

Promovendo a alimentação saudável no espaço escolar pela divulgação dos dez passos da alimentação saudável – construção de material didático e atuação pedagógica em escolas públicas de Goiânia

RODRIGUES, Rodrigo Pereira de Almeida¹; COSTA, Hugo Antônio Fagundes²; MATOS, Lécia Garcia³; SILVEIRA, Nusa de Almeida⁴

Introdução

A importância da adoção de estratégias que promovam alimentação saudável no ambiente escolar tem sido cada vez mais ressaltada nas diretrizes curriculares no Brasil; isto porque o ambiente escolar é tido como um espaço de aprendizado e veiculação de diversos saberes e na formação de pessoas cidadãos. Um avanço dessa estratégia educativa foi a publicação da portaria interministerial nº 1.010 com o intuito de instituir as diretrizes para a promoção da alimentação saudável nas escolas de ensino infantil, fundamental e médio em escolas públicas e privadas do país. (Brasil a, 2006). Dado o caráter multifacetado da saúde, a promoção da alimentação saudavel no ambiente escolar, e por consequência, a promoção da saúde do educando torna-se possível através de ações inter e transdisciplinares, que considerem as múltiplas dimensões do ser humano, tendo assim, maior efetividade e alcance.

As bases para a política de atenção à saúde escolar em sua ampla abrangência, remontam o século XVIII, na Alemanha, com a elaboração do que ficou conhecido como “Sistema Frank”; um guia de nove volumes publicados a partir de 1779, de autoria do médico alemão Johann Peter Frank (1745-1821). Tal empreendimento legou a Frank o reconhecimento de pai da saúde escolar (Figueiredo at.al, 2008) e seu trabalho é considerado hoje um marco das relações sociais da saúde e da doença (Rosan, 1979)

¹ Graduando de Biomedicina, ICB-UFG. rodrigo-biomed@hotmail.com

² Graduando de Biomedicina, ICB-UFG. hafcob@gmail.com

³ Técnica administrativa – ICB/UFG, leciagarcia@hotmail.com

⁴ Professora associada. ICB/UFG; nusa@icb.ufg.br

No Brasil, ao longo do século XX, a saúde escolar passou por avanços que acompanharam a evolução técnico-científica e o consequente avanço da área biomédica. Entretanto foi a partir da década de 80, com a concepção da estratégia de Iniciativa Regional Escolar Promotora da Saúde (IREPS), que a saúde escolar vivenciou significativos avanços (Figueiredo et al, 2008). As IREPS se baseiam no conceito de promoção de saúde cunhado pela Carta de Otawa. De acordo com este documento, promover saúde é um processo abrangente, destinado a capacitar indivíduos para exercerem um maior controle sobre a saúde bem como sobre os fatores que podem afetá-la, reduzindo os fatores que podem resultar em risco e favorecendo os que são protetores e saudáveis (WHO, 1986)

Dentre os múltiplos aspectos que envolvem a saúde do escolar, a promoção da alimentação saudável é fundamental. Uma alimentação saudável, completa, variada e agradável ao paladar é primordial para o desenvolvimento fisiológico, promovendo a saúde e prevenindo e controlando a ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis. No Brasil, com o aumento da incidência da obesidade e das doenças a ela associada, há que se desenvolverem orientações para a redução das deficiências nutricionais e prevenção das doenças crônicas não transmissíveis. Neste caso as medidas preventivas são fundamentais, pois melhoram a qualidade de vida, evitam diversas consequências advindas da carência e/ou excesso de alimento não saudável e geram impactos significativos na expectativa e na melhoria da qualidade de vida das pessoas (Sichieri et al, 2000). Desta forma, a Educação Alimentar e Nutricional apresenta-se como uma ferramenta importante na promoção da saúde por promover mudanças ou alterações nos padrões de comportamento alimentar, Foi reconhecendo esta necessidade de prevenção que o Ministério da Saúde do Brasil divulgou em 2006 o importante “Guia Alimentar Para a População Brasileira” que estabelece as primeiras diretrizes alimentares oficiais para a população brasileira e procura popularizar os “10 passos para alimentação saudável” que são orientações práticas e didáticas. (Brasil, 2006), Nessa perspectiva, a escola é um espaço privilegiado para a construção e a consolidação de práticas alimentares saudáveis podendo apresentar grande repercussão que vai além do ambiente escolar, impactando a própria

sociedade como um todo; a partir do momento que esses alunos passam também a ser veiculadores destas informações (Yokota, 2010).

Metodologia

Foi elaborado um panfleto didático e ilustrativo contendo os 10 passos da alimentação saudável, utilizou-se o Power Point (Microsoft Office 2007) para elaboração deste material (FIG.1). O material é destinado aos alunos que são atendidos pelo projeto de extensão “A educação em saúde e a educação ambiental como estratégias de promoção de saúde no ambiente escolar” cujo objetivo é abordar diferentes temáticas relacionadas à saúde do escolar. São atendidas três escolas públicas de Goiânia (Escola Municipal João Braz, Colégio Estadual Pré-Universitário, Centro de Educação Infantil Bezerra de Menezes).

Além do preparo do material pedagógico educativo (em forma de panfleto) uma intervenção pedagógica foi feita em cada uma das escolas sobre o tema “Os 10 passos para alimentação saudável”.

Resultados e discussão

A elaboração e veiculação de material pedagógico com o objetivo de promover alguma temática, neste caso, os “*10 passos para alimentação saudável*”, já é uma prática bem consolidada no ambiente escolar. Optou-se em preparar um material contendo informações com linguagem de fácil compreensão para se obter uma melhor aceitação pelos alunos. Além disso, procuramos desenvolver material ilustrado e com informações objetivas, pois acreditamos que desta forma haverá uma melhor adesão e conservação deste material pelo escolar ao recebê-lo.



FIG.1 Material didático (panfleto) confeccionado contendo os dez passos para uma alimentação saudável.

Conclusão

A escola é um elemento chave na divulgação de diversos conhecimentos e na formação dos futuros profissionais da nação; sendo assim o espaço escolar é lugar ideal para a formação desses indivíduos, inclusive, na promoção da saúde do escolar. O desenvolvimento de metodologias específicas, com uma atuação multiprofissional para promoção da alimentação saudável junto ao aluno, é essencial para alcançar estas metas já largamente estabelecidas pelas políticas públicas como uma necessidade premente. Aliada à promoção da saúde do público-alvo, a execução deste plano de trabalho tem contribuído com o desenvolvimento de habilidades e competências dos acadêmicos que ainda durante a graduação, tem a oportunidade de comprometer-se com a promoção da saúde e qualidade de vida da comunidade, colocando em prática desta forma, os pilares da educação propostos pela UNESCO/96 para o novo milênio: “aprender a conhecer, aprender a fazer; aprender a viver em comum e aprender a ser” (Delors, 1999). Assim, a universidade pública, através das ações de extensão, desempenha um papel central e cooperativo na disseminação de conhecimento técnico e científico. Nesta interação universidade-comunidade, os acadêmicos de

graduação têm tido a oportunidade de praticar os conhecimentos adquiridos nas disciplinas do curso, garantindo ao mesmo tempo a socialização do conhecimento, a melhoria da saúde e qualidade de vida do público-alvo, atuando como facilitador da mudança do seu comportamento e de seus hábitos de vida.

Referências

BRASIL (a). MINISTERIO DA SAUDE. Política Nacional de Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da saúde, 2006.

BRASIL (b). MINISTERIO DA SAUDE. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

DELORS, J. Os quatro pilares da educação In: UNESCO. Comissão Internacional sobre Educação para o Século XXI. Um Tesouro a Descobrir. São Paulo: Cortez Editora, 1999. P. 89-102.

FIGUEIREDO, T.A.M.; MACHADO, V.L.T.; ABREU, M.M.S.; A saúde na escola um breve relato histórico. Ciência & Saúde Coletiva, 15(2); 397-402 2010

ROSEN, G. Da polícia médica à medicina social: ensaios sobre a história da assistência médica. Rio de Janeiro: Graal; 1979.

SICHERI, R.; COITINHO, D.C.; MONTEIRO, J.B.; COUTINHO, W.F. Recomendações sobre alimentação e nutrição saudável para população brasileira. Arquivo Brasileiro de Endocrinologia Metabólica, 44(3): junho, 2010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. The Ottawa charter for health promotion. Geneve: WHO; 1986.

YOKOTA, R.T.C.; VASCONCELOS, T.F.; PINHEIRO, A.R.O.; SCHIMITZ, B.A.S.; COITINHO, D.C.; RODRIGUES, M.L.C.F. Projeto “A escola promovendo hábitos saudáveis”: Comparação de duas estratégias de ensino nutricional em escolas do distrito federal, Brasil. Revista Nutrição, Campinas, 23(1): 37-47, jan./fev., 2010.

Financiamento: MEC/PROEXT 2010.