



**HORTA CASEIRA: ATIVIDADE PARA MUDANÇA DOS HÁBITOS ALIMENTARES, SENSIBILIZANDO PROFISSIONAIS DE SAÚDE FACE A RECORRÊNCIA DA OBESIDADE INFANTIL**

Claudia Harder Gomes

Adriana Silva de Abreu, Edmilson de Barros Esteves Neto, Flávia Maria de Moraes

Alves Vilela, Gracilia da C Silveira de Barros

claudia\_harder@yahoo.com.br

**Introdução**

A escolha do tema – obesidade infantil – foi feita em sala de aula, como atividade complementar da unidade temática de Fundamentos de Nutrição, e seguiu a ideia central transmitida no documentário ‘Muito além do peso’, que associa a obesidade infantil principalmente aos maus hábitos alimentares atuais.

A OMS (Organização Mundial da Saúde), agência especializada em saúde e subordinada à Organização das Nações Unidas (ONU), define a obesidade como a doença na qual o excesso de gordura corporal se acumulou a tal ponto que a saúde pode ser afetada (comorbidades).

O interesse na prevenção da obesidade infantil se justifica pelo aumento de sua prevalência com permanência na vida adulta, pela potencialidade enquanto fator de risco para as doenças crônico-degenerativas e mais recentemente pelo aparecimento de doenças como o diabetes mellitus tipo 2 em adolescentes obesos, antes predominante em adultos (LEÃO, 2002).

O trabalho buscou, portanto, sensibilizar profissionais de saúde para o problema mundial da obesidade, hoje considerada uma doença epidêmica. Foi, assim, proposta



uma intervenção, uma atividade para a mudança de comportamento quanto aos hábitos alimentares atuais.

### **Referencial Teórico**

A abordagem da intervenção teve como base as orientações do Guia alimentar para a população brasileira, bem como foram utilizados os conceitos das quatro Leis da Alimentação, desenvolvidas por Pedro Escudero em 1937, que são: Quantidade, Qualidade, Harmonia e Adequação (TIRAPEGUI, 2006).

A alimentação balanceada e equilibrada é um dos fatores fundamentais para o bom desenvolvimento físico, mental e social dos seres humanos, mormente das crianças - seres em desenvolvimento. Dessa forma, seguindo as orientações constantes das Leis da Alimentação, mencionadas por Tirapegui (2006), tem-se:

1ª. Lei – Quantidade: deve ser suficiente para cobrir as exigências energéticas do organismo e manter em equilíbrio seu funcionamento.

2ª. Lei – Qualidade: o regime alimentar deve ser completo em sua composição, a fim de oferecer ao organismo todas as substâncias que o integram.

3ª. Lei – Harmonia: as quantidades dos diversos nutrientes que integram a alimentação devem guardar uma relação de proporção entre si.

4ª. Lei – Adequação: a finalidade da alimentação está subordinada a sua adequação ao organismo, dependendo do ciclo da vida (criança, adolescente, adulto, idoso), do sexo, de alguma alteração patológica (imunodeficiente), do estado fisiológico (mulher lactante) etc.



## **Metodologia**

A fim de planejar a intervenção, foi realizada reunião para estabelecer o local da apresentação, o público alvo e a abordagem a ser empregada.

Foi compilado o material a ser utilizado em diversas fontes e divididas as tarefas.

O local da apresentação foi definido em função da disponibilidade do horário. Foi realizada reunião com a responsável pela Instituição, Sr.<sup>a</sup> Stela Maris, do Instituto SM de Educação, que ministra cursos de pós-graduação em diversas áreas, para formalizar a autorização e acertar os detalhes finais.

No sábado, dia 15/03/2014, às 10 horas, no Colégio São José, ocorreu a apresentação da intervenção com alunos de pós-graduação em saúde da família, por meio de exposição dialogada e apresentação de slides, e realizada a intervenção, cuja proposta foi a criação de hortas (caseira/comunitária). Para estimular essa prática, foi feita a distribuição de mudas de hortaliças. A atividade foi finalizada com a apresentação resumida do documentário “Muito além do peso”.

## **Resultados**

O grupo ouvinte foi reticente à abordagem do tema, levantando a dificuldade de se manter uma alimentação saudável, muito cara para grande parte da população, trabalhosa e de difícil acesso no mundo dos *fast foods*.



Contudo, após assistirem ao documentário, conscientizaram-se dos malefícios dos produtos industrializados, quando então verbalizaram a intenção de produzir a suas hortas.

### **Considerações Finais**

A intervenção conduziu à necessidade de um olhar mais atento sobre a obesidade infantil, à necessidade da mudança de hábitos alimentares de toda a população e, como sugestão para essa mudança, a criação da horta caseira.

Foi uma experiência enriquecedora para ambas as partes, com troca de experiências, debates, identificando-se a melhor forma de essas informações serem repassadas para a população carente e de aplicar os conhecimentos em prol de uma alimentação saudável. Grande parte do grupo assimilou a ideia da horta caseira, comprometendo-se a praticar em suas residências e repassar a ideia tanto para familiares como para a comunidade em que irão atuar.

### **Referências**

LEÃO, Leila S.C. de Souza; ARAÚJO, Leila Maria B.; MORAES, Lia T.L. Pimenta de; ASSIS, Andréia Mara. **Prevalência de obesidade em escolares de Salvador, Bahia.** Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0004-27302003000200007&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0004-27302003000200007&script=sci_arttext)>. Acessado em 06/05/2014.

FARINHA, Maria & ALANA, Instituto. **Muito além do peso.** Nov. 2012. Disponível em: <<http://www.muitoalemdopeso.com.br/>>. Acessado em 03/03/2014.

**Anais do Encontro de Ensino, Pesquisa e Extensão. Volume 8, Número 8. Recife: Faculdade Senac PE, 2014.**



TIRAPEGUI, Júlio. **Nutrição: fundamentos e aspectos atuais.** 2ª edição, São Paulo: Editora Atheneu, 2006. Páginas 01 a 05, 111 a 125.