



PRÁTICAS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E PREVENÇÃO DA DIABETES

ANA LUIZA SLIACHTICAS CAETANO; EMMANUELLE DE CARVALHO CORRÊA LISBOA; FERNANDA MAIA BRAGA; LEONARDO FRANCO DE LIMA; PEDRO LUCAS MACHADO MAGALHÃES

RESUMO

A alimentação é necessidade básica de cada indivíduo. O expressivo aumento de doenças relacionadas à má alimentação em crianças e adolescentes, pode se tornar um fator limitante do cotidiano desses indivíduos, problema que pode ser prevenido e evitado através de práticas alimentares saudáveis durante a vida. O objetivo deste trabalho é conscientizar os adolescentes sobre a importância de conhecer uma dieta equilibrada, evitando agravos na saúde, pois a dieta inadequada é um fator de risco modificável para o desenvolvimento da Diabetes Mellitus tipo II. Foi realizada atividade educativa com ações lúdicas e palestra sobre o tema proposto, em escola pública no município de Angra dos Reis, envolvendo 48 alunos do ensino fundamental 2, correspondendo ao 9º ano, com faixa etária entre 14 e 16 anos. Os adolescentes antes da palestra vivenciaram a elaboração de um “prato feito” com todos os elementos de sua ingestão diária, analisando e podendo entender durante a mesma, sobre os alimentos que deveriam acrescentar, excluir ou adaptar de acordo com sua realidade social. Foram utilizados recursos de mídia e audiovisual, colagem em material E.V.A. de gravuras de alimentos para que servissem de modelos reprodutivos da alimentação diária e placas com afirmativas “Sim” e “Não”, para que os alunos participassem ativamente das perguntas e questionamentos dos palestrantes. O processo de aprendizagem e interação foi satisfatório, concluindo-se que medidas de incentivo a práticas alimentares saudáveis na promoção e prevenção da Diabetes, podem influenciar em desfecho positivo na vida desses adolescentes, já que contribuem favoravelmente para mudanças de hábitos alimentares e fatores de risco para doenças crônicas. A continuação do estudo em um projeto de extensão poderá avaliar o padrão de consumo alimentar e fornecer dados nutricionais do público-alvo, modificando fatores de risco para a Diabetes Mellitus Tipo 2, podendo mudar determinantes através das informações obtidas e com o envolvimento do núcleo familiar. A proposta dos acadêmicos de Medicina é de veicular informações e subsidiar os adolescentes e seus familiares nas escolhas e decisões que irão nortear o processo saúde-doença.

Palavras-chave: alimentação; prevenção; crianças; adolescentes, doenças crônicas.

1 INTRODUÇÃO

A alimentação é indispensável ao ser humano, e embora possa parecer banal, envolve uma multiplicidade de aspectos culturais, sociais e econômicos que influenciam a qualidade de vida do cidadão, e o consumo inadequado e suas consequências promovem prejuízos à saúde (SANTOS, 2005, p.681). Observa-se na adolescência, a relação entre oferta e consumo de uma alimentação saudável envolvem a autonomia desses jovens na escolha. As modificações no consumo alimentar como a diminuição da frequência de alimentos ricos em fibras, aumento na

proporção de gorduras saturadas e açúcares da dieta é um fator determinante nesta rotina de hábitos dos adolescentes público-alvo deste estudo através de ação educativa no cenário escolar local, que possui um espaço privilegiado para implementação de ações de promoção a saúde por ser um ambiente promotor de aquisição de hábitos e estilos de vida. Diante desta interface, existe a necessidade da reflexão sobre o efeito da alimentação inadequada nas crianças e adolescentes (FERREIRA, 2005, p.479), o conhecimento das causas e consequências atua como ação preventiva para que haja a consciência da relação entre qualidade de vida e uma boa alimentação. Desta forma, a faixa etária observada foi 14 a 16 anos, estudantes da Escola Municipal Charles Dickens.

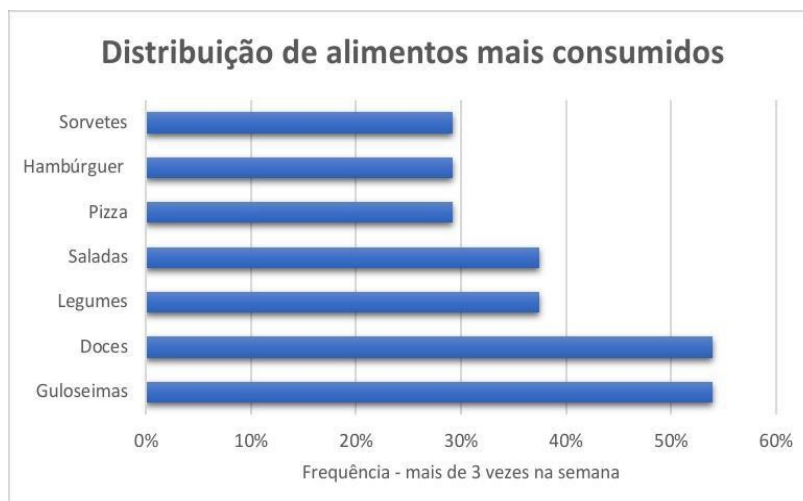
O objetivo desta pesquisa foi avaliar as percepções sobre a dieta de adolescentes, identificando o conceito de alimentação saudável, as barreiras encontradas para adotá-la e as características para a elaboração de materiais educativos destinados à promoção de práticas alimentares adequadas.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo primário com escolares em uma escola pública. Para a seleção de artigos adotou-se a técnica de revisão sistemática com o objetivo de identificar ensaios clínicos aleatórios sobre intervenção nutricional para prevenção primária da Diabetes Mellitus Tipo 2 em adolescentes. Foram selecionados 48 adolescentes estudantes, na faixa etária de 14 a 16 anos, de ambos os sexos, pertencentes à duas turmas do nono ano de uma escola compartilhada e municipalizada CIEP 302 Charles Dickens, localizada no bairro Jacuecanga, em Angra dos Reis – RJ. O critério de escolha dos adolescentes levou em consideração sua autonomia, pois já possuem entendimento do que seria certo ou errado. Em uma análise prática, a educação e a saúde em que estão envolvidos os levam a serem multiplicadores da ação extensionista, os norteando para a compreensão dos hábitos alimentares modificáveis, e com isto favorecer a saúde e o ambiente em que se encontram. Impactos da literatura científica corroboram nesta perspectiva, pois a incidência de doenças crônicas não transmissíveis está afetando faixas etárias mais jovens e os malefícios do mal consumo alimentar tornam-se fatores de risco reais ao surgimento de síndromes metabólicas. A escolha do local para a ação foi devido a parceria público-privada da escola com o Instituto de Educação Médica, e principalmente, por ser um cenário possível de realizar ações contínuas como um projeto de intervenção, no espaço onde os jovens ficam boa parte da sua rotina diária. Como a ação ocorreu em horário letivo, o critério de exclusão utilizado foi o não comparecimento dos estudantes na escola. A atividade contou com ação educativa dirigida e em duas etapas, a primeira com a orientação da dinâmica “monte seu prato” e realizada a verificação da seleção de alimentos para coleta de informação anterior a apresentação de palestra interativa, e a segunda etapa com a verificação e apresentação do prato saudável, desta forma foi aplicada a atividade educativa.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados da ação de promoção à saúde realizada com alunos do ensino fundamental II da Escola Municipal Charles Dickens, em Angra dos Reis, foram apurados e relatados, conforme pode ser observado no Gráfico 1:

Gráfico 1: Distribuição de alimentos mais consumidos.

Ao trazer esse tema à reflexão, a escola mostrou às jovens novas possibilidades de estudo e discussão, e deu oportunidade para se envolverem e aprofundarem no assunto, que é de grande importância. E assim, puderam rever seus conceitos e propor atitudes e ações favoráveis a mudanças nos hábitos alimentares, como objetivo de melhoria da saúde e qualidade de vida. E também puderam perceber que a saúde deve ser considerada sob diversos aspectos e não de maneira fragmentada. A promoção da saúde facilita o entendimento e a importância de estar atento a pequenos atos que podem modificar por completo nossas atitudes. Após o término das atividades, realizadas nas oficinas, os estudantes tiveram uma consciência maior sobre a necessidade de cuidar da saúde, com destaque nos problemas causados pela alimentação inadequada e a obesidade. Para obter sucesso no controle da Diabetes, é necessário estabelecer e desenvolver novas e mais fortes parcerias entre órgãos governamentais e sociedade civil, para uma maior corresponsabilidade em ações orientadas para prevenção, detecção e controle da síndrome metabólica. Essas novas estratégias devem promover um estilo de vida saudável e mudanças de hábitos em relação ao consumo de certos alimentos e refrigerantes, bem como estimular a atividade física. Em articulação com o setor educacional, essas ações devem priorizar a população de crianças, adolescentes e adultos jovens.

4 CONCLUSÃO

Com base na coleta de dados da ação promovida e da revisão de literatura pesquisada, fica evidente que as intervenções em promoção e prevenção de saúde contribuem positivamente para mudanças de hábitos alimentares, como também na prevenção de futuros danos causados por fatores de risco modificáveis (VILARINHO, 2008, p.452). Porquanto, o grupo propõe a continuidade do estudo para um projeto de extensão, que irá avaliar o padrão de consumo alimentar e fornecer avaliações nutricionais, com objetivo de verificar no público alvo o perfil de fatores de risco para a DM Tipo 2. Nessa perspectiva, também serão analisadas questões que ampliem este risco, como o sedentarismo e a obesidade, para serem tratados de forma integral. Por conseguinte, as constantes ações trarão informações e podem modificar determinantes de risco para a Diabetes Mellitus, a construção coletiva de conhecimento incentiva mudanças nos hábitos alimentares tanto para o núcleo envolvido quanto para seus familiares, ampliando com isso as atividades desenvolvidas. Consequentemente, o projeto visa transformar os acadêmicos de medicina em veiculadores de informações ao subsidiarem os indivíduos nas escolhas e nas decisões que irão nortear o processo saúde-doença.

REFERÊNCIAS

FERREIRA, S. R. G. *et al.* **Intervenções na prevenção do diabetes mellitus tipo 2: é viável um programa populacional em nosso meio?** Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia, v. 49, n. 4, p. 479–483, ago. 2005.

SANTOS, L. A. DA S. **Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis.** Revista de Nutrição, v. 18, n. 5, p. 681–692, set. 2005.

VILARINHO, R. M. F. *et al.* **Prevalência de fatores de risco de natureza modificável para a ocorrência de diabetes mellitus tipo 2.** Escola Anna Nery, v. 12, n. 3, p. 452–456, set. 2008.