

**ALIMENTAÇÃO ALÉM DA QUANTIDADE - PROJETO EXTENSIONISTA
SOBRE A QUALIDADE NUTRICIONAL DAS REFEIÇÕES DE CRIANÇAS NA
EMEB JÚLIO DOMINGOS DE CAMPOS NO ANO DE 2023.**

Autoras:

Tamyris Helen Kleindinst Schramm Penso¹; Lilian Pommer²; Mona Lisa Rezende Carrijo³; Juliana Ramos Leones Tassinari⁴; Livia Manhani Grisante de Azevedo⁵; Giovana Cristina da Silva⁶.

Introdução: A população brasileira atual é composta por 203.080.756 cidadãos, segundo o instituto brasileiro de geografia e estatística (IBGE). ¹ Desse total 22,6% dos habitantes vivem uma rotina de insegurança alimentar e nutricional. A produção de alimento no território brasileiro é uma das maiores do mundo, entretanto, ter acesso a alimentação é um conceito bastante amplo e não se limita apenas a ingesta de determinada quantidade de refeições para saciar-se, mas sim ter acesso a alimentos de boa qualidade e ricos nutricionalmente, a fim de promover saúde e prevenir agravos. A insegurança alimentar afeta majoritariamente as crianças e adolescentes de famílias em vulnerabilidade socioeconômica, a diminuição de oferta de alimentos para esses indivíduos geram desnutrição, desordem orgânica e risco aumentado para comorbidades crônicas, como por exemplo atraso no neurodesenvolvimento, obesidade e doenças crônicas na fase adulta. Bem como prejuízo no desenvolvimento socioeconômico, que incluem defasagem escolar, trabalhos precarizados, impossibilidade de crescimento acadêmico e outras situações que mantem o estado de empobrecimento.²

Ao iniciar as atividades na Unidade da Saúde da Família (USF) Maria José Pedrosa, localizada no endereço MT-351, 836 – Bairro Capão Grande, município de Várzea Grande/MT, nos foi apresentada a Escola Municipal de Educação Básica - EMEB Júlio Domingos de Campos. A instituição nos trouxe algumas demandas, analisamos cada ¹uma e decidimos trabalhar a problemática da alimentação pobre em nutrientes e rica em alimentos ultraprocessados consumidos diariamente pelas crianças. A direção da escola nos reportou que havia um cardápio elaborado por nutricionista com refeições

1. Especialista em ginecologia e obstetrícia pela Faculdade Israelita de Ciências da Saúde Albert Einstein. Preceptora do Centro Universitário UNIVAG. E-mail: tamyris.penso@univag.edu.br
2. Especialista em Urgência e Emergência Faculdade Invest de Ciências e Tecnologia. Preceptora do Centro Universitário de Várzea Grande. E-mail: lilian.pommer@univag.edu.br
3. Mestre em Educação pela Universidade Federal de Mato Grosso. Professora do Centro Universitário UNIVAG. E-mail: monalisa@univag.edu.br
4. Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Mato Grosso. Professora do Centro Universitário de Várzea Grande –UNIVAG. E-mail: juliana.tassinari@univag.edu.br
5. Especialista em enfermagem em uti neonatal pela Universidade de Cuiabá. Preceptora de medicina do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). E-mail: livia.grisante@univag.edu.br
6. Especialista em Saúde aeroespacial pela faculdade Unyleya. Preceptora do Centro Universitário de Várzea Grande. E-mail: giovana@univag.edu.br

equilibradas, colorida e confeccionadas pela cantina da instituição de ensino. Entretanto os responsáveis dos alunos seguiam mandando nas lancheiras infantis alimentos ultraprocessados, abundantes em sódio, gordura saturada, açúcares, corantes e outros aditivos nocivos para a saúde, principalmente para um corpo em desenvolvimento.

Planejamos um projeto lúdico e adequado ao público escolhido, crianças de 11 anos, para o incentivo a alimentação saudável e diversa, já que o contato com as crianças nos mostrou que apesar do acesso a alimentação correta na escola, os lanches enviados pelas famílias sempre continham comida embalada, industrializada, embutidos e ultraprocessados e eram consumidos em detrimento da alimentação escolar. Foi possível observar em conversas anteriores com os estudantes da EMEB a dificuldade de nomear frutas, legumes e verduras, provando o pouco ou nenhum contato dos menores com alimentos naturais e minimamente processados. Ainda nos foi relatado, que a preparação da comida nas famílias sempre era feita por um adulto responsável e os pré-adolescentes dificilmente eram incluídos nesse momento, não possibilitando manuseio e vinculação com o ritual da elaboração de uma refeição em família.

Organizamos o projeto para que as crianças conhecessem e interagissem com os alimentos in natura, por meio de um consumo de salada de frutas na sala de aula, nomeando as frutas e provando os diferentes sabores. A distribuição das frutas foi uma

maneira de incentivar seu consumo coletivo por meio do encorajamento entre os colegas de classe. Os cinco sentidos foram aguçados durante a atividades, as crianças foram motivadas a visualizar as diversas cores, a cheirar, degustar, tocar as diferentes texturas e ouvir os amigos falando sobre a experiência alimentar proporcionada pelo projeto. A interação na sala de aula com o alimento ofertado foi um meio de aguçar a curiosidade sobre a diversidade alimentar. Sem condenar o consumo de lanches salgados e doces ultraprocessados, mas propondo uma reflexão e diminuição de seu consumo, a fim de que as crianças desenvolvessem melhor o paladar e se acostumassem com os diversos gostos que as frutas podem ter, como o dulçor mais suave e a acidez dos cítricos. Seguindo a programação, em outro dia, realizamos uma atividade mais dinâmica com uma gincana informativa, as crianças percorriam um circuito, respondiam perguntas sobre a alimentação saudável e por fim tinham que descobrir um determinado alimento pelo tato. Mais uma vez nos deparamos com o desconhecimento sobre os alimentos, nos possibilitando trazer mais informação a respeito do assunto, os alunos manipularam leguminosas e verduras e interagiram entre si, incentivaram uns aos outros a inclusão de verduras e legumes na sua rotina de alimentação.

Conclusão: Alimentar-se é um ritual diário permeado de costumes étnicos, familiares e cultura regional, entretanto a rotina da elaboração, preparação e consumo das refeições em família tem diminuído significativamente ano após ano. O costume de apresentar os alimentos, manipula e confeccioná-los para uma refeição completa nos domicílios tem se tornado uma prática rara, mas que precisar ser retomada e incentivada não só no setor da educação, mas no âmbito da saúde, nas educações em saúde da atenção primária a saúde e prescrito como parte do tratamento a obesidade e doenças crônicas. Alimentos ultraprocessados se estabeleceram como parte da nossa rotina alimentar, não há mais como não os ter nosso dia. Entretanto se faz urgente a necessidade de estabelecer uma melhor relação entre seu consumo e frequência dessa ingestão de alimentos tão pobres nutricionalmente, visando um equilíbrio alimentar sem exageros e diminuição dos riscos à saúde de toda população.

Descritores: Nutrição Saudável, Alimentação Saudável, Alimentos Ultraprocessados.

Referências:

1. IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Censo Demográfico 2022. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/22507-censo-demografico-2022.html?=&t=o-censo>.
2. Bezerra MS, Jacob MCM, Ferreira MAF, Vale D, Mirabal IRB, Lyra C de O. Insegurança alimentar e nutricional no Brasil e sua correlação com indicadores de vulnerabilidade. *Ciência & Saúde Coletiva* [Internet]. 2020 Oct;25(10):3833–46.