

# A NUTRIÇÃO NA PREVENÇÃO DA HIPERTENSÃO E OBESIDADE INFANTIL: RELATO DE EXPERIÊNCIA.

De Oliveira, Autora Mirela Rodrigues<sup>1</sup>

Silva, Coautor Cauã do Nascimento<sup>2</sup>

Mota, Coautor Everton Rodrigues<sup>3</sup>

De Almeida, Orientador Paulo Cesar<sup>4</sup>

**RESUMO: INTRODUÇÃO:** A nutrição é o processo pelo qual os organismos obtêm e utilizam os nutrientes necessários para manter suas funções necessárias e, dessa forma, pode impactar no manejo e prevenção de doenças crônicas, como hipertensão arterial e obesidade, até mesmo durante a infância. Essa associação acontece quando há o consumo excessivo de alimentos processados, ricos em açúcares e gorduras saturadas, pois em excesso essas substâncias não são benéficas para o metabolismo humano. Portanto, compreender e adotar práticas nutricionais adequadas desde criança/adolescente é essencial para mitigar esses problemas de saúde. Assim, o objetivo deste estudo é relatar a experiência de integrantes da Liga Acadêmica de Urgência e Emergência (LAUEM) da Universidade Estadual do Ceará (UECE) acerca da palestra “Alimentação Saudável para a Prevenção da Hipertensão Arterial e Obesidade” ministrada para crianças e adolescentes em um projeto do município de Fortaleza, Ceará. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** É notório que à medida em que as discussões se estenderam houve um interesse dos participantes pelo assunto, além de já demonstrarem possuir uma base de conhecimento sobre a temática tratada. No entanto, surgiu um contraste durante a dinâmica do segundo dia que revela empecilhos no alcance de hábitos saudáveis, como a baixa renda, pois apesar de terem conhecimento, não têm acesso a uma alimentação adequada. **CONCLUSÃO/CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Nesta experiência, obtivemos uma troca de saberes onde tanto as crianças quanto os adolescentes envolvidos foram contemplados a respeito de escolhas adequadas para manter a qualidade de vida dos mesmos.

**Palavras-Chave:** Nutrição; Criança; Adolescente; Doenças Crônicas.

**E-mail do autor principal:** [mirelarodrigues.ctt@gmail.com](mailto:mirelarodrigues.ctt@gmail.com)

<sup>1</sup>Nutrição, Estudante da Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza-Ceará, mirelarodrigues.ctt@gmail.com.

<sup>2</sup>Enfermagem, Estudante da Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza-Ceará, caua.silva@aluno.uece.br.

<sup>3</sup>Enfermagem, Estudante da Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza-Ceará, everton.mota@aluno.uece.br.

<sup>4</sup>Enfermagem, Professor da Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza-Ceará, paulo.almeida@uece.br.

## 1. INTRODUÇÃO

A nutrição é o processo pelo qual os organismos obtêm e utilizam os nutrientes necessários para manter suas funções necessárias, como crescimento e manutenção. Envolve a ingestão, absorção, assimilação e metabolismo de alimentos para fornecer energia e substâncias essenciais ao corpo e dessa forma pode impactar no manejo e prevenção de inúmeras patologias, a exemplo de doenças crônicas (BORTOLINI et al., 2020).

A hipertensão arterial, também conhecida como pressão alta, é uma condição médica considerada crônica em que a pressão do sangue nas artérias está consistentemente elevada. Isso pode resultar em complicações graves, como danos aos órgãos internos e aumentar o risco de doenças cardiovasculares (SILVA et al., 2020). A pressão arterial é geralmente medida em milímetros de mercúrio (mmHg) e é representada por dois valores: a pressão sistólica (quando o coração se contrai) e a pressão diastólica (quando o coração está em repouso entre as batidas). A hipertensão é diagnosticada quando a pressão arterial está persistentemente acima dos níveis considerados normais (LIMA et al., 2020).

Nesse viés, compreendendo os conceitos básicos de nutrição e hipertensão arterial, é válido ressaltar que uma boa nutrição desempenha um papel crucial na prevenção da hipertensão arterial e também da obesidade, duas condições de saúde cada vez mais prevalentes, especialmente entre crianças e adolescentes (BORTOLINI et al., 2020). Escolhas alimentares equilibradas, ricas em nutrientes e moderadas em calorias, desempenham um papel fundamental na regulação do peso corporal e na manutenção da pressão arterial saudável (SILVA et al., 2020).

O consumo excessivo de alimentos processados, ricos em açúcares e gorduras saturadas, está associado ao aumento do risco dessas condições. Portanto, compreender e adotar práticas nutricionais adequadas desde a infância é essencial para mitigar esses problemas de saúde e promover um estilo de vida saudável a longo prazo (ZIGARTI; BARATA JUNIOR; FERREIRA, 2021).

Assim, o objetivo do presente estudo é relatar a experiência de integrantes da Liga Acadêmica de Urgência e Emergência (LAUEM) da Universidade Estadual do Ceará (UECE) acerca da palestra intitulada alimentação saudável para a prevenção da hipertensão arterial e obesidade ministrada para crianças e adolescentes em um projeto do município de Fortaleza, Ceará, em 2023.

## **2. MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência de acadêmicos de enfermagem e nutrição da Liga Acadêmica de Urgência e Emergência, da Universidade Estadual do Ceará no período de Agosto de 2023

Foi realizada uma série educativa do tipo palestra sobre a nutrição na prevenção da hipertensão e obesidade infantil, em um projeto social. Participaram da ação 41 alunos de 7 a 11 anos que participavam do projeto social referido.

Ação foi estruturada em três momentos, a saber: o primeiro, de cunho teórico para apresentar os conceitos relacionados a alimentação saudável, aos nutrientes encontrados na alimentação e quais doenças a alimentação saudável previne, o segundo, a apresentação de uma mesa de frutas e verduras com a apresentação dos benefícios de cada um dos seus nutrientes e benefício, e o terceiro, uma metodologia ativa do tipo atividade lúdica para a montagem de um prato saudável. Com a finalidade de verificar a simulação dos conteúdos trabalhados anteriormente e esclarecer possíveis dúvidas.

Foi utilizado o projetor multimídia para exibir os slides com conteúdo, o que facilitou a apresentação das informações de forma dinâmica, além de permitir a projeção de imagens com maior nitidez. Os slides foram produzidos com auxílio da plataforma canva e foram divididos em 8 tópicos: Importância da boa alimentação; Alimento X Nutriente; Carboidratos X Lipídeos X Proteínas; Vitaminas X Minerais; Importância de beber água; Alimentação saudável; Efeitos positivos da boa alimentação; Pirâmide alimentar das crianças e adolescentes.

Os alunos foram divididos em quatro equipes, cada equipe recebeu um pratinho verde e vermelho, além de diversos alimentos impressos, onde as quatro equipes tinham que dividir dentro dos respectivos pratos, verde: os alimentos saudáveis e que fazem bem para a saúde e o vermelho: aqueles alimentos que tinhamos que comer com menos frequência pois causaria danos à saúde. Ao final da dinâmica as equipes que conseguiram finalizar a atividade ganharam chocolates.

### **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

No primeiro dia de ação, os membros da liga explanaram de forma lúdica para as crianças, adequando a linguagem a idade delas, sobre a alimentação saudável e o seu impacto na saúde a longo prazo abordando subtemas específicos, entre eles: o que é, como deve ser e qual a importância de uma boa alimentação, diferença entre alimento e nutriente, macronutrientes, água e como a alimentação saudável contribui para a prevenção de hipertensão e diabetes.

Após a palestra, realizou-se uma brincadeira onde os participantes precisaram separar os alimentos que devem ser consumidos com mais ou menos frequência em círculos verdes e vermelhos, respectivamente. Nesta etapa, observou-se que a maior parte das crianças tiveram sucesso ao fazer essa divisão, demonstrando que a explicação foi produtiva.

Em um outro momento lúdico, que consistia na apresentação de frutas variadas para as crianças, o destaque foi para as frutas não-tradicionais, como o kiwi e a pitaya. A maioria nunca havia experimentado, não só por não terem conhecimento, mas também por não serem produtos acessíveis a pessoas de baixa renda (SILVA; SAMPAIO; LIMA, 2022). Ainda, houve uma conversa com os presentes a respeito das vitaminas contidas em maior concentração em cada uma daquelas frutas, pois a diversidade de alimentos conhecidos por eles diminui as chances de optarem por ultraprocessados (MACHADO et al., 2017).

Para a atividade com os adolescentes, os mesmos subtemas foram abordados aprofundadamente de forma interativa levando em consideração a faixa etária mais elevada comparada a dos primeiros. Entretanto, o exercício realizado posteriormente aos ensinamentos foi elaborado de maneira divergente ao primeiro dia. Desta vez, foram trabalhadas perguntas de conceito e, especialmente, relacionadas a frequência de consumo de alimentos ultraprocessados (pizza, hambúrguer e outros alimentos do gênero) e minimamente processados (frutas e legumes).

Durante a comparação feita nesta ação é notório que o número de jovens que costumam dar preferência a alimentos industrializados é demasiadamente maior do que os que consomem refeições que incluem vegetais. Este fato demonstra um alerta para a saúde dos mesmos, pois a longo prazo os maus hábitos alimentares podem ocasionar problemas ao organismo como doenças cardiovasculares e crônicas (GAPB, 2014).

Nesse contexto, à medida em que as discussões se estenderam, foi notório um interesse por parte das crianças e adolescentes pelo assunto tratado, pois mostraram-se bem empolgados. Surgiram muitas dúvidas que foram sanadas e a maioria dos que se envolveram possuíam uma ótima base sobre a temática, até mesmo sobre os macronutrientes que é considerado um assunto avançado, nos revelando um cenário animador para o nosso objetivo.

Nesse viés, entende-se que as dinâmicas utilizadas com crianças para fim de repasse de conhecimentos sobre alimentação saudável são eficazes, assim como é descrito pela literatura (MAIA et al., 2012). Desta forma, palestras e outros momentos lúdicos são ferramentas cruciais para os próximos passos da educação alimentar. Assim, contribui-se para uma geração mais consciente e, conseqüentemente, mais saudável, uma vez que aplicar hábitos saudáveis desde a infância impacta de maneira positiva nas escolhas de estilo de vida durante a vida adulta do indivíduo (TEIXEIRA et al., 2022).

No entanto, o desafio está para além da necessidade de obter esses saberes. Existem alguns empecilhos presentes na bibliografia atual que são apontados pelos adolescentes durante a discussão em sala. Dentre esses fatores que surgem como obstáculos para a aplicação de hábitos saudáveis, a ausência de recursos financeiros, a falta de tempo no cotidiano e hábitos alimentares são os destaques (BENTO; ESTEVES; FRANÇA, 2015).

#### **4. CONCLUSÃO/CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Depreendeu-se, portanto, que através das formações sobre alimentação saudável na prevenção de doenças crônicas e as dinâmicas realizadas, serviu-se à comunidade e ao nosso público-alvo com sucesso. Nesta experiência, obtivemos uma troca de saberes onde tanto as crianças quanto os adolescentes envolvidos foram contemplados a respeito de escolhas adequadas para manter a qualidade de vida dos mesmos e para repassar a outras gerações.

#### **REFERÊNCIAS**

BENTO, I. C.; ESTEVES, J. M. DE M.; FRANÇA, T. E.. Alimentação saudável e dificuldades para torná-la uma realidade: percepções de pais/responsáveis por pré-escolares de uma creche em Belo Horizonte/MG, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 8, p. 2389–2400, ago. 2015. Acesso em: 16 nov. 2023.

BORTOLINI, GA et al. Ações de alimentação e nutrição na atenção primária à saúde no Brasil. *Revista Panamericana de Saúde Pública* , v. 44, p. 1, 2020. Acesso em: 15 nov. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Brasília: MS; 2014. Brasil. Acesso em: 16 nov. 2023.

LIMA, VS et al. Estado nutricional e pressão arterial de estudantes de uma escola de Minas Gerais, Brasil. *Revista Brasileira de Ciência Aplicada* , v. 4, pág. 2665–2677, 2020. Acesso em: 15 nov. 2023.

MACHADO P.P. et. al. **Is food store type associated with the consumption of ultra-processed food and drink products in Brazil?** *Public Health Nutr.* 2018;21(1):201-9. Acesso em: 04 Nov. 2023.

MAIA, E. R. et al.. Validação de metodologias ativas de ensino-aprendizagem na promoção da saúde alimentar infantil. **Revista de Nutrição**, v. 25, n. 1, p. 79–88, jan. 2012. Acesso em: 15 nov. 2023.

SILVA, Jara Sinaida Nascimento. SAMPAIO, Cristiane Maranhão. LIMA, Rute Maria Ferreira. **Avaliação da acessibilidade e da aplicabilidade do guia alimentar para população Brasileira**. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*. Ano. 07, Ed. 05, Vol. 04, pp. 158-176. Maio de 2022. ISSN: 2448-0959, Acesso em: 16 nov. 2023.

SILVA, WG DA et al. Estratégias de educação nutricional na prevenção e controle da obesidade infantil. **Revista Eletrônica Acervo Saúde** , n. 50, pág. 3376, 2020. Acesso em: 15 nov. 2023.

TEIXEIRA, L. N. et al., 2022. O impacto parental na formação dos hábitos e comportamentos alimentares: da infância à vida adulta: The parental impact on the formation of eating habits and behaviors: from childhood to adulthood. **Brazilian Journal of Health Review**, 5(6), 23022-23039. Acesso em: 16 nov. 2023.