

INCENTIVO LÚDICO A MELHORIA DA ALIMENTAÇÃO EM CRIANÇAS NA FASE ESCOLAR EM VÁRZEA GRANDE

Amanda Amorim Brescancim¹
Bruna Alves Perondi¹
Cesar Augusto Moura Cabriote¹
Enzo Dubiella Sversut¹
Maria Eduarda da Costa Zanata¹
Tamyris Helen Kleindinst Schramm Penso²

A alimentação não se limita apenas à ingestão de nutrientes, mas também se trata de um momento carregado de significado sociais, valores históricos, afetividade e tradução dos costumes e cultura de uma determinada região. O Brasil como um país continental apresenta uma grande variedade na produção de alimentos e na elaboração de pratos e a forma de consumi-los¹.

A diversidade de grupos alimentares e suas combinações nas refeições cotidianas se faz necessária para que tenhamos uma boa saúde, como manutenção adequada das funções endócrinas e cardiovasculares.

A população brasileira tem no geral acesso a alimentação *in natura* com mais facilidade que em outras regiões do mundo. Entretanto, essa acessibilidade aos alimentos perpassa por fatores variáveis como distribuição de renda da população, renda familiar insuficiente, classe social, acesso à educação em saúde sobre alimentação correta, valores dos alimentos naturais e acesso indiscriminado a ultraprocessados^{1,2}.

A inacessibilidade aos alimentos *in natura* ou minimamente processados, pela população com menor poder aquisitivo e em situação de vulnerabilidade, se mostra muito mais avassaladora que em outras classes sociais, abrindo margem para o consumo desenfreado de alimentos ultraprocessados desde os primeiros meses de vida, persistindo na infância, se fortalecendo na adolescência e se estabelecendo na fase adulta até o fim da vida.

Nesse cenário é de suma importância que a população em geral tenha acesso a informações baseados em evidências científicas, promoção a alimentação saudável,

¹ Discente do Centro Universitário de Várzea Grande - UNIVAG

² Docente do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

prevenção de agravos gerados pelo consumo de alimentos de baixa qualidade nutricional e políticas públicas que aumentem o acesso diverso a alimentos^{1,2}.

A atenção primária tem um local privilegiado de ação para promoção a saúde e prevenção de agravos, sendo possível agir em diferentes ambientes de sua abrangência, como escolas.

O Projeto Extensionista Integrador (PEI) disciplina do curso de medicina do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG), estando presente na Estratégia da Saúde da Família (ESF) Maria José Pedrosa, localizada no endereço MT-351, 836 – Bairro Capão Grande, município de Várzea Grande/MT, propiciou aos discentes do primeiros semestre do curso a introdução a Escola Municipal de Educação Básica - EMEB Júlio Domingos de Campos, escolhida para o planejamento, elaboração e execução do projeto de extensão.

A equipe pedagógica da instituição acolheu os acadêmicos de medicina e os recebeu em reunião prévia para discutir as principais necessidades dos educandos que frequentam a escola de ensino básico. A queixa mais urgente destacada foi a dificuldade de a instituição de ensino incentivar o consumo da refeição completa oferecida às crianças pela escola no momento do lanche. A direção do local informou que é permitido às famílias mandarem lanches para os alunos consumirem no intervalo das aulas. O que foi notado durante nossa visita e observação da realidade pelos alunos do UNIVAG. Os lanches enviados pelos responsáveis dos educandos, eram massivamente produtos ultraprocessados, como: bolachas, salgadinhos e bebidas açucaradas. Não notamos lanches caseiros ou frutas nas lancheiras.

Ainda em conversa, a direção se mostrou bastante preocupada com a saúde das crianças e relatou ter realizado conversas com os pais e responsáveis dos alunos sobre o alto consumo de sódio e açúcar pelos alunos da escola, mas até o momento não obteve sucesso. Também foi relatado, que os responsáveis alegam que os lanches enviados por eles eram do gosto dos alunos, em pequenas quantidades e que as crianças não consumiram o lanche oferecido pela escola.

De fato, ao conversar com os alunos da EMEB e observar durante alguns dias o momento do lanche, ficou claro que as crianças levam todos os dias refeições ultraprocessadas e de fácil consumo e acabam preterindo a refeição oferecida pela escola.

A problematização guiada pelo arco de Maguerez foi a metodologia escolhida pelos discentes do UNIVAG.

Figura 1 - Etapas do arco de Maguerez

Durante a observação da realidade foi constatado com auxílio da docente que acompanhou os alunos do UNIVAG o consumo excessivo de lanches ultraprocessados pelos alunos do EMEB Júlio Domingos de Campos e em detrimento a refeição saudável e diversa oferecida pela escola.

Seguindo as etapas, o ponto chave foi estabelecido, determinando a faixa etária a ser trabalhada. A EMEB recebe crianças de 4 a 11 anos de idade, entretanto o cronograma estabelecido anteriormente não nos possibilitou trabalhar com todas as turmas sendo escolhidas as classes do ensino infantil de 4 a 5 anos e do ensino fundamental de 10 a 11 anos.



Com a população alvo estabelecida foi instituído o terceiro passo a ser cumprido, os discentes basearam suas pesquisas e elaboração da ação em manuais e protocolos estabelecidos previamente e utilizados em

órgãos governamentais e pesquisas bibliográficas recentes. Em consenso ficou estabelecido que a governabilidade do grupo de acadêmicos seria na construção de um diálogo com as crianças e seus responsáveis. Sendo necessário levar informação científica, com linguagem acessível aos responsáveis e linguagem lúdica/interativa às crianças.

A hipótese de solução foi a conscientização dos malefícios de ultraprocessados voltados para os pais e responsáveis e para as crianças, possibilitando assim, que as famílias tomassem uma decisão a partir de informações corretas e baseadas em documentos oficiais. O objetivo não era estabelecer medo entre as famílias, nem ao menos que se restringisse totalmente o consumo de alimentos açucarados, ricos em sódio e outros aditivos, mas que se fizesse um consumo mais consciente, cuidadoso e que não fosse diário.

A estratégia principal foi adequar a linguagem acadêmica para as crianças, utilizando jogos lúdicos de adivinhação com as crianças de 4 a 5 anos de idade, os estudantes do ensino básico deveriam colocar a mão dentro de uma “caixa misteriosa” e

adivinhar por meio do tato o alimento contido no recipiente. Após esse momento os acadêmicos conduziram uma roda de conversa com a demonstração de frutas, legumes e verduras. Os alunos da escola de ensino básico puderam manipular, sentir as diferentes texturas e cheiros dos alimentos, permeado por essa interação foi feita uma conversa de promoção a alimentação saudável e sua importância.

Já com os alunos mais velhos de 10 a 11 anos de idade, foi construída uma gincana, com duas equipes escolhidas pelos alunos e uma torcida com os colegas restantes. Assim a brincadeira de adivinhar os alimentos também foi utilizada, mas com uma interação diferente, com uma competição e complexidade maior. Também foi utilizado a roda de conversa e a interação com os alimentos *in natura* para que os alunos dissessem os nomes e classe que o alimento pertencia. Ao final das duas ações foram distribuídas saladas de frutas com alimentos sazonais para todas as crianças participantes, tendo apenas uma criança que se recusou a consumir o alimento ofertado.

Aos responsáveis a estratégia traçada para dialogar sobre o assunto, foi a construção de um vídeo e com informações sobre os agravos provocados pelos alimentos ultraprocessados, a importância dos alimentos serem consumidos o mais natural possível, a necessidade dos responsáveis serem exemplo para os filhos e a refeições serem feitas em família sempre que possível. A distribuição da mídia através dos grupos de pais em um aplicativo de mensagem já utilizado pela EMEB. Ao final as crianças se mostraram muito receptivas as atividades, demonstrando conhecimento prévio dos alimentos e tendo boa aceitação da ação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.
2. Louzada MLC, Cruz GL, Silva KAA, Grassi AGF, Andrade GC, Rauber F, et al. Consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil: distribuição e evolução temporal 2008–2018. *Rev Saude Publica.* 2023;57:12. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2023057004744>