

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA  
SOUZA  
ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL IRMÃ AGOSTINA  
Curso Técnico em Nutrição e Dietética**

**Camilla da Silva Núncio  
Sarah Gomes de Souza  
Synthia Monnick Cruz da Silva**

**Educação nutricional para a prevenção de doenças crônicas.**

**São Paulo  
2021**

**Camilla da Silva Nuncio  
Sarah Gomes de Souza  
Synthia Monnick Cruz da Silva**

**Educação nutricional para prevenção de doenças crônicas.**

Projeto do Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola Técnica Estadual Irmã Agostina como pré - requisito para a obtenção do Certificado de Técnico em Nutrição e Dietética, sob a orientação da Professora Edmara Roque.

**São Paulo  
2021**

## Sumário

1. INTRODUÇÃO.....	4
2. JUSTIFICATIVA.....	5
3. OBJETIVO.....	6
3.1 OBJETIVO ESPECÍFICO.....	6
4. HIPÓTESE.....	7
5. METODOLOGIA.....	8
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	9
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	10
8. APÊNTICE.....	11
8.1 CRONOGRAMA DE TRABALHO.....	11

## 1. INTRODUÇÃO

Na infância, compreendida entre 4 e 10 anos de idade, a criança é extremamente ativa e possui habilidades motoras que lhe permitem explorar de modo eficiente o meio em que vive. Porém, a comodidade do mundo atual e as facilidades trazidas pelo avanço tecnológico, induzem crianças às condições de sedentarismo, fazendo com que estas deixem de realizar atividades físicas essenciais para seu desenvolvimento motor e perca de peso. Por conta disso, a preocupação com a obesidade infantil vem aumentando nos últimos anos.

“A criança obesa geralmente não é feliz, pois se sente frágil, desamparada e solitária, sofrendo com as brincadeiras e apelidos colocados pelos colegas, tornando-se insegura e arredia ao contato (especialmente com os mais próximos.” (Neves M.L., Patrícia; Torcato C, Angela; Urquieta S., Alexandra; Kleiner R, Francisca Ana.)

A nutrição é de suma importância para garantir crescimento e desenvolvimento adequados. Por meio de uma alimentação adequada pode-se prevenir doenças nas fases da vida. Diante disso, é essencial que haja a formação de hábitos alimentares saudáveis desde a infância. para garantir assim, uma melhor qualidade de vida. Todavia, em muitos casos, a alimentação saudável não é trabalhada desde os primeiros anos de vida. Assim, as crianças acabam realizando escolhas alimentares através da influência midiática. Logo, é imprescindível que haja a participação dos pais para evitar que isto ocorra.

## 2. JUSTIFICATIVA

Pesquisas recentes mostram que o Brasil terá 11,3 milhões de crianças obesas em 2025, reflexo do impacto que a publicidade da indústria alimentícia assume. Nota-se que, cada vez mais, as crianças estão consumindo alimentos industrializados, ricos em açúcares e gorduras, contribuindo então, para tal problemática. Todavia, esse quadro pode ser revertido por meio de políticas públicas e, principalmente, através da participação dos pais na formação da educação alimentar na infância.

a atitude dos pais no momento da alimentação complementar refletirá nas escolhas alimentares das crianças. Logo, é importante que eles adotem também, uma alimentação equilibrada para que as crianças sejam estimuladas. Ademais, a qualidade dos alimentos ofertados é responsabilidade dos pais, mas a criança é quem controla a quantidade consumida.

Logo, os pais são os primeiros educadores nutricionais e o incentivo à adoção de uma alimentação equilibrada busca reduzir os casos de obesidade. Portanto, as estratégias utilizadas durante esse período são determinantes.

Tendo diferenças por conta das mudanças na economia, cultura, e transição nutricional. A transição nutricional está ligada ao fato das pessoas procurarem alimentos mais práticos e rápidos de consumo, o que está automaticamente ligado aos alimentos industrializados, com altas taxas calóricas e sendo menos consumido os alimentos naturais e saudáveis.

“Apesar das desigualdades econômicas e socioculturais da população brasileira, a urbanização se intensificou e a globalização universalizou o acesso aos alimentos ultra processados, e este cenário atua diretamente na desvalorização do consumo de alimentos in natura e ricos em fibras, em contrapartida tem-se estimulado a ingestão de alimentos ricos em açúcares, gorduras e sal, de modo que o consumo excessivo desses ingredientes influencia de forma direta no desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis -DCNTs (MONTEIRO; MONDINI; COSTA, 2000; FERREIRA et al., 2005).”

### **3. OBJETIVOS**

Os Padrões de comportamento alimentar (escolha E quantidade de alimentos, horário e ambiente das refeições) começam a ser definidos na infância e, se forem transmitidas práticas saudáveis desde cedo, estas têm maior probabilidade de perdurarem até a vida adulta. Apesar Da importância de uma boa alimentação, muitos pais se queixam sobre a falta de tempo para preparar alimentos saudáveis e acabam optando pela praticidade dos alimentos industrializados e prontos, que, nem sempre são as opções mais saudáveis (ROSANELI,2012)

É de extrema importância ensinar uma alimentação saudável desde a infância, com isso o nosso objetivo é proporcionar esse ensino e introduzir uma alimentação saudável na vida das crianças.

#### **3.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

O objetivo principal desse trabalho é orientar sobre uma alimentação mais saudável para as crianças, para que elas comecem a ter hábitos alimentares saudáveis a partir da fase infantil, para que no futuro se torne um adolescente e um adulto saudável sem o desenvolvimento de doenças crônicas.

#### **4. HIPÓTESE**

Após uma pesquisa realizada, podemos observar que o nível de conhecimento sobre educação nutricional das pessoas que responderam o formulário não é algo que gera motivos de muita preocupação, porém, não possuem total conhecimento sobre os tipos de alimentos causadores de doenças crônicas.

Ao examinar todas as questões apresentadas na análise, fitamos que alguns dos estudados, por exemplo, não sabiam que hipertensão é a doença causada pelo excesso de sódio, pensando que, a demasia de sódio poderia ser o responsável pelo aumento do colesterol.

Em tempos em que a preocupação com a saúde física e alimentar apresenta grande elevação, ainda se é notório a falta de entendimento integral sobre educação nutricional e como ela pode ser um grande fator na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Responsáveis, cuidadores e professores infantis ainda possuem uma baixa instrução sobre o que apresentar para suas crianças e o que evitar dar a elas, podendo assim, expor os pequenos a preocupantes enfermidades.

## **5. METODOLOGIA**

De início Iriamos utilizar um método mais acessível, montaríamos jogos como: jogo da memória, jogo com cartas, com base no guia alimentar para ensinar as crianças sobre alimentação saudável de uma forma divertida e que incentivasse e estimulasse a criança a continuar aprendendo com o jogo e se alimentando de uma forma saudável. Iria ser distribuído nas escolas e disponível para vendas.

## **6. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Como dito anteriormente, realizamos pesquisas com pais, responsáveis e cuidadores. Através dessa pesquisa elaboramos um Quiz para que eles terem mais conhecimento nutricional e repassar para as crianças. Devido ao tempo insuficiente, os jogos citados como: jogo da memória, jogo de tabuleiro, entre outros, não foram construídos, porém, não é justificativa para não iniciar essa educação nutricional para crianças de outras formas como orientando pais, professores e cuidadores para que os mesmos comecem esse trabalho com as crianças.

## 7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Patrícia M.J. Neves; Angela C. Torcato; Alexandra S. Urquieta; Ana Francisca R Kleiner – Importância do tratamento e prevenção da obesidade infantil - <file:///C:/Users/User%20PC/Downloads/IDP%207.pdf>

Aline Dias Dornelles; Márcia Camaratta Anton; Adolfo Pizzinato – O papel da sociedade e da família na assistentecia ao sobrepeso e á obesidade infantil: percepção de trabalhadores da saúde em diferentes níveis de atenção - <https://www.scielo.org/article/sausoc/2014.v23n4/1275-1287/>

Cecília L. de Oliveira; Mauro Fisberg – Obesidade na infância e adolescência: uma verdadeira epidemia - <https://www.scielo.br/j/abem/a/DJnZ8PhntzYgBrwXYqRGtqn/?lang=pt>

Elza D. de Mello; Vivian C. Luft; Flavia Meyer – Obesidade infantil: como Podemos ser eficazes? - <https://www.scielo.br/j/jped/a/GftqBGnnCyhvZ89C9M4Pqsv/?lang=pt>

Aline de Silva Tenorio; Fernanda Cobayashi – Obesidade infantil na percepção dos pais - <https://www.scielo.br/j/rpp/a/bnc5cSBrbB7qSmmryqwf9js/?lang=pt>

Luciana Gaudio Martins Frontzek; Luana Rodrigues Bernardes; Celina Maria Modena – Obesidade infantil: compreender para melhor intervir - [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-68672017000200005](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672017000200005)

Dayane de Melo Barros; Ana Paula Ferreira da Silva; Danielle Feijó de Moura; Mariana Vieira Cunha Barros, Alicya Beatriz de Santana Pereira; Marcela de Albuquerque Melo; Adreza Luana Barbosa da Silva; Tamiris Alves Rocha; Silvio Assis de Oliveira Ferreira; Tâmara Thaiane Almeida Siqueira; Michelle Figueiredo Carvalho; Thiago da Silva Freitas; Diego Ricardo da Silva Leite; Nicole Sotero Melo; Tallyta Miranda Alvez; Talismania da Silva Lira Barbosa; Juliane Suelen Silva dos Santos; Maurilia Palmeira da Costa; Marcelino Alberto Diniz; Roberta de Albuquerque Bento da Fonte – A influencia da transição alimentar e nutricional sobre o aumento da prevalencia de doenças crônicas não transmissíveis - <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/33526/pdf>

Daisy Jacqueline Sousa Silva; Josiane da Rocha Silva Ferraz; Lucas Vinicius Alvez Sampaio – Educação nutricional para a promoção da alimentação

saúdavel na infância: um relato de experiência -  
<http://www.facema.edu.br/ojs/index.php/ReOnFacema/article/view/256/163>

Natalia Dantas de Oliveira; Elisiane Beatriz da Silva; Carolina da Silva Ponciano; Edson Douglas Silva Pontes; Mayara Gabrielly Germano de Araújo, Shirlyne Carla Alvez de Oliveira; Camila Pancheco da Silva; José Thiago Alves de Sousa; Renally de Lima Moura; Emelly Nayara Dos Anjos Dantas; Vanessa Bordin Vieira – A importância da formação de hábitos alimentares saudáveis na primeira infância: uma revisão de literatura - <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/html/10.1055/s-0038-1674313>

Beatriz Lainy Penha Marques Torres; Sabrina Raquel Ripardo Pinto; Bianca Lourrany dos Santos Silva; Maria das Dores Cavalcante dos Santos; Ana Claudia Carvalho Moura; Lila Cristina Xavier Luz – Reflexões sobre fatores determinantes dos hábitos alimentares na infância -  
<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/16295/13324>

## 8. APÊNDICE

### 8.1 CRONOGRAMA DO TRABALHO

Item	fev/21	mar/21	abr/21	mai/21	jun/21
Determinação do tema	X				
Objetivos	X				
Introdução	X	X	X	X	X
Justificativa		X	X	X	X
Hipótese		X	X	X	X
Metodologia			X	X	X
Referências Bibliográficas			X	X	X
Apêndices				X	X
Elaboração da Apresentação					X
Pré – Banca					X
Banca Oficial					X