

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

MYRIAN HELENA RAMOS

**QUALIDADE NUTRITIVA DA ALIMENTAÇÃO PARA A PREVENÇÃO DE
DOENÇAS NO ENSINO MÉDIO**

**LAPA
2013**

MYRIAN HELENA RAMOS

**QUALIDADE NUTRITIVA DA ALIMENTAÇÃO PARA A PREVENÇÃO DE
DOENÇAS NO ENSINO MÉDIO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso Especialização em Saúde para professores do Ensino Médio e Fundamental, da Coordenadoria de Integração de Políticas de Educação a Distância da Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial para a obtenção do título de especialista.

Orientador: Prof. Derdried Athanasio Johann

**LAPA
2013**

Dedico àqueles profissionais docentes que ao tentarem e fracassarem, ao planejarem e seus planos ruírem, levantam-se e começam tudo de novo, pois os maiores homens da história foram produtos da coragem, e a coragem bem sabemos, nasce no berço da adversidade.

AGRADECIMENTOS

A Deus, pela força nos momentos mais difíceis desta caminhada e das muitas que ainda vou enfrentar.

A minha Família, pelo incentivo e a compreensão nas horas de minhas ausências.

A orientadora Derdried, pelas dicas que contribuíram para este trabalho de pesquisa.

A Nutricionista XXXX pela contribuição prestada com a palestra proferida aos alunos sobre a alimentação saudável e sua contribuição para a manutenção da saúde.

Aos Alunos do 3º Ano do Ensino Médio do Colégio Estadual “Profª Irma Antonia Bortoletto Bianchini, pela colaboração, pois sem elas não seria possível realizar este estudo.

O meu muito obrigado.

“As coisas não mudam, nós é que mudamos. O início de um hábito é como um fio invisível, mas cada vez que o repetimos o ato reforça o fio, acrescenta-lhe outro filamento, até que se torna um enorme cabo e nos prende de forma irremediável, no pensamento e ação”.

Orison Swett Marden

RESUMO

RAMOS, M. H. **Qualidade nutritiva da alimentação para a prevenção de doenças no Ensino Médio**. 2013. Um projeto de intervenção (Especialização em saúde para professores do ensino fundamental e médio) – Universidade Federal do Paraná.

A qualidade nutritiva da alimentação para a prevenção de doenças deve ser trabalhada desde a infância até a vida adulta. No entanto, o que se percebe é que os jovens e adolescentes, quando do processo de transição nutricional, a cada dia demonstram hábitos inadequados que contribuem negativamente para uma vida saudável. Por se acreditar que uma das alternativas possíveis para reverter esta situação seria a introdução de projetos voltados a educação nutricional oferecidos pelas escolas, nos quais possibilitaria que os alunos aumentassem o nível de conhecimentos básicos sobre alimentação e nutrição, é que intencionou a execução dessa intervenção. Desta forma o objetivo deste trabalho foi orientar uma turma de alunos do terceiro ano do Ensino Médio, do turno matutino, sobre a importância da qualidade nutritiva da alimentação para a prevenção de doenças. O trabalho foi desenvolvido com 17 alunos, com faixa etária entre 15 e 18 anos, tendo por local de realização a sala de aula, a sala de informática e o refeitório de uma das escolas estaduais do município da Lapa – Paraná. As atividades foram divididas em quatro momentos e contou com a colaboração de uma Nutricionista, por meio de palestra. Nas aulas seguintes desenvolveram-se atividades referentes ao tema em questão. Como resultado indica-se a participação de todos os alunos, com os grupos realizando as atividades com bastante interesse, permitindo que se pudesse constatar que houve construção de conhecimentos. Concluiu-se que a Escola e o espaço educacional são estratégicos para a promoção de saúde e que a execução de um trabalho voltado à educação nutricional contribui significativamente para a formação dos bons hábitos alimentares e assim, prevenir contra doenças futuras.

Palavras-Chave: Alimentação saudável, Prevenção, Escola, Qualidade de vida.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

GRÁFICO 1 – OS RISCOS RELATIVOS À SAÚDE NOS HOMENS	18
GRÁFICO 2 – OS RISCOS RELATIVOS À SAÚDE NAS MULHERES	18

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	08
1.1 TEMA	09
1.2 OBJETIVOS	09
1.2.1 Objetivo Geral	09
1.2.2 Objetivos Específicos	09
2 NUTRIÇÃO COMO QUALIDADE DE VIDA	10
2.1 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA RELAÇÃO COM A APREDIZAGEM	12
2.2 ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E A PREVENÇÃO DE DOENÇAS	15
3 METODOLOGIA DA INTERVENÇÃO	16
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	19
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	20
REFERÊNCIAS	21
ANEXO A	23
ANEXO B	24
ANEXO C	25

1 INTRODUÇÃO

Percebe-se que, embora se viva em uma época, na qual, informações a respeito de uma alimentação adequada levem à maior qualidade de vida, gerando garantias de uma boa saúde futura, são divulgados que a falta de cuidado e atenção aos hábitos alimentares saudáveis passou a constituir um sério problema de saúde pública, pois um grande número de casos de doenças que acometem os adolescentes e jovens estão relacionadas com a má alimentação.

A esse respeito Poulain (2006) destaca que a questão do hábito alimentar de um indivíduo, mesmo envolvendo diferentes fatores, caso de adolescentes e jovens, de um modo geral, se direciona para a capacidade de escolhas inadequadas do que por fatores que se baseiam na disponibilidade de alimentos ou nos recursos econômicos.

Apesar desta constatação, à educação alimentar não é dispensado atenção que o assunto requer, provavelmente em função dos inúmeros conteúdos que o educador tem que dar conta até o final dano letivo, atrelado às várias situações presentes hoje nas escolas, que ultrapassam as questões pedagógicas.

Ao pensar alternativas para melhorar a qualidade de vidas dos alunos e contribuir para que se tornem pessoas com hábitos alimentares saudáveis, percebeu-se a oportunidade da realização de um projeto de intervenção, com foco na orientação de desenvolver hábitos alimentares saudáveis nos alunos em seu cotidiano diário.

De acordo com Jonsson (2006, p. 50), a condição da nutrição “[...] influi consideravelmente no desempenho produtivo e social dos indivíduos, resultante de uma ingestão de alimentos ou de baixa qualidade ou do tipo errado, ou ambos, podendo ocasionar a perda de parte da capacidade de raciocínio”. Entende-se, portanto, que tal fato demonstra que a má qualidade na alimentação do aluno pode vir a contribuir para a diminuição de seu desempenho escolar.

É relevante ressaltar que o educando é também disseminador do conhecimento, uma vez orientado terá a oportunidade de contribuir para a mudança dos hábitos alimentares em sua casa atingindo outras pessoas.

1.1 TEMA

Influência da alimentação saudável do educando no desempenho escolar, com ênfase na prevenção de doenças.

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo Geral

Orientar os alunos sobre a importância da qualidade nutritiva de uma alimentação para a prevenção de doenças.

1.2.2 Objetivos Específicos

- Conhecer o hábito alimentar dos alunos;
- Instigar sobre a relação alimentação saudável e melhora do desempenho escolar;
- Contribuir para a formação de hábitos alimentares saudáveis dos alunos.

2 NUTRIÇÃO COMO QUALIDADE DE VIDA

Em se tratando da nutrição, a maioria dos autores pesquisados demonstra que esta, nos últimos tempos, é preocupação constante na saúde pública, visto que se elevaram os gastos dos governos por problemas causados pela alimentação inadequada que resultam no excesso de peso e risco de doenças e mortalidade (SHARKEY, 2006; SOBELLO *et al.*, 2006; Freitas, 2002).

Há um consenso de que o aumento do índice de sobrepeso no mundo se traduz pela ingestão de enorme quantidade de calorias, Sharkey (2006) explica que o sobrepeso está associado ao estilo de vida bastante sedentário com *Fast-food*.

Sobre isso, Sorbello *et al.* (2006, p. 18) aponta que, “[...] os hábitos alimentares decorrentes dessa sociedade de consumo e automatização têm desencadeado uma série de desequilíbrios, que, como produto final, proporciona a obesidade, diabetes, entre outros males”. Seus estudos indicam que, nessas últimas décadas tem crescido mundialmente o número de adolescentes e jovens com casos de sobrepeso e obesidade e, no Brasil os números crescem assustadoramente.

Nestes casos, Dâmaso (2003, p. 257) indica que a alimentação tende a desempenhar um papel bastante relevante quando do preparo do organismo para este submeter-se ao cotidiano diário. Destaca que “[...] os alimentos fornecem os nutrientes necessários que irão variar de acordo com tipos de grupos de alimentos que compõem a pirâmide alimentar”. Entende-se que as pessoas que lançam mão de uma alimentação equilibrada, tornam possível o aumento, de forma gradativa, das calorias ingeridas sem, contudo, resultar em acúmulo de gordura. Acrescenta-se que, o balanceamento nos grupos de alimentos contribui para a renovação das perdas diárias de fluídos e nutrientes, colaborando na regeneração dos tecidos.

Assim, a alimentação balanceada é fator predominante na saúde do ser humano, pois se é constituído por aquilo que se come. “Nosso sangue, nervos, músculos, e todas as células são constituídas e renovadas de acordo com o que ingerimos” (FREITAS, 2002, p.15). Neste sentido, o cuidado com a alimentação, necessariamente, não está ligada a questão da beleza, ou seja, devido a padrões de estética considerados aceitáveis a sociedade, ao contrário, tem a ver com uma melhor qualidade de vida, com atividades essenciais que mantém o organismo humano em funcionamento.

O alimento ingerido permite ao organismo:

[...] o desempenho de duas atividades básicas: obter energia (para andar, pensar, trabalhar, praticar esportes, enfim, para manter-se vivo), bem como fabricar mais matéria viva para crescer, e substituir células mortas e tecidos desgastados (SILVA JÚNIOR, 2000, p. 39).

Os alimentos são responsáveis pelo crescimento e desenvolvimento do organismo, e é por meio dele que se obtém a energia necessária para viver.

Assim, a alimentação deve ser entendida como um meio para se chegar a fins mais importantes, ou seja, ao ingerir alimentos adequados que levam a boa nutrição conduzirá ao bom funcionamento do organismo. Portanto, na perspectiva biológica, como bem conceitua Alvarenga (2011, p. 39), “[...] se refere à ingestão de alimentos em quantidade e qualidade adequadas, com diversidade e equilíbrio, de modo a promover o perfeito funcionamento do organismo e a manutenção e a promoção da saúde”.

Evidenciado por Coutinho (2001, p. 23), os hábitos alimentares devem iniciar-se na primeira infância, no ambiente familiar, sendo colocados de forma gradativa para que o aprendizado ocorra de maneira correta. Destaca que “[...] o alimento vem a ser toda e qualquer substância que ao ser ingerido pela pessoa forneça material citogênico necessário ao crescimento do organismo, assegurando o potencial energético, regulando e estimulando os processos nutritivos”.

Desse modo, percebe-se a importância dada aos grupos de alimentos destacados na pirâmide alimentar, pois nesta indica-se a quantidade de água, carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, fibras e minerais essenciais ao bom funcionamento do organismo, demonstrando serem insubstituíveis e, indispensáveis ao dia-a-dia do ser humano.

Segundo Barbosa (2010, p. 24), “[...] nenhum alimento específico é suficiente para fornecer todos os nutrientes necessários a uma boa nutrição e, conseqüente, manutenção da saúde”. Conforme explica, a falta ou o excesso de um desses grupos de alimentos, com o passar do tempo, faz com que o organismo entre em desequilíbrio e, com isso, cause determinadas doenças, como diabetes.

De acordo com a literatura pesquisada, a pirâmide alimentar teve sua criação no ano de 1992, nos Estados Unidos, quando o Departamento de Agricultura, em virtude do alto índice de pessoas que apresentavam sobrepeso, tomou a iniciativa de promover ações que contribuíssem para que a população mudasse os hábitos

alimentares e aderissem a uma dieta saudável, comendo porções específicas para a maioria dos grupos de alimentos.

A esse respeito, Barbosa (2010) destaca que essa pirâmide tem um funcionamento específico, indicando que a base alargada se refere àqueles alimentos considerados essenciais e, por conseguinte, precisam ser consumidos em abundância, nas partes mais estreitas, essa necessidade passa a diminuir, no entanto não significa que os tipos de alimentos que nelas se encontram, até o topo da pirâmide pode ser deixados de lado, e sim, que sua ingestão deve ocorrer em poucas quantidades.

Nestes termos, Alvarenga (2011, p. 40) descreve que “as porções dos alimentos foram estimados em função do valor energético total da dieta e da quantidade de energia que cada grupo alimentar deve fornecer, respeitando-se a forma gradual de consumo do alimento”. Baseado nessas informações percebe-se que todos os alimentos contidos nesses grupos são importantes, porém, a mudança está no quanto de cada um deles deve ser consumido diariamente.

Pesquisando em Seixas (2009), há o indicativo de uma nova proposta referente a essa pirâmide, criada por Walter C. Willett, para a qual se denomina "pirâmide funcional". Essa denominação se dá no sentido de estar baseada em alimentos funcionais, voltada para os alimentos com funções essenciais, buscando com isso, além de uma boa nutrição, prevenir problemas de saúde.

Conforme especifica o Ministério da Saúde (MS), a pirâmide orienta as porções do que se deve comer diariamente. Todavia, indica-se não ser tida como uma prescrição rigorosa, tão pouco exclusiva, contudo, esta possibilita a opção por uma dieta saudável, com garantias de que todos os nutrientes serão ingeridos para que se mantenha a saúde e o bem-estar físico (BRASIL, 2006).

2.1 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA RELAÇÃO COM A APRENDIZAGEM

A cada dia, as escolas têm verificado aumento de problemas relacionados com autoestima, desempenho abaixo da média nas atividades escolares e de saúde entre seus alunos. Acredita-se que grande parte desses problemas está relacionada aos maus hábitos alimentares.

Nota-se que o maior vilão para esses tipos de problemas está na mudança dos hábitos alimentares dos adolescentes, como indicam a maioria dos autores

pesquisados, explicando que o modo de vida que se estabeleceu na sociedade moderna conduzem os jovens a consumir menos alimentos naturais como frutas, verduras e cereais, levando-os a optar por alimentos do tipo *fast food*, sendo estes pobres em nutrientes, com alto nível de sal, gordura, açúcares (SHARKEY, 2006; SOBELLO *et al.*, 2006; Freitas, 2002).

Destaca-se que muitos dos desequilíbrios provocados por hábitos inadequados acarretam dificuldades no desempenho escolar (SORBELLO *et al.*, 2006). Ao que tange a alimentação dos adolescentes, percebe-se que esta é composta de guloseimas são saudáveis e nem contribuintes para o desenvolvimento de uma vida saudável e tão logo para um aprendizado escolar sadio. Sendo assim, é possível melhorar a qualidade de ensino adicionando nutrientes adequados à alimentação, proporcionando o desenvolvimento intelectual do indivíduo, conforme descreve Mello (2005).

Gil (2011, p. 6) aponta que:

A formação de memória resulta de modificações ativadas por um sinal nas conexões das redes neuronais. Quando uma informação é recebida, proteínas e genes são ativados nos neurônios. Proteínas são produzidas e encaminhadas para as conexões estabelecidas entre neurônios. Essas proteínas servem ao reforço e à construção de novas sinapses – aprendizagem (os locais de comunicação entre os neurônios).

Para essa autora, ao se estabelecer uma nova memória, ocorre o estabelecimento de determinada rede neural, perpassando inúmeras “estruturas cerebrais”, inicialmente atingindo “o hipocampo” e, logo após se processa a lembrança, sendo esta fixada também “no córtex”, permanecendo ali indefinidamente (GIL, 2011, p. 8). Percebe-se, mediante as informações que, a adição de determinados nutrientes, quando de uma alimentação saudável e equilibrada, oferece condições mais amplas de ativação da memória cerebral, fazendo com que o indivíduo obtenha maior desempenho no processo de aprendizagem.

Quando se compara esses ensinamentos com a realidade vivenciada na escola, associada aos hábitos alimentares de estudantes, permeados muitas vezes de alimentos não nutritivos ou mesmo inadequados para o bem-estar do corpo e da mente, deduz-se que a falta ou os poucos momentos de atenção, compreensão e realização que demonstram para com as atividades propostas na sala de aula podem, na maioria das vezes, ocorrer por esses fatores.

Desta forma, nota-se a possibilidade de melhorar a qualidade de ensino, orientando os alunos sobre a adição de nutrientes adequados a sua alimentação, para o desenvolvimento intelectual. Neste contexto Melo (2005) ressalta a importância das proteínas para o desenvolvimento cognitivo.

Para Ferreira (2012, p. 01), o processo nutricional desempenha um papel essencial para a aprendizagem, visto que o aprender e o construir novos saberes são próprios do ser humano. Sinaliza que “[...] aprendizagem escolar procede de complexa atividade mental que envolve o pensamento, a percepção, as emoções, a memória, a motricidade e os conhecimentos prévios” e, no seu entender a alimentação é um fator contribuinte e essencial para isso.

A alimentação inadequada é um impedimento à aprendizagem. O aluno alimentado inadequadamente não consegue participar das atividades escolares como deveria. “A capacidade intelectual é, portanto, proporcional a uma boa alimentação, a uma boa nutrição”, como enfatiza Ferreira (2012, p. 01).

Essa percepção se torna fundamental para averiguar o desempenho escolar dos alunos que apresentam hábitos alimentares inadequados, pois, sabe-se que o cérebro é o órgão do corpo que não armazena energia e a energia que o nutre é advinda da alimentação.

Diante da ciência da Psicopedagogia, crê-se que alimentação adequada é um dos elementos contribuinte e fundamental para a aprendizagem, pois, a falta de vitaminas e proteínas conduz o aluno ao fracasso. A ausência desses componentes alimentares faz com que a energia seja insuficiente para o cérebro processar as informações recebidas e as converter em conhecimentos. A esse respeito, Dinis (2006, p. 01), “acredita na força da nutrição na produção da memória, equilíbrio de humor, concentração e consequente aprendizagem”. Assim, se compreende que a alimentação saudável e equilibrada influencia no desempenho escolar do aluno.

Essa afirmativa é reforçada pela opinião de nutricionistas quando descrevem que a alimentação balanceada influi de modo incisivo na funcionalidade cardiorrespiratória, visto que colabora para maior emissão de oxigênio ao cérebro, procedimento que auxilia para que a memória funcione ativamente (BARRIOS, 2011).

Outra opinião que incide sobre a alimentação colaborar para uma boa aprendizagem se destaca no conceitual mencionado por Gómez e Terán (2009, p. 31), pois apontam ser “a aprendizagem uma construção que ocorre por meio de um

processo mental que implica na aquisição de um conhecimento novo, sendo sempre uma reconstrução interna e subjetiva, processada e construída interativamente”. Para tanto, descrevem que só poderá existir o aprendizado se, e somente se houver comunhão entre os elementos que compõem a vida humana, ou seja, uma junção entre corpo, psique e mente, fazendo com que o indivíduo acesse a realidade de uma forma única e particular a cada sujeito.

Portanto, ter uma alimentação saudável é essencial para uma boa saúde, além de ajudar na aprendizagem. Assim, percebe-se a necessidade da escola realizar e desenvolver campanha de conscientização com os alunos, visando o reconhecimento de uma alimentação saudável como necessidade para o funcionamento físico e intelectual para efeitos de qualidade de vida.

2.2 ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E A PREVENÇÃO DE DOENÇAS

Ao longo dos últimos anos, com o intuito de aumentar a longevidade da vida humana, buscou-se, não só combater-se as doenças, mas tratar da prevenção, e a alimentação destaca-se como um dos determinantes mais modificáveis das enfermidades crônicas.

Conforme explica Vasconcelos (2003, p. 56), este fato deu-se em função da consideração de que alterações em dieta alimentares, quando executados desde a infância, de modo a equilibrar o consumo de todos os tipos de alimentos no organismo, seus efeitos são benéficos a saúde durante toda uma vida. Seu discurso depõe a favor de que “[...] ajustes na alimentação, não contribuem tão somente como influenciador da saúde do indivíduo no momento presente, como colaboram para presumirem-se doenças como câncer, diabetes e cardiovasculares no futuro”.

O Brasil, até bem pouco tempo atrás, apresentava sua política sobre alimentação focada, quase que exclusivamente, para combater a desnutrição, deixando de considerar que a prevenção de enfermidades seria necessária (VASCONCELOS, 2003).

Monteiro e Mondini (2004), analisando os resultados de seus estudos sobre dieta alimentar, verificaram que, para haver mudança na dieta com benefícios para a saúde seria necessário proceder com o aumento no consumo de frutas, legumes e verduras, deixando o consumo de gordura, visto que baixa ingestão de gordura saturada colabora para prevenir as doenças cardiovasculares.

As mudanças na pirâmide alimentar, denominando-a de “funcional”, residem na inversão de foco de combate às doenças para prevenção, ação que modifica o histórico de aumento de enfermidades crônicas para controle de elevação de índices preventivos para uma saúde com maior qualidade de vida. Essa mudança, segundo informa a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA, 2010), voltada ao consumo equilibrado de alimentos funcionais, indicam a possibilidade de que o organismo trabalhe adequadamente para que haja desenvolvimento, crescimento e manutenção do corpo humano, por intermédio de ações metabólicas ou fisiológicas essenciais a saúde (CZERESNIA; FREITAS, 2013).

As políticas públicas, atualmente colocadas em funcionamento depõem, principalmente, no incentivo e na orientação alimentar, envolvendo os setores de educação e Saúde pública, contemplando a formação da população em hábitos alimentares saudáveis, a começar na infância. Essas ações buscam a introdução da alimentação com qualidade e, para isso, a pirâmide funcional envolve diferenciação que respeita a identidade cultural e alimentar das diversas regiões brasileiras (CZERESNIA; FREITAS, 2013). Tal iniciativa, segundo os autores, faz com que se propõe a promoção da alimentação saudável, de forma a apontar caminhos para a inserção e qualidade de vida de toda a população.

3 METODOLOGIA DA INTERVENÇÃO

Esta intervenção foi desenvolvida em uma Escola Estadual de Ensino Fundamental I e II e Ensino Médio, localizada no Município da Lapa – PR. Esta Escola está localizada em uma comunidade com maiores índices de vulnerabilidade e risco social, funcionando como unidade de “Centro de Atenção Integral à Criança (CAIC)”.

Nessa comunidade, o processo saúde-doença se mostra fortemente influenciado pelas condições de vida das pessoas, muitos com condições de moradias precárias; poucas ou nenhuma opções de trabalho e de lazer; aspectos estes que influenciam de maneira negativa seus comportamentos frente às

situações de doenças, bem como os escassos esclarecimentos sobre nutrição e alimentação saudável.

A escolha do público participante envolveu 17 alunos do 3º ano do Ensino Médio, estudando no turno matutino, com faixa etária entre 15 e 18 anos. O local de realização das atividades foram sala de aula, sala de informática e refeitório da referida Escola.

Inicialmente, investigou-se entre os alunos os conhecimentos prévios sobre o tema, a opinião deles sobre a importância da prática de uma alimentação saudável, bem como traçar um perfil dos hábitos alimentares expostos diariamente no ambiente escolar.

Depois de tais procedimentos, as atividades para a inserção de novos conhecimentos e a tentativa de alcançar mudanças com relação à educação nutricional ocorreram em quatro momentos:

1. Palestra com profissional de nutrição - para informar os alunos sobre a importância da alimentação saudável e sua contribuição para a manutenção da saúde;

2. Roda de conversa para esclarecimento de dúvidas e avaliação da assimilação das informações por parte dos alunos - momento de introdução do estudo das pirâmides alimentares. Primeiramente, foram apresentadas duas versões, a antiga pirâmide alimentar criada em 1990 e a nova pirâmide funcional criada em 2005, sendo analisadas e comparadas (Anexos A e B).

3. Atividades envolvendo a Pirâmide dos Alimentos, mediante funcionalidade de cada tipo de grupo de alimentos, retiradas da revista Nova Escola (BRANT, 2013).

Neste momento procedeu-se com um estudo mais detalhado sobre cada tipo de grupo de alimentos estabelecidos na pirâmide funcional e como estes influenciam na prevenção de determinadas doenças.

Logo após, a turma de estudantes foi dividida em trios e quartetos, tendo como tarefa a estruturação de um cardápio diário semanal, em forma de cartaz, o qual deveria se basear nas recomendações de cada tipo de grupo alimentar da nova pirâmide funcional.

Cada grupo, depois de ter elaborado o seu cardápio, apresentou para a turma toda, explicando como haviam distribuídos os alimentos a cada dia da semana:

- Quais mudanças realizadas;

- Por que das escolhas;
- Se houve consenso de todos os elementos da equipe com relação às escolhas feitas.

Na continuidade, a próxima atividade realizada envolveu a análise de gráficos, identificando os efeitos da nova pirâmide funcional sobre a saúde.

Apresentou-se aos alunos os gráficos abaixo (GRÁFICOS 1 e 2), mostrando dados de um estudo, relacionando doenças à dieta, nos quais os indivíduos à direita são aqueles com dietas mais próximas à recomendada. Retirados da revista Nova Escola (BRANT, 2013). Esses gráficos se diferenciam entre homens e mulheres, demonstrando o grupo com maior risco relativo sobre algumas doenças.

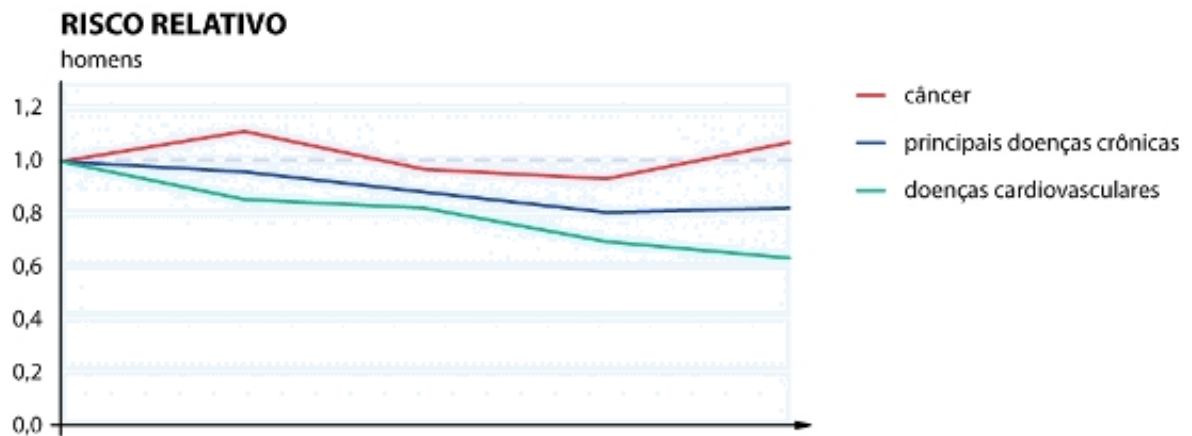


GRÁFICO 1: OS RISCOS RELATIVOS À SAÚDE NOS HOMENS.
FONTE: Nova Escola (BRANT, 2013).

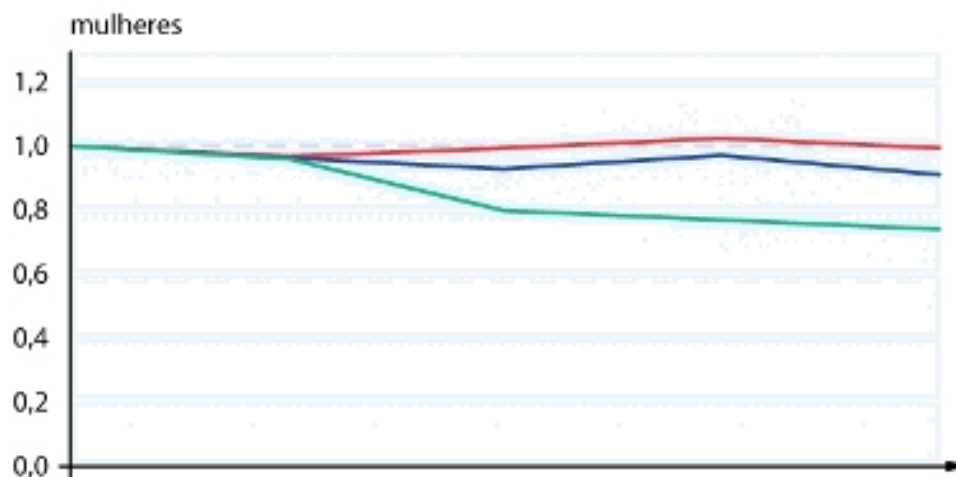


GRÁFICO 2: OS RISCOS RELATIVOS À SAÚDE NAS MULHERES.
FONTE: Nova Escola (2013).

Conforme especificações da revista Nova Escola (2013), os gráficos poderiam contribuir, mediante análise dos dados, a percepção de que tanto as mulheres quanto os homens, ao seguirem a dieta pela pirâmide funcional, apresentaram

índices significativamente menores de doenças cardiovasculares. Todavia, as recomendações dietéticas em nada acrescentaram sobre o risco de câncer.

Aproveitou-se, conforme sugestão da revista Nova Escola (2013) para estender as discussões, envolvendo temas como a obesidade, bulimia e anorexia. Tornando-se possível informar que todos esses problemas tende a ocorrer na população menos favorecida, como é o caso da obesidade, devido ao fato de haver maior consumo de alimentos mais baratos, sendo estes a conter mais calorias (salgadinhos, refrigerantes, doces etc.), provenientes de fontes de baixa qualidade.

Para finalizar essa etapa, os alunos construíram *folders*, momento este que se intencionou o envolvimento e conscientização do restante dos alunos da Escola, assim os *folders* informariam e alertariam sobre importância da qualidade na alimentação. Os materiais elaborados foram colocados em exposição nos corredores das salas de aula (ANEXO C).

4. Promoção de um café - como forma de estimular a ingestão de alimentos saudáveis, na primeira refeição do dia, realizado no refeitório da própria escola. O planejamento do cardápio foi efetuado com os participantes do projeto e as merendeiras da escola.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

No primeiro momento da intervenção estavam presentes todos os alunos, mostraram-se bastante atentos e interessados, deixando, portanto, a nutricionista palestrante à vontade para explicar o conteúdo e, na medida em que os alunos iam recebendo as informações, de forma espontânea questionavam-na, às vezes para sanar dúvidas, em outras para ampliar os conhecimentos que estavam sendo colocados ao longo da palestra.

Desta forma a palestra tornou-se dinâmica, os questionamentos feitos pelos alunos contribuíram para que a palestrante transmitisse as informações no decorrer da mesma, fato este que deixou esta atividade interessante.

No segundo momento da intervenção, a atividade de discussão sobre o tema, envolvendo a comparação entre as pirâmides alimentares possibilitou à classe distinguir questões sobre os tipos saudáveis e prejudiciais de gorduras e

carboidratos, anteriormente explicados na palestra da nutricionista, principalmente no tocante aos riscos de doenças cardiovasculares que advém do acúmulo dessas gorduras no organismo. Os estudantes puderam notar que frutas, verduras e legumes são os alimentos recomendados para auxiliar no controle do peso e de enfermidades, contudo, sozinhos não dão conta de minimizar todos os problemas. Por fim, também perceberam que, externo à pirâmide se encontram o álcool e os complementos vitamínicos.

A atividade que envolveu a elaboração dos cardápios em cartazes, que posteriormente foram afixados no mural da sala de aula, possibilitou a escolha para a vida diária e comentários para os colegas sobre as mudanças sentidas por eles com essa iniciativa.

Na atividade, envolvendo a análise dos gráficos, a explicação sobre alguns distúrbios produzidos por uma alimentação inadequada contou com exemplos mencionados pelos próprios alunos sobre casos acontecidos com amigos e colegas, este fato tornou a atividade interessante e certamente colaborou para a conscientização sobre os efeitos que o consumo de alimentos inadequados pode causar na vida de uma pessoa.

A construção do esboço do *folder*, que posteriormente foi concretizado no laboratório de informática da escola deu-se com animação entre os grupos. As sugestões dos alunos demonstraram que as informações repassadas e analisadas se configuraram para um cuidado na alimentação diária de cada aluno, visando a qualidade de vida ao invés de simplesmente seguir modelos impostos pela mídia.

O encerramento da intervenção com a promoção de um café, no qual, conforme sugestões dos alunos prevaleceram frutas, sucos, entre outros alimentos pobres em gorduras e sódio. Isso demonstra a compreensão da palestra da nutricionista e, atividades posteriores na intenção de práticas de hábitos alimentares saudáveis.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a intervenção ficou visível que a escola e o espaço educacional são estratégicos para a promoção de saúde. A promoção da alimentação saudável nesta

escola apresentou repercussão, e os alunos considerados disseminadores do conhecimento contribuíram para a prática de hábitos saudáveis nos ambientes que freqüentam e estão inseridos.

Diante do observado, entendeu-se que a educação alimentar deve ser promovida para todos os atores sociais da escola, entre eles: professores, alunos e funcionários. Essa promoção deve ocorrer no formato de esclarecimento, mas o incentivo e respaldo para a disseminação devem ser encorajados.

Acredita-se ser fundamental a escola envolver-se em atividades de conscientização e orientação, por ser um espaço coletivo e multidisciplinar, no qual é possibilitada oportunidade de promover práticas alimentares saudáveis que, certamente, colaborarão para a manutenção da saúde.

Conclui-se, portanto, a intervenção realizada cumpriu com os objetivos propostos, pois a alimentação saudável é imprescindível para viver com qualidade e maior expectativa de vida, e que além de contribuir com a saúde, auxilia na aprendizagem. Assim, a prevenção de enfermidades, a boa saúde, uma aprendizagem significativa e longevidade são garantidas mediante a alimentação saudável.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M. *et. al.* **Nutrição e transtornos alimentares**: avaliação e tratamento. São Paulo: Manole, 2011.

BARBOSA, L. C. **Protocolo ABRAN I**: aplicação de dietas de muito baixo valor calórico. 1. ed. São Paulo: 2010.

BARRIOS, W. **Alimentação é fundamental no processo de aprendizagem**. Disponível em: <<http://www.samaritano.org.br/pt-br/imprensa/noticias/Paginas/Alimentacao-no-processo-de-aprendizagem.aspx> 2011>. Acesso em: 06/11/2013.

BRANT, L. C. Nutrição: a importância de uma alimentação saudável. **Revista Nova Escola**, nº 266/2013. Disponível em: <<http://revistaescola.abril.com.br/ensino-medio/nutricao-importancia-alimentacao-saudavel-607822.shtml>>. Acesso em: 20/09/2013.

BRASIL. **Guia alimentar para a população brasileira**: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: <http://nutricao.saude.gov.br/documentos/guia_alimentar_conteudo.pdf>. Acesso em: 06/11/2013.

COUTINHO, W. **Enciclopédia do emagrecimento**. São Paulo: Goal, 2001.

CZERESNIA, D.; FREITAS, C. M. (Org.). **Promoção da saúde**: conceitos, reflexões e tendências. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2013.

DÂMASO, A. **Obesidade**: exercício e metabolismo energético. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan, 2003.

DINIS, T. Especialistas discutem a importância da nutrição cerebral. **Folhaonline** (2006). Disponível em: <<http://www.1.folha.uol.com.br>> . Acesso em: 06/11/2013.

FERREIRA, M. L. B. **O papel da nutrição no aprendizado**. 2012. Disponível em: <<http://cristianetecchionutricionista.blogspot.com.br>>. Acesso em: 06/11/2013.

FREITAS, P. G. **Saúde um estilo de vida**: baseado no equilíbrio de quatro pilares. São Paulo: IBRASA, 2002.

GIL, G. **Memória (recurso eletrônico)**: tudo o que você gostaria de saber, mas se esqueceu de perguntar. São Paulo: Instituto Fleury, 2011. Disponível em: <<http://books.google.com.br/books>>. Livro Digital. Acesso em: 07/11/2013.

GÓMEZ, A. M. S.; TERÁN, N. E. Buscando uma definição. In: FRANÇA, J. L. (Org.). **Dificuldade de aprendizagem**: detecção e estratégia de ajuda. São Paulo: Cultural, 2009.

JONSSON, U. As causas da fome. In: VALENTE, F. L. S. **Fome e desnutrição**: determinantes sociais. São Paulo: Cortez, 2006.

MELLO, G. N. S. Construção da aprendizagem características de estudantes do ensino fundamental. **Dissertação de Mestrado**. Instituto de Psicologia. São Paulo: PUC, 2005.

MONTEIRO, C. A; MONDINI, L. Mudanças no padrão alimentar da população urbana brasileira (1992-2002). **Rev. Saúde Pública**, vol. 6. p. 433-439, 2004.

POULAIN, J. P. **Sociologias da educação**: os comedores e o espaço social alimentar. Florianópolis: UFSC, 2006.

SEIXAS, C. F. B. **Pirâmide alimentar**: nova proposta. 2009. Disponível em: <<http://educacao.uol.com.br/planos-aula/piramede-alimentar-nova-proposta.jhtm>>. Acesso em: 06/11/2013.

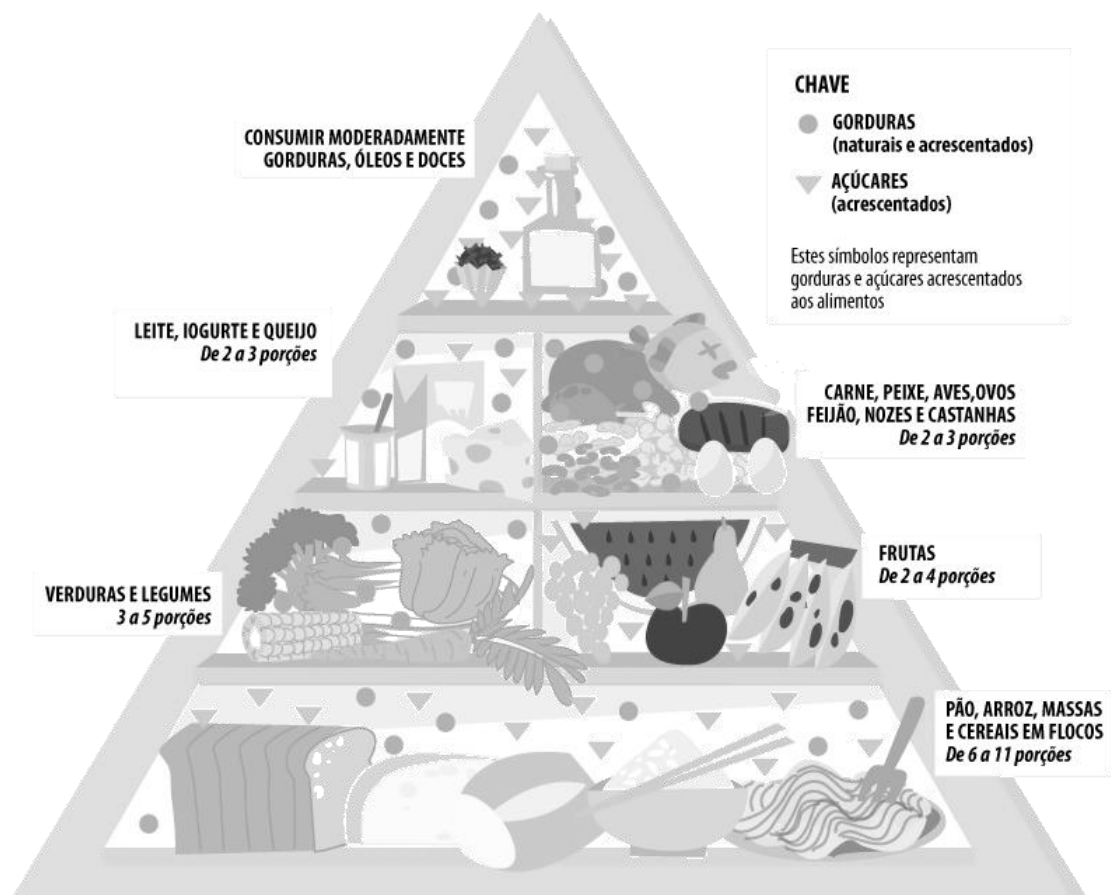
SHARKEY, B. J. **Condicionamento físico e saúde**. 5. ed. Tradução: Márcia dos Santos Dornelles. Porto Alegre: Artmed, 2006.

SILVA JÚNIOR, C. da. **Ciências**: entendendo a natureza, o homem e o ambiente. São Paulo: Saraiva, 2000.

SORBELLO, A. A.; CIONGOLI, J.; NACACCHE, M. M.; GUISELINI, M. **Desmistificando a obesidade severa**. São Paulo: M. Books do Brasil, 2006.

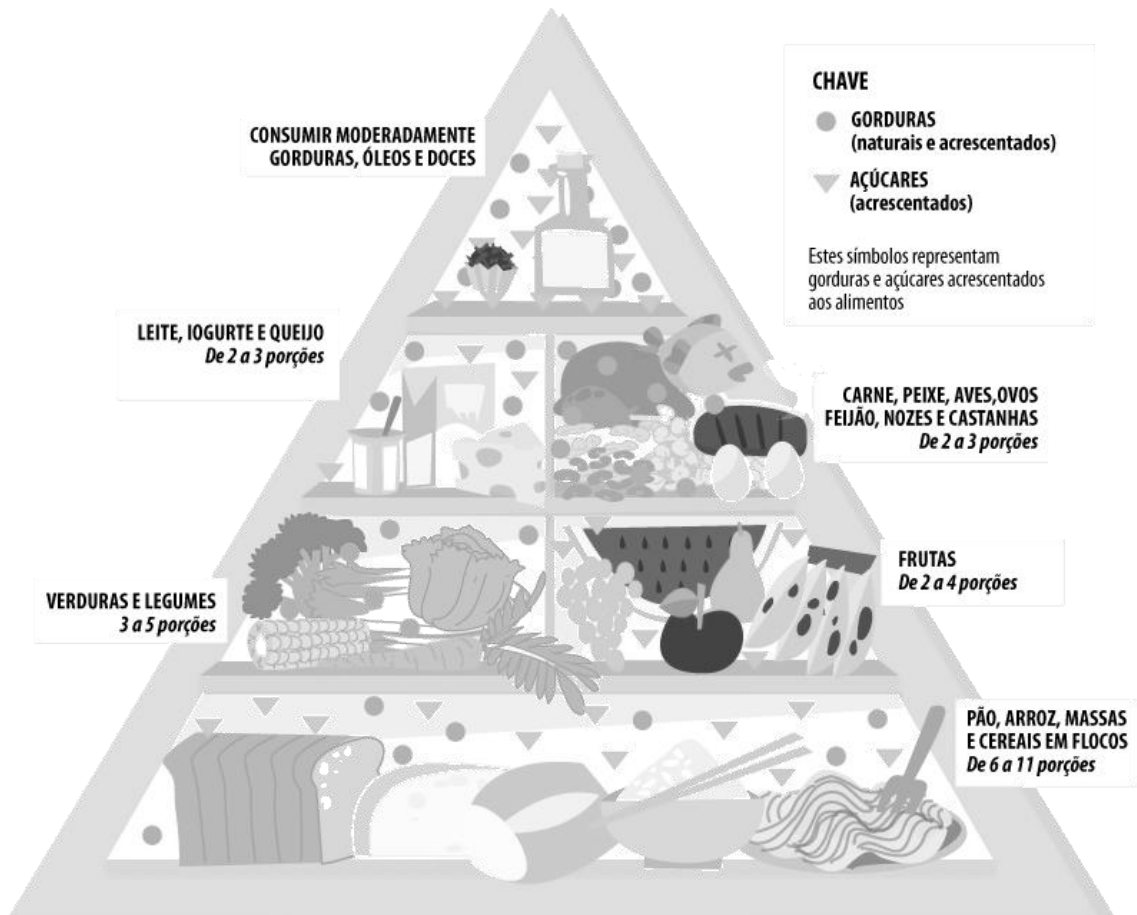
VASCONCELOS, F. A. G. **Avaliação nutricional de coletividades**. Florianópolis: UFSC, 2000.

ANEXO A – PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS CRIADA EM 1990



FONTE: Nova Escola (BRANT, 2013).

ANEXO B – PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS CRIADA EM 2005



FONTE: Nova Escola (BRANT, 2013).

ANEXO C – FOLDER CRIADO PELOS ALUNOS DO 3º ANO DO ENSINO MÉDIO



Informações Contidas no Interior do *Folder*.



Frente e verso do *Folder*.