

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO ENSINO INFANTIL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Educação em Saúde

Emanuelle Kaatharine dos Santos Souza¹; Kézia Rodrigues Marcelino Soares²
Olívia Pires de Andrade⁴ Dennis Camargo Soares Ribeiro⁴ Silvia Ximenes Oliveira⁵

¹Acadêmica, Curso de Enfermagem - FIP, emanuellekaatharine@hotmail.com

²Acadêmica, Curso de Enfermagem - FIP, keziarms@gmail.com

³Acadêmica, Curso de Enfermagem - FIP, oliviapires88@gmail.com

⁴Acadêmico, Curso de Enfermagem - FIP, Dennis_C16@hotmail.com

⁵Orientadora, Docente do Curso de Enfermagem - FIP, silviaoliveira@hotmail.com

INTRODUÇÃO: A quantidade de doenças ocasionadas pelos maus hábitos de vida representa um número considerável e atinge cada vez mais pessoas de menor faixa etária, principalmente quando estão relacionadas à alimentação. Dentre as mais comuns estão o diabetes, hipertensão, obesidade, dislipidemias e suas complicações como as doenças cardiovasculares, cerebrais renais e oculares. Os maus hábitos nutricionais na infância, em especial aqueles que acarretam a obesidade infantil, produzem complicações imediatas e também em longo prazo na saúde desses indivíduos (LOPES; DAVI, 2017). Embora seja seletiva na ingestão dos alimentos, a criança não possui habilidade em escolher uma alimentação balanceada e adequada ao seu crescimento e desenvolvimento. O papel dos pais, família e instituições de ensino é de total relevância na promoção da alimentação saudável, pois são estes que determinam os alimentos que serão oferecidos, estabelecendo limites em relação ao consumo inadequado, visando a proteção à saúde e a prevenção do excesso de peso, além de proteger a criança de deficiências nutricionais e doenças crônicas na idade adulta (BRASIL, 2014). A introdução de alimentos deve ser feita em tempo adequado, em qualidade e quantidade ajustada a cada fase do desenvolvimento infantil, onde os hábitos iniciais são formados e adquiridos. No contexto educacional, a escola representa um dos espaços mais focados pelas políticas públicas de alimentação e nutrição com a promoção da alimentação saudável, reconhecida como local prioritário de formação de hábitos e escolhas com início no ensino infantil (SANTOS, L. A. S., 2012). Além disso, representa um ambiente de troca de informações e ideias, onde a criança adquire conhecimentos e habilidades e tem contato com diferentes culturas e saberes. A educação nutricional deve envolver pais, educadores, nutricionistas e merendeiras, visto que todos os profissionais são responsáveis por instigar as crianças a obterem, desde cedo, hábitos saudáveis, contribuindo para a prevenção de agravos e permitindo que esses indivíduos exerçam seus direitos à alimentação de maneira adequada (BRASIL, 2014). Levando em consideração o crescimento em larga escala das comorbidades nutricionais que afetam o público infantil e as sérias repercussões causadas por estas, o tema a ser relatado é de suma importância no âmbito educacional, onde a escola aparece como espaço privilegiado para o desenvolvimento de ações de melhoria das condições de saúde e do estado nutricional das crianças, sendo um setor estratégico para a concretização de iniciativas de promoção da saúde. Desta forma, o estudo tem como objetivo relatar a experiência das ações de saúde sobre a importância da alimentação saudável realizadas em uma escola de ensino infantil.

MATERIAIS E MÉTODOS: Trata-se de um relato de experiência que descreve atividades vivenciadas no intuito de desenvolver um projeto da disciplina de Educação em Saúde, em que se buscou transmitir informações indispensáveis ao público-alvo compreendido. Segundo CAVALCANTE e LIMA (2012), o relato de experiência se constitui uma ferramenta da

pesquisa descritiva que exprime argumento sobre uma ação ou uma série de ações que apresentam uma situação vivenciada no âmbito profissional de relevância para a comunidade científica. As ações educativas que resultaram na redação deste relato aconteceram no mês de setembro de 2016, na Escola Municipal de Ensino Infantil Mônica (EMEIM) localizada na cidade de São José do Sabugi na Paraíba e, após autorização da gestão escolar, foram voltadas aos alunos da referida instituição, cuja idade variou entre 4 e 5 anos. Foram utilizados como critério de inclusão os alunos presentes no momento da palestra e como critérios de exclusão os alunos faltosos do dia, bem como aqueles que faziam parte do turno oposto. O embasamento teórico-científico do trabalho se deu mediante o levantamento bibliográfico selecionado na base de dados do *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO), Portal de Pesquisa da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e do Google Acadêmico, selecionando artigos publicados no período de 2012 a 2016. Utilizaram-se os descritores padronizados e disponíveis nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Educação Alimentar e Nutricional, Hábitos Alimentares e Educação Infantil e Enfermagem.

RESULTADOS E DISCUSSÃO: Em conformidade com os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN), a educação para a Saúde não desempenha o papel de substituir as mudanças estruturais da sociedade, necessárias para a garantia da qualidade de vida e saúde, mas pode colaborar de forma decisiva para sua concretização. Educação e saúde estão estreitamente relacionadas e, embora seja a educação em saúde uma responsabilidade de muitas outras instâncias, em especial dos próprios serviços de saúde, a escola ainda é a instituição que, de forma favorecida, pode se transfigurar num autêntico espaço de promoção da saúde (BRASIL, 2013). A incorporação do tema alimentação saudável é um objetivo desejado no projeto político pedagógico da escola e percorre por todos os planos de estudo, propiciando experiências no cotidiano das práticas escolares, o que foi previsto nos documentos que regem o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), elaborado pelo FNDE - Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (SANTOS, L. A. S., 2012). Tratando-se da alimentação voltada ao público infantil é fundamental que possam ir se educando desde o início, baseados na ideia de que uma boa alimentação garante uma vida mais duradoura e com qualidade. Uma alimentação balanceada ajuda no desenvolvimento físico e cognitivo da criança, pois os nutrientes são distribuídos de modo adequado, evitando que as consequências da alimentação inadequada nesta idade caracterizem em uma diminuição no aproveitamento do aluno. Fundamentado nestas perspectivas o presente estudo buscou o desenvolvimento de ações educacionais voltadas para o alunado do pré-escolar, baseadas em estratégias lúdicas variadas e métodos expositivos. As informações foram perpassadas por meio de palestras educativas e informativas com interpretação destinada de forma específica à faixa etária abordada, por meio de recursos audiovisuais ilustrativos, como fantoches e desenho animado. Além disso, a fim de possibilitar a fixação do conteúdo exposto e de sua importância, fez-se uso da degustação de frutas como forma de induzir a uma boa nutrição. Partindo da premissa de que hoje em dia a maioria dos escolares se alimenta de forma errônea, preferindo alimentos industrializados que prejudicam a saúde, o conteúdo explicitado buscou, de forma clara e objetiva, transmitir informações básicas sobre as diversas formas de alimentação saudável, incluindo frutas, verduras e legumes. As ações de Educação em Saúde foram implementadas como forma de propagação de conhecimentos para o público-alvo, a fim de promover uma prática reflexiva dos alunos sobre as questões pertinentes as suas práticas alimentares.

CONCLUSÕES: O conteúdo discutido é considerado de grande relevância, tendo em vista que as informações repassadas contribuíram de forma positiva para uma boa alimentação e consequentemente no crescimento e desenvolvimento saudável da criança. No entanto, nota-se que a realidade ainda se apresenta distante da perspectiva esperada, tendo em vista as

deficiências presentes na constituição alimentar dos indivíduos, seja por cunho pessoal, social ou financeiro. É notória a importância do tema abordado no ambiente escolar, visto que este representa um local favorável e privilegiado para o estímulo à formação de hábitos saudáveis ou reparo de desvios no que diz respeito à alimentação, a fim de garantir a sustentabilidade das ações dentro e fora de sala de aula. Com isso, os educadores precisam estimular atividades que envolvam diálogos e práticas sobre alimentação e nutrição na escola, assim como o desenvolvimento de outras ações educativas, para que criem condições propícias da criança assumir uma postura crítica frente às informações alimentares que chegam até elas. As ações realizadas garantiram notável prestígio por parte do alunado e de todo corpo escolar, tendo em vista que o contexto e a forma em que este foi abordado representam papel importante para os mesmos.

Palavras-Chave: Educação Alimentar e Nutricional; Hábitos Alimentares; Educação Infantil; Enfermagem.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. BRASIL, Ministério da Saúde. Estratégias para o Cuidado da Pessoa com Doença Crônica Obesidade. **Cadernos de Atenção Básica**, nº 38. Brasília – DF, 2014. Disponível em: <
http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_doenca_cronica_obesidade_cab38.pdf> Acesso em: Fev. 2017.
2. BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição** / Departamento de Atenção Básica. – 1. ed., Brasília : Ministério da Saúde, 2013. 84 p. Disponível em: <
http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf> Acesso em: Mar. 2017.
3. CAVALCANTE, B. L. L.; LIMA, U. T. S. Relato de experiência de uma estudante de enfermagem em um consultório especializado em tratamento de feridas. **Journal of Nursing and Health**, v. 2, n. 1, p. 94-103, 2012. Disponível em: <
<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/3447/2832>> Acesso em: Fev. 2017.
4. LOPES, F. M.; DAVI, T. N. Inclusão de Hábitos Alimentares Saudáveis na Educação Infantil com Alunos de 4 e 5 Anos. **Cadernos da FUCAMP**. v. 15, n. 24, 2017. Disponível em: <
<http://www.fucamp.edu.br/editora/index.php/cadernos/article/view/932/677>>. Acesso em: Fev. 2017.
5. SANTOS, L. A. da S. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**. Salvador - BA 17(2): p. 453-462, 2012. Disponível em: <
<http://www.scielo.org/pdf/csc/v17n2/a18v17n2>> Acesso em: Mar. 2017.