas de vulnerabilidade social.

O projeto de pesquisa e extensão teve início em junho de 2018 até o presente momento, voltado para as crianças e adolescentes matriculadas na escolinha jaguares, desenvolvido nas sextas-feiras das 08’00’’ às 09’00’’, e das 15’00 às 16’00, por duas professoras do curso de nutrição e a equipe de discentes.

Os encontros promotores de saúde são contemplados com o atendimento de saúde através dos cursos da saúde ofertados pela FVJ, mas o compromisso social e de promoção saúde advindo do curso de nutrição, são realizados em ciclo de oficinas de educação nutricional, intitulado: “Bem Viver”, que acontece de forma mensal, nas últimas sextasfeiras de cada mês, nos turnos manhã e tarde que serão abordados temas relacionados à nutrição na infância e adolescência.

As ações educativas integrativas são organizadas para envolver as crianças, adolescentes, como também as mães que acompanham seus filhos em todas as etapas das dinâmicas e possibilitando ainda o esclarecimento de tabus, dúvidas.

Os materiais utilizados para o desenvolvimento das ações foram: cartolinas na cor verde e vermelha, pinceis, palitos de espetos, adipômetro, balança de plataforma com medidor de altura e fita métrica.

O encontro com o grupo foi dividido em dois momentos de atendimentos, sendo o primeiro que ocorreu em clinica escola, para a realização dos atendimentos individuais para a realização da avalição nutricional, e o outro momento realizado embaixo de um cajueiro próximo a clínica escola da FVJ.

Para tanto, durante a disciplina de Avaliação nutricional, 10 acadêmicos orientados e supervisionados pela professora da disciplina foram conduzidos para realização da antropometria, para posteriormente fossem planejadas as intervenções necessárias para melhorar o estado nutricional e perfil alimenta.

Por conseguinte, as três acadêmicas da disciplina de Educação Nutricional, que também foram orientadas e supervisionadas para conduzirem intervenções educativas lúdicas relacionadas com Educação Nutricional com 10 escolares de 10 a 16 anos, no turno manhã, e no turno tarde com 20 escolheres de 7 a 16 anos, com encontros mensais.

O primeiro passo foi a avaliação antropométrica a fim de obter o diagnóstico do estado nutricional, em que se identificou um percentual moderado de eutrofia, fato este justificado por serem crianças e adolescente praticantes de atividade física, na modalidade futebol.

No entanto, na roda de conversas com os mesmos, dos dois turnos, foram relatados alto consumo de frituras, guloseimas, refrigerantes e baixo consumo hídrico. A partir dessas informações, as ações foram planejadas para contribuir no conhecimento dos alimentos e na mudança de hábitos e práticas alimentares saudáveis dos escolares praticantes de futebol.

Em todas as etapas deste projeto de extensão é abordado o aconselhamento nutricional por meios de várias estratégias de ensino e transmissão de conhecimentos, na perspectiva de torna-las mais proativa no processo de escolha por um estilo de vida mais saudável.

4 RESULTADOS ALCANÇADOS

O projeto de pesquisa e extensão bem viver compõe os pilares que possibilidade o aperfeiçoamento dos conhecimentos da teoria à prática permitindo abrir um espaço muito importante para comunidade externa visando a construção/aprimoramento de hábitos saudáveis.

Por isso o espaço de discussão in lócus perpassa além da transmissão de conhecimentos, mas obtenção trocas de saberes com esse público, em cada ação, é possível desenvolver novos conceitos a partir das bases construídas pela etapa do ensino.

Com isso, trabalhar a educação nutricional é uma forma aplicação direta por meio de suas estratégicas, por meio de atendimentos de forma individual e coletiva visando atender as especificidades, necessidades atuais com o paciente e/ou participante do grupo agregando ainda mais conhecimentos relacionados a nutrir-se de forma mais saudável e sustentável.

Diante do exposto, foi inicialmente realizado o diagnóstico nutricional por meio da avaliação nutricional e realizado perguntas a fim de conhecer o perfil alimentar. A partir disso, formulou-se uma proposta de Educação Nutricional com o objetivo de desenvolver/despertar nas crianças a construção de hábitos saudáveis por meio da alimentação.

Para essas oficinas e rodas integrativas, utilizou-se os resultados obtidos nas consultas realizadas anteriormente, pois conhecemos não somente os hábitos alimentares das participantes, mas também quais os fatores sociais, familiares, econômicos e psicológicos que interferem direta ou indiretamente nos hábitos e escolhas alimentares das adolescentes, o que facilita o nosso planejamento e elaboração as ações voltadas para a realidade do grupo.

A importância desse atendimento hoje é acompanhar o desenvolvimento e o crescimento desses jovens por meio das estratégias nutricionais abordando temas importante de se ter uma alimentação mais adequada e relacionando ao desempenho no esporte por eles praticado.

No decorrer do desenvolvimento do projeto, já foram abordados diversos temas no âmbito da alimentação e nutrição e alimentos conforme o quadro abaixo.

Quadro 1: Temas geradores dos ciclos de oficinas de Educação Nutricional.

Temática	Perguntas
Ingestão hídrica	1-Devemos beber água apenas quando sentimos sede? 2-Sempre posso substituir água por suco ou refrigerante? 3-Quem joga futebol não precisa aumentar o consumo de água? 4-Ficar sem beber água é um sinal de perigo para a saúde?
Consumo de FVL	1-Não há limites na quantidade de fruta que se deve consumir diariamente? 2-A fruta inteira contém os mesmos nutrientes do suco? 3-As frutas são ótimas fontes para o fornecimento de energia e nutrientes? 4-O consumo de legumes e verduras auxiliam na manutenção da saúde e prevenção de doenças?

Consumo de açúcar e sal	1-Refrigerante e biscoito recheado não fazem mal a saúde e não causam obesidade? 2-O sal em excesso é prejudicial à saúde? 3-Açúcar e sal são boas fontes de vitaminas? 4-Posso comer doces diariamente?
Alimentos industrializados	1-É saudável consumir refresco diariamente? 2-Posso trocar meu lanche por salgadinhos industrializados? 3-Refrigerantes prejudica o meu rendimento nos treinos? 4-Macarrão instantâneo é uma boa fonte de energia?

Fonte: Autoria própria.

Nessa roda de conversa, foi lançado a gincana nutricional VERDADEIRO ou FALSO, e divididos em pequenos grupos, gerando uma competição entre os participantes.

Trabalhar com esse público nos permite no decorrer da dinâmica ver as modificações esperadas, como também relatos após a realização, um fato que nos chamou a atenção, foi falar sobre ingestão hídricas e os mesmos bebiam água na mesma hora e ainda diziam “Tia nunca bebi tanta água”; “não sabia que era tão importante beber água”. Para iniciarmos primeiramente explicamos os procedimentos da brincadeira e como iria proceder nossa gincana nutricional, desse modo, o grupo que ao final tivesse maior números de acertos, seria o campeão no conhecimento da nutrição; em seguida, foi entregue duas placas uma na cor verde, simbolizando o verdadeiro, e outra na cor vermelha, simbolizando uma resposta falsa.

A gincana nutricional, foi um espaço de socialização e construção de saberes por meio de uma brincadeira nos permitiu falar de a promoção da alimentação saudável na mesma expressão linguística e trabalha a estratégia nacional para fortalecer a educação permanente em saúde.

Neste sentido, a intervenção contemplou o objetivo esperado, com relação a aceitabilidade da gincana e compreensão das temáticas trabalhadas acerca do aumento do conhecimento sobre os consumos alimentares, seus determinantes e consequências na saúde.

Nossa gincana nutricional teve um ponto forte para a construção e adoção de hábitos mais saudáveis, em que por meio de convites aos responsáveis das crianças e adolescentes, alguns deles se disponibilizou a participar desse processo de educação alimentar e nutricional.

A participação dos pais foi fundamental para nos ajudar a ampliar a forma do cuidado a atenção nutricional, e ser um agente ativo nesse processo de corresponsável no processo de saúde dos seus filhos.

Para os discentes, esse momento de atendimento clínico/ambulatorial e educação nutricional permitiu agregar os conhecimentos adquiridos nas duas disciplinas, bem como qualificar o serviço e proporcionar qualidade de vida para esses indivíduos. Além disso, permitiu ver além das prescrições de dietas, conseguiram compreender a dimensão do ser profissional nutricionista.

A proposta de trabalhar educação nutricional é uma ferramenta que tem um resolutividade no contexto clínico, minimiza fatores condicionantes para as doenças crônicas, no entanto, é um fato que tem uma característica desafiante promover saúde por meio da alimentação saudável da população, especialmente em crianças e adolescentes.

No entanto, é bastante gratificante ver a nutrição melhorando a qualidade de vida dos participantes que são acolhidos pelo projeto escolinha Jaguares, do projeto extensão bem viver.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Aplicar educação nutricional na prática como feramente indispensável na fomentação de hábitos saudáveis, evidenciou a importância de serem utilizados materiais dinâmicos/ ilustrativos que tornem as ações as mais próximas das realidades dos indivíduos.

Concomitantemente, essas intervenções realizadas, permite uma construção de uma base de conhecimento para os discentes que contribuirá para sua formação, enquanto futuro profissional nutricionista, e ao mesmo tempo proporcionando ao público trabalho condições para que possam terem a capacidade de tomar e refletir sob decisões alimentares

A experiência adquirida prepara os graduandos a solucionarem imprevistos e a lidarem com ações educativas de acordo com as necessidades do público alvo, sob o novo olhar da integração estudantes à realidade profissional que os aguarda, trazendo consigo a indicação do nutricionista como educador e facilitador da adoção de novos hábitos a partir da educação nutricional que permite analisar e agir sobre suas próprias escolhas.

Diante do exposto e das conquistas alcançadas, há possibilidade de ampliação do projeto paras as UBS, escolhas, projetos sociais e outros cenários no tocante da educação nutricional viabilizando práticas contínuas e permanente.

5 REFERÊNCIAS

BOOG, M. C. F. et al. Utilização de vídeo como estratégia de educação nutricional para adolescentes: comer... o fruto ou o produto?. **Rev. Nutr**. [online]. 2003, vol.16, n.3, pp.281-293. ISSN 1415-5273.

PAIVA, M. R. S. A. Q. **A Importância da Alimentação Saudável na Infância e na Adolescência**. 2010. Disponível em: <http://www.medicinanet.com.br/conteudos/revisoes/3149/a_importancia_da_alimentacao_saudavel_na_infancia_e_na_adolescencia.htm > Acesso em 15/11/2019.

TORAL, N.; CONTI, M. A.; SLATER, B. A alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras à sua implementação e características esperadas em materiais educativos. Cad. **Saúde Pública** [online]. 2009, vol.25, n.11.