

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

ADRIANE HELLER NADOLNY MICHEL

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA A QUALIDADE DE VIDA

CURITIBA

2013

ADRIANE HELLER NADOLNY MICHEL

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA A QUALIDADE DE VIDA

Trabalho de Conclusão de curso apresentado ao Módulo IV do Curso de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio, Departamento de Enfermagem, Coordenação de Integração de Políticas de Educação a distância, Universidade Federal do Paraná, como requisito à obtenção do título de especialista.

Orientadora: Prof^a Me. Janyne Dayane Ribas.

CURITIBA

2013

TERMO DE APROVAÇÃO

ADRIANE HELLER NADOLNY MICHEL

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA A QUALIDADE DE VIDA

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Módulo IV do Curso de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio, como requisito à obtenção de título de especialista, pela seguinte banca examinadora:

Prof^a. Mestre Janyne Dayane Ribas
Orientadora – Professora Substituta do Departamento de
Enfermagem da Universidade Federal do Paraná

Prof^a. Doutora Luciana Puchalski Kalinke
Professora do Departamento de Enfermagem da Universidade
Federal do Paraná

Prof^a. Mestre Priscila Mingorance
Pós graduanda do programa de pós graduação de
Enfermagem da Universidade Federal do Paraná

Curitiba, 17 de dezembro de 2013

RESUMO

MICHEL, A.H.N. **A importância da alimentação saudável para a qualidade de vida.** 2013. Monografia (Especialização em saúde para professores do ensino fundamental e médio) – Universidade Federal do Paraná.

A alimentação saudável é um tema importante a ser trabalhado na escola, pois todo sujeito tem direito a ter acesso a uma alimentação saudável e nutritiva e o espaço escolar, como formador de cidadãos conscientes, precisa promover a alimentação saudável e desenvolver atividades que provoquem modificações no estilo de vida de sua comunidade escolar. Objetivou-se desenvolver atividades educativas com os professores sobre o tema alimentação saudável, promovendo reflexão sobre a importância da alimentação saudável para a qualidade de vida e supervisionar orientação aos alunos para apresentação de trabalhos sobre alimentação saudável na feira cultural. Trata-se de um projeto de intervenção, desenvolvido em um Colégio Estadual do Município de Curitiba – PR, tendo como sujeitos professores e alunos desta instituição. A intervenção foi realizada em um período de seis meses, em seis momentos: no primeiro o tema da alimentação saudável foi discutido para suscitar subtemas. No segundo foram apresentados aos professores conceitos sistematizados sobre o tema, envolvendo todas as disciplinas do currículo escolar e o conteúdo a ser trabalhado em cada área do conhecimento. No terceiro, foram organizadas palestras com o propósito de subsidiar embasamento teórico aos professores na semana pedagógica. No quarto, realizou-se palestra na semana pedagógica. No quinto, os professores orientaram os alunos, sob a supervisão da equipe organizadora, para realização de pesquisas e elaboração de trabalhos para a feira cultural. No sexto, os trabalhos foram apresentados na feira cultural. Como resultados, foi possível esclarecer dúvidas e suscitar ideias para a produção posterior com alunos. Os educadores participaram das atividades com entusiasmo, visto que o tema é bem atual e envolve a realidade do cotidiano. Os alunos estudaram e se aprofundaram no tema em busca do aprendizado. Conclui-se que muito se fala em alimentação e saúde, no entanto, é necessário que seja dado continuidade ao tema, pois a cada ano letivo trabalhamos com diferentes alunos e mudanças de atitude estão pautadas na insistência do trabalho pedagógico. O espaço escolar pode ser uma ponte entre a saúde e a educação, refletindo-se sobre os hábitos de uma alimentação saudável, provocando mudanças no modo de viver da comunidade escolar.

PALAVRAS CHAVE: Alimentação saudável. Qualidade de vida. Espaço escolar.

ABSTRACT

MICHEL, A.H.N. **The importance of healthy eating for life quality.** 2013. Monography (Specialization on health for teachers of elementary and middle school) - Federal University of Paraná, Paraná State, Brazil.

Healthy eating is an important issue to be worked in school, because every individual is entitled to have access to healthy and nutritious food; and school is a proper space to form conscious citizens, so it needs to promote healthy eating and develop activities that cause changes in life style of its community. This study aimed to develop educational activities with teachers on the healthy eating topic, promoting considerations on the importance of healthy eating for the life quality; and it also aimed to provide supervision and guidance to students for presentations on healthy eating in the cultural fair. This is an intervention project developed in a State School in the municipality of Curitiba, Paraná State-PR, Brazil, having as subject teachers and students of this institution. The intervention was carried out over a period of six months, in six stages: (1) at the first moment, the theme of healthy eating has been discussed to raise subthemes; (2) at the second moment, systematized concepts on the subject were presented to the teachers, involving all disciplines of the school curriculum and the content to be worked in every knowledge area; (3) at the third moment, lectures were organized to subsidize theoretical basis to teachers for the pedagogical week; (4) at the fourth moment, lectures were performed in the pedagogical week; (5) at the fifth moment, the teachers guided the students, under the supervision of the organizing team, to carrying out research and drafting work for the cultural fair; (6) at the sixth moment, the work were presented at the cultural fair. As a result, it was possible to answer questions and raising ideas for the subsequent production with the students. Educators participated of the activities with enthusiasm, because the theme is very current and involves the reality of everyday life. Students studied deeply the theme in search of learning. It is concluded that people talk a lot about food and health; however, it must be given continuity to the theme, because in each school year the work is with different students and changes in attitude are guided by the insistence of pedagogical work. The school environment can be a link between health and education, by reflecting on the habits of healthy eating, causing changes in the life style of the school community.

Keyword: Healthy Eating. Life quality. School environment.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	6
2 OBJETIVO GERAL	10
2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	10
3 REVISÃO DE LITERATURA	11
3.1 A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA A QUALIDADE DE VIDA.....	11
3.2 ELEMENTOS QUE COMPÕE UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA.....	13
3.3 A CONTRIBUIÇÃO DA INSTITUIÇÃO ESCOLAR PARA A ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA	15
4 METODOLOGIA.....	17
5 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	19
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	23
REFERÊNCIAS.....	25
APÊNDICE.....	27

1 INTRODUÇÃO

Alimentação saudável é a garantia para uma saúde plena. As estratégias de mercado muitas vezes atrelam a alimentação saudável ao consumo de alimentos industrializados especiais e não levam em consideração os alimentos não processados e menos refinados. Sabe-se que o poder público tem o compromisso de fomentar mudanças em nível coletivo para favorecer as escolhas saudáveis no nível individual (BRASIL, 2008).

O organismo necessita de nutrientes para desempenhar bem o seu papel, ou seja, através do consumo de alimentos obtemos energia para que nosso organismo trabalhe de maneira correta. O cérebro, por exemplo, precisa funcionar de maneira harmoniosa e integrada e, para tanto, é importante uma alimentação equilibrada. Para a alimentação satisfazer as necessidades do organismo é preciso ingerir nutrientes (carboidratos, proteínas, lipídeos, sais minerais e vitaminas) na quantidade certa, pois quando há falta ou excesso de alguns nutrientes ocorre um desequilíbrio e o funcionamento do organismo pode ficar comprometido (DIONYSIO et al., 2011).

Uma alimentação saudável atende as exigências do corpo e segundo Brasil, (2009, p. 12):

Uma alimentação saudável deve ser:

Variada: inclui vários grupos alimentares, a fim de fornecer diferentes nutrientes (por exemplo: cereais, frutas, hortaliças, carnes, laticínios e feijões).

Equilibrada: respeitando o consumo adequado de cada tipo de alimento (exemplo: deve-se comer mais frutas o que gorduras).

Suficiente: em quantidades que atendam e respeitem as necessidades de cada pessoa.

Acessível: baseada em alimentos in natura, produzidos e comercializados regionalmente (acessibilidade física), que são mais baratos que alimentos industrializados (acessibilidade financeira).

Colorida: quanto mais colorida é a alimentação, mais adequada é em termos de nutrientes. Além de assegurar uma refeição variada, isso a torna atrativa, o que agrada aos sentidos, estimulando o consumo de alimentos saudáveis, como frutas, legumes e verduras, grãos e tubérculos em geral (tais como mandioca e batatas).

Segura: os alimentos não devem apresentar contaminantes de natureza biológica, física ou química ou outros perigos que comprometam a saúde do indivíduo ou da população. Assim, deve-se respeitar regras de higiene, procurando manusear e armazenar adequadamente todos os descartando aqueles que possuem o prazo de validade vencido ou que estejam visivelmente estragados. (BRASIL, 2009, p. 12).

Observa-se no dia a dia do trabalho escolar, que muitos alunos adotam uma alimentação inadequada e deficiente e abdicam alimentos fundamentais para a fase da adolescência, que compreende dos 12 aos 18 anos de idade.

Resultados de uma amostra representativa da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) em 2009, realizada com adolescentes que cursavam o 9º ano do ensino fundamental, revelaram que estes alunos consumiam regularmente alimentos não saudáveis e poucos alimentos saudáveis. Este grupo consumia, com frequência, alimentos ricos em gordura, açúcares e sódio, com pequena participação de frutas e hortaliças. Comprovou-se que as principais refeições eram substituídas por lanches rápidos, apontando-se para a necessidade de ações de promoção de saúde destinadas a esta faixa etária na escola (LEVY et al., 2009).

Os resultados desta pesquisa de 2009 ainda são observados atualmente na escola, e, de acordo com Brasil, (2009, p.28), “a alimentação saudável pode ser muito acessível, basta planejar quais alimentos devemos comprar e quais devemos evitar”, conforme exemplo apresentando no TABELA 1:

TABELA 1: EXEMPLO DE CARDÁPIO DE CAFÉ DA MANHÃ COM AS QUANTIDADES EM GRAMAS, MEDIDAS CASEIRAS, CUSTO E VALOR ENERGÉTICO

Alimento	Quantidade (peso g)	Medida caseira	Preço (R\$) *	Valor energético (kcal)
Pão	50g	1 unidade	0,23	135,50
Manteiga	10g	½ colher de sopa	0,06	90,00
Laranja	180g	1 unidade média	0,25	97,50
Leite	150g	3/4 de copo	0,30	88,5
Café c/ açúcar	50g	¼ de copo	0,10	33,00
TOTAL			0,94	444,00

*Custos referentes a agosto de 2007
 FONTE: BRASIL (2009, p.28).

Os alimentos usados na TABELA 1 são muito comuns e estão disponíveis para serem adquiridos em qualquer época do ano. Fazer uso das frutas da estação

ou de alimentos regionais pode tornar o cardápio mais barato, possibilitando para maioria dos alunos uma alimentação equilibrada (BRASIL, 2009).

Sabe-se que a adolescência é uma fase assinalada por constantes mudanças (psicológicas, físicas e sociais) que podem interferir nos hábitos alimentares. Nesse período a alimentação balanceada é essencial porque além de atender as elevadas necessidades de nutrientes desta fase, pode também contribuir para a criação e manutenção de bons hábitos alimentares para o longo da vida. O ambiente escolar pode ser promotor de saúde levando-se em conta a situação nutricional e alimentar de sua comunidade. Na sociedade atual observa-se que a dieta alimentar é assinalada pela ingestão de alimentos altamente calóricos, ricos em açúcar, gorduras e com baixa quantidade de nutrientes essenciais para a qualidade de vida (BRASIL, 2008).

Partindo do princípio que todo sujeito tem direito a ter acesso a uma alimentação saudável e nutritiva, o espaço escolar, como formador de cidadãos conscientes, precisa promover a alimentação saudável e desenvolver atividades que provoquem modificações no estilo de vida de sua comunidade escolar.

No Colégio Estadual Newton Ferreira da Costa diariamente alunos apresentam mal estar, tontura, fraqueza e dores de cabeça e pedem para sair da sala de aula com frequência. Atribuem seu mal estar à alimentação inadequada e reconhecem o pouco cuidado com a saúde. Muitos comparecem sem almoço e/ou consomem alimentos prejudiciais à saúde, tais como: salgadinhos, balas, chicletes, refrigerantes e outras guloseimas durante o recreio escolar.

Crianças com carência alimentar apresentam dificuldade de assimilação e a fome dificulta a capacidade do aluno concentrar-se, comprometendo o rendimento. A falta de alimento ou uma alimentação inadequada pode comprometer o desenvolvimento físico, social, afetivo e psicomotor de um sujeito. Em sala de aula a dificuldade de concentração, problemas na coordenação motora e comprometimento na aquisição do conhecimento podem estar associados a uma alimentação insuficiente e inadequada (FROTA et al.,2009).

O educador possui papel essencial nas questões de aprendizagem, mas também nas relativas à sensibilização para uma alimentação satisfatória e adequada de cada aluno em idade escolar. Fatores culturais, crenças e valores também são

trabalhados na escola, sendo assim, a promoção da saúde surge com uma estratégia transformadora, fortalecendo o trabalho com a aprendizagem do estudante (FROTA et al., 2009).

Diante do exposto, os profissionais do Colégio Newton Ferreira da Costa apresentaram a necessidade de refletir com toda a comunidade escolar sobre a importância da alimentação saudável, para promoção da saúde física e mental de alunos, familiares, colaboradores e professores, como o intuito de promover atitudes que visem melhorias para a saúde e para o desempenho escolar.

2 OBJETIVO GERAL

Promover atividades educativas com os professores sobre o tema alimentação saudável.

2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Promover reflexão sobre a importância da alimentação saudável para a qualidade de vida.

Capacitar os professores sobre o tema alimentação saudável.

Supervisionar orientação aos alunos para apresentação de trabalhos sobre alimentação saudável na feira cultural.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA A QUALIDADE DE VIDA

A alimentação e a nutrição estabelecem requisitos básicos para a promoção e proteção da saúde, permitindo o desenvolvimento humano com qualidade de vida e práticas saudáveis que garantam a qualquer cidadão informações necessários para adoção de modos de vida mais saudáveis (BRASIL, 2008).

Uma boa alimentação associa-se a uma vida mais saudável e menos propensa a doenças e bons hábitos alimentares podem evitar algumas doenças. Os alimentos são responsáveis por fornecerem ao corpo nutrientes para o desenvolvimento e crescimento humano. De acordo com Fekete (2009, p.2) “a deficiência de alimentos e de seus nutrientes em qualquer etapa da vida exerce profundas repercussões no crescimento, no desenvolvimento, na diferenciação, na atividade e em todas as manifestações da vida”.

Já uma alimentação adequada e contrabalançada procura suprir as necessidades de nutrientes que o organismo necessita para apresentar uma condição saudável. Nesse sentido, segundo Sichieri, et al.(2000, p.3):

[...] uma proposta de alimentação saudável, para prevenção das doenças crônicas não transmissíveis, há de propor dietas que estejam ao alcance da sociedade como um todo, e que tenham um impacto sobre os mais importantes fatores relacionados às várias doenças. Aumentar o consumo de frutas e verduras e estimular o consumo de arroz e feijão são exemplos de proposições que preenchem estes requisitos. (SICHIERI, et al, 2000, p.3).

As modificações para uma vida mais saudável podem ser alcançadas buscando-se uma alimentação equilibrada, resgatando-se hábitos saudáveis alimentares próprios da comida brasileira, como por exemplo, no consumo de feijão, rico em fibras, ácido fólico e ferro (SICHIERI et al.,2000).

Conhecer a oferta dos alimentos que estão disponíveis, saber que existem muitas fontes de calorias, vitaminas e minerais e variar o cardápio significa acertar nas escolhas da alimentação diária. Muitas vezes, na seleção dos alimentos, gorduras e açúcares sempre denotam maior sabor. A dieta precisa ser racional e constante, não se muda hábitos alimentares construídos ao longo da vida de uma hora para outra. O mesmo vale para as crianças e adolescentes, que não costumam alimentar-se adequadamente. Uma educação alimentar, rica em nutrientes deve pautar a formação alimentar (SABA, 2008).

Com o passar do tempo o reconhecimento do aprendizado se dará na forma de um adulto com saúde e consciencioso do seu corpo. Para Saba, (2008, p.255):

A equação fica mais fácil se você tiver em mente quatro parâmetros: o quê, quando, como e quando comer". Partindo destas escolhas conscientes é possível estabelecer quantidades e proporções, distribuídas em horários e para atender as necessidades do organismo. (SABA, 2008, p.255):

O estilo de vida atual, muitas vezes, induz a uma alimentação baseada em comidas rápidas (*fastfoods*) de baixo teor nutricional, suprimindo o fornecimento de nutrientes e comprometendo o aporte energético para desempenhar atividades laborais, intelectuais e esportivas. É necessário que apesar da rotina corrida, alimente-se bem, preferindo pratos mais leves, alimentos grelhados, cozidos ou assados, ao invés de gorduras e frituras. Muitas pessoas se alimentam de gorduras e açúcares em excesso. O cardápio precisa ser variado, pois ao longo do tempo uma alimentação desequilibrada pode causar doenças como obesidade, diabetes e hipertensão. O nosso organismo resiste por certo tempo a uma má alimentação, mas por um tempo delongado pode-se adquirir diversos problemas. Com saúde é possível viver de forma harmoniosa entre a mente e o corpo (LUCIA, 2003).

Adotar uma nova forma de viver e trocar maus hábitos alimentares por bons hábitos, com a participação ativa do sujeito em aspectos relativos à alimentação e a saúde fazem parte de um processo reflexivo, pautado em discussões, análises e proposição de mudanças de hábitos alimentares (LUCIA, 2003).

3.2 ELEMENTOS QUE COMPÕE UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

Como já abordado, os alimentos possuem fontes de vitaminas, calorias e minerais, necessários para o bom funcionamento do organismo, segundo Sichieri et al (2000, p.7), dez passos são necessários para uma alimentação adequada:

1. Consuma alimentos variados, em 4 refeições ao dia. Pular refeições não emagrece e prejudica a saúde;
2. Mantenha um peso saudável e evite ganhar peso após os 20 anos. Evite também o aumento da cintura;
3. Faça atividade física todos os dias. Inclua na sua rotina andar a pé, subir escada, jogar bola, dançar, passear e outras atividades;
4. Coma arroz e feijão todos os dias acompanhados de legumes e vegetais folhosos;
5. Coma 4 a 5 porções de frutas, todos os dias, na forma natural;
6. Reduza o açúcar. Evite tomar refrigerantes.
7. Para lanches coma frutas ao invés de biscoitos, bolos e salgadinhos;
8. Coma pouco sal. Evite alimentos enlatados e produtos como salame, mortadela e presunto, que contêm muito sal. Evite adicionar sal à comida já preparada. Aumente o uso de alho, salsinha e cebolinha. Alimentos ingeridos na sua forma natural como feijão, arroz, frutas, grãos e verduras têm pouquíssimo sal;
9. Use óleos e azeite no preparo de bolos, tortas e refeições;
10. Tome leite e coma produtos lácteos com baixo teor de gordura, pelo menos 3 vezes por dia. (SICHIERI et al, 2000, p.7).

O corpo precisa de combustível e este deve ser de boa qualidade. Alimentar-se de qualquer forma não atende as adequadas necessidades do organismo, que carece de nutrientes de tipos variados. É preciso ingerir alimentos de qualidade, que de acordo com Saba (2008, p.255) “contenham carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e sais minerais na medida certa para você”. O consumo da quantidade adequada, sem exageros, deve prezar pelo equilíbrio no conjunto das refeições. Respeito pelo próprio corpo é necessário na hora de alimentar-se.

Na pirâmide alimentar apresentada na FIGURA 1 é possível identificar alimentos saudáveis e a quantidade recomendada para ingestão diária de acordo com a faixa etária, para obter equilíbrio nas refeições.

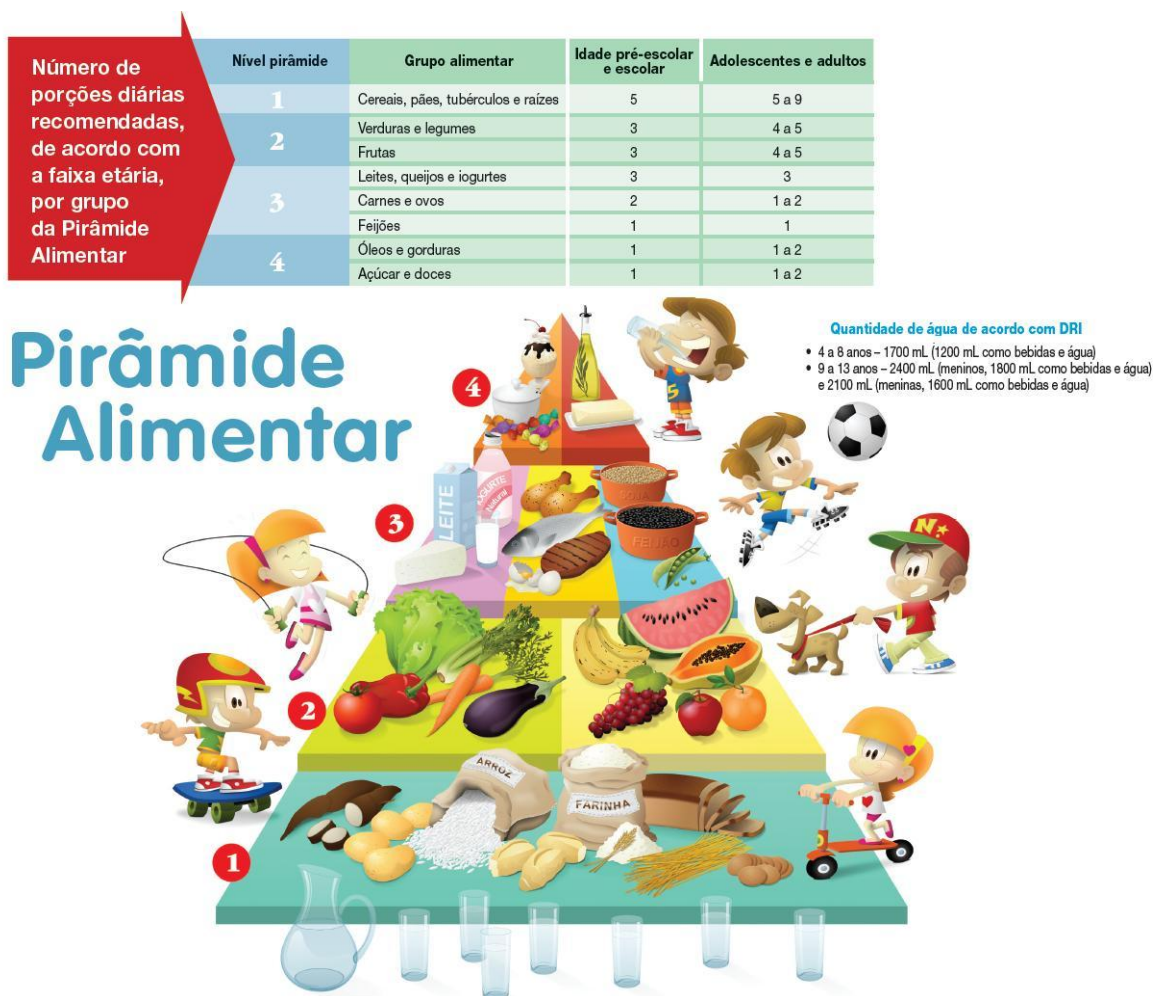


FIGURA 1 – PIRÂMIDE ALIMENTAR
FONTE: SARRAINO (2013).

Comer sem pressa e com boa mastigação contribui para a boa digestão. Saba (2008, p. 256) ainda reflete “comer é um dos hábitos mais prazerosos que existem. É também um dos mais importantes. A refeição merece ser, portanto, um momento importante do dia. Aliás, um, não. Seis momentos, pelo menos”. De acordo com nutricionistas uma pessoa ativa precisa alimentar-se pelo menos de cinco a seis vezes ao longo do dia para obter um equilíbrio alimentar (SABA, 2008).

É importante que a alimentação saudável seja priorizada em todas as etapas da vida, destinando-se maior atenção na fase da adolescência, período de hábitos desregrados. A reeducação alimentar auxilia na manutenção da saúde do corpo e minimiza as chances de desenvolver distúrbios alimentares. Para que o prato se torne mais atrativo, é importante experimentar um pouco de tudo, utilizando alimentos de cores variadas, não deixando de lado o tradicional feijão e arroz do prato brasileiro. Frutas, iogurte, cereais, grãos, sanduíche natural são opções para o

lanche da tarde, com sabor agradável e com nutrientes favoráveis ao organismo. Adotar hábitos saudáveis na alimentação acarreta benefícios para toda a vida, quanto mais cedo o adolescente iniciar uma reeducação alimentar, essa realidade fará parte de seu dia a dia (SILVA, 2012).

3.3 A CONTRIBUIÇÃO DA INSTITUIÇÃO ESCOLAR PARA A ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

A escola enquanto uma organização educativa é um espaço onde se tomam decisões importantes, é um ambiente onde os agentes envolvidos constroem uma prática educativa. O processo de ensino e aprendizagem compreende uma dimensão pedagógica, onde se adquire saberes pelo conhecimento teórico e pelas experiências diárias.

Pode-se dizer que o ambiente escolar é privilegiado para que sejam desenvolvidas ações que contribuam para a melhora de condições de saúde e da nutrição dos estudantes, concretizando-se em atividades voltadas para desenvolver hábitos de uma alimentação saudável no processo de ensino e aprendizagem. Alves et al. (2012, p.4) acredita que:

Na atividade em grupo, o que importa não é apenas o produto da atividade, o que dela resulta, mas a própria ação, o momento vivido possibilita ao aluno momentos de encontro consigo e com o outro, momentos de resignificação e percepção, autoconhecimento e conhecimento do outro, de cuidar de si e olhar para o outro. (ALVES et al, 2012, p.4)

Para Alves, et al. (2012, p.5) “adolescentes são particularmente influenciáveis em seu estilo de vida e deveriam ser prioritariamente contemplados em programas de saúde coletiva”. Nesse sentido, o ambiente escolar deve desenvolver ações que contribuam para a formação de seus estudantes que se alimentam de maneira inadequada, pois a escola possui importância cultural e é um meio para o desenvolvimento de conhecimentos e aptidões para enfrentamento das situações atribuladas da vida.

A infância e a adolescência são períodos extremamente importantes para o desenvolvimento de uma vida saudável, já que hábitos obtidos nessa fase tendem a se prolongar por toda a vida. Conforme Fekete (2009, p.4):

A educação alimentar é fundamental para estimular a formação. Para trabalhar esse tema com os educandos. Os princípios da alimentação saudável são muito simples. O segredo é comer uma grande variedade de alimentos e, quando na medida certa, ajuda à conservação da saúde. (FEKETE, 2009, p.4).

O ambiente escolar pode induzir mediações cognitivas que auxiliarão o educando a atribuir significado pessoal e social aos seus hábitos alimentares saudáveis. A cultura formal e a experienciada são trabalhadas na escola, articulando a capacidade que o estudante tem de receber e interpretar informações, produzindo-se conhecimento.

4 METODOLOGIA

O projeto foi desenvolvido no Colégio Estadual Newton Ferreira da Costa, de Ensino Fundamental e Médio, na cidade de Curitiba, no bairro Lindóia. Foi realizado inicialmente com os professores da instituição, com idade entre 25 e 60 anos, na sua maioria do quadro próprio do magistério e com vaga no Colégio de atuação, ou seja, participaram do concurso de remoção e não precisam mudar de escola a cada ano, possibilitando continuidade no trabalho pedagógico.

Estes profissionais receberam orientações e embasamento científico da coordenação deste projeto a qual contou com o apoio de professores das disciplinas de Física e Educação Física e que posteriormente subsidiaram suas atividades em sala de aula, com alunos do ensino fundamental e médio, totalizando 26 turmas, para produção de trabalhos para a feira cultural com a temática alimentação saudável.

1º momento: Em reunião pedagógica o tema da Alimentação saudável foi discutido para suscitar subtemas que contribuam para a clarificação do assunto.

2º momento: Foram apresentados aos professores conceitos sistematizados sobre o tema, envolvendo todas as disciplinas do currículo escolar e o conteúdo a ser trabalhado em cada área do conhecimento.

3º momento: Organização de palestras que envolveu também a participação de outros profissionais do Colégio, bem como a de um nutricionista da Rede Pública de Saúde, com o propósito de subsidiar embasamento teórico aos professores na semana pedagógica. As palestras abordaram a importância da alimentação saudável para a promoção da saúde dos alunos e membros da comunidade escolar, com o objetivo de motivar atitudes que beneficiem a saúde e o ambiente de aprendizagem.

4º momento: Palestras realizadas na semana pedagógica com os temas: 10 passos para uma alimentação saudável (nutricionista); a importância da alimentação saudável para a manutenção da saúde (pedagoga); a importância dos exercícios diários para manter a qualidade de vida (professora de educação física) e vegetarianismo (professor de física).

5º momento: Os professores orientaram os alunos, sob a supervisão da equipe organizadora, para realização de pesquisas e elaboração de trabalhos para a feira cultural, ocorrida no mês de agosto, sobre o tema alimentação saudável.

6º momento: Apresentação dos trabalhos na feira cultural.

5 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Na primeira reunião pedagógica realizada com os professores do Colégio o tema da alimentação saudável foi discutido, visto que trabalhamos com o planejamento para ao ano letivo e a necessidade de abordarmos este tema na semana cultural foi relevante devido à situação alimentar dos estudantes. É importante que o planejamento contemple o interesse da comunidade escolar, respeitando suas características e valorizando a vivência de seus membros (CORTI, et al. 2001). Apresentou-se nesta reunião a necessidade de refletir sobre a importância da alimentação saudável para promoção da saúde física e mental dos estudantes e abordou-se que subtemas seriam importantes para trabalharmos o assunto de uma maneira mais abrangente.

Para Libâneo (2003, p. 77) “... o processo de tomada de decisões se dá coletivamente, participativamente.” Pensando no trabalho com as áreas do conhecimento, os professores foram reunidos para que organizássemos os temas que fossem pertinentes ao conteúdo de cada matéria relacionado à alimentação saudável. Alguns temas foram sugeridos e em conjunto elaboramos o que cada professor trabalharia com a sua turma para a feira cultural.

A coordenação deste projeto discutiu sobre quais temas seriam relevantes nas palestras para fornecer embasamento aos professores nos trabalhos com os alunos. Percebeu-se que um profissional da área da saúde seria de grande relevância para compor o ciclo de palestras. A organização escolar precisa ter objetivos comuns e compartilhados, buscando o envolvimento da equipe de profissionais com esses objetivos, dispondo de várias formas de comunicação entre a organização e as pessoas (LIBÂNEO, 2003).

Na semana pedagógica de julho, que ocorreu nos dias 25 e 26, os professores participaram desta capacitação numa jornada de 16 horas. O ciclo de palestras foi dividido nos dois turnos de trabalho do colégio, matutino e vespertino, para contemplar todos os profissionais. Cada palestrante realizou duas apresentações, para que os professores que possuem carga horária de 20 horas semanais pudessem assistir. Organizou-se apresentação em powerpoint para facilitar a explanação dos temas. Os temas 10 passos para uma alimentação

saudável (nutricionista); a importância da alimentação saudável para a manutenção da saúde (pedagoga); a importância dos exercícios diários para manter a qualidade de vida (professora de educação física) e vegetarianismo (professor de física) foram abordados nas palestras (APÊNDICE 1).

Durante as apresentações foi possível esclarecer dúvidas e suscitar ideias para a produção posterior com alunos. Preparamos um lanche especial para esta formação, pensando na alimentação saudável. Os educadores participaram das atividades com entusiasmo, visto que o tema é bem atual e envolve a realidade do cotidiano da comunidade escolar. O indivíduo mergulha com o corpo, mente e emoções na tarefa que realiza quando o resultado a ser alcançado no final da tarefa responde ao motivo que leva o sujeito a agir. Quando ele se interessa pelo resultado, seu envolvimento passa a ser profundo. A atividade se constitui quando passa a ter sentido para quem a realiza (MELLO, 2002).

No retorno do recesso de julho, após esta formação, os professores deram início aos trabalhos com os alunos em suas aulas. Cada professor representante de turma ficou responsável em orientar seus alunos na pesquisa, no período de 29 de julho a 23 de agosto, fornecendo espaço em sua aula para pesquisa na biblioteca, no laboratório de informática ou auxiliando o trabalho nos grupos. Os estudantes ficaram responsáveis pelos materiais a serem utilizados e no espaço escolar os trabalhos para a feira eram sistematizados com o olhar do professor representante de turma. Todos os professores participaram desta organização, embora alguns com mais empenho e dedicação na produção dos trabalhos junto aos seus alunos. Os temas abordados foram os seguintes:

Turmas da manhã

9ºA – Distúrbios alimentares

9º B – Fastfood

1ºA – Terapias alternativas

1ºB – Índice de Desenvolvimento Humano - expectativa de vida

1ºC – Grécia – Jogos olímpicos e alimentação

1ºD – Pirâmide alimentar

2ºA – Pirâmide de atividade física – exercício físico para a promoção da saúde e qualidade de vida – Hábito alimentar (resultados questionários)

2ºB – Evolução da alimentação humana

2ºC – Diet e light

3ºA – Qualidade de vida – transgênicos

3ºB – Lipídeos, proteínas de carboidratos

3ºC – Dietas da moda/obesidade infantil; influência da mídia nas questões alimentares; distúrbios alimentares

Turmas da tarde

6ºA – Informação nutricional dos alimentos

6ºB – Terapia educacional (formas geométricas)

6ºC – Propaganda enganosa da alimentação

6ºD – História da alimentação (história antiga)

7ºA – Agricultura orgânica

7ºB – História da alimentação (Idade Média – Europa/Brasil Colonial)

7ºC – Medidas usadas na elaboração de pratos

7ºD – Receitas de sucos e saladas de frutas – frutas regionais

8ºA – Metabolismo

8ºB – Valores calóricos nas atividades físicas do cotidiano

8ºC – Alimentação alternativa

8ºD – História da alimentação na atualidade

9ºC – Função do 1º grau / Análise do manual das cantinas escolares

9ºD – Hábitos alimentares – herança cultural – a língua

Para a feira cultural os professores organizaram a sua turma em grupos de até cinco alunos e as apresentações foram feitas em sala de aula e no pátio do

Colégio. Neste dia de apresentação montamos uma programação de horário para os grupos e um sinal especial tocava a cada troca da equipe, possibilitando que todos apresentassem seus trabalhos e também pudessem visitar os dos colegas.

Os alunos confeccionaram cartazes e painéis, construíram maquetes, trouxeram alimentos saudáveis ou orgânicos para degustação, prepararam sucos naturais para os visitantes, apresentaram peça de teatro e exemplos de pratos saudáveis, realizaram experiências, estudaram e se aprofundaram no tema em busca do aprendizado, entre outras estratégias. Conforme Kalinke (1999, p.34)

... Cada indivíduo se transforma numa nova fonte de informações, e o papel do professor é o de balizador dessas descobertas, indicando quais delas têm relevância, qual é a sua importância e em que situações elas podem ser utilizadas...(KALINKE, 1999, p.34).

Houve dedicação e empenho de todos para que a exposição obtivesse êxito e para que o tema fosse propagado. Muitos familiares visitaram a mostra de trabalhos e participaram, auxiliando seus filhos na preparação do material.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao pensar neste projeto de intervenção, tomou-se o desafio de trabalhar com um tema atual e que exige muitas vezes mudança de hábitos. Buscou-se refletir sobre a alimentação saudável para a qualidade de vida, uma vez que se percebeu que muitos alunos apresentavam mal estar relacionado a uma alimentação inadequada. Neste sentido o trabalho coletivo é essencial, pois envolve a comunidade escolar.

O desenvolvimento deste projeto trouxe a oportunidade de aprendizado e de troca de experiências. Muito se fala em alimentação e saúde, no entanto é necessário que seja dada continuidade ao tema, pois a cada ano letivo trabalhamos com diferentes alunos e mudanças de atitude estão pautadas na insistência do trabalho pedagógico.

Pensando na escola, como um espaço de discussão e produção de conhecimento, pode-se dizer que cabe também aos educadores promoverem saúde e intervirem na realidade a qual estão inseridos. Os estudantes demonstraram empenho na realização dos trabalhos e os professores orientadores, em sua maioria, colaboraram com esse processo. O que se aprende na escola, por muitas vezes, é reproduzido com os familiares dos alunos no convívio domiciliar, ou seja, o aprendizado é compartilhado e bons hábitos alimentares podem ser propagados para um número maior de pessoas.

No decorrer dos trabalhos evidenciou-se que a descoberta de alimentos prejudiciais levava a reflexão. Em um grupo, por exemplo, colocou-se num vidro batata frita caseira e a servida em lanchonetes (fastfoods) e no período de aproximadamente um mês, a caseira havia se decomposto e a industrializada permanecia em bom estado, o que gerava desconforto em quem observa a exposição e levava a pensar se deveria consumir novamente a batata industrializada.

Algumas dificuldades foram vivenciadas no que diz respeito ao trabalho dos grupos. Houve alguns grupos em que nem todos os componentes participaram a

contento, denotando que é preciso sempre melhorar na orientação e no trabalho em equipe, desenvolvendo a importância da coletividade para o sucesso das atividades.

O espaço escolar pode ser uma ponte entre a saúde e a educação, refletindo sobre os hábitos de uma alimentação saudável, provocando mudanças no modo de viver da comunidade escolar.

REFERÊNCIAS

ALVES, R.; TANAKA, A. L.; ANIC, C.. **Promovendo a alimentação saudável: uma proposta lúdica para o ensino da pirâmide alimentar**. Rio de Janeiro: III Encontro Nacional de Ensino de Ciências da saúde e do Ambiente, p 1-12, 2012.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. **Módulo 11: Alimentação saudável e sustentável**. Brasília: Universidade de Brasília, 2009. 88 p. Disponível em: <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/storage/materiais/0000013625.pdf>. Acesso em 27/09/2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. 210 p. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos). Disponível em bvsms.saude.gov.br/bv. Acesso em 17/06/2013.

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**. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. 152 p.: il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos). Disponível em bvsms.saude.gov.br/bv. Acesso em 17/06/2013.

COSTA F. N. do A.I; MANÇO A. de M. **Educação Nutricional: caminhos possíveis**. Disponível em <http://serv-bib.fcfar.unesp.br/seer/index.php/alimentos/article/view/69/84>. Acesso em 30/05/2013.

CORTI, A.P, et al. **O encontro das culturas juvenis com a escola**. São Paulo: Ação Educativa, 2001.

DIONYSIO R. B., MEIRELLES, F. V. P. **Alimentos: fontes de substâncias essenciais**. Rio de Janeiro. 2011. Disponível em: http://web.ccead.pucRio.br/condigital/mvsl/Sala%20de%20Leitura/conteudos/SL_ alimentos.pdf. Acesso em 22/07/2013.

FEKETE, G. M. **A contribuição da escola para a formação de bons hábitos alimentares**. Disponível em <http://www.webartigos.com/artigos/a-contribuicao-da-escola-para-aformacao-de-bons-habitos-alimentares/27547>. Acesso em 13/06/2013.

FROTA, M.A. et al. **Má alimentação: fator que influencia na aprendizagem de crianças de uma escola pública**. Rev. APS, v. 12, n. 3, p. 278-284, jul./set. 2009.

Disponível em: www.aps.ufjf.br/index.php/aps/article/download/143/226. Acesso em 27/09/2013.

LEVY, B.R. et al. **Consumo e comportamento alimentar entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2009**. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v15s2/a13v15s2.pdf>. Acesso em 27/09/2013.

LIBÂNEO, J. C. **Organização e gestão da escola: teoria e prática**. Goiânia: Editora Alternativa, 2003.

LUCIA, F. D. **Alimentação e saúde**. Revista Eletrônica de Ciências, São Carlos, nº22, outubro/novembro/dezembro de 2003. Disponível em http://www.cdcc.usp.br/ciencia/artigos/art_22/alimentacaosaude.html. Acesso em 13/06/2013.

MELLO, S. A. **Algumas contribuições da escola de Vygotsky para a compreensão dos problemas da indisciplina na escola**. Disponível em <http://www.unesp.br/prograd/PDFNE2002/algumascontribuicoes.pdf>. Acesso em 26/11/13.

PINHEIRO, A. R. de O. **A alimentação saudável e promoção da saúde no contexto da segurança alimentar e nutricional**. Saúde em Debate, Rio de Janeiro, v. 29, n. 70, p. 125-139, maio/ago. 2005. Disponível em: <http://www.saudeemdebate.org.br/>. Acesso em 12/06/2013.

SABA, F. **Mexa-se: Atividade Física, Saúde e Bem-estar**. São Paulo, 2 ed. Ed. Phorte, 2008.

SARRAINO, P.T. **Pirâmide Alimentar**. Disponível em <http://paulasarraino.files.wordpress.com/2013/05/pirc3a2mide-alimentar-2.jpg>. Acesso em: 27/09/13

SICHIERI, R. et al. **Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira**. Arq.Bras.Endocrinol.Metab vol.44 nº.3. São Paulo, Junho, 2000.

SILVA, R. dos S. **Como ter uma alimentação saudável na adolescência**. Disponível em <http://www.portaleducarbrasil.com.br>. Acesso em 28/09/2013.

APÊNDICE

APÊNDICE 1 – PROGRAMAÇÃO DAS PALESTRAS

DIA 25 DE JULHO DE 2013

PERÍODO DA MANHÃ

8h- 9h- abertura e ginástica laboral

9h-10h- palestra: 10 passos para uma alimentação saudável. Nutricionista da Rede Pública de Saúde

10h-10h30- intervalo com lanche saudável

10h30-12h00- palestra: A importância dos exercícios diários para manter a qualidade de vida. Professora de Educação Física

PERÍODO DA TARDE

13h30-15h45- palestra: Vegetarianismo. Professor de Física

15h45- 16h15- intervalo com lanche especial

16h15-17h30- palestra: A importância da alimentação saudável para manutenção da saúde. Pedagoga

DIA 26 de julho de 2013

PERÍODO DA MANHÃ

8h-9h- palestra: A importância da alimentação saudável para manutenção da saúde. Pedagoga

9h-11h30- palestra: Vegetarianismo. Professor de Física

11h30- 12h- definições dos instrumentos de pesquisa e ações a serem encaminhadas para a feira cultural

PERÍODO DA TARDE

13h30-14h- repasses da direção e ginástica laboral

14h-15h- palestra: 10 passos para uma alimentação saudável. Nutricionista da Rede Pública de Saúde

15h-15h30- intervalo com lanche especial

15h30- 16h30- palestra: A importância dos exercícios diários para manter a qualidade de vida. Professora de Educação Física

16h30- 17h30- definições dos instrumentos de pesquisa e ações a serem encaminhadas para a feira cultural