

## **PROMOVENDO QUALIDADE DE VIDA NA ESCOLA - EDUCANDO PARA A SAÚDE -**

Coordenador: NOEMIA PERLI GOLDRAICH

A obesidade é um problema de saúde pública, que preocupa cada vez mais devido ao crescimento rápido de sua prevalência e as várias complicações por ela determinada, tanto na infância, como na idade adulta. Ela está associada a diversas alterações metabólicas importantes, que podem se desenvolver ao longo da vida, como alterações no colesterol e nos triglicerídios, hipertensão arterial, diabetes melito, além de complicações ortopédicas, cerebrovasculares, cardiovasculares, cálculos renais, cáries dentárias e distúrbios do sono. Crianças com excesso de peso apresentam maior risco para algumas doenças e os distúrbios psicossociais, provocados pelo estigma da obesidade, são de grande relevância nesta fase de estruturação da personalidade. Estudos realizados em cidades brasileiras mostram que o sobrepeso e a obesidade já atingem em Recife, 35% dos escolares avaliados, um outro estudo realizado em cinco municípios do Estado de São Paulo com crianças abaixo de cinco anos, mostrou uma prevalência de 6,6% de obesidade. (melhorar) No Brasil, tem sido detectada a progressão da transição nutricional caracterizada por um declínio da ocorrência de desnutrição e, ao mesmo tempo, uma expressão maior de sobrepeso e obesidade não só na população adulta, mas também em crianças e adolescentes. Segundo algumas teorias, as causas estão ligadas às mudanças no estilo de vida e nos hábitos alimentares. Este último tem sido relacionado à obesidade não somente quanto a quantidade dos alimentos ingeridos, mas também à composição e à qualidade da dieta. Além disso, os padrões alimentares também mudaram, com a incorporação de alimentos ricos em açúcar, sal e gordura na dieta e baixa ingestão de frutas e vegetais. O sal, tempero muito utilizado no preparo das refeições, é formado por uma substância chamada sódio. Este é encontrado em abundância na natureza, mas os alimentos naturais contêm uma pequena quantidade. Entretanto, para acentuar o sabor dos alimentos, acrescenta-se a eles quantidade significativa de sal e, conseqüentemente sódio. Além disso, o sódio está presente, muitas vezes em grande quantidade nos alimentos que sofreram processamento, como, por exemplo, enlatados (milho, ervilha, molhos prontos), embutidos (salsicha, salsichão, lingüiça, mortadela) salgadinhos, queijos, conservas (pepino, azeitona, picles), temperos prontos (caldos de carne, de galinha e outros). No rótulo, presente nos alimentos industrializados podemos ter conhecimento sobre a quantidade de sódio e de outros componentes presentes. Entretanto, poucas pessoas têm o hábito de consultar os

rótulos para verificar a composição dos alimentos que vão ingerir. Esta atitude deve ser incorporada à rotina diária. É fundamental que as pessoas tenham conhecimentos sobre alimentação e nutrição, para que haja a promoção de hábitos alimentares mais saudáveis e conseqüentemente, isso levará à diminuição dos índices de obesidade e hipertensão arterial e suas complicações a curto e longo prazos. A Portaria Interministerial nº 1010 de 8 de maio de 2006, que institui as diretrizes para a promoção da alimentação saudável nas escolas, faz referência à escola como sendo um espaço propício à formação de hábitos saudáveis e à construção da cidadania. Portanto, cabe à comunidade escolar, incluindo profissionais que atuam neste meio, o desenvolvimento de ações que ajudem as crianças a alcançar melhor nível de saúde. É necessário que haja prevenção. O objetivo desta oficina é conscientizar professores e merendeiras sobre a adoção de hábitos alimentares saudáveis desde a infância, para a promoção de qualidade de vida. Esta atividade será realizada, utilizando-se a Pirâmide Alimentar, que é um instrumento para orientação nutricional, servindo de guia para o planejamento de uma alimentação adequada. A adoção da Pirâmide Alimentar se deve ao fato dela mostrar de forma clara e objetiva como alcançar as necessidades de calorias e nutrientes, que são os componentes dos alimentos que consumimos, em cada refeição. Os nutrientes estão divididos em: carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas, sais minerais, água e fibras. A Pirâmide será apresentada às professoras e às merendeiras, explicando cada grupo de alimentos. Ao mesmo tempo, se enfatizará a obrigatoriedade de usar alimentos disponíveis no meio, respeitando os hábitos alimentares regionais, considerando ainda os de menor custo. Com essas medidas a dieta será adequada para manter condições de saúde e prevenir a ocorrência de excesso de peso nas crianças. Ao final da atividade será realizado um trabalho de colagem, associando os alimentos aos seus grupos e porções. Em um segundo momento, serão apresentados os efeitos do consumo excessivo de alimentos freqüentemente usados nas merendas escolares e nos lanches, como por exemplo, biscoitos, sucos artificiais e salgadinhos. No final, haverá ainda espaço para esclarecimentos de dúvidas, sugestões de cardápios saudáveis e listagens das frutas e verduras de cada estação. Conceitos corretos sobre nutrição representam a base para o desenvolvimento de ações educativas na escola. Estas ações devem partir da comunidade escolar, envolvendo o professor, que é o membro central da equipe de promoção de saúde e as merendeiras, que são as que efetivamente decidem e preparam os alimentos, que serão oferecidos para as crianças. Ambos, além de possuir maior contato com os alunos, estão envolvidos na realidade social e cultural de cada criança e possuem maior facilidade de comunicação com elas. O estímulo à formação de hábitos alimentares saudáveis

através do professor é o primeiro passo para a promoção da saúde na população, a curto e longo prazos, no ambiente escolar. Neste contexto, há mais um papel a ser desempenhado pelas nutricionistas, como elementos de conscientização e também como difusoras dos conceitos básicos e das constantes atualizações sobre alimentação saudável. Para a realização desta oficina será necessária uma sala de aula ou outro local, com mesas, cadeiras e "datashow". Os materiais de responsabilidade da equipe estão listados na seção infra-estrutura.