V Congresso Brasileiro de Saúde On-line
CONBRASAU

ENSINO SOBRE ALIMENTAÇÃO ADEQUADA DE CRIANÇAS EM VULNERABILIDADE SOCIAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA

RESUMO

Introdução: A alimentação adequada durante o período da infância é crucial para o desenvolvimento adequado cognitivo e motor. É nessa fase que as potencialidades humanas e os distúrbios podem ocorrer, os quais acarretam em consequências boas ou más para o restante da vida. Assim, cabe, também, aos acadêmicos de Medicina levarem o conhecimento para a comunidade. Objetiva-se expor a importância e os desafios na disseminação do conhecimento em saúde alimentar às crianças. **Relato de caso/experiência:** Tratou-se de experiência de estudante de Medicina de Instituição de Ensino Superior pública a partir da vivência de um projeto extensionista para crianças em situação de vulnerabilidade de uma comunidade de município de grande porte paranaense, ancorado na teoria das trocas sociais. Relatou-se uma apresentação sobre alimentação adequada e equilibrada, bem como a posição das crianças em relação ao que foi ensinado. **Discussão:** Apresentação sobre alimentos adequados e suas respectivas quantidades, bem como as reações das crianças a respeito das orientações dadas por acadêmicos. Alguns tópicos tiveram aceitação e argumentação do público infantil, enquanto outros foram contrariados com comentários e expressões faciais negativas, sendo solucionados ao fim da atividade. Percebeu-se a carência financeira familiar de algumas crianças, as quais debilitam o fornecimento nutricional proteico adequado, devido ao seu alto custo. Houve divergência entre as rotinas alimentares das crianças, como na presença e qualidade do café da manhã, bem como no grande consumo de doces, porém a discussão fomentou a mudança de comportamento. Também foi relatado *bullying* com piadas em relação ao peso infantil elevado ou reduzido. **Conclusão:** Nota-se que o projeto foi importante para instruir as crianças dessa comunidade e para o aprendizado dos alunos de forma integral, portanto, faz-se necessário a continuação do projeto pelos acadêmicos.

Palavras-chave: vigilância alimentar e nutricional; nutrição infantil; projeto de extensão; ação social; saúde.

1 INTRODUÇÃO

Na infância, ocorre a maior fase de crescimento e desenvolvimento cognitivo, motor e afetivo, diante disso, a boa alimentação se faz necessária, já que fornece a matéria prima para construção do organismo (ALVES; CUNHA, 2020). Ainda, é nessa fase que há o desenvolvimento das potencialidades humanas e dos distúrbios que ocorrem nessa parte da vida, podendo trazer consequências para as pessoas e a comunidade (BRASIL, 2009).

Diante disso, segundo as novas Diretrizes Curriculares aprovadas pelo Ministério de Saúde, os acadêmicos de medicina devem ter uma formação mais geral e humana, que precisa focar na saúde integral da população (BRASIL *et al*, 2014). Assim, os projetos extensionistas aproximam os acadêmicos da comunidade e funcionam de acordo com as novas diretrizes de currículo, tornando o aprendizado mais integral e levando o conhecimento com base científica à população alvo.

Objetiva-se expor a importância e os desafios da disseminação do conhecimento em saúde alimentar às crianças da comunidade, a partir da vivência de estudantes de Medicina, participantes de ação extensionista.

2 RELATO DE CASO/EXPERIÊNCIA

Relato de experiência, utilizando como base de inspiração as orientações de Mussi *et al.* (2021) e da Teoria das trocas sociais de Piaget (1994), a respeito das reflexões de uma estudante do ciclo básico da graduação em Medicina de Instituição de Ensino Superior pública, que participou de um projeto com crianças em situação de vulnerabilidade, de um município de grande porte no Paraná.

Este projeto ocorreu durante o segundo semestre letivo de 2023, o qual terminou em março de 2024, e tinha como objetivo o acompanhamento e disseminação de conhecimentos da área da saúde para crianças que frequentam um instituto de ação social. Durante as visitas, que ocorriam quinzenalmente, foram realizadas atividades educativas, recreativas e de socialização, além disso foram feitos alguns testes clínicos, como o questionário Cage, o teste de Snellen, entre outros, nos quais tentamos identificar várias fragilidades e possíveis abusos, tanto no uso de drogas e bebidas, como casos de violência física ou mental. As atividades ocorreram por meio de estudantes de Medicina, sob supervisão de dois professores, psicólogos, com doutorado na área de Desenvolvimento Comunitário em andamento e finalizado.

A cada encontro, um dos estudantes, tanto do período da manhã, quanto da tarde, acompanhou uma das crianças do Projeto, ao todo eram cerca de 60 crianças. Além dos testes mencionados anteriormente, também foi possível abordar o uso de telas, letramento em saúde, imunização, habilidades visuoespaciais, linguagem, bullying, indicadores alimentares e nutricionais, saúde bucal e mental.

Relatou-se a apresentação e dinâmicas usadas sobre alimentação saudável e pirâmide alimentar, em que foram usados slides e gincanas para explicação da ordem de quantidade e importância de cada alimento na pirâmide. Discorreu-se sobre a dificuldade de entendimento e aceitação das crianças sobre o assunto devido aos seus conhecimentos do senso comum e crenças.

3 DISCUSSÃO

No dia 28 de novembro, houve uma apresentação sobre alimentação saudável, para falar sobre os alimentos importantes para o cotidiano. Usou-se como base o artigo "Alimentação saudável, atividade física e qualidade de vida", no qual o autor Roberto Vilarta (2007) explica sobre a pirâmide alimentar e sua alteração conforme as idades. Nesse contexto, direcionou-se um foco maior para as crianças na pirâmide, explicou-se seu funcionamento e como colocá-la em prática.

A apresentação feita às crianças, com ajuda de ilustrações e perguntas, foi a seguinte. A base da pirâmide alimentar é composta pelos alimentos energéticos (grãos como trigo, milho, arroz e tubérculos como batata, mandioca, cará e pão), que devem compor a maior parte da alimentação, e ser consumidos de 5 a 9 porções por dia. Essa primeira parte teve aceitação pelas crianças, as quais comentaram que tinham apreço pelas massas e pães, porém deve-se ficar alerta, pois algumas disseram que quase a totalidade de suas refeições é

composta apenas por esses tipos de alimentos, podendo predispor a condições patológicas, como a obesidade infantil.

Acima dos alimentos energéticos devem estar os alimentos reguladores, que são os vegetais e as frutas, os quais fornecem os micronutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo. O consumo diário dos alimentos desse grupo deve ser de 4 a 5 porções de verduras e legumes e 3 a 5 porções de frutas; essa parte da pirâmide teve aprovação apenas com as frutas, já os vegetais receberam expressões faciais e comentários negativos sobre seu paladar.

Acima dos vegetais e frutas estão os alimentos fontes de proteínas, que são nutrientes construtores do organismo e fazem parte das estruturas musculares, vísceras e pele, ou seja, compõem o organismo de uma maneira geral, e o consumo diário deve ser de 1 a 2 porções. Essa parte da apresentação foi alarmante, pois algumas das crianças afirmaram apreço, já outras anunciaram paladar seletivo com rejeição às proteínas da carne ou falta de condição monetário dos pais para aquisição. Vale lembrar que, em fase de crescimento, as proteínas são de suma importância.

No topo da pirâmide estão os alimentos fonte de gorduras, os quais devem fazer parte da dieta diária por fornecer as vitaminas A, D, E, K e os ácidos graxos essenciais. Contudo, precisa-se de ingestão cautelosa (não passar de 2 porções por dia), pois o organismo necessita de pouca quantidade deles. Qualquer excesso fornecerá calorias a mais, aumentando o peso corporal, já que as gorduras possuem mais que o dobro de calorias que os carboidratos.

Nesse contexto, como o público do projeto tinha entre 6 a 12 anos, focou-se em comentar sobre a ingestão correta e adequada dos alimentos para o crescimento, que apesar de lento, é constante nesse intervalo de idade. Além disso, comentou-se que o desempenho escolar de crianças saudáveis de 9 a 11 anos é influenciado pela presença ou ausência do café da manhã. Aquelas que pulam essa refeição cometem mais erros em testes, e resultados melhores são observados quando o café da manhã é consumido até 30 minutos antes dos testes, destacando-se, assim, a importância de uma alimentação regular, e desaprovando a ação de pular refeições. Foi divergente a rotina das crianças quanto ao café da manhã, porém se discutiu e fomentou a mudança de comportamento.

Ademais, foi destacado que surgem desafios psicossociais, incluindo discriminação, baixa autoestima, depressão e dificuldades sociais, associados aos desafios nutricionais, como a obesidade infantil, e às preocupações físicas, como diabetes e hipertensão. Algumas crianças relataram já ter sofrido *bullying* com piadas em relação ao seu peso. Outros desafios seriam o baixo peso, a perda ou a ausência de ganho ponderal e dificuldades no desenvolvimento, podendo indicar condições patológicas agudas ou crônicas. Crianças pré-adolescentes preocupadas com a imagem podem enfrentar baixo peso, baixa estatura e puberdade atrasada devido à ingestão inadequada de alimentos. A falta de fibras na dieta pode levar a constipação e menor apetite, prejudicando o desenvolvimento.

Ao final da apresentação, na qual se falou e deu ênfase a todos os detalhes de uma alimentação saudável, foi realizada uma gincana com a imagem de alguns alimentos e solicitado para que as crianças dissessem em qual lugar da pirâmide o alimento se encaixava ou o nome do alimento. Dessa forma, pretendeu-se fixar o conhecimento passado, bem como o grau de interesse e aprendizado das crianças.

Foi possível notar uma certa resistência em relação a ingestão frequente de frutas, legumes e vegetais, tanto que apenas cerca de 5 crianças, num total de 30, disseram fazer consumo rotineiramente, e algumas comentaram que não tinham esses alimentos em sua casa, o que pode revelar uma fragilidade alimentar. Outras crianças também afirmaram consumir uma grande quantidade de doces no dia a dia e não demonstraram interesse em diminuir, o que é preocupante.

4 CONCLUSÃO

A experiência relatada pelo estudante abordou os aspectos de importância de uma alimentação equilibrada e regular, bem como as dificuldades encontradas na aceitação das crianças em mudar seus hábitos alimentares. Dessa forma, é inegável refletir que o projeto teve um papel fundamental no conhecimento, para os participantes, dos diversos papéis que a nutrição adquirida pelos alimentos tem no desenvolvimento das crianças.

De fato, a relação universidade-ensino-comunidade apresentada corresponde às diretrizes curriculares nacionais que envolvem os cursos da área da saúde, desenvolvendo e disseminando conhecimento para a comunidade. Dessa maneira, nota-se que é pertinente a continuação desse projeto pelo curso de Medicina, podendo ser ampliada a atuação em saúde para outras crianças da comunidade.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar / Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009. 112 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica, n. 23).

MANHÃES ALVES, G.; DE OLIVEIRA CUNHA, T. C. A Importância da Alimentação Saudável para o Desenvolvimento Humano. **Humanas Sociais & Aplicadas**, v. 10, n. 27, p. 46-62, 21 fev. 2020. https://doi.org/10.25242/8876102720201966

MEIRELES, M. A. DE C.; FERNANDES, C. DO C. P.; SILVA, L. S. E .. Novas Diretrizes Curriculares Nacionais e a Formação Médica: Expectativas dos Discentes do Primeiro Ano do Curso de Medicina de uma Instituição de Ensino Superior. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 43, n. 2, p. 67–78, abr. 2019.

MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas; FLORES, Fábio Fernandes; ALMEIDA, Claudio Bispo de. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Práx. Educ.**, Vitória da Conquista , v. 17, n. 48, p. 60-77, out. 2021 . Disponível em <http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2178-26792021000500060&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 15 mar. 2024. Epub 25-Nov-2021. https://doi.org/10.22481/praxisedu.v17i48.9010.

VILARTA, Roberto et al. Alimentação saudável, atividade física e qualidade de vida. **Campinas: IPES Editorial**, 2007.