

CONTEXTUALIZANDO UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, COM ENFOQUE EM PROBLEMAS COMO DIABETES E HIPERTENSÃO.

Gabriel Silva Santos Muniz ¹
Matheus Carvalho Dos Santos ²
Erica Margarida Santos Costa ³

INTRODUÇÃO

Nota-se a cada dia na nossa sociedade, um grande crescente no número de pessoas que vem sendo afetadas por problemas de saúde, dos quais podem ser evitados por uma simples mudança no estilo de vida. Porém para que haja a mudança, deve-se haver conhecimento, e é exatamente isso que tem faltado, uma boa base de conhecimento que dê as pessoas a possibilidade de se precaver, para que haja uma baixa nesse índice que tão desagradável é no mundo em que vivemos. Para isso, a maneira mais eficaz de estabelecer esses conhecimentos é através da escola, afinal é o lugar onde são passados aos indivíduos os conhecimentos que embasam a sociedade. Segundo Mohr (2002), a escola tem o papel fundamental de trazer ao indivíduo uma profundidade de conhecimento sobre temas que o envolvem, para que a partir daí ele possa escolher os caminhos aos quais irá seguir, pois por haver essa desinformação, inconscientemente os indivíduos tem seguido um caminho que o tem atormentado, no tocante de doenças que tem surgido.

Dentre as patologias que afligem nossa sociedade, muitas delas podem ser prevenidas, e até curadas com uma alimentação saudável. De acordo com Loureiro (2004), nutrição e atividades físicas estão diretamente ligados ao aumento de doenças como cardiovasculares, além de que uma alimentação com o adendo de frutas e vegetais, representa uma melhoria significativa na qualidade de vida dos cidadãos. Fazer com que os indivíduos tenham conhecimento crítico a respeito de uma vida saudável, levará os indivíduos a desenvolverem uma alimentação que favoreçam sua saúde (LOUREIRO, 2004). Segundo Souza e colaboradores (2011), através de boas metodologias escolares, que façam uma abordagem de forma que aproxime o aluno do conhecimento, haverá uma grande chance de mudança nos hábitos alimentares, tanto em caráter pessoal como coletivo.

E neste trabalho, tivemos um destaque maior em duas doenças, que hora são resultados de heretriedade genética, mas na maioria das vezes tem ligação direta com uma má alimentação, que fisiológica e anatomicamente desfavorecem o corpo humano, que se trata da Hipertensão e a Diabetes, as chamadas doenças crônicas não-transmissíveis. A hipertensão, é o aumento da pressão arterial. Além da capacidade anatômica do corpo, podendo atingir diretamente importantes órgãos vitais (PÉRES, MAGNA, VIANA, 2003). Já a diabetes, é uma disfunção que causa a hiperglicemia, aumentando drasticamente o nível de açúcar no sangue, e diminuindo a insulina, atingindo também órgãos vitais (TOSCANO, 2004).

¹ Graduando do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia - UESB, gabriessmuniz@hotmail.com;

² Graduando do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia - UESB, thelima9@gmail.com;

³ Graduanda do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia - UESB, ericamargarida123@outlook.com;

Com base nesses pressupostos, a partir da definição do tema central da Feira de Ciências do colégio em que foi desenvolvida, notou-se a importância de se aproveitar essa oportunidade única para trazer aos alunos temas específicos que atingem todos os dias cidadãos de todas as idades. Como aponta Rosa e Colaboradores (2007), adolescentes tem sido atingidos por essas doenças também, contrariando suposições populares que são doenças crônicas exclusivas de pessoas de mais idade.

Desse modo, o presente trabalho teve como objetivo trabalhar a importância de uma alimentação saudável, bem como as consequências de não a ter, enfocando na hipertensão e diabetes, estabelecendo os seguintes objetivos específicos: Discutir conhecimentos com os alunos a respeito do tema; estimular os alunos a partirem para uma apropriação de novos conhecimentos; expor os conhecimentos adquiridos; investigar a importância do trabalho para com os alunos nele envolvidos.

METODOLOGIA

O desenvolvimento desse trabalho se deu numa feira de Ciências, em uma escola pública-municipal, em Itapetinga, na Bahia, com temas como Saúde e Meio Ambiente. A turma, composta por cerca de trinta e dois alunos com idade entre 13 e 16 anos, foi subdividida em quatro grupos, cada um com oito pessoas. Cada dois grupos ficaram com temas específicos resultantes de uma alimentação não saudável, como hipertensão e diabetes, destacando aspectos importantes, como causas, prevenção e consequências.

Para que os alunos se apropriassem do conhecimento a respeito dos conteúdos que iriam ser apresentados, foi passada uma pesquisa para cada grupo sobre seu respectivo tema, e então, se discutiu em sala de aula. A partir da pesquisa dos alunos, foi montada a apresentação da Feira de Ciências

A apresentação ocorreu da seguinte forma: Os dois grupos, responsáveis por falar sobre hipertensão, apresentavam sua pesquisa, com o acréscimo da experiência chamada "Osmose da batata", em que era mostrado o modo da absorção de água pelo sal e açúcar na batata, simulando com o organismo, e após a apresentação o grupo fazia a medicação da pressão arterial do público. Os outros dois grupos, apresentavam também as pesquisas feitas, e por fim, faziam o exame de glicemia, com o auxílio de uma agente de saúde.

Após a Feira de Ciências, a coleta de dados se deu através de questionários, em que eram interpeladas questões como: a contribuição da Feira de Ciências para o conhecimento daqueles alunos a respeito de uma boa alimentação; Qualidade da alimentação deles no dia-a-dia; Opinião a respeito das consequências de uma má alimentação; Desenvolvimento próprio de exercícios físicos para a manutenção da saúde corporal; Além de uma breve descrição do seu estilo de vida.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Então, chegado ao fim da feira de ciências, e coletados os dados, pôde-se constatar a importância de uma ampla contextualização de temas tão importantes que envolvem o dia-a-dia dos alunos. Como bem cita Costa e Pinheiro (2013), o professor como principal responsável por passar conteúdo deve ir além de um mero reprodutor de conteúdo, mas deve buscar alternativas que vão além, trazendo a realidade para a sala de aula, nesse contexto entraria a Feira de Ciências. Sendo assim, por meio das respostas dos alunos nas questões fechadas, e depoimentos na questão discursiva, chegou-se aos respectivos resultados, correspondentes a cada questão levantada sobre o trabalho desenvolvido:

Na primeira questão foi perguntado aos alunos se a feira de ciências contribuiu positivamente para seu entendimento sobre alimentação saudável. Nesse ponto, através da resposta dos alunos, em que podiam dizer sim, não ou talvez, nos mostra a eficácia e sucesso atingidos na feira de ciências, em que predominantemente a resposta foi positiva, corroborando com as suposições feitas acima da importância de se desenvolver esse tipo de trabalho.

Em seguida, questionou-se como cada aluno considerava sua alimentação individual, mediante aos aspectos trabalhados dentro da feira de ciências. Nessa questão, nenhum dos alunos considerou a alimentação levada fora da sala ruim. 71% da turma respondeu que a alimentação levada por boa, mas pode melhorar, o que já era um resultado esperado visto que a feira tinha o objetivo de trazer mudanças nos pensamentos e na qualidade de vida dos alunos. Outros 29% consideraram sua alimentação satisfatória, sem que precise de alterações.

Posteriormente, eles foram indagados a respeito de uma má alimentação, se na opinião deles poderia se favorecer a formação de doenças. Mais uma vez pode-se ver o sucesso do desenvolvimento do projeto, quando os alunos majoritariamente responderam que sim, sem exceções, entendendo então a importância de uma boa alimentação para a saúde corporal, individual ou coletiva.

Subsequentemente, foi perguntado aos docentes se diabetes e hipertensão são problemas recorrentes nas suas respectivas famílias. Aqui pudemos ver alguma variedade nas respostas. Cerca de 39% da turma alegou que essas doenças são problemas recorrentes na família, mostrando a importância desse trabalho, para que a partir dali haja uma real mudança de pensamento e prevenções, para que essas doenças não se propaguem, afinal são doenças muitas vezes hereditárias, e sem maiores cuidados há uma chance muito maior de ocorrência. 15% alegaram que acontecem alguns casos isolados, enquanto outros 46% alegaram não haver essa predisposição na família.

Na questão seguinte, perguntamos sobre o hábito de desenvolver exercícios físicos para manter o corpo saudável. Aqui vimos o maior equilíbrio por assim dizer, e como já foi supracitado os exercícios físicos são de extrema importância para a prevenção dessas doenças crônicas não transmissíveis. 14% dos alunos alegaram fazer exercícios físicos, enquanto outros 22% alegaram praticar apenas ocasionalmente. Grande parte dos alunos tem como exercícios físicos os esportes trabalhados na educação física da escola, como futebol e basquete, alguns outros gostam de dançar e fazer funcional na academia, além de muitas das respostas terem também a bicicleta, esportes que são comuns a adolescentes dessa idade. 28% dos alunos alegaram não praticar esportes.

Por fim, foi pedido que os alunos fizessem um breve relato da sua experiência na feira de ciências, e em grande parte dos comentários eles destacaram o conhecimento que eles possuíam ao aprender sobre as consequências que a falta de uma boa alimentação pode trazer. Que muitas pessoas da família possuem diabetes e hipertensão, e eles não tinham o conhecimento do porque. Diziam que a partir daí, começariam a se policiar no que diz respeito ao estilo de vida em que levam, e que tentariam fazer a diferença na família, para evitar que problemas maiores ocasionados dessas doenças possam acontecer.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho foi de grande importância, não apenas pelo desenvolvimento dele em si, mas pela importância que ele tem socialmente falando. A escola é o principal meio na sociedade para que temas importantes sejam tratados, muito mais do que apenas uma exposição de conteúdos, mas ter em si a possibilidade de realmente mudar situações e realidades através do conhecimento que é compartilhado.

Através de todo o desenvolvimento, partindo da discussão do tema, pesquisa, apresentação do conteúdo, e pós-teste foi possível haver uma mudança de paradigmas, que fez com que a Feira de Ciências atingisse seu objetivo, pois trará um conhecimento não só aos alunos, mas através deles poderar se alcançar a mudança que a sociedade precisa. Dentro de cada indivíduo que está na sala de aula, está o potencial para mudar o mundo, portanto, cabe ao ambiente escolar prepará-los para serem cidadãos que façã a diferença em todos os âmbitos. Que a partir daí fique estabelecido a necessidade de trabalhar com os alunos temas do dia-a-dia não apenas em eventos esporádicos, mas dirariamente no ambiente escolar.

Palavras-chave: Alimentação Saudável, Hipertensão e Diabetes, Conhecimento, Contextualização, Feira de Ciências.

REFERÊNCIAS

COSTA, Jaqueline de Moraes; PINHEIRO, Nilcéia Aparecida Maciel. O ensino por meio de temas-geradores: a educação pensada de forma contextualizada, problematizada e interdisciplinar. **Imagens da Educação**, v. 3, n. 2, p. 37-44, 2013.

LOUREIRO, Isabel. A importância da educação alimentar: o papel das escolas promotoras de saúde. **Revista Portuguesa de Saúde Pública**, v. 22, n. 2, p. 43-55, 2004.

MOHR, Adriana et al. A natureza da educação em saúde no ensino fundamental e os professores de ciências. Florianópolis, 2002.

PÉRES, Denise S.; MAGNA, Jocelí Mara; VIANA, Luis Atílio. Portador de hipertensão arterial: atitudes, crenças, percepções, pensamentos e práticas. **Revista de Saúde Pública**, v. 37, p. 635-642, 2003.

ROSA, Maria Luiza Garcia et al. Índice de massa corporal e circunferência da cintura como marcadores de hipertensão arterial em adolescentes. **Arq Bras Cardiol**, v. 88, n. 5, p. 573-8, 2007.

SOUZA, Evanice Avelino de et al. Atividade física e alimentação saudável em escolares brasileiros: revisão de programas de intervenção. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 27, p. 1459-1471, 2011.

TOSCANO, Cristiana M. As campanhas nacionais para detecção das doenças crônicas não-transmissíveis: diabetes e hipertensão arterial. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 9, p. 885-895, 2004.