

DIALOGANDO SOBRE SAÚDE E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM ESCOLARES

**MARAÍSA CARINE BORN¹; SILVANA CEOLIN²; MARCELO MELO SILVA²;
NIVEA SHAYANE COSTA VARGAS²; MÁRCIA VAZ RIBEIRO²; RITA MARIA
HECK³**

¹Universidade Federal de Pelotas – mara.born@hotmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – silvana_ceolin@yahoo.com.br; marcello_melo@yahoo.com.br;
nshaycosta@gmail.com; marciavribeiro@hotmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – rmheckpillon@yahoo.com.br

1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, a população brasileira, tem se aproximado cada vez mais dos hábitos alimentares característicos dos países desenvolvidos, pois há um maior consumo de alimentos industrializados (refrigerantes, embutidos), “fast food”. Com essas mudanças apresentadas na alimentação através da grande ingestão de lipídeos e carboidratos simples haverá como consequência um aumento na prevalência da obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis (RIVEIRA; SOUZA, 2006).

Em relação às crianças e adolescentes, avaliar seu consumo alimentar merece evidência, pois são nessas fases que diversas alterações como crescimento e composição corporal estão em desenvolvimento, deixando-as mais vulneráveis fisiologicamente aos agravos da desnutrição, da deficiência de micronutrientes e a suscetíveis a doenças, pelo fato de ser nessa fase que seus hábitos alimentares são formados e se consolidam (RIVEIRA; SOUZA, 2006).

Existe um conjunto expressivo de programas e ações relacionados à segurança alimentar e nutricional criados ou significativamente ampliados nos últimos anos pelo governo brasileiro. Essas iniciativas no campo da saúde estão impactantemente relacionadas na perspectiva de uma promoção da alimentação saudável. O programa Saúde na Escola teve como meta atender mais de 26 milhões de alunos em escolas públicas, em 3.500 municípios, por meio da promoção de atividade física e o incentivo a hábitos de alimentação saudável (BRASIL, 2011).

Sabemos que a alimentação e nutrição constituem requisitos básicos para a promoção e proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano com qualidade de vida e cidadania. Desta forma, promover saúde passa necessariamente pela eliminação da fome, da má nutrição e dos agravos relacionados ao excesso de peso, meta essencial para a qualidade de vida das coletividades (BRASIL, 2008). Devido ao importante papel da enfermagem na qualidade de vida da população, o presente resumo tem como objetivo discutir a realização de atividades educativas com escolares sobre saúde e alimentação.

2. METODOLOGIA

Tratou-se de um estudo qualitativo, vinculado ao projeto de pesquisa e extensão “Uso de plantas medicinais e as práticas populares de saúde entre escolares da região Sul do Rio Grande do Sul”, desenvolvido pela Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas. Este foi motivado pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), por meio do projeto “Investindo em Novos Talentos da Rede Pública para Inclusão

Social e Desenvolvimento da Cultura Científica”, conhecido também como “Programa Novos Talentos”. Os sujeitos foram 72 escolares pertencentes a três turmas de ensino fundamental de duas escolas do município de Pelotas. A coleta de dados se deu por meio de 12 oficinas (quatro com cada turma), realizadas na escola e na universidade. Neste trabalho, será discutida a oficina de sal temperado realizada no segundo semestre de 2012. O embasamento teórico metodológico utilizado nas oficinas foi baseado na proposta pedagógica de Paulo Freire. Foram respeitados os princípios éticos cabíveis a pesquisas com seres humanos. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Pelotas, protocolo 020/2011.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O processo da industrialização e o modo de produção capitalista têm influenciado, na alimentação da população, pois o curto período de tempo destinado às refeições tem feito às pessoas optarem por comidas como “fast food”, que tem em seus constituintes, ingredientes prejudiciais à saúde, isso se deve pelo sistema de produção dos alimentos, que se tornou mais urbano e industrializado. Também os meios de comunicação ficaram impactantes e veiculam ligeiramente, sendo um forte elemento para a propaganda e o meio de consumo desses alimentos industrializados (CANUTO, 2013). Isso tudo está relacionado ao tempo que se modificou, caracterizando-se pelo ritmo de vida acelerado das pessoas. Vivemos num mundo globalizado e fazemos parte de uma sociedade complexa onde o ter é preconizado. Levando isso em consideração, as crianças aprendem que o consumismo dos produtos alimentícios, que são expostos a eles a todo o momento, é algo comum, não sabendo os riscos à saúde que isso pode ocasionar.

Essa alteração nos hábitos alimentares fez com que a sociedade em geral ingerisse grandes quantidades de sódio prejudicando a sua saúde, pois segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o limite de ingerir deve ser menor que dois gramas de sódio (lembrando que 40% do sal é composto de sódio) por pessoa ao dia, o que equivale a cinco gramas de sal (NaCl) (BRASIL^a, 2013). Porém, segundo os dados do Ministério da Saúde indicam que o brasileiro consome 9,6 gramas de sal diariamente, mas o consumo total pode chegar a 12 gramas, quando levado em consideração alimentos processado e consumidos fora de casa. O uso excessivo de sal a partir de seis gramas é uma das maiores causas de hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, doenças renais, tireoidite de Hashimoto e doença autoimune (BRASIL^b, 2013). Ainda, segundo, o alto consumo de sódio pode estar relacionado à maior ingestão de alimentos preparados com temperos prontos e também aos alimentos industrializados contêm grandes quantidades de sal (COSTA; MACHADO, 2010).

Diante deste contexto, o projeto de pesquisa e extensão citado anteriormente trabalha com atividades educativas com escolares sobre saúde, ambiente e plantas medicinais. Dentre elas, ocorre oficina de sal temperado na qual são discutidos hábitos alimentares e seus reflexos na saúde. No momento de prática, realizamos a oficina explicando a importância do cuidado na utilização do sal na alimentação e a substituição de produtos condimentares por plantas, que tem propriedades medicinais.

Nessa oficina, utilizamos plantas medicinais aromáticas para dar sabor ao sal, e, conseqüentemente, diminuir a quantidade utilizada na alimentação. As plantas utilizadas na preparação do sal temperado são o alho (*Allium sativum* L.) e cebolinha (*Allium schoenoprasum* L.), que tem como principais propriedades a antitrombótica, antifúngica, antibacteriana, antioxidante, hipotensora,

hepatoprotetora, cardioprotetora, hipoglicemiante, antitumoral, ainda é apontado com atividade analgésica nos casos de neuralgias e antiviral, contra herpes simples tipos I e II, também apresentando outros estudos com controle nos níveis de colesterol e triglicérides, conseqüentemente inibindo a agregação plaquetária. O alecrim (*Rosmarinus officinalis* L.) é outra planta utilizada que tem propriedades cientificamente comprovadas como espasmolíticas sobre a vesícula e o duodeno, colorética, protetora hepática e antitumoral. Também fazemos uso da manjerona (*Origanum majorana* L.), que tem estimulantes do sistema nervoso, forte ação analgésica, espasmolíticas, sudoríficas, estimulante da digestão e da atividade uterina, assim como expectoração brando. Ainda utilizamos a salsa (*Petroselinum crispum* (Mill.) Fuss) que de acordo com a literatura pesquisada não existe dados científicos que comprovem as propriedades atribuídas (LORENZI; MATOS, 2008).

Essa atividade realizada tem o intuito de sensibilizar sobre a agressão do sal no organismo humano, pois pesquisas já realizadas comprovam que o consumo crônico de dieta com conteúdo elevado de sódio está associado diretamente com o aumento da prevalência da pressão arterial e complicações cardiovasculares (COSTA; MACHADO, 2010). Logo, essa atividade educativa realizada com os escolares é uma maneira de estimular o cuidado com a alimentação, que tem como propósito a diminuição do uso do sal na alimentação e a substituição de produtos industrializados por uma alimentação mais saudável e consciente.

Portanto, acreditamos que a educação em saúde torna-se uma ferramenta de sensibilização podendo resultar em mudança de hábitos alimentares, atuando positivamente na saúde da população. Os profissionais da saúde, dentre eles o enfermeiro, ao realizarem atividades educativas, podem contribuir para a promoção da saúde e prevenção de doenças da comunidade em que atuam.

4. CONCLUSÕES

Portanto, acreditamos que dialogar com escolares seja um espaço privilegiado para ações de promoção da alimentação saudável, em virtude de seu potencial para produzir impacto sobre a saúde, pois ao realizar atividades educativas sobre a saúde e alimentação, contribuímos para fatores determinantes da segurança alimentar e do desenvolvimento de habilidades para a saúde dos escolares.

Nós como profissionais da saúde temos um importante papel na formação de crianças e adolescentes no espaço da promoção de saúde, tornando-os cidadãos mais saudáveis e que consigam manter o controle de uma condição de qualidade de vida, melhorando a situação em que vivem e os seus hábitos alimentares, introduzindo uma dieta mais saudável.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional. **Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional**: 2012/2015. Brasília, DF: CAISAN, 2011. 132 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Manual operacional para profissionais de saúde e educação: promoção da alimentação saudável nas escolas** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2008. 152 p.

BRASIL^a. **Sódio**. Política Nacional de Alimentação e Nutrição, 11 out. 2013. Acessado em 11 out. 2013. Online. Disponível em: <http://nutricao.saude.gov.br/sodio.php>

BRASIL^b. **Quantidade de iodo no sal consumido no Brasil será reduzida.**

Portal Brasil, 11 out. 2013. Acessado em 11 out. 2013. Online. Disponível em:
<http://www.brasil.gov.br/saude/2013/04/quantidade-de-iodo-no-sal-consumido-no-brasil-sera-reduzido>

CANUTO, R. A obesidade sob o enfoque das mudanças do sistema alimentar.

Revista Textual, n.18, p. 4-11, 2013.

COSTA, F. P.; MACHADO, S. H. O consumo de sal e alimentos ricos em sódio pode influenciar na pressão arterial das crianças? **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 15, n. 1, p. 1383-1389, 2010.

LORENZI, Harri; MATOS, Francisco José de Abreu. **Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas**. 2 ed. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2008.

RIVERA, F. S. R.; SOUZA, E. M. T. de. Consumo alimentar de escolares de uma comunidade rural. **Comun Ciênc Saúde**, v. 17, n. 2, p. 101-119, 2006.