

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL SOBRE CONSUMO ALIMENTAR DE FERRO PARA ESTUDANTES DE UMA ESCOLA PÚBLICA DE ITAQUI/RS.

Elize Aparecida Santos Musachio¹

Emauelli Carvalho Andrichi²

Roberta de Vargas Zanini³

Resumo:

Nos alimentos, o ferro pode apresentar-se na forma heme e não heme. O ferro heme está presente em alimentos de origem animal e apresenta maior biodisponibilidade em relação ao ferro não heme, presente nos vegetais. Há também micronutrientes que aumentam a absorção deste mineral, como por exemplo, a vitamina C que auxilia no transporte, armazenamento e liberação nas células endoteliais, e também há aqueles que diminuem a absorção, como o cálcio por exemplo. As crianças estão inseridas em um grupo vulnerável ao desenvolvimento de doenças carenciais, em decorrência ao seu crescimento acelerado e imaturidade imunológica. O ambiente escolar oferece condições únicas para a aquisição de práticas alimentares saudáveis, pois reúne indivíduos em seus estágios iniciais de formação e educadores. O desafio é promover colaboração e troca de conhecimento entre nutrição e educação. Sendo assim, realizou-se uma atividade de educação alimentar e nutricional com estudantes de uma escola pública de Itaqui/RS, com o objetivo de enfatizar a importância do consumo de ferro para a saúde e mostrar estratégias alimentares para obtenção e melhor absorção desse mineral. Essa foi uma atividade de educação alimentar e nutricional desenvolvida, de acordo com o planejamento do componente curricular "Estágio Supervisionado em Nutrição Social" do curso de Nutrição da Universidade Federal do Pampa, Campus Itaqui/RS. A atividade foi realizada em setembro de 2016, com estudantes do 3º e 4º ano do ensino fundamental de uma escola pública do município. Inicialmente o ambiente foi organizado e os estudantes foram dispostos em um círculo. Apresentaram-se, dizendo o nome e a idade, e de forma descontraída foram respondendo a perguntas relacionadas aos hábitos do consumo de frutas e alimentos fonte de vitamina C. Após, foi realizada uma explanação sobre o tema, abordando principalmente a importância do ferro no organismo; a diferença entre ferro heme e não heme e onde encontrá-los; alimentos que podem influenciar na absorção de ferro; e os alimentos fonte. A explicação dos tópicos foi complementada com a exposição de alguns alimentos fontes de ferro e de frutas fontes de vitamina C para que os estudantes visualizassem o que estava sendo tratado. Os estudantes podiam fazer perguntas e participar da explanação a qualquer tempo. Por fim, realizou-se a brincadeira "cada macaco no seu galho" para avaliar, de imediato, se o objetivo da atividade havia sido alcançado. Dois grandes círculos (de fita), um vermelho e outro azul, foram demarcados no chão da sala de aula. Os estudantes ficavam

em pé do lado de fora dos círculos e só podiam entrar quando era dada a voz de comando "cada macaco no seu galho". Os resultados mostraram que os estudantes não possuíam conhecimento prévio sobre o tema abordado, porém ao final da atividade de educação alimentar e nutricional foi observado que houve entendimento por parte do grupo, reforçando a importância da atuação do nutricionista no ambiente escolar. Sendo assim, recomenda-se que atividades desse tipo sejam trabalhadas nas escolas, pois com o conhecimento em alimentação e nutrição, os estudantes podem apresentar maior autonomia e consciência na hora das escolhas alimentares.

Palavras-chave: alimentação, hábitos, anemia, minerais

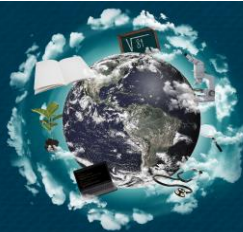
Modalidade de Participação: Pesquisador

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL SOBRE CONSUMO ALIMENTAR DE FERRO PARA ESTUDANTES DE UMA ESCOLA PÚBLICA DE ITAQUI/RS.

¹ Aluno de pós-graduação. elizemusachio@gmail.com. Autor principal

² Outro. nutri.manuandrighi@gmail.com. Co-autor

³ Docente. robe.nutri@gmail.com. Co-orientador



EDUCAÇÃO NUTRICIONAL SOBRE CONSUMO ALIMENTAR DE FERRO PARA ESTUDANTES DE UMA ESCOLA PÚBLICA DE ITAQUI/RS.

1. INTRODUÇÃO

Nos alimentos, o ferro pode apresentar-se na forma heme e não heme. O ferro heme está presente em alimentos de origem animal e apresenta maior biodisponibilidade em relação ao ferro não heme, presente nos vegetais. Ambos os tipos são captados pelo duodeno e transportados para o plasma ou armazenados na mucosa intestinal como ferritina (OLIVEIRA et al., 2005). Segundo Dallman (1980), a absorção do ferro pode ser diminuída por dois fatores: alterações na homeostase da mucosa intestinal e/ou interação com outros nutrientes presentes na dieta, como oxalatos, fosfovítina, polifenóis, cálcio e algumas proteínas do leite (COZZOLINO, 1997). Cabe destacar que a deficiência de ferro pode causar anemia ferropriva, patologia caracterizada pela diminuição no tamanho das hemácias e baixa concentração de hemoglobina circulante (MAHAN et al., 2012). Por outro lado, há também micronutrientes que aumentam a absorção deste mineral, como por exemplo, a vitamina C que auxilia no transporte, armazenamento e liberação nas células endoteliais (LAYRISSE et al, 1997 e BIANCHI et al, 1992).

Os hábitos alimentares são formados na infância, e tendem a permanecer e se solidificar na idade adulta (VITOLLO, 1998). O ambiente escolar oferece condições únicas para a aquisição de práticas alimentares saudáveis, pois reúne indivíduos em seus estágios iniciais de formação e educadores. O desafio é promover colaboração e troca de conhecimento entre nutrição e educação (OLIVEIRA; COSTA; ROCHA, 2011). As crianças estão inseridas em um grupo vulnerável ao desenvolvimento de doenças carenciais, em decorrência ao seu crescimento acelerado e imaturidade imunológica (LIMA et al., 2011). De acordo com Lucas; Feucht; Ogata (2013) as crianças podem estar em risco de má nutrição por haver a diminuição do apetite por muito tempo, ingestão limitada de alimentos ou dietas ricas em alimentos industrializados e pobres em nutrientes.

Sendo assim, realizou-se uma atividade de educação alimentar e nutricional com estudantes de uma escola pública de Itaqui/RS, com o objetivo de enfatizar a importância do consumo de ferro para a saúde e mostrar estratégias alimentares para obtenção e melhor absorção desse mineral.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma atividade de educação alimentar e nutricional desenvolvida, de acordo com o planejamento do componente curricular “Estágio Supervisionado em Nutrição Social” do curso de Nutrição da Universidade Federal do Pampa, Campus Itaqui/RS. A atividade foi realizada em setembro de 2016, com estudantes do 3º e 4º ano do ensino fundamental de uma escola pública do município e teve duração de aproximadamente 30 minutos.

Inicialmente o ambiente foi organizado e os estudantes foram dispostos em um círculo. Apresentaram-se, dizendo o nome e a idade, e de forma descontraída, foi iniciado um diálogo através das seguintes perguntas:

- “Quem gosta de comer frutas, legumes e verduras?”
- “Quem possui o hábito de consumir feijão ou lentilha diariamente?”

- “Quem gosta de comer carne?”
- “Quem sabe o que é anemia ou já ouviu falar?”

Foi solicitado aos estudantes que, ao final de cada pergunta, levantassem a mão quando a resposta fosse afirmativa, o que permitiu contabilizar os resultados. Em seguida, foram realizadas 06 perguntas específicas sobre o tema da atividade:

- “Vocês já ouviram falar que alguns alimentos contêm ferro?”
- “Alguém sabe o nome de algum alimento que contêm ferro?”
- “Alguém já ouviu falar o porquê é importante consumir alimentos ricos em ferro?”
- “Alguém já ouviu falar em vitamina C, e quais seriam os alimentos ricos nesse nutriente?”
- “Quem possui o hábito de consumir leite ou alimentos derivados depois do almoço ou do jantar?”
- “Qual a causa do desenvolvimento de anemia?”

Após, foi realizada uma explanação sobre o tema, abordando principalmente a importância do ferro no organismo; a diferença entre ferro heme e não heme e onde encontrá-los; alimentos que podem influenciar na absorção de ferro; e os alimentos fonte. A explicação dos tópicos foi complementada com a exposição de alguns alimentos fontes de ferro (couve, feijão, lentilha, grão de bico, acelga, brócolis, espinafre, fígado e carne) e de frutas fontes de vitamina C (laranja, bergamota, abacaxi, lima, limão e goiaba) para que os estudantes visualizassem o que estava sendo tratado. Os estudantes podiam fazer perguntas e participar da explanação a qualquer tempo.

Por fim, realizou-se a brincadeira “cada macaco no seu galho” para avaliar, de imediato, se o objetivo da atividade havia sido alcançado. Dois grandes círculos (de fita), um vermelho e outro azul, foram demarcados no chão da sala de aula. Os estudantes ficavam em pé do lado de fora dos círculos e só podiam entrar quando era dada a voz de comando “cada macaco no seu galho”.

Ao longo da brincadeira, foram lidas 07 afirmativas referentes ao tema abordado e ao final de cada questão era dada a voz de comando. Nesse momento, os estudantes julgavam se a afirmativa era verdadeira ou falsa, e entravam nos círculos azul ou vermelho, respectivamente. Depois que todos entravam no círculo que haviam escolhido, a resposta certa era revelada e a justificativa explicada.

3. RESULTADOS e DISCUSSÃO

No dia da atividade, 20 estudantes do 3º e 4º ano estavam presentes e aceitaram participar. O grupo foi semelhante em relação ao gênero (11 meninos e 09 meninas) e a idade variou de 08 a 10 anos. Analisando-se as perguntas iniciais, 09 estudantes (45%) referiram comer frutas todos os dias, 14 (70%) informaram consumir feijão ou lentilha diariamente, 16 (80%) acusaram gostar de comer carne e 04 estudantes (20%) disseram saber o que é anemia, caracterizando-a, de modo geral, como “uma doença na qual enfraquece o indivíduo, deixando-o fraco e sem força para caminhar”. Por coincidência, um estudante referiu estar com anemia e que está tomando medicação e vitaminas, porém não soube informar qual o tipo de anemia nem o nome dos medicamentos. As respostas observadas demonstram que os estudantes consomem alimentos fonte de ferro, pois grande parte do grupo

referiu consumir leguminosas diariamente e gostar de comer carne, mesmo sem saber a real importância desses alimentos naquele momento.

Em relação às respostas das perguntas específicas, não foi possível contabilizar os resultados de todas as perguntas com exatidão, pois a logística da atividade não exigia que todos respondessem. Quando foram questionados sobre a presença de ferro nos alimentos e quais deles seriam fontes deste mineral, 06 estudantes (30%) manifestaram-se dizendo que já sabiam da existência desse mineral: 01 (5%) mencionou o bife de fígado como alimento fonte, 03 estudantes (15%) mencionaram a beterraba e outros 02 (10%) citaram alimentos industrializados (achocolatado e suco em pó) como fontes de ferro, pois afirmam terem observado essa informação no rótulo. Quanto à importância do ferro para a saúde, ninguém soube responder.

Apesar de apenas 02 estudantes terem mencionado o consumo de industrializados como alimentos ricos em ferro, esse resultado chama a atenção para o marketing errôneo que a indústria está fazendo para o público infantil. Além disso, durante a atividade, grande parte dos estudantes citaram alimentos industrializados como fonte de ferro e mencionaram consumi-los diariamente. Com base nisso, observa-se que a publicidade de produtos alimentícios, muitas vezes, é utilizada de maneira tendenciosa, iludindo o consumidor, podendo expor no rótulo do produto informações falsas (GONÇALVES, 1997).

Em relação à pergunta sobre vitamina C, apenas 02 estudantes (10%) referiram a laranja como fruta rica nessa vitamina. Isso demonstra que os estudantes possuem pouco conhecimento sobre os alimentos in natura, talvez seja pela menor oferta em casa ou na escola, ou menor divulgação pela mídia, ao contrário do que ocorre com os alimentos industrializados. Esse resultado reforça a importância da intervenção do nutricionista na escola.

Segundo Hallberg et al. (1992), o leite de vaca ou derivados podem contribuir para a baixa absorção de ferro por possuírem um alto teor de cálcio. A inibição da absorção do ferro ocorre com a ingestão de aproximadamente 150-200 mg de cálcio, o que corresponde a um copo de leite ou uma fatia grande de queijo. Por essa razão, os autores recomendam que alimentos ricos em cálcio não sejam consumidos antes ou durante as principais refeições, especialmente por aqueles que têm um requerimento aumentado de ferro como as crianças. Na atividade, quando questionados sobre o consumo de leite e derivados após ou durante as principais refeições, apenas 03 estudantes (15%) referiram consumir sorvete, pudim e leite achocolatado. Por fim, 01 estudante (5%) respondeu a pergunta sobre a causa de desenvolvimento da anemia, referindo “ser causada pelo fato de não comer comida”, porém nenhum estudante soube falar especificamente sobre a anemia ferropriva.

Na brincadeira “cada macaco no seu galho” houve erro em 02 das 07 afirmativas realizadas, mostrando que de modo geral a atividade se fez entendida pelos estudantes.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

De maneira geral, os resultados mostraram que os estudantes não possuíam conhecimento prévio sobre o tema abordado, porém ao final da atividade de educação alimentar e nutricional foi observado que houve entendimento por parte do grupo, reforçando a importância da atuação do nutricionista no ambiente escolar. Sendo assim, recomenda-se que atividades desse tipo sejam trabalhadas nas escolas, pois com o conhecimento em alimentação e nutrição, os estudantes podem apresentar maior autonomia e consciência na hora das escolhas alimentares.

5. REFERÊNCIAS

BIANCHI, M. L. P.; SILVA, H. C.; OLIVEIRA, J. E. D. Considerações sobre a biodisponibilidade do ferro dos alimentos. Arquivo latino-americano de nutrição. v.42, n.2, p.94-100, 1992.

BRAGA, J. A. P.; AMANCIO, O. M. S.; VITALLE, M. S. S. O ferro e a saúde das populações (2006). São Paulo. Editora Roca.

COZZOLINO, Silvia M. Franciscato. Biodisponibilidade de nutrientes. Editora Manole, 2005.

DALLMAN, P. R. Inhibition of iron absorption by certain foods. American journal of diseases of children, v.134, n.5, p.453-454, 1980.

HALLBERG, L.; ROSSANDER-HULTÉN, L.; BRUNE, M.; GLEERUP, A. Calcium and iron absorption: mechanism of action and nutritional importance. Eur J Clin Nutr. ne.46 p.317-327.1992.

LAYRISSE, M; GARCÍA-CASAL, M. N. Strategies for the prevention of iron deficiency through foods in the household. Nutrition reviews, v.55, n.6, p.233-239, 1997.

LIMA, D. B.; FUJIMORI, E.; BORGES, A. L.; SILVA, M. M. Feeding in the two first years of life. Revista Esc. Enfermagem USP. V. 45. nº.1705. p.9. 2011.

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND, J. L. Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia. 13ª. Ed. Rio de Janeiro. Elsevier, 2012.

OLIVEIRA, M. A.; OSÓRIO, M. M. O consumo de leite de vaca e anemia ferropriva na infância. Rio de Janeiro. Jornal de Pediatria. v81, n.5. p.361-367. 2005.

VITOLO, M. R; GAGLIONE, C. P; GRAZINI, J. T. Educação Nutricional. In: Nóbrega, F.J. Distúrbios da Nutrição, Rio de Janeiro, Revinter, 1998, 463p.