Promoção de hábitos alimentares saudáveis: Dos oito aos 80

Promoting healthy eating habits: From 8 to 80

DOI:10.34117/bjdv7n7-141

Recebimento dos originais: 07/06/2021
Aceitação para publicação: 05/07/2021

Luciara Fabiane Sebold
Doutora em Enfermagem
Docente do Departamento de Enfermagem
Universidade Federal de Santa Catarina
R. Eng. Agronômico Andrei Cristian Ferreira, s/n - Trindade, Florianópolis - SC, 88040-900
E-mail: fabiane.sebold@ufsc.br

Bárbara Mohr da Silveira
Enfermeira
Residente do Programa Multiprofissional em Saúde da Família
Universidade Federal de Santa Catarina
R. Eng. Agronômico Andrei Cristian Ferreira, s/n - Trindade, Florianópolis - SC, 88040-900
E-mail: barbaramohrs@gmail.com

Thainá de Souza Kagaochi
Graduanda em Enfermagem
Universidade Federal de Santa Catarina
R. Eng. Agronômico Andrei Cristian Ferreira, s/n - Trindade, Florianópolis - SC, 88040-900
E-mailtkagaochi@gmail.com

Lúcia Nazareth Amante
Doutora em Enfermagem
Docente do Departamento de Enfermagem
Universidade Federal de Santa Catarina
R. Eng. Agronômico Andrei Cristian Ferreira, s/n - Trindade, Florianópolis - SC, 88040-900
E-mail: luciamante@gmail.com

Juliana Balbinot Reis Girondi
Doutora em Enfermagem
Docente do Departamento de Enfermagem
Universidade Federal de Santa Catarina
R. Eng. Agronômico Andrei Cristian Ferreira, s/n - Trindade, Florianópolis - SC, 88040-900
E-mail: juliana.balbinot@ufsc.br

Juliana Simas Justino
Enfermeira

Imperial Hospital de Caridade - Irmandade Senhor Jesus dos Passos
R. Menino Deus, 376 - Centro, Florianópolis - SC, 88020-210
E-mail: jusimasj14@gmail.com

Palloma Caroline Guedes Oliveira
Enfermeira
Mestranda em Saúde Coletiva pelo Programa de Pós Graduação em Saúde Coletiva
Universidade Federal de Santa Catarina
R. Eng. Agronômico Andrei Cristian Ferreira, s/n - Trindade, Florianópolis - SC, 88040-900
E-mail: pallominha_oliver@hotmail.com

Raul Vinicius Eleutério
Enfermeiro
Mestrando em Saúde Coletiva pelo Programa de Pós Graduação em Saúde Coletiva
Universidade Federal de Santa Catarina
R. Eng. Agronômico Andrei Cristian Ferreira, s/n - Trindade, Florianópolis - SC, 88040-900
E-mail: raul.eleuterio96@gmail.com

RESUMO
Os hábitos alimentares saudáveis devem ser iniciados já nos primeiros anos de vida e serem perpetuados até a velhice. Aprender hábitos saudáveis no cotidiano implica diretamente na melhoria da qualidade de vida, na promoção da saúde, bem como na prevenção de agravos à saúde. Este estudo teve como objetivo promover a degustação de frutas e oleaginosas com crianças e idosos por meio de uma atividade educativa. A atividade foi desenvolvida com 30 crianças, com idades de 8 à 10 anos e 20 idosos de 68 a 83 anos, em suas respectivas escolas e no Núcleo de Estudos da Terceira Idade. Observou-se que, quando a atividade é desenvolvida com as crianças, as mesmas são curiosas e gostam de novos desafios, mesmo verbalizando o não hábito ou o não apresso pela fruta ou oleaginosa degustada, porém experimentam e fazem comentários entre si. Por sua vez, com os idosos, além de observar a motivação e curiosidade, chamou a atenção a dificuldade que os mesmos apresentam de identificar o sabor do que estavam degustando. Desta forma, têm-se como conclusão que as atividades educativas são formas de desenvolver a promoção da saúde nos diversos cenários de cuidado à saúde, assim como nas diversas faixas etárias da população. A enfermagem tem como um dos compromissos com a comunidade a promoção dos hábitos alimentares saudáveis para que os mesmos sejam estimulados, mantidos e ressignificados ao longo da história de vida das pessoas.

Palavras-chave: Comportamento Alimentar, Promoção da Saúde, Crianças, Idosos.

ABSTRACT
Healthy eating habits should be started in the first years of life and be perpetuated into old age. Learning healthy habits in daily life directly implies improving the quality of life, promoting health, as well as preventing health problems. This study aimed to promote the tasting of fruits and oilseeds with children and elderly people through an educational activity. The activity was carried out with 30 children, aged 8 to 10 years and 20 elderly people aged 68 to 83 years, in their respective schools and at the Center for the Study of the Elderly. It was observed that, when the activity is developed with the children, they

are curious and like new challenges, even when they verbalize the non-habit or not rush for the fruit or oilseed they tasted, but they experiment and make comments among themselves. In turn, with the elderly, in addition to observing motivation and curiosity, the difficulty they have in identifying the flavor of what they were tasting drew attention. Thus, it is concluded that educational activities are ways to develop health promotion in different health care scenarios, as well as in different age groups of the population. One of nursing's commitments to the community is to promote healthy eating habits so that they are encouraged, maintained and given new meaning throughout people's life history.

Keywords: Feeding Behavior, Health Promotion, Child, Aged.

1 INTRODUÇÃO

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) tem como o propósito promover práticas alimentares saudáveis a fim de prevenir e controlar distúrbios nutricionais, traz na sua íntegra sete diretrizes, as quais orientam a elaboração e implantação dos programas e projetos em alimentação e nutrição, tendo em vista que as práticas saudáveis terão repercussão em todo o processo de vida humana (BRASIL, 2013).

Dentre as diretrizes ressalta-se a Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS) que busca criar junto à população o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis lançando mão de várias estratégias. A PAAS é compreendida como um conjunto de estratégias que proporcionam aos indivíduos e coletividades a realização de práticas alimentares apropriadas em seus aspectos biológicos e socioculturais, bem como ao uso sustentável do meio ambiente (BRASIL, 2013).

Nesta perspectiva, os hábitos alimentares saudáveis devem ser iniciados desde os primeiros anos de vida e devem perpetuar-se até a velhice. Aprender e (re)aprender hábitos saudáveis no cotidiano trazem inúmeros benefícios para a saúde, pois implica na melhoria da qualidade de vida e, em longo prazo, um envelhecimento saudável.

Durante todo o processo de viver do ser humano as alterações biofísicas são uma constante, e em especial no envelhecimento, ocorrem alterações no funcionamento do aparelho digestivo e da percepção sensorial, assim como uma alteração na capacidade mastigatória, no fluxo salivar e na integridade da mucosa oral (PASSOS; GUIMARÃES; VICTORIA, 2016) que podem interferir no consumo alimentar afetando assim as quantidades diárias recomendadas de nutrientes e vitaminas.

Todas as fases do curso da vida devem ser foco da atenção nutricional, no entanto cabe a identificação e priorização de fases mais vulneráveis aos agravos relacionados à alimentação e nutrição (BRASIL, 2013). Assim, considerando que os indivíduos

apresentam características específicas, elementos de sua diversidade, e a fase do curso da vida em que se encontram, percebe-se que a influência da família e da comunidade são grandes aliados no desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis.

É através da educação popular em saúde que podemos atingir, em parte, o objetivo de uma alimentação adequada, em busca da prevenção de doenças e agravos. Ressalta-se que a prática da educação popular em saúde, principalmente com os idosos, promove uma reflexão e um diálogo acerca das práticas de saúde, estimulando uma interação com e entre eles, possibilitando uma participação mais ativa dos próprios na busca de melhores condições de saúde e qualidade de vida (BRASIL, 2014). Assim, buscou-se valorizar o conhecimento das pessoas sobre a alimentação, que mesmo com a pouca idade ou mais idade, trazem consigo uma bagagem cultural e um conhecimento sobre frutas e verduras, e estimular a importância do hábito da alimentação saudável. Neste sentido, para o controle das doenças crônicas e até uma possível diminuição da sua prevalência na terceira idade, destaca-se que o consumo de frutas, verduras e legumes, que devem fazer parte do dia a dia da população desde a infância, pois são ricos em vitaminas, minerais e fibras, o que levam a uma redução dos riscos do desenvolvimento de doenças, como as doenças crônicas, ocasionando no aumento da qualidade de vida (RIBEIRO et al., 2016; BRASIL, 2014).

Ministério da Saúde (BR), Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Especializada e Temática. Caderneta de saúde da pessoa idosa. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

Desta forma, teve-se como objetivo a Promover degustação de frutas e oleaginosas com crianças e idosos por meio de uma atividade educativa, bem como o diálogo e troca de saberes sobre alimentação saudável.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, descritiva, exploratória, desenvolvida com 30 crianças, na faixa entre oito e 10 anos do terceiro a quinto ano de uma escola municipal do sul do Brasil, e 20 idosos com idades entre 68 e 83 anos no Núcleo de Estudos da Terceira Idade – NETI da Universidade Federal de Santa Catarina.

A atividade proposta inicia da mesma maneira em ambos os locais, ou seja, com uma conversa sobre os hábitos alimentares. Assim, após a conversa, os participantes, com os olhos vendados, eram convidados a degustar um pedaço de fruta ou oleaginosa que estavam dispostos em uma caixa fechada.

A caixa utilizada na atividade é feita de papelão e recoberta com papel *kraft*, possui uma abertura redonda, com aproximadamente 5cm de raio na parte frontal que faz ligação com a sua parte posterior. A parte frontal fica voltada aos participantes, as quais não visualizam o que possui na parte posterior, que por sua vez, possui os alimentos devidamente higienizados e cortados. A atividade deu-se com os participantes, um por vez, de olhos vendados próximo a Caixa Misteriosa, colocando uma das mãos através da abertura da caixa, acessando um alimento saudável disposto pelos pesquisadores. Ao receber este alimento o participante, através dos seus sentidos, olfato, tato e paladar, tentou descobrir que alimento estava degustando.

Esta atividade havia sido desenvolvida primeiramente com crianças, contudo, por ser uma atividade que até o momento havia sido muito interessante com as crianças, optou-se por realizá-la também com idosos, a fim de observar como esta atividade seria com a participação desta população.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quando a atividade é desenvolvida com as crianças observa-se que as mesmas são curiosas e gostam de novos desafios, mesmo verbalizando o não hábito pela fruta ou oleaginosa degustada, porém experimentam e fazem comentários sobre suas percepções, sensações e preferências alimentares. Com os idosos não foi muito diferente, também se sentiram motivados, curiosos e desfiados. Chamou a atenção a dificuldade dos idosos de identificar o sabor do que estavam degustando, por diversas vezes, eles confundiam frutas que são normais em seu cotidiano, como por exemplo, maçã e pêra. Isto pode relacionar-se ao fato da existência comprovada cientificamente de alterações na sensibilidade gustativa nos idosos, o que consequentemente pode ter gerado uma maior dificuldade na identificação dos alimentos oferecidos a eles durante a realização da atividade (PASSOS; GUIMARÃES; VICTORIA, 2016).

Neste sentido as atividades desenvolvidas pela equipe de saúde devem ser adequadas no que diz respeito ao método das intervenções, os quais devem ser adequados a cada etapa do ciclo de vida que os indivíduos se encontram, tendo em vista suas especificidades (CRUZ, et. al., 2019).

O desenvolvimento de habilidades pessoais em alimentação e nutrição implica pensar a educação alimentar e nutricional como processo de diálogo entre profissionais de saúde e a população, de fundamental importância para o exercício da autonomia e do autocuidado, que devem ser construídos desde a infância. Pressupondo o trabalho com

práticas referenciadas na realidade local, problematizadoras e construtivistas, considerando-se os contrastes e as desigualdades sociais que interferem no direito universal à alimentação (BRASIL, 2013).

Em contrapartida, as crianças experienciam os alimentos de acordo com a disponibilidade alimentar da família, considerando a importância como, quando, onde e quem a alimenta. O fato da criança se aventurar no desafio de provar um alimento o qual está privada de ver pode indicar uma alimentação responsiva, e deve ser mais valorizada pela família e profissionais de saúde, pois exige ir além das questões gerais em relação à alimentação e busca entender a inserção sociocultural da família e os aspectos psicossociais do cuidador (SILVA; COSTA; GIUGLIANI, 2016).

Os hábitos alimentares são construídos na infância, e repercutem na adolescência e vida adulta das pessoas, desta forma, a família, a escola, os professores, os profissionais de saúde e os meios de comunicação, influenciam de maneira significativa na formação dos hábitos alimentares desde a primeira infância (PIASETZKI, BOFF, 2018).

Durante a realização da atividade de uma forma geral, pode-se observar o interesse dos participantes em trocarem informações entre si, onde os próprios participantes respondiam às dúvidas uns dos outros, também surgiram diversos questionamentos sobre os tipos de vitaminas presentes em cada alimento específico, para que contribuem no organismo, qual a melhor forma de ser consumida, dentre outras.

Diante disso, percebemos como estavam abertos para o conhecimento e a troca de saberes sendo assim ressalta-se a importância da promoção da Educação Popular em Saúde, o qual deve proporcionar a conexão entre os saberes populares, demonstrado pelos conhecimentos prévios dos idosos e crianças, e os científicos, manifestado pelos saberes dos mediadores da atividade, promovendo assim o resgate de saberes da população e potencializando a valorização da cultura popular (BRASIL, 2014).

Atividades de educação em saúde são de extrema importância para a promoção e melhora da saúde, bem como a prevenção de doenças, para tanto, é necessário o desenvolvimento de ações educativas que propiciem o despertar, o diálogo, a indagação, a reflexão, e o questionamento acerca da ação realizada e do tema abordado (QUEIROZ, 2020; MELO, 2020).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Não importa a idade, a promoção da saúde, por meio da alimentação saudável, se faz necessária na busca da melhor qualidade de vida, tanto para aquelas crianças que

despertam o gosto pelo saudável quanto para os idosos que buscam manter a saúde por meio da alimentação.

Por sua vez, os idosos são uma parte da população que já vivenciaram diversas experiências durante sua vida, portanto, não devem ser tratadas como sendo pessoas em nenhum tipo de informações e/ou conhecimento, neste sentido, ressalta-se a importância de considerar seus conhecimentos prévios em atividades a serem realizadas com os mesmos. Além disso, devido aos crescentes números da prevalência de doenças crônicas no Brasil, muitas em pessoas idosas, é importante que os hábitos alimentares saudáveis, assim como a prática de atividades físicas sejam perpetuados e estimulados até a velhice. Nesta perspectiva, a prática dos hábitos saudáveis no cotidiano trazem diversos benefícios para a saúde, agindo na melhoria da qualidade de vida e promovendo um envelhecimento saudável.

Desta forma, a dinâmica pode ser útil tanto para o aprender sobre os sabores dos alimentos para as crianças quanto a importância do sentido do paladar para os idosos. E claro reforçar para todos, crianças e idosos importância dos alimentos saudáveis para a qualidade de vida.

Assim, a atividade lúdica pode ser uma estratégia para a sensibilização de pessoas em todas as idades, pois brincar não tem idade. E a oportunidade de praticar ações de extensão, além de fortalecer o vínculo entre universidade e comunidade, abre as possibilidades para o acadêmico de enfermagem vislumbrar novos desafios profissionais.

Como profissionais da enfermagem não somos detentores de todo o saber, devemos sempre levar em consideração o saber prévio da população que estamos trabalhando podendo transformar em uma informação mais qualificada em base científica para a população, assim como reforçar e incentivar as práticas corretas.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica.Básica. – 1. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. II Caderno de Educação Popular. 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/2_caderno_educacao_popular_saude.pdf. Acesso em: 15 jun. 2021.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa. 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_saude_pessoa_idosa_3ed.pdf. Acesso em: 15 jun. 2021.

CRUZ, José Henrique de Araújo; SOUZA, Elaine Roberta Leite de; GOMES, Nílvia Maria Lima; RAMOS, Laise da Luz; NUNES, Itamar da Silva; SIMÕES, André Paulo Gomes; GUEDES, Eric Marcelino; VIEIRA, Basílio Rodrigues; COSTA, Moan Jefter Fernandes; QUEIROZ, Faldryene de Sousa. Atividades de promoção de saúde desenvolvidas por acadêmicos de Odontologia: relato de experiência. Archives Of Health Investigation, [S.L.], v. 8, n. 9, p. 556-561, 20 fev. 2020. Archives of Health Investigation. http://dx.doi.org/10.21270/archi.v8i9.3272. Disponível em: https://www.archhealthinvestigation.com.br/ArcHI/article/view/3272/pdf. Acesso em: 15 jun. 2021.

MELO, Ronald Costa; PAUFERRO, Márcia Rodriguez Vásquez. Educação em saúde para a promoção do uso racional de medicamentos e as contribuições do farmacêutico neste contexto. Brazilian Journal Of Development, [S.L.], v. 6, n. 5, p. 32162-32173, 2020. Brazilian Journal of Development. http://dx.doi.org/10.34117/bjdv6n5-603. Disponível em: https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/10805/9220. Acesso em: 15 jun. 2021.

PASSOS, Jussara Gonçalves; GUIMARÃES, Lucas Costa; VICTORIA, Maria do Carmo Malicheski. Avaliação da percepção gustativa em idosos para os gostos básicos, doce e salgado, em comparação a jovens adultos. J. Health Sci. Inst, v. 34, n. 1, p. 29-32, 2016.

PIASETZKI, C. T. da R.; BOFF, E. T. de O. EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL E A FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES NA INFÂNCIA. Revista Contexto & Educação, [S. l.], v. 33, n. 106, p. 318–338, 2018. DOI: 10.21527/2179-1309.2018.106.318-338. Disponível em: https://revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoeducacao/article/view/7934. Acesso em: 15 jun. 2021.

QUEIROZ, Maria Gabriely; RODRIGUES, Cinthia Sonaly Santos; GALDINO, Selma Aires Monteiro; MEDEIROS, Carla Campos Muniz; SIMÕES, Mônica Oliveira da Silva; TEIXEIRA, Alessandra. AÇÕES DE PROMOÇÃO À SAÚDE E PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTO-JUVENIL NO ÂMBITO ESCOLAR NO MUNICÍPIO DE

CAMPINA GRANDE-PB: um relato de experiência. Brazilian Journal Of Development, [S.L.], v. 6, n. 8, p. 60788-60794, 2020. Brazilian Journal of Development. http://dx.doi.org/10.34117/bjdv6n8-480. Disponível em: https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/15421/12687. Acesso em: 15 jun. 2021.

RIBEIRO, A. A.; PESSOA, M. T. G.; AZEVEDO, S. M. U.; OLIVEIRA, V. T. L.; MEIRELES, A. L. Caracterização Socioeconômica, Estado Nutricional E Prevalência De Insegurança Alimentar Em Idosos Usuários Do Restaurante Popular De Um Município Do Nordeste Brasileiro. Revista Ciência Plural, v. 2, n. 3, p. 59-71, 14 abr. 2017.

SILVA G.A.P.; COSTA K.A.O.; GIUGLIANI E.R.J. Alimentação infantil: além dos aspectos nutricionais. Jornal de Pediatria 2016; v. 92, n.3, p. S2-S7 Supplement 1.