



Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XVIII Jornada de Pesquisa

ÁLBUM SERIADO COMO ESTRATÉGIA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR EM ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO BÁSICA¹

Cláudia Thomé Da Rosa Piasetzki², Aline Bernard³.

¹ Pesquisa resultante de pesquisa PIBIC CNPQ e do PPG em Educação nas Ciências da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - Unijuí.

² Nutricionista, Mestranda no PPG em Educação nas Ciências da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - Unijuí. Bolsista CAPES. E-mail: claudiapiasetzki@hotmail.com.

³ Acadêmica do Curso de Graduação em Nutrição do Departamento de Ciências da Vida - Unijuí. E-mail: alinebernard36@yahoo.com.br.

Introdução

É possível observar, atualmente, que a população brasileira passa por um estágio de transição epidemiológica, havendo aumento na incidência de casos de doenças crônicas, tendo como destaques a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) e o diabetes mellitus tipo 2 (DM2) (MIRANZI, 2008 e FERREIRA, 2010).

A hipertensão (HAS) configura-se como aumento dos níveis tensionais dos vasos sanguíneos, levando a alteração na pressão arterial (BRASIL, 2006). No Brasil, essa doença crônica afeta de 22 a 43,9% da população adulta, e de 2 a 13% da população de crianças e adolescentes (BRASIL, 2006). Nesse contexto, é importante ressaltar que a existência de alterações da pressão arterial em crianças e adolescentes evidencia que a hipertensão pode ter sua história inicial nessa etapa da vida, o que deve aumentar a preocupação com a avaliação da pressão arterial nesses grupos (MION, 2006 e BARRETO, 2010). Vários são os fatores envolvidos no desenvolvimento da hipertensão e do diabetes mellitus durante toda a vida: a obesidade, o sedentarismo, a inatividade física e os hábitos alimentares inadequados, que estão no topo dos principais fatores de risco que sensibilizam o organismo a desenvolver a doença (BRASIL, 2006).

Os adolescentes estão diretamente expostos aos fatores de risco, principalmente em relação a problemas nutricionais, devido alimentação inadequada, levando ao excesso de peso, que pode ocasionar além da hipertensão arterial, as dislipidemias, a resistência à insulina e o diabetes tipo 2 (GUIMARÃES, 2008). Considerando a importância de realizar trabalhos de educação/reeducação alimentar, realizou-se este trabalho, com objetivo de possibilitar aos estudantes a visualização da quantidade real de sódio e açúcar que estão presentes nos alimentos industrializados para que isso os auxilie na escolha dos alimentos que levam para casa.

Metodologia

Trata-se de um estudo desenvolvido em uma Escola de Educação Básica de Ijuí. Os sujeitos da pesquisa foram uma turma de alunos do 2º ano do ensino médio. Esta atividade educativa foi realizada através da utilização de um álbum seriado ilustrando a quantidade de sal e açúcar contida nos





Modalidade do trabalho: Relato de experiência

Evento: XVIII Jornada de Pesquisa

rótulos de alimentos industrializados. Foram selecionadas as embalagens dos produtos mais consumidos pelos estudantes, informações estas colhidas mediante questionamentos prévios. As quantidades de sódio e açúcar foram calculadas baseadas na porção do produto alimentícios, a qual estava representada no rótulo do mesmo, além do cálculo da quantidade presente na embalagem inteira. A partir disso foi anexada ao álbum seriado a quantidade ilustrativa de sal de cozinha e açúcar. A opção de trabalhar com o Modelo do álbum seriado surgiu da necessidade de demonstrar aos alunos a quantidade de açúcar e sódio que eles consomem habitualmente ao longo do dia. Optou-se por uma exposição em grupo, pois o foco do demonstrativo concentra-se mais na interação entre todos os membros, permitindo maior aprofundamento na fundamentação teórica e dinamismo na apresentação.

Resultados e Discussão

No dia da apresentação, foi demonstrado aos estudantes o álbum seriado, além de ser explicado a eles o que é o sódio dos alimentos, qual a diferença entre o sódio intrínseco dos alimentos e o sódio de adição, chamado de sódio extrínseco. Explicamos também que o açúcar é um carboidrato classificado como simples e, portanto responsável pela elevação mais rápida da glicose na corrente sanguínea. Foi conversado também sobre temperos e condimentos naturais que podem ser usados para substituir o sal e o açúcar e dar sabor diferenciado aos alimentos. Ao final da apresentação, foi sugerido para os alunos participantes se aproximarem, para manusear e discutir o álbum seriado, o qual continha rótulos de diversos alimentos.

Através deste trabalho pode-se demonstrar, de forma didática e de fácil entendimento a importância do controle do consumo de sal e açúcar e de alimentos industrializados com alto teor de sódio e açúcar, devido os riscos que os mesmos provocam no organismo. O modelo utilizado como estratégia de ensino-aprendizagem permitiu aos participantes do grupo de estudos, uma maior reflexão sobre os problemas apresentados, levando em conta os prejuízos decorrentes de uma alimentação rica em produtos industrializados. De acordo com Waitzberg (2006), as mudanças de hábitos são fundamentais para o controle da HAS, sendo de extrema importância a redução do peso corporal em caso de sobrepeso ou obesidade e o controle do peso ideal. A redução da ingestão de sódio, sendo este proveniente de três fontes: 75% dos alimentos processados; 10% do sódio intrínseco e 15% de sal extrínseco (de adição). Uma dieta hipossódica contém até 2.500 mg de sódio, considerando em torno de 30% de sódio intrínseco e 70% de sódio extrínseco o que pode ser conseguido utilizando uma dieta com redução do consumo de alimentos processados (enlatados, embutidos, conservas, molhos prontos, entre outros) e 4g de sal de adição por dia (CUPPARI, 2005).

O uso do Álbum Seriado e dos rótulos de alimentos, com os saquinhos de suas respectivas quantidades de sal representando o teor de sódio dos alimentos e açúcar, pode servir como mais um instrumento no processo de aprendizado para os estudantes no grupo, ampliando sua visão no contexto da integralidade, do cuidado centrado na escolha de alimentos saudáveis.

Conclusões





Modalidade do trabalho: Relato de experiência

Evento: XVIII Jornada de Pesquisa

Um dos momentos mais apropriados para a aplicação do Álbum Seriado é em grupos de estudo na escola, consistindo em uma forma específica de comunicação direcionada para demonstrar ao estudante como esta a qualidade de sua alimentação diária, auxiliando-o também na escolha adequada de seus alimentos. Acreditamos que este trabalho pode contribuir para discussões e reflexões no processo de ensino-aprendizagem entre nutricionista-professor-estudante.

Palavras-chaves: educação em nutrição, alimentos industrializados; adolescentes.

Referências Bibliográficas

WAITZBERG, D. L. Nutrição oral, enteral e parenteral na prática clínica. 3ª ed., São Paulo, Ed. Atheneu, 2006.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Hipertensão arterial sistêmica para o Sistema Único de Saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 58 p. – (Cadernos de Atenção Básica; 16) (Série A. Normas e Manuais Técnicos)

CUPPARI, L., 2005, Guias de Medicina Ambulatorial e Hospitalar- Nutrição- Nutrição Clínica no Adulto. 2 ed., São Paulo, Ed. Manole.

FERREIRA, J.S.; AYDOS, R.D.. Prevalência de Hipertensão Arterial em Adolescentes Obesos. Ciênc. Saúde Coletiva. 2010; 15(1): 97-104.

MIRANZI, S.S.C.; FERREIRA, F.S.; IWAMOTO, H.H.; PEREIRA, G.A.; MIRANZI, M.A.S.. Qualidade de vida de indivíduos com diabetes mellitus e hipertensão acompanhados por uma equipe de saúde da família. Texto Contexto Enferm. 2008; 17(4): 672-9.

MION, D. Júnior, coordenador. V Diretrizes Brasileira de Hipertensão Arterial. São Paulo: Sociedade Brasileira de Cardiologia; 2006.

BARRETO Neto, A.C.; ARAÚJO, E.C.; SILVA, K.V.P.; PONTES, L.M.. Prevalência de Hipertensão e Fatores Associados em Adolescentes Escolares no Sertão de Pernambuco. Rev Adolesc Saúde. 2010;7(4):22-9.

GUIMARÃES, I.C.B.; ALMEIDA, A.M.; SANTOS, A.S.; BARBOSA, D.B.V.; GUIMARÃES, A.C.. Pressão Arterial: Efeito do Índice de Massa Corporal e da Circunferência Abdominal em Adolescentes. Arq Bras Cardiol. 2008;90(6):426-32.

