

RESUMO EXPANDIDO

RELATO DE EXPERIÊNCIA: Prática de educação alimentar e nutricional sobre alergias e intolerâncias alimentares.

Ana Luiza Penha da Silva²
Anderson de Mesquita Leite ²
Eduarda Costa Castro²
Rodrigo Anglada Casanovas de Carvalho²
Sara da Luz Sales²
Luciana Pereira Pinto Dias³

RESUMO

O aumento das alergias e intolerâncias alimentares em crianças representa um desafio para a segurança alimentar nas escolas, principalmente no que diz respeito às alergias e intolerâncias ao glúten e ao leite. A hipótese central é que práticas educativas podem facilitar a inclusão e a conscientização sobre esse tema. O objetivo deste trabalho foi relatar a experiência da prática de educação alimentar e nutricional (EAN) sobre alergias e intolerâncias alimentares com escolares. A metodologia incluiu atividades lúdicas em uma Creche-Escola privada, em São Luís/MA, com crianças de 3 a 8 anos, onde estagiários do Curso de Nutrição utilizaram dinâmicas interativas para ensinar sobre alimentos que continham alérgenos e suas possíveis consequências para a saúde das mesmas. Os resultados demonstraram que as crianças se mostraram engajadas e receptivas, aprendendo a identificar alimentos que devem ser evitados quando necessário. Isto indicou que a EAN é fundamental para criar um ambiente escolar seguro e inclusivo, além de promover a empatia entre os alunos. A participação do nutricionista é essencial, não apenas na educação, mas também na elaboração de cardápios adaptados, contribuindo para a saúde e bem-estar das crianças. Deste modo, a EAN aplicada na Creche-Escola, adaptada à linguagem do público alvo, pode transformar a relação das crianças com a alimentação, beneficiando a qualidade de vida das mesmas e de toda a comunidade escolar.

Palavras-chave: Alergias alimentares; Educação Alimentar e Nutricional (EAN); Inclusão Escolar

1. INTRODUÇÃO

Segundo o Departamento Científico de Alergia Alimentar, a alergia alimentar vem aumentando bastante no Brasil e no mundo, principalmente entre crianças, embora ainda faltem

¹ Aspectos Biopsicossociais da Saúde Humana. Curso de Nutrição. Estágio de Nutrição Social. UNDB.

² Graduanda de Nutrição no Centro Universitário Dom Bosco. E-mail: analuzaps01@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1523227145293316>

² Graduando de Nutrição no Centro Universitário Dom Bosco. E-mail: andersonmesquitaleite@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3305135207367410>

² Graduanda de Nutrição no Centro Universitário Dom Bosco. E-mail: edurdacc@gmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8170720568508650>

² Graduando de Nutrição no Centro Universitário Dom Bosco. E-mail: rodrigocasanovas.nutri@gmail.com Lattes: <https://lattes.cnpq.br/6960247355501621>

² Graduanda de Nutrição no Centro Universitário Dom Bosco. E-mail: saraluzsalesnutri@gmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6070456265719187>

Professora, orientadora. Nutricionista graduada pela Universidade Federal do Maranhão (UFMA). ³Mestra em Saúde do Adulto e da Criança pela UFMA. Preceptora do Curso de Nutrição da UNDB. E-mail: luciana.dias@undb.edu. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/039256785332699>

dados específicos no país (Camargo, 2024). Essa alta incidência levanta preocupações sobre a segurança alimentar e o bem-estar destas crianças. Compreender e gerenciar condições como alergia/ intolerância ao glúten e intolerância à lactose ou alergia a caseína do leite é essencial, pois esses alimentos são comuns na dieta infantil.

O aumento do número de casos de alergias e intolerâncias alimentares representa um risco nas escolas, onde crianças podem acidentalmente consumir alimentos que não são adequados para elas. Esse risco se torna ainda mais preocupante quando as crianças compartilham alimentos, pois muitas vezes não têm conhecimento sobre quais ingredientes podem conter alérgenos. Essa falta de informação pode levar a reações adversas que variam de desconforto gastrointestinal a situações mais graves, como anafilaxia, que pode ser fatal. (Centers For Disease Control and Prevention, 2023).

Apesar da relevância da Educação Alimentar e Nutricional (EAN), muitas instituições enfrentam desafios na implementação de estratégias eficazes para informar tanto as crianças quanto os educadores sobre esses temas. Portanto, é fundamental que as crianças compreendam os ingredientes dos alimentos, especialmente aqueles que contêm alérgenos como glúten e caseína. Mesmo que uma criança não tenha alergia, saber quais alimentos devem ser evitados é essencial para garantir a sua segurança e a de seus colegas.

Isso não apenas promove a empatia e a responsabilidade social, mas também ensina habilidades de autocuidado e proteção, criando um ambiente escolar mais seguro e inclusivo. Assim, ao educar as crianças sobre as alergias e intolerâncias alimentares, estamos contribuindo para a formação de uma comunidade mais informada e solidária, capaz de lidar com as necessidades de todos os seus membros.

A EAN é um conjunto de estratégias e práticas que visam promover a saúde e a qualidade de vida por meio da alimentação saudável e da nutrição adequada. Seu objetivo é educar indivíduos e comunidades sobre a importância de hábitos alimentares equilibrados, fornecendo informações que ajudem a tomar decisões conscientes em relação à alimentação (Brasil, 2021).

A EAN também possui um grande papel no Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), contribuindo para o desenvolvimento biopsicossocial, aprendizado e rendimento escolar dos alunos (Brasil, 2024). A implementação dessa prática por meio de atividades escolares através de uma abordagem multidimensional, que inclua diferentes espaços, como a sala de aula, o refeitório, o recreio e até mesmo o ambiente familiar, poderá

auxiliar os alunos a adotarem escolhas alimentares saudáveis de forma voluntária (Guedes, 2021).

A alergia alimentar ocorre reação do organismo logo após a exposição ao alimento causador da alergia. Entretanto, essa manifestação pode ser imediata ou levar algumas horas ou dias para ocorrer, sendo as mais comuns as reações que envolvem a pele (urticária, inchaço, coceira, eczema) e o aparelho gastrointestinal (diarreia, dor abdominal, vômitos). Manifestações mais intensas, acometendo vários órgãos simultaneamente como pele e trato respiratório (anafilaxia), também podem ocorrer. Atualmente é considerada um problema de saúde pública, pois a sua prevalência tem aumentado no mundo todo (Ministério da Saúde, 2022).

Enquanto que, a intolerância alimentar é caracterizada pela má digestão de determinados alimentos. O problema é resultado da deficiência ou ausência de enzimas responsáveis pela quebra de moléculas maiores em produtos menores, os quais o organismo é capaz de absorver e aproveitar adequadamente (Ministério da Saúde, 2022).

A alergia ou intolerância ao glúten é uma condição em que o corpo de quem o ingere reage negativamente a proteínas presentes em cereais como aveia, trigo, centeio e cevada. Pode se manifestar de diferentes formas, como uma sensibilidade ou até na forma de alergia diagnosticada como doença celíaca, considerada uma doença autoimune (Queiroz, Simioni E Ugrinovich, 2020). Já a intolerância ao leite apresenta-se pela dificuldade para digerir a lactose, ocorrendo por conta da baixa produção ou ausência da enzima de lactase, que é responsável por decompor a lactose no intestino delgado. Seus sintomas são diarreia, flatulência e náuseas (Heleno et al., 2023).

O nutricionista desempenha um papel crucial na promoção de ações pedagógicas que incentivem escolhas alimentares saudáveis, contribuindo para a saúde e qualidade de vida. Além disso, ele pode abordar temas relacionados a restrições alimentares e reações adversas a certos alimentos, destacando que algumas pessoas não podem consumir a ampla variedade de alimentos disponível (Medeiros.,2023).

Logo apresenta-se como problema do presente resumo o seguinte questionamento: como a prática de EAN em uma creche escola pode facilitar a compreensão das alergias e intolerâncias alimentares entre crianças de 3 a 8 anos, promovendo não apenas a conscientização, mas também a inclusão e a segurança alimentar no ambiente escolar?

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Relatar a experiência de práticas de educação alimentar e nutricional sobre alergias e intolerâncias alimentares.

2.2 Objetivos específicos

- Implementação de práticas de educação alimentar e nutricional em uma creche escola;
- Sensibilizar e conscientizar alunos e funcionários sobre alergias e intolerâncias alimentares, especialmente em relação ao glúten e ao leite.

3. METODOLOGIA

Realizou-se EAN com crianças de 3 a 8 anos de idade, participantes do ensino fundamental de uma Creche Escola privada, na cidade de São Luís/MA.

A atividade realizada faz parte do cronograma de atividades da disciplina de Estágio Supervisionado em Nutrição Social do curso de Nutrição do Centro Universitário Dom Bosco - UNDB. Participaram da atividade 5 estagiários orientados por uma nutricionista e preceptora de estágio da UNDB.

A atividade iniciou com uma explicação simples sobre o que é a intolerância ao glúten e à lactose e em quais alimentos essas substâncias eram encontradas. Em seguida, dividimos as crianças em dois grupos para participar de um jogo que incluía montar dois quebra-cabeças de estômagos: o “estômago feliz” (representando um estômago saudável) e o “estômago triste” (simbolizando um estômago doente).

Além disso, foram apresentados os “bonequinhos” que simbolizavam as substâncias, um bonequinho branco representava a lactose e outro amarelo, o glúten, além de pequenos soldadinhos para representar as enzimas digestivas que digerem estas substâncias, fazendo com que as crianças entendessem o papel destas enzimas. As crianças também fizeram a associação dos alimentos que não continham glúten e nem lactose ao estômago feliz, e dos alimentos que contenham essas substâncias ao estômago triste, proporcionando uma compreensão mais visual e concreta do que ocorre no corpo quando se consome alimentos que contêm glúten ou lactose.

Posteriormente, fizemos uma atividade em que as crianças precisavam pintar os alimentos que não continham nem glúten nem lactose, reforçando o aprendizado por meio de cores, criatividade e uma atividade que as crianças gostam.

Para encerrar, foi oferecido um lanche composto por bolo de cenoura com cobertura de chocolate, brigadeiro e pão de queijo de batata, todos sem glúten e sem lactose, cuidadosamente preparados pela nutricionista da creche.

4. RESULTADOS

Participaram da atividade educativa cerca de 30 crianças. Cada dinâmica teve duração de 10 minutos e foram executadas no mesmo dia em duas turmas do turno vespertino de cerca de 15 alunos cada.

As crianças demonstraram participação e gostaram bastante, interagiram com os materiais e participaram ativamente das dinâmicas. A recepção foi muito positiva, mostrando que, além de aprenderem sobre um tema importante, elas puderam se divertir e experimentar alimentos inclusivos e saborosos.

A facilidade encontrada foi o fato de que as crianças estavam curiosas e interessadas, o que facilitou a interação. Muitas delas já possuíam algum conhecimento prévio sobre o tema abordado, o que surpreendeu positivamente e contribuiu para o engajamento nas atividades. No entanto, também enfrentamos alguns desafios. Como as crianças estavam muito animadas, em vários momentos acabavam se distraindo e não prestavam atenção completa às informações que estávamos passando. Foi preciso encontrar formas de capturar e manter o interesse delas, o que exigiu de nós criatividade e flexibilidade na forma de comunicar.

Lidar com um público infantil, foi novo para muitos de nós. Não estávamos acostumados a trabalhar com crianças, mas essa experiência nos ensinou a adaptar a linguagem e as estratégias de ensino para manter a atenção delas e tornar o aprendizado mais divertido e acessível. Aprendemos que, com o público infantil, o dinamismo e a interatividade são fundamentais para que as informações sejam absorvidas de maneira eficaz.

Cada dinâmica nos ajudou a aprimorar nossa capacidade de transmitir informações de forma lúdica e acessível. A interação com as crianças e a resposta positiva delas reforçaram a importância de tornar a EAN algo prazeroso, capaz de influenciar hábitos desde a infância. No estágio, essas atividades agregaram conhecimento sobre planejamento e execução de ações em saúde, além de fortalecer nossas habilidades de comunicação e didática.

5. CONCLUSÃO

A implementação destas práticas na Creche-Escola, demonstrou ser uma estratégia essencial para a promoção da saúde, especialmente no contexto do aumento das alergias e

intolerâncias alimentares. A experiência relatada mostrou que, com o uso de atividades interativas, é possível não só informar as crianças, mas também promover a inclusão alimentar, valorizando a diversidade de alimentos e criando um ambiente mais seguro para todas. Adicionalmente, o papel do nutricionista é fundamental nesse processo, tanto no apoio técnico quanto na sensibilização da comunidade escolar.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. **Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. O que é?** Disponível em: <https://www.gov.br/fnde/pt-br/aceso-a-informacao/acoes-e-programas/programas/pnae>. Acesso em: 19 out. 2024.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Educação Alimentar e Nutricional**. 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/promocao-da-saude/educacao-alimentar-e-nutricional>. Acesso em: 19 out. 2024.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Educação Alimentar e Nutricional: articulação de saberes**. Articulação de Saberes. 2018. Disponível em: <https://www.gov.br/fnde/pt-br/aceso-a-informacao/acoes-e-programas/programas/pnae/manuais-e-cartilhas/EducaoAlimentarNutricionalarticulaodesaberes.pdf>. Acesso em: 19 out. 2024.

BRASÍLIA. FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO. **Caderno de Referência sobre Alimentação Escolar para Alunos com Necessidades Alimentares Especiais**. 2017. Disponível em: https://www.fnde.gov.br/phocadownload/programas/alimentacao_escolar/2017/Manuais/Caderno%20de%20Referencia%20-%20Alimentao%20Escolar%20para%20Estudantes%20com%20necessidades%20alimentares%20especiais.pdf. Acesso em: 19 out. 2024.

CAMARGO, L. **Campanha alerta sociedade sobre alergia alimentar**. Agência Brasil, 2024. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br>. Acesso em: 25 out. 2024.
Centers for Disease Control and Prevention. **Voluntary guidelines for managing food allergies in schools and early care and education programs**. U.S. Department of Health and Human Services. Disponível em: <https://www.cdc.gov/healthyschools/foodallergies/index.htm>. Acesso em: 22 out. 2024.

GONÇALVES, Sâmella de Oliveira Ananias; SARON, Margareth Lopes Galvão. **adesão ao tratamento dietético e evolução do estado nutricional de uma criança com alergia alimentar múltipla: relato de caso**. RELATO DE CASO. 2023. Disponível em: <https://revistavalore.emnuvens.com.br/valore/article/view/1355/1147>. Acesso em: 20 out. 2024.

GUEDES, Cristina Borsatto. **Tecnologias digitais na educação alimentar e nutricional em uma escola pública de minas gerais: percepções docentes**. 2021. Disponível em: <https://www.univas.edu.br/me/docs/dissertacoes2/184.pdf>. Acesso em: 21 out. 2024.
HELENO, Elisa Guimarães; MELO VIOL, Giovanna Antonelli; DE OLIVEIRA MORAIS, Isis Micaelly; LOBATO, Débora Lopes; MARIANO, Beatriz Gonçalves. **Intolerância à lactose: uma revisão sobre aspectos clínicos e nutricionais**. Revista de Estudos Avançados em Saúde, v. 6, n. 1, p. 59-75, 2023. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/15553/8299>. Acesso em: 29 out. 2024.
MARQUES, Ronualdo; XAVIER, Claudia Regina. **Alternativas pedagógicas no processo de ensino e aprendizagem com enfoque interdisciplinar sobre alimentação saudável: percepções docentes**. 2019. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/2651/2658>. Acesso em: 21 out. 2024.

MATIAS, Lisandra da Silva; MACHADO, Júlia Figueiredo. **Avaliação da Percepção de Profissionais da Educação e Merendeiras de Escolas a Respeito de Alergias e Intolerâncias Alimentares na Infância.** 2020. Disponível em: <https://revistas.anchieta.br/index.php/RevistaMultiSaude/article/view/1531/1410>. Acesso em: 19 out. 2024.

MEDEIROS, Luciana Pires. **A alimentação inclusiva e as percepções de professores de ciências da educação básica: uma proposta de formação continuada.** 2023. Disponível em: http://www.rlbea.unb.br/jspui/bitstream/10482/48961/1/2023_LucianaPiresMedeiros_DISSE_RT.pdf. Acesso em: 21 out. 2024.

PLATZECK, Gabriela Bighetti. **Desenvolvimento de um Módulo de Treinamento em Alergia Alimentar.** 2023. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/b725b2a9-ca64-42f0-b155-4b6b6f1e40a7/content>. Acesso em: 20 out. 2024.

PRESCOTT, S. L. et al. **A global survey of changing patterns of food allergy burden in children.** World Allergy Organization Journal, v. 6, n. 21, 2013. Disponível em: <https://waojournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/1939-4551-6-21>. Acesso em: 25 out. 2024.

QUEIROZ, Murieli Ribeiro; SIMIONI, Patricia Ucelli; UGRINOVICH, Leila Aidar. **A intolerância ao glúten: aspectos clínicos e nutricionais.** Ciência & Inovação, v. 8, n. 1, p. 61-73, jan./jun. 2019. Disponível em: https://faculadadedeamericana.com.br/ojs/index.php/Ciencia_Inovacao/article/view/468/647. Acesso em: 29 out. 2024.

SANTOS, Araci M.; RICCI, Gislaíne; SOLÉ, Dirceu. **Consenso Brasileiro sobre Alergia Alimentar: 2018 - Parte 1.** São Paulo: Sociedade Brasileira de Pediatria, 2018. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/08/1380742/v2n1a04.pdf>. Acesso em: 21 out. 2024.

SILVA, Daniel Sobotca da. **A nutrição nos cuidados das alergias alimentares.** 2019. Disponível em: https://www.unifacvest.edu.br/assets/uploads/files/arquivos/ea59c-sobotca,-d.s.-a-nutricao-nos-cuidados-das-alergias-alimentares.-nutricao.-lages_-unifacvest,-2019-02_.pdf. Acesso em: 20 out. 2024.

SILVA, Remersson Thaysnan da; SILVA, Amanda Tavares Pinto Fernandes de Oliveira e; OLIVEIRA, Natália Chagas de; OLIVEIRA, Marcos Vinicius Luz de; MENDONÇA, Jean Jeyfison de Souza. **Alergias alimentares na infância: sistema imunológico e fatores envolvidos.** 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/16307/13334>. Acesso em: 20 out. 2024.