

Reeducação Alimentar na prevenção da Obesidade

Professores: Ivo André Polônio; Edi Carlos Iacida; Ângela Cesira Maran Pilquevitch; Silvia Trevisan; Janaina Lopes; Eveline Batista Rodrigues; Cristiane Lucy Rodolfo Bonfeti; Luís Alexandre Boyago Dos Santos

Resumo

A obesidade é um dos grandes fatores relacionados a mortalidade e morbidade em nosso país. Preocupados com a saúde dos alunos na unidade escolar, identificou-se que 40 discentes adolescentes possuem sérios riscos em adoecer se fazendo necessárias mudanças em seus hábitos de vida. O presente projeto tem como o objetivo principal, melhorar a qualidade de vida e prevenir doenças relacionadas a hábitos alimentares errôneos. Através de um trabalho interdisciplinar, relacionando os componentes curriculares: Educação Física; Química; Biologia; Programação de Computadores, Programação para Internet, Operação Software Aplicativo com o intuito de verificar casos graves de obesidade, em alunos do Ensino Médio e ETIM visando à introdução de novos hábitos alimentares no seu cotidiano. Iniciou-se o projeto com o professor de Educação Física, ao realizar avaliações antropométrica geral de todos os alunos do Ensino Médio e Ensino Técnico em Informática Integrado ao Médio- ETIM, através do cálculo de Índice de Massa Corpórea – IMC foram detectados casos de obesidade em diferentes graus, estes dados foram tabulados pelos docentes da Informática dos cursos do ETIM. Para estes alunos serão oferecidos fora do horário de aula, orientações nutricionais, com atendimento especializado, material didático educativo, estímulo a atividade física em prol da mudança de hábitos de vida, estes atendimentos serão acompanhados pelos professores de Biologia, Química e Educação Física e em parcerias com a Universidade – UNIESP/ESEFAP com alunos e professores do curso de Graduação em Nutrição; Laboratório de Análises Clínicas e Academia de Ginástica. Os atendimentos serão individualizados e em grupos, convidando os pais a todos os passos do projeto. Os resultados que se espera com este projeto é a melhor qualidade de vida para estes alunos, o aumento a autoestima, melhor rendimento escolar e uma vida mais saudável.

Introdução

A obesidade é um dos grandes fatores relacionados a mortalidade e morbidade em nosso país. Preocupados com a saúde dos alunos na unidade escolar, identificou-se que 40 discentes possuem sérios riscos em adoecer se fazendo necessárias mudanças em seus hábitos de vida.

O presente projeto tem como o objetivo principal, melhorar a qualidade de vida e prevenir doenças relacionadas a hábitos alimentares errôneos. Através de um trabalho interdisciplinar, relacionando os componentes curriculares: Educação Física; Química; Biologia; Programação de Computadores, Programação para Internet, Operação Software Aplicativo.

Justificativa

Segundo Silva e Nunes (2015) 15% das crianças e 8% dos adolescentes sofrem de problemas de obesidade e oito destes adolescentes continuam obesos na idade adulta.

A Sociedade Brasileira de Cardiologia em 2013, em sua I Diretriz Brasileira de Prevenção cardiovascular, refere que o Brasil ocupa o quarto lugar entre os países com maior prevalência de obesidade. Nas crianças e adolescentes, observa-se uma importante ascensão do sobrepeso e obesidade, independente do sexo e das classes sociais, sendo a a obesidade um dos fatores preponderantes das doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), uma vez que está associada frequentemente a enfermidades cardiovasculares como hipertensão arterial, dislipidemias, diabetes tipo 2, osteoartrites e certos tipos de câncer, sendo também apontada como importante condição que predispõe à mortalidade.

Sendo assim, a escola preocupada com os dados trazidos pelo professor de Educação Física que 40 alunos estão acima do peso com risco iminente de adoecer sugeriu o projeto, sensibilizando a gestão escolar e demais professores que se organizaram para a realização do trabalho, que vai além dos muro da escola, pois trata-se de uma busca em mudar hábitos de vida não somente do aluno mas também de seus familiares.

Desenvolvimento

Iniciou-se o projeto com o professor de Educação Física, ao realizar avaliações antropométrica geral de todos os alunos do Ensino Médio e Ensino Técnico em Informática Integrado ao Médio- ETIM, através do cálculo de

Índice de Massa Corpórea – IMC foram detectados casos de obesidade em diferentes graus, estes dados foram tabulados pelos docentes da Informática dos cursos do ETIM, e para estes alunos serão oferecidos fora do horário de aula, orientações nutricionais, com atendimento especializado, material didático educativo, estímulo a atividade física em prol da mudança de hábitos de vida, estes atendimentos serão acompanhados pelos professores de Biologia, Química e Educação Física e em parcerias com a Universidade – UNIESP/ESEFAP com alunos e professores do curso de Graduação em Nutrição, Laboratório de Análises Clínicas e Academia de Ginastica.

Estes alunos serão acompanhados durante o ano quinzenalmente, com atendimento nutricional individualizado, incentivados a fazerem ludicamente mudanças em seus cardápios, incentivando a atividade física através de aulas experimentais oferecidas pela academia de ginastica. Cada professor a cada quinze dias ficará responsável por uma atividade.

Os alunos só participarão do projeto mediante prévia autorização dos pais ou responsáveis.

O Laboratório São Paulo de Análises Clínicas do município de Tupã oferecerá aos alunos exames bioquímicos para identificar possíveis casos de risco, estes exames serão entregues para os pais e servirão para constar o Histórico Nutricional, elaborado e acompanhado pelos alunos e professores do Curso de Graduação de Nutrição.

A UNIESP/ESEFAP oferecerá acompanhamento nutricional para estes alunos em diferentes graus de obesidade, e orientações diversas dentre elas métodos alternativos de reeducação alimentar.

Os alunos serão acompanhados através de medições antropométricas e exames laboratoriais durante o ano e convidados a participar de rodas de conversas, coordenados pelos professores dos componentes curriculares: Química, Educação Física e Biologia.

Para avaliação e acompanhamento do projeto, será feita uma análise comparativa das avaliações que foram obtidas no início e final do projeto com o intuito de verificar a redução de peso corporal em relação ao IMC inicial e outros dados específicos através da utilização de equipamentos trazidos pela Universidade – UNIESP/ESEFAP.

Nas aulas práticas de informática, os alunos com auxílio do professor farão os gráficos com a ferramenta “Excel” através dos dados coletados, após, será desenvolvido um simples sistemas em “Delphi” em que o cálculo do IMC será feito de forma automática, e por fim, nas aulas de programação para internet, os alunos, orientados pela professora, farão um site com todas as informações do projeto.

Abaixo segue o cronograma das atividades para fim de organização e planejamento.

Cronograma das atividades:

Atividades	Período
Diagnóstico dos casos	09/02 a 28/02
Estudo dos casos	02/03 a 17/03
Busca das parcerias – ESEFAP, Laboratório São Paulo.	01/04 a 06/04
Reunir os alunos para conscientização do projeto	13/04 a 17/04
Comunicado aos pais e responsáveis	13/04 a 17/04
Reunião com os pais	25/04 às 10h
Atendimento aos alunos e familiares – Exames laboratoriais, pesagem e reeducação alimentar.	27/04 a 30/11
Atividades a serem desenvolvidas pelo curso de nutrição das faculdades esefap-uniesp: ** vide cronograma da UNIESP/ESEFAP	- Quinzenalmente, as sextas-feiras, a partir das 15h30min.
Reunião com os alunos - Sábados letivos	04/07 e 03/10
Tabulação dos dados – Avaliação do projeto	01 a 08/12
Elaboração de gráficos com os levantamentos de dados	27/04 a 08/12
Uso da ferramenta “Delphi” para o cálculo imediato do IMC – elaboração do sistema	27/04 a 08/12
Inserção de todas as informações sobre o projeto em um site que será desenvolvido em sala de aula.	27/04 a 08/12

**** Cronograma ESEFAP/UNIESP**

Atividades	Período
ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS PELO CURSO DE NUTRIÇÃO DAS FACULDADES ESEFAP-UNIESP:	- Quinzenalmente, as quintas-feiras, a partir das 15h30min.
<p>- Apresentação da programação dos encontros aos alunos;</p> <p>- Coleta dos dados antropométricos</p> <p>OBJETIVO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verificar a composição corporal dos alunos e o risco do desenvolvimento de doenças. 	30/04
<p>- Coleta de dados alimentares e complementares: dados pessoais, histórico clínico, dados de ingestão, questionário de frequência alimentar, recordatório 24 horas.</p> <p>OBJETIVO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verificar através dos demais dados coletados, os hábitos e o risco nutricional e de saúde dos alunos. 	16/05
<p>Encontro: Obesidade, um sinal de alerta!</p> <p>OBJETIVO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Informar aos alunos o que é a obesidade, os tipos, as causas, os problemas associados e fornecer algumas dicas para perder peso. 	29/05
<p>Encontro: Conhecendo as calorias dos alimentos saudáveis e não saudáveis.</p> <p>OBJETIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expor aos alunos quantas calorias os alimentos mais consumidos possuem; • Alertar sobre os alimentos não saudáveis. 	12/06
<p>Encontro: Diabetes, você pode prevenir!</p>	26/06

<p>*Nova pesagem e registro</p> <p>OBJETIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evidenciar as causas e as complicações do diabetes; • Fornecer orientações sobre como prevenir o diabetes. • Verificar a redução ocorrida no peso dos alunos. 	
<p>Encontro: Pressão Arterial – cuide bem do seu coração!</p> <p>OBJETIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evidenciar as causas e as complicações da hipertensão. • Fornecer orientações sobre como prevenir a hipertensão. 	07/08
<p>Encontro: Alimentação saudável - dicas de receitas - Elaboração de receitas práticas e saudáveis</p> <p>OBJETIVO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar aos alunos a oportunidade de conhecer receitas práticas e saudáveis que auxiliarão na perda de peso. 	21/08
<p>Encontro: Colesterol e Triglicerídeos - fator de risco para doenças graves.</p> <p>* Nova pesagem e registro</p> <p>OBJETIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar aos alunos o conhecimento sobre as consequências que o colesterol e triglicerídeos elevados podem ocasionar. • Verificar a redução ocorrida no peso dos alunos. 	04/09
<p>Encontro: Obesidade na adolescência e o processo de emagrecimento.</p> <p>OBJETIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fornecer informações sobre as intercorrências ocasionadas pela obesidade na adolescência; 	18/09

<ul style="list-style-type: none"> • Explicar aos alunos sobre o processo do emagrecimento. 	
<p>Encontro: Cuidado com os cardápios restritos e dietas da moda</p> <p>OBJETIVO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alertar aos alunos sobre o perigo do seguimento de cardápios restritos e dietas da moda. 	02/10
<p>Encontro: Cirurgia Bariátrica e seus riscos</p> <p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fornecer aos alunos conhecimento sobre cirurgia bariátrica e seus riscos. • Verificar a redução ocorrida no peso dos alunos. 	16/10
<p>- Dicas e elaboração de novas receitas saudáveis e nutritivas.</p> <p>- Orientações sobre alimentos <i>diet</i>, <i>light</i> e zero.</p> <p>OBJETIVO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar aos alunos a oportunidade expandir seus conhecimentos com novas receitas práticas e saudáveis que auxiliarão na perda de peso. • Fornecer conhecimento aos alunos sobre alimentos <i>diet</i>, <i>light</i> e zero. 	30/10
<p>- Nova coleta dos dados antropométricos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verificar as novas medidas dos alunos; • Identificar modificações na distribuição de gordura e massa muscular. 	13/11
<p>Encontro: Não Existe Milagre - a saúde não tem preço!</p> <p>- Resultados e benefícios alcançados com a reeducação alimentar.</p> <p>- Confraternização através de café da tarde saudável.</p> <p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evidenciar os benefícios da reeducação alimentar. 	27/11

<ul style="list-style-type: none">• Expor os resultados alcançados pelos alunos.• Incentivar a manutenção de uma vida saudável.	
--	--

Resultados esperados

Espera-se com este projeto que 80% dos alunos pais e responsáveis, aceitem participar do projeto, que possamos continuar com este trabalho para os outros anos, buscando ajudar na melhoria da qualidade de vida.

Que possamos ainda mais melhorar a oferta de alimentos na em nossa cantina escolar no intuito de ofertar produtos saudáveis para a comunidade escolar.

Com os alunos com mais saúde, ou em busca de não adoecer melhore a auto estima e conseqüentemente o rendimento escolar.

Parecer da Coordenação Pedagógica: O projeto ultrapassa os métodos de ensino tradicionais, saindo literalmente da sala de aula, e buscando ainda melhorar a saúde dos nossos alunos, juntando teoria e prática e trabalhando um contexto real que é a Obesidade e seus riscos. Possui as etapas necessárias para execução do trabalho, sendo assim o parecer da Coordenação Pedagógica é de favorável para a realização do projeto. E parabênizo a iniciativa de todos os professores pelo projeto.

Parecer da direção: O projeto é de extrema importância para a comunidade escolar e demonstra a sensibilidade e a preocupação dos mestres com a saúde e integridade dos alunos. Todas as ações são de suma importância, pois eleva a escola como pilar responsável pela saúde e desenvolvimento das pessoas colocadas sob sua responsabilidade. Projeto aprovado