

## A CONTRIBUIÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS.

**Betania Ribeiro da Silva<sup>1</sup>, Maria da Conceição Bezerra<sup>2</sup>.**

1. Professora das redes Municipais de Olinda e Paulista \*betadasilva@yahoo.com.br

2. Professora das redes Municipais de Recife e Camaragibe

Palavras-Chave: Alimentação saudável,.

### Introdução

Como sabemos, a alimentação é uma necessidade vital para todo ser humano e, constantemente, ouvimos falar da importância de nos alimentar bem. Parece que a consciência de ingerirmos o que é correto já é uma realidade para a maioria das pessoas. Porém, há ainda certo desconhecimento sobre o que realmente pode acontecer se nos alimentarmos mal, e só passamos a nos preocupar com esse assunto quando surge algum tipo de doença. A partir de então, notamos que uma dieta desequilibrada certamente colocará em risco nosso bem-estar físico e mental, vendo-nos obrigados a mudar nossos hábitos, passando a nos alimentar de uma maneira mais saudável. Partindo desse pressuposto, decidimos realizar uma pesquisa com a participação e colaboração de alunos do 5º ano das redes municipais de Olinda, Recife, Paulista e Camaragibe, para identificar, entre seus familiares, as principais doenças existentes, relacionando-as ou não ao consumo exagerado de alguns alimentos e bebidas. Nosso objetivo era refletir com o grupo sobre a necessidade de entendermos como uma má alimentação poderia ser responsável pelo surgimento de diversas doenças, e, assim, incentivá-los a modificarem seus hábitos alimentares desde cedo.

### Resultados e Discussão

Iniciamos a pesquisa realizando uma roda de conversa entre os estudantes com o objetivo de levantar conhecimentos prévios acerca de uma alimentação saudável. Em seguida, trabalhamos coletivamente com o "Jogo da pirâmide dos alimentos", em que cada parte da pirâmide representava um grupo de alimentos, e os alunos teriam de acertar o número de porções recomendadas diariamente, observando a categoria ao qual pertencia cada alimento, refletindo, portanto, sobre uma dieta mais saudável. Depois, elaboramos conjuntamente um roteiro de entrevista para ser realizada pelos estudantes com seus familiares, sobre as possíveis doenças existentes como: hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares, câncer, osteoporose entre outras. A partir da análise dos dados coletados, foi possível verificar que a maioria dos entrevistados apresentava casos de diabetes e hipertensão. Partindo dessa realidade, realizamos pesquisas em diversas fontes na tentativa de compreendermos as possíveis causas dessas doenças, relacionando-as à má alimentação. A sistematização do

trabalho se deu com uma feira para a comunidade escolar com apresentação cultural, degustação de alimentos, palestra com nutricionista, cálculo do IMC, aferição de pressão e distribuição de encaminhamentos para exames de glicemia e colesterol.

### Feira de degustação.



### Conclusões

Por meio deste trabalho, foi possível refletir coletivamente sobre a necessidade de adequar nossa alimentação na tentativa de prevenirmos algumas doenças. Ou seja, compreendermos a importância de nos alimentar corretamente, abrindo mão de hábitos nocivos, ingerindo os nutrientes da forma e quantidade apropriadas, para evitarmos patologias causadas pela má alimentação. Durante a feira de degustação, foi possível perceber o envolvimento e participação de toda a comunidade escolar, o que nos possibilitou constatar que, mais do que receptores, os alunos tornaram-se multiplicadores, capazes de compartilhar seus conhecimentos e experiências a outros indivíduos.

### Agradecimentos

A todos os alunos de Olinda, Paulista, Camaragibe e Recife que contribuíram com a pesquisa, à comunidade escolar e aos profissionais da saúde pelo envolvimento, participação e propagação dos conhecimentos adquiridos.