

Projeto De Conscientização Infantil No Hospital De Clínicas: “Infância Consciente”

1 - INTRODUÇÃO

As crianças desenvolvem desde cedo suas preferências e rejeições, e estas escolhas afetarão seus hábitos alimentares ao longo dos anos. Por isso, é de suma importância que as crianças desenvolvam hábitos alimentares saudáveis, tendo em vista a forte relação existente entre a dieta e o desenvolvimento de doenças. Um estudo realizado com crianças do Hospital Centenário de São Leopoldo, Rio Grande do Sul, nos setores de atendimento do Sistema Único de Saúde (SUS), comparou o desenvolvimento de dois grupos: o grupo controle e o grupo de intervenção. A intervenção consistiu de orientações dietéticas que compõem o guia “Dez Passos para uma Alimentação Saudável: Guia Alimentar para Crianças Menores de Dois” dadas às mães durante os primeiros 12 meses das crianças. Concluiu-se que o grupo que consumiu 40% menos guloseimas como bala, refrigerante, salgadinho e chocolate no primeiro ano de vida apresentou 32,0% menos chance de ter diarreia, 37,0% menos chance de ter doença respiratória e 44,0% menos chance de necessitar do uso de medicamentos. Além disso, esse mesmo grupo teve 44% menos chance de cáries. (Vitolo. M. R. et. al, 2005)

Outros fatores a serem levados em consideração são relacionados com a higiene pessoal. Medidas simples como lavagem das mãos e dos alimentos com água e sabão comum têm sido eficazes no combate de infecções (Bloomfield, 2001). Luby (2001) verificou que, em todos os relatos analisados, programas de educação que promoviam o hábito de lavar as mãos acarretaram uma diminuição significativa na incidência de doenças infecciosas, sobretudo, de diarreias. (Tomono, 2003; Phiri, 2000; Khan, 1979). O cuidado com as unhas também se mostrou como uma estratégia eficaz para essa prevenção (Khan, 1979).

Outro grande problema para a saúde pública é a transmissão de doenças através dos alimentos conforme dados obtidos pela Organização Mundial da Saúde (OMS), 70% dos casos de enfermidades transmitidas pelos alimentos, tem origem no seu manuseio inadequado pelo consumidor final. Sendo assim, deve-se destacar a importância de hábitos adequados para o manuseio e armazenamento de alimentos por parte dos consumidores.

2- OBJETIVO

Esse projeto tem como objetivo a conscientização da importância de uma alimentação saudável rica em nutrientes e com baixo consumo de alimentos

pouco nutritivos com quantidade demasiada de açúcares, gordura e sal em pacientes da ala pediátrica do Hospital de Clínicas de Porto Alegre. Além disso, objetiva-se a percepção das crianças sobre a importância da higienização pessoal e de alimentos.

3- METODOLOGIA

Serão feitas mais de uma visita ao Hospital de Clínicas de Porto Alegre para a realização das seguintes atividades propostas:

1. Análise dos hábitos alimentares das crianças: as crianças serão questionadas sobre seus hábitos diários de alimentação, quais alimentos têm preferência e quais alimentos indicados positivamente durante a apresentação já fazem parte de seu dia-a-dia. Após, será explicado os malefícios do consumo exagerado de alimentos de pouco valor nutricional e os benefícios de alimentos saudáveis e nutritivos.

2. Frequência de consumo de alimentos: serão apresentados três painéis de cores diferentes. No painel verde as crianças deverão anexar os alimentos que devem ser consumidos com alta frequência, no painel amarelo, os que devem ser consumidos com média frequência e no painel vermelho, os alimentos que devem ser consumidos com baixa frequência. Depois de concluída essa etapa, será feita uma discussão sobre as escolhas e então serão apresentados os benefícios dos alimentos. O assunto será explanado de forma simples, sem aprofundar, mostrando a importância geral de cada alimento.

3. “Mãos limpas?”: com essa atividade objetiva-se mostrar às crianças que mãos aparentemente limpas podem conter microorganismos.

4. Estragando o mingau: Serão preparadas amostras de mingau que serão armazenadas de diferentes maneiras: sob refrigeração ou a temperatura ambiente, vedado ou aberto, com ou sem óleo ou vinagre. Após a observação das alterações das amostras, será explicada a necessidade de guardar bem os alimentos para não haver contaminação.

5. Confeção da caixinha da saúde: Esta caixinha conterá sugestões de alimentos que previnem ou auxiliam na cura de doenças através de seus componentes nutricionais. A caixa será montada junto com as crianças interligando um debate sobre como certos compostos presentes nos alimentos podem beneficiar a saúde. O intuito desta atividade é reforçar a ideia de que alimentação e saúde estão diretamente ligadas.

4- INDICADORES DE AVALIAÇÃO

As atividades ainda não foram realizadas. Como indicador de avaliação será feito um questionário para preenchimento pelos pacientes e pelo responsável dos mesmos.