

TÍTULO: Promovendo a saúde e educação nutricional

AUTORES:

João Paulo Belini Jacques

RESUMO:

A promoção da saúde contribui para a construção de ações que possibilitam responder às necessidades sociais e em saúde. Nos últimos tempos, expressões como qualidade de vida e alimentação saudável vem atraindo a atenção de pessoas de diferentes estratos de idade, classes sociais e graus de instrução. Esse projeto tem como objetivo (está em andamento) informar sobre a necessidade de mudanças no padrão alimentar, condições de higiene para a melhoria da qualidade de vida e melhores condições de saúde. Os participantes das ações são adolescentes, regularmente matriculados na Escola Municipal Francisco Meireles, Missão Caiuá, Dourados, do 6º ao 9º ano do ensino fundamental. A maioria dos alunos é de etnia indígena. As ações de ensino estão sendo desenvolvidas por meio de aulas (encontros) expositivas e dialogadas. Foram confeccionados vários materiais didáticos. As atividades, até o momento, foram desenvolvidas com adolescentes do 6º ano, turmas A, B e C. Informamos que em projeto de pesquisa, realizado anteriormente, foram coletados os dados antropométricos e verificados o peso em relação à altura e peso de acordo com a idade. Esses resultados foram analisados e calculados os percentis, os quais foram repassados e discutidos com os adolescentes. Além disso, também foram apresentadas informações sobre alimentação saudável e o conteúdo da pirâmide alimentar. Em relação à pirâmide alimentar foram repassadas informações sobre os respectivos valores nutricionais de cada alimento. Além disso, a importância dos principais nutrientes como os carboidratos, proteínas, lipídeos, vitaminas, sais minerais, água e as fibras alimentares. Ressalta-se que no final de cada atividade foi oferecido um “lanche” para poder falar do nutriente que foi abordado. A oferta desse lanche também serve de conteúdo para as boas maneiras e etiqueta, importantes para a realização de uma refeição. Também foi falado da importância de implantar uma horta familiar, e na escolha de alimentos da época por serem mais baratos, além da necessidade e importância da higiene pessoal e dos alimentos na prevenção de doenças. Enfocamos que as informações foram repassadas por meio de “televisão”, elaborada a partir de caixa de papelão usada, que prendeu a atenção dos adolescentes.

PALAVRA CHAVE: orientação, situação nutricional, adolescentes, indígenas