
**A QUALIDADE ALIMENTAR COMO REDUTORA DAS
DESIGUALDADES NUTRICIONAIS E SOCIAIS EM DIFERENTES
REGIÕES DO MUNICÍPIO DE UBERLÂNDIA – MG**

Estudantes:

Ana Luiza Oliveira da Silva

Ariene da Silva Pereira

Iasmin Borges Vasconcelos

Orientadores:

Ana Rita Vasconcelos Jeronimo

Neusa de Fátima Mendonça

Escola:

Escola Municipal Antonino Martins da Silva

Resumo

O projeto propôs, através de testes, uma pesquisa sobre a alimentação de adolescentes de quatro regiões do Município de Uberlândia. O principal objetivo é a conscientização e consequente melhora no equilíbrio nutricional dos jovens, a partir da produção e divulgação de recursos audiovisuais, com informações sobre hábitos alimentares saudáveis, disponibilizados em meios virtuais (blog). Sendo assim, evidencia-se a necessidade de agregar qualidade à alimentação dos jovens, em fase de adolescência, demonstrando a importância de uma adequada nutrição.

Palavras-chave: Nutrição, adolescência, blog educativo.

Introdução e justificativa

Uma alimentação saudável pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida e a prevenção de doenças. De acordo com o *Guia alimentar - Como ter uma alimentação saudável*, publicado pelo Ministério da Saúde, em 2013, existe uma relação direta entre nutrição, saúde, bem-estar físico e mental do indivíduo:

As pesquisas comprovam que a boa alimentação tem um papel fundamental na prevenção e no tratamento de doenças. Há milhares de anos, Hipócrates já afirmava: “que teu alimento seja teu remédio e que teu remédio seja teu alimento”. O equilíbrio na dieta é um dos motivos que permitiu ao homem ter vida mais longa neste século. ¹

Sendo assim, se houver uma melhor alimentação, problemas de saúde pública poderiam ser amenizados, minimizando até mesmo a sobrecarga do Sistema Único de Saúde (SUS) do nosso país, que tem se demonstrado sucateado e inviável para atendimento a toda a sociedade brasileira.

Para desenvolver esse projeto, optou-se em fazer as análises com pessoas que estejam na adolescência, fase de transição em que o crescimento se completa, necessidades de energia e nutrientes estão aumentadas e o corpo e aparência tornam-se grandes preocupações, segundo o texto “Alimentação saudável” disponibilizado pelo Ministério da Saúde, como parte do programa de atividades de parceria entre o Departamento de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília (FS/UnB) e a Área Técnica de Alimentação e Nutrição do Departamento de Atenção Básica da Secretaria de Política de Saúde do Ministério da Saúde (DAB/SPS/MS). Observa-se que, para conseguir um corpo com os padrões considerados ideais, pela sociedade, o adolescente pode vir a se alimentar de maneira incorreta, fazendo ou sofrendo sacrifícios alimentares, ou comendo de forma descontrolada.

Com isto, constitui-se em um período suscetível a várias deficiências e distúrbios alimentares, como desnutrição, anemia, anorexia, bulimia e, sobretudo, a obesidade. Especialistas da Universidade Karolinska da Suécia, afirmam que a quantidade de células de gordura – adipócitos – é definida durante a adolescência e permanece invariável pelo resto da vida, mesmo que a pessoa venha a desenvolver obesidade no futuro. Por isso, é muito importante estabelecer hábitos saudáveis, como uma alimentação equilibrada associada à prática regular de exercícios físicos.

Ainda de acordo com o *Guia alimentar - Como ter uma alimentação saudável*, publicado pelo Ministério da Saúde, em 2013, uma alimentação saudável é aquela que reúne os seguintes atributos: é acessível e não é cara, valoriza a variedade, as preparações alimentares usadas tradicionalmente, é harmônica em quantidade e qualidade, naturalmente colorida, e segura

¹ *Guia alimentar - Como ter uma alimentação saudável* Ministério da Saúde, 2013.

sanitariamente. Sendo assim, é necessário o acesso às informações e orientações sobre como usufruir, de forma saudável, de todos os nutrientes essenciais disponíveis nos alimentos.

Além disso, é imprescindível que sejam divulgados e orientados os benefícios da alimentação balanceada e adequada, de saúde nutricional, de forma que alcancem o público com mais eficiência, por isso a escolha pelos meios virtuais, que atualmente têm se tornado de fácil e comum acesso a todos. Dessa forma, por meio deste projeto, surge a possibilidade de minimizar a desigualdade nutricional, que se estabelece entre os adolescentes.

Objetivos

Detectar a saúde nutricional de adolescentes de quatro grupos que habitam diferentes regiões do município de Uberlândia (zona rural, distrito, periferia e central) através da aplicação de testes investigativos e, com isso, realizar a análise dos resultados. E, a partir destes, utilizar recursos científicos e tecnológicos para disponibilizar informações e orientações que possibilitem mudanças nos hábitos alimentares, auxiliando-os a ter uma melhor alimentação, e consequente melhor qualidade de saúde e vida.

Metodologia

Inicialmente foi realizada uma pesquisa bibliográfica sobre Nutrição Humana, tema escolhido pelo grupo, com foco na alimentação do adolescente. Em um dos documentos analisados, qual seja, o *Guia alimentar - Como ter uma alimentação saudável*, publicado pelo Ministério da Saúde, em 2013, há um teste: “Como está a sua alimentação?”, o qual está sendo utilizado para detectar as principais deficiências alimentares entre os adolescentes (faixa etária de 10 a 18 anos).

Para verificar possíveis variações alimentares relacionadas ao ambiente social, optou-se por escolher para responder aos testes, quatro grupos com 15 adolescentes, de forma aleatória e anônima, que habitam diferentes regiões do município de Uberlândia – moradores do Distrito de Martinésia, situado na região norte de Uberlândia, da zona rural do mesmo distrito, da região central de Uberlândia, e de uma das zonas periféricas (Bairro Morumbi) na região leste.

Após a aplicação de todos os questionários (primeira quinzena de setembro/2018), serão elaborados gráficos e realizadas análises a partir dos resultados obtidos. De acordo com as principais deficiências e erros nutricionais detectados, serão produzidos, através de recursos

científicos e tecnológicos, vídeos e materiais que serão inseridos em um blog, o qual será constantemente atualizado com dicas de como se alimentar de forma prática e saudável. As abordagens nutricionais serão específicas às principais carências elucidadas, retratadas de forma dinâmica, atrativa e didaticamente viável para o entendimento e interesse do público-alvo.

Resultados e discussão

A partir da realização desse projeto, constatamos que, lamentavelmente, os adolescentes precisam tornar sua alimentação e seus hábitos de vida mais saudáveis. Assim, como principal objetivo desse projeto, pretende-se produzir e divulgar vídeos e postagens em meios virtuais (blog), que atualmente tem se tornado uma das principais ferramentas de comunicação. O blog será então, um canal aberto de informações cientificamente corretas sobre nutrição humana, onde os adolescentes encontrarão soluções simples e práticas para resolverem problemas alimentares, e conhecerem de forma dinâmica os benefícios dos nutrientes que existem nos produtos alimentícios que consomem, ou que devem passar a consumir. Desta forma, as orientações de saúde alimentar disponibilizadas constantemente no blog, torna-se uma importante ferramenta para tentar reduzir as desigualdades nutricionais entre os adolescentes de diferentes regiões de Uberlândia.

Conclusões

Consideramos a realização desse projeto de forma muito positiva, pois com ele foi possível verificar e constatar a baixa qualidade da saúde nutricional dos adolescentes envolvidos, e disponibilizar a eles e a outros que se interessarem, informações importantes que poderão ser usadas para melhorar suas vidas. Além disso, ao ser aplicado o questionário na primeira fase, possibilitaram-se reflexões acerca do modo como esses adolescentes e seus familiares estão se alimentando, pois no cotidiano, as pessoas geralmente não se preocupam com os nutrientes e seus benefícios para a saúde.

Assim, o diagnóstico ocasionou momentos de análise sobre a importância de cada refeição e os nutrientes inseridos nos alimentos. A sequente produção de vídeos e materiais informativos se revelam como excelentes oportunidades de aprofundamento científico e sua aplicabilidade, em função de um bem social e comum. Portanto, pensar em formas dinâmicas de

expressar os conhecimentos adquiridos de forma a se tornarem significativos, e atingirem os adolescentes com eficiência, torna-se um desafio promissor e construtivo.

Enfim, destaca-se o grande e produtivo envolvimento das alunas, seus colegas de classe e da escola, suas famílias e de toda a comunidade do Distrito de Martinésia, que se mobilizaram para a execução desse projeto. Com certeza, todo conhecimento gerado será consolidado e consideravelmente importante em suas vidas.

Referências

MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Alimentação saudável*. Disponível em:

<http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_saudavel.pdf> Acesso em: 10 ago. 2018.

BBC BRASIL.COM. *Fazer dieta não reduz número de células de gordura, diz estudo*.

Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/reporterbbc/story/2008/05/080505_celulas_gordurapesquisa_fp.shtml>. Acesso em: 10 ago. 2018.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Guia Alimentar – Como ter uma alimentação saudável*. Disponível em:

<http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_alimentacao_saudavel_1edicao.pdf> . Acesso em: 08 ago. 2018.