



e-ISSN 2446-8118

PROTAGONIZANDO PROJETOS SOCIAIS DE PROMOÇÃO DE SAÚDE EM ESCOLAS PÚBLICAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

SOCIAL PROJECTS IN HEALTH PROMOTION IN PUBLIC SCHOOLS: CASE STUDIES

PROTAGONIZADA POR PROYECTOS SOCIALES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LAS ESCUELAS PÚBLICAS: RELATO DE EXPERIENCIA

48

Cisnara Pires Amaral¹
Alisson Lucas Tatsch¹
Gregory Lopes de Bastos¹
Ustane Moscato da Silva¹
Ingrid Belmonte Bertazzo¹

RESUMO

A pesquisa é proveniente de um trabalho pedagógico de extensão em três escolas públicas do município de Santiago-RS, teve como objetivo sensibilizar os discentes sobre hábitos rotineiros durante a alimentação que acabam ocasionando disfunções orgânicas. As ferramentas usadas para atingir os objetivos foram Power Point, vídeos com animação, dados estatísticos aliados à interação com o público participante. Concluímos que o consumo de água é bem relevante nas três instituições pesquisadas, comprovamos que a maioria dos discentes consome refrigerante somente uma vez na semana e consomem pelo menos três vezes na semana pizzas, xis e comidas industrializadas. Observamos que os discentes têm informações sobre os malefícios que a falta de água, o excesso de refrigerantes ocasionam no organismo; porém ainda persistem hábitos rotineiros como consumo excessivo de frituras, xis, pizzas semanalmente. É perceptível que trabalhos que priorizem a atenção primária a saúde auxiliem os adolescentes a discernir a influência desses hábitos no metabolismo. Apesar de vivenciarmos a época das academias superlotadas onde os jovens buscam atingir um físico adequado, precisamos de informações precisas e relevantes que auxiliem a percepção de que nosso corpo e nossa saúde dependem de nossas escolhas.

DESCRITORES: projetos sociais; discentes; escola.

ABSTRACT

The research comes from a pedagogical work in three public schools of the municipality of Santiago-RS, aimed to raise awareness among students about routine habits during feeding that end up causing organic dysfunctions. The tools used to achieve the goals were Power Point, videos with animation, statistics coupled with interaction with the public. We conclude that water consumption is quite relevant in three institutions surveyed, we verified that most students consume soda only once a week and consume at least twice a week pizza, cheese and industrialized foods. We observed that the students have information about the harm that the lack of water, the excess soft drinks cause in the body; but even routine habits persist as excessive consumption of fried foods, cheese, pizzas on a weekly basis. It is noticeable that works that give priority to primary care health help

¹ Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI/ Santiago.

adolescents to discern the influence of these habits in metabolism. Although experiencing the time of overcrowded gyms where young people seek to achieve a proper physical, we need accurate and relevant information to help the perception that our body and our health depends on our choices.

DESCRIPTORS: social projects; students; school.

RESUMEN

La investigación proviene de una extensión trabajo de enseñanza en tres escuelas públicas en el municipio de Santiago-RS, con el objetivo de sensibilizar a los estudiantes sobre los hábitos de rutina durante la alimentación que terminan causando la disfunción de órganos. Las herramientas utilizadas para alcanzar los objetivos eran Power Point, vídeos con la animación, los datos estadísticos combinados con la interacción con el público participante. Llegamos a la conclusión de que el consumo de agua es muy relevante en las tres instituciones encuestadas, hemos podido comprobar que la mayoría de los estudiantes consumen refrescos sólo una vez a la semana y consumir al menos tres veces a la semana pizzas, xis y alimentos procesados. Hemos observado que los estudiantes tienen información sobre los efectos nocivos que la falta de agua, refrescos excesivos causan el cuerpo; Pero todavía hay hábitos de rutina como el consumo excesivo de alimentos fritos, quid, pizzas semanal. Es notable que trabaja para dar prioridad a los adolescentes de ayuda de atención primaria para discernir la influencia de estos hábitos en el metabolismo. Aunque experimentamos la era de los gimnasios de hacinamiento donde los jóvenes buscan alcanzar una física adecuada, necesitamos información precisa y relevante para ayudar a la percepción que nuestros cuerpos y nuestra salud depende de nuestras decisiones.

DESCRIPTORES: proyectos sociales; estudiantes; escuela.

INTRODUÇÃO

É notório que projetos sociais auxiliam a comunidade na mudança de hábitos e atitudes, dessa forma a escola representa um espaço-formal capaz de auxiliar os discentes na tomada de decisões, no desenvolvimento do espírito crítico, oportunizando o aprendizado e a troca de experiência. Tem por função estimular o desenvolvimento epistemológico através de práticas contextuais, visando à mudança de comportamento e formação da identidade cidadã. Educação é comunicação, é diálogo, na medida em que não é transferência de saber, mas um encontro de sujeitos interlocutores que buscam a significação dos significados¹.

Buscar a significação de conceitos requer a participação de estudantes que estão em formação, por esse motivo a adolescência é uma das surpreendentes etapas da vida do ser humano que se caracteriza por alterações biopsicossociais intensas, percebidas e vivenciadas de maneira diferenciada, com interpretações e tratamento distintos, a depender da cultura em que o indivíduo esteja

inserido². Os adolescentes são a chave de qualquer processo de transformação social, já que formam o grupo mais numeroso do país e, portanto, aquilo que pensam e dizem tem relevância não só para eles, mas para a sociedade^{2,3}.

Partindo desse pressuposto, o ambiente escolar é um ambiente favorável para o desenvolvimento de práticas promotoras de saúde, sabendo que nesse período de vida os jovens possuem estilos de vida equivocados, vivendo em um mundo tecnológico, de fácil acessibilidade aos produtos industrializados.

Em um sentido amplo, a promoção da saúde refere-se à conquista do poder técnico (capacidade) e da consciência política das comunidades (*empowerment*) para resolução de problemas pelos indivíduos e comunidade, na busca por criar ambientes favoráveis à saúde e que propiciem igualdade de oportunidades para que todos realizem de forma plena seu potencial de saúde⁴.

As concepções de promoção da saúde podem ser dispostas em dois grandes eixos: o primeiro deles aproxima as ações de promoção às de prevenção de doenças, pois

tem como foco evitá-las por meio da transformação dos comportamentos tidos como “de risco”. O segundo eixo agrupa definições e propostas que trabalham com um conceito ampliado de saúde, o que pressupõe o envolvimento dos sujeitos na construção de melhores condições de vida, ou seja, elas se propõem atingir os determinantes da saúde, tais como: alimentação, saneamento básico, transporte, lazer etc⁵.

Trabalha-se, portanto, pelo fortalecimento da autoestima, pela adaptação dos sujeitos ao meio e pela construção da possibilidade de autoajuda. Isso não se traduz, necessariamente, em uma distribuição de poder e de recursos que possibilitem aos sujeitos as escolhas saudáveis. Ao contrário, tem-se o controle sobre o social, no qual os sujeitos devem se adaptar, independentemente das condições⁶.

Para melhorar as condições de saúde de uma população, são necessárias mudanças profundas dos padrões econômicos no interior dessas sociedades e intensificação de políticas sociais⁷. É necessário o envolvimento entre os diversos setores da sociedade, os quais devem realizar parcerias na tentativa de buscar resoluções para os problemas de saúde da comunidade, dos indivíduos e do sistema de saúde⁵.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde⁸:

[...] a promoção da saúde é o processo que empodera as pessoas, tanto no sentido de melhoria como de controle de sua saúde [...]. A saúde é, portanto, vista como recurso para o dia a dia, não como objetivo do viver. É um conceito positivo, que enfatiza recursos sociais e pessoais, bem como as capacidades físicas. Sendo assim, promoção da saúde não é apenas responsabilidade do setor da saúde, indo além de um estilo de vida saudável, rumo ao bem-estar.

Dessa forma, através de projetos sociais tivemos a oportunidade de realizar a troca de experiência com públicos diferenciados, observando que hábitos rotineiros auxiliam o desenvolvimento metabólico, promovem a saúde e garantem uma vida saudável. Possibilitamos a discussão entre saúde e doença, elencando que atitudes como consumo desenfreado de refrigerantes e

falta de água, tem como consequência disfunções no metabolismo.

METODOLOGIA

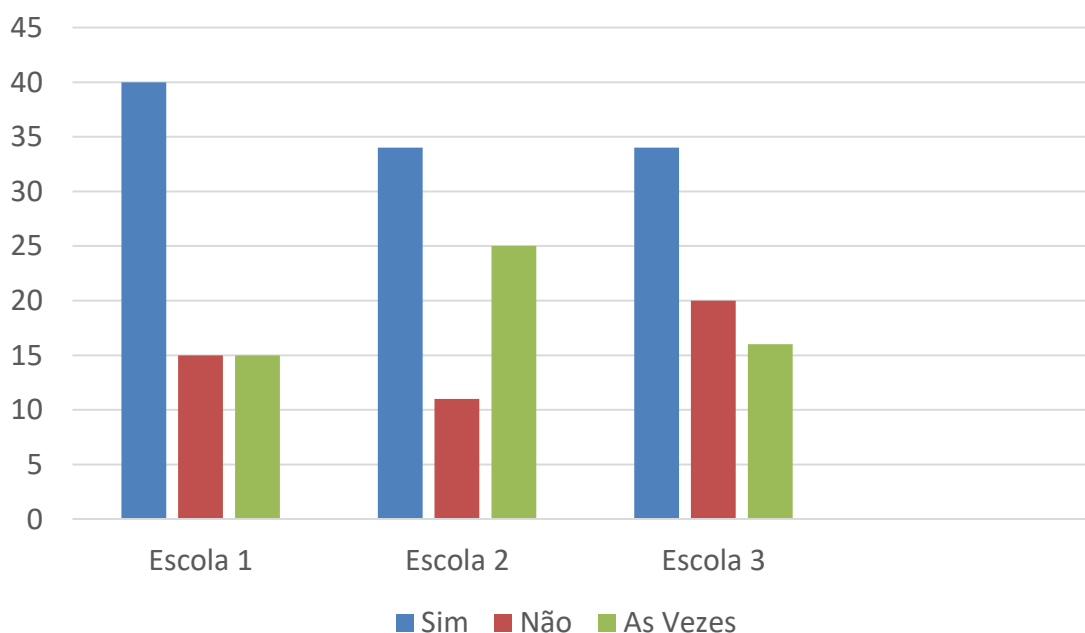
O trabalho foi realizado em três escolas públicas da cidade de Santiago-RS, sendo uma situada na região central e duas nos arredores do município, tendo como público-alvo, discentes do ensino médio e EJA, com faixa etária entre 15 e 36 anos, totalizando 70 alunos por escola. Foi realizado o contato com as diretoras das escolas, colocando-as à par sobre a prática pedagógica a ser realizada. Os acadêmicos orientados pela coordenadora do projeto visitaram as escolas durante os turnos manhã e noite, fazendo explanações e conversas informais sobre hábitos e atitudes referentes ao consumo de água e refrigerantes. Para o desenvolvimento desse estudo, foi utilizada a abordagem quali-quantitativa, no qual aplicou-se aplicação de questionários fechados para a verificação de resultados. Para isso, foram utilizados material pedagógico como Power Point, vídeos animados, ocorrendo a interação entre os participantes e os acadêmicos, através de questionamentos. Para a realização dos materiais foram utilizadas bibliografias atualizadas, artigos, dados estatísticos sobre insuficiência renal, diabetes, consumo excessivo de refrigerantes, excesso de sódio, frituras e doenças relacionadas. Foi realizada a tabulação de dados para análise dos resultados. O resultado da pesquisa foi relacionado em folder entregue para os discentes, elencando os fatores mais evidentes e suas relações com as disfunções metabólicas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segue discussão e tabulação dos dados, referentes ao tema abordado na pesquisa.

Quando questionados ao consumo de água durante o dia, obtivemos o seguinte resultado:

Consumo de água



Nota-se que o consumo de água é bem relevante nas três instituições pesquisadas, acreditamos que esse fato está relacionado ao grande número de informações diárias, dentro das escolas, na família, nos programas de saúde, além da informação ser ministrada nas aulas de Biologia, especificamente citologia e fisiologia. Percebe-se que todo adolescente tem informações relativas sobre a importância do consumo deste composto inorgânico para o funcionamento de órgãos, transpiração, hidratação e funcionamento renal. Segundo a World Health Organization, a água é o constituinte mais abundante do corpo humano, apesar de ser um composto simples, formado por duas moléculas de hidrogênio e uma de oxigênio, desempenha papel fundamental na manutenção do volume plasmático, atua no controle da temperatura corporal, age no transporte de nutrientes e na eliminação de substâncias não utilizadas pelo organismo, e ainda participa ativamente dos processos digestório, respiratório, cardiovascular e renal⁹.

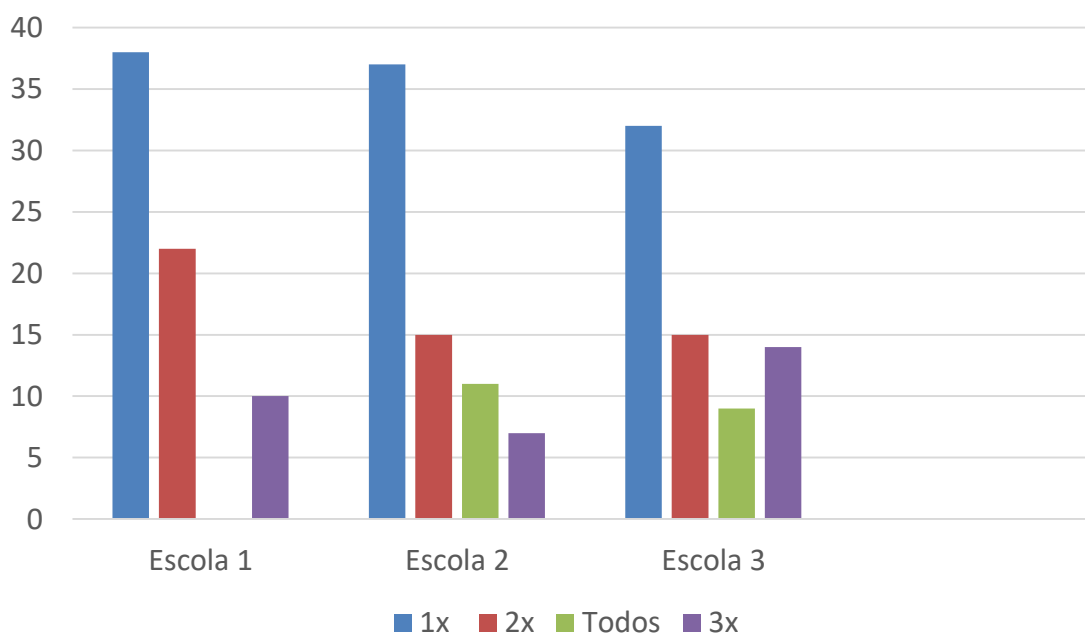
Todo o livro de biologia do ensino médio salienta a importância do consumo de água para o desenvolvimento renal, observam que os rins eliminam do corpo, material indesejado que é ingerido ou produzido pelo

metabolismo, controlam o volume e a composição dos líquidos corporais, mantendo o ambiente interno estável, necessário às células para a realização de suas várias funções¹⁰.

Também observamos que na escola central encontramos um número substancial de discentes que bebem água às vezes. Agregamos a esse fator, a grande quantidade de jovens com disfunção renal, além de considerarmos que o RS é capital do chimarrão e muitas pessoas acabam trocando a água pelo consumo excessivo da erva-mate. No mundo, cerca de um milhão e duzentos mil pessoas sobrevivem com o auxílio da hemodiálise. No Brasil são aproximadamente 70.872 pacientes, dos quais 90,7% estão em tratamento hemodialítico, 9,3% em diálise peritoneal e ainda 1,5% corresponde a pacientes com idade inferior a 18 anos. A etiologia e a incidência da insuficiência renal crônica variam em função da idade. Em crianças antes dos cinco anos, as causas mais frequentes são as más formações congênitas do trato urinário, enquanto na faixa etária de 5 a 15 anos prevalecem doenças renais adquiridas e hereditárias^{11,13}.

Referente ao consumo de refrigerante, obtivemos o seguinte resultado:

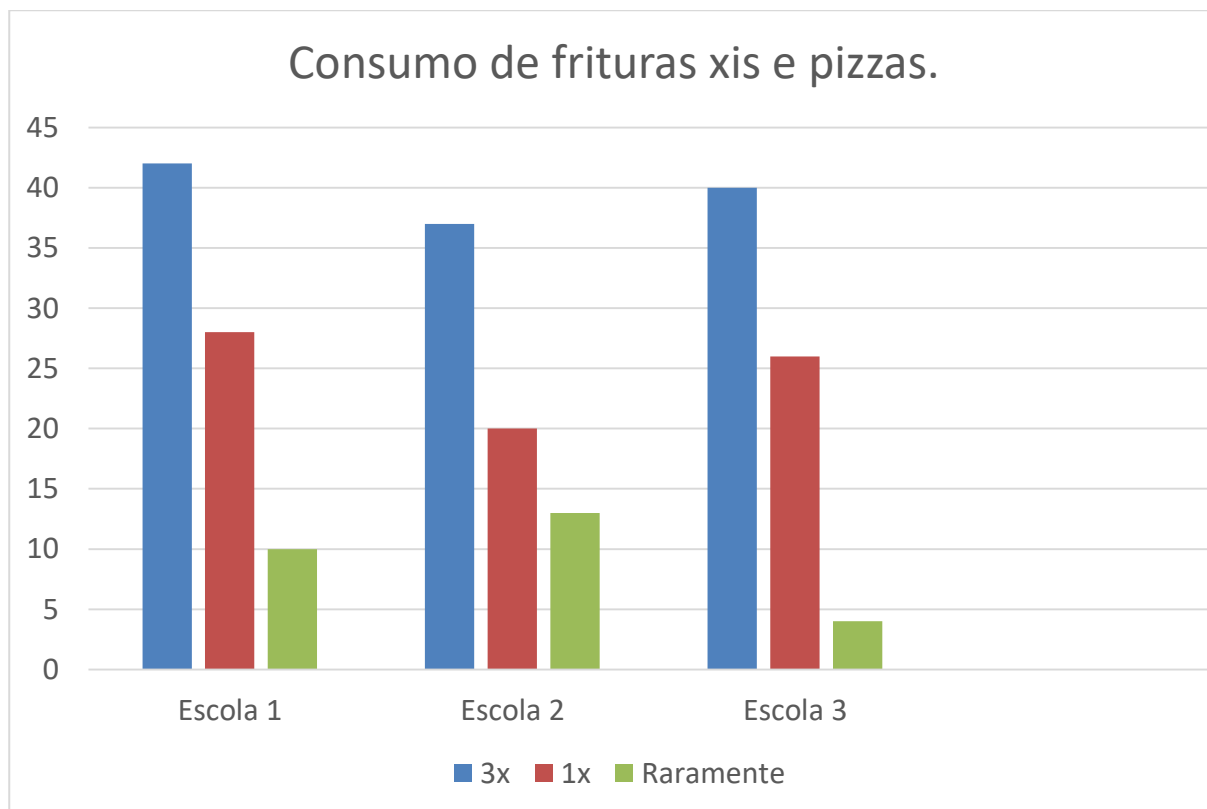
Consumo de Refrigerante



A pesquisa nos surpreendeu revelando que a maioria dos discentes consome refrigerante somente uma vez na semana. Em uma das instituições a pergunta relativa ao consumo de refrigerante todos os dias não apareceu, além do que o hábito de consumi-la três vezes na semana é baixo em relação aos demais dados. Acreditamos que esse fato ocorre devido a instruções repassadas pela escola, mídia, jornais e revistas que auxiliam no discernimento que refrigerantes causam desgaste ósseo, possuem excesso de sódio, mineral responsável pela sobrecarga e formação de cálculos renais. Ainda existe conhecimento da relação do produto com a diabetes, cáries e obesidade. É perceptível que a mídia incentiva à busca pelo corpo perfeito, independente de gênero. Vivenciamos a época das academias superlotadas onde os jovens

buscam atingir um físico adequado. Em uma sociedade onde a aparência corporal é muito valorizada, a procura dos jovens pelas academias e musculação é cada vez mais precoce. Ainda que estejam bem documentados os benefícios das atividades físicas na infância, a busca por uma imagem corporal, muitas vezes idealizada pelos pais, mídia, grupos sociais, e pelos próprios adolescentes, pode desencadear comportamentos inadequados em relação ao excesso de atividades físicas¹², dessa forma o adolescente acaba banindo o refrigerante da sua dieta devido ao extremo cuidado com a estrutura corporal.

Quando questionados sobre consumo de frituras, pizzas, xis e comidas industrializadas, obtivemos o seguinte resultado:



A pesquisa demonstrou que existe um consumo de xis, frituras, pizzas e comidas industrializadas pelo menos três vezes na semana, o que indicou uma preocupação, visto que em nossa pesquisa trabalhamos com discentes de 15 a 36 anos de idade. Sabemos que os fast foods atraem a atenção dos consumidores, visto ser uma comida rápida. Atualmente, nesta crescente era da globalização em que estamos inseridos, a expansão dos serviços de alimentação do tipo fast-food está ligada a uma demanda crescente, por parte da população, de rapidez a baixo custo e de uma suposta qualidade¹³. Nota-se que países com rendas média-alta e mediana, como o Brasil, são os maiores propulsores a uma alimentação com altos índices de alimentos com alta densidade energética como açúcares, gorduras e óleos, aliados ao sedentarismo crescente e como consequência, temos as doenças crônicas que se tornam cada vez mais crescentes em países com esse perfil¹⁴. Dessa forma ações de atenção primária, são fundamentais nas escolas para alertar os discentes, sobre hábitos, atitudes, alimentação saudável, sobre as reações que podem ser produzidas no organismo, pois o marketing está aliado ao consumo excessivo de comidas industrializadas e para vendê-las as empresas

geralmente irão atrelar tal alimento a um brinquedo ou personagem do momento, com o intuito de atrair a atenção de novos consumidores, representados pelas crianças.

CONCLUSÃO

Concluimos que ações de prevenção ou atenção primária a saúde são fundamentais para o entendimento de que nosso organismo sofre a ação das nossas escolhas, é fundamental que proporcionemos aos discentes opções e informações referentes aos alimentos consumidos e o que sua ingestão excessiva poderá ocasionar ao corpo, proporcionando a relação entre fisiologia, metabolismo e saúde. Sabemos que jornais e revistas auxiliam no discernimento que refrigerantes causam desgaste ósseo, possuem excesso de sódio, mineral responsável pela sobrecarga e formação de cálculos renais, porém entendemos que a mídia associada ao marketing realizado pelas grandes empresas, tem como intuito alcançar um público cada vez maior, dessa forma encontramos nas escolas um número de crianças, adolescentes e adultos obesos bem considerável, visto que existem associações de alimentos com personagens encontrados em filmes e revistas.

Nota-se que a mídia também incentiva à busca pelo corpo perfeito, assim sendo os discentes situam-se nessas batalhas constantes com comportamentos diversificados; ora devem consumir objetos deliciosos, gordurosos, ricos em açúcares atrelados a seus personagens favoritos; em outro momento, devem preocupar-se com a estética, o número da roupa, o culto ao corpo. Na guerra do marketing, a saúde do organismo é o que menos é levado em consideração, conseqüentemente doenças cardiovasculares, diabetes tipo II, obesidade são as patologias que prevalecem em um meio onde ocorre consumo exagerado de refrigerantes, gorduras, doces e sedentarismo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1 Freire, P. *Pedagogia da esperança: um reencontro com a Pedagogia do oprimido*. 17a ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra; 2011.

2 Araújo AC, Lunardi VL, Silveira RS, Thofehn MB, Porto AR. Transição da adolescência para a fase adulta na ótica de adolescentes. *Rev. enferm. UERJ*. [Internet] 2011; 19(2) [acesso em mar 2017]. Disponível: <http://www.facenf.uerj.br/v19n2/v19n2a18.pdf>

3 Serra, ASL.; Mota, MSFT. Adolescentes promotores de saúde. In: *Projeto Acolher: um encontro da enfermagem como adolescente brasileiro*. Brasília: ABEN; 2000. p. 56-60.

4 Bacheladenski MS, Júnior EM. Contribuições do campo crítico do lazer para promoção da saúde. *Ciênc. saúde coletiva*. [Internet] 2010; 15(5) [acesso em fev 2017]. Disponível: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232010000500031

5 Buss PM. Uma Introdução ao conceito de promoção da saúde. In: Czeresnia D, Freitas CM. *Promoção da saúde: conceitos, reflexões, tendência*. Rio de Janeiro: Fiocruz; 2003:15-38

6 Carvalho SR. As contradições da promoção à saúde em relação à produção de sujeitos e a

mudança social. *Ciênc Saúde Colet*. 2004; 9(3): 669-78.

7 Buss PM. Promoção da saúde e qualidade de vida. *Ciênc Saúde Colet*. 2000;1(5):163-77

8 World Health Organization. *Ottawa Charter*. [site da Internet]. [acessado 2008 dez 7]. Disponível em: http://www.wpro.who.int/NR/rdonlyres/798A711D-DC30-4E27-8DD6-19561EB969CC/0/ottawa_charter.pdf

9 Guyton AC, Hall JE. *Fisiologia Humana e Mecanismos das Doenças*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009.

10 Philippi ST. Alimentação saudável e a pirâmide dos alimentos. In: PHILIPPI ST. *Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição*. São Paulo: Manole; 2008. p. 2-29.

11 Sociedade Brasileira de Nefrologia (SBN). *Censo 2008* [Internet]. São Paulo; 2009 [citado 2010 dez. 15]. Disponível em: <http://www.sbn.org.br/index.php?censos>

12 Garcia MMA, Fernande, MTM. A revolução alimentar: da cozinha aos fast foods. Encontro Latino Americano de Iniciação Científica. Universidade Paulista, 2009. Disponível em: http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2010/anais/arquivos/RE_0906_0969_01.pdf

13 Sousa A.A. Perfil do consumidor de alimentos orientado para saúde no Brasil. 10/2006, 174f. Dissertação (Mestrado) Departamento de Economia e Administração, Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Campo Grande, 2006.

14 Da Silva CC, Goldberg TBL, Teixeira AS, Marques I. O exercício físico potencializa ou compromete o crescimento longitudinal de crianças e adolescentes? Mito ou verdade? *Rev Bras Med Esporte*. 2004;10(6):520-524.

Recebido em: 26.5.2017
Aprovado em: 12.7.2017