



PROMOÇÃO DO CONSUMO DE ALIMENTOS FONTE DE VITAMINA A ENTRE PRÉ-ESCOLARES DA ZONA RURAL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Anne Beatriz Prates Rocha, Paula Karoline Soares Farias, Lucinéia de Pinho

Introdução

A vitamina A é um nutriente que apresenta e participa de várias funções essenciais ao organismo humano, como acuidade visual, atividade imunológica, integridade tecidual combate aos radicais livres e redução da morbimortalidade por doenças infecciosas, diarreicas e respiratórias.^[1] O consumo de vitamina A abaixo da recomendação diária, deixará o organismo propenso à deficiência de vitamina A (DVA). Esta deficiência vitamínica é mais prevalente em pré-escolares, grupo acometido mais susceptível às doenças de gênero imuno-infecciosas.^[2] Essa carência nutricional proporciona uma má qualidade de vida, o que reflete no aprendizado e desenvolvimento destas crianças devido a alta demanda de nutrientes e ao déficit no consumo de alimentos fontes de vitamina A, o que faz desta situação um grave problema de saúde pública.^[3] Na fase escolar, as crianças encontram-se com a demanda de micronutrientes aumentada e com um consumo insuficiente de nutriente, que mediante ao crescimento e o desenvolvimento necessitam de uma ingestão alimentar adequada quali-quantitativamente. Neste contexto o ambiente escolar apresenta-se como ponto de partida para a promoção da saúde através das atividades de Educação Nutricional. Promover a saúde escolar é elaborar oportunidades para que os escolares sejam eles, crianças, jovens e adultos possam realizar experiências de aprendizagem ativas, diversificadas, significativas, integradas e que consigam também socializar no ambiente escolar e transpô-las para a vida familiar e promover a saúde para a comunidade.^[4] O referido estudo teve a finalidade de promover o consumo de alimentos fontes de vitamina A entre pré-escolares por meio de intervenção com pais ou responsáveis dos escolares.

Metodologia

Trata-se de um relato de experiência que ocorreu no primeiro semestre de 2014 durante a pesquisa de campo com as crianças de escolas da zona rural da cidade de Montes Claros, situada no norte do estado de Minas Gerais. Segundo o Censo do IBGE em 2010 a população urbana está estimada em 344.427 habitantes e a população rural em 17.488 habitantes.^[5] A população estudada foi constituída por pré-escolares da rede municipal de ensino da zona rural com idade de 24 a 59 meses e a meta proposta pela pesquisa foi a de avaliar o consumo de alimentos fontes de vitamina A por essas crianças. Inicialmente, foi apresentado o projeto com a proposta para promoção do consumo dos alimentos fontes de vitamina A para a Secretaria Municipal de Educação de Montes Claros com solicitação de permissão para realização nas escolas da zona rural. Todas as instituições municipais de ensino da zona rural foram convidadas a participar da intervenção e o projeto foi apresentado para as diretoras das diversas escolas. Depois de autorizado o projeto, as diretoras das escolas oportunamente colaboraram para que houvesse o contato das acadêmicas com os pais das crianças. Em reuniões estabelecidas, as ações de educação nutricional foram então realizadas para conscientização dos responsáveis dessas crianças quanto à importância em se ter uma alimentação equilibrada em nutrientes, com enfoque especial à vitamina A por ser de fundamental importância à fase de desenvolvimento em que se encontram. Em todos os encontros, as escolas foram organizadas para receber os pais de forma confortável dentro da realidade de cada ambiente, com espaço adequado e a utilização de materiais didáticos que favorecessem o entendimento dos pais presentes. A proposta de intervenção nutricional foi desenvolvida dinamicamente, com palestras compostas de 1 hora cada, distribuídas em um período de cinco meses, cuja análise de dados fora documentados em: fotografias e diários de campo. Em cada momento foi apresentado o conceito de vitamina A e a sua importância, os alimentos fontes e os agravos resultantes da deficiência do consumo desta vitamina. Após apresentação da temática foi aberto espaço para os questionamentos que foram respondidos pelas acadêmicas. O alcance das ações totalizou um número de 227 pais que voluntariamente aceitaram o convite das escolas em participar da pesquisa. Propensos e abertos a novos conhecimentos mostraram-se participativos propiciando maior absorção do conteúdo apresentado. A utilização das ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) apresentam-se como uma estratégia de extrema importância e são preconizadas pelas políticas públicas em alimentação e nutrição por auxiliarem na formação de hábitos alimentares saudáveis. Pela importância que possui as medidas de EAN, estas, foram utilizadas como forma de alcance e melhora da informação dos



responsáveis pelas crianças. Impactante, promoveu a troca de experiências que permitiu esclarecer que uma alimentação saudável é necessária para fornecer o aporte de nutrientes importantes para o desenvolvimento adequado das crianças na fase pré-escolar. Por medidas de protocolo, os responsáveis assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para participarem das palestras e dinâmicas. As intervenções foram conduzidas dentro dos preceitos éticos estabelecidos na Resolução CNS nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde sobre pesquisas com seres humanos.

Resultados e Discussão

O estado nutricional associado a uma alimentação adequada propicia o crescimento, o desenvolvimento saudável e garante qualidade de vida ao indivíduo em todas as etapas de sua vida. Uma dieta equilibrada desde a infância possibilita a oferta adequada de nutrientes às crianças, permitindo-lhes saúde cognitiva e psicomotora.^[6] O ensino em saúde é desafiador para a educação básica no que concerne à garantia de aprendizagem efetiva, transformadora de atitudes e hábitos de vida. A educação em saúde coloca o indivíduo como responsável por sua realidade, desta forma, medidas de intervenção na educação primária fomenta um resultado valioso.^[7] Estratégias de educação nutricional atuam como cofatores no combate aos problemas alimentares por apresentar os efeitos biológicos dos nutrientes no organismo, orientação alimentar, preservação das propriedades nutritivas dos alimentos que auxiliam no processo de transformação, mudanças, recuperação e promoção de hábitos alimentares saudáveis.^[8] A escola é um ambiente excepcional e está presente por um longo período na vida do indivíduo. É um local de aprendizagem, de construção de valores e hábitos sociais onde o aluno é instruído e torna-se capaz de conduzir expressivamente as experiências adquiridas. A família é um meio imprescindível atuante no processo da formação de hábitos alimentares, quer seja por influência genética, comportamental como também ambiental.^[9] Com tal percepção, todas as ações desenvolvidas nas doze escolas alcançadas levaram o grupo de interesse as informações necessárias para que houvesse o início de uma prevenção às deficiências de caráter nutricional. As ações foram benéficas e todos os envolvidos demonstraram interesse pela temática exposta. Ao constatar a importância da suplementação de vitamina A frente à desatualização das cadernetas de vacinação e a pouca ingestão dos referidos alimentos fontes pelas crianças, os pais buscaram imediatamente respostas aos seus questionamentos pessoais em prol da melhoria da alimentação oferecida aos seus filhos. Ficou evidenciado que a população tinha um déficit de informação condizente à importância da vitamina A, quais os seus benefícios e os agravos que poderiam acometer as crianças. O comportamento alimentar infantil é um dos reflexos resultantes do ambiente a que estão inseridas, que se adverso, proporcionará uma qualidade alimentar vulnerável a um estado nutricional deficiente. Assim, a interação entre pai-escola possibilita a preparação e execução das ações em prol da inclusão de novas atitudes alimentares para o grupo de estudo.^[10]

Conclusões

Os resultados alcançados indicam um efeito positivo das intervenções nutricionais, apesar do curto período de tempo aplicado, observou-se que apresentaram uma mudança significativa do hábito alimentar em relação ao grupo dos alimentos fontes de vitamina A. Durante as palestras ouviu-se o relato de muitos pais sobre a preferência das crianças em relação aos doces, balas, salgadinhos, refrigerante e bolachas recheadas, em troca do consumo dos alimentos saudáveis. Observou-se também a importância do ambiente familiar como formador de hábitos alimentares nessas crianças, e relevância da escola para auxiliar nessa formação, pois muitas escolas pesquisadas funcionam em tempo integral, e ofertam quatro refeições a essas crianças. Portanto, os resultados apontam a real necessidade de que aconteçam com maior frequência atividades de educação nutricional, e por períodos mais longos, o que auxiliaria a população da zona rural a conhecer melhor sobre o consumo de alimentos saudáveis.

Referências

- [1] Paula WKAS. *et al.* Anemia e deficiência de vitamina A em crianças menores de cinco anos assistidas pela Estratégia Saúde da Família no Estado de Pernambuco, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2014, 19 (4):1209-222.
- [2] Queiroz R, *et al.* Deficiência de vitamina A e fatores associados em crianças de áreas urbanas. *Rev. Saúde Pública*, 2013; 47:248-56.
- [3] Teixeira, R.A, *et al.* Deficiência de Vitamina A em crianças residentes na Região Metropolitana de Belo Horizonte, Minas Gerais. *Rev. Min. Enferm.*;14 (3): 386-393, jul./set., 2010.
- [4] Valmórbida JL, Vitolo MR. Factors associated with low consumption of fruits and vegetables by preschoolers of low socio-economic level. *J Pediatr*, 2014; 90: 464-71.
- [5] Brasil - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. [<http://www.ibge.gov.br>]. Censo Demográfico 2010. Disponível em: <<http://www.censo2010.ibge.gov.br/sinopse/index.php?uf=31&dados=29>>. Acesso em: 25Jul 2015.
- [6] Belissano JS. *et al.* Educação alimentar com pré-escolares na promoção de hábitos saudáveis. *Disciplinarum Scientia: Ciências da Saúde*, 2012, 13(2):201-15.
- [7] Netto RSM. *et al.* Ações Educativas para Promoção de Hábitos Alimentares Saudáveis: relato de uma experiência. *Rev. de Extensão Universitária UFS. São Cristóvão- SE*, 2013, 2.



- [8] Teixeira *et al.* Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2013; 18 (2):347-56.
- [9] Anzolin C, Ouriques CM, Höfelmann DA, Mezadri T. Intervenções Nutricionais em Escolares. *Rev. RBPS, Fortaleza*, 2010;23(4):297-306.
- [10] Ribeiro GNM, Silva JBL. A Alimentação no Processo de Aprendizagem. *Rev. Eventos Pedagógicos*, 2013. 4(2); 77-85.

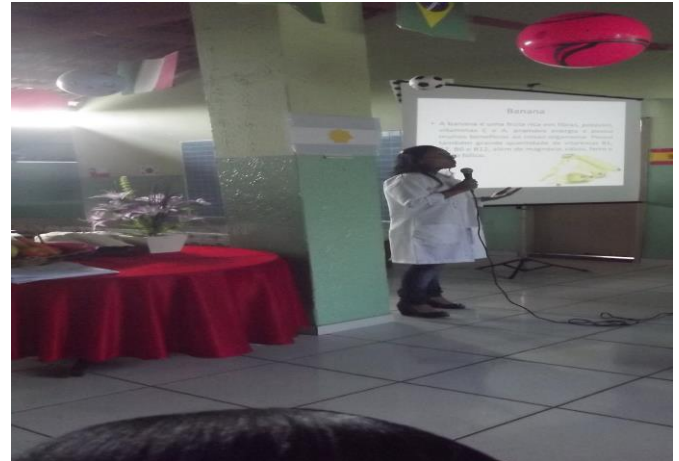


Figura 1. Capacitação para os pais no Cemei Nova Esperança, uma das doze escolas do projeto.