



Pós-Graduação em
**Atenção Básica
em Saúde da Família**



MARINA MEDEIROS CARVALHO

**HIPERTENSÃO: ESTIMULANDO HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS EM
UM GRUPO DE CRIANÇAS COM EXCESSO DE PESO EM UMA
ESCOLA MUNICIPAL DE SANTO ANTÔNIO DE GOIÁS**

CAMPO GRANDE/MS

2015

MARINA MEDEIROS CARVALHO

**HIPERTENSÃO: ESTIMULANDO HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS EM
UM GRUPO DE CRIANÇAS COM EXCESSO DE PESO EM UMA
ESCOLA MUNICIPAL DE SANTO ANTÔNIO DE GOIÁS**

Projeto de Intervenção apresentado à Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, como requisito para conclusão do curso de Pós Graduação em nível de Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família.

Profª Espec. Beata Catarina Langer.

**CAMPO GRANDE/MS
2015**

RESUMO

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é uma doença multifatorial, mais comum em adultos, é considerado um grave problema de saúde pública no Brasil e é um dos principais fatores de risco modificáveis. O objetivo do projeto de intervenção foi estimular hábitos de vida saudáveis em um grupo de crianças com excesso de peso em uma escola municipal localizada em Santo Antônio de Goiás. O projeto foi realizado com um grupo de 39 crianças com excesso de peso do 2º ao 5º ano diagnosticado pela nutricionista da escola, no período de julho a dezembro de 2014. A metodologia utilizada foi, primeiramente, uma reunião com os pais, capacitação com os professores e funcionários da escola, encontros quinzenais com o grupo de apoio à crianças com excesso de peso, realização de palestras e dinâmica sobre hipertensão, brincadeiras, gincanas, distribuição do cardápio feito pela nutricionista aferição e acompanhamento da Pressão Arterial, com apoio da nutricionista da escola. Para obter os resultados foi realizada a observação, percebendo o interesse, a participação e o questionamento dos alunos sobre as atividades desenvolvidas, sendo que o principal resultado virá no futuro, quando estes estiverem adultos. Conclui-se que ao estimularmos hábitos de vida saudáveis em crianças e adolescentes é mais simples do mudar os hábitos de um adulto, por isso a importância a criação de uma disciplina na matriz escolar sobre saúde seria uma forte opção para desenvolvermos adultos mais saudáveis.

Palavras-chave: Hipertensão, Hábitos de vida, saúde na escola e educação em saúde.

ABSTRACT

High blood pressure or Hypertension, is a multifactorial disease , more common in adults is considered hum grave public health problem in Brazil and is one of the major modifiable risk factors . The intervention project objective was encourage Healthy lifestyle habits in children hum group with overweight in a municipal school in Santo Antônio de Goiás . The project was accomplished with hum group of 39 children with overweight makes 2 With 5 year diagnosed for school nutritionist, any period from july to december 2014. The methodology was used , first, a meeting with Parents , training with teachers and school officials , fortnightly meetings with the group to Support Children with overweight, lectures and dynamic realization about hypertension , games , competitions , Distribution make menu Made for nutritionist measurement and monitoring of blood pressure , with the support of the nutritionist school. To get results was performed note , realizing Interest, participation questioning of Students About the developed activities , and the result will come in the future director , when these are adults . It is concluded what to spur healthy lifestyle habits in children and adolescents and easier to change the habits of adult um, so the Importance of creating a discipline in the school matrix about serious health strong option to develop adults more healthy.

Keywords: Hypertension, Lifestyle Habits , School Health and Health Education .

SUMÁRIO

1 ASPECTOS INTRODUTÓRIOS	05
1.1 INTRODUÇÃO	05
1.2 OBJETIVOS	06
1.2.1 OBJETIVO GERAL.....	06
1.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	06
2 ANÁLISE ESTRATÉGICA	07
2.1 ABORDAGEM METODOLÓGICA	07
2.2 PARTICIPANTES	08
2.3 CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO	08
2.4 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA	09
2.5 PERÍODO DO PROJETO.....	09
3 IMPLANTAÇÃO, DESCRIÇÃO E AVALIAÇÃO DA INTERVENÇÃO	10
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	13
REFERÊNCIAS	15
ANEXO I	17
ANEXO II	19

1. ASPECTOS INTRODUTÓRIOS

1.1 INTRODUÇÃO

A Escola Municipal Ubiraciema Vanuncio, situada no município de Santo Antônio de Goiás, no estado de Goiás, conta com 580 alunos matriculados com faixa etária entre 4 a 12 anos nos turnos vespertino e matutino. Na escola existe um grupo de 93 crianças de 4 a 12 anos avaliadas pela nutricionista com sobrepeso e obesidade. Sabemos que o excesso de peso é um dos principais fatores que contribuem para o desenvolvimento da Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), uma doença que vem se tornando cada vez mais comum entre adultos.

Neste sentido, a hipertensão é uma doença multifatorial caracterizada por níveis elevados da pressão sistólica e diastólica, que levam ao aumento do débito cardíaco e da resistência vascular periférica¹. É considerado um grave problema de saúde pública no Brasil e é um dos principais fatores de risco modificáveis².

No mundo, em 2001, a mortalidade relacionada à elevação pressão arterial foi a cerca de 7,6 milhões de mortes, sendo que 54% Acidente Vascular Encefálico e 47% Doença Isquêmica do Coração, ocorrendo à maioria delas em países de baixo e médio desenvolvimento econômico e mais da metade em indivíduos entre 45 a 69 anos². No Brasil sua prevalência varia entre 22% a 44% para adultos chegando a mais de 50% em indivíduos com idade entre 60 a 69 anos e 75% em idosos maiores de 70 anos². Acomete mais mulheres (25,4%) do que homens (19,5%)³.

No município de Santo Antônio de Goiás a principal causa de morte no ano de 2012 foi de Doenças do Aparelho Circulatório, representando 44,4%. Sendo a de maior predominância: Doença Isquêmica do Coração⁴. Os principais problemas que atingem a comunidade são doenças crônicas como hipertensão atingindo 11,6% da comunidade, logo em seguida DM representando 2,4%⁵.

Embora predomine na população adulta, a prevalência em adolescentes e em crianças não é desprezível, nos últimos anos ela vem sendo evidenciada em crianças e adolescentes⁶, principalmente quando se considera hipertenso a criança cujos níveis pressóricos estão igual ou maior ao percentil 95 de distribuição da pressão arterial³.

Os níveis de pressão arterial das crianças são estabelecidos a partir da altura, sexo e idade, sendo considerada normal o percentil menor que 90. Devendo ser aferida pelo menos uma vez ao ano quando pressão arterial normal².

A HAS se trata de uma doença que não tem cura, mas pode ser prevenida e controlada desde cedo. Por ser uma doença de alta prevalência e alta mortalidade na população adulta e idosa, o projeto foi desenvolvido em uma escola municipal de Santo Antônio de Goiás com um grupo crianças com sobrepeso e obesas.

Inserir o enfermeiro na escola é disseminar a política da prevenção, do cuidado básico e dos bons hábitos de saúde. Saúde se aprende desde cedo, portanto incentivar o trabalho do enfermeiro na escola é ensinar a prevenção precocemente para toda a população.

Neste contexto, o objetivo deste projeto foi estimular hábitos de vida saudáveis em um grupo de crianças com excesso de peso prevenindo a hipertensão arterial sistêmica.

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 OBJETIVO GERAL

Estimular hábitos de vida saudáveis em um grupo de crianças com excesso de peso em uma escola situada no município de Santo Antônio de Goiás/GO, prevenindo Hipertensão Arterial Sistêmica.

1.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar atividades educativas sobre alimentação saudável e atividade física;
- Criar um grupo de apoio às crianças com sobrepeso e obesas, com acompanhamento multiprofissional;
- Informar o que é Hipertensão Arterial, aferir pressão do grupo e alertar quanto à prevenção da doença;
- Acompanhar a pressão arterial do grupo com excesso de peso e encaminhar para atenção especializada quando necessário, caso tenha alteração do valor normal.

- Sensibilizar os funcionários, cozinheiras, professores e administração da escola, sobre a importância da realização da educação alimentar e atividade física no ambiente escolar.

2 ANÁLISE ESTRATÉGICA

2.1 ABORDAGEM METODOLÓGICA

A HAS pode ter origem na infância, estratégias preventivas, relacionadas à identificação dos fatores de risco associados à hipertensão como o sobrepeso/obesidade, devem ser adotadas precocemente na tentativa de reduzir as complicações tardias desta doença⁷. Portanto o objetivo deste projeto será estimular hábitos de vida saudáveis em um grupo de crianças com excesso de peso em uma escola do município de Santo Antônio de Goiás.

Este projeto será realizado em uma escola municipal localizada em Santo Antônio de Goiás. Na escola existe um grupo de crianças com sobrepeso e obesas composta por 93 alunos, sendo 59 do turno matutino e 34 do turno vespertino com idade variando de 4 a 12 anos avaliados com sobrepeso e obesidade pela nutricionista da escola em abril de 2014.

Para alcançar os objetivos deste projeto serão desenvolvidas as seguintes atividades:

- Atividades educativas sobre alimentação saudável e atividade física: Será organizado brincadeiras como amarelinha com os participantes, dança da cadeira, cirandas, futebol e esconde-esconde. Com a finalidade de estimular o movimento corporal e o gasto de energia.
- Criação de um grupo de apoio às crianças com sobrepeso e obesas, com acompanhamento multiprofissional: O grupo de apoio terá pequenas reuniões quinzenais realizadas no próprio ambiente escolar durante as aulas, essa atividade fornecerá orientações para a formação de novos hábitos alimentares e um estilo de vida saudável. Para isso, o grupo terá a participação da nutricionista e enfermeiros, e outros profissionais, como: professores, educador físico, entre outros.
- Informar o que é Hipertensão Arterial alertando-os quanto à prevenção da mesma: será feito uma palestra com imagens ilustrativas e uma conversa com o

tema Hipertensão Arterial e como preveni-la para que o grupo de crianças acima do peso conheça o que é a doença (hipertensão) e saibam que estão com risco em desenvolvê-la devido ao excesso de peso;

- Sensibilização dos funcionários, cozinheiras, professores, administração da escola, e pais sobre a importância da realização da educação alimentar e atividade física no ambiente escolar: terá a realização de um curso de capacitação para os professores, monitores, merendeiros e suas auxiliares, coordenação e direção da escola. Esta capacitação resultará em orientações sobre: Boas Práticas de Higiene em manipulação de Alimentos, importância da alimentação saudável para a promoção da saúde e prevenção de doenças. Serão convidados um representante da vigilância sanitária do município e a nutricionista para abordar os temas sugeridos no tópico anterior.

2.2 PARTICIPANTES

Neste Projeto de Intervenção (PI), participarão 39 crianças do turno matutino do 2º ao 5º ano com idade entre 7 a 12 anos da escola municipal de Santo Antônio de Goiás.

2.3 CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO

A Escola Municipal Ubiraciema Vanuncio, situada no município de Santo Antônio de Goiás, no estado de Goiás, conta com 580 alunos matriculados com séries do Jardim I até o quinto ano, faixa etária entre 4 a 12 anos nos turnos vespertino e matutino. No período noturno funciona o EJA (Educação de Jovens e Adultos) com 47 matrículas. Na escola existe um grupo de 93 crianças com sobrepeso/obesas de 4 a 12 anos criado pela nutricionista da escola. **(Tabela 1)**

Tabela 1- Avaliação do estado nutricional dos alunos dos turnos vespertino e matutino de uma escola municipal de Santo Antônio de Goiás (GO), 2014.

Turnos	Avaliados	Sobrepeso/Obesidade	Porcentagem
Matutino	210	59	28,09%
Vespertino	185	34	18,37%
Total	395	93	23,54%

Fonte: Própria

2.4 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

Existe na escola um total de 93 alunos classificados com risco de sobrepeso e obesos, porém foram escolhidos para o Projeto de Intervenção 39 alunos do turno matutino do 2º ao 5º ano ensino fundamental, de acordo com a disponibilidade de horário para realizar as intervenções do projeto.

2.5 PERÍODO DO PROJETO

O projeto terá início em julho de 2014 e será finalizado em dezembro de 2014.

3. IMPLANTAÇÃO DESCRIÇÃO E AVALIAÇÃO DA INTERVENÇÃO.

A escola é um ambiente que proporciona oportunidade de realizar ações de saúde para as crianças. Observamos a necessidade de transformações no ambiente escolar com a finalidade de fornecer informações importantes sobre assuntos que atingem crianças e adolescentes e sensibiliza-los, promovendo saúde⁸.

Inicialmente reunião com a diretora, secretária de educação, professores coordenadores, funcionários desde as cozinheiras até a administração que aconteceu dia 31 de julho de 2014, com a realização de um curso de capacitação, com a presença de 32 pessoas. Foram convidados um representante da vigilância sanitária do município e a nutricionista da escola para orientar sobre: Boas Práticas de Higiene na manipulação de alimentos, a importância da alimentação saudável para a promoção da saúde e prevenção de doenças.

A escola influencia na formação dos hábitos de vida e alimentar das crianças. Diante disso, os professores e funcionários, enquanto modelos para os alunos devem evitar o consumo de alimentos de baixo ou nenhum valor nutritivo na escola, já que possuem um papel fundamental para a formação de hábitos saudáveis.

Dias 20, 21 e 22 de agosto a nutricionista juntamente com as agentes comunitárias de saúde e os enfermeiros pesaram 395 alunos da escola municipal analisando o Índice de Massa Corporal (IMC) através da caderneta de saúde da criança e do adolescente, com auxílio do programa *excell*.

Após a análise do IMC dos alunos ativos, dia 11 de setembro de 2014, reunimos com os pais dos alunos com resultados alterados, apresentando o projeto, solicitando autorização dos mesmos e alertando sobre a importância da continuidade do trabalho em casa, sobre a criação do grupo de apoio as crianças acima do peso. Neste dia, compareceram apenas seis pais na reunião.

Após a autorização dos pais, da direção da escola e análise do IMC, o grupo com excesso de peso foi criado. O grupo de apoio consistiu em pequenas reuniões quinzenais com duração de 15 minutos no próprio ambiente escolar, fornecendo orientações para a formação de novos hábitos alimentares.

Logo em seguida, dia 18 de setembro de 2014, o grupo de apoio às crianças com sobrepeso e obesa teve seu primeiro encontro na escola, realizamos uma roda

de conversa discutindo temas sobre: como alimentar, os riscos da obesidade, como adotar estilo de vida saudável, entrega do cardápio (ANEXO II) e orientações recomendadas pela nutricionista. Compareceram ao primeiro encontro 30 alunos do período matutino.

Durante a entrega do cardápio e da discussão dos temas, foi perceptível o interesse dos alunos em seguir a dieta, o conhecimento deles sobre os riscos que o excesso de peso acarreta, além de exporem as dificuldades que pessoas acima do peso enfrentam no dia a dia como o preconceito, as complicações e outras doenças.

Dia 13 de outubro de 2014, realizamos o 2º encontro com o grupo na biblioteca da escola, estando presentes 25 crianças, elaboração de uma dinâmica e conversa para saber quem estava aderindo ao cardápio recomendado pela nutricionista. Na conversa de roda percebemos que houve descontentamento de algumas crianças, pois alguns relataram que os pais não estavam ajudando a manterem o cardápio em casa, dificultando o processo. Fornecemos também, crachás para identificar o grupo acima do peso, facilitando o acesso deles nas reuniões quinzenais, além de facilitar o controle da quantidade de alimentos fornecidos pelas merendeiras.

Os níveis de pressão arterial dos adolescentes são estabelecidos a partir da altura, sexo e idade, o diagnóstico depende de duas ou mais aferição da pressão arterial e momentos diferentes, sendo considerado hipertenso valor acima do percentil 95⁶.

Enquanto realizamos os encontros aferíamos a pressão arterial das crianças. Durante três semanas aferimos a Pressão Arterial do Grupo em horários distintos, dias 13, 22 e 29 de outubro de 2014, acompanhando a Pressão Arterial do grupo. Foram identificadas três crianças com alteração da PA, obtendo percentil > 95 durante as três aferições e encaminhadas para a pediatria para melhor acompanhamento e investigação.

A idade escolar é o período que as crianças são mais curiosas, criativas e acham o corpo humano interessante, sabendo disso, informamos o que é Hipertensão Arterial e alertamos quanto à prevenção da mesma: 06 de novembro de 2014 realizamos uma aula ilustrativa na biblioteca da Escola, mostrando como funciona o sistema cardiovascular com imagens e vídeos, falando sobre a pressão arterial, hipertensão e como preveni-la, finalizando com uma dinâmica utilizando uma bomba

para encher balão (que significava o coração), e um balão funcionando como se fosse a artéria, tornando a aula mais produtiva e interessante.

A aula demonstrativa rendeu muitos comentários e questionamento, pude sanar as dúvidas, além de fazê-los entender o que significa e como funciona a Pressão arterial, pois a maioria já tinha ouvido falar, mas não sabiam explicar.

Os principais fatores condicionantes e de risco está relacionado à maioria das vezes com fatores modificáveis, como sobrepeso obesidade, etilismo, alimentação inadequada, tabagismo e sedentarismo. E a melhor forma de prevenir doenças crônicas não transmissíveis como a hipertensão é a mudança do estilo de vida.

Atualmente observa-se que a prevalência de crianças obesas vem crescendo mundialmente em países desenvolvidos e em desenvolvimento⁹, podendo ser explicado pelo consumo exagerado de alimentos ricos em gordura como salgadinhos, *fast food*, doces, associado ao sedentarismo evidenciado por redução na prática de atividade física devido a hábitos que não geram gasto de caloria como assistir TV, vídeo games e computadores entre outros¹⁰.

Diante disso, as atividades educativas sobre alimentação saudável e atividade física serviram como estímulo para mudanças desses hábitos, em 13 de novembro de 2014 foram organizadas brincadeiras como amarelinha, futebol, dança da cadeira e cirandas, com intuito de estimular o movimento corporal e gasto de caloria.

Observamos que os alunos gostam de brincadeiras e adoraram participar, o que realmente falta, é estímulo as brincadeiras antigas que gastam energia reduzindo o peso, o estresse.

Neste contexto, o ambiente escolar é um local ideal para desenvolver ações de melhoria das condições de saúde, além de ser um ambiente estratégico para promover saúde estimulando hábitos de vida e consumo de alimentos saudáveis por meio da implementação de programas voltados à educação para a saúde.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A modificação do estilo de vida (MEV) é a principal maneira para prevenir algumas doenças, como: Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), trabalhar com crianças em aspectos relacionados à prevenção na escola foi de suma importância, colaborando para o desenvolvimento de adultos mais saudáveis.

A formação de hábitos alimentares saudáveis na criança começa pela sensibilização e envolvimento da família. Com base na análise dos resultados percebe-se que a maioria das crianças com excesso de peso tinha conhecimento dos riscos que a obesidade propicia, o interesse de melhorar o estilo de vida, participando das brincadeiras, questionando, aderindo à dieta (merenda da escola) proposta pela nutricionista na escola, porém os pais e responsáveis, diante dos relatos das crianças, não estavam acompanhando a dieta da nutricionista em casa, dificultando o progresso do projeto.

A causa de hipertensão arterial na infância não é comprovada, não existem muitos estudos na literatura a respeito do tema. Com a criação do grupo e encontros quinzenais foi possível o acompanhamento da Pressão arterial de algumas crianças sendo que três delas tiveram alteração e foram encaminhadas para pediatria, onde tiveram investigação e acompanhamento melhor.

A aula sobre o sistema circulatório, como o coração funciona, significado de pressão arterial e hipertensão renderam muitos comentários e dúvidas, foi perceptível a curiosidade e o interesse sobre o tema, tornando a aula mais produtiva e interessante.

O processo da realização das ações do Projeto Intervenção (PI) teve alguns obstáculos como: a falta de apoio de alguns funcionários e professores, a estrutura, a falta de compromisso dos pais diante da dieta dos filhos, a ausência da participação dos pais nas reuniões, ausência de investimento financeiro para realizar mais ações e a falta de alguns alunos nas reuniões quinzenais, dificultando a qualidade dos resultados. Diante das dificuldades, desenvolvemos projeto da melhor forma possível, conseguindo alcançar os objetivos.

Para melhor resultados é necessário o apoio e a participação dos pais na saúde dos filhos, o suporte dos funcionários e professores na disciplina dos alunos e arrumação do ambiente, estrutura física, investimento financeiro para transporte e outros materiais e, principalmente a criação de uma disciplina denominada “Saúde” na matriz curricular da escola ou a adesão séria e precisa do Programa de Saúde na Escola, promovendo saúde e desenvolvendo crianças e adultos mais saudáveis, dessa forma conseguiríamos alcançar todos os objetivos de forma eficiente e eficaz.

O PI trouxe um diferencial ao se trabalhar hipertensão com o público infantil, pois a maioria dos estudos é realizada com adultos já doentes e quanto mais cedo às crianças e adolescentes souberem o que é a doença e como preveni-la, sensibilizando e intervindo de maneira que elas adotem hábitos de vidas saudáveis, melhor os resultados futuros.

Diante disso, o principal resultado virá ao longo do tempo. A importância da continuidade desse trabalho é essencial para o desenvolvimento de adultos saudáveis

REFERÊNCIAS

- 1 Kuschnir MCC, Murad C. Hipertensão Arterial na Adolescência: Conduta. Rev Adolescência e Saúde.2009; 6 (3): 47-51.
- 2 Sociedade Brasileira de Cardiologia. VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial, 2010. São Paulo,2010. Disponível em: http://publicacoes.cardiol.br/consenso/2010/Diretriz_hipertensao_ERRATA.pdf. Acesso em: 15 julho. 2014.
- 3 Brasil, Ministério da Saúde. Caderno de Atenção Básica. Estratégia para o cuidado da pessoa com doença crônica. Hipertensão Arterial Sistêmica nº 37, Brasília- DF 2013.[Acesso em: 2014 jul. 21]. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/caderno_37.pdf.
- 4 Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Óbitos por residência e por Ocorrência por causa CID-BR-10, do Município de Santo Antônio de Goiás, do Estado de Goiás. Ano 2012. Acessado em 15 maio 2014. Disponível em: [http://tabnet.datasus.gov.br/cgi/tabcgi.exe?sim/cnv/obt10go Mapa de atendimento Médico do ano de 2013.
- 5 Ficha A. Santo Antônio de Goiás, 2013.
- 6 Soares CAMS, Falheiros MR, Santos EO. A enfermagem e as ações de prevenção primária da hipertensão arterial em adolescentes. Rev Adolesc. Saude, Rio de Janeiro abr/jun 2011;8(2): 46-55.
- 7 Magalhães MEC, Brandão AA, Pozzan R, Brandão AP. Hipertensão arterial em crianças e adolescentes. Rev Bras Hipertens, Rio de Janeiro julho/setembro de 2002; 9(3): 245-255.
8. Brum BL, Guedes CC, Munhoz CI, Quadros JS, Ramos CP, Schmitt ACAN, Costenaro RS. Promovendo Saúde na Escola: Um Relato de Experiência. II Jornada Internacional de Enferagem UNIFRA 2012, Santa Maria RS 2012.
9. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de orçamentos familiares 2008\2009. Antropometria e análise do estado nutricional de crianças e adolescentes do Brasil. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2014.

10. Oliveira AMA, Cerqueira EMM, Souza JS, Oliveira AC. Sobrepeso e Obesidade Infantil: Influência de fatores biológicos e ambientais em Feira de Santana, BA. Arq Bras Endocrinol Metab. Feira de Santana BA abril 2003; 47(2): 144-150.

ANEXO

- Capacitação dos professores e funcionários da escola:



- Estimulação da realização de atividade física e Lazer, gincanas e brincadeira de roda:



- Aula sobre Hipertensão e Dinâmica:



- Aferição e Acompanhamento da Pressão Arterial:



- Grupo sobrepeso/obesos, entrega dos crachás. Enfermeira e Nutricionista



- Palestra nutricionista Samyla Alimentação saudável:



Projeto Aprendendo com Saúde 2014 Crianças Sobrepeso

- ✓ Este modelo de cardápio é constituído por opções de refeições saudáveis, além de algumas orientações sobre como deve ser a alimentação para crianças em idade escolar. É importante que a criança consuma de 5 a 6 refeições diárias.
- ✓ Pequenas refeições com um intervalo médio de três em três horas.
- ✓ Não se deve pular nenhuma refeição, principalmente: café da manhã, almoço e jantar.
- ✓ A água deve ser consumida em boa quantidade no intervalo das refeições.
- ✓ Devem-se evitar as beliscadas. Não fugir destas orientações nos fins de semana.
- ✓ Controlar ou, se necessário, reduzir a quantidade de óleo e sal utilizados no preparo dos alimentos.
- ✓ Como a criança apresentou estar acima do peso, o ideal é não ultrapassar a quantidade proposta neste cardápio, nem acrescentar outras refeições.

Modelo de cardápio

Café da manhã		
1º Opção ,,,	2º Opção:	3º Opção:
1 copo de 200ml de leite integral com café ou com 1 colher de sopa rasa de achocolatado light 1 fatia de pão integral com 1 colher de chá rasa de margarina. 1 porção de fruta ,	1 iogurte simples com 3 colheres de sopa cheias de cereal matinal ou granola e 1 porção de fruta	1 copo de 200ml de suco natural ou de polpa 2 fatias de pão integral + 1 fatia de queijo (pão quente
Colação		
1 porção de fruta		
Quantidade	Medida caseira	Alimento
4 a 5	Colher de sopa	Arroz

4	Colher de sopa	Feijão
1	Porção	Carne
A vontade		Vegetal A
4	Colher de sopa	Vegetal B
1	Porção	Fruta de sobremesa
Lanche da tarde		
1º Opção	2º Opção	3º Opção
<p>Sanduíche natural (2 fatias de pão integral ou 1 pão francês com 1 fatia de queijo + 1 fatia de presunto ou 3 colheres de sopa cheias de peito de frango desfiado ou de atum com alface e tomate a vontade + 2 colheres de sopa de vegetal B)</p> <p>1 copo de 200ml de suco natural ou de polpa ou concentrado de garrafa</p>	<p>1 copo de 200ml de leite integral com café ou com 1 colher de sopa de achocolatado light ou 1 copo de 200ml de suco</p> <p>1 pão francês com 1 colher de chá rasa de margarina ou 2 quitandas médias ou 1 fatia de bolo simples</p>	<p>Vitamina de frutas: 150ml de leite integral + 1 porção de fruta ou de polpa de fruta + 1 colher de sopa de aveia ou linhaça ou granola (bater tudo no liquidificador)</p> <p>5 bolachas cream cracker ou maisena ou maria ou 1 pão francês com 1 colher de chá rasa de margarina</p>
Jantar		
Quantidade	Medida cadeira	Alimento
4	Colher de sopa	arroz
3	Colher de sopa	Feijão

1	Porção	Carne
A vontade		Vegetal A
4	Colheres de sopa	Vegetal B
1	Porção	Fruta de sobremesa
Ceia		
1 porção de fruta		