

NOME: SILVANA RODRIGUES PIRES MOREIRA

TÍTULO: REEDUCAÇÃO ALIMENTAR E PROMOÇÃO DE VIDA SAUDÁVEL

AUTORES: SILVANA RODRIGUES PIRES MOREIRA, SILVANA RODRIGUES PIRES MOREIRA, MONALIZA FERREIRA PINTO, VIVIANE MODESTO ARRUDA

AGÊNCIA FINANCIADORA (se houver): PAEX ESTADUAL

PALAVRA CHAVE: ALIMENTAÇÃO, QUALIDADE DE VIDA, EDUCAÇÃO, FAMÍLIA

RESUMO

O papel fundamental da educação alimentar têm sido discutido por diferentes autores e é de especial importância para a promoção da saúde e bem-estar. É notória a atual prevalência do sobrepeso e obesidade em crianças e adultos e este fator tem sido relacionado ao aumento do consumo de alimentos com alto teor energético, excesso de açúcar, sal e estilo de vida sedentário. São diversos os efeitos indesejáveis à saúde, a citar: doenças cardiovasculares, diabetes e redução tanto na qualidade como em anos de vida. Neste sentido, a família e escola podem atuar, desde que em conjunto, como disseminadoras de uma nova conduta alimentar, de maneira contínua e eficaz. As ações desenvolvidas no ambiente escolar têm grandes perspectivas de sucesso, já que a escola atua como órgão multiplicador das ações ali instaladas, com chances de promover a educação nutricional numa base mais sólida quanto aos hábitos alimentares. Com este intuito, a medida da composição corporal por meio de parâmetros antropométricos como Índice de Massa Corporal (IMC) e medidas das dobras cutâneas, questionários para conhecimento de como anda a alimentação de nossas crianças e como ela tem sido tratada, aliados à palestras educativas com profissionais gabaritados, e outras medidas de reeducação alimentar, podem ser uma alternativa viável para minimização do problema. Sendo assim, este projeto se fundamenta, pois, na ação conjunta de escola e comunidade, como forma de diminuição dos elevados índices de obesidade. Nessa perspectiva, o seguinte trabalho tem o objetivo de avaliar os índices de obesidade e desenvolver uma nova postura, como forma de reeducação alimentar. O projeto está sendo desenvolvido em duas escolas públicas da região, sendo uma no município urbano de Tocantins e a outra no município rural de Ubá, para fins de comparação. Numa primeira etapa estão sendo realizadas visitas às escolas públicas selecionadas e aplicados questionários aos pais ou responsáveis sobre questões referentes aos hábitos alimentares das crianças. Seguidamente, foram selecionadas, aleatoriamente, 100 crianças de 8 a 10 anos para participação no projeto e realizadas as medidas do IMC (Índice de Massa Corporal) e pregas cutâneas para diagnosticar o perfil físico das crianças. Foram realizadas três medidas e a média será utilizada para análise estatística; além de serem feitas observações relevantes ao desenvolvimento do projeto, sendo que a aferição das medidas é sempre acompanhada por um nutricionista. Semanalmente estão sendo realizadas visitas nas escolas como forma de acompanhamento dos hábitos alimentares das crianças. Além de durante o mesmo período estar sendo promovida a formação do mural educativo, com informações, sugestões e curiosidades como forma de chamar a atenção dos alunos e promover maior interação, com atividades voltadas à prática alimentar saudável. Após três meses de reeducação alimentar, os alunos serão novamente avaliados em suas medidas corporais e aplicados questionários como forma de avaliação das possíveis mudanças alimentares. Num grande gesto de solidariedade será organizada ainda uma feira para arrecadação de alimentos e construção de cestas alimentares nutritivas a serem distribuídas na comunidade local. Como resultados ainda iniciais, é perceptível uma maior preocupação com os hábitos alimentares na escola rural em relação à urbana. Os dados preliminares das entrevistas, ainda não analisados, indicam que as crianças estão realizando poucas refeições por dia e estas envolvem menor consumo de nutrientes saudáveis, sendo que a principal refeição é realizada na escola. Quanto à obesidade, verifica-se que quase metade das crianças analisadas, até o momento, estão acima do peso indicado pela OMS. Assim, espera-se contribuir, com a conscientização destas crianças e de suas famílias, através da união da escola e família como agentes promotores de uma melhor qualidade de vida. Com o desenvolver do projeto espera-se novas atitudes de reeducação alimentar por parte dos estudantes, da escola, funcionários e da comunidade como um todo. Além é claro de uma pequena redução no valor do IMC e das medidas de pregas cutâneas das crianças analisadas, já que o projeto será desenvolvido em um curto espaço de tempo. Mais que isso, espera-se contribuir para a introdução de métodos de vida saudáveis, novas formas de encarar e lidar com a alimentação e fazer dela algo prazeroso, mas que deva ser tratado sempre com cuidado e informação. Enfim, neste estudo tem-se a perspectiva de atuação nos campos de prevenção e tratamento da obesidade, visando a promoção de melhorias na qualidade de vida de nossas crianças.