



**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO,
CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE SANTA
CATARINA CAMPUS JOINVILLE
DEPARTAMENTO DE SAÚDE E SERVIÇOS
CURSO TECNICO EM ENFERMAGEM**

**ADRIANA MACHADO DE SOUZA
CAMILA PARADELLA**

**ESTUDO SOBRE A NUTRIÇÃO EM ALUNOS DE
UMA ESCOLA PARTICULAR DE SUPLETIVO DO
MUNICIPIO DE JOINVILLE**

JOINVILLE/SC, 2012

**ADRIANA MACHADO DE SOUZA
CAMILA PARADELLA**

**ESTUDO SOBRE A NUTRIÇÃO EM ALUNOS DE
UMA ESCOLA PARTICULAR DE SUPLETIVO DO
MUNICÍPIO DE JOINVILLE**

JOINVILLE/SC, 2012

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA DE SANTA CATARINA
CAMPUS JOINVILLE DEPARTAMENTO DE SAÚDE E
SERVIÇOS
CURSO TÉCNICO EM ENFERMAGEM**

**ADRIANA MACHADO DE SOUZA
CAMILA PARADELLA**

**ESTUDO SOBRE A NUTRIÇÃO EM ALUNOS DE
UMA ESCOLA PARTICULAR DE SUPLETIVO DO
MUNICÍPIO DE JOINVILLE**

**Projeto de Ação Comunitária
submetido ao Instituto Federal de
Educação, Ciência e Tecnologia de
Santa Catarina como parte dos
requisitos de obtenção do título de
Técnico em Enfermagem.**

**Professor Orientador: Márcia Bet
Kohls, Mestre.**

JOINVILLE/SC, 2012

DEDICATÓRIA

**A Deus, por ser nosso porto seguro;
A nossa família e amigos;
A nossos colegas de curso;
Aos professores e alunos do Colégio Novo Rumo por
nos ajudarem nesse projeto;
A nossa orientadora Marcia Bet Kohls por nos ter dado
forças e acreditar que esse projeto fosse possível e ter
sanado todas as nossas dúvidas, nosso muito obrigado**

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Idade dos pesquisados.	17
Figura 2 - Sexo dos pesquisados.	18
Figura 3 - Você costuma tomar café da manhã?	19
Figura 4 - Têm o hábito de comer pães, cereais, leite e grãos no café?	20
Figura 5 - Tem costume de lanchar entre as refeições?	21
Figura 6 - Você tem o hábito de almoçar?	22
Figura 7 - Em quanto tempo você almoça?	23
Figura 8 - Costuma comer vegetais, frutas, legumes, hortaliças (saladas) no almoço?	24
Figura 9 - Você costuma comer doces?	25
Figura 10 - Se sim para a questão anterior quantas vezes ao dia?	25
Figura 11 - A família se reúne durante as refeições?	26
Figura 12 - Pratica alguma atividade física?	27
Figura 13 - Tem hábito de comer assistindo TV?	28
Figura 14 - Geralmente costuma comer salgadinhos?	29
Figura 15 - Consome bastante líquidos, inclusive água diariamente?	31
Figura 16 - Ficha avaliativa do questionário.	32

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	7
2. REVISÃO DA LITERATURA.....	8
2.1 Os nutrientes	10
3. METODOLOGIA	13
3.1 Contextualizando a pesquisa.....	13
3.2 Apresentando os participantes do estudo	13
3.3 O delineamento do estudo	14
3.4. Estratégia para a Coleta e Registro dos Dados	14
3.5. Atividades Realizadas.....	15
3.6. Material Utilizado	15
3.7. Recursos humanos	15
3.8. Recursos financeiros.....	15
4. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	17
5. CONCLUSÃO	33
6. REFERÊNCIAS.....	34
APÊNDICE 1 – QUESTIONÁRIO.....	37
APÊNDICE 2 – FOLDER INFORMATIVO (FRENTE)	40
APÊNDICE 3 – FOLDER INFORMATIVO (ATRÁS)	41

1. INTRODUÇÃO

As pessoas reconhecem e sabem da importância da alimentação nas suas vidas, porém, entre saber e seguir a correta alimentação há um longo caminho.

Esse trabalho vem mostrar o que falam os estudiosos sobre nutrição e boa alimentação, mostrando que os estudos comprovam a eficácia de uma boa alimentação na vida, mas reconhecem também o quanto é difícil à conscientização das pessoas no que se refere à boa alimentação para manutenção da saúde e prevenção de doenças.

Fomos a campo para saber o que os entrevistados realmente aplicam no seu dia a dia sobre aquilo que sabem referente à nutrição, através de pesquisa e análise de dados.

O trabalho visa mostrar a importância de uma alimentação saudável para a manutenção da saúde e prevenção de doenças, bem estar e qualidade de vida, também alerta que a má alimentação causa prejuízos a curto, médio e longo prazo, que alimentar-se bem é um aprendizado que deve ser levado a sério, pois cedo ou tarde o corpo reclamará se não foi bem nutrido no tempo certo.

2. REVISÃO DA LITERATURA

O combustível do nosso corpo é o alimento que ingerimos, dependendo da qualidade a resposta é o corpo funcionar bem ou não. Embora tendo acesso a essas informações a facilidade de encontrar comida pronta, congelada, enlatada, faz-nos comer “bem” sem pensar se é o melhor para nosso organismo. De acordo com Soalheiro a comida é a coisa mais importante para os seres humanos e que uma dieta inadequada pode levar a morte.

Nada é mais importante do que comida: 80% das doenças de coração, 90% dos casos de diabetes e 70% dos casos de alguns tipos de câncer podem ter uma ligação estreita com hábitos de vida e alimentação. Dieta inadequada é uma das duas maiores causas de morte no mundo, junto com o tabaco. E uma dieta saudável tem influência positiva em todos os aspectos da vida. Comer bem é fundamental. (SOALHEIRO, 2004 p.56)

O pouquíssimo tempo para preparar os alimentos juntamente com a facilidade de encontrar refeições prontas faz com que nos alimentamos mal.

Além da preocupação com alimentação devemos nos garantir na prevenção das doenças praticando assiduamente uma atividade física. A combinação de alimentação saudável e atividade física são um poderoso remédio preventivo. Segundo Alves, a falta de atividade física tem consequências graves muitas patologias são causada pela combinação de dietas deficientes ligadas a falta de atividade física.

As consequências da diminuição da atividade física (AF) para a saúde do homem são nefastas e bem conhecidas: maior risco de

ateroesclerose e suas conseqüências (angina, infarto do miocárdio, doença vascular cerebral), aumento da obesidade, da hipertensão arterial, do diabetes, da osteoporose, das dislipidemias, da doença pulmonar obstrutiva crônica, da asma, da depressão, da ansiedade, além de aumento do risco de afecções osteomusculares e de alguns tipos de câncer (colo e de mama). (ALVES, 2003, p.5)

O estilo de vida da pessoa contribui para que ela tenha uma vida saudável. Precisamos nos alimentar de maneira que promovamos a qualidade de vida, necessitamos conhecer o que nosso corpo precisa para ser saudável e então fazemos nossas escolhas.

Cerca de 50% da mortalidade por doenças crônicas podem ser atribuídas à fatores do estilo de vida das pessoas. A alimentação está entre esses fatores, em conjunto com o hábito de fumar e o de beber álcool em excesso. Já está comprovado que uma alimentação saudável e atividade física promovem saúde e reduzem os riscos de doenças crônicas tais como: doenças cardiovasculares, diabetes mellitus, certos tipos de canceres, hipertensão e obesidade. Tratar e prevenir doenças através da alimentação já se provou ser eficiente e econômico. O melhor que você tem a fazer é garantir sua qualidade de vida hoje, ao invés de esperar e sofrer com doenças possíveis de serem prevenidas por intermédio de um estilo de vida bem saudável. (MARCONDELLI, 2003, p.[?])

A nutrição está sempre ligada a pesos e medidas, mas com o passar dos anos já se tem visto uma melhora na qualidade de vida mudando apenas a sua dieta.

A nutrição na idade adulta enfatiza a importância da dieta de manutenção do bem-estar e prevenção de doença. O papel da nutrição expandiu-se significativamente e agora é visto como uma ferramenta que pode ser utilizada não apenas para impedir doenças, mas para promover saúde (qualidade de vida). (MACHADO, 2009 p.1)

O envelhecimento é normal e está ligado sim a nutrição, o indivíduo deveria se esforçar para ter uma boa alimentação e não somente procurá-la quando obtiver um problema de saúde.

O envelhecimento é um processo natural, que começa com a concepção e termina com a morte. Pode caminhar em diferentes velocidades, dependendo de vários fatores, entre os quais a nutrição. (BASSOUL; BRUNO; KRITZ; 1998 p.56)

Durante a idade adulta, o indivíduo deveria fazer um esforço para alimentar-se bem e ter hábitos saudáveis de vida. Mas, em geral, ele não adquiriu esses hábitos até então e provavelmente só irá se propor a mudanças alimentares caso algum problema de saúde se instale. (BASSOUL; BRUNO; KRITZ; 1998 p.56-57)

2.1 Os nutrientes

Os nutrientes são compostos muito importantes em nossa alimentação e principalmente em nosso organismo, pois sem eles não viveríamos de acordo com Mitchell et al. as vitaminas

por exemplo aparecem nos alimentos em pequenas concentrações mais desempenham funções específicas e vitais.

As vitaminas são potentes compostos orgânicos que aparecem nos alimentos em pequenas concentrações; desempenham funções específicas e vitais nas células e nos tecidos do corpo. Não podem ser sintetizadas pelo organismo, e a sua ausência ou absorção inadequada provoca doenças de carência específica. Diferem entre si na função fisiológica, na estrutura química e na distribuição dos alimentos. (MITCHELL et al., p.74)

Segundo Peckenpaugh; Poleman, os macronutrientes são os nutrientes que nos proporcionam energia e por isso são tão importantes em nossa vida.

Os macronutrientes do alimento – carboidratos, proteínas e gorduras – são essenciais para a vida. As refeições balanceadas contêm os três macronutrientes, que fornecem energia para que o corpo funcione (embora, dos três, as proteínas desempenhem esta função menos adequadamente). Todos os três macronutrientes contêm carbono, hidrogênio e oxigênio como base. Os alimentos protéicos também contêm nitrogênio. (PECKENPAUGH; POLEMAN; 1997, p.51)

Segundo SILVA cada nutriente tem sua função estabelecida por isso sua ingestão deve ser regular, cada fase da vida deve ter certa quantidade de cada nutriente. Silva nos dá detalhes de como e o que proporcionam para o nosso corpo.

Os carboidratos fornecem a energia necessária para que você realize as atividades do dia-a-dia. As proteínas atuam na reestruturação de células e tecidos, crescimento e manutenção do esqueleto e síntese de enzimas e hormônios. E os lipídeos são o transporte das vitaminas lipossolúveis, A, D e K e também fornecem energia. As vitaminas e os minerais são substâncias reguladoras, desempenham papel importante no bom funcionamento de intestino, contribuem na formação de ossos, dentes, cartilagens e no processo de absorção do organismo. Em cada fase da vida há uma demanda energética e nutricional diferente, de acordo com a necessidade orgânica. Em estados de doença, a necessidade nutricional muda e requer um cuidado alimentar diferenciado. (SILVA, 2006 p.[?])

3. METODOLOGIA

O projeto foi realizado através da aplicação de um questionário com perguntas fechadas (apêndice nº1) em um total de quarenta e sete alunos de uma escola particular, escolhidos de forma aleatória. O mesmo ocorreu na primeira quinzena do mês de junho de 2011 até a segunda quinzena de julho de 2011, de segunda a sexta, das 21:00 às 22:00 horas. Após a aplicação da pesquisa de campo foram analisados os dados colhidos através dos questionários, e não sendo possível ministrar as palestras pela falta de disponibilidade da escola em ceder as aulas por ser em época de provas, elaboramos dois folders de acordo com as necessidades encontradas através da estatística sobre o conhecimento dos alunos em relação à nutrição em suas vidas e na escola.

3.1 Contextualizando a pesquisa

A pesquisa foi desenvolvida no município de Joinville, situado na região norte do estado de Santa Catarina, no Brasil. Distante de Florianópolis, capital do estado de Santa Catarina, 180 km Está a uma altitude de 4 metros acima do nível do mar. Sua população era de 497.331 habitantes em 2009 segundo contagem feita pelo IBGE. Possui uma área de 1.130,878km². Sua economia está sustentada em atividades industriais, sendo o terceiro maior polo industrial do sul do Brasil.

3.2 Apresentando os participantes do estudo

Os participantes desta pesquisa foram os alunos da escola particular de supletivo de ensino médio.

3.3 O delineamento do estudo

A proposta desta pesquisa seguiu uma abordagem qualitativa e a operacionalização do projeto ocorreu com base em uma pesquisa de campo, indicada a seguir:

Na pesquisa de campo, foi utilizado um questionário (apêndice nº 1) com perguntas fechadas e aplicado com os alunos da escola do Centro da cidade de Joinville, todos que estudavam no período noturno, de acordo com o horário proposto pelas pesquisadoras. Foi identificado o conhecimento que estes alunos possuíam quanto à nutrição e a importância da mesma na prevenção de patologias ou distúrbios causados pela má alimentação.

Após a análise dos dados da pesquisa de campo não foi possível ministrar as palestras por isso criamos dois folders (apêndice nº 2 e 3) informativos contendo informações sobre a importância de uma alimentação saudável.

3.4. Estratégia para a Coleta e Registro dos Dados

Anteriormente à entrega dos questionários foi oferecido o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e explicado a intencionalidade do projeto de pesquisa aos entrevistados e comunicado o direito da não participação. Foi garantido o sigilo absoluto dos nomes dos entrevistados. Os dados permanecerão com o pesquisador durante cinco anos.

Também foi esclarecido que o trabalho respeitou as normas de ética para a realização de pesquisas envolvendo seres humanos segundo a resolução 196/96, contando com o

termo de consentimento livre e esclarecido. As autoras foram à escola aplicar o questionário.

3.5. Atividades Realizadas

Foi realizada uma pesquisa na qual foi entregue um questionário com quinze questões sobre nutrição. Com os dados da pesquisa elaborou-se um folder informativo contendo orientações referentes à nutrição conforme as necessidades encontradas. Após a elaboração do folder, retornou-se à escola pesquisada para a entrega do mesmo aos alunos participantes.

3.6. Material Utilizado

Foram utilizadas cento e oitenta e oito folhas de papel sulfite para a produção de 47 questionários de 2 páginas cada, mais 47 termos de consentimento e 47 folders informativos.

3.7. Recursos humanos

Participaram do projeto as autoras Camila Paradella e Adriana Machado de Souza juntamente com a orientadora Márcia Bet Kolhs.

3.8. Recursos financeiros

Utilizamos R\$2,00 em folhas sulfite, R\$70,00 em passagens de ônibus e R\$50,00 em impressões e cópias.

4. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Com a realização desse projeto conseguimos coletar informações sobre o estado nutricional de quarenta e sete jovens adultos de uma escola de supletivo de Joinville, assim com a coleta de dados conseguimos perceber como está a alimentação e o cuidado com a saúde de uma parcela de jovens adultos podendo assim realizar folders contendo informações e sugestões de uma alimentação saudável.

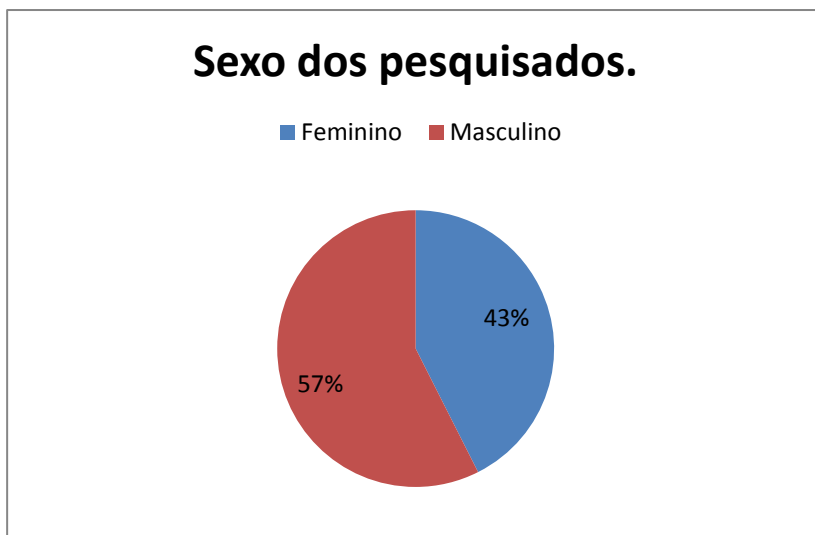
Figura 1 - Idade dos pesquisados.



Fonte: dados coletados pelas autoras.

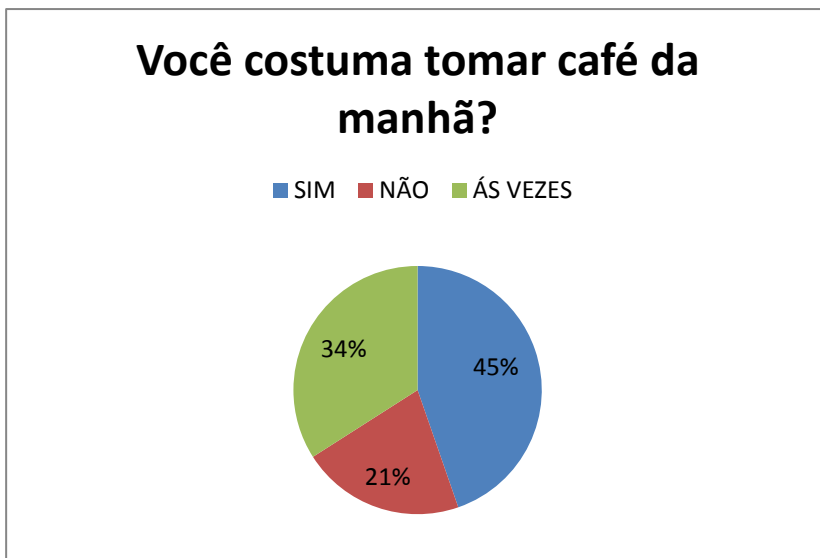
Conforme observado no gráfico 60% dos pesquisados tinham entre dezesseis e vinte anos e a minoria 6% tinham quarenta ou mais.

Figura 2 - Sexo dos pesquisados.



Fonte: dados coletados pelas autoras.

A pesquisa foi realizada com jovens e adultos escolhidos de forma aleatória onde 57% eram homens e 43% eram mulheres.

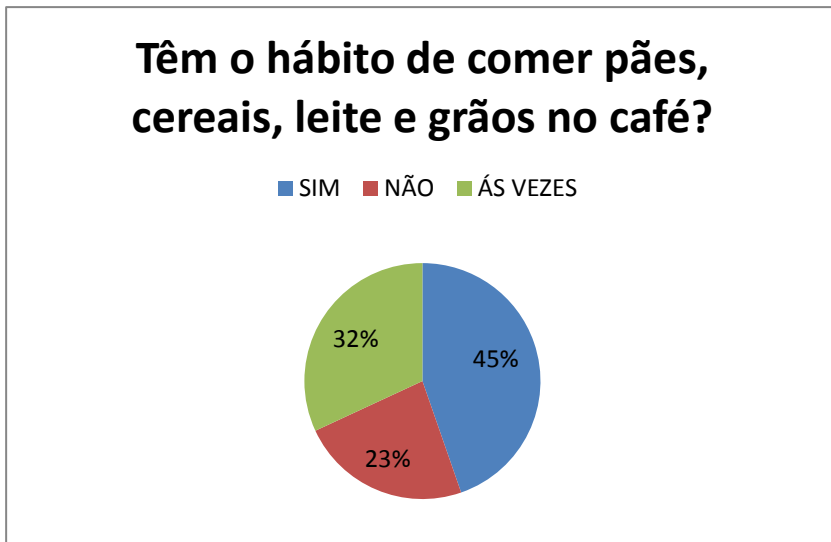
Figura 3 - Você costuma tomar café da manhã?

Fonte: dados coletados pelas autoras.

A primeira refeição do dia é muito importante e deve nos nutrir para darmos início aos nossos afazeres, mas como podemos observar ainda existe grande parcela de pessoas que não dão importância, preferem dormir um pouco mais e descartar essa refeição tão importante.

Entre a última refeição do dia e a primeira (desjejum), há um longo período de jejum. Isso significa que o organismo, depois de esgotada a principal fonte de energia, a glicose, passa a utilizar o glicogênio estocado, principalmente, no fígado. Durante o sono, o organismo continua trabalhando, em um ritmo menor, mas ele mantém as funções básicas como respirar, o funcionamento cardíaco, circulação, entre outros. Todas essas funções precisam de energia para serem realizadas. (SILVA, 2003 p.[?])

Figura 4 - Têm o hábito de comer pães, cereais, leite e grãos no café?



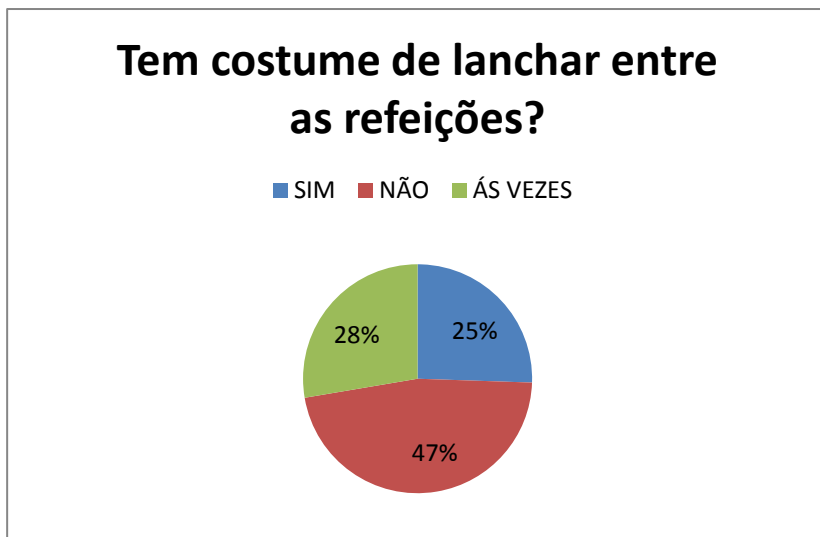
Fonte: dados coletados pelas autoras.

Como analisado no gráfico 55% não tem o hábito de comer sempre esses alimentos.

‘Os pães integrais contêm mais fibras, vitaminas e minerais, quando comparados com os pães que levam apenas farinha refinada, por isso são melhores’ (MINHA VIDA, 2009)

‘Deve haver espaço para os carboidratos, presentes nos pães, as proteínas, encontradas no leite, os lipídeos, presentes na margarina, e também para as vitaminas e minerais, que estão nas frutas. Essas, assim como os cereais integrais, contêm fibras, que auxiliam no funcionamento do intestino.’ (RUPRECHT, p[?]).

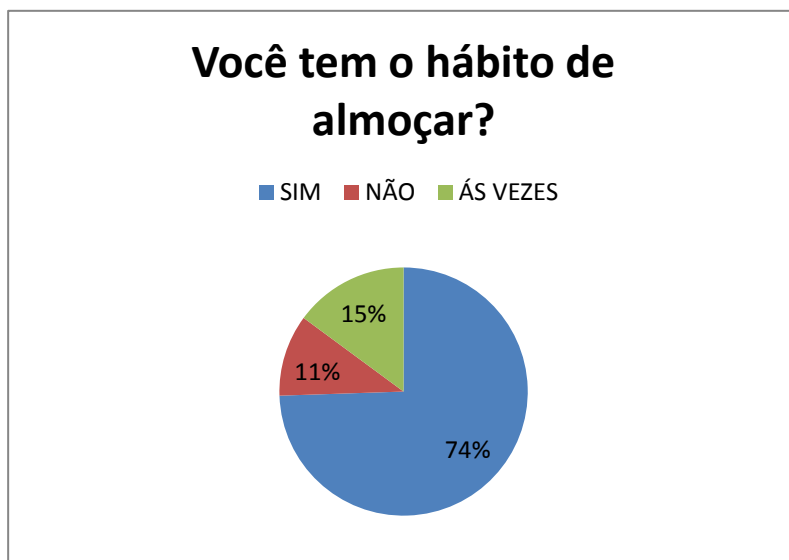
Figura 5 - Tem costume de lanchar entre as refeições?



Fonte: dados coletados pelas autoras.

Conforme analisado no gráfico 72% dos pesquisados não tem o costume de comer entre as refeições o que é um dado preocupante já que já é sabida a importância desses lanches. O lanche entre as refeições tem se mostrado muito importante, pois com ele você costuma ingerir menos quantidade de alimentos fazendo com que seu organismo tenha tempo de absorver todos os nutrientes de uma forma mais rápida. Hoje em dia já se tem visto a importância de se alimentar de três em três horas.

‘Além de minimizar a fome nas refeições principais, quando nos alimentamos de três em três horas o metabolismo fica mais ativo, afinal a digestão é um dos processos de maior gasto energético do organismo.’ (SOARES E CARVALHO, 2012 p [?])

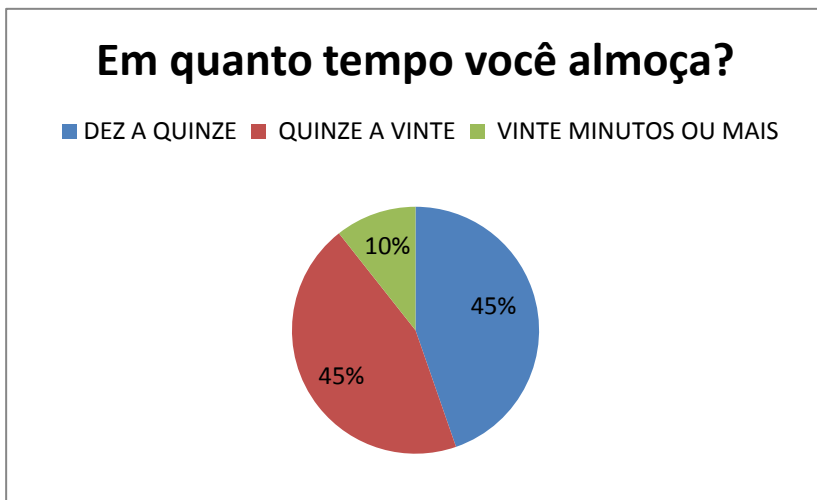
Figura 6 - Você tem o hábito de almoçar?

Fonte: dados coletados pelas autoras.

As refeições principais não devem ser dispensadas, pois o valor que elas têm para o nosso organismo é inestimável. Comer alimentos saudáveis é essencial para todos nós, pois é daí que vêm os principais nutrientes que tanto precisamos. Segundo a pesquisa o índice de pessoas que almoçam é alto, 74% tem o hábito de almoçar e apenas 11% não.

O almoço é a segunda refeição principal do dia e não deve ser omitido. Ele irá fornecer energia para que possa seguir o dia desenvolvendo as atividades adequadamente. Muitas pessoas relatam que, à noite, sentem muita fome e cometem excessos nesse período. Normalmente, isso acontece quando o almoço foi deixado de lado (STELLA, 2009 p.[?]).

Figura 7 - Em quanto tempo você almoça?

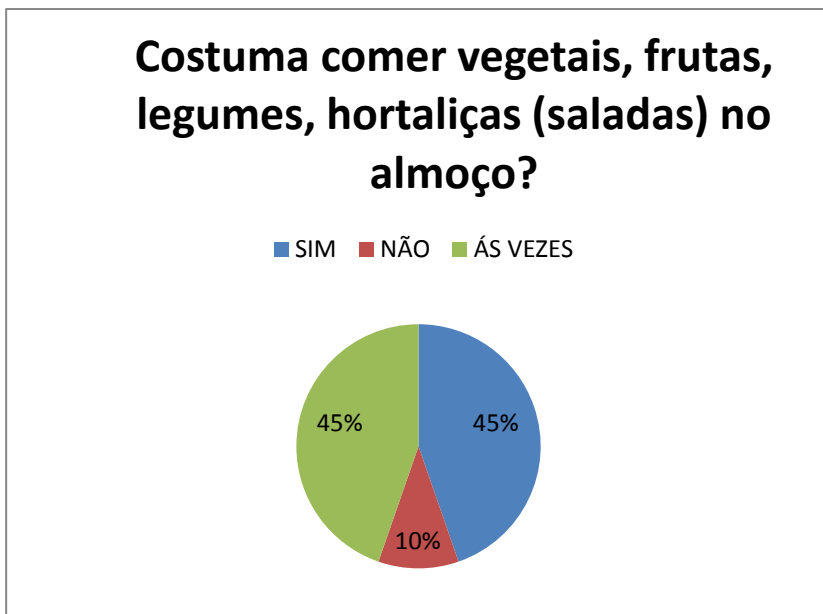


Fonte: dados coletados pelas autoras.

O tempo que utilizamos para nossa refeição faz muita diferença, devemos mastigar bem os alimentos para que tenhamos uma boa digestão e absorção de todos os nutrientes.

Alguns especialistas alegam que o sinal pode demorar até 20 minutos para chegar ao cérebro, o que, em teoria, significa que alguém que come uma porção por minuto pode passar sua saciedade em apenas 20 porções de comida, enquanto alguém que come cinco porções por minuto acaba comendo 100 porções a mais do que seu corpo realmente precisa antes que o sinal de saciedade chegue ao cérebro. (LAYTON, 2007p.[?])

Figura 8 - Costuma comer vegetais, frutas, legumes, hortaliças (saladas) no almoço?



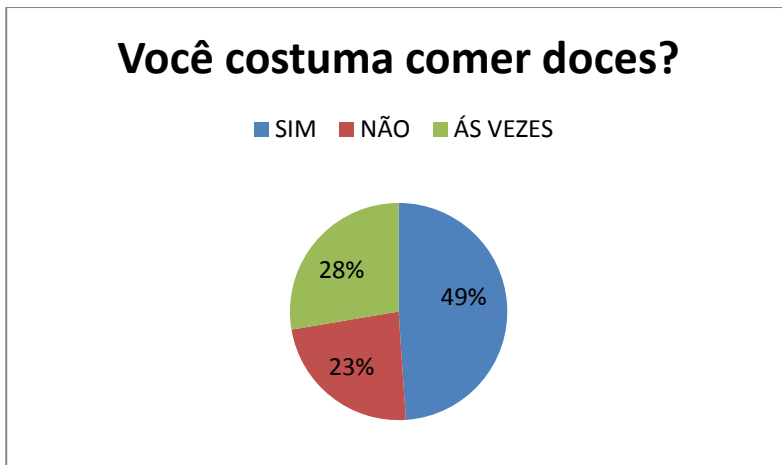
Fonte: dados coletados pelas autoras.

Como visto no gráfico 55% dos entrevistados não tem o hábito de consumir vegetais, frutas, legumes e hortaliças no almoço.

A ingestão desses tipos de alimentos nos faz muito bem, mas devemos lembrar que devem ser de origem conhecida e muito bem limpos para que não possamos ingerir agrotóxicos e vários outros produtos químicos existentes nas plantações. Precisamos aprender desde pequenos que estes produtos são indispensáveis à boa nutrição.

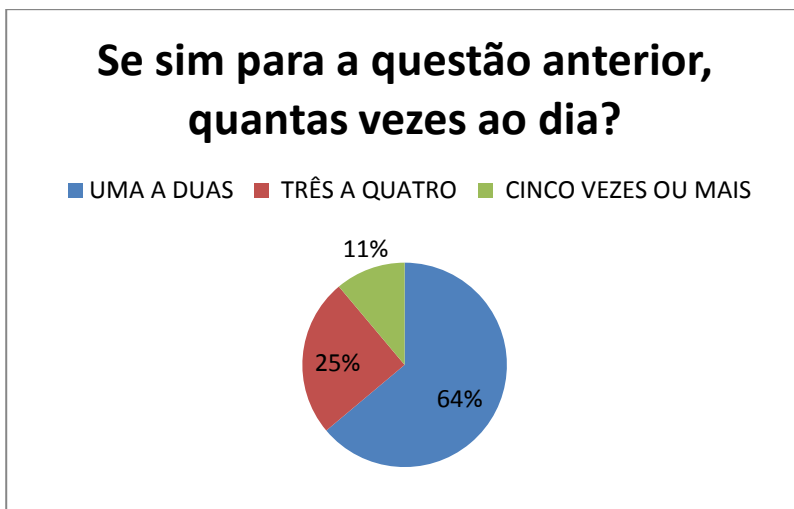
'Ricas em vitaminas e minerais, as frutas são bem-vindas de diversas formas no café-da-manhã. Os nutrientes oferecidos por elas estão envolvidos em várias reações do organismo, fazendo com que ele trabalhe adequadamente.'
(MINHA VIDA, 2009 p[?])

Figura 9 - Você costuma comer doces?



Fonte: dados coletados pelas autoras.

Figura 10 - Se sim para a questão anterior quantas vezes ao dia?

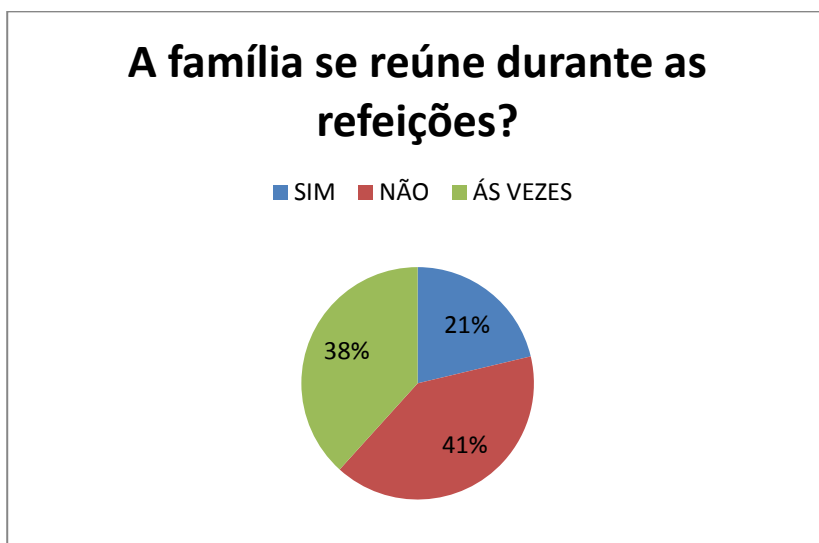


Fonte: dados coletados pelas autoras.

O hábito de comer doces todos os dias está cada vez mais presente em nossa sociedade. Comer uma bala, um chocolate ou qualquer alimento que contenha açúcar faz com que as pessoas se sintam bem, mais felizes, com a autoestima elevada. Mas esses pequenos doces podem trazer um grande perigo para o nosso organismo.

As pessoas com sobrepeso têm paladar mais apurado para identificar o gosto doce dos alimentos do que aquelas com peso normal. Elas se acostumam e criam o hábito de consumir mais doces, por isso, a vontade será sempre maior. O mesmo acontece com quem prefere salgados. Como não têm hábitos saudáveis, acabam acumulando peso (CAZARINE, 2011 p[?])

Figura 11 - A família se reúne durante as refeições?

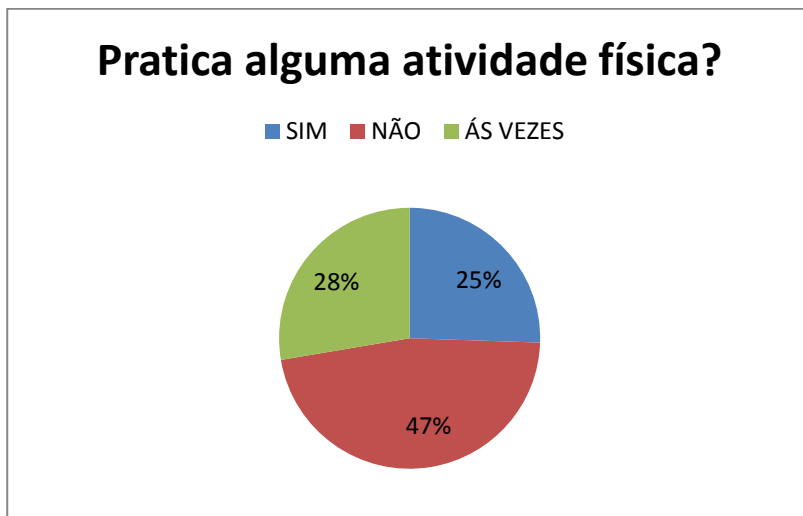


Fonte: dados coletados pelas autoras.

Conforme o gráfico a maioria dos pesquisados não se reúnem com a família durante as refeições, esse é o reflexo dos dias atuais onde as pessoas só trabalham e esquecem que tem uma vida e uma família.

Os anos se passaram e a correria do dia-a-dia, a falta de tempo, entre outros fatores fizeram com que uma atividade importantíssima para a saúde física e emocional de todos os membros da família praticamente deixasse de existir. De acordo com algumas pesquisas, no Brasil, 30% a 40% das famílias não jantam juntas de cinco a sete noites por semana. A hora do almoço em casa, junto com os familiares, tem sido trocada por um sanduíche na lanchonete da esquina ou por uma refeição em frente à TV ou computador. (SALGADO, p[?])

Figura 12 - Pratica alguma atividade física?



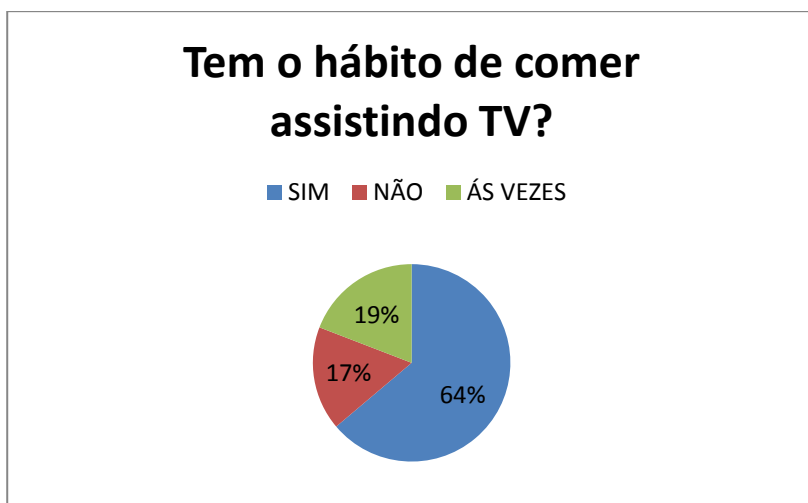
Fonte: dados coletados pelas autoras.

O gráfico nos mostra que 47% dos pesquisados não praticam nenhum tipo de atividade física, 28% praticam às vezes e somente 25% são praticantes regulares.

A prática de atividade física ajuda a manter a forma e tem benefícios em relação à saúde física e mental, essa prática torna a pessoa mais disposta e mais vigorosa diante da correria do dia a dia.

Sabemos que o único meio de prevenir os males da inatividade é permanecer ativo, não durante um mês mas durante toda a vida. Descobrimos que a saúde é, na maioria das vezes, um fator que podemos controlar e que podemos prevenir o surgimento de algumas doenças. Quando nascemos recebemos um corpo saudável e temos o dever de cuidar e zelar por este que é nosso abrigo. (SOUZA, 2007 p[?])

Figura 13 - Tem hábito de comer assistindo TV?

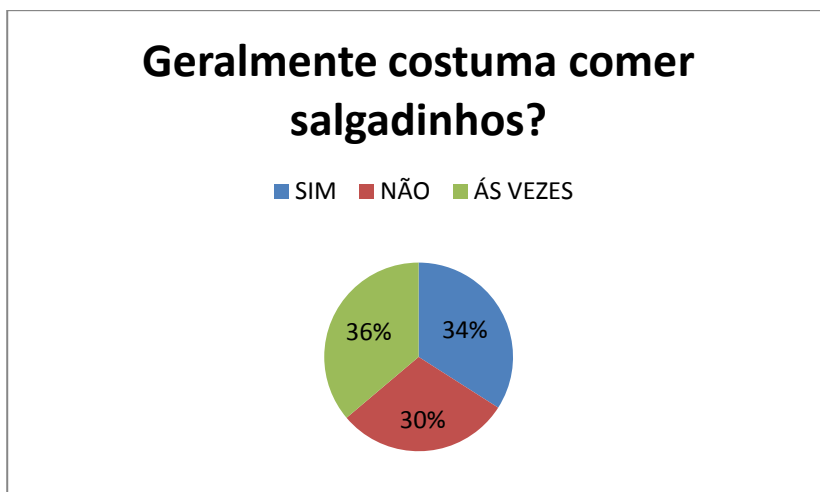


Fonte: dados coletados pelas autoras.

Como o gráfico nos mostra 64% das pessoas comem assistindo televisão e se deixam levar pelos meios de comunicação e deixam de lado o que é saudável, alimentos de preparo rápido para poder assistir aquele programa que passa bem na hora do almoço, ou assistir o noticiário na hora do café da manhã, tudo isso implica numa má alimentação.

Estudos já demonstraram que comemos mais que o necessário quando estamos assistindo TV; isso porque existe uma dificuldade em se concentrar naquilo que se está ingerindo. Isso acaba por impedi-lo de mastigar adequadamente e, conseqüentemente, dificultando a digestão e a absorção correta dos nutrientes. Programas agitados, notícias ruins provocam uma maior liberação de adrenalina, desviando o fluxo sanguíneo do sistema digestivo para outros órgãos, interferindo na digestão. (ROVEDA, 2011 p.[?])

Figura 14 - Geralmente costuma comer salgadinhos?

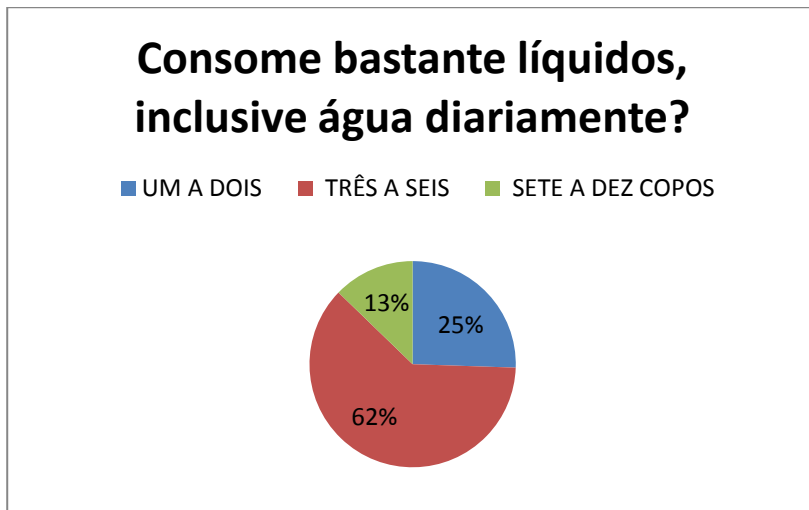


Fonte: dados coletados pelas autoras.

O hábito de comer salgadinhos geralmente se dá pelo fácil acesso a eles, são vendidos em qualquer lugar, além disso, tem um preparo muito fácil levando assim as pessoas a serem enganados pela aparência os riscos de doenças como hipertensão está extremamente ligada a esse hábito.

Salgadinhos não devem ser consumidos com frequência porque em sua composição há muita gordura, sódio (substância presente no sal de cozinha) e conservantes. Comê-los em excesso pode trazer riscos à saúde. Para se ter ideia, em 100 g de alguns produtos é possível encontrar metade do sal que as pessoas podem ingerir em apenas um dia. Além disso, alguns ainda têm gordura trans, tipo de gordura vegetal hidrogenada presente em alimentos industrializados. Pesquisas comprovaram que aumentam os níveis de colesterol ruim (LDL) e diminuem os de colesterol bom (HDL). Com o tempo, isso pode ocasionar doenças do coração, como infarto, e acidente vascular cerebral, que podem matar. Ingerir muitos salgadinhos - incluindo os fritos, como coxinha, risolis e bolinho de queijo - também traz outros problemas, como pressão alta, diabetes, além de prejudicar o crescimento na infância. Por isso, quanto menos comer, melhor. Nem mesmo os assados deixam de ser vilões porque também possuem gordura e bastante sal. (RAVELLI, 2010 p [?]).

Figura 15 - Consome bastante líquidos, inclusive água diariamente?



Fonte: dados coletados pelas autoras.

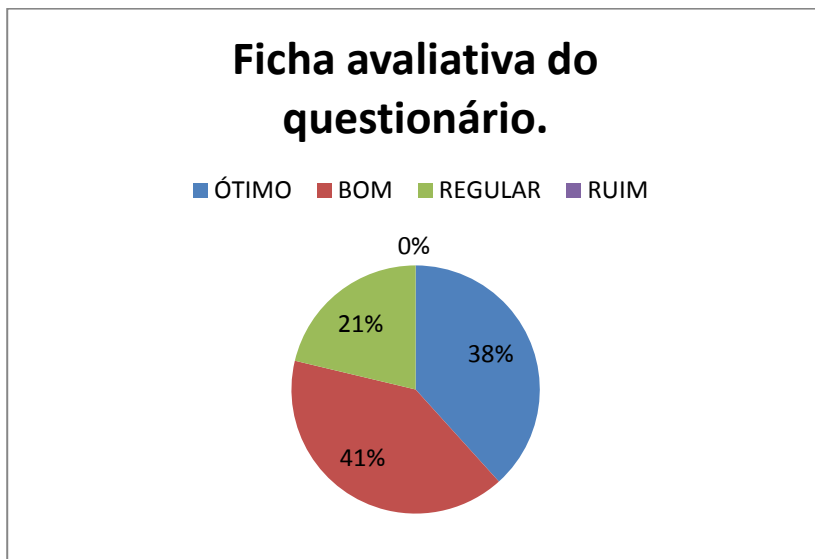
Como o gráfico nos mostra as pessoas estão se conscientizando da importância da água para nosso organismo.

Novas pesquisas vêm demonstrando que a mais simples das bebidas — a água — é um dos remédios mais eficazes para o controle da obesidade. Esses estudos mostram que a água comum atua como um poderoso moderador de apetite e estimulante do metabolismo. Difícil de engolir? Pois saiba que a água nos faz comer 15% menos em cada refeição, acelera a queima de calorias em 30% e diminui significativamente a absorção de carboidratos e gorduras. (VIEIRA, 2008 p [?]).

Dentre vários benefícios a água é também um maravilhoso adjuvante na nossa beleza.

Tanto a saúde como a beleza são dependentes de uma boa hidratação. Esta faz com que os nutrientes sejam levados pela corrente sanguínea para todas as células do corpo, alimentando estas estruturas de modo que sejam bem formadas. Assim, é "composto" um indivíduo com pele, unhas e cabelos bem nutridos, ou seja, com uma aparência mais bonita. (FIORI, 2008 p[?])

Figura 16 - Ficha avaliativa do questionário.



Fonte: dados coletados pelas autoras.

O gráfico mostra o resultado da nossa pesquisa e a relevância que os pesquisados deram a ela, 41% acharam um questionário bom e 0% ruim.

5. CONCLUSÃO

O trabalho realizado trouxe para nós a oportunidade de reflexão, estudo e discussão sobre um assunto muito comentado hoje em dia, não só por profissionais de saúde, mas por todos que tem consciência de que a saúde ou a falta dela pode ter como culpado a própria pessoa que não valoriza como deveria a sua máquina, ou seja o seu corpo.

Tivemos a oportunidade de conferir através da pesquisa de campo realizada com o grupo de alunos de uma escola de ensino supletivo que a preocupação com a nutrição ainda não está nas prioridades do ser humano.

Muitas desculpas são dadas para não nos alimentarmos adequadamente que vão das mais simples e cômodas, como não gostar de alimentos que sequer tenha provado algum dia, o tempo dispensado para a alimentação, as tentações e delícias que a mídia oferece, e assim por diante. A maioria das pessoas sabe do valor de uma alimentação saudável, mas se perderam nas mais variadas desculpas.

Pudemos com o nosso trabalho lançar sementes quando entregamos folders informativos aos estudantes, e temos a certeza de que valeu muito a pena, pois não queremos mudar o mundo nem as pessoas, mas fazer parte das mudanças que aos poucos vão acontecendo.

6. REFERÊNCIAS

1 ALVES, João Guilherme Bezerra. Atividade física em crianças: promovendo a saúde do adulto. **Rev. Bras. Saude Mater. Infant.** Recife, vol. 3, nº 1, jul. 2005. Disponível em: <<http://www.sanavita.com.br/padrao.aspx?texto.aspx?idcontent=890&idContentSection=405>> Acesso em: 04 abr. 2011.

2 BASSOUL Eliane; BRUNO Paulo; KRITZ Sonia. **Nutrição e Dietética**. 2. ed. Rio de Janeiro: Ed. Senac Nacional, 1998. 112 p.

3 CAMELO JR., José Simon e MARTINEZ, Francisco Eulógio. Dilemas nutricionais no pré-termo extremo e repercussões na infância, adolescência e vida adulta. **J. Pediatr. (Rio J.)** [online]. 2005, vol.81, n.1, suppl.1, pp. S33-S42. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/jped/v81n1s1/v81n1s1a05.pdf>>. Acesso em: 17 abr. 2011.

4 CAZARINE, Taiga. **Preferência por doces?**. Disponível em: <<http://revistashape.uol.com.br/component/content/1269/materia/preferencia-por-doces>> Acesso em: 05 jun. 2012.

5 FIORI, Vera. **A importância da água para o organismo**. Disponível em: <<http://www.folhadaregio.com.br/Materia.php?id=93587>> Acesso em: 14 jun. 2012.

6 MACHADO, Vivian Pupo de Oliveira. **Planejamento Alimentar**. Disponível em: <http://www.eteavare.com.br/arquivos/28_179> . Acesso em: 02 abr. 2011.

7 MITCHELL, Helen S et al. **Nutrição**. 16. ed. Rio de Janeiro: Interamericana. 300 p.

8 PECKENPAUGH, Nancy J.; POLEMAN, Charlotte M. **Nutrição**: essência e dietoterapia. 7ª ed. São Paulo: Roca, 1997. 589 p.

9 RAVELLI, Juliana. **Faz mal comer salgadinho?**. Disponível em: < <http://www.dgabc.com.br/News/5839105/faz-mal-comer-salgadinho.aspx>> Acesso em: 04 abr. 2012.

10 ROVEDA, Juliana. **Mito ou verdade: Comer assistindo TV engorda?**. Disponível em: < <http://nutrievoce.blogspot.com.br/2011/01/mito-ou-verdade-comer-assistindo-tv.html>> Acesso em: 09 jun. 2012

11 SALGADO, Jocelim. **Comer em família traz vários benefícios**. Disponível em: < http://www2.uol.com.br/vyaestelar/refeicao_familia.htm> Acesso em: 14 abr. 2012.

12 SILVA, Roberta dos Santos. **Importância da Nutrição para a Saúde**. Disponível em: <<http://cyberdiet.terra.com.br/a-importancia-da-nutricao-para-saude-2-1-1-456.html>>. Acesso em: 01 abr. 2011.

13 SOALHEIRO, Bárbara. A Ciência de Comer Bem. **Superinteressante**, São Paulo, nº 204, set. 2004. Disponível em: <<http://super.abril.com.br/alimentacao/ciencia-comer-bem-444710.shtml>> Acesso em: 02 abr. 2011.

14 STELLA, Roberta. Almoçar bem é o segredo para perder peso sem passar fome. Disponível em: <

<http://www.minhavidade.com.br/alimentacao/materias/10242-almocar-bem-e-o-segredo-para-perder-peso-sem-passar-fome>>
Acesso em: 15 jun. 2012.

15 SOUZA, Valéria Alvin Igayara de. Por que praticar atividade física. Disponível em: <
<http://marceloatividadefisica.blogspot.com.br/2007/05/por-que-praticar-atividade-fsica.html>> Acesso em: 12 jun. 2012.

APÊNDICE 1 – QUESTIONÁRIO

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Santa Catarina Unidade Joinville
Curso Técnico em Enfermagem.

Solicitamos a gentileza de sua colaboração para o preenchimento deste questionário, que de forma decisiva, ajudará na realização do projeto de pesquisa do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Santa Catarina (IF-SC). O tema do projeto é: Nutrição escolar de jovens adultos.

Para que ninguém se preocupe com algum uso indevido das respostas, pedimos que as mesmas sejam individuais e anônimas.

FORMULÁRIO

1. Idade:

<input type="checkbox"/>	16 a 20 anos	<input type="checkbox"/>	20 a 30 anos
<input type="checkbox"/>	30 a 40 anos	<input type="checkbox"/>	40 anos ou mais

2. Sexo:

<input type="checkbox"/>	FEMININO	<input type="checkbox"/>	MASCULINO
--------------------------	----------	--------------------------	-----------

3. Você costuma tomar café da manhã?

<input type="checkbox"/>	SIM	<input type="checkbox"/>	NÃO	<input type="checkbox"/>	ÁS VEZES
--------------------------	-----	--------------------------	-----	--------------------------	----------

4. Têm o hábito de comer pães, cereais, leite e grãos no café?

<input type="checkbox"/>	SIM	<input type="checkbox"/>	NÃO	<input type="checkbox"/>	ÁS VEZES
--------------------------	-----	--------------------------	-----	--------------------------	----------

5. Tem costume de lanchar entre as refeições?

SIM NÃO ÀS VEZES

6. Você tem o hábito de almoçar?

SIM NÃO ÀS VEZES

7. Em quanto tempo você almoça?

10 a 15 minutos 15 a 20 minutos 20 minutos ou mais

8. Costuma comer vegetais, frutas, legumes, hortaliças (saladas) no almoço?

SIM NÃO ÀS VEZES

9. Você costuma comer doces?

SIM NÃO ÀS VEZES

10. Se sim para questão anterior, quantas vezes ao dia?

1 a 2 vezes 2 a 4 vezes 4 vezes ou mais

11. A família se reúne durante as refeições?

SIM NÃO ÀS VEZES

12. Pratica alguma atividade física?

SIM NÃO ÀS VEZES

13. Tem o hábito de comer assistindo televisão?

SIM NÃO ÀS VEZES

14. Geralmente costuma comer salgadinhos?

SIM NÃO ÀS VEZES

15. Consume bastante líquidos, inclusive água diariamente?

1 a 2 copos 3 a 6 copos 6 a 10 copos

Agradecemos a sua participação!

APÊNDICE 2 – FOLDER INFORMATIVO (FRENTE)

Informativo

Graficos com resultado de pesquisa realizada com alunos do curso e colégio Fera "Novo Rumo" de Joinville/SC no mês de 09/2011.

Resultados positivos

Você tem o hábito de almoçar?

■ Sim ■ Não ■ Às vezes



Consome bastante líquido, inclusive água diariamente?

■ 1 a 2 ■ 3 a 6 ■ 7 a 10



Resultados negativos

Tem o hábito de comer assistindo TV?

■ Sim ■ Não ■ Às vezes



Pratica alguma atividade física?

■ Sim ■ Não ■ Às vezes



Muito obrigado a todos os participantes

APÊNDICE 3 – FOLDER INFORMATIVO (ATRÁS)

Dicas de uma boa nutrição



Passo 1 - Faça pelo menos 3 refeições (café da manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.



Passo 2 - Inclua diariamente 6 porções do grupo dos cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca/macaxeira/aipim nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos naturais.



Passo 3 - Coma diariamente pelo menos 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições e 3 porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.



Passo 4 - Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, 5 vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde.



Passo 5 - Consuma diariamente 3 porções de leite e derivados e 1 porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação.



Passo 6 - Consuma, no máximo, 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina. Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menores quantidades de gorduras trans.



Passo 7 - Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação.



Passo 8 - Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio) como hambúrguer, charque, salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.



Passo 9 - Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.



Passo 10 - Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo. Mantenha o peso dentro de limites saudáveis.

*Fonte: Ministério da Saúde.