ATUAÇÃO DO PET NUTRIÇÃO NA COMUNIDADE

SANT'ANA[1], Rita de Cássia Oliveira; ZANI[1], Karine; CUSTÓDIO[1], Isis Danyelle Dias; BELING[1], Maria Tereza Cordeiro; SILVEIRA[1], Lívia Tibiriçá; MARQUES[1], Emanuele Souza; OLIVEIRA[1], Fabiana de Cássia Carvalho; FURTADO[1], Maria Fernanda; CARRARO[1], Júlia Crisitna Cardoso; MELO[1], Larissa Castro; FERREIRA[1], Marcela de Freitas; SILVA[1], Marisa Ferreira; MAIA[1], Társis de Mattos; COELHO[1], Carolina Gomes; BORGES[1],Tatiana Pereira; SOARES[1], Mariane de Oliveira; FERREIRA[1], Patrícia Moraes; GUIMARÃES[1], Gabriela Mendes; VALENTE[1], Flávia Xavier; TINÔCO[2], Adelson Luiz Araújo. PET Nutrição – Universidade Federal de Viçosa. SESu/MEC

1 Acadêmico

2 Tutor

Resumo

As populações carentes necessitam de mais qualidade de vida e atenção especial, as quais podem ser obtidas pela interação destas com as Universidades, através de projetos voltados para seu bem estar. Assim, ambas são beneficiadas, já que as comunidades recebem orientações relevantes para propor melhorias das condições em que se encontram e os acadêmicos colocam em prática a teoria aprendida, aperfeiçoando seus conhecimentos. Desenvolveram-se atividades de educação nutricional, como palestras, para as mães de crianças da comunidade. Nestes encontros as dúvidas sobre alimentação e higiene foram sanadas, além de ter sido enfatizado temas de grande relevância no cotidiano das famílias.

Introdução

Estudos realizados no mundo inteiro mostram que nos últimos cinqüenta anos as causas subjacentes da maior parte dos problemas de nutrição, não se têm modificado substancialmente. A pobreza, o analfabetismo e as doenças, juntamente com a oferta

inadequada de alimentos, ambientes insalubres, estresse social e a discriminação, interagem e combinam-se criando condições a partir das quais florescem os problemas nutricionais. As crianças, por sua vez, sendo um grupo populacional vulnerável, são ainda mais propícias a sofrerem os efeitos deletérios dessa combinação.

Apesar de o acesso a uma alimentação adequada ser cada vez mais reafirmado enquanto direito de todo ser humano, a desnutrição continua a ser um dos problemas mais importantes de saúde pública do mundo atual. Paralelamente a isso, ainda vale ressaltar que o excesso de peso vem aumentando em toda população, sendo este um fator de risco para doenças crônicas não transmissíveis, tais como hipercolesterolemia e outras dislipidemias, hipertensão arterial e suas conseqüências, diabetes mellitus, além de outras inúmeras morbidades.

Somado a isso, a anemia por carência de ferro tem sido relatada com freqüência na infância, especialmente até o segundo ano de vida, quando o crescimento acelerado requer maior quantidade desse nutriente. A dieta nesta etapa do desenvolvimento constitui-se, basicamente, de leite, cereais, frutas e alimentos ricos em açúcares, levando à ingestão inadequada desse nutriente, o que provoca mobilização das reservas da criança, a qual, por sua vez, guarda estreita relação com o estado de nutrição férrica materna durante a gestação. O problema apresenta maiores repercussões quando se trata de crianças pertencentes a famílias de baixo nível socioeconômico, devido à restrição da qualidade alimentar a qual essa população é normalmente submetida como também de baixa escolaridade. Essa carência de ferro ainda prejudica o crescimento, facilitando a instalação de processos infecciosos, diminuindo o rendimento do aprendizado ou reduzindo a produtividade no trabalho, contribuindo, de maneira importante, para a queda da capacidade geral de desempenho do indivíduo. Por essas razões deve ser evitada e, quando já existir, tratada corretamente.

Demonstra-se desta forma a grande importância de uma alimentação saudável e completa como um fator de promoção da saúde, sobretudo no que diz respeito a indivíduos mais jovens, contribuindo para o crescimento, prevenção e o tratamento de doenças

crônicas não transmissíveis, cuja prevalência vem aumentando significativamente no Brasil e em todo mundo.

Através de atividades educacionais, busca-se uma mudança no hábito alimentar, que é de fundamental importância, considerando-se a transição demográfica e epidemiológica por que passa o país, no qual aumenta cada vez mais a expectativa de vida e passando-se a prevalecer doenças condicionadas pela qualidade desta, levando-se em consideração a alimentação, a prática de atividade física e outros hábitos.

O profissional de saúde ao sugerir uma intervenção nutricional deve considerar o aspecto econômico da população, mas lembrando-se que este não é o único fator de influência no hábito alimentar. Além disso, ressalta-se que esse comportamento tem suas bases fixadas na infância, transmitidas pela família e sustentadas por tradições, com grande influência da cultura em que a família está inserida e do convívio com outras pessoas.

Outro tema de grande importância na área da saúde, que merece uma atenção especial entre as populações carentes, é a deficiência na higienização dos alimentos, utensílios e a própria higiene pessoal, que foi abordada durante o trabalho com a comunidade.

A higiene dos alimentos é feita comumente pela lavagem, sendo então a prática mais comum para se obter um produto mais seguro. É de primordial importância, no entanto, que essa água seja, antes de tudo, de boa qualidade. Se esse requisito não for atendido, a água passa a ser fonte de contaminação primária. A eficácia da operação de lavagem, entretanto, pode ser aumentada com a inclusão de antimicrobianos ou desinfetantes nessa.

O uso de soluções desinfetantes na água de lavagem de hortaliças, reduz a contaminação e produtos microbiologicamente mais seguros podem ser obtidos. Em nível caseiro, podem ser usados como desinfetantes o vinagre (mais freqüentemente; na proporção de duas colheres de sopa para cada um litro de água potável, deixando os vegetais em remolho durante quinze a vinte minutos) e a água sanitária (na proporção de

uma colher de sopa para cada um litro de água potável, imergindo o vegetal na solução devidamente preparada por aproximadamente trinta minutos).

A população carente necessita de mais qualidade de vida e cuidado especial. Essa atenção pode ser obtida pela interação das comunidades com as Universidades, por meio de projetos de extensão, voltados para seu bem estar.

Essa atividade é de grande importância nas Universidades, sendo uma forma dos alunos retribuírem à população, por meio de melhorias, a contribuição que é dada por ela através do pagamento dos impostos públicos.

Deste modo, o grupo PET Nutrição, composto pelos doze bolsistas, além de cinco alunos "adotados" (voluntários), de todos os períodos do curso e que trabalham em diferentes áreas da Nutrição, desenvolveu, no bairro Santa Clara, no município de Viçosa, Minas Gerais, atividades de conscientização a cerca da importância de se adotar uma alimentação saudável, práticas de higiene e de atividades físicas no dia a dia, com o intuito de melhorar os hábitos de vida dos mesmos. Os petianos são orientados por professores do departamento de nutrição e pelo tutor, com objetivo de integrar teoria e prática para a formação acadêmica, calcados na tríade ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO.

Na realização das atividades procurou-se utilizar uma linguagem clara, objetiva, com exemplos simples e materiais ilustrativos para facilitar o entendimento e prender a atenção dos participantes. Nestes encontros as dúvidas sobre alimentação e higiene são sanadas através de debates em mesa redonda e palestras, além de terem sido enfatizados temas de grande relevância ao cotidiano dessas famílias.

Desenvolvimento

O trabalho foi realizado em um bairro da periferia da cidade, com baixas condições socioeconômicas. Este local foi escolhido por acreditarmos que ele possuía uma maior necessidade da aplicação dos nossos conhecimentos adquiridos durante a graduação em nutrição, já que a chance de se encontrar pessoas, principalmente crianças, distróficas

(desnutridas ou com sobrepeso) é muito grande. Todas as mães com filhos de idade pré-escolar e escolar foram convidadas a participar das atividades.

As atividades de educação nutricional, que tiveram apoio de voluntárias da comunidade, foram desenvolvidas na igreja do bairro, local que oferecia melhores condições físicas para recepcionar os participantes, durante as tardes de sábado.

Foram utilizados recursos como cartazes que continham desenhos de alimentos de acordo com as suas funções; a Pirâmide Alimentar, a importância da atividade física e dos hábitos higiênicos. Assim, foi abordada a importância dos alimentos para o crescimento e desenvolvimento, a classificação dos mesmos, a importância da variedade, a importância da ingestão de vegetais folhosos, uma vez que a comunidade possui uma horta comunitária. Abordou-se também as causas e as prevenções da anemia ferropriva e suas conseqüências, bem como outros tópicos relevantes.

Com relação às funções de cada grupo de alimentos, enfatizou-se a importância do consumo de cada um deles para a manutenção da saúde, dentre eles podemos citar os energéticos, os reguladores e os construtores nessa ordem de acordo com a quantidade a ser consumida.

Os construtores são os alimentos compostos por proteínas responsáveis pela renovação e formação dos tecidos do corpo, como pele, músculo entre outros, além de terem função enzimática, transportadora, imunológica e formadora de hormônio. Têm como principais exemplos carnes vermelhas (bovinos, suínos, etc), carnes brancas (aves e pescados), ovos, leite e derivados (queijos, iogurtes, requeijão, etc) e leguminosas (feijão, fava, lentilha, soja, ervilha, grão de bico e etc).

Os reguladores por sua vez, são necessários para conservar e fortalecer o sistema imunológico, regular a digestão, a circulação sangüínea, bem como as demais reações que acontecem no nosso organismo e proporcionar o bom funcionamento dos intestinos, pois são ricos em fibras. São exemplos as verduras (alface, agrião, couve, chicória, etc), legumes (abobrinha, cenoura, pepino, etc) e frutas (mamão, laranja, abacaxi, etc). Alguns cereais, por serem ricos em fibras, podem atuar como alimentos reguladores.

E os energéticos são os alimentos ricos em carboidratos e gorduras que fornecem energia para o corpo exercer suas funções, são o combustível para todas as atividades do ser humano.

Lembrou-se também daqueles alimentos que devem ser ingeridos em pequenas quantidades, como doces e gorduras ou mesmo dos que devem ser evitados.

Todos esses grupos de alimentos são dispostos dentro da pirâmide alimentar de maneira a proporcionar a visualização das quantidades a serem consumidas diariamente, assim como o número de porções referentes aos mesmos. Tudo isso foi repassado para as pessoas presentes no evento.

As mães durante o projeto também puderam aprender mais sobre as causas da anemia ferropriva, bem como as medidas de prevenção relacionadas à ingestão de alimentos considerados fontes de ferro, forma de preparo e combinações que maximizam sua biodisponibilidade. Foram desmentidos alguns mitos populares como o de que a beterraba cura anemia, que causou surpresa entre os ouvintes da palestra.

Uma das principais causas da anemia ferropriva é a ingestão inadequada de alimentos fonte de ferro. As fontes de maior biodisponibilidade são as carnes em geral, que possuem ferro heme, e as fontes de ferro não heme, como o feijão e vegetais folhosos verde escuro, também são importantes na prevenção dessa deficiência. Os alimentos fonte de vitamina C otimizam a absorção do ferro quando são ingeridos juntos sendo, portanto, a associação destes nutrientes uma importante forma de prevenção da anemia ferropriva. É imprescindível lembrar que os alimentos fonte de cálcio não devem ser consumidos em intervalos curtos, antes ou após as refeições principais (almoço e jantar), já que o cálcio interfere na absorção do ferro que é oferecido principalmente nestas refeições.

Foram trabalhados ainda, os dez passos da alimentação saudável, citados abaixo:

- ✓ PASSO UM: aumentar e variar o consumo de frutas, legumes e verduras consumindo-os cinco vezes ao dia.

- ✓ PASSO DOIS: comer feijão pelo menos uma vez ao dia e no mínimo quatro vezes por semana.
- ✓ PASSO TRÊS: reduzir o consumo de alimentos gordurosos como carnes de gorduras aparentes, salsicha, mortadela, presunto, lingüiça e outros embutidos, frituras e salgadinhos. Máximo de duas vezes por semana.
- ✓ PASSO QUATRO: reduzir o consumo de sal. Uma boa medida é retirar o saleiro da mesa.
- ✓ PASSO CINCO: fazer pelo menos três refeições e um lanche por dia, não pulando as refeições. Para o lanche, dar preferência às frutas.
- ✓ PASSO SEIS: reduzir o consumo de doces, bolos, biscoitos, chocolates e outros alimentos ricos em açúcares para no máximo três vezes por semana.
- ✓ PASSO SETE: reduzir o consumo de álcool e refrigerantes evitando seu consumo diário. A melhor bebida recomendada com certeza é sempre a água.
- ✓ PASSO OITO: apreciar sua refeição comendo bem devagar e fazendo com que suas refeições sejam ponto de encontro da família. Não se alimente assistindo televisão, pois qualquer forma de distração leva a uma alimentação exagerada.
- ✓ PASSO NOVE: manter o peso dentro dos limites saudáveis adequando-o à sua altura.
- ✓ PASSO DEZ: ser ativo, acumulando trinta minutos de atividade física aproximadamente todos os dias.

As atividades foram feitas de forma participativa. As mães eram convidadas a responderem perguntas sobre os alimentos, durante a abordagem de cada assunto. Elas participaram bastante e demonstraram-se animadas. Este tipo de dinâmica foi escolhido para se estabelecer o nível de conhecimento das mães sobre determinados temas e assim poder direcionar melhor as atividades. Desta forma, elas puderam esclarecer seus questionamentos mais freqüentes.

Assim, esses grupos recebem orientações relevantes para obtenção de melhorias das condições de vida em que se encontram; e os acadêmicos levam a teoria aprendida em

sala de aula para a prática, aperfeiçoando seus conhecimentos. Dessa maneira, ambos são beneficiados.

Considerações Finais

É importante a integração e estímulo dos pais às práticas alimentares adequadas, a fim de melhorar a alimentação das crianças, favorecer sua saúde e qualidade de vida, além de formar hábitos saudáveis. A promoção de atitudes positivas quanto à escolha dos alimentos na infância facilita a sua manutenção na vida adulta.

Resultados

A orientação sobre como deve ser uma alimentação saudável e equilibrada, que envolve quantidade, qualidade e tipos de alimentos, muitas vezes se torna difícil e impraticável para a maioria das pessoas devido à consolidação de hábitos inadequados no decorrer da vida. A adoção da pirâmide alimentar é uma estratégia que se propõe a mostrar de forma clara e objetiva como alcançar tais necessidades de calorias e nutrientes da população, utilizando seus alimentos habituais, tornando-a, assim, prática e flexível.

A explicação da classificação dos alimentos presentes na pirâmide alimentar e o significado do lugar em que cada um se encontra na pirâmide, facilitou a compreensão dos pais quanto à quantidade de porções que deve ser consumida de cada tipo de alimento. Além disso, diante de quadros de monotonia alimentar, incentivou-se à diversificação do cardápio, compondo-o de alimentos coloridos e texturas diferentes, fazendo com que os pais inserissem na dieta mais variada em suas famílias.

Além de aprenderem mais sobre a importância de uma alimentação adequada e da prática de atividade física, as mães também puderam instruir-se um pouco mais sobre como prevenir a anemia, bem como medidas eficazes na higienização dos alimentos.