

Aplicação de práticas da nutrição no desenvolvimento sustentável de uma creche filantrópica

Gabriela Barrela Avila¹

Ângela Cristina Stelmo da Silva²

Resumo

O bem estar das crianças atendidas por uma creche compreende a participação e influência da instituição nas condições de saúde física e mental destes indivíduos, de suas famílias e da comunidade. A aplicação do desenvolvimento sustentável possibilita o atendimento às necessidades presentes tendo em vista um futuro próspero. A presente pesquisa procurou orientar e incentivar a obtenção de uma alimentação nutricionalmente adequada, segura, saborosa e de baixo custo a partir de propostas sustentáveis em instituição filantrópica localizada em Riacho Fundo, Brasília, DF, que atende em média cinquenta crianças oferecendo cento e sessenta refeições ao dia. Foram caracterizados o perfil nutricional das crianças e as atividades exercidas pela creche. A partir dessa caracterização, foram desenvolvidas e realizadas seis oficinas nutricionais educativas de caráter sustentável, envolvendo crianças, pais e funcionários. A sensibilização dos envolvidos nas atividades das oficinas educativas do Projeto sugere evolução positiva quanto à condição inicial.

Palavras-chave: Alimentação infantil. Saúde. Creche. Sustentabilidade.

1 Introdução

Sabe-se que o estado nutricional da criança tem influência sobre o crescimento físico, o desenvolvimento psicossocial e, conseqüentemente, a sua capacidade de aprendizagem e o seu rendimento escolar. Por outro lado, compreende-se

¹ Estudante de Graduação de Nutrição do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB. Bolsista do Programa de Iniciação Científica (PIC) do UniCEUB.

² Mestre em Ciências da Saúde. Graduada em Engenharia de Alimentos. Professora Orientadora do Programa de Iniciação Científica do UniCEUB.

que o problema nutricional é decorrente de fatores econômicos e sociais dos quais a educação e os hábitos alimentares participam como importantes causas condicionais e desencadeantes.

O acompanhamento sistemático do crescimento e do desenvolvimento infantil faz-se importante, pois monitora e, assim, favorece as condições de saúde e nutrição da criança assistida.

Os índices antropométricos são utilizados como o principal critério desse acompanhamento. Essa indicação baseia-se no conhecimento de que a discrepância entre as necessidades fisiológicas e a ingestão de alimentos causa alterações físicas nos indivíduos, desde o sobrepeso e a obesidade até graves quadros de desnutrição (FAGUNDES, 2004).

A infância é a fase mais oportuna para adquirir bons hábitos de higiene e alimentação. Logo, a mãe/responsável, a creche ou o local onde a criança passa a maior parte do seu tempo devem saber então como fornecer uma alimentação adequada às necessidades nutricionais nessa fase do ciclo da vida. Por esses motivos, é essencial o acompanhamento do profissional nutricionista na produção e distribuição das refeições no ambiente da alimentação escolar.

A educação nutricional deve ser integrada aos programas de Educação em Saúde e não apenas transmitir conhecimentos sobre nutrição, mas interferir no processo cultural de forma socialmente aceitável, promovendo melhoria da saúde, eliminação de práticas alimentares dietéticas insatisfatórias, introdução de melhores condições de higiene e uso mais eficiente de recursos alimentares.

Logo, educação nutricional não está relacionada apenas com nutrientes, mas com todo o universo de interações e significados que compõem o fenômeno do comportamento alimentar, incluindo o ambiente no qual o indivíduo está inserido.

Segundo Brundtland (1987) “desenvolvimento sustentável é aquele que atende às necessidades presentes sem comprometer a possibilidade de as gerações futuras satisfazerem suas próprias necessidades. Segundo Mendes (2006), para que o desenvolvimento sustentável seja alcançado, a proteção do meio ambiente tem que ser entendida como parte integrante do processo de desenvolvimento e não pode ser considerada isoladamente. De acordo com essa autora, o desenvolvimen-

to sustentável tem seis aspectos prioritários que devem ser entendidos como metas: a) a satisfação das necessidades básicas da população; b) a solidariedade para com as gerações futuras; c) a participação da população envolvida; d) a preservação de recursos naturais; e) a elaboração de um sistema social garantindo emprego, segurança social e respeito a outras culturas; e f) a efetivação dos programas educativos.

Na dificuldade de manter instituições dependentes restritamente de doações da sociedade ou com baixas expectativas financeiras para manutenção e crescimento de suas atividades, o desenvolvimento sustentável surge como uma alternativa viável e consciente na construção de objetivos e metas.

2 Metodologia

Este projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética do UniCEUB, e a metodologia utilizada compreendeu, inicialmente, a caracterização das crianças com idade na faixa de dois a sete anos, quanto ao perfil nutricional e caracterização da creche quanto à sustentabilidade de suas atividades. A partir desse diagnóstico, foram desenvolvidas e realizadas oficinas nutricionais educativas de caráter sustentável.

A primeira avaliação antropométrica foi feita em agosto de 2006 por uma estagiária (Estágio em Saúde Pública do Curso de Nutrição do UniCEUB), com um total de trinta e cinco crianças. Foram utilizados para a realização do exame antropométrico uma balança digital e um estadiômetro, ambos portáteis. As medidas foram tomadas em aproximadamente 1 hora. Na consulta dos indicadores antropométricos para avaliação do estado nutricional de crianças de idade inferior a 5 anos, foi utilizado o Manual da OMS (2006); e de crianças cuja idade fosse superior aos 5 anos, foi utilizado o Manual do SISVAN (FAGUNDES, 2004). Os indicadores antropométricos avaliados foram: peso por estatura (P/E), estatura por idade (E/I).

A segunda avaliação antropométrica foi feita em julho de 2007 pela estudante bolsista, com o total de 47 crianças, e foram necessários dois dias da semana, ambos no período matutino. Foram utilizados para a realização do exame antropométrico uma balança digital, um estadiômetro, ambos portáteis, e uma balança antropométrica mecânica. As medidas foram tomadas em aproximadamente 1

hora, cada. Na consulta dos indicadores antropométricos para avaliação do estado nutricional de crianças de idade inferior a 5 anos, foi utilizado o Manual da OMS (2006) e de crianças cuja idade fosse superior aos 5 anos, foi utilizado o Manual do SISVAN (1997). Os indicadores antropométricos avaliados foram: peso por estatura (P/E), estatura por idade (E/I) e peso por idade (P/I). O uso dos três indicadores representa o padrão oficial para classificação do perfil nutricional de crianças (menores de 10 anos).

As crianças que não apresentaram perfil nutricional adequado foram encaminhadas para o Centro de Formação do UniCEUB, Cenfor. Nesse local, são desenvolvidas atividades com a comunidade em diversas áreas do saber, entre elas, a de nutrição. A equipe é composta por professores e alunos do UniCEUB, capacitados para o atendimento ambulatorial em todos os ciclos da vida, além do oferecimento de oficinas nutricionais educativas com temas como: alimentação saudável, emagrecimento, entre outros.

Quanto à caracterização da creche em relação à sustentabilidade de suas atividades: analisou-se a realidade sócio-econômica da instituição e dos beneficiados (famílias atendidas) a partir de consulta dos dados, observação de atividades realizadas no local e da infra-estrutura. Para tal foi também analisado o projeto pedagógico da instituição. Identificou-se pontos não abordados de forma sustentável como a política de reciclagem, especificamente do óleo de cozinha usado, e o destino da grande quantidade de frutas advindas, em uma determinada época do ano, de uma mangueira e de uma goiabeira localizadas dentro do terreno.

2.1 Desenvolvimento de oficinas nutricionais sustentáveis

Foram realizadas seis oficinas nutricionais educativas, sendo: a) duas oficinas destinadas aos pais das crianças atendidas pela creche; b) duas oficinas destinadas à merendeira da instituição; c) uma para as monitoras; e d) uma para as crianças. Os materiais utilizados para a confecção das oficinas tais como: cartolina de diversas cores para elaboração dos convites destinados aos pais; potes de vidro com tampas plásticas, frutas e açúcar para a Oficina da Geléia de Frutas; balde, colher de pau, luvas plásticas, soda cáustica, sabão em pó, corante e essência para confecção do sabão, foram patrocinados pelo UniCEUB.

Desenvolveram-se ferramentas no preparo das oficinas com o intuito de incentivar a participação nos eventos; facilitar a apreensão e aplicação dos conteúdos propostos; e disponibilizar soluções alternativas como: confecção de convites criativos de modo a atrair a participação dos pais nas oficinas; confecção de três cardápios diferenciados com preparações saudáveis e práticas, além de um Manual de Controle Higiênico-Sanitário para ficar à disposição da merendeira na área de produção de alimentos; confecção de um jogo cooperativo com perguntas e respostas sobre a Pirâmide Alimentar, além de dicas sobre alimentação saudável; e confecção de um jogo da memória com imagens de frutas e hortaliças coloridas.

2.2 Realização de oficinas nutricionais sustentáveis

As oficinas destinadas aos pais trabalharam os temas: Oficina de Geléia de Frutas, com o objetivo de oferecer práticas e conhecimentos básicos associados à produção de geléia de manga e goiaba. A Oficina teve como objetivos possibilitar consumo e venda desses alimentos, sensibilizar sobre higiene na preparação, apresentar as características das frutas bem como seu aproveitamento, além de orientar sobre consumo com enfoque nutricional e cálculo de custo da geléia, despertando para a aplicação do conhecimento como alternativa de geração de renda. Foram entregues aos participantes a apostila da Oficina com todo o assunto abordado e um pote de vidro de 267 ml, decorado e etiquetado, contendo a geléia elaborada. A segunda Oficina foi a de Sabão Caseiro, e teve como objetivo demonstrar a importância da preservação do ambiente nas atividades associadas ao preparo de alimentos. Para isso foram apresentadas as consequências na tubulação de esgoto ao jogar óleo de cozinha na pia e no ralo, foi explicado sobre reutilização do óleo para confecção de sabão e receitas de materiais de limpeza, bem como foi despertado o conhecimento das alternativas para geração de renda. Foram entregues aos participantes a apostila da Oficina com todo o assunto abordado e uma amostra de sabão caseiro decorado e etiquetado.

As oficinas destinadas à merendeira ensinaram a aplicação da importância nutricional em realizar as refeições conforme os novos cardápios elaborados (importância da relação nutriente *versus* nutriente - a exemplo do aumento da biodisponibilidade do mineral ferro quando oferecido com a vitamina C, estímulo à variedade

dos alimentos e aos tipos de preparações oferecidas –, contribuindo para aumento na oferta de nutrientes; diversidade na consistência das preparações – variando desde a consistência líquida à consistência normal). Além disso, procurou-se informar sobre condições higiênico-sanitárias durante armazenamento, confecção e distribuição das refeições, mediante especificações técnicas acerca de acondicionamento dos alimentos, higiene de utensílios, higiene do ambiente, higienização de frutas e hortaliças, temperaturas seguras para diversos alimentos e durante as diferentes etapas que envolvem o processo da refeição. Todos os itens abordados acima, entre outros, são primordiais para a produção de alimentação segura, englobando desde o ponto de vista nutricional até o ponto de vista higiênico-sanitário.

A oficina para as monitoras abordou, a partir de um jogo cooperativo, tópicos de alimentação saudável conforme Pirâmide Alimentar. Esse modelo de guia apresenta de forma didática os princípios de variedade, proporcionalidade, moderação e equilíbrio, além de distinguir pedagogicamente os grupos de alimentos, dividindo-os em oito grandes grupos (grupo dos pães, cereais e massas; dos vegetais; das frutas; das carnes, aves, peixes e ovos; das leguminosas; das oleaginosas e gorduras e dos doces). A oficina ocorreu em duas partes: na primeira, foi realizada uma palestra pela estudante pesquisadora, de aproximadamente vinte minutos, sobre alimentação saudável, envolvendo principalmente as diretrizes citadas. Na segunda parte, ocorreu a realização de um jogo cooperativo pelas duas monitoras (como participantes) e pela estudante pesquisadora (como mediadora), abordando o assunto em questão e totalizando vinte e seis perguntas, como: a) Em quais alimentos encontramos grande quantidade de fibras, vitaminas e minerais? b) Quais alimentos favorecem o aparecimento de cáries? c) Qual alimento consumido pelos brasileiros, principalmente pelos índios, é rico em energia? d) Devemos dar preferência aos alimentos refinados ou integrais e por quê?

Foi dado um tempo aproximado de cinco minutos por resposta, sendo que os participantes podiam conversar e discutir sobre o assunto abordado durante esse período. Após a discussão, a aluna apresentava a resposta, explicava o tema, contextualizando-o na Pirâmide Alimentar.

A oficina para as crianças, a partir de um jogo da memória cooperativo, incentivou o consumo de frutas e hortaliças, além de explicar qual é o trabalho e quais são as atribuições realizadas pelo profissional nutricionista.

3 Resultados

Em relação à avaliação antropométrica feita em agosto de 2006, das 35 crianças avaliadas, 3 apresentavam-se fora da normalidade, sendo uma em estado de desnutrição, outra em sobrepeso e uma obesa. Na segunda avaliação, em julho de 2007, das 47 crianças avaliadas, 5 apresentavam-se fora da normalidade, sendo 3 em estado de desnutrição, 1 em sobrepeso e 1 em obesidade, sendo que essas cinco crianças haviam ingressado na Instituição no mês da avaliação antropométrica. Todas as crianças com alterações nutricionais foram encaminhadas para tratamento individualizado no Cenfor, para avaliação e acompanhamento nutricional pelo tempo que fosse necessário.

As condições higiênico-sanitárias do local são mínimas e insuficientes de acordo com as normas de Boas Práticas de Produção (BRASIL, 2004; SILVA JÚNIOR, 1995). Observou-se, porém, preocupação por parte dos funcionários em utilizar toucas, prendendo os cabelos e verificar o mesmo empenho dos visitantes, respeitar a data de validade dos alimentos, além de manter a cozinha e despensa sempre limpas e organizadas. Para haver melhorias em outros aspectos, o Manual de condições higiênico-sanitárias foi elaborado. Juntamente com ele, foram oferecidas oficinas de higiene para a merendeira com o intuito de informar, retirar mitos e dúvidas em função da limpeza do ambiente, dos utensílios e dos alimentos, entre outros tópicos.

Na oficina de educação nutricional realizada com a merendeira a respeito da utilização dos novos cardápios, a opinião da funcionária foi ouvida e respeitada, inclusive houve modificações nos cardápios em função da demanda de tempo que algumas preparações necessitavam. Pelo fato dos dois períodos – matutino e vespertino – serem cumpridos por apenas uma e pela mesma merendeira, o tempo foi visto como um fator limitante e mereceu especial atenção. Após modificações pertinentes à realidade do local, o cardápio foi seguido, havendo modificações nas receitas/preparações apenas quando a creche não possuía algum determinado alimento/ingrediente na despensa.

Cabe ressaltar que todos os gêneros alimentícios recebidos pela Instituição são advindos de doação. Logo, muitas vezes um alimento que foi sugerido no cardápio fica impossibilitado de ser preparado e oferecido às crianças por não tê-lo

disponível. Em outros casos, a Instituição recebe um volume grande de um único alimento, e a merendeira o oferece repetidamente, com a pretensão de evitar o desperdício do alimento em questão. Essas e outras adversidades são comuns em uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN), porém a Instituição não possui o profissional competente, no caso o nutricionista, para lidar com elas da melhor forma possível, com métodos que priorizem sempre a segurança alimentar e a preservação dos nutrientes. Conforme aponta a Resolução do Conselho Federal de Nutricionistas 380/2005, cabe ao nutricionista, no exercício de suas atribuições em UAN, planejar, organizar, dirigir, supervisionar e avaliar os serviços de alimentação e nutrição, além de realizar assistência e educação nutricional à coletividade ou aos indivíduos sadios ou enfermos em instituições públicas e privadas. Diante dos imprevistos apresentados e aliados à falta do nutricionista, percebem-se os motivos pelos quais a montagem dos cardápios, as respectivas elaborações e continuidade nos trabalhos de educação nutricional ficaram prejudicadas.

Na Oficina de Geléia Caseira, nove mães compareceram e participaram. Foi dito pela Instituição que o número atingido é algo que não ocorre com frequência, pois, geralmente, os pais são omissos nos eventos (comparecendo nos eventos não obrigatórios apenas um ou no máximo dois pais). A participação dos pais durante a oficina foi muito agradável e participativa.

Já na Oficina de Sabão Caseiro, três mães compareceram. Apesar do número reduzido em comparação à primeira oficina, a participação das mães foi igualmente interessante. Nas duas oficinas, todos os participantes gostaram de levar o produto pronto para suas casas, assim como gostaram do convite original e diferente.

A maioria dos pais não compareceu às atividades propostas (as duas oficinas educativas), no entanto, os que compareceram foram muito atenciosos e se mostraram ávidos por novas informações (mostraram interesse em aprender novas receitas de geléia e de sabão, entre outras informações relacionadas com a Nutrição). As oficinas, portanto, obtiveram sucesso nos objetivos propostos.

Na atividade exercida com as monitoras, o jogo cooperativo da pirâmide, foi obtido um resultado satisfatório, pois elas mostraram interesse no assunto. Além disso, após o término da atividade, uma delas disse espontaneamente que tinha

aprendido muito sobre alimentação saudável, mostrando com isso que o principal objetivo do jogo tinha sido alcançado.

Quanto às crianças, elas mostraram muita curiosidade e interesse nas atividades desenvolvidas (avaliação antropométrica e oficina educativa), participando de forma ativa. Muitas delas, inclusive, pediram para “jogar de novo” o jogo da memória cooperativo, o que mostra claramente que elas gostaram. Foi atingido o entendimento delas perante o tema Nutrição.

4 Conclusão

Foi verificado nas visitas periódicas ao Lar das Crianças Luiz Hermani uma preocupação por parte dos funcionários no tocante à saúde e ao bem estar das crianças. Quanto à intervenção nutricional feita pela estudante, foi observado total apoio para as necessidades que surgiam, havendo interação e conversas semanais. Logo, há aceitação dos funcionários aos trabalhos desenvolvidos, contribuindo positivamente para o desenvolvimento das atividades. Inclusive, a aluna bolsista continuará a elaborar atividades da área como voluntária da Instituição.

Em relação aos pais das crianças, percebeu-se que os que se envolveram com os eventos propostos mostraram real interesse pelas atividades. Portanto, acredita-se que eles passarão adiante o conhecimento aprendido entre a família, os amigos e entre a própria comunidade, sendo, então, agentes multiplicadores.

Quanto às crianças, a maioria delas apresenta-se dentro da “eutrofia”, ou seja, dentro da faixa considerada ideal quanto aos percentis utilizados. Porém, não foi possível estabelecer comparação significativa entre os dois diagnósticos nutricionais em função do curto período de tempo do projeto (12 meses) e também porque há grande rotatividade das crianças na instituição, o que dificulta mais ainda um acompanhamento nutricional satisfatório. Em relação aos alimentos consumidos por elas na creche, a maioria tem boa aceitação. Sobre o jogo cooperativo, elas se mostraram entusiasmadas e interessadas. Logo, as crianças tiveram boa receptividade quanto aos diversos trabalhos realizados.

Diversificações nutricionalmente adequadas nos cardápios, interações nas oficinas com os pais, capacitando eternos multiplicadores dos conhecimentos

adquiridos e intervenções com os funcionários da Instituição, foram realizadas com êxito durante o período de duração da pesquisa, exceto as atividades de acompanhamento do estado nutricional das crianças (avaliações antropométricas), pelos motivos citados anteriormente.

Em virtude do exposto e da importância do projeto, é interessante que as atividades sejam continuadas a fim de se estabelecer uma educação nutricional sustentável de forma consistente e duradoura.

Applying practices of nutrition in the sustainable development of a child day care non-profit organization

Abstract

The physical and mental healthy conditions of the children at a child day care are influenced not only by the institution, but also by the family and the community. The applying of a sustainable development permits the carefulness of the present children's necessities, looking forward to a prosper future. This research intends to teach and stimulate the use of an adequate, safe, tasteful and low price diet, made according to the sustainable proposals made for the child day care non-profit organization located in Riacho Fundo, Brasília – DF, which provide one hundred and sixty meals a day for average out fifty children. The children's nutritional profile was identified, combined with the analysis of the Day's care activities. Therefore, nutritional sustainable workshops could be developed by the team. There were made 6 nutritional workshops involving the children, their parents and the employee team. The way the participants reacted with these workshops indicates a positive evolution, if compared with the initial condition of the institution.

Keywords: Children's diet. Health. Child Day Care. Nursery.

Referências

BRASIL. **Resolução RDC nº. 216, de 15 de setembro de 2004.** Dispõe sobre Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação. Brasília, 2004. Disponível em: <<http://e-legis.anvisa.gov.br/leisref/public/showAct.php?id=12546>> Acesso em: 10 dez. 2006.

BRUNDTLAND, G. H. **Our common future**. World Comission on Environment and Development, Oxford: Oxford University Press, 1987.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. **Resolução CFN 380/2005**. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, estabelece parâmetros numéricos de referência, por área de atuação, a dá outras providências. Brasília, 2005. Disponível em: <<http://www.crn1.org.br/pdf/res380.pdf>>. Acesso em: 5 maio 2007.

FAGUNDES, A. A. et al. **Vigilância alimentar e nutricional - Sisvan**: orientações básicas para a coleta, processamento, análise de dados e informação em serviços de saúde. Brasília: MS, 2004.

MENDES, M. C. **Desenvolvimento sustentável**. São Paulo, 2006. Disponível em: <http://educar.sc.usp.br/biologia/textos/m_a_txt2.html>. Acesso em: 13 dez. 2006.

SILVA JÚNIOR, E. A. **Manual de controle higiênico**: sanitário em serviços de alimentação. São Paulo: Livraria Varela, 1995.

Para publicar na revista Universitas Ciências da Saúde, entre no endereço eletrônico www.publicacoesacademicas.uniceub.br. Observe as normas de publicação, facilitando e agilizando o trabalho de edição.