



# X MOSTRA CIENTÍFICA DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

## RELATO DE EXPERIÊNCIA

### A PIRÂMIDE ALIMENTAR COM ALIMENTOS NATIVOS DA REGIÃO AMAZÔNICA E ATIVIDADE EDUCATIVA SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM CRIANÇAS DE UMA COMUNIDADE RIBEIRINHA

Bráulio Brandão Rodrigues<sup>1\*</sup>(G), Camila Fortaleza Jurca<sup>1</sup>(G), Rhaissa Alvarenga de Toledo<sup>1</sup>(G), Rafael da Silva Vieira<sup>1</sup>(G), Gabriela Ferreira Leandro de Oliveira<sup>1</sup>(G), Flávia Gonçalves Vasconcelos<sup>2</sup> (PQ), Luciana Caetano Fernandes<sup>2</sup>(PQ), Fábio Fernandes Rodrigues<sup>2</sup>(PQ).

1 - Estudante de medicina da UniEVANGÉLICA. 2 - Docente da UniEVANGÉLICA.

\*brandãoobr@gmail.com.

#### RESUMO

O incentivo a hábitos alimentares saudáveis se caracteriza como medidas de promoção e prevenção da saúde. A pirâmide alimentar é um instrumento didático que tem como finalidade ilustrar de forma simples e objetiva quais grupos de alimentos devem ser ingeridos com maior prioridade, além da quantidade aproximada de cada um deles. O objetivo desse trabalho é relatar experiências vivenciadas em uma ação educativa sobre alimentação saudável, utilizando a pirâmide alimentar, em uma comunidade ribeirinha na Amazônia. Realizou-se uma ação envolvendo a alimentação saudável e dividida em 4 etapas: 1) Eles eram estimulados a pintarem os alimentos que mais consumiam e gostavam, 2) Crianças eram indagadas sobre quais alimentos eram mais saudáveis e poderiam comer mais, 3) Foi realizado uma dinâmica envolvendo a pirâmide alimentar, 4) Realizou-se uma discussão sobre alimentação saudável e grupos alimentares, assim como dieta balanceada. Com esta atividade foi possível analisar as principais dúvidas das crianças no que engloba os grupos alimentares. Foi possível perceber que para eles a elaboração da pirâmide levava em conta apenas preferências gustativas, negligenciando o valor nutricional e a ingestão diária necessária. Espera-se que essa percepção das crianças tenha sido mudada através da oficina proposta.

**Palavras-chave:** Participação da Comunidade. Dieta Saudável. Comportamento Alimentar.

#### INTRODUÇÃO

A alimentação saudável e o uso de métodos didáticos capazes de incentivá-la são de extrema importância no processo saúde-doença-cuidado. O incentivo a hábitos alimentares saudáveis se caracteriza como medidas de promoção e prevenção da saúde. Um dos métodos utilizados para ilustrá-la e incentivá-la de forma mais clara é a pirâmide alimentar (YOKOTA, et al., 2010).



# X MOSTRA CIENTÍFICA DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

A construção do conhecimento sobre a alimentação visando hábitos saudáveis, deve iniciar nas famílias, mas deve ser reforçada nas escolas, onde atividades voltadas a educação nutricional auxiliarão na promoção de saúde dos escolares e também de seus familiares. A pirâmide alimentar se mostra como uma das estratégias mais produtivas para esta finalidade. Pois a mesma permite uma explicação mais detalhada e permite a classificação dos alimentos e grupos alimentares (MARTINS, WALDER e RUBIATTI., 2010).

A pirâmide alimentar é um instrumento didático que tem como finalidade ilustrar de forma simples e objetiva quais grupos de alimentos devem ser ingeridos com maior prioridade, além da quantidade aproximada de cada um deles. Dessa forma, ela permite que a população se oriente e tenha autonomia para melhorar seus hábitos alimentares. Por isso, tal instrumento deve ser levado ao conhecimento da população brasileira através de ações educativas, dinâmicas escolares, ações sociais promovidas principalmente por profissionais da área da saúde, etc., possibilitando melhoria da qualidade de vida e saúde dos indivíduos (YOKOTA et al., 2010).

É na infância que os sistemas do corpo majoritariamente amadurecem, necessitando de respaldo alimentar benéfico para que seu desenvolvimento ocorra da maneira mais eficaz e saudável possível. É por isso que a conscientização e o conhecimento de informações acerca de hábitos alimentares louváveis devem ser divulgados e trabalhados com as populações brasileiras. A construção de crianças saudáveis cria uma sociedade de adultos saudável também, o que pode aumentar a qualidade de vida e construir idosos cada vez mais ativos e organicamente estáveis (PHILIPPI, 2015).

Durante toda a vida, os hábitos alimentares são adquiridos, sendo que nos primeiros anos eles possuem maior impacto para manutenção de condutas saudáveis. No entanto, estimular hábitos saudáveis ainda representa uma grande dificuldade, especialmente nas crianças. O uso de estratégias lúdicas para trabalhar a educação nutricional em crianças, se mostrou bastante efetiva, já que é capaz de estimular hábitos saudáveis. Isso se torna uma ferramenta a ser usada por pais e professores, pois além de contribuir com conhecimento também alteram as condições nutricionais dos mesmos (LANES et al., 2012).

A nutrição do âmbito escolar possui pouco reconhecimento como atividade de caráter pedagógico pelos gestores, apesar de presente no ensino público, raramente a mesma está inserida na grade curricular. Apesar dessa situação, ainda é responsável por desencadear outras medidas de educação alimentar, mesmo que permeada por uma ótica puramente coadjuvante em projetos como o



# X MOSTRA CIENTÍFICA DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

Programa Nacional de Alimentação Escolar (IULIANO et al., 2009). O objetivo desse trabalho é relatar experiências vivenciadas em uma ação educativa sobre alimentação saudável, utilizando a pirâmide alimentar, em uma comunidade ribeirinha na Amazônia.

Esse trabalho retrata a experiência de uma oficina sobre alimentação saudável e a pirâmide

## METODOLOGIA

alimentar com 3 turmas diferentes da escola municipal da comunidade de São José do Araras do município de Caapiranga – AM. Foram abordadas em média 42 crianças de ambos os sexos e idade entre 6 a 12 anos. A ação envolvendo a alimentação saudável foi dividida em 4 etapas, sendo realizada por um grupo de discentes e docentes do Centro Universitário de Anápolis, durante o Projeto UniEVANGÉLICA Cidadã Itinerante na Comunidade de São José do Araras, Amazônia,

## RELATO DE EXPERIÊNCIA

Na primeira parte, o instrutor pediu para as crianças pintarem os alimentos que mais consumiam e mais gostavam, a partir de uma lista com vários alimentos. Em seguida, cada pessoa apresentava os alimentos que escolheu e explicava o motivo. Notou-se que dentre aqueles mais consumidos, a mandioca e seus derivados prevaleceram, e entre os que eles mais gostavam, doces e chocolates foram uma parcela expressiva.

A segunda parte, mais breve de todas, consistiu em uma rápida teorização a partir dos conhecimentos prévios das crianças, sendo que o proponente da ação não pode opinar. Com isso, notou-se que os estudantes selecionavam seus alimentos a partir do paladar e de experiências prévias com determinadas comidas. Além de que o caráter impositivo dos pais na ingestão de legumes e frutas esteve presente em alguns casos.

Na etapa 3, os estudantes foram indagados sobre o que era a pirâmide alimentar. No entanto pouquíssimos souberam responder corretamente. Com isso, houve um momento em que lhes foi explicado no que consistia e sua função. Em seguida, algumas crianças foram convidadas a elaborarem uma pirâmide alimentar no quadro (Figura 1) segundo o que achavam correto e utilizando as imagens oferecidas pelo organizador da oficina. As ilustrações oferecidas foram selecionadas de acordo com os alimentos típicos da região amazônica, não sendo, portanto, os





# X MOSTRA CIENTÍFICA DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

mesmos utilizados em pirâmides convencionais. No entanto essa prática foi bem produtiva, pois os mesmos assimilaram com maior facilidade os objetivos da oficina. Após colocarem os alimentos em cada local da pirâmide, foi a hora de conferir o que estava certo e errado. De maneira geral, os estudantes mesmo não conhecendo a pirâmide alimentar conseguiram se sobressair na dinâmica. No entanto, alimentos como chocolate e óleo, associados ao maior consumo dos mesmos, foram alocados no andar inferior que tem por características alimentos cujas necessidades diárias são maiores. No entanto, estes são pratos com baixas necessidades diárias. Sendo assim, esses conflitos foram solucionados e explicados a todos.

Na última etapa foi realizado um feedback e momento para discussão sobre os principais pontos e conflitos encontrados na atividade (Figura 1). Além disso, aproveitou o momento para retomar a temática da alimentação saudável e das dietas balanceadas (sem excessos de algum grupo alimentar). Para tal, utilizou-se de elementos de todas as etapas anteriores.

Figura 1: Explicação sobre a pirâmide alimentar com insumos típicos da região.



Fonte: Foto tirada pelos autores.

## RESULTADOS

Foi possível nessa oficina analisar as principais dúvidas das crianças no que engloba os grupos alimentares. De maneira geral, os escolares colocaram os doces na base da pirâmide e trocaram algumas leguminosas, laticínios e carne de lugar. Foi possível perceber que para eles, a elaboração da pirâmide levava em conta apenas preferências gustativas, negligenciando o valor nutricional e a ingestão diária necessária. Através das discussões promovidas notou-se que a dieta



# X MOSTRA CIENTÍFICA DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

desses indivíduos era desbalanceada, caracterizada por altas quantidades de carboidratos associada ao óleo utilizado em frituras e aos doces, os quais eram as comidas favoritas deles. No entanto havia um baixo consumo de laticínios, carnes, leguminosas e algumas frutas, caracterizando um desbalanceamento nutricional.

As crianças se mostraram muito interessadas e participativas durante toda a oficina, sempre tentando expor suas experiências e hábitos de vida. Além disso, se interessaram em saber qual era a dieta nutricional mais adequada e que atendesse as necessidades e condições dele. Também se comprometeram a propagar essas informações pela comunidade, a fim de influenciarem todos que com elas convivem. Espera-se que essa oficina tenha contribuído para melhorar os hábitos alimentares das crianças e seus familiares.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pouquíssimas crianças conheciam a pirâmide alimentar e sabiam de sua função, demonstrando que o baixo acesso a informação pode ter interferência nos hábitos alimentares. Observou-se uma alimentação desbalanceada, com predomínio de carboidratos, com um baixo consumo de laticínios, carnes, leguminosas e frutas.

Houve grande adesão das crianças à oficina, mostrando essa efetiva para ensinar e quem sabe impactar de forma positiva nos hábitos alimentares dos escolares e familiares. Diante disso, essa ação deve ser reproduzida futuramente, a fim de avaliar se as crianças realmente aprenderam sobre o assunto e se estão praticando o que lhe foi passado. Sugere-se ainda que novas viagens a essa população se avaliem o impacto a longo prazo causado por esta oficina no cotidiano dessa comunidade ribeirinha.

## AGRADECIMENTOS

Ao Centro Universitário de Anápolis que permitiu essa viagem. À ONG Assas de Socorro e a Igreja Presbiteriana de Manaus que prestou auxílio durante toda execução do projeto. À Associação de Líderes Comunitários que permitiu a realização do mesmo na comunidade referida.

## REFERÊNCIAS



# X MOSTRA CIENTÍFICA DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

1. YOKOTA, Renata Tiene de Carvalho et al. Projeto "a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis": comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil. 2010.
2. PHILIPPI, Sonia Tucunduva. **Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição.** Editora Manole, 2015.
3. LANES, Dário Vinícius Ceccon et al. Estratégias lúdicas para a construção de hábitos alimentares saudáveis na educação infantil. **Revista Ciências & Ideias ISSN: 2176-1477**, v. 4, n. 1, 2012.
4. MARTINS, Daniela; WALDER, Bruna ScatolinMalatesta; RUBIATTI, Angélica de Moraes Manço. Educação nutricional: atuando na formação de hábitos alimentares saudáveis de crianças em idade escolar. **RevSimbio-Logias**, v. 3, n. 4, p. 86-102, 2010.
5. IULIANO, Bianca Assunção et al. Educação nutricional em escolas de ensino fundamental do município de Guarulhos-SP. **O mundo da saúde**, v. 33, n. 3, p. 264-272, 2009.