

Combate à obesidade em meio escolar

Susana Barbosa Dias

Relatório de estágio apresentado ao Instituto Politécnico de Castelo Branco, para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciado, realizado sob a orientação científica da Coordenadora da Unidade de Cuidados na Comunidade de Ponte da Barca (UCCPB) Enfermeira Chefe Odete Alves, do Centro de Saúde de Ponte da Barca, e pela Dra. Margarida Vieira da Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Dedicatória

Apresento agora de forma muito carinhosa a minha dedicatória aos que de alguma forma contribuíram para a realização deste Relatório.

Na minha passagem por Castelo Branco, fiz amigos para a vida, vivi momentos que vão deixar muitas saudades, e que vão ficar na minha memória e no meu coração para sempre.

Daria tudo que sei, pela metade do que ignoro.

(Descartes)

Agradecimentos

Este espaço é dedicado àqueles que deram a sua contribuição para que este trabalho fosse realizado com sucesso. A todos eles deixo aqui o meu sincero agradecimento.

Gostaria de agradecer à Dra. Graça Ferro Directora do Serviço de Nutrição e Alimentação, da Unidade Local de Saúde do Alto Minho (ULSAM) pela oportunidade que me deu.

À Enfermeira Chefe e Coordenadora da Unidade de Cuidados na Comunidade Odete Alves, por me ter aceite para estagiar na Unidade.

Às Enfermeiras Alexandrina e Sónia, pelo apoio que me deram durante os trabalhos realizados.

Aos alunos de enfermagem da Escola Superior de Saúde de Viana do Castelo, que efectuaram estágio ao mesmo tempo que eu, em particular ao Gil, que foi quem trabalhou mais diretamente comigo, pela ajuda e pela simpatia.

Agradeço também à minha orientadora de estágio na Escola Superior Agrária de Castelo Branco (ESACB) Dra. Margarida Vieira pela disponibilidade que sempre mostrou e pela sua ajuda.

À Coordenadora do Curso de Nutrição Humana e Qualidade Alimentar, Professora Dra. Maria Paula Simões, agradeço também por toda a dedicação que tem tido connosco.

À Carla Susana pelos 15 anos de amizade.

À Lídia por toda a ajuda que me deu, e por me ter acolhido tão bem em sua casa nas deslocações que tive de fazer a Castelo Branco e também pela amizade.

À Joana Santos por todo o apoio que me deu.

Ao Alexandre Tomás, por me ajudar sempre que pôde e pela amizade.

Agradeço ao meu pai e à minha mãe e aos meus irmãos, Luís, Diogo e João, pelo apoio que me têm dado, tanto ao longo dos anos do curso, como também durante o estágio.

A todos o meu muito Obrigada

Resumo

Combate à Obesidade em meio escolar

O presente trabalho refere-se ao estágio final da Licenciatura em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar, da Escola Superior Agrária, do Instituto Politécnico de Castelo Branco. Tendo como principal objetivo integrar a equipa de Saúde Escolar da Unidade de Cuidados na Comunidade do Centro de Saúde de Ponte da Barca, o referido estágio contribuiu para a aplicação do Projeto de Intervenção na Obesidade Infantil em Meio Escolar, em conjunto com a equipa de Saúde Escolar e da participação nas consultas de aconselhamento nutricional.

As atividades desenvolvidas consistiram na avaliação nutricional das crianças do Agrupamento de Escolas de Ponte da Barca que estudavam no 1º e 2º anos, do 1º Ciclo do Ensino Básico, bem como nas consultas de aconselhamento nutricional.

Para a avaliação do estado nutricional, foram recolhidas as medidas antropométricas das crianças e foi aplicado o Questionário de Hábitos Alimentares *Mediterranean Diet Quality Index in Children and Adolescents*, que avalia o Índice de Qualidade da Dieta Mediterrânea em Crianças e Adolescentes.

Nas consultas de aconselhamento nutricional foram elaborados dois planos alimentares, com os respetivos aconselhamentos.

Os resultados obtidos para o excesso de peso e obesidade atingiram 27,7%. Perante este valor foi necessário intervir e optou-se pelo modelo ecológico, pois pensou-se ser o modelo mais adequado. Este modelo considera as crianças como agentes participativos, com um importante papel a desempenhar na sociedade.

Palavras-chave: Obesidade, Crianças, Avaliação Nutricional, Modelo Ecológico.

Abstract

Fighting obesity in school environment

The present work was carried out within the degree refers to the final stage of the degree in Human Nutrition and Food Quality, at the School of Agriculture College at the Polytechnic Institute of Castelo Branco. The aim of the present work was to integrate the team of School Health of the Care Unit in the Community of the Health Center of Ponte da Barca. It contributed to the implementation of the Intervention Project on Childhood Obesity in a School Environment in cooperation with the team of School Health and the participation in the clinical nutritional counseling.

The activities consisted of the nutritional evaluation of the pupils who attend the first and the second years of the 1st cycle of Ponte da Barca as well as of clinical nutritional counseling.

For the children's nutritional evaluation anthropometric measurements were taken and the questionnaire "Mediterranean Diet Quality Index in Children and Adolescents" was filled in. This questionnaire evaluates the index of quality of the mediterranean diet in children and adolescents.

Two food plans were designed and advised in the clinical nutritional counseling sessions.

The results for overweight and obesity reached 27.7%.

This high number showed he need to intervene using the ecological model which was thought to be the most suitable model. This model considers children as participating agents with an important role in society.

Keywords: Obesity, Children, Nutritional Evaluation, Ecological Model.

Índice geral

Índice de figuras	vii
Índice de tabelas.....	viii
Lista de Anexos.....	ix
Lista de abreviaturas.....	x
1. Introdução	1
1.1. Enquadramento Teórico.....	1
1.2. Objetivos.....	4
1.3. Apresentação do local de estágio	4
1.4. Modelo Ecológico.....	5
2. Desenvolvimento das atividades	6
2.1. Projeto de Intervenção na Obesidade Infantil - PIOI.....	6
2.2. Avaliação Antropométrica	7
2.3. Questionário de hábitos alimentares	7
KIDMED (Mediterranean Diet Quality Index in Children and Adolescents)	7
2.4. Aconselhamento nutricional.....	8
3. Resultados e Análise Crítica	9
3.1. PIOI ME	9
4. Considerações Finais	13
Referências Bibliográficas.....	15

Índice de figuras

	Pág.
Figura 1: Interação dos fatores biológicos, ambientais, sociais e individuais como determinantes de saúde.....	5
Figura 2: Resultados da avaliação antropométrica por turmas.....	10
Figura 3: Consumo diário de fruta.....	10
Figura 4: Consumo diário de vegetais frescos ou cozinhados.....	11
Figura 5: Pequeno-almoço em casa.....	11

Índice de tabelas

	Pág.
Tabela 1: Resultados da avaliação antropométrica por turma.....	9

Lista de Anexos

Anexo A: Modelo de Intervenção;

Anexo B: Notícia;

Anexo C: Comunicação para a rádio local (Rádio Barca);

Anexo D: Comunicação para os pais;

Anexo E: KIDMED (Questionário de hábitos alimentares);

Anexo F e Anexo G: Planos Alimentares com Aconselhamento;

Anexo H: PIOI ME - Resultados KIDMED.

Lista de abreviaturas

IMC : Índice de Massa Corporal

Kg/m² : Quilograma por metro quadrado

OMS: Organização Mundial de Saúde

PIOI : Projeto de Intervenção na Obesidade Infantil

PIOI ME: Projeto de intervenção na Obesidade Infantil em Meio Escolar

UCCPB : Unidade de Cuidados na Comunidade de Ponte da Barca

UCC: Unidade de Cuidados na Comunidade