UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ATENÇÃO BÁSICA EM SAÚDE

GUILHERME HOLANDA BEZERRA

ORIENTAÇÃO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS MENORES DE 6 ANOS DE IDADE EM UMA ESCOLA PÚBLICA

São Luís
2017

GUILHERME HOLANDA BEZERRA

ORIENTAÇÃO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS MENORES DE 6 ANOS DE IDADE EM UMA ESCOLA PÚBLICA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Atenção Básica em Saúde da Universidade Federal do Maranhão/UNASUS, para obtenção do título de Especialista em Atenção Básica em Saúde.

Orientadora: Profª. Drª. Maria Lucia Holanda Lopes

São Luís
2017

Bezerra, Guilherme Holanda

Orientação sobre alimentação saudável para crianças menores de 6 anos de idade em uma escola pública/Guilherme Holanda Bezerra. – São Luís, 2017.

14 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Pós-Graduação em Atenção Básica em Saúde) - Curso de Especialização em Atenção Básica em Saúde - PROGRAMA MAIS MÉDICOS, Universidade Federal do Maranhão, UNA-SUS, 2017.

1. Educação em saúde. 2. Obesidade. 3. Nutrição em Saúde Pública. I. Título.

CDU 612.3:614

GUILHERME HOLANDA BEZERRA

ORIENTAÇÃO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS MENORES DE 6 ANOS DE IDADE EM UMA ESCOLA PÚBLICA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Atenção Básica em Saúde da Universidade Federal do Maranhão/UNASUS, para obtenção do título de Especialista em Atenção Básica em Saúde.

Aprovado em / /

BANCA EXAMINADORA

_____

Prof. Maria Lucia Holanda Lopes
Doutora em Saúde Coletiva
Universidade Federal do Maranhão

_____

2º MEMBRO

_____

3º MEMBRO

RESUMO

A prevalência de obesidade e doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) associadas à alimentação tem crescido em ritmo acelerado e chamado atenção para as taxas na população infantil. O plano de ação tem objetivo de promover orientações para pais de crianças sobre o consumo alimentar adequado em uma escola pública de Parnaíba - PI. Trata-se de um plano de ação, com 150 crianças, conduzido pela equipe de Saúde da família, que promoverá palestras sobre alimentação saudável para crianças e seus pais com base no manual da Sociedade Brasileira de Pediatria e com base nos protocolos do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN). Os benefícios relacionados com o presente plano ocorrerão através da realização de palestras focadas diretamente no problema alvo, com orientações alimentares e a promoção de saúde, com melhorias nos hábitos alimentares e, consequentemente, prevenção de doenças.

Palavras-chave: Educação em Saúde. Obesidade. Nutrição em saúde pública.

ABSTRACT

The prevalence of obesity and chronic non communicable diseases (NCDs) associated with food has been growing at an accelerated pace and called attention to rates in the child population. The action plan aims to promote guidance for parents of children on adequate food consumption in a public school in Parnaíba-PI. It is an action plan with 150 children, conducted in a public school in Parnaíba-PI, the Family Health team will promote lectures on healthy eating for children and their parents based on the manual of the Brazilian Society of Pediatrics and based on the SISVAN (Food and Nutrition Surveillance System) protocols. The benefits related to the present plan by conducting lectures focused directly on the target problem with food guidelines and health promotion with better eating habits and consequently disease prevention.

Keywords: Health Education. Obesity. Nutrition in Public Health.

SUMÁRIO

		p.
1	**IDENTIFICAÇÃO DO PLANO DE AÇÃO**.....	06
1.1	**Título**.....	06
1.2	**Equipe Executora**.....	06
1.3	**Parcerias Institucionais**	06
2	**INTRODUÇÃO**.....	06
3	**JUSTIFICATIVA**.....	07
4	**OBJETIVOS**.....	09
4.1	**Geral**.....	09
4.2	**Específicos**.....	09
5	**METAS**.....	10
6	**METODOLOGIA**	10
7	**CRONOGRAMA DE ATIVIDADES**.....	11
8	**IMPACTOS ESPERADOS**.....	12
9	**CONSIDERAÇÕES FINAIS**.....	12
	REFERÊNCIAS.....	13

1 IDENTIFICAÇÃO DO PLANO DE AÇÃO

1.1 Título

Orientação sobre alimentação saudável para crianças menores de 6 anos de idade em uma Escola Pública.

1.2 Equipe Executora

- Guilherme Holanda Bezerra
- Maria Lucia Holanda Lopes
- Viviane de Sá Coêlho Silva (Enfermeira e Palestrante)

1.3 Parcerias Institucionais

- Prefeitura municipal de Parnaíba
- Universidade Federal do Piauí

2 INTRODUÇÃO

A alimentação e a nutrição são requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, além de possibilitar a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania. Além disso, contribuem sobremaneira para o enfrentamento da atual situação epidemiológica do país, representada pela tripla carga de doenças, que envolve: uma agenda não concluída de infecções, desnutrição e problemas de saúde reprodutiva; o desafio das doenças crônicas e seus fatores de risco, como tabagismo, sobrepeso, obesidade, inatividade física, estresse e alimentação inadequada; e o forte crescimento das causas externas. Por esses motivos, as ações de alimentação e nutrição representam papel fundamental no contexto da Atenção Básica em Saúde e, em especial, na Estratégia de Saúde da Família (JAIME et al., 2011).

A prevalência de obesidade e doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) associadas à alimentação tem crescido em ritmo acelerado e chamado atenção para as taxas na população infantil. De acordo com a Pesquisa Nacional sobre Demografia e Saúde, de 2006, foi registrada uma prevalência nacional de sobrepeso de 6,6% em crianças de até cinco anos. Já os resultados da Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) mostraram que a prevalência de excesso de peso variou de 25% a 40% em crianças entre cinco e nove anos (SPARRENBERGER et al., 2015).

A alimentação nos primeiros anos de vida deve ser qualitativa e quantitativamente adequada, a fim de garantir a ingestão dos nutrientes necessários para propiciar o crescimento e o desenvolvimento apropriados, além da formação de hábitos alimentares saudáveis. Hábitos alimentares inadequados podem levar a carências nutricionais, comprometendo o crescimento e o desenvolvimento na infância, bem como contribuindo para o excesso de peso e para a antecipação de doenças crônicas não transmissíveis da fase adulta, como diabetes e doenças cardiovasculares. Portanto, é importante que alimentos saudáveis sejam oferecidos às crianças tanto no domicílio como na escola (INOUE et al., 2015).

O Brasil é um pais que se encontra não só em fase de transição demográfica e epidemiológica, mas também nutricional e, entende-se por esta, o fato da mudança dos padrões de distribuição nutricional, ou seja, ao mesmo tempo em que determinada região do País sofre com problemas de carência alimentar como a desnutrição e anemia, outras regiões necessitam de planejamento do consumo alimentar, refletindo uma preocupação com a obesidade e suas consequências, em relação a morbimortalidade, assim como naqueles países já desenvolvidos (KAC; VELASQUEZ-MELENDEZ, 2013).

3 JUSTIFICATIVA

A Obesidade tem como fatores a adoção de hábitos alimentares conhecidos como “ocidentais”, que consistem em uma alimentação rica em gorduras, especialmente de origem animal, açúcar refinado e reduzida ingestão de carboidratos complexos e fibras, tem sido apontada como condição favorecedora para o estoque energético. Além disso, a falta de informação associada à ausência

de políticas de saúde que atendam adequadamente a população torna ainda mais grave e preocupante a epidemia de obesidade instalada no país (ENES, 2010).

Além da idade, outras características sociodemográficas são consideradas condicionantes do consumo alimentar, como sexo, etnia, escolaridade e estado civil. Um estudo realizado com 1.450 adultos americanos demonstrou que, tanto em homens quanto em mulheres, a escolaridade apresentava uma associação positiva como consumo de frutas e hortaliças. Da mesma forma também constataram o papel do nível educacional como preditor do consumo desses alimentos. Nesse estudo, que envolveu 3.122 mulheres, observou-se também que o fato de ser negra, estudante, gestante ou lactante e não ser tabagista foi associado a um consumo maior de frutas e hortaliças (TORAL; SLATER, 2007).

O século XXI iniciou com mudanças advindas dos processos de industrialização, urbanização, desenvolvimento econômico e globalização, os quais foram determinantes para a Transição Nutricional que vem sendo observada em diferentes regiões geográficas do planeta, inclusive na América Latina. O acesso facilitado aos alimentos, a vida sedentária e o desequilíbrio no balanço entre ingestão e gasto calórico são traduzidos por alterações do estado nutricional, com diminuição da ocorrência dos casos de desnutrição e simultâneo aumento do excesso de peso e obesidade (MONTEIRO et al., 2009).

A avaliação nutricional associada à identificação do risco nutricional e à garantia da monitoração contínua do crescimento tornam-se instrumentos essenciais para que os profissionais da área conheçam as condições de saúde dos pacientes pediátricos. Através dessa monitorização, é possível obter o conhecimento de seu padrão de crescimento, fator fundamental na prevenção e no diagnóstico de distúrbios nutricionais. Faz-se necessário saber, ainda, que algumas deficiências nutricionais específicas não afetam diretamente e de imediato as medidas antropométricas, assim, sua detecção depende da realização de uma acurada anamnese nutricional (WEFFORT et al., 2011).

Atualmente, existem vários sistemas voltados para formulação e orientação de políticas públicas relacionados ao aspecto nutricional, um dos principais é o Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional-SISVAN. Este é um sistema composto por uma série de indicadores de consumo, antropométricos e bioquímicos, com o objetivo de avaliar e monitorar o estado nutricional e alimentar da população brasileira. Trata-se de um valioso instrumento de apoio às ações de promoção da

saúde que o Ministério da Saúde recomenda que seja adotado pelos profissionais da área e pelos gestores do Sistema Único de Saúde - SUS, objetivando o aumento da qualidade da assistência à população. Segundo o Sistema de vigilância Alimentar e Nutricional, valorizar a avaliação do estado nutricional é atitude essencial ao aperfeiçoamento da assistência e da promoção à saúde (BRASIL, 2011).

Em um estudo realizado em Parnaíba, PI que mostrou que 377 escolares com idade entre 07 e 11 anos, de ambos os sexos, divididos em 3 escolas públicas do município, constatou-se que 26,79% das crianças apresentaram sobrepeso e 11,14% obesidade, com prevalência maior no sexo feminino (30,39 e 12,75%, respectivamente), quando comparado ao sexo masculino (22,54 e 9,25%, respectivamente) (FIGUEIRAS et al., 2012).

Com base no que foi exposto percebe-se a necessidade de um plano de ação focado no problema da obesidade infantil através de orientações sobre o consumo alimentar adequado a fim de reduzir numero de crianças obesas com promoção de saúde e prevenção de doenças.

.

4 OBJETIVOS

4.1 Geral

Promover orientações para pais e crianças sobre o consumo alimentar adequado em uma escola pública de Parnaíba- PI.

.

4.2 Específicos

- Realizar orientações sobre alimentação saudável para os pais de crianças e seus filhos de uma escola pública de Parnaíba- PI.
- Orientar os pais sobre o preparo dos alimentos de forma adequada e a redução do consumo de alimentos industrializados;
- Esclarecer os pais sobre os agravos de uma alimentação inadequada na infância.
- Realizar palestras sobre a obesidade infantil.

5 METAS

- Realizar orientações sobre alimentação saudável para 100 % dos pais de crianças e seus filhos que estudam em uma escola pública de Parnaíba- PI.
- Realizar uma cobertura de 100% de orientações sobre preparo dos alimentos de forma adequada, redução do consumo de alimentos industrializados e alimentação inadequada na infância.
- Realizar palestras sobre a obesidade infantil para 100% dos pais de crianças que estudam em uma escola pública de Parnaíba- PI.

6 METODOLOGIA

Trata-se de um plano de ação com palestras para os pais e para as crianças sobre alimentação saudável de acordo com os manuais da Sociedade Brasileira de Pediatria manual de consumo alimentar do SISVAN (Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional). Serão utilizados panfletos e cartazes sobre o tema. As palestras serão direcionadas de acordo com o publico utilizando-se de materiais didaticos para os pais com as orientaçães além de criação de roda de conversa entre os pais afim de que os mesmos participem através de perguntas e compatilhem experiências e tirar dúvidas sobre o tema proposto. Para os filhos serão utilizados recursos de audiovisual, com fotos e desenhos e jogos ilustrativos sobre alimentação saudável para chamar atenção das crianças e promover a participação das mesmas no projeto.

6.1 Local da intervenção

A intervenção será realizada em uma Escola Pública Municipal em Parnaíba - PI.

6.2 População abordada

As intervenções serão direcionadas para 150 crianças menores 6 anos que estudam em uma escola publica nos turnos manhã e tarde e seus respectivos pais.

6.3 Epapas do plano de ação

A primeira etapa de planejamento das palestras com base nos manuais da sociedade brasileira de pediatria abordando os temas, com elaboração de panfletos e cartazes e projeção de slides utilizando o data show divididos em 7 temas sobre alimentação saudável dentro de 3 semanas, com 2 palestras na primeira semana, 2 palestras na segunda semana e 3 palestras na terceira semana contemplando os dois turnos de funcionamento da escola manhã e tarde.

Na segunda etapa serão realizadas palestras sobre: 1. Transição nutricional (obesidade); 2. Alimentação saudável e industrializados para o pré-escolar e o escolar na primeira semana; 3. Educação alimentar e nutricional; 4. Importância do lanche realizado na escola na segunda semana; 5. Recomendações calóricas e da proporção de macronutrientes da alimentação do escolar e preparo dos alimentos; 6. Segurança alimentar na alimentação do escolar; 7. Sugestões e exemplos de lanches saudáveis serão abordados na terceira semana.

7 CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

ATIVIDADES	Ago/17	Set/17	Out/17	Nov/17
Reunião com a equipe PSF, educador físico e nutrição.	X			
Reunião com Secretarias Municipais.	X			
Palestra sobre Transição nutricional (obesidade); alimentação saudável e alimentos industrializados para o pré-escolar e o escolar.		M e T		
Palestra sobre educação alimentar e nutricional; importância do lanche realizado na escola.			M e T	
Recomendações calóricas e da proporção de macronutrientes da alimentação do escolar, preparo dos alimentos; segurança alimentar na alimentação do escolar; sugestões e exemplos de lanches saudáveis				M e T M e T

8 IMPACTOS ESPERADOS

Os benefícios relacionados com o presente plano de ação será através da realização de palestras focadas diretamente no problema alvo com orientações alimentares é a promoção de saúde com melhores hábitos alimentares e consequentemente prevenção de doenças e o plano de ação possibilitará aos pais e crianças o conhecimento do consumo alimentar adequado para as crianças de acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria e SISVAN. Além disso, os resultados do plano de ação poderão melhorar o perfil epidemiológico em relação às doenças preveníveis com a alimentação infantil saudável. Esta informação irá servir para melhoria dos padrões de consumo alimentar e do estado nutricional.

9 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Consideramos que a execução do plano de ação levará a melhores hábitos alimentares e consequentemente reduzirá os agravos a saúde da criança. Promoverá a redução dos gastos públicos com doenças na infância e trará uma satisfação da equipe por promover a qualidade de vida através da promoção da saúde das crianças sob a responsabilidade da equipe da Estratégia Saúde da Família.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Guia Alimentar para a população brasileira:** promovendo a alimentação saudável. Brasília: MS; 2011. Disponível em: <http://dtr2004.saude.gov.br/nutricao/guia_ conheca.php> http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732011000200005. Acesso: 20 jun 2016.

ENES, C.C. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. **Rev Bras Epidemiol**, 2010; 13(1): 163-71.

FIGUEIRAS, M. C. et al. Prevalência de obesidade em crianças de escolas públicas. **Revista Ciência & Saúde**, v. 5, n. 1, p. 41-47, 2012.

INOUE, D. Y. et al . Consumo alimentar de crianças de 12 a 30 meses que frequentam Centros Municipais de Educação Infantil no município de Colombo, Sul do Brasil. **Rev. Nutr., Campinas** , v. 28, n. 5, p. 523-532, Oct. 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732015000500523&lng=en&nrm=iso>. Acesso: 23 jan. 2017. http://dx.doi.org/10.1590/1415-52732015000500007.

JAIME, P. C. et al . Ações de alimentação e nutrição na atenção básica: a experiência de organização no Governo Brasileiro. **Rev. Nutr., Campinas** , v. 24, n. 6, p. 809-824, Dec. 2011 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732011000600002&lng=en&nrm=iso>. Acesso: 20 fev. 2017. http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732011000600002.

KAC, G.; VELASQUEZ-MELENDEZ, G. A transição nutricional e a epidemiologia da obesidade na América Latina. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro , v. 19, supl. 1, Jan. 2013 . Disponível em: <http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102311X2003000700001&lng=en&nrm=iso>. Acesso: 10 set. 2016. http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2003000700001.

MONTEIRO, C. A. et al. Causas do declínio da desnutrição infantil no Brasil, 1996 – 2007. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 43, n. 1, p. 35-43, 2009. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v43n1/498.pdf>. Acesso: setembro 2016.

SPARRENBERGER, K. et al. Consumo de alimentos ultraprocessados entre crianças de uma Unidade Básica de Saúde. **J. Pediatr**. (Rio J.), Porto Alegre , v. 91, n. 6, p. 535-542, Dec. 2015 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0021-75572015000600535&lng=en&nrm=iso>. Acesso: 23 jan. 2017. http://dx.doi.org/10.1016/j.jped.2015.01.007.

TORAL, N. SLATER,B. Abordagem do modelo transteórico no comportamento alimentar. **Ciência & Saúde Coletiva**, 12(6):1641-1650, 2007.

WEFFORT V R S, Mello E D, Silva V R, Rocha H F. **Manual do Lanche Saudável**. São Paulo: Sociedade Brasileira de Pediatria, Departamento Científi co de Nutrologia, 2011.