



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

MONICA DIAS FERREIRA

ALIMENTAÇÃO DE BAIXO ÍNDICE NUTRITIVO NA INFÂNCIA: PROPOSTA DE AÇÃO  
INTERSETORIAL DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR NA ESCOLA EM PARCERIA COM  
UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

SÃO PAULO  
2020

MONICA DIAS FERREIRA

ALIMENTAÇÃO DE BAIXO ÍNDICE NUTRITIVO NA INFÂNCIA: PROPOSTA DE AÇÃO  
INTERSETORIAL DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR NA ESCOLA EM PARCERIA COM  
UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Curso de Especialização em Saúde da  
Família da Universidade Federal de São Paulo  
para obtenção do título de Especialista em  
Saúde da Família

Orientação: DIEGO GARCIA DINIZ

SÃO PAULO  
2020

## **Resumo**

A alimentação de baixo índice nutritivo se tornou uma grande preocupação na sociedade atual diante ao desenvolvimento de uma indústria alimentícia baseada em alimentos com excesso de carboidratos e lipídeos, porém pobres em vitaminas e minerais. Em tempos de extrema valorização do estilo americano em se alimentar, as famosas "*junk foods*" atraem diversas famílias, pela praticidade e rapidez, além do sabor manipulado por produtos químicos adicionados, com o objetivo de trazer ao consumidor uma saciedade prazerosa. As crianças são as maiores prejudicadas, crescem em meio a essa cultura aliciante e são, constantemente, bombardeadas pelo *marketing* alimentar. O objetivo deste projeto é trabalhar a educação alimentar nas famílias e entender qual as dificuldades enfrentadas, através de ações em saúde no ambiente escolar, por ser o local onde as crianças devem receber incentivos por uma alimentação saudável, sendo aplicada, inclusive nas refeições escolares. Espera-se com esse projeto sensibilizar famílias e as crianças sobre a alimentação, favorecendo o autocuidado, prevenindo possíveis doenças e melhorando a qualidade de vida.

### **Palavra-chave**

Alimentação Saudável. Hábitos Alimentares. Educação Alimentar e Nutricional. Dieta Saudável. Desenvolvimento Infantil.

## **PROBLEMA/SITUAÇÃO**

A equipe do ESF Rural I do município de Barra do Turvo - SP identificou, através do atendimento em saúde prestado a população local, que havia uma constante queixa dos pais e responsáveis quanto às crianças apresentarem baixo apetite e dificuldade para se alimentar, quando, na realidade, os filhos tinham preferências por alimentos de baixo índice nutritivo e rejeitam os demais, hábito esse, que os pais e responsáveis reforçam através da própria alimentação familiar. Através dessa percepção, a equipe pode aferir que, em muitos casos, a criança se torna o centro da alimentação familiar, envolvendo todos os componentes da família no seu tipo de comida preferencial. Por outro lado, também foi identificado que o cardápio das refeições fornecidas nas escolas precisa de atualizações, buscando-se maiores índices nutritivos para as crianças, sendo que muitas possuem a merenda escolar como uma de suas principais refeições do dia. Além disso, o ambiente escolar é o local favorável para trabalhar incentivos de uma alimentação saudável, pois ali se concentra o público que queremos atingir e, conseqüentemente, atinge-se a alimentação familiar.

## **ESTUDO DA LITERATURA**

A alimentação infantil é um tema bastante discutido por ser fator determinante na saúde da criança, atua diretamente na morbimortalidade infantil, sendo que os fatores nutricionais e metabólicos influenciam nas fases iniciais do desenvolvimento humano, ocasionando em efeitos a longo prazo na vida adulta (BRASIL, 2013). Além disso, ela pode ser entendida como uma forma de relação dos filhos com a família, que se inicia desde o aleitamento materno, a comida diferenciada para a criança, até a fase de alimentação familiar. Os pais e cuidadores como gerenciadores desse relacionamento, sentem-se frustrados e angustiados quando ocorre alguma dificuldade na alimentação infantil, seja por qualquer acontecimento, flutuações de apetite ou, mesmo, por distúrbios orgânicos alimentares (MULLER; SALAZAR; DONELLI, 2017).

Segundo Maranhão et al (2018), a dificuldade alimentar se desenvolve por prejuízos no processo de suprimento de alimento e nutrientes à criança por parte dos pais e cuidadores, os quais tem diferentes níveis de gravidade, podendo repercutir no estado nutricional e na relação dos filhos com a família. Os estudos indicam que mais da metade dos pais referem que seus filhos selecionam os alimentos ou comem pouco.

Sabe-se que a mídia afeta as escolhas alimentares nas crianças, assim como as condições ambientais e familiares quando apresentam hábitos não recomendados podem intensificar a seletividade alimentar e apetite limitado, devido ao caráter socioeconômico, cultural e demográfico que as refeições apresentam. Existem, ainda, causas biológicas para este quadro, que giram em torno de 36,4% segundo estudo, porém, em maior parte, tem relação com alimentos introduzidos excessivamente para as crianças, como bebidas açucaradas, ao invés de alimentos sólidos (MAXIMINO et al, 2019). Além disso, a dificuldade na alimentação também está relacionada ao descumprimento das recomendações da OMS de aleitamento materno exclusivo, havendo introdução de outros alimentos em momento precoce, os quais, muitas vezes, são produtos industrializados, com alto teor de sódio e açúcar, consumidos excessivamente (MARANHÃO et al, 2018).

Em se tratando de alimentação saudável, o ambiente escolar é tido como um importante espaço para realizar a educação alimentar e promoção em saúde, por influenciar na formação da personalidade, assim como apresenta uma maior receptividade por parte dos ouvintes, facilitando a adoção de novos hábitos, os quais as crianças levam para suas famílias e comunidades (CUNHA, 2014).

## AÇÕES

Locais: Escola Municipal do bairro Indaiatuba no município de Barra do Turvo-SP;

Unidade Básica de Saúde (UBS) do bairro Indaiatuba no município de Barra do Turvo-SP.

Público-alvo: crianças de 5 a 12 anos e seus responsáveis legais

- ◆ Estabelecer planos de ação em saúde, baseados no Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE);
- ◆ Formar uma Equipe Multiprofissional para estudar a população e traçar um cronograma de atuação;
- ◆ Reunir com os funcionários da Escola Municipal para agendar uma palestra com as crianças e responsáveis;
- ◆ Palestra informativa e expositiva da Equipe Multiprofissional na escola sobre educação alimentar baseada no referencial teórico;
- ◆ Cadastrar as famílias interessadas a dar continuidade na assistência em saúde, através de encontros na UBS, de forma a individualizar o plano terapêutico de cada criança, dentro de sua etiologia para a dificuldade na alimentação;
- ◆ Produzir material informativo e expositivo com instruções de Alimentação Infantil recomendadas pelo Ministério da Saúde, além de incentivo a prática de atividades físicas;
- ◆ Capacitar mais profissionais, com apoio da Nutrição, para formar grupos locais com as famílias para tratar de hábitos alimentares saudáveis, tipos de alimentos adequados, receitas de cardápios acessíveis, levando em conta a realidade socioeconômica do local;
- ◆ Traçar junto as profissionais da Nutrição responsáveis pelas merendas escolares e aos líderes políticos locais, para que os cardápios sejam atualizados, aumentando o índice nutricional das refeições dentro das escolas;
- ◆ Registrar todas atividades feitas através de imagens e em material físico para que, posteriormente os mesmos sejam apresentados para as outras unidades de saúde e escolas, perpetuando a ação em saúde.

## **RESULTADOS ESPERADOS**

Estima-se que as famílias demonstrem interesse pelas palestras ofertadas, estejam atentas as orientações dadas e tenham uma boa adesão ao plano terapêutico, para que as crianças apresentem melhora em sua dificuldade alimentar, o que, por sua vez, também auxilia na propagação de hábitos alimentares saudáveis por todos os componentes das famílias. A expectativa é que as pessoas atingidas consigam vislumbrar as influências negativas que a mídia pode exercer em nossa sociedade, tornando-os capazes de filtrar os conteúdos absorvidos pelas crianças e orientá-las sempre que possível sobre os malefícios sobre o consumo excessivo de produtos industrializados.

A atuação sobre a melhoria na alimentação das crianças deve ser realizada desde o nascimento, portanto, espera-se que aumentem os índices de aleitamento materno exclusivo pelo tempo recomendado. Em sequência, que sejam ofertados para as crianças alimentos saudáveis, com baixo teor de sal e açúcar, dentro dos prazos estipulados e com controle adequado dos pais. Por fim, que a relação dos pais e cuidadores com seus filhos, quando se trata de alimentação familiar, seja um momento prazeroso, com trocas únicas de experiências e emoções únicas, não havendo espaço para angústia e frustração, por consequência, aumentando a qualidade de vida de todos.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de dois anos: um guia para o profissional da saúde na atenção básica. Brasília: Ministério da Saúde; 2013.

CUNHA, Luana Francieli da. A Importância de uma Alimentação Adequada na Educação Infantil. 2014. 32 fl. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2013.

MARANHÃO, Hécio de Sousa *et al.* Dificuldades Alimentares em Pré-Escolares, práticas alimentares pregressas e estado nutricional. **Rev. Paul Pediatr.**, São Paulo, v. 36, n. 1, p. 45-51. 2018.

MAXIMINO, Priscila *et al.* Crianças com dificuldades alimentares apresentam um consumo excessivo de bebidas açucaradas. **Arch. Health. Sci.**, v. 26, n. 2, p. 111-115, abri-set. 2019.

MULLER, Patrícia Wolff; SALAZAR, Viviane; DONELLI, Tagma Marina Schneider. Dificuldades Alimentares na Primeira Infância: Uma Revisão Sistemática. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p. 635-652. 2017.