

NOME: IARA DE SOUZA ASSUNÇÃO

TÍTULO: REEDUCAÇÃO ALIMENTAR: FAMÍLIA E ESCOLA JUNTAS NA CONSCIENTIZAÇÃO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

AUTORES: SILVANA RODRIGUES PIRES, IARA DE SOUZA ASSUNÇÃO, JOSIANE KÊNIA DE FREITAS, IARA DE SOUZA ASSUNÇÃO, VIVIANE MODESTO ARRUDA

AGÊNCIA FINANCIADORA (se houver): NÃO POSSUI

PALAVRA CHAVE: escola, reeducação alimentar, família

RESUMO

Uma alimentação saudável é a base para a promoção do bem-estar físico e social. Neste sentido, o Índice de Massa Corporal (IMC) é adotado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como padrão para avaliação do grau de obesidade. A obesidade é fator de risco associado ao desenvolvimento de diversas patologias. Este trabalho teve como objetivo realizar a conscientização de pais e crianças, sobre a importância de uma alimentação saudável. Assim, foram selecionadas duas escolas públicas, nos municípios de Ubá e Tocantins, nas quais crianças, de oito a dez anos, foram avaliadas em suas medidas corporais e os valores utilizados para cálculo do IMC. Com o intuito de avaliar a qualidade da alimentação fora do ambiente escolar, foram efetuadas entrevistas semi estruturadas a 100 pais ou responsáveis. Em seguida, foram realizadas palestras com pais e filhos sobre a importância e formas de promoção de uma alimentação saudável. Após o acompanhamento, as crianças foram novamente avaliadas. Os resultados obtidos nos questionários merecem atenção. Cerca de 50% das crianças realizam apenas quatro refeições por dia, sendo que a principal delas é realizada na escola. Já em relação à frequência no consumo de nutrientes, cerca de 10 % destas consomem verduras, carnes, leites e frutas apenas uma vez na semana. Na primeira triagem, 47 % das crianças estavam com peso acima do indicado pela OMS. Na segunda triagem esse valor foi reduzido para 24%. Os resultados após a realização do projeto revelaram efeitos positivos na vida destas famílias. Cerca de 80% das crianças que no início do projeto apresentaram elevados índices de obesidade obtiveram significativa diminuição do IMC, de até 30%, resultado da atuação da família como veículo primordial no processo de conscientização e reeducação alimentar. Assim, fica evidente a importância da escola e da família como promotoras de uma alimentação saudável e consequente melhorias na qualidade de vida de crianças e adolescentes.