

**CIRANDA: EDUCAÇÃO, SAÚDE E CIDADANIA – ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

Rebeca Muniz Gomes da Costa Silva¹, Gabriela Heringer de Almeida², Letícia Araújo Machado³, Patrícia da Mata Huebra⁴, Emanuele Gama Dutra Costa⁵, Juliana Santiago da Silva⁶

¹ Discente do curso de Medicina do Centro Universitário UNIFACIG, rebecamunizmed@gmail.com

²Discente do curso de Medicina do Centro Universitário UNIFACIG, gabrielaheeringer97@gmail.com

³Discente do curso de Medicina do Centro Universitário UNIFACIG, leticiaa008@gmail.com

⁴Discente do curso de Medicina do Centro Universitário UNIFACIG, patryciahuebra@hotmail.com

⁵Mestre em Ciências Biológicas pela Universidade Vale do Rio Doce (UNIVALE), Bacharel em Farmácia pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Professora da UNIFACIG, emanuelegdcosta@hotmail.com

⁶ Mestre em Imunologia pela USP, Pós-Graduada em Educação Profissional e Tecnológica pelo IFES, Licenciada em Ciências Biológicas pela UFOP, Bacharel em Ciências Biológicas pela UFOP, Professora da UNIFACIG, jusnt@hotmail.com

Resumo: As atividades de extensão objetivam estabelecer vínculo entre a sociedade e os acadêmicos, sendo elas voluntárias realizadas por professores e alunos, gerando benefícios mútuos, pois identifica demandas sociais e promove ações auxiliadoras à comunidade, promovendo melhoria da sua qualidade de vida e da saúde. O projeto de extensão “Ciranda: educação, saúde e cidadania” é realizado com 63 crianças, na faixa etária de 5 a 15 anos, frequentadoras do Projeto Novo Horizonte, projeto desenvolvido pela paróquia Bom Pastor, em Manhuaçu, Minas Gerais. O presente artigo relata uma das ações realizadas no local, cujo o tema foi “alimentação saudável”. O objetivo foi promover o conhecimento das crianças quanto a alimentação adequada com informações simples e de forma lúdica.

Palavras-chave: Comunidade; Crianças; Adolescentes; Educação em Saúde; Prevenção; Civilização.

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde.

1 INTRODUÇÃO

O vínculo entre a sociedade e a comunidade acadêmica pode ser desenvolvimento por meio de atividade de extensão, que via projetos desenvolvidos pelos professores e alunos voluntários, gerará benefícios mútuos, como engajamento dos universitários com a população, possibilitando identificar as demandas sociais e promovendo ações que auxiliem a comunidade a amenizar problemas socioculturais, econômicos e políticos (RODRIGUES *et al.*, 2013).

É importante compreender, no cenário de extensão universitária, que um dos principais objetivos é a promoção da educação em diversos parâmetros. Com práticas voltadas à dinâmica social, para impactar, de forma positiva, a qualidade de vida do público participante das atividades realizadas. O foco fundamental é promover a civilização, uma vez que constrói, segundo Buss (2010), ações de ampliação da consciência sanitária, de conhecimento dos direitos e deveres da cidadania, de educação em saúde e melhor condução de estilos de vida e aspectos comportamentais. Resumindo, auxiliar nossos jovens, de uma forma humanizada, a construir uma vida de qualidade, onde desenvolvam habilidades como respeitar às diferentes opiniões, solucionar problemas do cotidiano, trabalhar em grupo e construir conhecimento das culturas. Ressalta-se que, ainda de acordo com Buss (2010), a Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde, realizada em 1986, em Ottawa, no Canadá, evidenciou a importância da capacitação da comunidade na atuação para a melhoria da sua qualidade de vida e saúde.

Nesse sentido, torna-se fundamental a realização de projetos de extensão junto à comunidade, de maneira a colaborar para o desenvolvimento cognitivo, intelectual e de saúde da população alvo. É indiscutível a importância que projetos educacionais podem ter também na vida de crianças e adolescentes, para torná-los cidadãos mais conscientes e participativos da sociedade, de forma construtiva, na qual estão inseridos (SANDES, 2012).

Ao final do projeto, os estudantes desenvolverão habilidades importantes para assegurar o diferencial na formação médica, como a habilidade de comunicação e desenvolvimento da empatia,



além da formação de uma nova visão social, importante no exercício da medicina preventiva e que juntamente a humanização, contribuem para a concepção ideológica de saúde como qualidade de vida e na construção da medicina centrada no paciente (RIBEIRO; AMARAL, 2008).

Além disso, o projeto, visa capacitar o estudante de medicina para o desenvolvimento de ações educativas na área de saúde infantil, tendo como objetivo desenvolver um processo contínuo, que leva à mudança positiva do comportamento das crianças envolvidas buscando à proteção da saúde. O projeto de extensão é uma maneira humana de vinculação entre acadêmicos e comunidade. A atuação acadêmica é um ganho para a comunidade, vislumbrando a perspectiva de que os estudantes empregando seus conhecimentos são promotores de mudanças na saúde dessa população. Essa interação com a comunidade, além de fortalecer o processo de aprendizado, atua de forma positiva para a formação cidadã do acadêmico ao mesmo tempo que resulta numa melhoria da qualidade de vida da comunidade assistida (MOURA et al., 2012).

Com base nesses conhecimentos, o projeto “Ciranda: educação, saúde e cidadania” tem por intuito atuar na melhoria da qualidade de vida, auxiliar na formação da personalidade e motivar as crianças e os adolescentes do Projeto Novo Horizonte, em Manhuaçu-MG/Brasil. Ademais, espera-se que no decorrer do projeto os acadêmicos do curso de Medicina do Centro Universitário UNIFACIG, que estão envolvidos nas atividades, possam desenvolver habilidades, como a comunicação e a criatividade, a fim de que haja maior envolvimento com o grupo alvo e que medidas preventivas, em prol da comunidade, sejam desenvolvidas através do estabelecimento do vínculo criado. Além disso, o projeto será capaz de ampliar a visão social dos futuros profissionais, favorecendo a atuação médica em um modelo centrado na pessoa, com ações humanísticas.

Por conseguinte, a extensão universitária apresenta-se como importante instrumento para produção de conhecimento, atento às reais necessidades sociais. Mostra-se também, como estratégia privilegiada para estimular a aproximação entre a teoria e a prática. Os avanços, nesse sentido, promovem a universidade no seu sentido nato de compromisso social e cidadão.

Neste sentido, este estudo tem o objetivo de desenvolver ações de saúde, educação e cidadania para os jovens participantes do projeto Novo Horizonte, de maneira a orientá-los para uma melhor qualidade de vida e será relatado aqui a experiência de uma atividade educacional voltada à prática de alimentação saudável bem como a importância a composição nutricional de diversos alimentos presentes na vida cotidiana. Com isso, além de promover a educação, a dinâmica possibilitou que houvesse interação dos participantes do projeto com os alimentos, uma vez que através do conhecimento obtido no momento, construíram uma pirâmide utilizando os alimentos para preenche-la conforme as necessidades nutricionais.

2 METODOLOGIA

O projeto de extensão “Ciranda: educação, saúde e cidadania” se desenvolvem com 63 crianças, na faixa etária de 5 a 15 anos, frequentadoras do Projeto Novo Horizonte, cuja sede fica no salão da Igreja Católica Matriz do Bom Pastor, localizado no Bairro Bom Pastor da cidade de Manhuaçu, Minas Gerais-Brasil. As reuniões do projeto provisoriamente acontecem aos sábados, na Escola Estadual Cordovil Pinto Coelho, localizado na rua Aparício Alves Caldeira, 47 - Pinheiros, Manhuaçu/MG.

O Projeto Novo Horizonte é de objetivo social, voluntário, que tem como proposta receber crianças das comunidades dos bairros Bom Pastor, Matinha e Engenho da Serra, além da área rural próxima, em horário extraescolar, para acompanhamento social, psicológico, educacional e aplicar medidas voltadas à educação em saúde.

Todos os procedimentos da extensão foram no local de reuniões do projeto com o acompanhamento dos acadêmicos do curso de Medicina do Centro Universitário UNIFACIG, responsáveis por desenvolver as atividades educativas de saúde junto às crianças e adolescentes, em parceria dos diretores do projeto e colaboradores, podendo ainda participar os pais e/ou responsáveis diretos pelas crianças. A intervenção teve caráter mensal, ou seja, uma vez ao mês, sendo praticada nos dias e horários de funcionamento do projeto, que normalmente são aos sábados no período da tarde. Toda atividade que foi realizada com as crianças teve liberação dos responsáveis/pais e dos coordenadores do Projeto Novo Horizonte. A data escolhida foi decidida junto aos coordenadores do Projeto, verificando a sua disponibilidade e o melhor dia para se desenvolver as ações.

Para todas as crianças atendidas no projeto foram utilizados recursos didáticos que promovesse interação entre os acadêmicos e o público alvo, como jogos lúdicos, teatros, músicas e paródias, filmes, recortes, desenhos, fotografias, brincadeiras e palestras que buscaram envolver a atenção das crianças e dos seus responsáveis. Assim, de forma simples e cativante, foram passadas



informações como os modos de transmissão de microrganismos, ciclo biológico de parasitas, sinais e sintomas, medidas profiláticas individuais e coletivas, além de um incentivo a alimentação adequada, a importância de se relacionar com a família e o respeito que deve se ter com o próximo. Afinal, o ambiente lúdico que o jogo proporciona cria um espaço privilegiado para a promoção da aprendizagem (EBLING *et al.*, 2012).

Os acadêmicos participantes foram continuamente capacitados para adquirir segurança, confiabilidade e espontaneidade na execução das técnicas e na transmissão dos conhecimentos adquiridos voltados para atender aos objetivos do projeto, corroborando, assim, para a criação de futuros profissionais voltados para a realidade sócio econômica da população e que possam contribuir com a melhoria da qualidade de vida dos atendidos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentre os encontros realizados, nota-se o dia 04 de agosto de 2018, em que foi desenvolvida uma atividade educativa com o intuito de promover orientação em saúde sobre o tema “alimentação saudável”. O objetivo foi proporcionar o aprimoramento do conhecimento das crianças quanto a alimentação adequada com informações simples e sucintas. Para tal foi abordado de forma lúdica e interativa a Pirâmide Alimentar que foi desenhada em grande escala ao chão, enquanto alimentos variados estavam dispostos para construção dessa. Assim, mediante a explicação do que deveria ter em cada setor, cada criança se voluntariava a buscar um alimento e tentar encaixá-lo no lugar correspondente na pirâmide de forma a estimular que cada um participasse do processo da formação do conhecimento. A intenção da dinâmica era que as crianças pensassem sobre quais alimentos se encaixam na classificação em carboidratos, proteínas, frutas, legumes, verduras e grãos, e soubessem qual a importância de cada um deles para a dieta do dia a dia (Figura 1).

Figura 1: Piramide alimentar sendo construída com a participação das crianças.



A alimentação é um dos principais determinantes de saúde e traduz condições de vida, contexto social e cultural, representando um significado próprio para cada pessoa ou grupo, que revela além de um traço de identidade um reflexo das pressões sociais (LOUREIRO, 2004).

A educação alimentar e nutricional destaca-se como uma estratégia preconizada por políticas públicas em alimentação e nutrição, sendo considerado um importante instrumento para a promoção de hábitos alimentares saudáveis, destacando-se como estratégia fundamental para enfrentar os novos desafios nos campos da saúde, alimentação e nutrição (RAMOS; SANTOS; REIS, 2013).

Na infância, as práticas alimentares devem objetivar o fornecimento quantitativo e qualitativo da nutrição e das questões sanitárias, para atender as necessidades físicas e para que o desenvolvimento seja atingido em potencial máximo (CARVALHO, 2015).

O público alvo das ações são crianças em uma cidade no interior de Minas Gerais, que carece de educação alimentar. Por isso as ações realizadas são muito validas para o conhecimento sobre o tema. Uma alimentação adequada na infância tem repercussões, não só a curto prazo, como também na vida adulta (Figura 2).

Figura 2: Crianças do projeto Novo Horizonte e acadêmicos.



Crianças com alimentação inadequada tendem à obesidade e sobre peso, além de doenças crônicas frequentemente associadas, como hipertensão e diabetes. Em contra partida, crianças com alimentação adequada apresentam desenvolvimento normal e tornam-se adultos mais saudáveis, mais capazes intelectualmente e mais produtivos (CARVALHO, 2015).

A constante abordagem sobre o tema se faz necessária para crianças nessa faixa etária, sendo uma ação de medicina preventiva e assim a saúde promovida a essa esfera da sociedade vulnerável socialmente.

4 CONCLUSÃO

Por tudo o que foi observado a partir da execução do plano de ação com as crianças participantes do projeto, nota-se a grande importância da atuação dos acadêmicos de Medicina do Centro Universitário UNIFACIG em locais cujo público-alvo tem pouco acesso a informações. Já que por meio de ações em saúde faz-se possível modificar a vida dessas crianças ou ser capaz de minimizar danos.

Dessa forma, por meio de dinâmicas interativas e educativas foi possível orientar sobre a alimentação, fator de amplo impacto na saúde, que pode gerar diversas doenças sistêmicas, como diabetes e hipertensão, dentre outras patologias preveníveis através de bons hábitos de vida, que se adquire apenas por meio do acesso à informação tanto sobre uma alimentação adequada, quanto sobre os impactos dela na qualidade de vida.

5 REFERÊNCIAS

BUSS, P. O conceito de promoção da saúde e os determinantes sociais. Agência Fiocruz de Notícias, Rio de Janeiro, **Bio-Manguinhos/Fiocruz, 2010**. Disponível em:



<https://www.bio.fiocruz.br/index.php/artigos/334-o-conceito-de-promocao-da-saude-e-os-determinantes-sociais> . Acesso em: 21 ago. 2018.

CARVALHO, C. A. Consumo alimentar e adequação nutricional em crianças brasileiras: revisão sistemática. **Rev. paul. pediatr.**, São Paulo , v. 33, n. 2, p. 211-221, June 2015 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-05822015000200211&lng=en&nrm=iso>. access on 14 Oct. 2019. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rpped.2015.03.002>.

EBLING, S.B.D.; FALKEMBACH, E.M.; SILVA, M.M.; SILVA, S.O. Popular education and health education: a necessary link in health practices. **J Nurs UFPE on line**, v.6, n. 9, p.2285-2289, 2012. LOUREIRO, Isabel. A importância da educação alimentar: o papel das escolas promotoras de saúde. **Revista Portuguesa de Saúde Pública**, v. 22, n. 2, p. 43-55, 2004.

MOURA, L.F.A.D. Impacto de um projeto de extensão universitária na formação profissional de egressos de uma universidade pública. **Revista de Odontologia da UNESP**, v. 41, n. 6, p. 348-352, nov.-dez. 2012. Disponível em: <<http://host-article-assets.s3.amazonaws.com/rou/588019307f8c9d0a098b5017/fulltext.pdf>>. Acesso em: 17 out. 2018.

RAMOS, F. P.; SANTOS, L. A. S.; REIS, A. B. C. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 29, p. 2147-2161, 2013.

RIBEIRO, M. M. F.; AMARAL, C. F. S. Medicina centrada no paciente e ensino médico: a importância do cuidado com a pessoa e o poder médico. **Rev Bras Educ Med**, v. 32, n. 1, p. 90-7, 2008.

RODRIGUES, A. L. L.; PRATA, M. S.; BATALHA, T. B. S.; COSTA, C. L. N. A.; NETO, I. D. F. P. Contribuições da extensão universitária na sociedade. **Cadernos de Graduação – Ciências Humanas e Sociais - UNIT**, v.1, n.16, p.141-148, 2013. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/index.php/cadernohumanas/article/viewFile/494/254>. Acesso em: 21 ago. 2018.

SANDES, H. F. O papel da educação na formação do cidadão brasileiro. **Conteúdo Jurídico**, Brasília-DF: 22 set. 2012. Disponível em: <<http://www.conteudojuridico.com.br/?artigos&ver=2.39463&seo=1>>. Acesso em: 08 ago. 2018.