

## **PROMOÇÃO DA SAÚDE ATRAVÉS DA INTERDISCIPLINARIDADE E DO VOLUNTARIADO - RELATO DE EXPERIÊNCIA<sup>1</sup>**

### *HEALTH PROMOTION THROUGH INTERDISCIPLINARITY AND VOLUNTEERING - CASE STUDIES*

**Pedro Henrique da Rosa Kupske<sup>2</sup>, Gregory Lopes de Bastos<sup>2</sup>,  
Alisson Lucas Tatsch<sup>2</sup>, Patrícia Vielmo Galvani<sup>2</sup> e Cislara Pires Amaral<sup>3</sup>**

#### **RESUMO**

Sabemos que a escola tem grande influência na vida dos discentes, no desenvolvimento de atitudes, reflexões, oportunidades de aprendizado e crescimento. Assim sendo, realizou-se um projeto de extensão para garantir que esse espaço sirva como meio de ações primárias, promovendo a saúde, identificando a responsabilidade pessoal nas mudanças de hábitos e atitudes, compreendendo que existem fatores que auxiliam a senescência do desenvolvimento celular, fator primordial para o desencadeamento de doenças. A pesquisa contou com abordagem quali-quantitativa e foi realizada em duas escolas públicas de Santiago/RS, com discentes regularmente matriculados no EJA (Ensino de Jovens e Adultos). Para isso, foram realizadas palestras com os alunos, conversas informais através de pequenos vídeos sobre o desenvolvimento do metabolismo, as disfunções orgânicas e patologias relacionadas; além do grupo realizar ginástica laboral e cálculo do IMC (Índice de Massa Corpórea) dos participantes. Após as palestras, os discentes receberam um questionário referente à relação do metabolismo e às disfunções orgânicas, a interferência dos fatores externos, a incidência de AIDS na população jovem, o consumo de água e refrigerantes. Os dados foram tabulados, comparados e foram produzidos gráficos para sua interpretação. Concluímos que práticas pedagógicas em espaços-formais são fundamentais para a promoção da saúde, pois propusemos a correlação entre hábitos, comportamentos, saúde e doença. Oportunizamos aos discentes a tomada de decisões através da autonomia, reconhecendo na escola um espaço para formar cidadãos críticos, participativos, responsáveis pela prevenção de disfunções metabólicas.

**Palavras-chave:** escola, prevenção primária, disfunções metabólicas.

#### **ABSTRACT**

*It is known that the school has great influence in the lives of students, on the development of attitudes, reflections, learning opportunities and growth. So, an extension project was carried out to ensure that this space serve as a mean of primary actions, promoting health, identifying personal responsibility in the changes of habits and attitudes, understanding that there are factors that help the senescence of cell development, primordial factor for triggering diseases. The research included qualitative quantitative approach, and was held at two public schools in Santiago/RS, with students regularly enrolled in Adult and Youth Education. For that, were conducted lectures, informal conversation through short videos, providing information about health and metabolism diseases; in addition, the group performing gymnastics and calculating the BMI (body mass index) of the participants. After the lectures, the students received a questionnaire concerning the relation of metabolism and organic dysfunction, interference of external factors, the incidence of AIDS in the youth population, the*

<sup>1</sup> Trabalho oriundo de Projeto de Extensão.

<sup>2</sup> Acadêmicos dos cursos de Educação Física, Biologia, Psicologia e Enfermagem - Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI - Santiago. E-mail: pedrokupske@gmail.com

<sup>3</sup> Orientadora. Docente do Departamento de Ciências Biológicas da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI - Santiago. E-mail: cislara@yahoo.com.br

*consumption of water and soft drinks. The data was tabulated, compared and generated graphics for its interpretation. We conclude that pedagogical practices in formal spaces are fundamental for the promotion of health, because we proposed the correlation among habits, behavior, health and disease. We offered students the decision-making by autonomy, recognizing the school as a space to be critical, participatory citizens, responsible for prevention of metabolic disorders.*

**Keywords:** *school, primary prevention, metabolic dysfunctions.*

## INTRODUÇÃO

A promoção da saúde tem o intuito de empoderar as pessoas de conhecimento e informações para que compreendam que o organismo humano sofre ação de influências externas. Esse recurso deixa claro que existem métodos capazes de melhorar o metabolismo e identificar as ações pontuais de cada indivíduo na manutenção de seu organismo.

Essas ações pontuais são imprescindíveis para auxiliar a comunidade, muni-la de informações e evitar os excessos. Existem vários trabalhos que enfatizam ações primárias. Iglesias e Araújo (2011) discutem as concepções de promoção da saúde e suas implicações; Medina et al. (2014) enfatizam o papel da promoção de saúde e das doenças crônicas; Berbel e Rigolin (2011) avaliam a promoção de saúde através das campanhas públicas. Todos os trabalhos relatados têm o intuito de ampliar o conceito de saúde, mobilizar as capacidades dos envolvidos para que cuidem de si e desenvolver qualidades intrapessoais que irão favorecer a manutenção do corpo.

Essa visão de que a promoção de saúde é capaz de mudar concepções já havia sido apresentada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em 1984 e já estava relacionada à concepção de saúde de forma ampla, envolvendo a educação, o meio ambiente e todos os aspectos socioeconômicos que envolvem a vida do indivíduo.

A partir da Lei de Diretrizes e Bases (LDB), de 1996, o tema “saúde” foi ganhando maior espaço dentro das instituições escolares, entendendo que tais instituições são espaços privilegiados na implantação de políticas públicas que promovam e previnam doenças.

Observa-se que os Parâmetros Curriculares Nacionais estão em congruência com os princípios de promoção da saúde em escolas, buscam a sustentação da saúde e do aprendizado, além de integrar profissionais da saúde, educação, pais, membros da comunidade, ajudando a transformar a escola em um lugar saudável e propício ao bem-estar, ao crescimento e ao desenvolvimento (ESTANISLAU; BRESSAN, 2014).

A Política Nacional de Saúde Pública (PNPS) representou um marco para operacionalização do tema nas escolas, observando que os sujeitos podem ser responsáveis pela aquisição de saúde, elencando fatores determinantes no processo de somatização de doenças. O decreto nº 6286/2007 observa no artigo I, inciso VI, alínea “a”

Fica instituído, no âmbito dos Ministérios da Educação e da Saúde, o Programa Saúde na Escola - PSE, com finalidade de contribuir para a formação integral dos estudantes da rede pública de educação básica por meio de ações de prevenção, promoção e atenção à saúde (BRASIL, 2007).

Com o intuito de promover a articulação e integração do tema, o Ministério da Saúde lança o Caderno de Atenção Básica, onde encontramos a observação de que a escola deve ser entendida como um espaço de relações, espaço privilegiado para o desenvolvimento crítico e político, contribuindo para a construção de valores pessoais, crenças, conceitos e maneiras de conhecer o mundo, atitudes que interferem diretamente na concepção de saúde (BRASIL, 2010).

Dessa forma, a escola tem como missão primordial desenvolver processos de ensino-aprendizagem, desempenha papel fundamental na formação e atuação das pessoas em todas as arenas da vida social. Juntamente com outros espaços sociais, ela cumpre papel decisivo na formação dos estudantes, na percepção e construção da cidadania e no acesso às políticas públicas. Desse modo, pode tornar-se lócus para ações de promoção da saúde para crianças, adolescentes e jovens adultos (DEMARZO; AQUILANTE, 2008).

Consequentemente, o trabalho com os estudantes, e também com professores e funcionários, precisa ter como ponto de partida “o que eles sabem” e “o que eles podem fazer”, desenvolvendo em cada um a capacidade de interpretar o cotidiano e atuar de modo a incorporar atitudes e/ou comportamentos adequados para a melhoria da qualidade de vida. Nesse processo, as bases são as “forças” de cada um, no desenvolvimento da autonomia e de competências para o exercício pleno da cidadania (DEMARZO; AQUILANTE, 2008; PORTUGUAL, 2006).

Dentro deste contexto, articulando-se a educação escolar à promoção da saúde, percebe-se certo mecanismo de fortalecimento e implantação de política mais transversal, integrada e inter setorial, que propõe a articulação entre os serviços de saúde, a comunidade, as iniciativas pública e privada, além do próprio cidadão na proposição de ações que busquem bem-estar e qualidade de vida (FONTANA, 2008).

Conforme os Parâmetros Curriculares Nacionais, a escola é mola propulsora para realizar a atenção básica primária em saúde e, assim, incentivar práticas de vida saudáveis e utilizar-se do processo de educação em saúde, onde se oportuniza o compartilhamento de saberes dos mais variados possíveis na busca de soluções das mais diversas problemáticas (BRASIL, 1999).

Portanto, promoção da saúde foi o nome dado a um processo de capacitação da população para atingir bem-estar individual e coletivo com propósito de melhorar a qualidade de vida e saúde, compreendendo que a elaboração de estratégias garantirá a efetivação na mudança de hábitos. A prevenção, por sua vez, fundamenta-se e restringe-se ao risco ou probabilidade de adoecer; enquanto a educação para a saúde visa à troca de conhecimentos com objetivo de estimular a prática de hábitos saudáveis, mudança de comportamento em que o indivíduo possa a ser responsável pelo seu estado de saúde (BRASIL, 2010).

## **MATERIAL E MÉTODOS**

A pesquisa ocorreu em duas escolas públicas estaduais na cidade de Santiago/RS, com alunos pertencentes ao EJA (Educação de Jovens e Adultos), com faixa etária entre 15 a 27 anos, nos turnos da noite dos educandários, totalizando 70 discentes. Primeiramente, entrou-se em contato com as diretoras, colocando-as a par do referido projeto e agendando horários para as possíveis visitas.

Foi elaborada uma apresentação sobre o funcionamento do metabolismo e as patologias relacionadas, enfatizando a importância das mudanças de hábitos e atitudes. Foram considerados dados estatísticos referentes à obesidade mórbida, diabetes, insuficiência renal, AIDS, excessos nos consumos de refrigerante, gorduras, frituras e suas relações com a fisiologia celular.

Após as palestras, ocorreu um bate-papo sobre as possíveis dúvidas, além de ser realizado o cálculo do IMC (Índice de Massa Corpórea) dos participantes, auxiliando-os quando necessário. Realizou-se o repasse dos questionários para coleta de dados os quais envolviam questões relacionadas à influência da alimentação no desenvolvimento de patologias, além de dados referentes à incidência de AIDS no município.

Para o desenvolvimento da pesquisa, foi utilizada a abordagem quali-quantitativa, sendo os dados coletados no II semestre do ano de 2016. Levaram-se em consideração as respostas dos discentes, a compreensão e interpretação dos dados pesquisados, estimados através da amostra total de discentes envolvidos. Ocorreu a tabulação de dados e a produção de gráficos para comparar a compreensão acerca dos dados trabalhados.

Gil (2008), diz que o questionário se define como a técnica de investigação composta por um conjunto de questões que são submetidas a pessoas com o propósito de obter informações, que, na maioria das vezes, são propostas por escrito aos respondentes, e suas respostas irão proporcionar os dados do pesquisador sobre o assunto proposto. Para a finalização da explanação, realizou-se ginástica laboral pelos acadêmicos de Educação Física para socialização entre os partícipes.

Quanto ao comitê de ética, o projeto foi dispensado de parecer, pois a comissão entendeu ser um projeto de extensão, com ampla relevância social e acadêmica. Dessa forma, utilizamos o termo “relato de experiência” para compartilhar nossa proposta de enfatizar a promoção de saúde na comunidade.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Segue interpretação de dados tabulados, que foram divididos em subtítulos para melhor compreensão dos dados elencados.

## RELAÇÃO DA CONTRIBUIÇÃO DA PALESTRA EM RELAÇÃO A HÁBITOS E ATITUDES

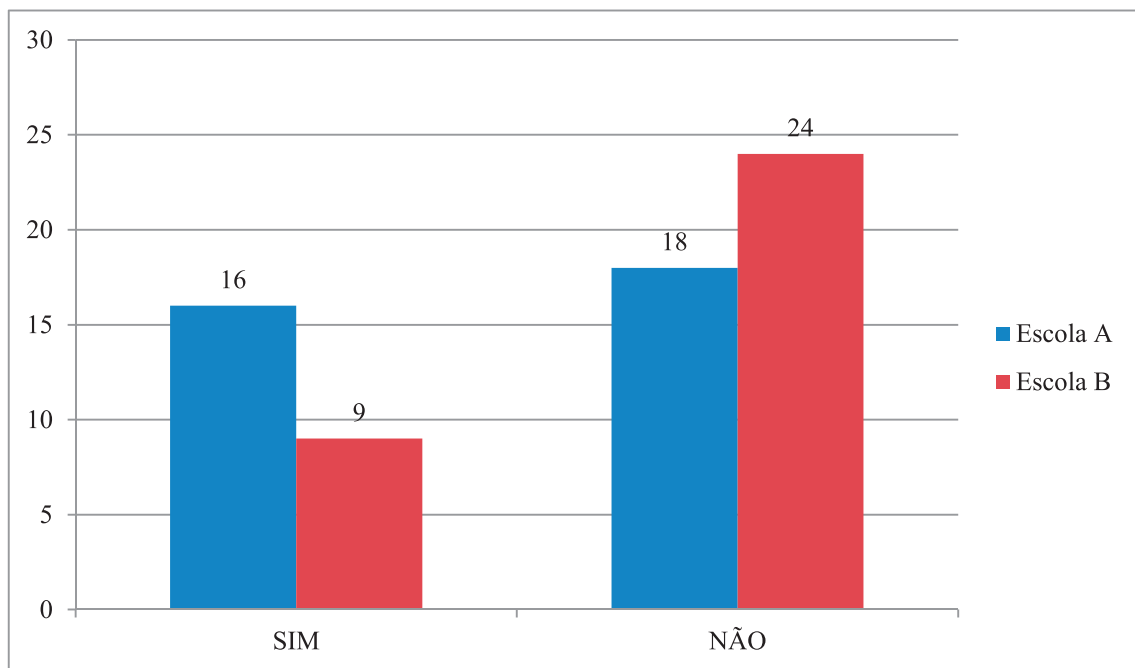
Conforme aplicabilidade do questionário e questão 1, na qual abordava-se a contribuição da palestra em relação a novos conhecimentos, hábitos e atitudes, observou-se que a grande maioria dos alunos percebe que conversas informais realizadas por meio de palestras, vídeos ou propagandas auxiliam as mudanças de hábitos. Notou-se intensa participação dos discentes, o que foi percebido pelos numerosos questionamentos referentes aos slides. Demonstrou-se interesse quanto aos dados estatísticos e a conversas com os acadêmicos quanto a atitudes rotineiras que passam despercebidas; do total de 35 questionários respondidos nas duas instituições, obtivemos 30 discentes na escola A e 33 discentes na escola B, que abordaram a importância de tais práticas para o desenvolvimento de atitudes que auxiliem a manutenção da saúde, além da importância do conhecimento da fisiologia do organismo.

Segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais, a promoção da saúde ocorre por meio da educação, da adoção de estilos de vida saudáveis, do desenvolvimento de aptidões e capacidades individuais, da promoção de um ambiente saudável, da eficácia da sociedade na garantia da implementação de políticas públicas voltadas para a qualidade de vida e dos serviços de saúde (BRASIL, 1999).

Acredita-se que o ambiente escolar pode ser este cenário de transformações culturais e de mudanças de comportamento pois, através de aprendizagens significativas, pode-se proporcionar o desenvolvimento de atitudes de promoção da saúde. Sabe-se que a aprendizagem, para ter significado, deve estar relacionada à experiência que o indivíduo vive e trabalhar com o coletivo, o que permite fortalecer cidadanias. A partir das experiências vivenciadas pelo coletivo, pôde-se contribuir para a solução de problemas e para o desenvolvimento de cada um e, assim, promover transformações na organização da gestão, da atenção e do controle social (FONTANA, 2008).

## ASPECTOS FISIOLÓGICOS E PATOLÓGICOS DO FUNCIONAMENTO CELULAR

A questão 2 apresentada no gráfico 1 é referente à conexão do funcionamento celular e patologias relacionadas. Identifica-se que, na Escola A, 16 alunos conseguem realizar a analogia entre funcionamento celular e doenças; já na escola B, o número de alunos que não conseguem realizar tal comparação é muito maior. Acreditamos que as leituras de livros, revistas, jornais auxiliam o discente; sabemos que vivenciamos uma época em que poucos alunos conseguem informações em livros, geralmente a internet é a ferramenta preferida dos estudantes. A cópia de textos sem as devidas análises auxilia para o empobrecimento cultural de nossos jovens. Desse modo, muitas informações transitam na comunidade de forma errônea, induzem as pessoas a acreditar em falsas verdades, principalmente em relação às dietas milagrosas, que acabam baixando a imunidade, contribuindo para o desenvolvimento de patógenos.

**Gráfico 1** - Compara a relação do funcionamento celular e as patologias do organismo nas duas escolas.

Segundo a interpretação dos gráficos, nota-se a existência de uma gama de indivíduos que não fazem relação entre funcionamento celular e patologias tanto em uma escola, quanto na outra; os discentes não relacionam o conhecimento científico com a vida cotidiana. A disciplina de Biologia não fornece a ligação da fisiologia celular e seu comprometimento; os livros didáticos contêm poucos exemplos que estabeleçam a conexão entre funcionamento celular, disfunções e doenças. A disciplina é trabalhada de forma estanque, não consegue estabelecer relações entre fisiologia celular e patologia.

O conteúdo de citologia é administrado na etapa inicial da EJA, etapa 7 (referente ao 1º ano/médio) talvez os alunos não tenham maturidade para conseguir tal compreensão. Dessa forma, é imprescindível a utilização de analogias que contribuam para a significação dos conteúdos no cotidiano do aluno.

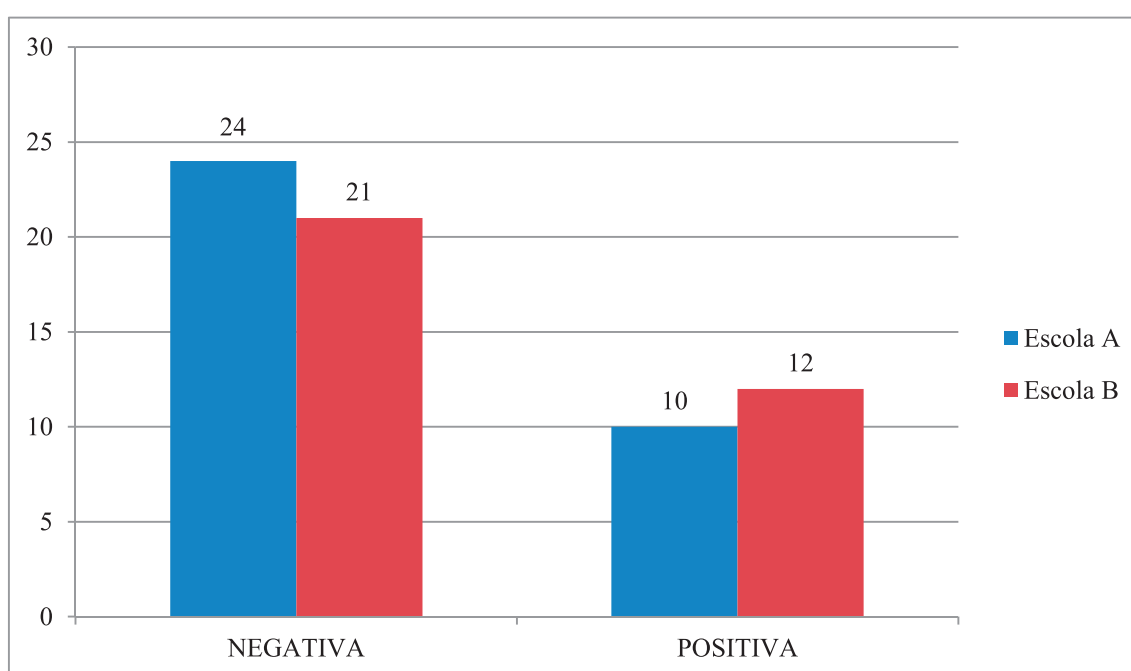
Para tanto, o professor precisará adquirir competência para, com base nas leituras da realidade e no conhecimento dos saberes e experiências dos alunos, selecionar conteúdos, organizar situações de aprendizagem em que as interações entre aluno e conhecimento se estabeleçam de modo a desenvolver a interpretação da realidade (AZEVEDO; REIS, 2013).

Outra observação importante é a capacidade do indivíduo dar-se conta que a eficiência do corpo de manter a homeostase dá a ele um enorme poder de cura e uma notável resistência a lesões. Os processos fisiológicos responsáveis pela manutenção da homeostase são também responsáveis, em grande parte, pela sua saúde (TORTORA; DERRICKSON, 2012).

## ATUAÇÃO DE FATORES EXTERNOS NO METABOLISMO

O gráfico 2 faz referência à atuação do sistema nervoso, os excessos de doces, gorduras, a falta de água no metabolismo celular. Observa-se que 45 alunos conseguem compreender que o uso demasiado de doces, refrigerantes, gorduras auxiliam a aquisição de doenças. Também é perceptível que a grande maioria dos discentes de ambas as escolas observam que o stress ou a atuação do sistema nervoso, aliado a uma alimentação inadequada, colabora para o aparecimento de disfunções metabólicas. Vivemos uma época em que o biótipo das pessoas sofre muita valorização e, mesmo assim, ainda temos um número alarmante de pessoas obesas ou sobrepeso, que não condizem com tal estereótipo.

**Gráfico 2** - A identificação da atuação dos fatores externos no funcionamento metabólico da célula.



Compreendemos que as alimentações prontas, carregadas de gorduras saturadas, sais minerais e glicídios são de fácil acesso, podem ser carregadas nas bolsas ou mochilas, possuem valores irrisórios e são vendidas no bar da escola. Também devemos salientar que as empresas substituem o nome do açúcar do alimento pela palavra “carboidrato”, palavra esta desconhecida de grande parte da população.

Apesar das informações estarem disponíveis em jornais, revistas, propagandas de supermercados ou livros, é muito difícil resistir aos apelos de marketing relacionados ao consumo de alimentos *fast foods*, salgadinhos, pizzas, xis e refrigerantes. Pensando em qualidade de vida (COSTA; ZARO; SILVA, 2015), relatam que a tristeza e a angústia estão aumentando. A indústria do lazer está se expandindo. Nunca se obteve várias fontes para excitar a energia emocional como na atualidade. A indústria da moda, os parques temáticos, os jogos esportivos, a internet, a televisão, estilos musicais e a literatura não conseguem absorver a gama de doenças que aumentam cada vez mais.

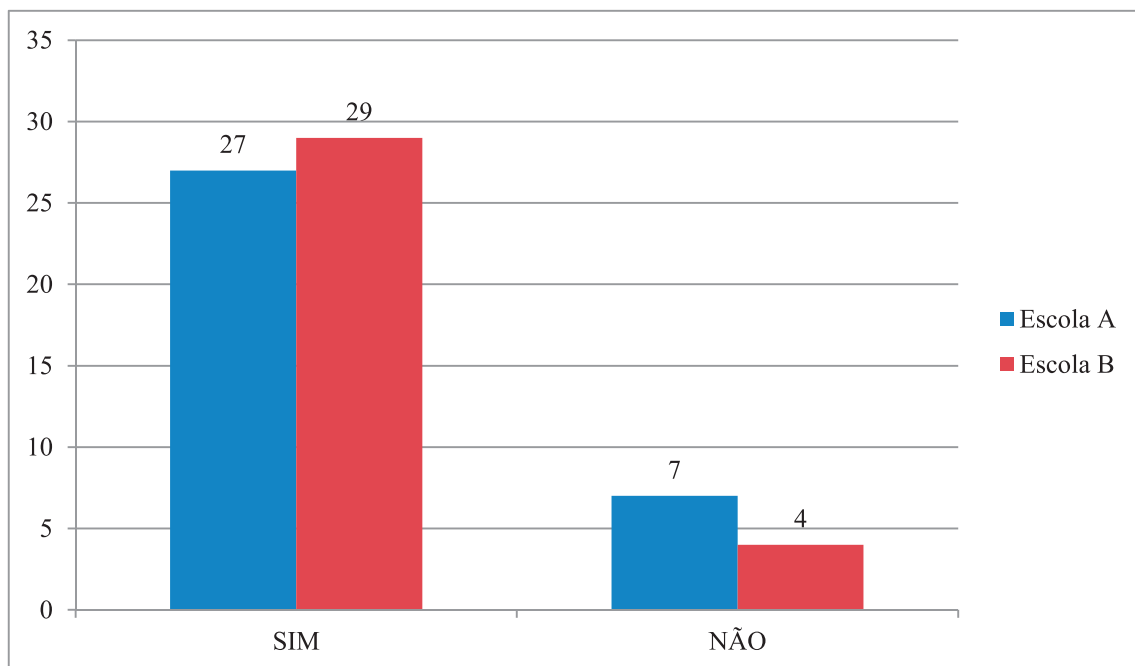


Portanto, por que não podemos trabalhar interdisciplinarmente, auxiliando a comunidade no conhecimento de hábitos e atitudes que desencadeiam disfunções psicossomáticas?

## O CONHECIMENTO DA AIDS COMO EPIDEMIA NO MUNICÍPIO DE SANTIAGO/RS

O gráfico 3 salienta a AIDS como uma epidemia que afeta os jovens, verificando que os discentes de ambas as escolas possuem conhecimentos sobre a disseminação da AIDS na juventude em nossa cidade, assim como em todo o território nacional. Nota-se que os dados estatísticos contribuíram para o embasamento teórico dos alunos, pois foram apresentados durante a exposição das palestras. Os dados trabalhados foram encontrados na DATASUS (Departamento de Informática do SUS) que relaciona o número de epidemias encontrados em cada município do Rio Grande do Sul.

**Gráfico 3** - Aborda o conhecimento dos discentes em relação à disseminação da AIDS na população jovem em nosso município.



Os jovens, durante nossas conversas informais, elencaram a facilidade na troca de parceiros, as relações instáveis entre os pares e o acentuado uso de drogas entre adolescentes como fatores que contribuem para o avanço da doença. Outro fator importante que foi apresentado é o índice baixo de propagandas que tratam da AIDS como patologia, e o uso de antirretrovirais, fator que aumenta a sobrevivência das pessoas infectadas, livrando-as dos sintomas; dessa forma, as pessoas que não possuem conhecimento acreditam que a cura esteja disseminada.

As informações estão disponíveis em revistas e jornais, porém vivenciamos uma época onde a mídia bombardeia nossos jovens com novas concepções, estes são tempos em que não existem



ordens opostas nem bem definidas; tudo é aceito, em uma atitude de total liberalismo e subjetivismo (COSTA; ZARO; SILVA, 2015).

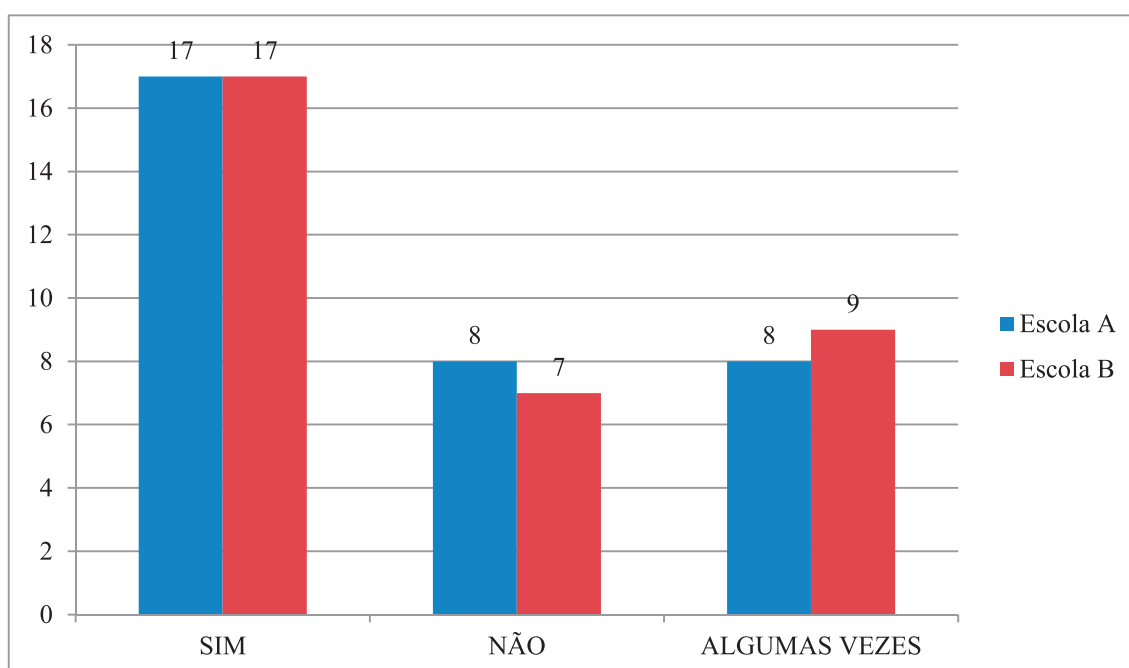
O que não podemos deixar de elencar é, que passados 30 anos desde o início dessa epidemia, tem se observado na AIDS um quadro curioso, marcado pelos processos de heterossexualização, feminização, pauperização e interiorização.

Esse aumento na transmissão no contato heterossexual pode estar resultando no crescimento da incidência de casos da doença no sexo feminino, o que caracteriza um fenômeno importante atual da epidemia. Além do aumento significativo do número de mulheres em idade fértil infectadas pelo HIV, merecem atenção os crescentes valores de jovens e idosos portadores deste vírus, o que caracteriza o processo de envelhecimento dessa epidemia e demonstra mais uma forte mudança no perfil da AIDS no Brasil (ARAÚJO et al., 2007; GRANGEIRO; ESCUDER; CASTILHO, 2010).

## INGESTÃO DE ÁGUA E A INFLUÊNCIA NO METABOLISMO

O gráfico 4 está relacionada à ingestão diária de água. Nela, identifica-se o consumo de, pelo menos, três copos diários de água, em 34 entrevistados. Acreditávamos que não teríamos uma grande quantidade de alunos, o que demonstra a preocupação dos jovens em relação ao consumo de água. Também não podemos deixar de relatar que, se somarmos os índices de não beber água ou consumir somente algumas vezes ao dia, a pesquisa se tornará igualitária em relação ao quesito beber água.

**Gráfico 4** - Faz menção ao consumo diário de água e sua importância no metabolismo celular.



Sendo a água o componente inorgânico mais abundante da célula (70%), é imprescindível seu consumo para que as atividades metabólicas se mantenham constantes. Devemos considerar que a pesquisa foi realizada nos meses de agosto e setembro, meses que não se caracterizam pelo consumo excessivo de água, pois a transpiração é baixa nesses meses. Também devemos considerar o uso do chimarrão, costume constante entre os gaúchos. A ideia de que os discentes possuem que ao sorver um chimarrão irão adquirir a água necessária a manutenção celular está errada; a água utilizada na manutenção das atividades celulares é a pura, que irá favorecer a hidrólise das substâncias.

Constata-se que são necessários trabalhos de conscientização, para que a população consiga relacionar o consumo de água e o metabolismo celular. A capacitação de comunidades e indivíduos por meio de informação e do desenvolvimento de habilidades pessoais e sociais é exemplo de ação promotora de saúde. A informação é uma das bases para a tomada de decisão e leva à autonomia por meio do empoderamento, combatendo, assim, a impotência. O empoderamento é diferente de conscientização, pois está associado à proatividade em relação à saúde, a reais mudanças de atitude (ESTANISLAU; BRESSAN, 2014).

## HÁBITOS SAUDÁVEIS QUE AUXILIAM A FISIOLOGIA CELULAR

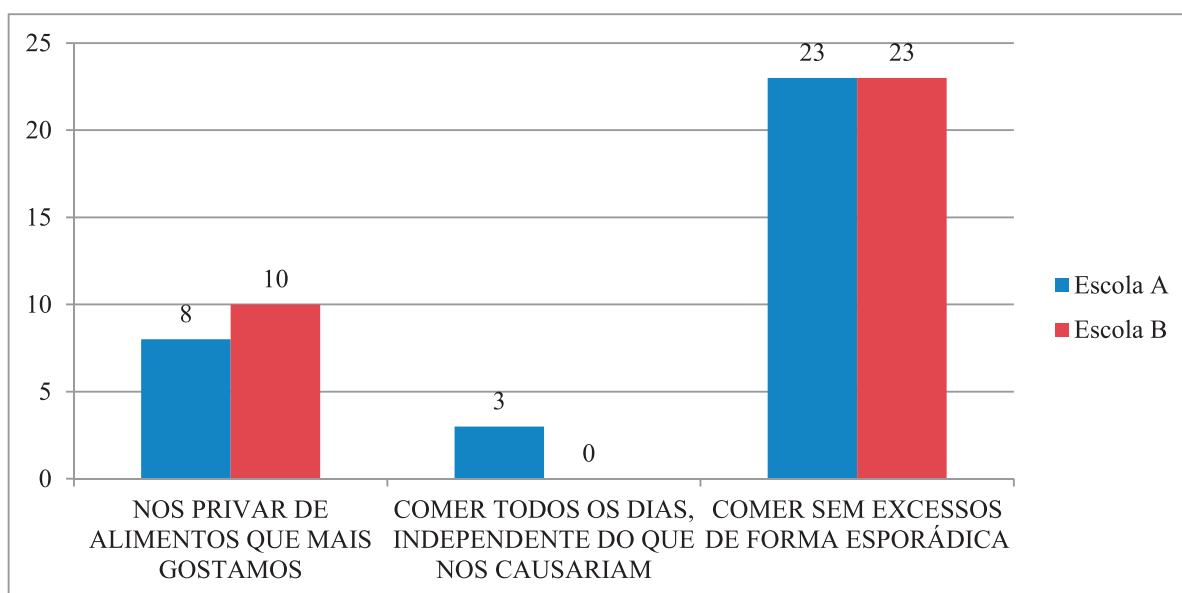
Quanto ao gráfico 5, que aborda os hábitos que deverão ser mantidos no decorrer da vida, identifica-se que todos os discentes têm conhecimento sobre alimentação saudável, ou seja, comer sem excessos, de forma esporádica. Apesar disso, vivenciamos um século onde as pessoas estão obesas e com sobrepeso. A grande quantidade de consumo de alimentos industrializados, *fast foods*, o excesso de sódio na alimentação, o uso demorado de doces, gorduras, frituras corroboram para o surgimento de patologias. Somado a todos esses fatores, temos o investimento milionário em campanhas de marketing que atraem tanto crianças quanto adultos, utilizando personagens infantis ou de filmes atuais para o lançamento de alimentos ricos em gorduras, pobres em nutrientes, com excesso de sais minerais.

Arelado a tudo isso, temos a falta de atividade física em nossas escolas, principalmente nos EJA (Educação para Jovens e Adultos), pois, geralmente, os alunos regularmente matriculados trabalham e são liberados das aulas de Educação Física que ocorrem à tarde.

As preferências alimentares das crianças, assim como atividades físicas, são práticas influenciadas diretamente pelos hábitos dos pais, que persistem frequentemente na vida adulta, o que reforça a hipótese de que os fatores ambientais são decisivos na manutenção ou não do peso saudável.

Portanto, a informação genética constitui-se em uma causa suficiente para determinar sobrepeso e obesidade, mas não sempre necessária, sendo possível reduzir-se a sua influência, através de modificações no micro e macro ambiente em que vivem as pessoas (EPPEL; BLACKBURN, 2017).

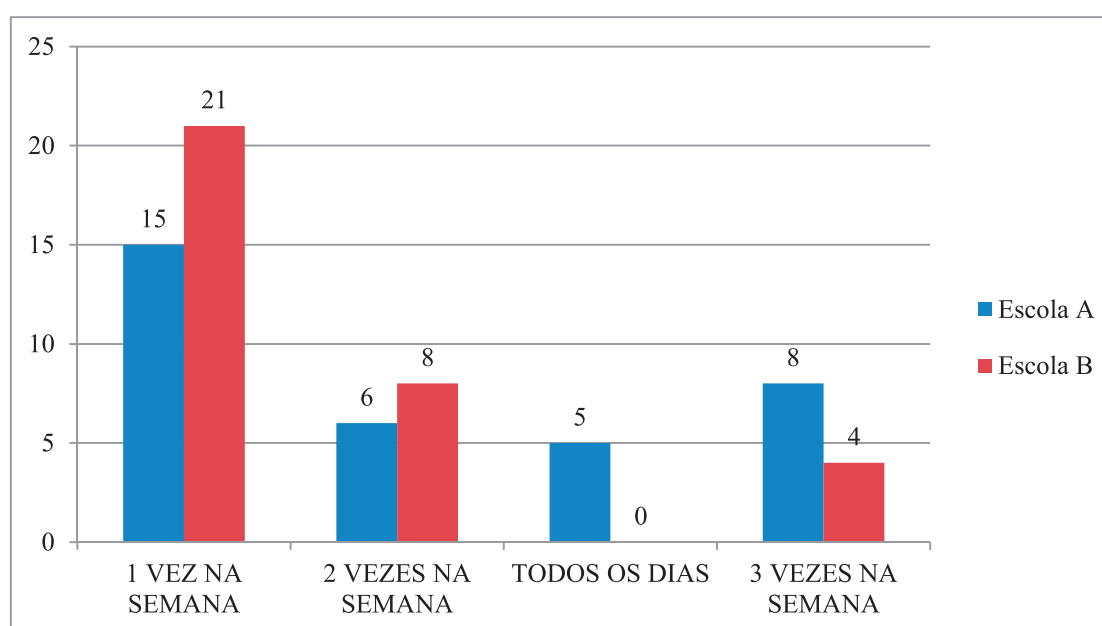
**Gráfico 5** - Identifica os hábitos saudáveis que colaboram para a o funcionamento do metabolismo celular.



## O CONSUMO DE REFRIGERANTES E SUA ATUAÇÃO NO METABOLISMO

O gráfico 6 se refere ao consumo de refrigerantes, demonstrando que os excessos ocorrem nos diferentes meios onde se encontram os discentes. Tivemos 26 alunos que consomem refrigerante uma vez na semana. O consumo de refrigerante uma vez por semana é alto, fato este que pode ser associado à obesidade e ao grande número de indivíduos diabéticos. O acesso no bar da escola de refrigerantes é fator que corrobora para que esses dados se mantenham altos.

**Gráfico 6** - Refere-se ao consumo de refrigerantes durante os dias da semana.



Interessante observar que, na escola A, somente 5 alunos consomem refrigerantes todos os dias e na escola B não temos alunos que fazem o uso da bebida todos os dias, valores muito baixos quando comparados com o total dos entrevistados. Devemos considerar que os refrigerantes não possuem valor econômico alto, podem ser comprados em latas de diversos tamanhos ou garrafas pet, são bebidas de fácil acesso. O que devemos esclarecer entre os discentes é o fato dessa bebida conter grande concentração de açúcar, o que a torna extremamente saborosa, além de contribuir para o desenvolvimento de diabetes do tipo II.

Segundo a Associação Brasileira das Indústrias de Refrigerantes e Bebidas não Alcoólicas (ABIR), “o refrigerante é uma bebida industrializada, não alcoólica, carbonatada, adicionada de aromas, com alto poder refrescante. Uma lata de refrigerante do tipo cola contém cerca de sete a nove colheres de sopa de açúcar (WILLETT, 2001). Daí, pode-se dizer que os refrigerantes fornecem calorias vazias, sem nenhum tipo de nutriente, sem nenhum valor nutritivo (SWEETMAN; WARDLE; COOKE, 2008).

O consumo do refrigerante merece algumas considerações, pois eles e outras bebidas açucaradas apresentam elevada densidade energética resultante do alto conteúdo de açúcar. O consumo de produtos sob forma líquida pode ter efeitos fisiológicos diferenciados dos alimentos no estado sólido, pois, muitas vezes, os líquidos não ativam os centros de saciedade, o que leva o indivíduo a ter maior ingestão energética. Além disso, o consumo de alimentos sob a forma líquida não é sempre acompanhado da redução de alimentos calóricos sob a forma sólida, o que gera aumento na ingestão de calorias (VARTANIAN; SCHWARTZ; BROWNELL, 2007).

## CONCLUSÃO

A pesquisa demonstrou a aceitação desse tipo de trabalho, a participação efetiva nos questionamentos através de perguntas e depoimentos. Constatamos que a maioria dos discentes consome refrigerantes uma vez na semana, fato que está relacionado diretamente com a grande quantidade de diabetes em fase juvenil que, apesar de entenderem que devemos ter uma alimentação balanceada, os dados estatísticos comprovam o alto consumo de frituras, gorduras e alimentos industrializados.

Compreendemos que os entrevistados possuem muita facilidade em consumir *Fast foods* e outros alimentos industrializados, principalmente no bar da escola. Como a grande maioria trabalha e vai direto para a escola, acaba comprando alimentos calóricos e ricos em açúcar.

Os entrevistados possuem conhecimentos sobre a influência do stress, das alimentações excessivas no desenvolvimento de patologias, sobre a incidência de AIDS na sua faixa etária; porém, é imprescindível que ações de atenção primária focalizem o tema, sinalizando para a responsabilidade do indivíduo em manter sua saúde. Um dado importante a ser colocado é o fato da grande maioria dos discentes não realizarem a conexão do funcionamento celular com as disfunções relacionadas. Eles não reconhecem a célula como estrutura básica coordenadora de todos os processos metabólicos. Por isso, acreditamos que

a falta de leitura e a facilidade ao acesso à internet proporciona aos discentes informações rápidas, sem muita precisão e aprofundamento teórico, auxiliando para que a analogia entre conteúdo e patologias não ocorra de forma sistêmica.

Oportunizamos aos discentes a tomada de decisões através da autonomia, reconhecendo na escola um espaço para formar cidadãos críticos, participativos, responsáveis pela prevenção de disfunções metabólicas.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, V. L. B. et al. Características da AIDS na terceira idade em um hospital de referência do Estado do Ceará. **Rev Bras Epidemiol**, v. 10, n. 1, p. 544-54, 2007. Disponível em: <<https://goo.gl/2ztjLx>>. Acesso em: jul. 2017.

AZEVEDO, J. C.; REIS, J. T. **Reestruturação do Ensino Médio**. São Paulo: Fundação Santillana, 2013.

BERBEL, D. B.; RIGOLIN, C. C. D. Educação e Promoção da Saúde no Brasil através de campanhas Públicas. **Revista Bras de Ciência, Tecnologia e Sociedade**, v. 2, n. 1, p. 25-38, jan./jun. 2011.

BRASIL. Secretaria da Educação (MEC). Secretaria de Educação Média e Tecnológica (Semtec). **Parâmetros Curriculares Nacionais para o Ensino Médio**. Brasília: MEC/Semtec, 1999.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. **Decreto 6.286 de 5 de dezembro de 2007**. Institui o Programa de Saúde nas escolas (PSE). Disponível em: <<https://goo.gl/8wdiys>>. Acesso em: jul. 2017.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. 3. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2010.

COSTA, A. A. D.; ZARO, J.; SILVA, J. C.; Educação Humanizadora e os Desafios Éticos na Sociedade Pós-Moderna. In: VI CONGRESSO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO, Santa Maria, 2015. **Anais ...** Santa Maria: Biblos, 2015.

DEMARZO, M. M. P.; AQUILANTE, A. G. Saúde Escolar e Escolas Promotoras de Saúde. In: **Programa de Atualização em Medicina de Família e Comunidade**. Porto Alegre, RS: Artmed: Pan-Americana, 2008. v. 3, p. 49-76.

ESTANISLAU, G. M.; BRESSAN, R. A. **Saúde Mental na Escola**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

EPEL, E.; BLACKBURN, E. **O Segredo está nos Telômeros**. São Paulo: Planeta, 2017.

FONTANA, R. T. A vigilância sanitária no contexto escolar: um relato de experiência. **Rev Bras Enferm**, Brasília, v. 61, n. 1, p. 131-4, 2008.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GRANGEIRO, A.; ESCUDER, M. M. L.; CASTILHO, E. A. A epidemia de AIDS no Brasil e as desigualdades regionais e de oferta de serviço. **Cad Saúde Pública**, v. 26, n. 12, p. 2355-67, 2010. Disponível em: <<https://goo.gl/WpKJ9c>>.

IGLESIAS, A.; ARAÚJO, M.D. As concepções de promoção da saúde e suas implicações. **Cad. Saúde Colet.**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 291-298, 2011.

MEDINA, M.G. et al. Promoção da Saúde e prevenção de doenças crônicas: o que fazem as equipes de Saúde da Família? **Rev. Saúde Debate**, Rio de Janeiro, v. 38, p. 69-82, out. 2014.

PORTUGAL. Ministério da Saúde. Despacho nº 12.045 de 7 de junho de 2006. **Diário da República**, [S.l.], n. 110, 7 jun. 2006. Programa Nacional de Saúde Escolar.

SWEETMANN, C.; WARDLE, J.; COOKE, L. Soft drinks and 'desire to drink' in preschoolers. **Int J Behav Nutr Phys Act**, v. 5, 4f., 2008. Disponível em: <<https://goo.gl/nzmsbC>>. Acesso em: nov. 2015.

TORTORA, G. J.; DERRICKSON, B. **Corpo Humano: Fundamentos de Anatomia e Fisiologia**. 8. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

VARTANIAN, L. R.; SCHWARTZ, M. B.; BROWNELL, K. D. Effects of soft drink consumption on nutrition and health: a systematic review and meta-analysis. **Am J Public Health**, v. 97, n. 4, p. 667-75, 2007. Disponível em: <<https://goo.gl/EGzsqf>>. Acesso em: nov. 2015.

WILLETT, W. C. **Eat, drink, and be healthy: the Harvard Medical School guide to healthy eating**. New York: Simon and Schuster, 2001. Disponível em: <<https://goo.gl/Uh3yHN>>.