



PRODUTO TÉCNICO TECNOLÓGICO

PROFSAÚDE

MESTRADO PROFISSIONAL EM SAÚDE DA FAMÍLIA

CARTILHA EDUCAMENTE *para famílias e educadores*

Luciana Griebeler Oliveira, Egressa do PROFSAÚDE/UFPEL-RS;
Angélica Ozório Linhares, Docente do PROFSAÚDE/UFPEL-RS;
Rogério da Silva Linhares, Docente do PROFSAÚDE/UFCSPA-RS.

Caibaté, RS
2024

CARTILHA EDUCAMENTE

para famílias e educadores



APRESENTAÇÃO

Esta cartilha foi elaborada por Luciana Griebeler Oliveira durante o seu Mestrado Profissional em Saúde da Família da Universidade Federal de Pelotas. Seu objetivo é apresentar alguns dos resultados de uma pesquisa realizada com crianças do 1º ano ao 4º ano da Escola Municipal de Ensino Fundamental (EMEF) São Carlos, Caibaté, RS. Além disso, o material oferece orientações e sugestões de atividades para promover o cuidado com a saúde das crianças, visando informar e estimular o aprendizado lúdico sobre a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, hipertensão arterial e diabetes. Esse material poderá ser utilizado tanto em ambientes familiares quanto na rede escolar, auxiliando na aquisição de conhecimentos e na aplicação diária de cuidados com a saúde.

É fundamental que pais e responsáveis compreendam que a saúde infantil não se resume a simplesmente “não estar doente”, o cuidado com a saúde na infância causa impactos importantes ao longo da vida. A palavra “Educação” refere-se ao ato de ensinar, instruir e orientar, enquanto “Mente” está relacionada ao desenvolvimento intelectual e à capacidade de compreensão. Com esse propósito, apresentamos a cartilha EducaMENTE. Desejamos que você aproveite e aplique os conhecimentos em saúde para toda a sua família.



CARTILHA EDUCAMENTE

para famílias e educadores

NESTE MATERIAL VOCÊ VAI ENCONTRAR:

Justificativa	4
Resultados	6
Principais causas para o desenvolvimento de doenças crônicas: O QUE FAZER?.....	12
Sugestões de ações práticas para realizar com as crianças	22
Propostas de Joguinhas e Passatempos	27
Referências	36

JUSTIFICATIVA

Cuidar da saúde da criança é de extrema importância, pois é um período caracterizado por intenso crescimento e desenvolvimento físico, mental e emocional. Além disso, é nesta fase que se estabelecem os hábitos alimentares e o estilo de vida. É fundamental reconhecer que as crianças são a prioridade e o grupo mais vulnerável, o que justifica oferecer uma atenção integral à sua saúde, considerando os impactos significativos que isso pode ter tanto no presente quanto no futuro (PNAISC, 2018).

Cerca de três em cada dez crianças brasileiras, com idade entre cinco e nove anos, apresentam excesso de peso (MACEDO et al., 2024). A obesidade é caracterizada como uma doença crônica, sendo fator de risco para outras doenças, e vem crescendo entre as crianças de forma alarmante. Estudo sobre os índices de sobrepeso e obesidade entre escolares nas macrorregiões brasileiras revela números expressivos de crianças com obesidade em todas as regiões. Destaca-se um estudo realizado na região de Porto Alegre e Cachoeirinha, que identificou uma taxa de sobrepeso de 17,5% e uma taxa de obesidade de 26,5% entre crianças de 7 a 9 anos (JUNIOR et al., 2018). Revisão sobre a frequência de hipertensão arterial, entre crianças brasileiras em idade escolar, revelou que variou de 2,3% a 13,8%. As maiores prevalências foram observadas em crianças com excesso de peso (PEREIRA et al., 2016).

É preocupante observar que pesquisas revelam um aumento na incidência de doenças crônicas entre as crianças. Esses dados ressaltam a urgência de intensificar a conscientização de educadores e familiares sobre a prevenção dessas doenças crônicas e de trabalhar para a construção de um futuro mais saudável.

As medidas preventivas contra as doenças crônicas não transmissíveis devem se basear no incentivo de hábitos saudáveis desde cedo e envolver a família, educadores e uma equipe multiprofissional. A colaboração da família é crucial, pois é no ambiente familiar que os hábitos alimentares são formados e moldados. A escola também desempenha um papel fundamental promovendo a prática de alimentação saudável e a prática de atividades físicas em sua rotina. Além disso, os profissionais de saúde na atenção primária devem aproveitar as consultas nas Unidades Básicas de Saúde para fornecer orientações sobre saúde infantil e monitorar o estado nutricional das crianças (ALMEIDA, 2020).

Diante disso, espera-se que esta Cartilha promova a discussão sobre o tema da saúde na infância e produza resultados práticos a partir das informações e atividades sugeridas.

RESULTADOS

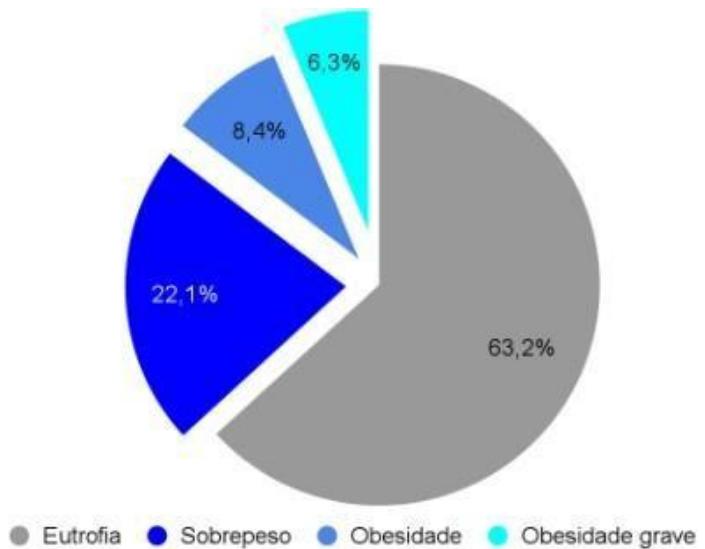


Figura 1 Estado nutricional, de acordo com o IMC para idade, das crianças de 1º ao 4º ano da EMEF São Carlos. Caibaté, RS. 2024. (n=95)

Foram avaliadas 99 crianças, de 6 a 10 anos de idade, matriculadas nas turmas do 1º ao 4º ano da EMEF São Carlos, em Caibaté, RS, sendo 62,6% do sexo masculino. Dentre as crianças, 95 tiveram o peso e a altura aferidos e o estado nutricional classificado de acordo com o Índice de Massa Corporal para idade (Figura 1).

**36,8% com
EXCESSO DE PESO**

Elevado percentual de crianças encontravam-se com excesso de peso, sendo 8,4% com obesidade e 6,3% com obesidade grave.

Crianças acima do peso possuem 75% mais chance de serem adolescentes obesos e 89% dos adolescentes obesos podem se tornar adultos obesos. Conforme informado pelo Ministério da Saúde (MS), as crianças estão sendo expostas muito cedo aos alimentos ultraprocessados, que prejudicam a saúde. A má alimentação e a diminuição de atividades físicas podem fazer com que crianças e adolescentes obesos apresentem dificuldades respiratórias, aumento do risco de fraturas, hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes, câncer e efeitos psicológicos, como baixa autoestima, isolamento social, transtornos alimentares, entre outras doenças com riscos graves à saúde.

COMO IDENTIFICAR SE UMA CRIANÇA ESTÁ ACIMA DO PESO?

A vigilância do estado nutricional da criança é fundamental e a família deve estar atenta!

O monitoramento deve ser realizado com a assistência de um profissional de saúde. A aferição periódica do peso e da altura, bem como o cálculo do índice de massa corporal (IMC), devem ser registrados na **CADERNETA DA CRIANÇA** (Curvas de Crescimento).

O padrão de crescimento da criança é um indicador crucial de sua saúde no geral, mostra o quanto ela está saudável ou o quanto ela se desvia da situação de saúde. Qualquer desvio no crescimento ou no peso deve ser abordado precocemente com orientações adequadas para evitar comprometimentos na saúde atual e na qualidade de vida futura.

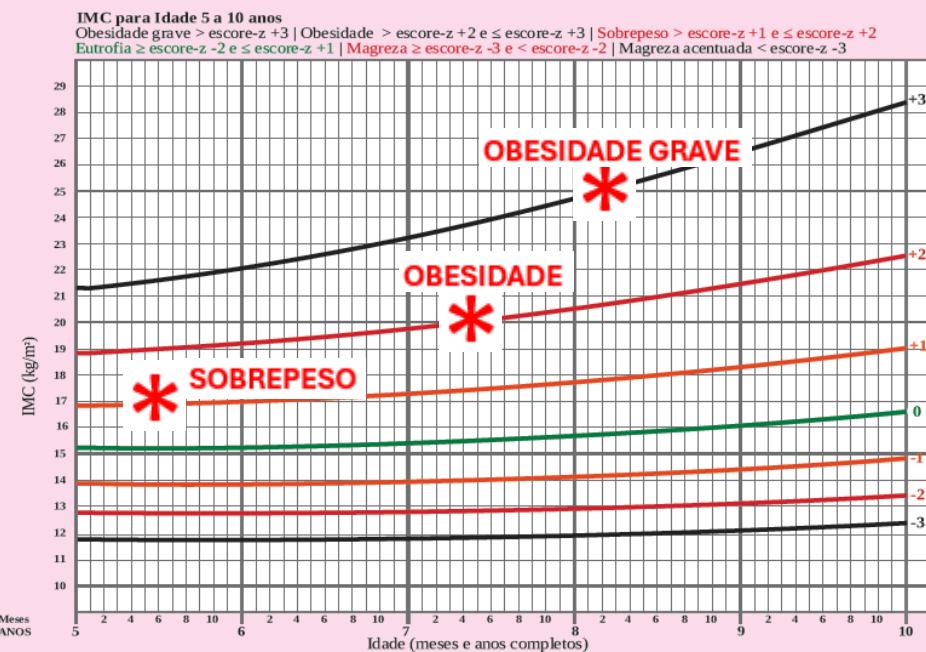
O índice de massa corporal (IMC) para idade: expressa a relação entre o peso da criança e o quadrado da altura (altura x altura). É utilizado para identificar o excesso de peso entre crianças e tem a vantagem de ser um índice que será utilizado em outras fases do curso da vida.

Para calcular: Peso em Kg dividido pela altura em metros ao quadrado.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$

ACOMPANHANDO O CRESCIMENTO

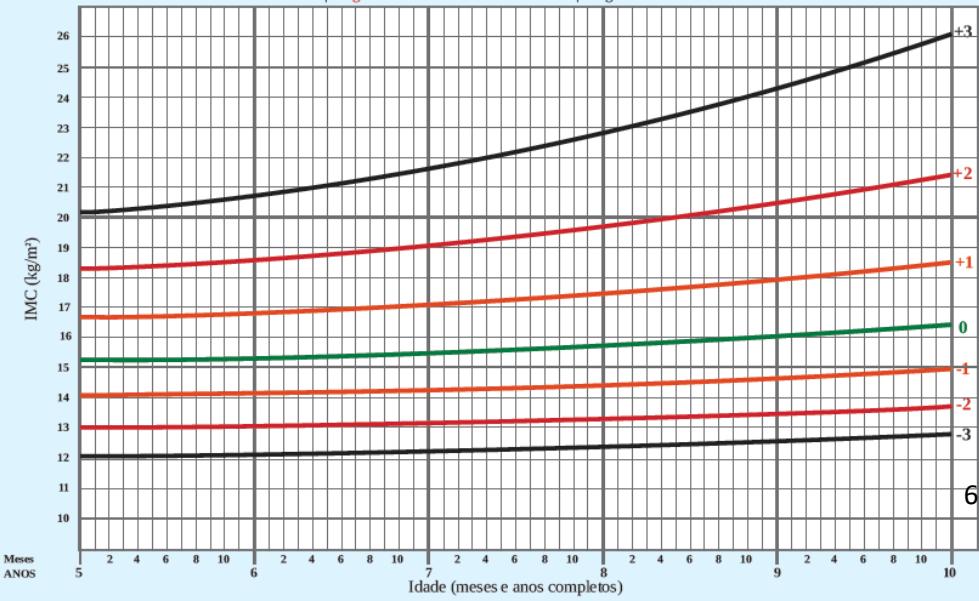
Gráfico de IMC para Idade de 5 a 10 Anos



ACOMPANHANDO O CRESCIMENTO

Gráfico de IMC para Idade de 5 a 10 Anos

IMC para Idade 5 a 10 anos
Obesidade grave > escore-z +3 | Obesidade > escore-z +2 e ≤ escore-z +3 | Sobrepeso > escore-z +1 e ≤ escore-z +2
Eutrofia ≥ escore-z -2 e ≤ escore-z +1 | Magreza ≥ escore-z -3 e < escore-z -2 | Magreza acentuada < escore-z -3



RESULTADOS



Figura 2. Classificação da medida da pressão arterial de crianças, de 1º ao 4º ano da EMEF São Carlos. Caibaté, RS. 2024. (n=99)

Todas as 99 crianças avaliadas neste estudo tiveram a pressão arterial aferida. **32,3% apresentaram alterações na pressão sistólica ou diastólica no momento da medição** (Figura 2).

32 crianças que estavam com a pressão arterial alterada 16 (45,7%) delas estavam com excesso de peso

Este resultado serve de alerta!

Crianças com sobrepeso ou obesidade e/ou com histórico familiar de hipertensão, devem ter sua pressão arterial aferida regularmente para identificar precocemente qualquer alteração, pois normalmente são assintomáticos. A hipertensão na faixa etária pediátrica é uma realidade e sua detecção precoce é essencial para o manejo eficaz e para evitar possíveis complicações futuras.

Fonte: Hipertensão Arterial na infância e adolescência. Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nefrologia. 2019.

RESULTADOS

O consumo de alimentos ultraprocessados entre as crianças avaliadas foi bastante elevado.

86,7% das crianças bebiam refrigerante pelo menos uma vez por semana.

84,5% das mães e 91,3% dos pais também bebiam refrigerante uma vez por semana.

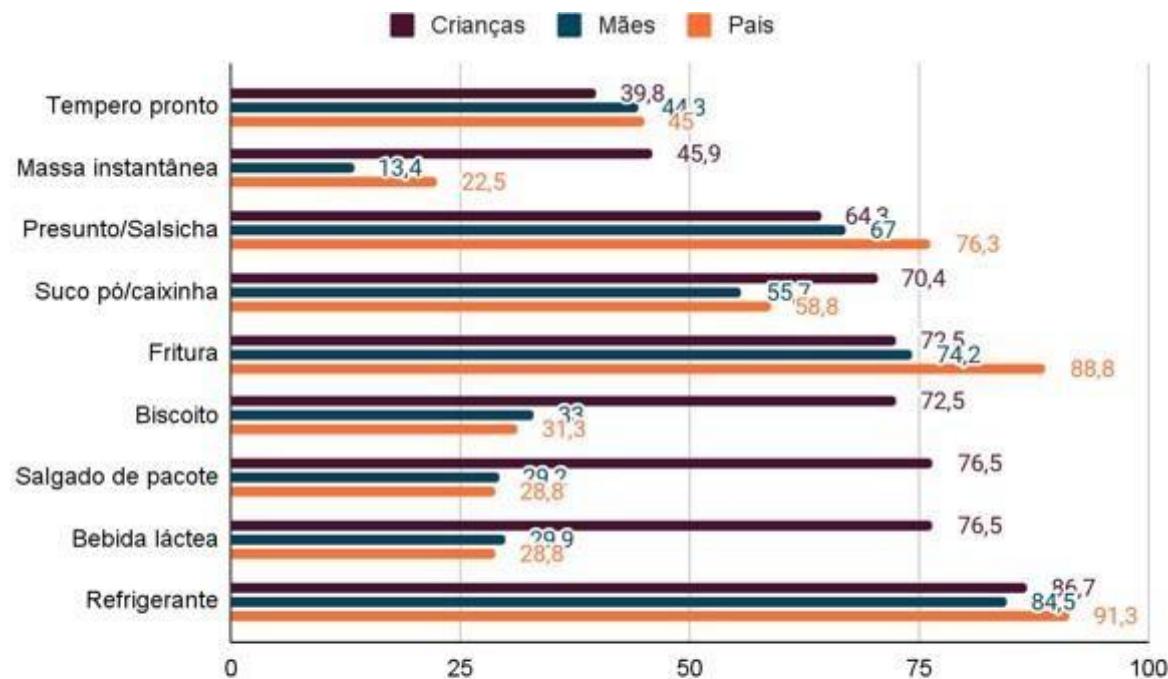


Figura 3. Consumo semanal, de pelo menos uma vez, de alimentos ultraprocessados por crianças matriculadas nas turmas de 1º ao 4º ano da EMEF São Carlos, RS e por suas mães e pais. Caibaté, RS, Brasil, 2024.

RESULTADOS

O consumo de alimentos ultraprocessados entre crianças e os seus pais foi elevado.

6 dos alimentos pesquisados: suco, fritura, biscoito, salgadinho, bebida láctea e refrigerante tiveram frequência de consumo superior a 70,0% entre as crianças!

Esse alto consumo indica que muitas crianças estão expostas a uma dieta rica em açúcares, sódio e gorduras ruins, contribuindo para problemas como obesidade, diabetes, hipertensão arterial e outras doenças.

IMPORTANTE: é amplamente reconhecido que os pais desempenham um papel crucial na compra e no preparo dos alimentos, além de controlar a qualidade dos alimentos ingeridos pelos seus filhos.

ALERTA!

As preferências alimentares das crianças são fortemente influenciadas pelas escolhas e pelos hábitos alimentares dos pais (ROSSI, et al., 2008).

RESULTADOS

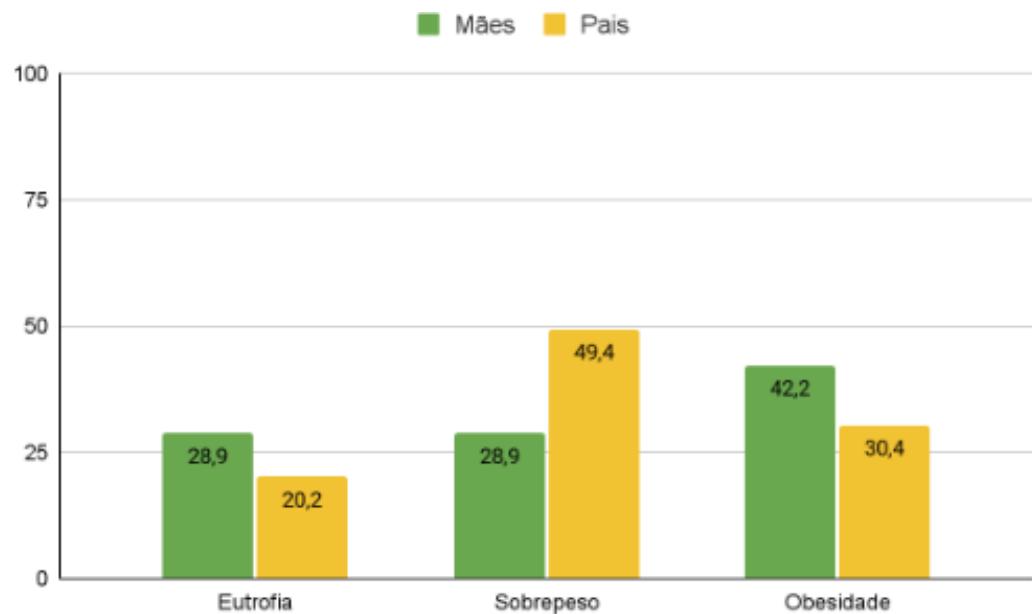


Figura 4. Estado nutricional das mães (n=97) e dos pais (n=79) de crianças matriculadas nas turmas de 1º ao 4º ano da EMEF São Carlos, RS. 2024.

O estado nutricional dos responsáveis foi avaliado a partir do peso (Kg) e altura (m) autorreferidos. O cálculo do índice demassa corporal revelou que **42,3% das mães e 30,4% dos pais** apresentavam obesidade (Figura 4).

O estado nutricional das mães e dos pais pode influenciar o estado nutricional das crianças.

Pais obesos apresentam 80% de chance de terem filhos obesos.

PRINCIPAIS FATORES DE RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO DE DOENÇAS CRÔNICAS: O QUE FAZER?

Para abordar o sobrepeso e a obesidade na infância, é importante identificar os fatores de risco associados ao seu desenvolvimento, bem como os fatores relacionados a outras doenças crônicas. A definição de intervenções apropriadas é essencial para a prevenção e o manejo eficaz dessas condições.

● FALTA DE ATIVIDADE FÍSICA (SEDENTARISMO)

A falta de atividade física pode causar:

1. Aumento de peso (sobrepeso e obesidade);
2. Aumento do colesterol e triglicerídeos no sangue (placas de gordura nos vasos sanguíneos)
3. Doenças cardiovasculares (Infarto do coração e Acidente Vascular Cerebral);
4. Aumento do açúcar do sangue (Diabetes);
5. Aumento da pressão arterial (Hipertensão arterial);
6. Problemas de saúde mental (Ansiedade).

SERÁ QUE NOS MOVIMENTAMOS O SUFICIENTE TODOS OS DIAS?!

A falta de atividade física acaba afetando a saúde e o desenvolvimento dos músculos. Quando se fala em atividade física, ela não está relacionada apenas à prática de esportes, pois atividades como caminhada até o trabalho ou escola, subir escadas, andar de bicicleta, skate e patins também contam.

A **recomendação de atividade física**, de acordo com o Guia de Atividade Física para a População Brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde em 2021, para crianças de 6 a 17 anos de idade é de **60 minutos por dia!**

Nunca é tarde para começar! Experimente diferentes tipos de atividade física para encontrar aquela de que você mais gosta!

A **recomendação para os adultos** é de, pelo menos, **150 minutos de atividade física moderada por semana** (5 vezes por semana de 30 minutos).

Se você ainda não alcança as recomendações de quantidade de tempo para a prática de atividade física, não desista e aumente aos poucos a quantidade e a intensidade. As atividades podem ser realizadas no tempo livre, antes ou depois da escola, no deslocamento, na própria escola, nas tarefas domésticas, sozinho ou acompanhado.

Você deve beber água antes, durante e após a prática de atividade física.

Tenha em mente que fazer qualquer atividade física, no tempo e no lugar em que for possível, é melhor que não fazer nada.

A prática de atividades físicas não só ativa o metabolismo e auxilia na queima de gorduras, mas também aumenta o ânimo, proporciona maior sensação de prazer e promove a saciedade.

RECOMENDAÇÕES PARA INCENTIVAR A ATIVIDADE FÍSICA REGULAR

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

ATIVIDADE FÍSICA É UMA FORMA DE NOS CONECTAR COM CORPO E MENTE, PARA QUE POSSAMOS TER MAIS SAÚDE.

É PRECISO ORGANIZAÇÃO PARA TER AQUELE MOMENTO SOMENTE PARA A PRÁTICA CORPORAL, COMO POR EXEMPLO: REALIZAR UMA CAMINHADA, PRATICAR ESPORTES (FUTEBOL, VÔLEI, HANDEBOL, BASQUETE), ANDAR DE BICICLETA, SKATE.

O IDEAL É SE MOVIMENTAR TODOS OS DIAS!

REDUZIR TEMPO DE TELA

O TEMPO EXCESSIVO DE TELA PODE AFETAR A COGNIÇÃO, PREJUDICANDO A CONCENTRAÇÃO E A CAPACIDADE DE APRENDIZADO, PRECISAMOS FICAR O MÍNIMO POSSÍVEL EM FREnte À TV, CELULAR, COMPUTADOR.

LIMITAR O MÁXIMO DE 2 HORAS POR DIA.

● DIETA INADEQUADA

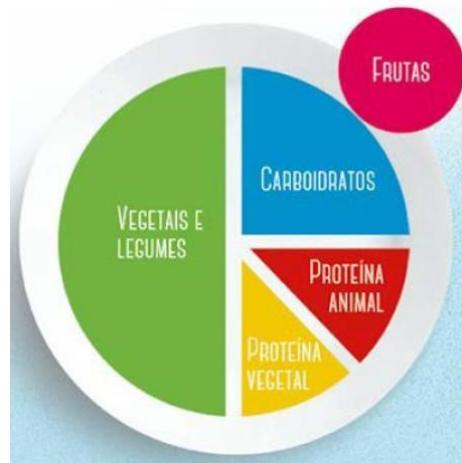
Uma dieta inadequada pode contribuir para o desenvolvimento de doenças, como a obesidade, e um consumo inadequado ao longo da vida pode levar ao surgimento de doenças crônicas. É na infância que os hábitos alimentares são formados.



Os alimentos ultraprocessados são formulações industriais como: biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote”, pós para suco (refresco), refrigerante, embutidos (presunto, apresuntado), “macarrão instantâneo”, produtos congelados prontos para aquecer, mistura para bolo, sopas em pó, entre outros, não são nutritivos, fazem mal à saúde e quando consumidos em excesso provocam doenças.



ATENÇÃO: estes alimentos são encontrados em toda parte, sempre acompanhados de muita propaganda, descontos e promoções. São ricos em sal (cloreto de sódio) e açúcar, possuem excesso de calorias, contribuindo para o aumento de DCNT (VIGITEL, 2006).



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL deve incluir alimentos in natura e minimamente processados, deve ser equilibrada com todos os grupos de alimentos!



MACARRÃO INSTANTÂNEO (Miojo)	
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	100g
Valor energético (Kcal)	436 Kcal
Carboidratos totais (g)	62,4 g
Proteínas (g)	8,8 g
Gorduras totais (g)	17,2 g
Fibra Alimentar (g)	5,6 g
Sódio (mg)	1516 mg

Por exemplo: Em cada 100g de macarrão instantâneo contém 1.516 mg de sódio, o que equivale a 3,8 g de sal de cozinha.

Fiquem atentos aos **RÓTULOS**: número elevado de ingredientes (frequentemente cinco ou mais) e, sobretudo, a presença de ingredientes com nomes pouco familiares e não usados em preparações culinárias (gordura vegetal hidrogenada, de sabor e vários outros tipos de aditivos) indicam que o produto pertence à categoria de **alimentos ultraprocessados**.

Veja abaixo exemplos da lista de ingredientes de um alimento minimamente processado e de um ultraprocessado.

Macarrão comum	Macarrão instantâneo
Sêmola de trigo, corantes naturais de urucum e cúrcuma.	Farinha de trigo, gordura vegetal, sal, alho em pó, regulador de acidez, carbonato de potássio e de sódio, estabilizante tripolipofosfato de sódio, pirofosfatotetrassódico e fosfato de sódio monobásico, corante sintético idêntico ao natural betacaroteno. E no tempero estão presentes mais 11 ingredientes!

Deu para ver a diferença? Neste exemplo, o macarrão comum tem três ingredientes e o instantâneo tem 21. O macarrão instantâneo é um alimento ultraprocessado.

A recomendação de sal é de até 5g (2.000mg de sódio) por dia!

Equivale a 1 colher de chá!



Aprenda a ler o rótulo dos alimentos que a família vai consumir!

Para fazer escolhas saudáveis é fundamental ler os rótulos dos alimentos!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
D	Porções por embalagem: 000 porções Porção: 000 g (medida caseira)		
	100 g	000 g	%VD*
A	Valor energético (kcal)	B	
	Carboidratos totais (g)		
	Açúcares totais (g)		
	Açúcares adicionados (g)		
	Proteínas (g)		
	Gorduras totais (g)		
	Gorduras saturadas (g)		
	Gorduras trans (g)		
	Fibra alimentar (g)		
	Sódio (mg)		
*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.			

A declaração de açúcares totais e adicionados, valor energético e nutrientes por 100 g ou 100 ml é obrigatória para facilitar a comparação entre produtos, assim como a informação sobre o número de porções por embalagem.



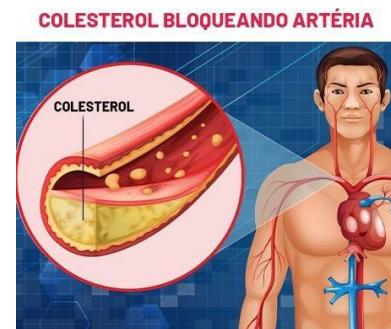
Preste Atenção: a rotulagem nutricional utiliza um símbolo com design de lupa, localizado na parte da frente da embalagem, para alertar o consumidor o excesso de substâncias que fazem mal à saúde. Sempre que tiver a lupa, evite o consumo!

Fonte: ANVISA



Para melhorar a saúde, cuide da sua alimentação e de toda a sua família!

Para garantir o pleno funcionamento de nossos órgãos, é essencial prestar atenção ao que estamos ingerindo. Com o tempo, acumulamos substâncias que podem prejudicar nossas artérias e veias, acumular gordura na região abdominal (barriga) e, consequentemente, sobrecarregar o coração, afetando seu funcionamento.



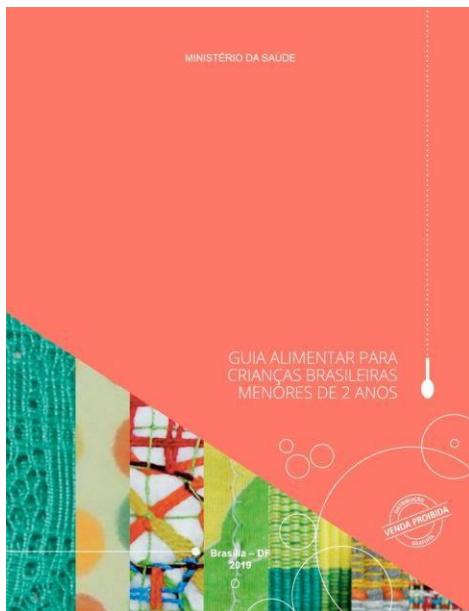
Nenhum alimento sozinho fornece todos os nutrientes necessários que o organismo precisa. Por isso, mantenha uma alimentação variada, colorida e rica em nutrientes todos os dias!

O Guia Alimentar da População Brasileira, Ministério da Saúde, recomenda que:

OS ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS (arroz, feijões, grão de bico, grãos de milho e de trigo, massas, legumes e verduras, frutas, leite, ovos, carnes de gado ou de porco ou de aves, peixes, água) **DEVEM SER A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO!**

ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR DEVEM SER UTILIZADOS EM PEQUENAS QUANTIDADES!
EVITE OS ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS (alimentos em pacotinhos prontos para o consumo)!

Fonte: Guia Alimentar para a População Brasileira, MS



● AUMENTO DO PESO CORPÓREO (EXCESSO DE PESO)

COMO EVITAR EXCESSO DE PESO

DISCIPLINA DE HORÁRIOS

TER UMA ROTINA DIÁRIA, COM HORÁRIOS PRÉ-DETERMINADOS COMO A HORA DAS REFEIÇÕES, DAS PRÁTICAS DE ATIVIDADE FÍSICA E LAZER (JOGAR BOLA, ANDAR DE BICICLETA, BRINCADEIRAS) E ROTINA DO SONO (NECESSITA TER HORÁRIO PARA DORMIR E DESCANSAR).

MONITORAMENTO

VERIFICAR PERIODICAMENTE O PESO E A ALTURA DA CRIANÇA. UTILIZAR A CADERNETA DA CRIANÇA PARA MONITORAR PESO E ALTURA CONFORME A IDADE, O ACOMPANHAMENTO DOS PAIS É DE EXTREMA IMPORTÂNCIA PARA PROPORCIONAR QUALIDADE DE VIDA PARA O FILHO, SEMPRE QUE NECESSÁRIO IR ATÉ A UNIDADE DE SAÚDE PARA OBTER MELHORES INFORMAÇÕES E MONITORAMENTO.

CONSUMIR ALIMENTOS SAUDÁVEIS

DAR PREFERÊNCIA AOS ALIMENTOS IN NATURA, COMO FRUTAS, LEGUMES, OVOS, CARNES, POIS ESTES ALIMENTOS NÃO SOFRERAM QUAISQUER ALTERAÇÕES (NÃO CONTÉM ADITIVOS E NEM CONSERVANTES), E AOS PROCESSADOS, EVITANDO AO MÁXIMO OS ULTRAPROCESSADOS.

REDUZIR TEMPO DE TELA

FICAR MENOS TEMPO EM FRENTE À TV, CELULAR E COMPUTADOR MELHORA SUA CONDIÇÃO DE ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO E CONSEQUENTEMENTE, DIMINUI CRISES DE ANSIEDADE, É IMPORTANTE ESTABELECER LIMITES DE HORÁRIOS PARA USO DE TELA PARA EVITAR DEPENDÊNCIA DO DISPOSITIVO ELETRÔNICO.

SE MANTER ATIVO

EXERCITAR-SE DIARIAMENTE, SEJA COMO EXERCÍCIO FÍSICO REGULAR COMO NAS ATIVIDADES DIÁRIAS.

- AUMENTO DA PRESSÃO ARTERIAL

COMO EVITAR O AUMENTO DA PRESSÃO ARTERIAL

EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARES

A PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS, COMO CAMINHADAS, BRINCADEIRAS AO AR LIVRE E ANDAR DE BICICLETA, ESTIMULA A PRODUÇÃO DE ENDORFINA (HORMÔNIO QUE PROPORCIONA ÂNIMO) E CONTRIBUI PARA UMA SAÚDE GERAL MELHOR.

REDUZIR CONSUMO DE SAL

A ALIMENTAÇÃO COM ALTO TEOR DE SAL ESTÁ ASSOCIADA AO AUMENTO DA PRESSÃO ARTERIAL E AOS DISTÚRBIOS METABÓLICOS, INCLUINDO AUMENTO DO NÍVEL DE AÇÚCAR NO SANGUE, FÍGADO GORDUROSO E GANHO DE PESO.

ATENÇÃO AO SEU PESO CORPORAL

MANTER ATENÇÃO AO SEU PESO CORPORAL AUXILIA A REDUZIR O RISCO DE DOENÇAS CRÔNICAS (DIABETES, PRESSÃO ALTA...) OU A CONTROLAR MELHORAR ESSAS CONDIÇÕES; ALÉM DISSO, CONTRIBUI PARA MAIS DISPOSIÇÃO, MELHORA NA FUNÇÃO RESPIRATÓRIA E QUALIDADE DO SONO.

ATENÇÃO NO AQUI E AGORA

AJA COM CONSCIÊNCIA PARA MELHORAR SUA CONCENTRAÇÃO E ATENÇÃO,
ESPECIALMENTE DURANTE ATIVIDADES COMO AS REFEIÇÕES!

ESTA PRÁTICA PODE LEVAR A MELHORES RESULTADOS NA VIDA, DE CERTA FORMA REDUZINDO A ANSIEDADE.

E OS ADULTOS, COMO PODEM CONTRIBUIR COM AS CRIANÇAS?

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

INCENTIVE A CRIANÇA A PRATICAR ESPORTES E, SEMPRE QUE POSSÍVEL, PARTICIPE JUNTO COM ELA - MOTIVANDO-A AINDA MAIS!!!

ORGANIZE UMA AGENDA DE ROTINAS DIÁRIAS QUE CONTEMPLA HORÁRIOS PARA BRINCADEIRAS AO AR LIVRE.

CUIDADOS NA ALIMENTAÇÃO

DURANTE AS REFEIÇÕES, É IDEAL QUE A CRIANÇA NÃO FIQUE DIANTE DE TELAS, COMO TV, CELULAR OU TABLET. É ESSENCIAL QUE ELA PRESTE ATENÇÃO À ALIMENTAÇÃO PARA PERCEBER E APRECiar O SABOR DOS ALIMENTOS.

OFEREÇA ALIMENTOS SAUDÁVEIS DIARIAMENTE (FRUTAS, LEGUMES, VERDURAS...).

EVITAR TABAGISMO E INGESTÃO DE BEBIDA ALCOÓLICA PERTO DAS CRIANÇAS

O TABAGISMO E ALCOOLISMO SÃO HÁBITOS QUE GERAM DEPENDÊNCIA QUÍMICA, FÍSICA E PSICOLÓGICA, ALÉM DE ESTAREM ASSOCIADOS AO DESENVOLVIMENTO DE DIVERSAS DOENÇAS.

A SEGUIR SERÁ APRESENTADO CINCO SUGESTÕES DE AÇÕES PRÁTICAS PARA REALIZAR COM AS CRIANÇAS.

ATIVIDADE - PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Esta atividade pode ser realizada na aula de Português. Público-alvo: educação infantil, ensino fundamental. Duração: 30 minutos. Objetivo: desenvolver/aprimorar habilidades relacionadas à escrita de textos. Materiais necessários: texto de apoio, folhas de papel e canetas. Desenvolvimento: O professor e o profissional de saúde inicialmente apresentam a tarefa: os alunos, em grupos, deverão ler o texto de apoio. Posteriormente, deverão orientar os alunos para que cada um escreva uma redação/texto sobre seus hábitos de prática de atividade física. Ao final, os textos serão debatidos.



Tópicos para discussão

- Vocês estão praticando atividade física? - Quantas vezes por semana? - Onde e com quem você pratica atividade física?
- O que atrapalha vocês a realizarem uma atividade física
- Que benefícios vocês observam quando praticam alguma atividade física?

FONTE: MINISTÉRIO DA SAÚDE E EDUCAÇÃO - GUIA PROGRAMA SAÚDE NA ESCOLA - PROMOÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA - 2022

ATIVIDADE- EXPRESSÃO CORPORAL

Pode ser realizada na aula de Artes.

Público-alvo: ensino fundamental. **Duração:** 30 minutos.

Objetivo: desenvolver habilidades relacionadas à expressão corporal.

Materiais necessários: folha de papel e caneta.

Desenvolvimento: Dividir a turma em grupos. Sorteado um tema para cada grupo. Os alunos terão um tempo para preparar a apresentação mímica do seu tema. As seguintes temáticas poderão ser utilizadas: a) um dia de aula de um colega de sala; b) a apresentação de um jornal de edição nacional; c) uma equipe de profissionais da área de saúde; d) um grupo de ciclistas perdidos na sua trilha; e) fazer uma das refeições em família; f) um grupo de amigos praticando algum esporte; g) uma dança típica da região ou de algum estilo musical que os alunos conheçam.

Terminado o tempo de preparação, solicitar que cada grupo apresente sua mímica e verificar se os demais colegas descobriram qual é a mensagem que queriam transmitir. Ao final, pode-se fazer uma discussão com a turma.

Tópicos para discussão:

Como o seu corpo se comportou durante a prática do esporte?

O que você sentiu quando teve que apresentar uma mímica?

Você conseguiu passar alguma mensagem nas suas expressões corporais ou perceber nos colegas a mensagem das atividades trabalhadas? Como a mímica pode ser importante em sua vida?

FONTE: MINISTÉRIO DA SAÚDE E EDUCAÇÃO - GUIA PROGRAMA SAÚDE NA ESCOLA - PROMOÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA - 2022

ATIVIDADE- OS ALIMENTOS E SEU GRAU DE PROCESSAMENTO

Materiais necessários: • Espiga de milho. • Um saco de fubá ou uma garrafa de óleo de milho. • Uma lata de milho em conserva. • Uma embalagem de salgadinhos de pacote à base de milho.

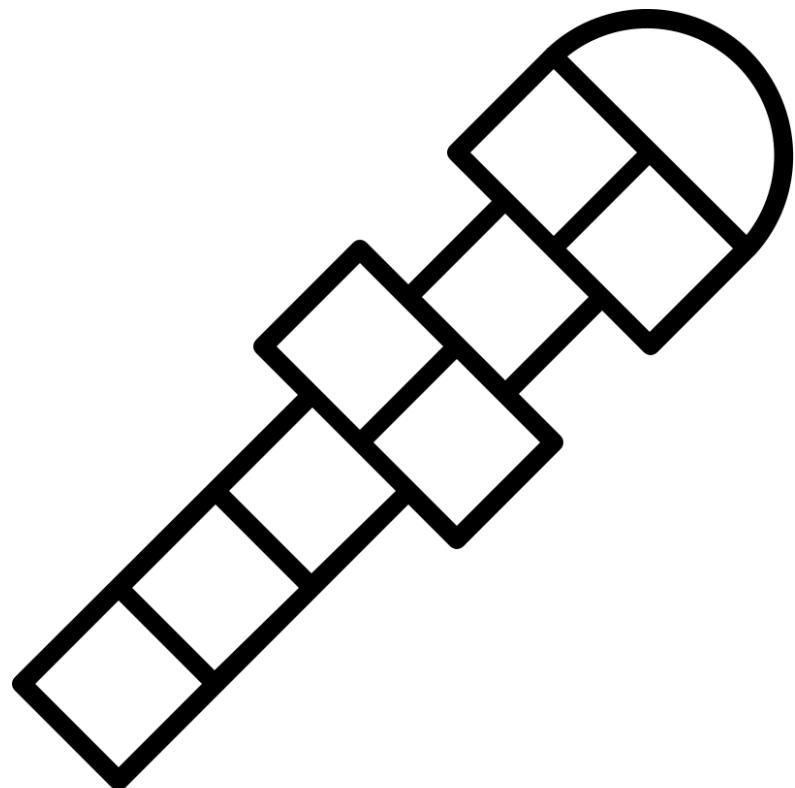
DESENVOLVIMENTO: Dividir a turma em quatro grupos. Entregar a cada grupo uma embalagem ou foto (incluindo o rótulo) dos alimentos listados anteriormente. Pedir que preencham a ficha a seguir com informações sobre o alimento recebido. Feito o preenchimento, propor aos grupos que apresentem cada alimento e sua respectiva ficha. Durante as apresentações, estimular os educandos a perceberem as diferenças entre os alimentos à medida que aumenta o grau de processamento. Observar se todos conseguiram perceber que o

fubá/óleo e o biscoito derivam do milho. Instigar a leitura do rótulo.

Problematizar: que produtos aparecem no rótulo e são desconhecidos pelos educandos? Montar com a turma um mural que fique exposto para os demais colegas da escola.

NOME DO PRODUTO:	
GRAU DE PROCESSAMENTO:	
MODO DE CONSUMO:	
NÚMERO DE INGREDIENTES:	
VALOR ENERGÉTICO (Kcal) em 100g:	
QUANTIDADE DE AÇÚCAR total (g):	
QUANTIDADE DE SÓDIO (mg):	
DATA DE VALIDADE:	

ATIVIDADE- AMARELINHA DOS ALIMENTOS



WWW.ULTRACOLORINGPAGES.COM

FONTE: MINISTÉRIO DA SAÚDE-UNIVERSIDADE DO ESTADO RIO DE JANEIRO. PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA SAUDÁVEL. 2018

O objetivo é relacionar as práticas alimentares a aspectos culturais, compartilhando as experiências de cada criança nas refeições propostas.

Coloca-se nos quadrados da amarelinha expressão ou desenhos alusivos a situações de rotina.

Por exemplo, “comida de café da manhã”, “comida de almoço”. As crianças ao pegarem a pedrinha nestes quadrados, devem falar um nome de comida que elas consomem e que se encaixa no título do quadrado;

ATIVIDADE - APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS NA CULINÁRIA

O objetivo dessa atividade é vivenciar o preparo de alimentos, valorizando sua utilização integral.

Bolo de casca de banana

SESI SP - Programa Alimente-se Bem

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de cascas de banana picadas (média de 4 unidades)
- 2 unidades de ovos
- 2 xícaras (chá) de água
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo

1. Lavar e descascar as bananas.
2. Picar as cascas em tiras e medir 2 xícaras (chá).
3. Colocar no liquidificador os ovos, a água, o óleo, o açúcar e as cascas reservadas.
4. Bater bem até a mistura ficar homogênea.
5. Num recipiente colocar a mistura do liquidificador, adicionar a farinha de trigo e o fermento, misturar levemente.
6. Despejar na assadeira untada e enfarinhada e, se desejar, distribuir a banana cortada em rodelas por cima da massa.
7. Levar ao forno médio (180 graus) por aproximadamente 40 minutos ou até que ao espetar um palito, ele saia limpo.

Dica: O açúcar branco pode ser substituído pelo demerara ou mascavo.



Será confeccionado um cartaz com uma receita em que se aproveita um alimento na forma integral e esta receita será ilustrada com figuras coloridas. Por exemplo, poderá ser feito um bolo de banana com casca. A banana será mostrada para as crianças e estas serão questionadas de que forma comemos a banana? Existem outras formas de comer? E assim por diante. Dentro das possibilidades de cada faixa etária, as crianças serão estimuladas a participarem da elaboração do bolo. No final todos serão convidados a degustar o bolo.

PROPOSTAS DE JOGUINHOS E PASSATEMPOS

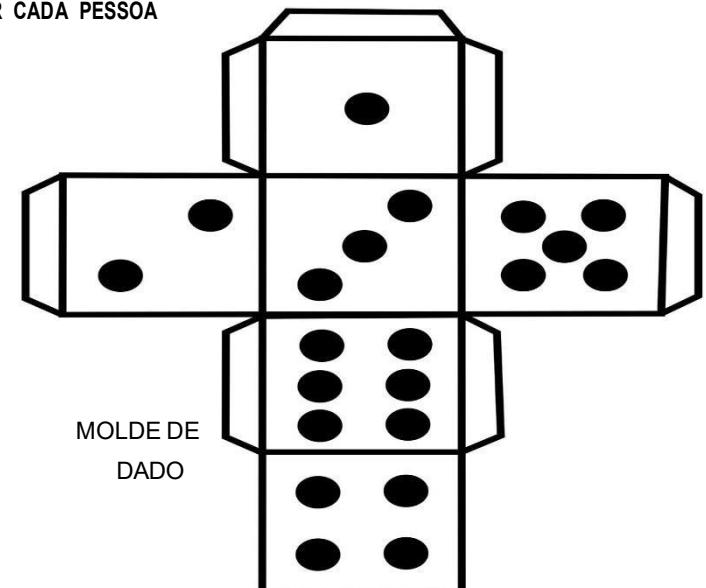
ESTAS ATIVIDADES TÊM OBJETIVO DE AUXILIAR O PROCESSO DE APRENDIZAGEM DE FORMA LÚDICA, PROMOVENDO UM MELHOR ENVOLVIMENTO DA CRIANÇA E DA FAMÍLIA, ELAS FACILITAM A COMPREENSÃO DA IMPORTÂNCIA DOS CUIDADOS COM A SAÚDE, ESPECIALMENTE NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS COMO OBESIDADE, HIPERTENSÃO E DIABETES.

A SEGUIR, APRESENTAMOS QUATRO ATIVIDADES EDUCATIVAS, TAIS COMO:



1 - TRILHA EDUCAMENTE - É UM JOGO QUE, DE FORMA IMAGINATIVA, ILUSTRA AS CONSEQUÊNCIAS DE NÃO ADOTAR HÁBITOS DE REALIZAR ATIVIDADE FÍSICA, NÃO CUIDAR DA ALIMENTAÇÃO, OU NÃO ESTABELECER LIMITES PARA O TEMPO DIANTE DAS TELAS. QUANDO VOCÊ “VOLTA PARA CASAS ANTERIORES” NO JOGO ATRASOU SUA PROGRESSÃO E, DE CERTA FORMA, NA REALIDADE, REFLETE O QUE ACONTECE QUANDO ADOTAMOS HÁBITOS NÃO SAUDÁVEIS. OS DESAFIOS ENFRENTADOS NO COTIDIANO PODEM ATRAPALHAR A SAÚDE E SER FATOR DE RISCO PARA COMPLICAÇÕES QUE PODERIAM SER EVITADAS, COMO A DIABETES, HIPERTENSÃO E A OBESIDADE.

OBS.: SUGESTÃO: *UTILIZAR TAMPINHAS DE GARRAFA PARA REPRESENTAR CADA PESSOA



TRILHA EducaMENTE

INÍCIO

VOCÊ
REALIZOU
LEITURAS
JOGUE MAIS
1 VEZ

ESTÁ MUITO
TEMPO EM
FRENTE AO
CELULAR
VOLTE 2
CASAS

COMEU
FRUTAS NO
LANCHE
JOGUE MAIS 1
VEZ

COMEU
MAIS DE 1
HAMBURGER,
NA SEMANA
VOLTE 2 CASAS

VOCÊ
PRATICOU
ESPORTES
JOGUE MAIS
1 VEZ

ESTÁ MUITO
TEMPO EM
FRENTE A TV
PASSE SUA
VEZ

COMEU
MACARRÃO
INSTÂNEO)
VOLTE 2
CASAS

FEZ
ATIVIDADE
FÍSICA
JOQUE MAIS
1 VEZ

TOMOU
REFRI

VOLTE 5
CASAS

CONVIDOU
UM FAMILIAR
PARA FAZER
CAMINHADA
AVANCE 2
CASAS

COMEU
SALGADINHO
DEMAIS
FIQUE SEM
JOGAR 1
RODADA

COMEU
SALADA NO
ALMOÇO
JOGUE
MAIS 1 VEZ

LEVOU UM
FAMILIAR PARA
FAZER
CAMINHADA
JOGUE 2 VEZES

TOMOU
SUCO EM
PÓ
VOLTE 3
CASAS

VOCÊ TOMOU
1 GARRAFA
DE ÁGUA
AVANCE
2 CASAS

SUA FAMÍLIA
USA
TEMPEROS
PRONTOS
VOLTE 2 CASAS

LEVOU
FAMILIAR FAZER
ATIVIDADE
FÍSICA
AVANCE 4
CASA

1

19

REALIZOU
ATIVIDADE
FÍSICA COM
FAMILIAR
AVANCE
2 CASAS

VOCÊ CUIDA
DA SAÚDE
AVANÇA 1
CASA

28

27

ESTÁ
COMENDO
SALSICHA
TODOS OS DIAS
VOLTE 1 CASA

25

24

ESTÁ MUITO
TEMPO EM
FRENTE AO PC
FIQUE UMA
RODADA SEM
JOGAR

COMEU
FRUTA NO
LANCHE DO
DIA
JOGUE MAIS
1 VEZ

21

FIM

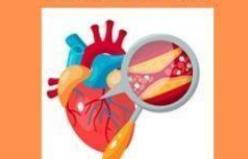
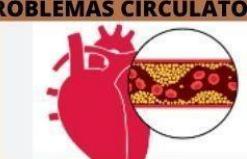
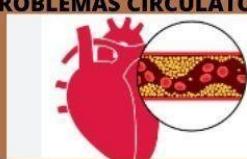
2 - JOGO DA MEMÓRIA EDUCAMENTE (INFANTIL) - ESTE JOGO, ALÉM DE ESTIMULAR A ATENÇÃO, CONCENTRAÇÃO E INTERAÇÃO, OFERECE APRENDIZADO POR MEIO DE ILUSTRAÇÕES E INFORMAÇÕES CONTIDAS EM PEQUENOS TEXTOS.

O JOGO AJUDA A ENTENDER COMO CERTOS HÁBITOS PODEM LEVAR AOSEDESENVOLVIMENTO DE DOENÇAS CRÔNICAS E COMO ALGUNS ALIMENTOS, QUANDO CONSUMIDOS A LONGO PRAZO, PODEM AGRAVAR À SAÚDE DAS PESSOAS.



JOGO DA MEMÓRIA

EDUCA MENTE

 <p>REFRIGERANTE EM EXCESSO ESTÁ ASSOCIADO EM PROBLEMAS DE SAÚDE</p> 	 <p>ALIMENTOS FRITOS EM EXCESSO OCASIONA PROBLEMAS DE SAÚDE</p> 	 <p>SUCO EM PÓ OU DE CAIXINHA CONTÉM ACÚCAR E SAL EM EXCESSO OCASIONANDO PROBLEMAS NO CORAÇÃO</p> 	 <p>SALGADINHO DE PACOTE EM EXCESSO OCASIONA PROBLEMAS CIRCULATÓRIO</p> 	 <p>BISCOITO DOCE CONTÉM AÇÚCAR E GORDURA SATURADA E ESTÃO RELACIONADOS COM PROBLEMAS CIRCULATÓRIO</p> 	 <p>MACARRÃO INSTANTÂNEO CONTÉM MUITO SÓDIO, GORDURA E CONSERVANTES PODENDO OCASIONAR</p> <p>SÍNDROME METABÓLICA</p>  
 <p>REFRIGERANTE EM EXCESSO ESTÁ ASSOCIADO EM PROBLEMAS DE SAÚDE</p> 	 <p>ALIMENTOS FRITOS EM EXCESSO OCASIONA PROBLEMAS DE SAÚDE</p> 	 <p>SUCO EM PÓ OU DE CAIXINHA CONTÉM ACÚCAR E SAL EM EXCESSO OCASIONANDO PROBLEMAS NO CORAÇÃO</p> 	 <p>SALGADINHO DE PACOTE EM EXCESSO OCASIONA PROBLEMAS CIRCULATÓRIO</p> 	 <p>BISCOITO DOCE CONTÉM AÇÚCAR E GORDURA SATURADA E ESTÃO RELACIONADOS COM PROBLEMAS CIRCULATÓRIO</p> 	 <p>MACARRÃO INSTANTÂNEO CONTÉM MUITO SÓDIO, GORDURA E CONSERVANTES PODENDO OCASIONAR</p> <p>SÍNDROME METABÓLICA</p>  

3 - JOGO DA MEMÓRIA EDUCAMENTE (ADULTO) - ALÉM DE ESTIMULAR A ATENÇÃO, CONCENTRAÇÃO E INTERAÇÃO, O JOGO OFERECE APRENDIZADO POR MEIO DE INFORMAÇÕES TEXTUAIS. ELE AJUDA A ENTENDER AS CAUSAS DAS DOENÇAS CRÔNICAS E COMO CERTOS ALIMENTOS, QUANDO CONSUMIDOS A LONGO PRAZO, PODEM AGRAVAR À SAÚDE DAS PESSOAS.



JOGO DA MEMÓRIA

EDUCA MENTE

REFRIGERANTE

ALIMENTOS FRITOS

SUCO EM PÓ
OU DE CAIXINHA

SALGADINHO
DE PACOTE

BISCOITO
DOCE

MACARRÃO
INSTANTÂNEO

REFRIGERANTE
Consumo frequente de bebidas adoçadas com açúcar está associado à obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardíacas, doenças renais.

ALIMENTOS FRITOS
Entre os prejuízos que a fritura causa, estão aumento da pressão arterial e doenças cardiovasculares

SUCO EM PÓ OU DE CAIXINHA
Além do açúcar, contém sódio. O sódio em excesso é um fator de risco para hipertensão e problemas cardiovasculares

SALGADINHO DE PACOTE
Esse tipo de alimento altera colesterol, aumenta pressão arterial e pode ocasionar ganho de peso

BISCOITO DOCE
Ricos em açúcares e gorduras saturadas, estão relacionados a doenças cardiovasculares e aumentam as taxas de colesterol no sangue.

MACARRÃO INSTANTÂNEO
Possui grandes quantidades de sódio, gordura e conservantes em sua composição, podendo ocasionar síndrome metabólica

4 - PLANNER DA SEMANA - FERRAMENTA PRÁTICA QUE AUXILIA NA ORGANIZAÇÃO DA ROTINA DIÁRIA, FACILITANDO O PLANEJAMENTO DE COMPROMISSOS E O ALCANCE DE METAS A MÉDIO E LONGO PRAZO. O PLANNER PERMITE UMA VISÃO MAIS AMPLA DA PROPOSTA DE VIDA E AJUDA A IDENTIFICAR O PROPÓSITO PARA ALCANÇAR OS OBJETIVOS DESEJADOS.

A PROPOSTA É ELABORAR UM PLANO DA FAMÍLIA, INCLUINDO AS REFEIÇÕES QUE VÃO FAZER JUNTOS E AS IDEIAS DE CARDÁPIO.



MÊS -----

PLANEJAMENTO DA SEMANA

ANO -----

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

LEMBRETE

MÚSICA - PROMOÇÃO DE SAÚDE

DEIXE TUDO NO RITMO CERTO

Autora e compositora: Luciana Griebeler oliveira

QUANDO EU ESTOU AQUI

GOSTO DE CUIDAR DE VOCÊ

MESMO QUE VOCÊ NÃO VÊ

QUERO VER VOCÊ MUITO BEM

VAMOS TODOS OLHAR PARA SI

E PRESTAR ATENÇÃO EM SINAIS

ÀS VEZES, ALGO NÃO ESTÁ LEGAL

PRECISAMOS MUDAR E CUIDAR

REFRÃO

QUANDO EU PRECISO MUDAR

MANIAS QUE NÃO CABEM MAIS

A FAMÍLIA TODA EM SINTONIA

POIS SE ESTÃO TODOS JUNTOS

TUDO É POSSÍVEL

TODOS JUNTOS E UNIDOS

PARA QUALIDADE DE VIDA

EVITANDO AGRAVOS NOCIVOS

EM BENEFÍCIO DE TODA A FAMÍLIA

VOCÊ JUNTO COMIGO

EU CONSIGO MUDAR MINHA VIDA

PARA CUIDAR UM DO OUTRO

É UMA BENÇÃO E COMPANHIA

REFRÃO

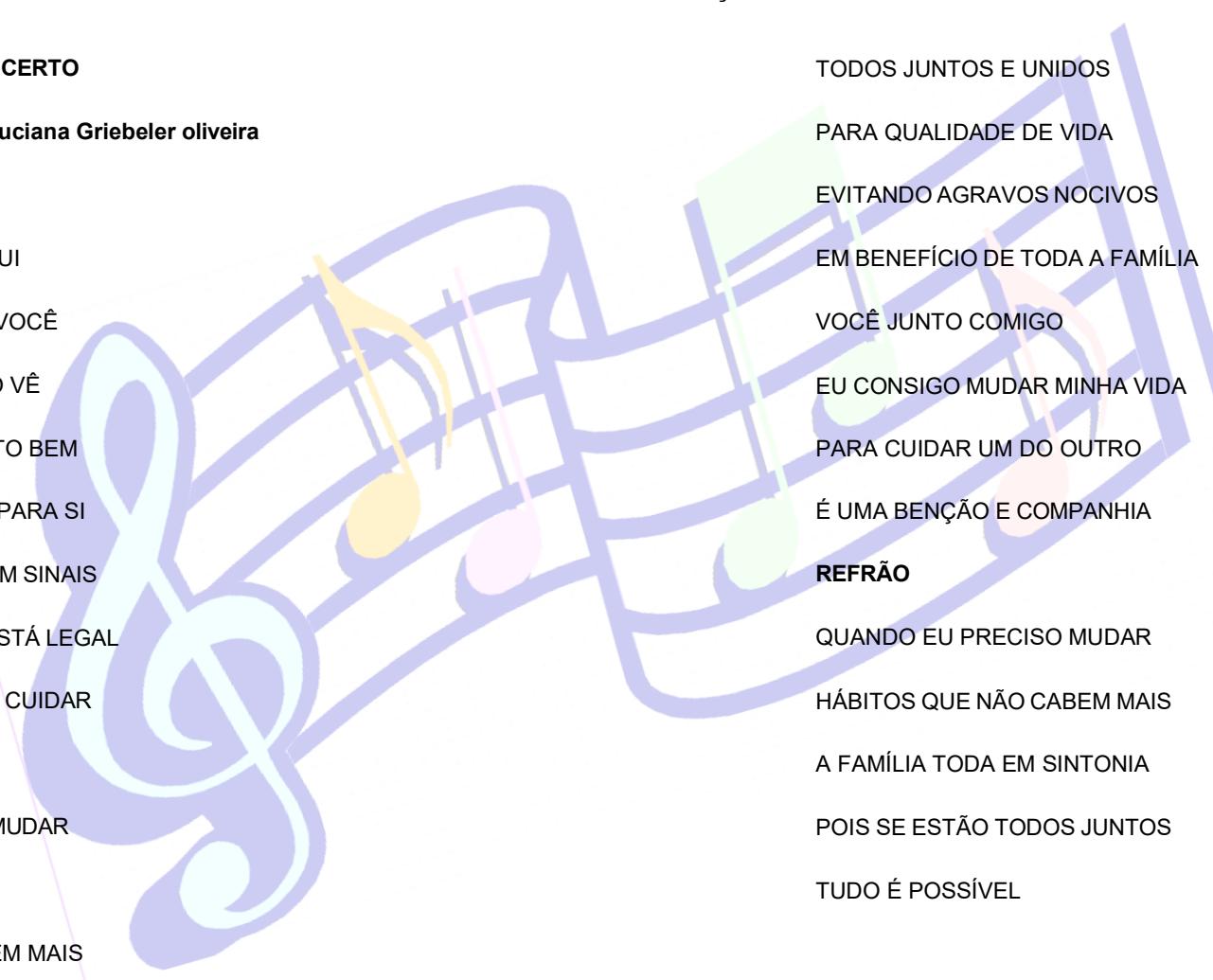
QUANDO EU PRECISO MUDAR

HÁBITOS QUE NÃO CABEM MAIS

A FAMÍLIA TODA EM SINTONIA

POIS SE ESTÃO TODOS JUNTOS

TUDO É POSSÍVEL



REFERÊNCIAS:

Brasil. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira Brasília: MS; 2014. Brasil.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia Alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

DE MELO ALMEIDA, Lourena et al. Fatores associados ao sobrepeso e obesidade infantil. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, n. 58, p. e4406, 2020.

JUNIOR, Marcelo dos Santos Guimarães et al. Fator de risco cardiovascular: a obesidade entre crianças e adolescentes nas macrorregiões brasileiras. *RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 12, n. 69, p. 132-142, 2018.

MACEDO, Maria Silva et al. A importância da nutrição na prevenção da obesidade infantil. *Research, Society and Development*, v. 13, n. 6, p. e2913645477-e2913645477, 2024.

PEREIRA, Flávia Erika Felix et al. Prevalência de hipertensão arterial em escolares brasileiros: uma revisão sistemática. *Nutr Clín Diet Hosp*, v. 36, n. 1, p. 85-93, 2016.

POLÍTICA NACIONAL DE ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE DA CRIANÇA (PNAISC) NO ÂMBITO DO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE (SUS). Disponível em:<https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/wp-content/uploads/2018/07/Pol%C3%ADtica-Nacional-de-Aten%C3%A7%C3%A3o-Integral-%C3%A0-Sa%C3%BAde-da-Crian%C3%A7a- PNAISC-Vers%C3%A3o-Eletr%C3%B4nica.pdf>. Acesso em: 08/09/2024.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. CONSELHO CIENTÍFICO. KAUFMAN, Arnauld; UHLMANN et al. Hipertensão arterial na infância e adolescência. 2019. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/21635c-MO_-_Hipertensao_Arterial_Infanc_e_Adolesc.pdf. Acesso em: 12/09/2024.

VASCONCELOS, Patrícia Teixeira de et al. Educação Física no Programa Saúde na Escola: concepções, sentidos e ações pedagógicas. 2023. [TCC Educação Física Licenciatura]. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/253532>. Acesso em: 09/09/2024.