

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANA

WALKIRIA JORGE

ALIMENTAÇÃO E AS RESTRIÇÕES ALIMENTARES: ATIVIDADES EDUCATIVAS  
EM SAÚDE



2019

WALKIRIA JORGE

ALIMENTAÇÃO E AS RESTRIÇÕES ALIMENTARES: ATIVIDADES EDUCATIVAS  
EM SAÚDE

Trabalho de Especialização apresentado como requisito parcial à conclusão do curso de Pós-Graduação *lato sensu* em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio, Universidade Federal do Paraná.

Orientadora: Prof. Dra. Vanessa Comassetto

CURITIBA

2018

## **TERMO DE APROVAÇÃO**

**WALKIRIA JORGE**

### **ALIMENTAÇÃO E AS RESTRIÇÕES ALIMENTARES: ATIVIDADES EDUCATIVAS EM SAÚDE**

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado como requisito parcial para a obtenção do grau de Especialista no Curso de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio, Departamento de Enfermagem, Setor de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Paraná, pela seguinte banca examinadora:

---

**Dra Vanessa B. Comassetto A. de Oliveira.**

**Departamento de Enfermagem, UFPR**

---

**Dra Vanessa B. Comassetto A. de Oliveira.**

**Departamento de Enfermagem, UFPR**

---

**Dra Vanessa B. Comassetto A. de Oliveira.**

**Departamento de Enfermagem, UFPR**

**Curitiba, 31 de janeiro de 2019**

## RESUMO

Após o recesso escolar do meio de ano, iniciou uma discussão sobre a importância de uma alimentação saudável, restrições alimentares e a manutenção da qualidade de vida, com os estudantes do 8º ano do ensino fundamental, em um colégio da rede estadual de ensino na cidade de Curitiba, na disciplina de Educação Física. Constatou-se que as restrições mais comuns entre os estudantes e seus familiares eram diabetes, intolerância à lactose e intolerância ao glúten. Com atividades desenvolvidas em grupos, os estudantes pesquisaram receitas de alimentos saudáveis, uma doce e outra salgada, específicas para cada grupo de restrição alimentar, onde produziram o alimento e trouxeram para os demais estudantes provarem as receitas. Participaram de uma palestra com a nutricionista da Unidade de Saúde, onde foi possível tirar dúvidas e informações sobre as restrições alimentares. O levantamento de informações se deu por meio de um questionário, sendo possível avaliar as informações e o conhecimento adquirido pelos estudantes.

**Palavras Chaves:** Alimentação saudável. Restrições alimentares. Qualidade de vida.

## **Abstract**

After the mid-year recession, a series was begun on the importance of a healthy motivation, with the participation of elementary and middle school students in elementary school, in a school in the elementary school teaching network. Curitiba, in the discipline of Physical Education. It was found that the most serious cause among patients and their relatives were diabetes, lactose intolerance and gluten intolerance. With food groups, the programs were associated with healthy foods, one kind of salmon and another salty, specific to each food restriction group, where they produced the food and brought it to the other students to taste as recipes. They participated in a lecture with a nutritionist from the Health Unit, where doubts and information about dietary restrictions were taken. The information was collected by means of a questionnaire, being possible to evaluate as information and the knowledge acquired by the students.

**Key words:** Healthy eating. Dietary restrictions. Quality of life.

## SUMÁRIO

|          |                                    |    |
|----------|------------------------------------|----|
| <b>1</b> | <b>INTRODUÇÃO</b> .....            | 03 |
| 1.1      | ALIMENTAÇÃO .....                  | 03 |
| 1.2      | OBJETIVOS.....                     | 04 |
| 1.2.1    | Objetivo Geral.....                | 04 |
| 1.2.2    | Objetivos Específicos.....         | 04 |
| <b>2</b> | <b>REVISÃO DE LITERATURA</b> ..... | 05 |
| 2.1      | CONCEITOS INICIAIS.....            | 05 |
| 2.1.1    | Diabetes.....                      | 05 |
| 2.1.2    | Intolerância à Lactose.....        | 05 |
| 2.1.3    | Intolerância ao Glúten.....        | 06 |
| <b>3</b> | <b>METODOLOGIA</b> .....           | 07 |
| <b>4</b> | <b>CRONOGRAMA</b> .....            | 08 |
| <b>5</b> | <b>CONCLUSÃO</b> .....             | 09 |
| <b>6</b> | <b>REFERÊNCIAS</b> .....           | 10 |
| <b>7</b> | <b>ANEXOS</b> .....                |    |

# 1 INTRODUÇÃO

## 1.1 ALIMENTAÇÃO

O ato de se alimentar é voluntário e consciente. Depende exclusivamente da vontade do indivíduo e é o homem quem escolhe o alimento para o seu consumo. A alimentação se relaciona com as práticas alimentares que envolvem opções e decisões quanto à quantidade; o tipo de alimento ingerido; quais são considerados comestíveis ou aceitáveis para o padrão de consumo ideal; a maneira como são adquiridos, conservados e preparados; os horários, o local e com quem são feitas as refeições.

Os adolescentes, normalmente, passam a maior parte do tempo fora de casa, permanecem mais na escola e também com amigos. A escola, bem como os amigos, influencia na escolha dos alimentos e estabelecem o que é mais aceito no grupo. Por isso, é importante que uma alimentação saudável seja estimulada dentro da escola. Além do ambiente escolar, deve-se lembrar que o grupo de amigos e o próprio modismo divulgado na televisão, internet, jornais e revistas, podem exercer influência sobre o hábito alimentar dos adolescentes.

*“Devemos destacar que a causa principal do sobrepeso e da obesidade é comportamental (prática alimentar e de atividades inadequadas, com graves repercussões no campo biológico”*

DARTAGNAN PINTO GUEDES

Dentre os fatores que influenciam no crescimento e desenvolvimento de crianças e adolescentes e também na preservação de sua saúde, a alimentação ocupa um lugar de importância indiscutível, sendo fundamental a formação de hábitos alimentares nesses para que tenham uma alimentação correta.

A cada ano que passa os índices de obesidade, intolerâncias e alergias em crianças e adolescentes vêm aumentando indiscriminadamente.

O índice glicêmico dos alimentos tem sido a pauta de várias pesquisas nutricionais, que afetam não apenas os pacientes diabéticos, mas adoecem a todos que insistem em manter uma ingestão desregrada. A boa alimentação, aliada à prática de exercícios, ajuda a elevar os níveis de HDL, o bom colesterol no sangue.

Para os celíacos e para intolerantes à lactose, não existe cura; contudo, os sintomas de ambos podem ser diminuídos ou até mesmo podem desaparecer, se retirado, por completo, da dieta, alimentos que contenham glúten e lactose respectivamente.

Através dessa oficina os alunos obtiveram uma maior consciência da importância de uma boa alimentação e descobriram os vários tipos de alimentos disponíveis para pessoas com algumas restrições nutricionais.

## 1.2 OBJETIVOS

### 1.2.1 Objetivo Geral

- Desenvolver uma ação educativa com adolescentes de 14 anos a respeito da alimentação saudável e desmistificar as restrições alimentares.

### 1.2.2 Objetivos Específicos

- Apontar a importância dos alimentos para ter qualidade de vida.
- Conhecer diferentes tipos de alimentos.
- Discutir a necessidade do alimento para o seu desenvolvimento.
- Verificar quais alimentos se deve evitar de acordo com a sua alergia.
- Conhecer as necessidades alimentares especiais.



## 2 REVISÃO DE LITERATURA

O número de adolescentes diabéticos, com alguma intolerância alimentar e obesos está aumentando e este fato está cada vez mais presente nas escolas. Os temas: alimentação balanceada, diabetes com restrição de açúcar e carboidratos, intolerância a lactose e glúten, devem ser desmistificados e esclarecidos para esses discentes.

### 2.1 CONCEITOS INICIAIS

#### 2.1.1 Diabetes

É um grupo de doenças metabólicas caracterizadas por hiperglicemia, excesso de glicose no sangue, e associadas a complicações, disfunções e insuficiência de vários órgãos, especialmente olhos, rins, nervos, cérebro, coração e vasos sanguíneos.

A diabetes pode resultar de defeitos de secreção e/ou ação da insulina, envolvendo processos patogênicos específicos, por exemplo, destruição das células beta do pâncreas (produtoras de insulina), resistência à ação da insulina, distúrbios da secreção da insulina, entre outros.

#### 2.1.2 Intolerância à Lactose

É a ausência ou deficiência da enzima lactase, responsável pela digestão da lactose (açúcar encontrado no leite e seus derivados).

Algumas crianças são capazes de tolerar uma pequena quantidade, outras podem ser sensíveis a quantidades irrisórias.

O iogurte pode ter seu consumo liberado vez que apresenta menor quantidade de lactose, que tem sua concentração diminuída durante o processo, assim não atrapalhando a digestão.

Mesmo assim, é importante seguir as restrições definidas pelo nutricionista depois do diagnóstico do médico.

### 2.1.3 Intolerância ao Glúten

Distúrbio de ordem digestiva que provoca a intolerância permanente ao glúten. O que determina seu aparecimento é uma predisposição genética, por isso se caracteriza como um distúrbio hereditário.

Na ingestão do glúten, as pessoas com tendência a esse distúrbio apresentam baixa concentração de proteínas, de potássio ou de sódio no sangue, podendo aparecer manchas escuras ou mesmo avermelhadas na pele, sangramentos, além de alguns prejuízos nutricionais devido a absorção de nutrientes.

### 3 METODOLOGIA

No retorno das férias escolares de julho, foram apresentados vídeos educativos sobre alimentação para introduzir o tema do projeto “Alimentação e as restrições alimentares”, abrindo uma discussão sobre a importância de uma alimentação saudável para início e manutenção da qualidade de vida.

Durante esses debates em sala, onde eles trouxeram a vivência ou o contato com alguma pessoa da família ou colega que tenha algum tipo de restrição alimentar, foram escolhidos três temas, o diabetes, a intolerância à lactose e a intolerância ao glúten.

Os alunos foram separados em grupos de aproximadamente dez membros, oportunidade na qual deverão dividir o valor que será gasto para comprar os ingredientes exigidos para as duas receitas, sendo uma doce e a outras salgada.

Cada equipe se dividiu para cumprir as tarefas, sendo elas: confecção de no mínimo dois cartazes (um com informações do trabalho e outro com os componentes utilizados nas receitas; fazer o orçamento dos gastos com as receitas e dividir em igual valor pelos componentes do grupo; definir qual família do grupo vai ficar responsável pela produção das receitas; devem apresentar opções de tratamento ou paliativo quando for o caso; definir quem será o responsável por explicar o trabalho para a turma que irá visitar, neste caso a turma do 8 ano.

O núcleo familiar foi envolvido para auxiliar em casa na manipulação e produção da receita, no caso desta ser assada ou cozida, para a segurança dos alunos. Eles guardaram todas as embalagens que usaram nessa produção e trouxeram juntamente com o produto finalizado no dia da exposição para os colegas.

Durante essa exposição, os alunos procederam a degustação das receitas produzidas, explicando para a turma do 8º ano a importância da alimentação saudável e responderam às perguntas que surgiram utilizando cartazes informativos com textos

e figuras e, logo após as apresentações, foi realizada uma palestra com a nutricionista Carolina que trabalha junto à Unidade Municipal de Saúde – Vila Clarisse, como encerramento dos trabalhos para as duas turmas envolvidas.

## **5 CONCLUSÃO**

Na semana seguinte a apresentação da oficina, foi aplicado um breve questionário, tanto para os alunos que apresentaram a oficina, quanto para os que assistiram a mesma.

As questões foram as seguintes:

- O que você aprendeu com a oficina?
- Vai mudar algum hábito alimentar? Por quê?
- Conversou com sua família sobre a oficina? Qual foi a opinião deles?
- Gostou da conversa com a nutricionista da unidade de saúde? Quais informações você lembra e que foram bem significativas para você?

Dentro de um apanhado geral das respostas da pesquisa posterior a oficina, o resultado foi satisfatório e os objetivos atendidos. Os alunos relataram que a família elogiou o projeto; compreenderam a importância de uma boa alimentação e pretendem mudar seus hábitos de ingestão diária.

## **6 REFERÊNCIAS**

BRASIL. Ministério da Educação, Secretaria de Educação Básica. **Alimentação e nutrição no Brasil**. Brasília: Universidade de Brasília, 2009. Disponível em: <[http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=610-alimentacao-e-nutricao-no-brasil&Itemid=30192](http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=610-alimentacao-e-nutricao-no-brasil&Itemid=30192)>. Acesso em: 01 jun. 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Diabetes Mellitus**. Brasília, Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: <[http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diabetes\\_mellitus.PDF](http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diabetes_mellitus.PDF)>. Acesso em 01 jun. 2018.

CONFEDERAÇÃO NACIONAL DAS COOPERATIVAS MÉDICAS. **Alimentando-se sem glúten e sem lactose**. Disponível em: <[http://www.unimed.coop.br/portalunimed/cartilhas/gluten\\_lactose/cartilha.pdf](http://www.unimed.coop.br/portalunimed/cartilhas/gluten_lactose/cartilha.pdf)>. Acesso em: 10 jun. 2018.

CONSELHO REGIONAL DE NUTRICIONISTAS – 2. REGIÃO. Escolhas Alimentares. **Revista Digital**. n. 34 jul. 2014/jan. 2015. Disponível em: <<http://www.crn2.org.br/crn2/conteudo/revista/Revista34.pdf>>. Acesso em: 05 jun. 2018.

DISCOVERY KIDS. **Doki e os alimentos**. Disponível em: <<http://discoverykidsbrasil.uol.com.br/jogos/doki-e-os-alimentos/>>. Acesso em: 25 maio 2018.

MONTE, H. M. C. **Alergias e intolerâncias alimentares: novas perspectivas**. Artigo de Revisão Bibliográfica (Mestrado Integrado em Medicina). Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, Universidade do Porto, Portugal, 2015. Disponível em: <<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/81841/2/37590.pdf>>. Acesso em: 25 maio 2018.

PANDOLFI, R. A polêmica do glúten. **Revista Super Interessante**. Disponível em: <<https://super.abril.com.br/saude/a-polemica-do-gluten/>>. Acesso em: 02 jun. 2018.

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO PARANÁ. **Recomendações para alimentação do escolar com intolerância à lactose**. Coordenação de Alimentação e Nutrição Escolar, 2013. Disponível em: <[http://www.nre.seed.pr.gov.br/arquivos/File/toledo/logistica/alimentacao\\_escolar/recomendacao\\_alimentar\\_para\\_intolerancia\\_lactose\\_2013.pdf](http://www.nre.seed.pr.gov.br/arquivos/File/toledo/logistica/alimentacao_escolar/recomendacao_alimentar_para_intolerancia_lactose_2013.pdf)>. Acesso em: 25 maio 2018.

ZANETTI, A. Sid alimentação saudável. **Youtube**. Disponível em:  
<<https://www.youtube.com/watch?v=Q-K0KyBBkpl>>. Acesso em: 20 maio 2018.

CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 9ª REGIAO.  
CREF9PR. **Boletim informativo**. N° 40, pg 13. Acesso em: 10 julho de 2018.

UNIMED. **Portal da Informação**. Curitiba. 2018.  
<[www.unimed.coop.br/web/parana/viver-bem/pais-e-filhos/como-incentivar-a-alimentacao-saudavel](http://www.unimed.coop.br/web/parana/viver-bem/pais-e-filhos/como-incentivar-a-alimentacao-saudavel)> **Acesso: 10 julho 2018**

## RECEITAS:

O projeto foi aplicado no dia 11 de setembro de 2018 e contou com a degustação das seguintes receitas:

### **Sem Glúten**

1- Pão de queijo

2 ovos

½ xícara (chá) de óleo

1 xícara (chá) de leite

2 xícaras (chá) de polvilho doce ou azedo

100 gramas de queijo parmesão ralado

1 colher (chá) de sal

2 – Cookie

130 gramas de farinha de arroz integral

100 gramas de açúcar

75 gramas de manteiga

75 gramas de açúcar mascavo claro

1 colher (sopa) de cacau em pó

½ colher (chá) de bicarbonato de sódio

1 ovo batido

Gotas de chocolate amargo sem glúten

3-Pizza

1 copo de farinha de arroz



½ copo de polvilho doce  
½ copo de polvilho azedo  
½ copo de amido de milho  
1 colher (chá) de sal  
1 colher (chá) rasa de açúcar  
2 colheres de semento de chia  
1 colher de goma xantana  
1 colher de fermento seco  
3 colheres de azeite  
2 ovos  
1 colher de sopa de vinagre de maçã  
180ml de agua

#### 4-Bolo de laranja

1 caneca cheia de farinha de arroz (equivalente a 2 xicaras de chá)  
1 caneca de açúcar  
3 ovos  
½ copo de óleo  
250 ml de suco concentrado de laranja maguary  
1 colher de sopa de fermento

### **Receitas sem lactose**

#### 1- **Cueca virada**

3 xícaras (chá) de farinha de trigo

6 colheres (sopa) de açúcar

½ xícara (chá) de água

1 pitada de sal

1 ovo

1 colher (sopa) de margarina

1 colher (sopa) de vinagre ou pinga

1 colher (sobremesa) de fermento em pó

Açúcar e canela misturados para polvilhar

Fritar em óleo quente

Torta de Frango

Massa:

4 ovos

½ xícara (chá) de óleo de canola

1 xícara (chá) de água

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

1 colher (sopa) de fermento químico em pó

Sal a gosto

Orégano a gosto

Recheio:

1 peito de frango cozido no caldo de galinha

1 xícara de ervilha orgânica

Pimenta do reino

Baixo índice glicêmico:

Quibe de vegetais

200 gramas de trigo para quibe

200 gramas de abobrinhas verdes

200 gramas de cenouras

200 gramas de brócolis

200 gramas de palmito

200 gramas de palmito

200 gramas de champignon

3 colheres (sopa) de hortelã

3 colheres (sopa) de cebola

Bolo de Banana

4 bananas prata maduras

2 xícaras de farinha de aveia

1 xícara de azeite extra virgem

4 ovos

1 colher (chá) de canela em pó

1 e ½ colher (sopa) de fermento em pó

½ xícara de nozes picadas

Adoçante dietético em pó stévia, próprio para forno e fogão (com moderação)

## **IMAGENS**



















