



**Trabalho 1542**

**CONTRIBUIÇÃO DA ENFERMAGEM PARA COMPREENSÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.**

GIBSON, Marly Cristiane Almeida<sup>1</sup>

AMANAJÁS, Leliane Santana Pantoja<sup>4</sup>

BARBOSA, Gesiane Maciel<sup>2</sup>

RIBEIRO, Natália Cristina dos Reis<sup>2</sup>

ROCHA, Vanessa do Socorro Guimarães Maréco<sup>3</sup>

SILVA, Ananda Larisse Bezerra da<sup>2</sup>

**INTRODUÇÃO:** A alimentação e nutrição são processos que ocorrem diariamente na vida de todo ser humano, é uma necessidade biológica que visa primordialmente suprir necessidade e promover a saúde. A alimentação é um processo voluntário, onde se escolhe os alimentos para consumo. Enquanto a nutrição é um processo involuntário, e tem início a partir do momento que levamos o alimento à boca <sup>[1]</sup>. Uma alimentação saudável é aquela que reúne todas as substâncias químicas que o corpo precisa para funcionar corretamente. Requer muita diversidade de ingredientes em todas as refeições, com equilíbrio entre carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais <sup>[2]</sup>. A alimentação saudável é um processo que está relacionado aos hábitos e comportamentos adequados que adquirimos durante a nossa infância e que podem contribuir grandemente para a qualidade de vida na fase adulta e na velhice como todo. O conhecimento das práticas alimentares são extremamente importantes durante a infância, torna-se algo desafiador e requer de familiares, professores e principalmente educadores em saúde participação contínua e esta deve ser ministrada de forma criativa, clara, lúdica, com a finalidade de proporcionar uma vida saudável. **OBJETIVOS:** Demonstrar a importância na adesão de hábitos mais saudáveis e relatar os benefícios de uma alimentação saudável. **METODOLOGIA:** Estudo de caráter descritivo com abordagem quantitativa e qualitativa, realizado na Escola Estadual de Ensino Fundamental Margarida Rocha da Costa, Localizada na Rodovia JK, Igarapé da Fortaleza, Macapá- Ap. Os participantes foram 20 alunos que cursam o 4º ano e 14 alunos da 4ª série da escola selecionada. O estudo foi realizado no dia 26 de abril de 2013, onde foi abordado o tema alimentação saudável através de palestra e roda de conversa. Para fixação da aprendizagem e obtenção de dados foram realizadas as dinâmicas da pizza, que consiste em uma pizza confeccionada a partir de papel 40 quilos e EVA que desenhada representa uma pizza onde em cada fatia encontraram-se dispostas questões que abordam a temática, além disso, foi utilizada a dinâmica do cardápio saudável, onde em uma folha de papel 40 quilos foi disposto uma lista de alimentos para serem escolhidos na opção de almoço, sobremesa e algo para beber, na listagem haviam inúmeros alimentos mais saudáveis (arroz frango cozido, salada verde) e os menos saudáveis (embutidos, pudim, refrigerante) que estavam ali para serem selecionados a partir da escolha de cada criança, que possuía liberdade para selecionar mais de uma opção. **RESULTADOS:** Os dados apresentados fazem referência as respostas obtidas a partir da aplicação da dinâmica da pizza e do cardápio saudável. A análise e discussão dos dados foram separadas de forma quantitativa (dados da dinâmica do cardápio saudável) e qualitativa (relatos obtidos com a dinâmica da pizza). Os alunos que participaram da pesquisa correspondem ao número de 34, sendo 17 do sexo feminino e 17 do sexo masculino, o quantitativo de alunos com 9 anos foi de 30, com 10 anos 3 alunos e apenas 1 com 8 anos. Na dinâmica do cardápio saudável, foram selecionados pelos alunos os seguintes alimentos para o almoço: feijão, arroz, carne cozida, calabresa, frango frito, respectivamente por 28, 19,15, 11 alunos. Quando questionados a respeito da escolha da sobremesa 32 alunos fizeram opção por um dos itens sendo que 17 crianças escolheram pudim, 9 optaram por melancia, 6 optaram por mamão, 6 creme de cupuaçu e apenas 2 não indicaram nenhuma sobremesa. Sobre a preferência do que gostaria de beber, observou-se 27 optaram pelo suco natural e 6 por refrigerante. Os resultados obtidos



## Trabalho 1542

a partir da dinâmica da pizza proporcionaram quatro categorias: formas de refeições saudáveis, alimentação saudável, alimentos que considera saudável e tipos de nutrientes. Na primeira pergunta foi solicitado três tipos de alimentos saudáveis, dentre a reposta obtidas temos: arroz, feijão e salada (Aluno A), o aluno (B) respondeu: Café da manhã, almoço e jantar. Quando foram questionados sobre o que seria uma alimentação saudável, obtivemos as seguintes respostas: rica em frutas, como maçã, banana e laranja (Aluno A). Não lembro (Aluno B) e maçã, uva, laranja, tangerina, pode comer uma ou um pedaço, não pode comer muito (Demais alunos). Na seguinte pergunta que alimento que come você acha que é saudável, obtivemos as seguintes respostas: maçã (Aluno C) hambúrguer, refrigerante, biscoito Aluno (D). E a ultima pergunta foi exemplifique alimentos que contenham carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas. Foram dadas as seguintes respostas: carboidratos (pão, bolo, macarrão) proteínas (carne, peixe, frango) lipídios (óleo, salgadinho, manteiga) e vitaminas (frutas, verduras, maçã, ovo, leite), (Aluno E) carboidratos (pão, bolo, hambúrguer), proteínas (carne e peixe), lipídios (ovo frito, salgadinho, pizza) e vitaminas (frutas, maçã, manga, melancia) (Aluno F). **CONCLUSÃO:** A alimentação é um hábito e um comportamento adquirido desde a infância, logo se percebe que trabalhar na educação desde essa fase da vida poderá contribuir para aquisição de atitudes alimentares mais saudáveis que influenciará para o futuro. A atuação diante deste estudo, através da palestra e da roda de conversa estabelecida com as crianças, soma com o nosso processo de promotores da saúde e possivelmente a execução deste contribui com o conhecimento do público alvo. Acreditamos que a enfermagem atuando como mediadora nesse processo de construção de conceitos e dispo de cuidados através do processo de educação à saúde funciona como ferramenta facilitadora na construção de uma sociedade desde a infância mais saudável quando tratarmos de alimentação. **IMPLICAÇÕES PARA ENFERMAGEM:** Abordar temas como alimentação e propor aprendizado acerca de hábitos alimentares que podem trazer benefícios através de uma alimentação saudável é uma realidade que precisa ser trabalhada pelo profissional da saúde, inclusive os da enfermagem que junto a um público infantil poderá através de ações de educação á saúde dispor de uma base cada vez mais sólida na redução de desenvolvimento de patologias resultantes de uma má alimentação, o que consequentemente implicará como auxilio na qualidade de vida daqueles que estão iniciando seu curso. **REFERÊNCIAS:** <sup>[1]</sup> Oliveira D. Alimentação e Nutrição: a diferença que faz diferença. Rio de Janeiro, 2011. Disponível em: <http://pensesaude.blogspot.com.br>. Acesso em 28 de dezembro de 2012. <sup>[2]</sup> Freitas A. Alimentação escolar: Comer bem é lei. 2011. Disponível em <http://educarparacrescer.abril.com.br>. Acesso em 14 de Dezembro de 2012.

**DESCRITORES:** Alimentação Saudável, Enfermagem, Educação em Saúde.

**EIXO II:** Interfaces da Enfermagem com práticas profissionais e populares de cuidado em Saúde.