



PROJETO DE INTERVENÇÃO NA ESCOLA: CONSTRUÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS DESDE O PERÍODO ESCOLAR EM TEMPOS DE PANDEMIA

Geovani A. Junior¹

Ana Carolina B. Silva²

INTRODUÇÃO: Durante a pandemia do coronavírus os hábitos de vida da população foram impactados, o isolamento social corroborou para o sedentarismo, onde os indivíduos precisavam ficar dentro de suas casas. Além disso, os serviços de encomenda de comida aumentaram para diminuir o contato próximo, elevando o consumo de ultraprocessados que são menos saudáveis. Nesse contexto, intervenções nas escolas podem contribuir positivamente para a construção de hábitos de vida saudáveis desde a educação básica. Os objetivos foram realizar a promoção de saúde e prevenção de doenças por meio de orientações e dinâmicas relacionadas a atividade física e alimentação; cumprir o papel social de universitário compartilhando com a comunidade conhecimentos científicos. **MATERIAL E MÉTODOS:** A intervenção foi realizada no contexto da disciplina Práticas na Comunidade 2: Infância e Adolescência, do curso de medicina da PUC-Minas, sendo implementada presencialmente, na Escola Municipal Maria da Penha dos Santos Almeida, no município de Betim, Minas Gerais, para um público de 20 crianças em idade escolar, do segundo ano do ensino fundamental. Inicialmente, foi elaborada uma apresentação de slides na forma de perguntas e respostas, com três alternativas de múltipla escolha em cada assunto, onde as crianças informavam qual alternativa consideravam a mais correta, e na sequência era feito a explicação do assunto. Nesse cenário, os temas abordados foram sobre atividade física, envolvendo os benefícios da prática, recomendação diária e alimentação, com a explicação dos quatro grupos de alimentares baseado no processamento para sua produção. Apresentou-se os alimentos in natura e minimamente processados, que devem ser a base da dieta, temperos podem ser usados em pequenas quantidades, alimentos processados devem ser limitados e os ultraprocessados devem ser evitados, sempre utilizando exemplos. Nesse cenário, realizou-se duas dinâmicas, a primeira consistia nas crianças diferenciarem os alimentos nos grupos supracitados, onde estavam

¹ Discente do curso de Medicina da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais.

² Docente da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais.

disponíveis frutas, pão, feijão, macarrão instantâneo, biscoito recheado e ovo. Na segunda atividade feita foi separado em uma coluna refrigerantes, suco industrializado e bebida isotônica, enquanto na coluna oposta se encontrava quatro quantidades de açúcar que essas bebidas continham, de forma aleatória, para que os estudantes adivinhassem a correta associação entre as colunas. **RESULTADOS e DISCUSSÃO:** Houve participação ativa dos estudantes na apresentação com a manifestação das respostas, onde foi possível observar que possuíam conhecimentos prévios corretos, e nas dinâmicas onde o único equívoco ocorrido foi associação do feijão no grupo de alimentos in natura, fator esse de confusão pois esse alimento é semelhante ao da natureza, mas por ser realizado a limpeza e o empacotamento se enquadra no grupo de minimamente processados. Com relação a segunda dinâmica, houve correta associação entre as quantidades de açúcar e as bebidas industrializadas, e existiu surpresa ao notarem que o refrigerante de 2,5 litros continha cerca de 250 gramas de açúcar, indicando uma subestimação da quantidade desse nutriente pelos estudantes. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Na intervenção foi possível reforçar conhecimentos importantes sobre os hábitos de vida, tanto para as crianças quanto para os apresentadores e acrescentar importantes orientações contribuindo para a promoção de saúde e prevenção de doenças para o público infantil.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação. Atividade física. Saúde.

KEYWORDS: Food. Physical activity. Health.

REFERÊNCIAS

- BOTELHO, Laís Vargas; CARDOSO, Letícia de Oliveira; CANELLA, Daniela Silva. **COVID-19 e ambiente alimentar digital no Brasil: reflexões sobre a influência da pandemia no uso de aplicativos de delivery de comida.** Cadernos de Saúde Pública, v. 36, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/pX8fFSjkVQXLLwFwbhWPYJd/?lang=pt>. Acesso em: 30 de jun. de 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira.** 2. ed., 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2014, p. 156. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 30 de jun. de 2022.
- PITANGA, Francisco José Gondim; BECK, Carmem Cristina; PITANGA, Cristiano Penas Seara. **Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do Coronavírus.** Arquivos Brasileiros de Cardiologia, 2020. Disponível:

<https://www.scielo.br/j/abc/a/R7MH39r4TkfLz34z5WYWcyL/?lang=pt>. Acesso em: 30 de jun. de 2022.

VARGAS, Izabel Cristina da Silva et al. **Avaliação de programa de prevenção de obesidade em adolescentes de escolas públicas**. Revista de Saúde Pública, v. 45, p. 59-68, 2011. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/rsp/a/PZGcs97Sq6DHzXTWW8JcSYz/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 30 de jun. de 2022.