

EDUCAÇÃO EM SAÚDE NO AMBIENTE ESCOLAR: SENSIBILIZAÇÃO DO PROFESSOR A DESENVOLVER ATIVIDADES PROMOTORAS DA SAÚDE

Autores

Rodrigo Pinheiro Pizzelli

Orientador

Maria Rita Marques de Oliveira

Apoio Financeiro

Fae

1. Introdução

A extensão é uma forma da comunidade universitária colocar em prática os conhecimentos produzidos no seu interior, aproximando o saber popular ao saber erudito. A aproximação se dá por meio do diálogo, havendo aprendizado em ambas as partes. A saúde e a nutrição são alvos importantes da extensão universitária.

Atualmente há evidências epidemiológicas demonstrando que os desvios nutricionais, por carências ou excessos, precipitam doenças incapacitantes ou mortais e influenciam o desenvolvimento físico, mental, e social dos indivíduos e as suas condições de saúde, nos diversos estratos populacionais, exigindo que sejam desenvolvidas ações de intervenção. Assim, entende-se que a educação em saúde e nutricional é necessária à promoção da saúde e, que a educação popular e problematizadora é a melhor opção de instrumento pedagógico, bem como a escola é o melhor lugar para o desenvolvimento dessas ações. A escola, por compor um centro de ensino-aprendizagem, convivência e crescimento importante, é nela que se adquirem valores vitais e fundamentais. Sendo o lugar ideal ao desenvolvimento de ações educativas na promoção à saúde, atuando com grande influência, pois crianças e adolescentes estão em fase de desenvolvimento do seu comportamento, conhecimento, o senso de responsabilidade e a capacidade de observar, pensar e agir (PELICIONI; TORRES, 1999).

2. Objetivos

O objetivo deste projeto é buscar a segurança alimentar e nutricional utilizando o ambiente e a comunidade escolar, sendo este entendido como um lugar favorável à promoção da saúde. Por isso, buscamos sensibilizar os professores a realizar atividades educativas de alimentação equilibrada com os escolares e melhorar sua qualidade de vida.

3. Desenvolvimento

O projeto teve início em agosto de 2005. Primeiramente e no decorrer do projeto foram realizadas várias reuniões entre os professores e os bolsistas envolvidos, para definir as ações a serem realizadas. O projeto abrange 15 escolas do município de Piracicaba-SP, as quais no decorrer das atividades foram distribuídas entre 4 bolsistas e uma voluntária. As três escolas em que fui responsável por desenvolver o projeto e das quais estarei descrevendo as atividades realizadas no decorrer deste artigo são: “E.E. Augusto Saes”, “E.E. Profº. Dário Brasil” e “E.M.E.F. Profº. José Pousa de Toledo”. Foi definido, após problematização entre os componentes da equipe, que a melhor forma de se atingir o objetivo do projeto seria trabalhar com os professores das escolas para que estes tenham melhor qualidade de vida, o que deveria criar uma situação favorável à escola de se tornar um ambiente saudável, ao motivar os professores para que sejam multiplicadores de ações conducentes à saúde entre os escolares.

Primeiramente o contato com a comunidade escolar foi realizado em conjunto com um projeto de pesquisa. Após esse primeiro contato, foram iniciadas as atividades com os professores e funcionários, aplicando um questionário que abordava informações relacionadas ao seu estado nutricional, ocorrência de fatores de risco à saúde e o consumo alimentar no dia anterior. Nessa mesma atividade foi entregue material educativo que continha a “pirâmide alimentar” e “em que consiste uma porção”. Trata-se de um guia alimentar que contempla os grupos de alimentos e indicações do quanto se deve ingerir de cada um deles.

Os dados coletados foram analisados e interpretados para serem entregues aos professores, para que estes pudessem refletir sobre seu próprio estilo de vida e se possível mudá-lo. A devolução dos resultados da atividade se deu em forma de reunião, na qual foi explicado cada item analisado como o consumo de energia, o consumo de vegetais e os antecedentes familiares de doenças crônicas podem influenciar na qualidade de vida e nos riscos ao desenvolvimento de doenças. Em outra reunião foi realizada atividade de grupo focal, na qual, foi perguntado aos professores sobre a importância e influência das atividades que nós realizamos até o momento e sobre a utilização do material educativo do Programa Fome Zero (cartilhas de nutrição que foram distribuídas pelo governo federal nas escolas). O objetivo desta reunião foi estimular a reflexão entre os professores, visando à sua sensibilização para a educação nutricional.

4. Resultados

As atividades com os professores foram realizadas com o intuito de sensibilizá-los a tornarem a escola um ambiente saudável e promotor da saúde. Nesse sentido, fazendo com que eles promovam atividades em sala de aula no decorrer do ano letivo sobre educação alimentar e nutricional. Acreditamos que seria interessante promover atividades de sensibilização a esse tema. Pois existem poucas atividades desse tipo, mesmo havendo material educativo de boa qualidade desenvolvido pelo Ministério do Desenvolvimento Social e distribuído nas escolas. Sendo também o tema incluído nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN's) o desenvolvimento de atividades de educação em saúde.

Os PCN's propõem trabalho com temas transversais como: ética, saúde, meio ambiente, orientação sexual e pluralidade, os quais suscitam uma análise mais detalhada de questões sociais consideradas relevantes. Dentre as áreas previstas nos PCN's, assuntos relacionados a alimentação/alimentos estão incluídos em ciências naturais, nos temas transversais estão incluídos principalmente meio ambiente e saúde.

Sugere-se o desenvolvimento do assunto alimento/alimentação em um contexto corporal, sociocultural e emocional, trabalhando com alimentos disponíveis na comunidade onde o aluno é inserido (SALAY, 2005).

Como foi dito, há favorecimento na realização de educação nutricional na escola e acreditamos que essas atividades não ocorrem ou existem de forma ineficaz. Então o que supomos é que falta motivação entre os professores, a sensibilização na qual se direcionaram as atividades é essencial à motivação.

Dentre as atividades realizadas, houve coleta de dados dos professores para se fazer orientações buscando

melhorar a sua alimentação, dessa forma, foram tabulados todos os dados juntos (das escolas: Augusto Saes, Dario Brasil e José Pousa de Toledo) para poder se ter idéia de qual a situação de saúde destas pessoas e uma visão de forma mais geral ajudando a direcionar ações de educação nutricional posteriormente.

Foram feitas classificações quanto aos fatores analisados, estilo de vida e estado nutricional das pessoas, para que fossem mais eficazes as orientações. Assim a cada pessoa foi atribuída uma das seguintes classificações: baixo risco, risco, alto risco, saudável e protetor. Essa forma de classificação foi desenvolvida para que se pudesse conhecer e intervir ao entregar essas fichas aos próprios professores, pois os mesmos teriam indicadores para a sua auto-análise, fazendo suas próprias mudanças na alimentação e estilo de vida.

A população referida apresentou menos que a metade (48%) de eutrofia, 33% de pré-obesidade e 13% obesidade, necessitando orientação e intervenção para melhora deste quadro, com a redução de obesidade e pré-obesidade, pois estes são fatores de risco ao desenvolvimento de co-morbidades.

Ao analisar a circunferência da cintura (tabela 1), os resultados encontrados dentre os professores foram de 24% apresentando baixo risco, 10% risco e 37,7% apresentando alto risco de alterações metabólicas.

Sabe-se que a quantidade de gordura corporal excessiva armazenada é preocupante, mas além da quantidade de gordura depositada é necessário conhecer a sua distribuição pelo corpo, sendo a gordura abdominal referida na circunferência da cintura é o tecido adiposo mais preocupante na ocorrência de alterações metabólicas e síndrome metabólica (SOCIEDADE BRASILEIRA..., 2004).

As doenças crônicas têm influência genética e conhecer a ocorrência dessas doenças na família é uma forma de antecipar cuidados de prevenção.

Conforme mostra a tabela 2, o resultado negativo de maior expressão obtido, foi de 84% de pessoas com familiares que apresentam doenças crônicas.

Entre os professores, 15% apresentam hipercolesterolemia e/ou hipertrigliceridemia e hipertensão, o que torna necessária uma intervenção mais individualizada para identificar a principal causa e intervir.

Dentre os professores e funcionários 8,8% apresentam diabetes (tabela 2).

A orientação realizada a todos foi para a diminuição na ingestão de gordura, principalmente saturada, e de açúcares, foi sugerido a essas pessoas dieta hipocalórica e, se necessário, tratamento mais específico no "NUTRICENTRO", para poder controlar melhor essa doença e reduzir o risco de surgimento de co-morbidades.

Foi questionado em relação à ingestão diária de hortaliças e somente 22% das pessoas ingere diariamente hortaliças e 77,8 não ingerem diariamente (tabela 3).

A ingestão diária de frutas é importante, pois como as hortaliças, as frutas são importantes fontes de vitaminas, minerais e fibras, ajudando a suprir tais necessidades em complemento com os outros tipos de alimentos. Somente 40% dos professores e funcionários ingerem frutas diariamente (tabela 3).

O feijão é importante fonte de fibra solúvel e este ajuda na prevenção de doenças crônicas, sendo fonte

complementar de vitaminas minerais e, principalmente, ferro e proteínas. Apenas 55% das pessoas consomem feijão ao menos 1 vez por dia e 44% não consomem feijão diariamente (tabela 3).

Com os dados sobre estilo de vida e estado nutricional das pessoas tabulados e interpretados verificamos que existem vários fatores de risco que devem ser melhores controlados para se evitar doenças crônicas e dessa forma direcionar melhores ações educativas posteriores.

5. Considerações Finais

A ação educativa foi baseada na educação problematizadora que consiste na relação dialógica entre educador e educando, que possibilita a ambos aprenderem juntos, por meio de um processo emancipatório de trabalho na construção de conhecimentos a partir da vivência de experiências significativas.

Foi observada a necessidade de realizar trabalhos que dêem continuidade ao que foi feito com os professores e funcionários, com o objetivo de fazê-los alcançar a autonomia na busca de promoção da saúde dos escolares. Para esse trabalho se necessita fazer parcerias com o Sistema de Saúde presente na comunidade, representado pela Unidade do Programa de Saúde da Família, para a realização de ações intersetoriais (saúde e educação) buscando a saúde desta comunidade.

Como já foi dito, busca-se a autonomia da comunidade envolvida que é um importante princípio da extensão, isto é, não praticar o assistencialismo. Essa autonomia se cria com a troca de conhecimentos entre a comunidade e o que é produzido pela universidade.

Referências Bibliográficas

PELICIONI, Maria C. F; TORRES, A. L; **Escola promotora da saúde**. Universidade de São Paulo. Saúde Publica: São Paulo, 1999.

SALAY, Elisabete (org). **Composição de alimentos: uma abordagem multidisciplinar**. 1ª ed. Campinas, SP, Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação pág. 210, 2005.

SBH; **I Diretriz Brasileira de Diagnóstico e Tratamento da Síndrome Metabólica**; Revista Brasileira de

Anexos

Tabela 3. Distribuição dos professores e funcionários e das escolas conforme o consumo ou não de hortaliças, frutas e feijão.

	Hortaliças	Frutas	Feijão
	%	%	%
Não Consome Adequadamente	77,7	60	44,4
Consome Adequadamente	22,2	40	55,6
Total	100	100	100

Tabela 1. Distribuição dos professores e funcionários e das escolas conforme a classificação da circunferência da cintura e IMC em faixas de risco

	Circunferência da Cintura		IMC	
	N	%	N	%
Não relatou	07	15,5	2	4,4
Baixo risco	11	24,4	22	48,8
Risco	10	22,2	15	33,3
Alto risco	17	37,7	6	13,3
Total	45	100	45	100

Tabela 2. Distribuição dos professores e funcionários e das escolas conforme a presença de colesterol e/ou triglicérides elevados, hipertensão, diabetes e antecedentes familiares com doenças crônicas.

	Colesterol e/ou Triglicérides elevados	Hipertensão	Diabetes	Antecedentes Familiars
	%	%	%	%
Não Relatou	13,3	6,6	8,8	8,8
Ausente	71	77,7	82,2	6,6
Presente	15,5	15,5	8,8	84,4
Total	100	100	100	100