

**PROJETO SAÚDE NO PRATO: EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA ESCOLA NO
COMBATE A OBESIDADE INFANTIL**

**Mirilly de Souza Ferreira¹, Francisca Daniele Gomes², Janaina Matos de Farias³,
Mycaele Barbosa Sotero⁴, Sabrina Sousa Jordão⁵, Débora Mirley M. de Freitas⁶**

¹ Universidade Federal do Ceará (UFC) - *Campus* Sobral, (mirillydesouzaf@alu.ufc.br)

² Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE) - *Campus* Sobral,
(gomesdani03@gmail.com)

³ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE) - *Campus* Sobral,
(janainafariaslove@gmail.com)

⁴ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE) - *Campus* Sobral,
(mycaele.bs01@gmail.com)

⁵ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE) - *Campus* Sobral,
(sabinajordao18@gmail.com)

⁶ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE) - *Campus* Sobral,
(deboramirley12@gmail.com)

Resumo

Objetivo: Relatar a experiência no desenvolvimento de um programa sobre educação alimentar e nutricional no combate à obesidade para alunos em escolas públicas no município de Sobral-CE através de metodologias lúdicas de Educação em Saúde. **Método:** Trata-se de um estudo qualitativo de natureza relato de experiência ocorrido de agosto de 2019 a janeiro de 2020 a partir de ações no projeto de extensão Saúde no prato com alimentos funcionais. **Resultados:** O projeto foi realizado com 228 crianças da 3^o e 5^o série de duas Escolas Municipais de Sobral, na faixa etária de 8 a 9 anos de idade, nos quais foram diagnosticados através de avaliação nutricional antropométrica, com 36,4% de excesso de peso. O primeiro passo foi a solicitação do consentimento aos responsáveis das crianças, através do termo de autorização que continha todas as informações sobre a participação no projeto. Por se tratar de um público infantil, utilizou-se metodologias lúdicas como teatro de fantoches, oficina de pirâmide alimentar, oficinas de frutas, de iogurte, oficina de hambúrguer de caju, de bolos funcionais, semáforo nutricional, apresentação dos alimentos industrializados e os perigos do consumo dos mesmos para Saúde. **Conclusões:** O programa alimentar e nutricional desenvolvido, proporcionou para os alunos envolvidos melhor qualidade de vida na prevenção e controle da obesidade. Além disso, enquanto um relato de experiência, o projeto permitiu desenvolvimento profissional ao fazermos Educação em Saúde através da Educação Nutricional com as crianças utilizando metodologias lúdicas durante as ações.

Palavras-chave: Obesidade Pediátrica; Educação Alimentar e Nutricional; Promoção da Saúde; Prevenção de Doenças.

Área Temática: Inovações e Tecnologias no Ensino de Saúde e Educação em Saúde;

Modalidade: Resumo expandido

1 INTRODUÇÃO

A educação em Saúde se configura como um campo multifacetado, que visa construir conhecimentos em conjunto aos indivíduos, atuando sobre as suas atitudes e seu modo de sentir, destarte, capacitando-os a agir conscientemente e criticamente diante da realidade cotidiana, levando em consideração o aproveitamento de experiências anteriores, formais e informais. Os educadores em Saúde utilizam a educação alimentar/nutricional como estratégia que auxilia na recuperação, prevenção e tratamento de patologias, bem como, estimula a promoção de práticas alimentares saudáveis na população (BRANDÃO et al, 2011).

Através da educação em saúde os profissionais atuam como multiplicadores dos seus conhecimentos técnico científicos, por se tratar de um público infantil, para que as ações alcancem eficiência é necessário explorar metodologias lúdicas e dinâmicas participativas, colocando a criança em ação e desenvolvendo também sua criatividade e imaginação (BRITO et al, 2019).

A obesidade é uma condição que se caracteriza pelo acúmulo de energia em excesso sob a forma de gordura, pela maior ingestão do que o gasto, influenciado por fatores genéticos, socioculturais, psicológicos, socioeconômicos, ambientais e individuais (TERRES et al, 2006). Em dados recentes da ABESO (2019) a obesidade infantil tem aumentado cerca de 12,9% das crianças brasileiras entre 5 e 9 anos de idade têm obesidade, assim como 7% dos adolescentes na faixa etária de 12 a 17 anos.

O sobrepeso e a obesidade influenciam diretamente sobre os custos em saúde pois estão associados a várias doenças crônicas, como a síndrome metabólica, enfermidade cardiovascular, câncer, dano hepático, transtornos endocrinológicos e na fertilidade, enfermidades respiratórias, artropatias, distúrbios do sono, hipertensão arterial, diabetes tipo 2, fatores emocionais como também dores osteoarticulares (QUINTERO et al, 2016). Como estratégia no combate à obesidade, os Ministérios da Educação e da Saúde promovem ações na escola de avaliação antropométrica, utilização da segurança alimentar e nutricional.

O presente resumo tem como objetivo relatar a experiência no desenvolvimento de um programa sobre educação alimentar e nutricional no combate à obesidade para alunos em escolas públicas no município de Sobral-CE através de metodologias lúdicas de Educação em Saúde.

2 MÉTODO

Trata-se de um estudo qualitativo de natureza relato de experiência ocorrido de agosto de 2019 a janeiro de 2020 a partir de ações no projeto de extensão Saúde no prato com alimentos funcionais. O cronograma do projeto consistiu em: 1º Encontro: foi realizado o convite aos alunos para participarem como voluntários da pesquisa, foi entregue um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), para a anuência dos pais; 2º Encontro: Pirâmide alimentar; 3º Encontro: Avaliação nutricional antropométrica através do peso e altura; 4º Encontro: Preenchimento de questionário junto às crianças sobre os hábitos alimentares; 5º Encontro: Oficinas culinárias; 6º Encontro: Oficinas culinárias; 7º Encontro: Oficina do semáforo. Encerramos as atividades entregando as fichas de avaliação nutricional antropométrica, em que constavam as informações sobre o IMC, aos responsáveis das crianças.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O projeto de extensão Saúde no Prato foi realizado com 228 crianças da 3º e 5º série de duas Escolas Municipais de Sobral, na faixa etária de 8 a 9 anos de idade, nos quais foram diagnosticados através de avaliação nutricional antropométrica, com 36,4% de excesso de peso. Por se tratar de um público infantil, utilizou-se metodologias lúdicas como teatro de fantoches, oficina de pirâmide alimentar, oficinas de frutas, de iogurte, oficina de hambúrguer de caju, de bolos funcionais, semáforo nutricional, apresentação dos alimentos industrializados e os perigos do consumo dos mesmos para Saúde. Desta forma trazendo a importância dos alimentos regionais funcionais para resgatar os hábitos alimentares brasileiros.

Inicialmente foi realizado o convite aos alunos para participarem como voluntários da pesquisa, levando um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), para a anuência dos pais, esse termo continha todas as informações sobre a participação da criança no projeto. Na segunda visita levamos uma pirâmide alimentar desenhada, após explicar de forma clara e objetiva para as crianças, convidamos elas para fazer a colagem dos alimentos na pirâmide de acordo com o que comiam e o que tinha sido aprendido na exposição, para que comessem a

ficar mais inteirados da dinâmica. Na terceira visita foi feita a pesagem e a medida da circunferência abdominal das crianças, para saber qual parâmetro elas se encontravam.

Na quarta visita foi feito um pequeno questionário sobre a frequência do consumo de determinados alimentos como: frutas, legumes, verduras e produtos industrializados. Na quinta visita foi feita uma oficina com as crianças, onde elas ficaram em círculo e no centro da roda tinha um cartaz onde iriam escrever quais os alimentos que mais gostavam de consumir e que levava como opção de lanche para a escola. Na sexta visita fizemos a oficina das frutas no palito, onde já levamos todas as frutas diversificadas cortadas e palitos de picolé para elas colocarem as frutas e fazerem um espetinho. O intuito era diversificar as frutas com as que eles mais gostavam e aquelas que eram menos aceitas, mas fazer o mix para que eles pudessem experimentar.

Finalizamos o ciclo das visitas levando uma dinâmica do semáforo pra eles. Cada sinalização representava os riscos dos alimentos à nossa saúde quando consumidos de forma exagerada. O vermelho representava aqueles de maiores riscos quando consumidos várias vezes durante a semana ou quando sua preferência era maior, como por exemplo os industrializados. O amarelo era os alimentos que eles menos consumiam, mas que traziam benefícios à saúde. E o verde era aqueles em que eles poderiam consumir à vontade e que traziam inúmeros benefícios à saúde, mas que mesmo assim seu consumo era muito baixo com referência ao consumo de industrializados.

Um dos pontos vivenciados é que por terem um poder aquisitivo baixo, os pais optam por uma alimentação deficitária para as crianças, no sentido de buscar o que é mais prático e ajustável à rotina diária, devido terem pouco tempo em casa e o preparo de alimentos saudáveis exigirem uma maior disposição e tempo dos pais, e que muitas crianças têm uma certa restrição a aceitação de início desses alimentos (frutas, verduras). Tanto em casa quanto na escola, seus lanches tinham como opção os industrializados e pouco era incentivado o consumo de frutas, legumes e verduras. Com a rotina dos pais trabalharem fora e por muitas vezes ter que deixar as crianças com parentes, isso na concepção deles facilita e tem menos trabalho quanto a questão da alimentação. Pois os industrializados estão mais acessíveis, são rápidos e fáceis de serem consumidos e têm maior aceitação.

Com as mudanças no estilo de vida (pais trabalhando fora, altas jornadas de trabalho), os indivíduos passam a ter menos tempo para realizar suas refeições de forma adequada e balanceada, em vez disso, recorre-se a alimentos industrializados, com valor calórico acima do

necessário e ricos em gordura e açúcares, como também o baixo consumo de fibras, combinado a isso o preço elevado de alimentos nutritivos e saudáveis tornando inacessíveis às famílias e comunidades mais pobres além do impacto do marketing e das políticas de alimentos em todo o mundo que desencadeiam a obesidade como epidemia mundial.

4 CONCLUSÃO

O programa alimentar e nutricional desenvolvido, proporcionou para as crianças envolvidas melhor qualidade de vida na prevenção e controle da obesidade. As ações do projeto atuaram na promoção da saúde e conscientização das crianças sobre a importância da alimentação saudável, obtiveram também, conhecimento a respeito das complicações metabólicas da obesidade como diabetes, hipertensão e problemas cardiovasculares, incentivando-os a diminuir o consumo de industrializados e adquirir novos hábitos. Além disso, enquanto um relato de experiência, o projeto permitiu desenvolvimento profissional ao fazermos Educação em Saúde através da Educação Nutricional com as crianças utilizando metodologias lúdicas durante as ações.

REFERÊNCIAS

BRANDÃO, A. F.; GOMES, G. C.; VARGAS, V. de souza; LUNARDI, V. L. Educação em Saúde através da Educação Nutricional. **VITTALLE Revista de Ciências da Saúde**, [S. l.], v. 21, n. 2, p. 11–18, 2011. Disponível em: <https://periodicos.furg.br/vittalle/article/view/1339>. Acesso em: 18 mar. 2021.

BRITO, L.F. S.; CAMARGO, J. G.; SANTOS, V. F.; PIRES, C. R. F.; SOUSA, D. N.; KATO, H. C. A. Metodologias lúdicas e educação alimentar e nutricional para promover o consumo de pescado em escolares. **Revista Eletrônica de Extensão - Extensio**, v. 16, n. 34, p. 126–142, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/extensio/article/view/1807-0221.2019v16n34p126/42163>. Acesso em: 18 mar. 2021.

Mapa da Obesidade. **ABESO**, 2019. Disponível em: < <https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/>>. Acesso em: 20 mai e 2020.

QUINTERO, Javier et al . Psicopatología en el paciente con obesidad. **Salud Ment**, México, v. 39, n. 3, p. 123-130, jun. 2016. Disponible em <http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252016000300123&lng=es&nrm=iso>. accedido en 11 jun. 2020.

TERRES, Nicole Gomes et al . Prevalência e fatores associados ao sobrepeso e à obesidade em adolescentes. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 40, n. 4, p. 627-633, Aug. 2006. Available from<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102006000500011&lng=en&nrm=iso>. access on 25 Mai. 2020.