

Educação nutricional na prevenção à obesidade no ambiente escolar: experiência exitosa no município de São Miguel do Gostoso/RN

Autor(a): Isis Kaliny Damasceno Soares¹

Co-autores: Angélica Ribeiro de Oliveira² Frederico Fausto Júnior³

Introdução: O excesso de peso tem como determinantes proximais o padrão alimentar e o dispêndio energético. O padrão alimentar atual, identificado por pesquisas nacionais, evidencia o fenômeno da transição nutricional na população brasileira, que se caracteriza pelo elevado percentual de consumo de alimentos ricos em açúcar, gorduras saturadas, trans e sal, e pelo baixo consumo de carboidratos complexos e fibras. A causa fundamental do sobrepeso e da obesidade na infância é o desequilíbrio entre as calorias consumidas e as calorias gastas ao longo dos dias; ou seja, as crianças estão comendo mais calorias e se exercitando menos.

Objetivo: Promover hábitos saudáveis com acompanhamento contínuo da equipe multiprofissional às crianças e adolescentes no ambiente escolar e familiar do município de São Miguel do Gostoso/RN.

Metodologia: Trata-se de um relato de experiência realizado durante o Programa Saúde na Escola (PSE) com o tema “Educação Nutricional na Prevenção à Obesidade” na Escola Municipal Coronel Zuza Torres. O público-alvo trabalhado foram crianças na faixa etária de 5 a 11 anos de idade. Juntamente com a Equipe de Saúde da Família Maceió e a Equipe Multi, abordou-se o tema Alimentação Saudável no âmbito escolar, onde foi utilizado o material didático dos alimentos impresso em papel madeira, um vídeo educativo da quantidade de açúcar e sal dos

alimentos, montagem do prato saudável, antropometria e uso de fantoches de frutas, legumes e verduras. Trabalhou-se a importância da atividade física e o cuidado em atenção à prevenção das doenças crônicas.

Resultados e Discussão: Após a execução da atividade, foi observado um resultado positivo através da ação, onde as crianças aprenderam como escolher uma boa alimentação e a substituir o seu lanche de casa pelo que a escola oferece, visto que é preparado um cardápio pela equipe de Nutrição e poucas fazem a refeição na escola. Levaram informações para o seu ambiente familiar, sendo multiplicadores de bons hábitos alimentares.

Conclusão: Ressaltamos que este tema é de fundamental importância para a educação escolar e no âmbito familiar para a construção de bons hábitos alimentares, promoção da saúde e evitar possíveis doenças crônicas ao longo da vida.

Palavras-chave: Educação alimentar e nutricional; obesidade; promoção da saúde na escola.

¹ (Secretaria Municipal de Saúde de São Miguel do Gostoso/RN; Email: isisnutri1@gmail.com)

² (Secretaria Municipal de Saúde de São Miguel do Gostoso/RN)

³ (Secretaria Municipal de Saúde de São Miguel do Gostoso/RN)