

Infância e Determinantes de Saúde: Educação para uma alimentação saudável

Ana Rita Silva - Inês Costa –
Magda Folgado - Soraia Alves

RESUMO: A obesidade infantil constitui um problema de saúde infantil portuguesa visto que existem cerca de 31,5% de crianças com excesso de peso com idades compreendidas entre 7 e 9 anos, dos quais 11% se consideram obesos. A Educação para a Saúde terá como finalidades a realização do ensino a todas as crianças com o objectivo de manter o seu corpo/organismo saudável. Assim sendo, o enfermeiro tem um papel importante na prevenção e promoção de uma alimentação saudável na infância, sobretudo a nível escolar, mas nunca descurando o nível socioeconómico e sociocultural em que esta se insere. Uma boa nutrição na infância irá evitar problemas como a anemia, obesidade, atrasos no crescimento, malnutrição e crises dentárias.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação saudável, Alimentação da criança, Saúde Escolar, Educação para a Saúde, obesidade infantil.

ABSTRACT: Childhood obesity is a problem in child health Portuguese seen that there are about 31,5% of over height children between 7 and 9 years old with 11% are considered obese. Education for health will be carrying out the purposes of education to all children in order to keep their body health. Nurses have an important role in prevention and promotion of health eating in childhood, especially at

school, never neglecting the socioeconomic and culture space with the child is in. Good nutrition in childhood will present problems such as anemia, obesity, stunted growth, malnutrition and dental crises.

KEYWORDS: Healthy eating, Food in the child, School health, Health education, Childhood obesity.

INTRODUÇÃO

A Educação para a Saúde e todas as actividades que a envolvem devem ter em consideração os valores e crenças de todos os indivíduos que dela participam, assim como ser desenvolvida localmente, ser aberta à inspecção pública e à aprovação dos pais. Por outro lado deve conter ensinamentos que reforcem o bem-estar em geral e a saúde de todos os indivíduos [5] e contribua para modificar os determinantes de saúde, a fim de que esta possa ser progressivamente garantida. Entende-se como determinantes de saúde, todos os factores que influenciam a saúde das pessoas e comunidades, sendo eles, os factores sociais, económicos, sanitários, geográficos, políticos, demográficos e culturais [9].

Como tal, a alimentação é um dos determinantes sociais que mais afecta a saúde sendo um facto cada vez mais precoce na população infantil, cuja alimentação numa fase inicial, se torna importante para o crescimento e desenvolvimento da criança e para o estabelecimento de hábitos alimentares eficazes que promovam a saúde da “criança” a longo prazo [7]. Assim, existe a necessidade de saber escolher os alimentos de forma e quantidade adequadas diariamente. Desta forma, este artigo pretende: desenvolver atitudes positivas face aos alimentos e à

alimentação; encorajar a aceitação da necessidade de uma alimentação saudável e diversificada; promover o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis assim como a compreensão da relação entre a alimentação e a saúde.

ALIMENTAÇÃO

Ao longo dos tempos, a alimentação tem sido alvo de preocupação da Humanidade uma vez que o *“desenvolvimento das civilizações tem estado intimamente ligado à forma como o indivíduo se alimenta”* [3].

Existem estudos que verificam que as crianças ainda não têm totalmente desenvolvida a capacidade de escolher os alimentos de acordo com o seu teor nutricional, escolhendo-os a partir do que observam, experimentam ou aprendem sobre hábitos alimentares [3]. Os factores socioculturais e económicos também exercem a sua influência, na medida em que, os hábitos gastronómicos, nomeadamente a escolha e confecção dos alimentos, se tornam específicos de cada cultura e estrato social a que pertence e das condições de acesso a determinados alimentos.

Quanto aos factores psicossociais, estes influenciam a aceitação e a rejeição dos alimentos, que podem ser classificados pelas sugestões sensoriais (gosto bom, mau, ausente), consequências de comer determinado alimento (benéfico, perigoso), factores ideais (pela utilidade do alimento, apropriado ou inapropriado, aparência, higiene), que influenciam na escolha dos alimentos [8].

“Actualmente, convivemos com uma cultura alimentar em que encontramos os exageros

gastronómicos ou o excesso, ao mesmo tempo que a restrição do alimento, seja por pressão social, modismo pela magreza, ou a indisponibilidade económica de alguns grupos sociais, o que pode vir a acarretar deficiências nutricionais” [8].

Segundo MAGALHÃES (2008), hoje é cada vez mais visível o aumento da taxa de obesidade infantil em Portugal (31,5% de crianças acima do peso com idades compreendidas entre 7 e 9 anos, dos quais 11% se consideram obesos [10]), sendo que as maiores causas se encontram na adopção de estilos de vida sedentários, no comodismo do *fast-food* e no acesso contínuo de publicidade televisiva [3]. Porém, note-se que a educação alimentar está integrada nos programas dos diferentes ciclos de ensino primário, no Sistema Educativo Português. [1].

NECESSIDADES NUTRICIONAIS DA CRIANÇA

As necessidades nutricionais da criança dependem da idade, género, peso/altura, grau de desenvolvimento psico-afectivo e actividade física desenvolvida.

Desta forma, todos os grupos alimentares contribuem com nutrientes indispensáveis ao organismo: proteínas na carne, peixe, ovos e mariscos; gorduras no ácido oleico e no azeite (ácidos gordos); vitaminas e sais minerais nos cinco grupos (micronutrientes); fibras alimentares na fruta e vegetais [3]. *“A alimentação da criança deverá ser variada e integrar alimentos que proporcionem os nutrimentos necessários em proporção e quantidade adequada”* [3].

Neste sentido, é necessário empoderar/ capacitar (*empowerment*) a criança para atingir estes objectivos, sendo que a melhor estratégia é a educação alimentar precoce, nomeadamente no âmbito escolar pois é um ambiente promotor da aprendizagem da criança.

A educação alimentar na escola é alvo de diversas vertentes (informativa, educativa), reforçando à alteração dos hábitos, motivando à adopção dos mesmos e existindo coerência entre os princípios, a oferta alimentar e o exemplo dos professores e pais, a fim de cumprir as recomendações nacionais e internacionais ^[1]. Porém, é um processo de longa duração, onde a renitência à mudança dos hábitos alimentares na sociedade é um factor dificultador ^[3].

DISTRIBUIÇÃO DAS REFEIÇÕES

É importante que a alimentação da criança seja adaptada às necessidades da mesma devendo respeitar as proporções da roda dos alimentos.

Logo, as refeições devem:

- Ser 5 a 6 diárias, com intervalos regulares;
- Incluir legumes, vegetais, frutas, leite, cereais e pão;
- Moderar o consumo de carne, sobretudo vermelhas e retirar as gorduras visíveis;
- Preferir o consumo de peixe, uma vez por dia se possível;
- Reduzir sal, gorduras (usar preferencialmente azeite) e açúcar na confecção e tempero
- Incentivar uma alimentação variada e optar pelos alimentos da época

É importante referir que a refeição mais importante para a criança é o pequeno-almoço, nunca devendo ser desvalorizada ^[1]

O que acontece nas escolas é que a confecção dos alimentos não é a mais adequada, prevalecendo as batatas fritas, salsichas, hambúrgueres, enlatados, doces, pelo que o enfermeiro tem um papel fundamental de mudança destas rotinas, a nível da prevenção e educação para uma alimentação saudável na escola, tanto das crianças como dos próprios encarregados de educação, professores e cozinheiras, visando o bem-estar das crianças e da família.

É necessário que estejam esclarecidos sobre qual o tipo de alimentos que, de acordo com o seu valor nutricional, deve ser ou não promovido e qual o tipo alimentos que não deve ser disponibilizado em meio escolar ^[1]

As escolas constituem “*uma excelente oportunidade de contactar com diferentes estilos e métodos culinários, (...) como um estímulo para o enraizamento de hábitos alimentares saudáveis e para a não rejeição de alimentos*” ^[3], não deixando de ter em conta algumas situações mais carenciadas e determinadas patologias crónicas (obesidade, atraso de crescimento, diabetes, entre outros) que devem ser avaliadas, discutidas e acompanhadas em particular pelo enfermeiro em articulação com outros profissionais (médico, nutricionista, psicólogo, professores, ...).

IMPLICAÇÕES PARA A ENFERMAGEM

Educação para a Saúde tem como finalidades: realizar ensino a todas as crianças sobre como manter o seu corpo/organismo saudável, iniciá-las a terem hábitos de vida saudável durante

toda a sua vida e a passarem esses valores aos pais e outros familiares e como usar o sistema de saúde de forma correcta e eficaz^[5].

Torna-se importante, como enfermeiro, ter um papel na prevenção e promoção de uma alimentação saudável na infância, sobretudo a nível escolar, na medida em que esta permite o crescimento e desenvolvimento normal da criança como também previne problemas de saúde como a anemia, atrasos de crescimento, malnutrição, obesidade ou cáries dentárias.

Desta forma e segundo OPPERMAN & CASSANDRA (2001), o enfermeiro em meio escolar, utilizando uma linguagem e atitude adequadas à criança e ao seu estadio de desenvolvimento, deve:

- Facilitar o domínio de competências à criança, para que esta alcance a indústria e não a inferioridade;
- Encorajar as crianças a participar nos seus próprios cuidados;
- Escutar as suas questões e explicações;
- Ensinar o que deve esperar e envolvê-la nas escolhas, oferecendo apenas as escolhas aceitáveis, a fim de que, qualquer que seja a sua escolha, possa ser proporcionada;
- Escolher cuidadosamente as palavras, conhecendo a compreensão literal da criança;
- Esperar que a criança seja colaborante e siga as indicações;
- Elogiar as crianças pelo auto-cuidado e por seguirem as indicações;
- Proporcionar privacidade;
- Proporcionar uma oportunidade para falar de hábitos de vida saudáveis;

- Dar uma explicação dos procedimentos e das oportunidades para manusear o equipamento necessário;
- Manter, na medida do possível, uma rotina diária;
- Estabelecer comunicação;
- Manter os pais junto da criança;
- Apoiar os comportamentos de *coping* (estratégias para superar as crises) bem sucedidos.

Contudo, apesar de hoje em dia os pais se focarem mais na quantidade que na qualidade ^[8], “o papel da família na alimentação e na educação alimentar das crianças (...) é (...) inquestionável” ^[3], na medida em que são os primeiros a transmitir conhecimentos, condutas e hábitos ^[1], mas é na escola onde se pode reunir um maior conjunto de condições favoráveis a esse fim, quer de aprendizagem quer de complementaridade com o papel familiar (por vezes, é a única oportunidade de ensino). ^[2]

CONCLUSÃO

A Educação para a Saúde deve conter em si ensinamentos que reforcem o bem-estar geral e a saúde de todos os indivíduos. Esta serve também para modificar os determinantes de saúde com a finalidade de o equilíbrio ser garantido.

A alimentação saudável é um aspecto importante na saúde infantil visto prevenir problemas como a malnutrição, atrasos de crescimento, obesidade, entre outros.

Sendo a obesidade um factor cada vez mais predominante na população infantil portuguesa é essencial que o enfermeiro intervenha nas escolas com a finalidade de promover uma alimentação saudável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- [1] BAPTISTA, M. et al (2006) – *Educação Alimentar em Meio Escolar: Referencial para uma oferta alimentar saudável*, Lisboa: Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular. ISBN: 978-972-742-243-2 in http://www.drelvt.min-edu.pt/accao_social_escolar/livro-educacao-alimentar-em-meio-escolar.pdf
- [10] FROTA, A. (2007) - *Obesidade. Uma doença crónica ainda desconhecida*, Lisboa: Direcção-Geral de Saúde in <http://www.scribd.com/doc/3875056/Obesidadeuma-doenca-cronica-ainda-desconhecida>
- [2] HANSON, S. (2004) – *Enfermagem de Cuidados de Saúde à Família: Teoria, Prática e Investigação*. Loures: Lusociência, 2ªed. ISBN: 978-972-8383-83-1
- [3] NUNES, E. ; BREDÁ, J. (s.a.) – *Manual para uma alimentação saudável em jardins de infância*, Lisboa: Direcção-Geral de Saúde. ISBN: 972-9425-94-9 in <http://www.dgs.pt/upload/membro.id/ficheiros/i005536.pdf>
- [4] OPPERMAN, C.; CASSANDRA, K. (2001) – *Enfermagem Pediátrica Contemporânea*, Loures: Lusociência. ISBN: 978-972-8383-19-0
- [5] STANHOPE, M.; LANCASTER, J. (1999) – *Enfermagem Comunitária: Promoção da Saúde de Grupos, Famílias e Indivíduos*. Lisboa: Lusociência, 4ªed. ISBN: 972-8383-05-3

REFERÊNCIAS ELECTRÓNICAS

- [6] <http://obs.obercom.pt/index.php/obs/article/viewArticle/110> (21-10-10; 00:13h)
- [7] http://www.ufjf.br/revistalibertas/files/2010/01/artigo02_1.pdf (29-10-10; 18:48h)
- [8] <http://www.fag.edu.br/professores/fabiana/Est%201gio%20ESCOLA/Desenvolvimento%20do%20comportamneto%20alimentar%20infantil.pdf> (29-10-10; 19:34h)

PAPEL DA TELEVISÃO NO CRESCER DA CRIANÇA

Alexandra Bernardo, Inês Henriques, Joana Santos,
Mariana Santos e Miriam Cardoso

Resumo

O presente artigo de revisão tem como principal objectivo explorar o papel da televisão no desenvolvimento da criança. Desta forma, iniciamos o artigo com uma pequena contextualização sobre o que são os “mass media”, nos quais a televisão está inserida, de forma a facilitar a compreensão de todo o artigo. No decurso deste artigo de revisão iremos dar a conhecer, então, a opinião de diversos autores sobre a forma como a televisão poderá ou não influenciar o crescer das crianças, nomeadamente em termos de comportamento, do desenvolvimento das suas capacidades sociais e das suas capacidades cognitivas. Numa última etapa é abordado o papel do Enfermeiro nesta problemática, quer junto da criança, quer junto da sua família/educadores e as condutas que poderão ser adoptadas para combater as repercussões que a televisão poderá ter na construção das crianças.

Palavras-Chave: Criança; Enfermagem; “Mass Media”; Pais; Televisão.

Abstract

The present article has as its main goal to explore the TV role in children development.