

9 - 1 | 2021

---

**INTERVENÇÕES DE ENFERMAGEM NA IMPLEMENTAÇÃO DE ESTRATÉGIAS JUNTO DAS CRIANÇAS DO 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO PARA A PROMOÇÃO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

**Nursing interventions in the implementation of strategies with children in the 1st cycle of basic education for the healthy food promotion**

**Intervenciones de enfermería en la implementación de estrategias con niños en el 1er ciclo de educación básica para la promoción de alimentos saludables**

**Regina Ferreira | Mário Silva | José Amendoeira**

---

**Electronic version**

URL: <https://revistas.rcaap.pt/uiips/> ISSN: 2182-9608

**Publisher**

Revista UI\_IPSantarém

**Printed version**

Date of publication: 21<sup>st</sup> March 2021 Number of pages: 261-273

ISSN: 2182-9608

**Electronic reference**

ferreira, regina, silva, mário & amendoeira, josé (2021) intervenções de enfermagem na implementação de estratégias junto das crianças do 1º ciclo do ensino básico para a promoção de uma alimentação saudável. *Revista da UI\_IPSantarém. Edição Temática: Ciências da Vida e da Saúde*. 9(1), 261-273. <https://revistas.rcaap.pt/uiips/>

## **INTERVENÇÕES DE ENFERMAGEM NA IMPLEMENTAÇÃO DE ESTRATÉGIAS JUNTO DAS CRIANÇAS DO 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO PARA A PROMOÇÃO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

**Nursing interventions in the implementation of strategies with children in the 1st cycle of basic education for the healthy food promotion**

**Intervenciones de enfermería en la implementación de estrategias con niños en el 1er ciclo de educación básica para la promoción de alimentos saludables**

### **Regina Ferreira**

Investigador da Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém (UI\_IPSantarem)  
ESSS\_UMIS, Portugal  
Investigador Doutoramento Integrado do Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV) Área Científica Saúde Individual e Comunitária– Instituto Politécnico de Santarém, Portugal

[regina.ferreira@essaude.ipsantarem.pt](mailto:regina.ferreira@essaude.ipsantarem.pt)

ORCID 0000-0002-4300-3274

Ciência ID 9112-9F05-08E0

### **Mário Silva**

Investigador da Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém (UI\_IPSantarem)  
ESSS\_UMIS, Portugal  
Investigador Doutoramento Integrado do Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV) Área Científica Saúde Individual e Comunitária– Instituto Politécnico de Santarém, Portugal

[mario.silva@essaude.ipsantarem.pt](mailto:mario.silva@essaude.ipsantarem.pt)

ORCID 0000-0002-2434-4356

CIÊNCIA ID 6115-2632-EFBE

### **José Amendoeira**

Investigador da Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém (UI\_IPSantarem)  
ESSS\_UMIS (Coordenador), Portugal  
Investigador Doutoramento Integrado do Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV) Área Científica Saúde Individual e Comunitária (Coordenador) – Instituto Politécnico de Santarém, Portugal

Investigador Colaborador no Centro de Investigação Interdisciplinar em Saúde (CIIS\_UCP)

[jose.amendoeira@essaude.ipsantarém.pt](mailto:jose.amendoeira@essaude.ipsantarém.pt)

ORCID Id: <https://orcid.org/0000-0002-4464-8517>

Ciência ID: CE15-OFD4-1203

## **RESUMO**

O desenvolvimento de uma Alimentação Saudável é fundamental para a maximização da saúde. A sua promoção deve iniciar-se o mais precocemente possível. Pretendemos com esta *scoping review* identificar as intervenções de enfermagem na implementação de estratégias junto de crianças do 1º ciclo do Ensino básico, para a promoção de uma alimentação saudável. De acordo com o *Joanna Brigs Institute a scoping review permite utilizar a metodologia "PCC" para a definição dos critérios de inclusão. Definimos "População" - Crianças dos 6 aos 12 anos, "Conceitos" Alimentação saudável, Criança, Intervenções de Enfermagem, Serviços de Saúde Escolar e "Contexto" Escolas do 1º Ciclo do Ensino Básico. Utilizamos o Prisma Flow Diagram para a avaliação da qualidade metodológica. Da análise constatamos que a intervenção do enfermeiro na promoção de uma alimentação saudável junto das crianças revelou-se fundamental para a introdução dos hábitos no seu dia-a-dia, promovendo assim o bom desenvolvimento cognitivo, físico e social.*

**Palavras-chave:** alimentação saudável, criança, enfermagem, escola, serviços de saúde escolar.

## ABSTRACT

The development of a Healthy Diet is fundamental for maximizing health. Your promotion should start as early as possible. We intend with this scoping review to identify nursing interventions in the implementation of strategies among children in the 1st cycle of elementary school, to promote healthy eating. According to the Joanna Brigs Institute, the scoping review allows us to use the "PCC" methodology to define the inclusion criteria. We defined "Population" - Children from 6 to 12 years, "Concepts" Healthy eating, Child, Nursing Interventions, School Health Services and "Context" Schools of the 1st Cycle of Basic Education. We used the Prisma Flow Diagram to evaluate the methodological quality. From the analysis we found that the intervention of nurses in promoting a healthy diet among children proved to be fundamental for the introduction of habits in their daily lives, thus promoting good cognitive, physical and social development.

**Keyword:** child, healthy eating, nursing, school, school health services.

## RESUMEN

El desarrollo de una Alimentación Saludable es fundamental para maximizar la salud. Su promoción debe comenzar lo antes posible. Con esta revisión de alcance pretendemos identificar intervenciones de enfermería en la implementación de estrategias con niños del 1er ciclo de educación básica, para la promoción de una alimentación saludable. Según el Instituto Joanna Brigs, la revisión de alcance permite utilizar la metodología "PCC" para definir los criterios de inclusión. Definimos "Población" - Niños de 6 a 12 años, "Conceptos" Alimentación saludable, Niños, Intervenciones de Enfermería, Servicios de Salud Escolar y Escuelas "Contexto" del 1er Ciclo de Educación Básica. Utilizamos el diagrama de flujo de Prisma para evaluar la calidad metodológica. Del análisis se constató que la intervención de la enfermera en la promoción de una alimentación saludable entre los niños resultó fundamental para la introducción de hábitos en su vida diaria, promoviendo así un buen desarrollo cognitivo, físico y social.

**Palabra clave:** alimentación saludable, enfermería, escuela, niño, servicios de salud escolar

## 1 INTRODUÇÃO

O enfermeiro constitui-se como agente de promoção da saúde, numa lógica de prevenção primária, secundária e terciária, prestando cuidados de enfermagem ao ser humano e aos grupos sociais (Ordem dos Enfermeiros (OE), 2017). É neste sentido que o enfermeiro é o profissional "responsável para com a comunidade na promoção da saúde e na resposta adequada às necessidades de cuidados de enfermagem", devendo "conhecer as necessidades da população e da comunidade em que está inserido", bem como "colaborar com outros profissionais em programas que respondam às necessidades da comunidade" (OE, 2017, p.98).

Assim sendo, faz todo o sentido que o enfermeiro participe na promoção de saúde junto dos alunos, nas escolas, para que, desde cedo, as crianças compreendam e adotem estilos de vida saudáveis.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) estabeleceu metas de saúde com destaque para a promoção da saúde e estilos de vida saudáveis, com uma abordagem privilegiada no ambiente escolar (Direção Geral da Saúde (DGS), 2006). Em Portugal, desde 2002, é o Ministério da Saúde quem tem a tutela da Saúde Escolar, competindo a sua implementação aos cuidados de saúde primários, constituindo uma grande importância na prevenção, resolução ou encaminhamento de problemas de saúde detetados. É neste sentido que, em 2006, surge o Programa Nacional de Saúde Escolar (PNSE), cujas estratégias se inscrevem na área da melhoria da saúde das crianças e dos jovens e restante comunidade educativa (jardins-de-infância, escolas do ensino básico e secundário e instituições com intervenção na população escolar), nomeadamente através da vigilância e proteção da saúde e a aquisição de conhecimentos, capacidades e competências em promoção da saúde (DGS, 2006).

O PNSE assenta numa estratégia de intervenção global organizada numa agenda da saúde escolar que contempla: 1) a saúde individual e coletiva; 2) a inclusão escolar; 3) o ambiente escolar; 4) os estilos de vida, consistindo em um “conjunto de hábitos e comportamentos de resposta às situações do dia-a-dia, apreendidos através do processo de socialização e constantemente reinterpretados e testados, ao longo do ciclo de vida” (DGS, 2006, p. 15). Uma das áreas prioritárias para a promoção de estilos de vida saudáveis assenta na alimentação saudável, entre outras (como sejam a saúde oral, atividade física, saúde mental, sono e repouso). Para tal, cada unidade de saúde conta com uma equipa promotora de saúde escolar composta por médico e enfermeiro, em integração com os outros profissionais (DGS, 2006).

No que se refere ao sistema educativo português, este compreende a educação pré-escolar e os ensinos básico, secundário e superior. O ensino básico tem a duração de nove anos, dos 6 aos 15 anos de idade, estando estruturado em três ciclos sequenciais, com uma duração de 4 (1º ciclo), 2 (2º ciclo) e 3 anos (3º ciclo), respetivamente (Ministério da Educação, 2007), de acordo com a idade das crianças respeitando o seu nível de desenvolvimento. Assim, o primeiro ciclo compreende crianças entre os 6 e os 10 anos de idade. No que se refere ao regime da escolaridade obrigatória para as crianças e jovens que se encontram em idade escolar, este encontra consagração legal na lei nº 85/2009, alterada pela lei nº 65/2015.

Em termos de pesquisa, optamos por limitar a mesma às crianças com idades compreendidas entre 6/7 anos e 11/12 anos, tendo por referência os estádios de desenvolvimento da criança, segundo uma orientação cognitivo-constructivista - as crianças encontram-se no “estádio das operações concretas”, onde a inteligência representativa dá lugar à inteligência operatória, isto é, as simples representações mentais dão lugar a operações mentais, onde as ações interiorizadas obedecem a regras lógicas – o pensamento adquire regras lógicas, liberta-se das aparências, mas não consegue libertar-se da realidade concreta – predomina a lógica indutiva, que se baseia na observação e na experiência (Freitas, 2012). Assim, cada grupo de desenvolvimento deverá ser abordado diferencialmente, nomeadamente no que toca a metodologias e estratégias de educação.

Relativamente aos estilos de vida focamo-nos na alimentação. A Ciência tem demonstrado a existência de um impacto da alimentação e do estado nutricional da criança na programação futura do individuo (DGS, 2019). A vigilância do crescimento das crianças durante a idade pediátrica (em Portugal, até aos 18 anos), pressupõe uma vigilância regular em consultas de “saúde infantil e Juvenil” de modo a compreender o desenvolvimento das suas características (DGS, 2019). As crianças aprendem inseridas em determinados contextos, sendo que os contextos proximais incluem a família e a escola, ambos enquadrados em contextos sociais mais abrangentes – os comportamentos das crianças, interação com características individuais como a idade e são moldados por fatores contextuais ao nível familiar e escolar (DGS, 2019). O ser humano é um ser social – aprende sobretudo por imitação (assimila, acomoda e adapta a informação do meio que o rodeia).

É atendendo aos aspetos suprarreferidos que consideramos fundamental uma revisão sistemática da literatura relativamente a esta temática, apesar de que a mesma não se esgota com a

apresentação deste trabalho. Queremos proporcionar ao leitor a possibilidade de conhecer cientificamente as publicações mais atuais no que se refere à importância da intervenção do enfermeiro no âmbito escolar na área da alimentação saudável, bem como que o mesmo se possa constituir numa análise crítica fundamentada.

Com base na metodologia PCC, “*Population*”, “*Concepts*” e “*Context*” definida pelo Joanna Briggs Institute (JBI) para a definição da questão e tendo por base os descritores Medical Subject Heading (*MeSH*), desenvolvemos a seguinte questão de revisão: quais as intervenções de enfermagem junto das crianças dos 6 aos 10 anos, nas escolas do 1º ciclo do ensino básico, para a promoção de uma alimentação saudável?

Definimos como conceitos para a pesquisa “alimentação saudável”, “criança”, “intervenções de enfermagem” e “saúde escolar” que nos permitiram construir o mapa conceptual.

Como objetivo desta “scoping review” (SR) pretendemos identificar as intervenções de enfermagem no âmbito da promoção de uma alimentação saudável junto das crianças dos 6 aos 10 anos, nas escolas do 1º ciclo do ensino básico.

## 2 MÉTODO

Para a realização desta “scoping review”, utilizamos a metodologia desenvolvida por Peters MDJ, Godfrey C, McInerney P, Munn Z, Tricco AC, Khalil, H publicada pelo *Joanna Briggs Institute (JBI) Reviewer’s Manual* (2020). Assim sendo, esta revisão sistemática foi conduzida de acordo com o protocolo JBI, contemplando a *estratégia de pesquisa, seleção dos estudos, extração dos dados e sua apresentação* de modo a sintetizar e resumir toda a informação recolhida.

Os critérios de inclusão dão resposta à metodologia PCC:

População: Crianças dos 6 aos 12 anos; Conceitos: Alimentação saudável, Criança, Intervenções de Enfermagem, Serviços de Saúde Escolar; Contexto: Escolas do Primeiro Ciclo do Ensino Básico.

Para a realização desta pesquisa, acedemos às bases de dados PubMed e RCAAP. Os limitadores adotados foram: friso cronológico até 5 anos; idade [crianças] entre 6 a 12 anos; relativo ao humano; *free full text*; e textos apresentados em inglês, francês, português e espanhol. Recorremos a estudos quantitativos, qualitativos e mistos.

Nesta sequência e após pesquisa realizada com cada um dos conceitos individualmente e em conjunto chegamos à seguinte expressão de pesquisa: *Child AND Healthy Diet AND Schools AND Nursing AND School Health Services*

Relativamente à seleção dos estudos e de acordo com o protocolo JBI elaboramos um fluxograma, denominado *Prisma*, que permite a avaliação metodológica da qualidade dos estudos e uma visualização figurativa dos resultados da pesquisa, bem como ilustrar o processo de tomada de decisão referente à inclusão dos artigos. O *Prisma* é constituído por quatro etapas: *Identification, Screening, Eligibility* e *Included*.

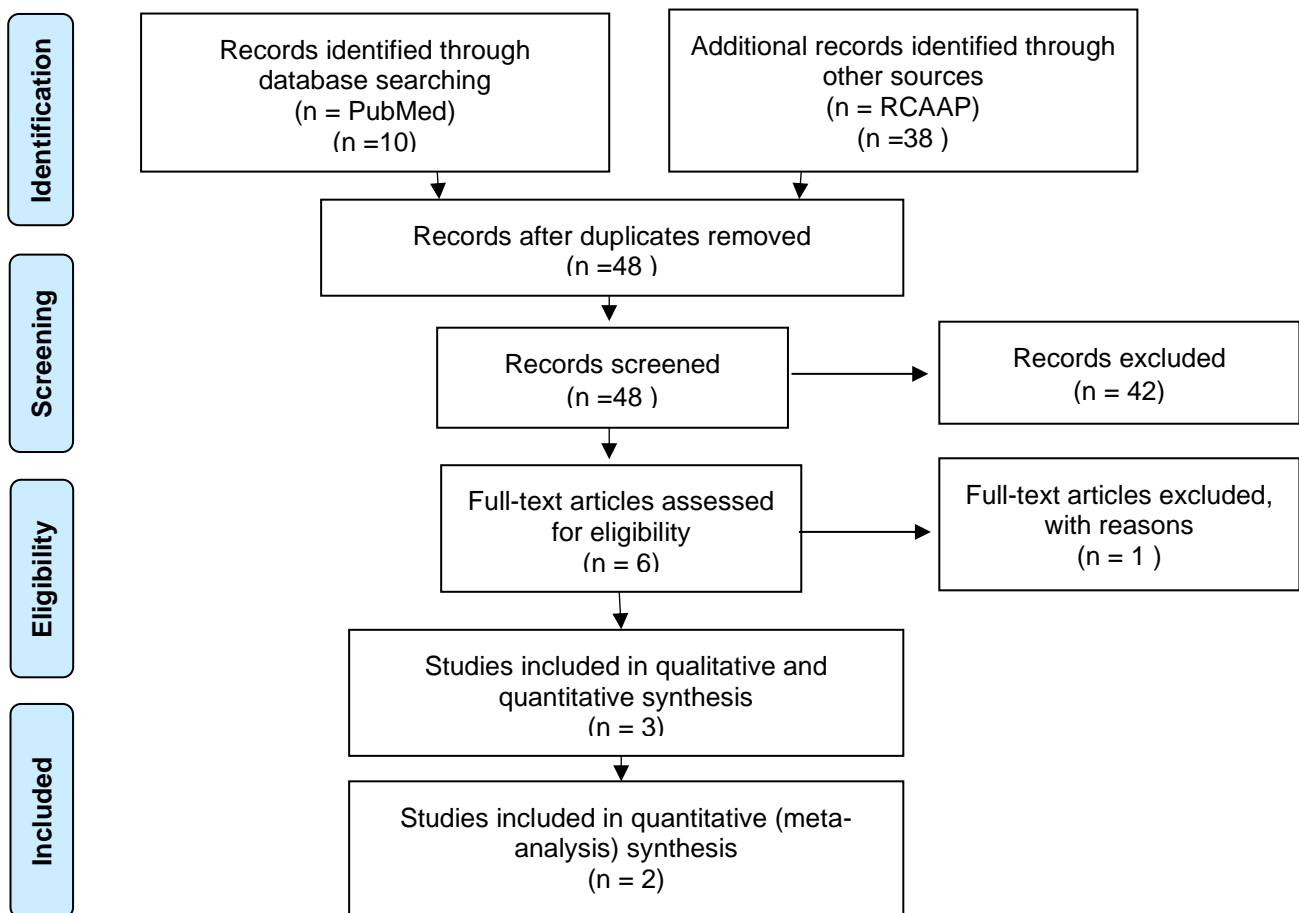
## 3 RESULTADOS

De forma a garantir a qualidade metodológica dos artigos, foi utilizado o *Prisma 2009 Flow Diagram*, como já referido (*Figura 1*).

Na sequência da pesquisa com a expressão de pesquisa “*Child AND Healthy Diet AND Schools AND Nursing AND School Health Services*” e em conjunto com os limitadores previamente definidos, na base de dados PubMed e RCAAP, identificamos 10 e 38 artigos respetivamente (etapa *Identification*). Na segunda etapa, designada *Screening*, realizamos uma primeira leitura do título para o despiste de artigos duplicados. Como não se verificou a existência de duplicações, obtivemos um total de 48 artigos. Ainda nesta etapa, procedemos a leitura do título e resumo de cada artigo

tendo-se excluindo 42, passando-se a ter 6 artigos para a etapa de *Eligibility*. Da leitura integral dos 6 artigos, excluimos o primeiro por não se enquadrar num dos limitadores previamente estabelecidos (*Free Full Text*). Assim, ficamos com os seguintes artigos: “*Impact of a school-based intervention to promote fruit intake: a cluster randomized controlled trial*”; “*Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*”; “*School Nurses’ Experience and perceptions of healthy eating school environments*”; “*Comer bem, Crescer Saudável*”; “*Promoção da alimentação saudável na prevenção da obesidade em crianças do 2º ano do 1º ciclo do ensino básico*” e “*Monitorização de um projeto de investigação-ação*”.

Por fim, na etapa *Included*, os artigos foram classificados de acordo com a sua natureza. Assim, dispomos de 3 artigos qualitativos, 2 artigos quantitativos.



**Figura 1.** Prisma 2009 flow diagram

Fonte: Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, Altman DG, The PRISMA Group (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. *PLoS Med* 6(7): e1000097. doi:10.1371/journal.pmed1000097 - www.prisma-statement.org.

### Características dos estudos incluídos

De seguida apresentamos a tabela 1 *Data presentation* de modo a resumir os resultados extraídos dos artigos identificados.

Tabela 1 – *Data presentation*

Study nº	Research Methods* Data Collection Methods** Instruments*** Scientific Levels****	Concepts: Alimentação saudável, Criança, Intervenções de Enfermagem, Saúde Escolar	Main conclusions
1- <i>Impact of a school-based intervention to promote fruit intake: a cluster randomized controlled trial</i>	*Quantitativo ** Estudo observacional de Coortes *** Avaliação Antropométrica Entrevista estruturada Questionário Fechado Basal Metabolic Rate (BMR) Food Processor Plus  **** Level3 – cohort study with control group	Alimentação saudável: “As crianças intervencionadas aumentaram o seu consumo de fruta às sobremesas, ao contrário das do grupo de controlo, pelo que as intervencionadas de 2007 a 2009 mantiveram um IMC estável, ao contrário dos de grupo de controlo.”	Importância da realização de programas de nutrição junto dos professores, para que estes sejam agentes de promoção de uma alimentação saudável junto das crianças.
2- <i>School Nurses’ Experience and perceptions of healthy eating school environments</i>	*Qualitativo ** Grupo focal *** Entrevista semi-estruturada  **** Level 2 – Qualitative or mixed-methods synthesis.	Alimentação saudável: necessidade de aumentar o consumo de produtos hortofrutícolas; Intervenções de enfermagem: promoção de hábitos alimentares saudáveis, através de sessões de educação para a saúde.	Avaliar, através de relatos de enfermeiros que trabalham em meio escolar, sobre a importância da sua intervenção, promovendo ações de educação junto dos pais, estudantes e professores, de modo a promover o consumo de fruta e vegetais; relevando o papel da família na adoção de estilos de vida saudáveis, nomeadamente de hábitos alimentares.
3- <i>Comer bem, Crescer Saudável</i>	Estudo misto ** Scoping Review *** Entrevista semi-estruturada  **** Level 3.e – Observational study without a control group	Intervenções de enfermagem: analisar os processos de saúde/doença; desenvolver estratégias de intervenção numa perspetiva transdisciplinar e criticar os resultados das intervenções do enfermeiro no contexto dos cuidados especializados em enfermagem comunitária.	Consonância do trabalho com outra bibliografia consultada, nomeadamente acerca da importância das intervenções a nível das crianças/encarregados de educação para a promoção da aquisição de hábitos alimentares saudáveis, em contexto escolar, quer na promoção de saúde quer na prevenção da obesidade infantil.
4 - <i>Promoção da Alimentação Saudável na Prevenção da Obesidade em Crianças do 2º</i>	*Qualitativo ** Relatório de Estágio *** Grelha de observação para colher; codificar e tratar	Alimentação Saudável: necessidade de orientar as crianças para uma alimentação, completa e equilibrada, nomeadamente nos lanches, promovendo um	Observação da constituição dos lanches das crianças e quais as estratégias a adotar pelo enfermeiro para promover uma alimentação mais saudável.

ano do 1º ciclo do Ensino Básico	estatisticamente programa Microsoft Office Excel 2017  **** <i>Level 3- Single Qualitative Study</i>	aumento na ingestão de hortícolas, fruta e água, e um decréscimo da ingestão de produtos açucarados.  Intervenções de Enfermagem: educação para a saúde, comunicação em saúde e divulgação em saúde, para a promoção de um comportamento alimentar mais saudável nas crianças.	A escola é um dos meios favoráveis e de fácil acesso para a aquisição de um estilo de vida saudável.
5 - Monitorização de um projeto investigação-ação	*Qualitativo **Observacional *** Observação e entrevista com recurso a questionários **** <i>Level 3.e – Observational study without a control group.</i>	Alimentação saudável: obtenção de informação relativamente aos pequeno-almoço e lanche Crianças: avaliação dos seus conhecimentos	Embora exista uma consolidação dos conhecimentos por parte das crianças sobre os constituintes de um pequeno-almoço e lanche saudáveis, não são essas opções as principalmente praticadas, optando-se por uma alimentação menos saudável.

#### 4. DISCUSSÃO

Na idade compreendida sobretudo entre os 6 e os 10 anos, as crianças conhecem uma fase de crescimento exponencial, sobretudo aos níveis intelectual, social, cognitivo e emocional (Associação Portuguesa dos Nutricionistas (APN), 2013). Por isso orientamos a nossa pesquisa para a faixa etária da criança 6/7 anos aos 11/12 anos, uma vez que esta pode apresentar tanto mais fragilidades devido à falta de conhecimento, como também consideramos de substancial importância a introdução/consolidação dos hábitos alimentares saudáveis no seu dia-a-dia desde crianças como referido pelo APN (2013). Saliente-se que aprendemos, sobretudo, por imitação/observação, sendo que, nesta faixa etária, as crianças não estão ainda dotadas de conhecimentos para escolher os alimentos em função do seu benefício e valor nutricional, “Assim, os hábitos alimentares aprendidos na infância, nomeadamente com os pais, a família e os educadores, vão determinar os comportamentos alimentares da idade adulta” (APN, 2013, p. 4).

Todos os artigos “included”, surgem tendo por contexto o meio escolar sendo que segundo APN (2013), “a escola é o local onde as crianças passam mais tempo durante o dia, pelo que a educação alimentar tem que ser constante (nomeadamente recorrendo a todos os recursos disponíveis na comunidade, como sejam os enfermeiros de saúde escolar” (APN, 2003, p. 28). Podemos então concluir que organizar e promover a introdução de alimentos saudáveis, nos espaços alimentares (Cantinas, Bares, Máquinas de Venda), pode dar a conhecer e a “consciencializar” a importância do consumo de produtos saudáveis às crianças.

O artigo nº 1 conclui que existe uma grande importância na realização de programas de nutrição junto dos professores, para que estes sejam agentes de promoção de uma alimentação saudável junto das crianças. Este resultado vai ao encontro de Fisberg et al. (2000) citado por Rocha (2017) que refere que a criança é influenciada por fatores fisiológicos, psicológicos, socioculturais e económicos, sendo que a formação dos hábitos saudáveis de vida ocorre à medida que a criança cresce, tendo os adultos como modelo e sofrendo grande influência dos *media* e da escola na sua formação. Sobral e Santos (2010), citados pela mesma autora, referem também que, dessa forma, a adequação de atitudes obtidas pelos alunos a favor da promoção da saúde está fortemente associada aos valores que o professor e toda a comunidade escolar podem transmitir durante o convívio escolar.



O artigo número 2 revela que, através da intervenção do enfermeiro em meio escolar, este apresenta-se como uma “variável importante” na transmissão deste conhecimento/mensagem, pois, como referido anteriormente, a escola é o lugar onde as crianças passam a maior parte do seu tempo todos os dias da semana, pelo que a educação alimentar tem que ser constante, nomeadamente recorrendo a todos os recursos disponíveis na comunidade, como sejam os enfermeiros de saúde escolar, ao desenvolver sessões de educação para a saúde, no âmbito da valorização de uma alimentação saudável, não só com os alunos, mas também com os pais e restante comunidade escolar. Concluiu-se que tal trouxe alterações na dieta alimentar de todos, ao aumentar o consumo de produtos hortofrutícolas. Este resultado vai ao encontro do que Vasconcelos (2018) refere: “Com base na importância do ambiente escolar para a promoção da saúde, faz-se necessário que seja revisto o currículo escolar visando à implantação das práticas alimentares saudáveis e à possibilidade de serem trabalhados esses conteúdos de forma transdisciplinar envolvendo toda a comunidade escolar” (Vasconcelos, 2018, p. 2811). A mesma autora refere ainda que os comportamentos dos pais, relativamente às opções alimentares, influenciam diretamente os comportamentos alimentares dos seus filhos, sendo destacada a importância desta educação alimentar incluir os pais e também, a necessidade de haver modificações nas rotinas das famílias, com estímulo para a realização das refeições em família, controlo do sono e do tempo de televisão, visando a melhoria da condição nutricional. Assim, a família tem um papel fundamental na formação de hábitos de vida saudáveis. Karnik & Kanebar (2012) citado por Rocha (2017), vão ao encontro dos resultados deste artigo referindo que “a prevenção integra a intervenção comportamental/não-farmacológica, apresenta-se como primeira linha de intervenção, focando-se na modificação de estilos de vida incluindo orientação dietética e aumento da atividade física, envolvendo a criança e família. O grande foco da prevenção da obesidade incide no fornecimento de orientações às crianças e famílias sobre nutrição e alimentação saudável e equilibrada e o encorajamento à prática regular de atividade física” (Karnik & Kanebar (2012) citado por Rocha (2017, p. 17)).

O artigo nº3 conclui que a alimentação saudável consiste num fator essencial para o desenvolvimento e crescimento das crianças. Este projeto de intervenção comunitária, que foi realizado na Unidade de Cuidados na Comunidade de Ponte de Sôr, teve como finalidade promover a aquisição de hábitos alimentares saudáveis nas crianças. Após avaliação inicial, chegou-se aos diagnósticos de enfermagem: Grupo [de crianças] com excesso de peso e Grupo [de crianças] com obesidade. Este resultado relaciona-se com o descrito na Cartilha de Orientação Nutricional Infantil (2019), referindo no capítulo do desenvolvimento da criança em idade escolar que é comum a criança ter um elevado gasto energético devido ao metabolismo que

“é comum a criança ter um alto gasto energético devido ao metabolismo que é mais intenso que o do adulto. Além disso, há nessa faixa etária intensa atividade física e mental. Assim, a falta de apetite comum à fase pré-escolar é substituída por um apetite voraz, o que pode levar a uma alimentação inadequada na infância e na adolescência, além do estado nutricional, pode comprometer a saúde ao longo da vida e levar ao risco de doenças crônicas como hipertensão, doença arterial coronariana, dislipidemias, obesidade, diabetes e osteoporose. O risco e a evolução dessas doenças podem ser modificados por mudanças de estilo de vida e adoção de hábitos alimentares mais saudáveis. Se a intervenção for precoce, mais fácil será a reversão do quadro e menores as consequências futuras” (Fernandes et al., 2019: 11).

Nas crianças, é importante uma periódica monitorização do crescimento para avaliar se o aumento do peso é adequado para o aumento da estatura (APN, 2013). Esta avaliação é realizada sobretudo nas Unidades de Saúde Familiares, onde cabe aos enfermeiros a avaliação de dados antropométricos, como o peso e a estatura nas consultas de vigilância de saúde Infantil e juvenil. Esta monitorização permite identificar de forma mais precoce um excesso de peso, de forma a prevenir problemas de obesidade atuais e futuros (APN, 2013).

Os resultados do artigo nº4, reforçam o já referido nos artigos nos 2 e 3, a família e a escola são os principais fatores de influencia para a aquisição de hábitos alimentares saudáveis nas crianças; e o profissional de enfermagem é quem assume a responsabilidade para a promoção da saúde, incentivando a aquisição de estilos de vida saudáveis, nomeadamente alimentação saudável, adotando estratégias como: a educação para a saúde, a comunicação em saúde e a divulgação em saúde, junto das crianças e da sua família. No artigo em análise, Alves (2019) refere que a educação para a saúde pode ser alcançada através da realização de diversas sessões de educação individual de saúde. Estas, por sua vez, permitem capacitar as crianças a optar pelas escolhas mais saudáveis promovendo assim um comportamento promotor de saúde. Quanto à comunicação em saúde, esta compreende o estudo e a utilização de estratégias de comunicação, com o intuito de informar e influenciar as decisões das pessoas individualmente, para assim se chegar à comunidade, no sentido de se promover a saúde (Teixeira, 2004 citado por Alves, 2019). Por fim, a divulgação em saúde consiste na criação de materiais informativos como, por exemplo, cartazes e folhetos. Neste artigo, foram descritas atividades planeadas e implementadas, tendo como foco as crianças, a família e a comunidade escolar, que permitiram alcançar os objetivos traçados. Algumas dessas atividades foram: a “Roda dos Alimentos”; Sessão de Esclarecimento aos Pais/Encarregados de Educação; Divulgação de folhetos “Menu Semanal de Lanches Saudáveis” aos encarregados de educação.

Sendo fundamental o desenvolvimento de comportamentos saudáveis em crianças para aumentar a prevalência de estilos de vida saudáveis ao longo do crescimento e desenvolvimento, como já mencionado anteriormente, Sebastian (citado por Oliveira, 2014) também enfatiza a importância do papel dos enfermeiros referindo que estes podem “capacitar os clientes ajudando-os a adquirir as competências necessárias para terem uma vida saudável e para serem clientes eficazes dos cuidados de saúde” (Sebastian citado por Oliveira, 2014, p. 19). A educação para a saúde

“assume um importante papel para a capacitação individual, permitindo obter comunidades mais informadas e interventivas (...) deve nortear as intervenções de enfermagem pois, através desta conseguir-se-á atingir o principal objetivo da enfermagem que é a promoção da saúde. (...) A educação para a saúde está associada ao *empowerment*, deste modo pretende-se promover a capacitação das crianças e pais/família (Oliveira, 2014, p. 34).

Da análise do artigo nº 5, concluímos que mesmo que exista um conhecimento por parte da maioria das crianças sobre os constituintes de um pequeno-almoço saudável, estas ainda optam pelos alimentos com maiores níveis de açúcar como, por exemplo, os cereais açucarados (Estrelitas/Chocapic) e pacotes de sumos ou refrigerantes em detrimento da fruta, sendo que esta pode estar presente ao pequeno-almoço; à merenda, como complemento; e como sobremesa preferencial. Assim sendo, a APN (2013) atendendo ao exposto, refere que é importante promover o consumo de vários tipos de fruta para que as crianças aprendam a gostar de diferentes sabores e texturas e percebam quais as frutas de que mais gostam. Deve dar-se preferência à fruta da época e, mais uma vez, o exemplo dos pais e educadores é fundamental para incentivar o seu consumo. O pequeno-almoço e o lanche constituem momentos chave para o dia a dia da criança, sendo as primeiras refeições do dia e umas das mais importantes, pois garantem que o dia começa com toda a energia necessária ao bom funcionamento do organismo (APN, 2013).

Apesar de, nos vários artigos, enfatizarmos a questão da alimentação saudável na promoção de uma melhor qualidade de vida, nomeadamente em termos de prevenção da obesidade, e por esta ser já um problema em muitas escolas, como referido anteriormente, não podemos esquecer que, nestas idades, há também o risco de desnutrição que “pode surgir quando as crianças têm pouco apetite durante um longo período de tempo, quando comem um número limitado de alimentos ou quando diluem a sua alimentação de forma significativa com alimentos de baixo valor nutricional (APN, 2013). Este trata-se de um problema que também é real e que também carece de mais investigação (não esqueçamos que, nos meios mais carenciados, a desnutrição também é um problema de muitas crianças, cuja única refeição completa e equilibrada só é possível realizar no âmbito escolar). Outros fatores condicionantes de uma alimentação saudável das crianças, prendem-se com o estilo de vida atarefado dos pais, as famílias monoparentais ou as famílias com dificuldades financeiras contribuindo para o aumento da insegurança alimentar do lar (APN, 2013).

Outra questão não abordada na SR, prende-se com a ingestão diária de água, sendo que, na fase de crescimento, a ingestão diária de água não deve ser descurada, devendo beber-se cerca de 1,5 litros por dia, incluindo às refeições, em detrimento de bebidas açucaradas (APN, 2013).

#### 4 CONCLUSÃO

A evidência demonstra que uma alimentação saudável é imprescindível para o bom desenvolvimento, tanto cognitivo, como físico e social da criança. Para o adequado crescimento, desenvolvimento infantil e prevenção de doenças (como a obesidade), é essencial a adoção de uma alimentação saudável desde cedo. Esta intervenção é crucial que ocorra em crianças entre os 6/7 anos e os 11/12 anos, pois apresentam-se numa fase de crescimento exponencial, sobretudo a níveis intelectual, social, cognitivo e emocional. A criança, ao adquirir estes hábitos alimentares desde cedo, permite-se a criação de uma rotina de consumo de alimentos saudáveis a longo prazo.

A escola, sendo um contexto onde as crianças passam a maior parte do seu tempo, tem aqui um papel fulcral, sendo o local privilegiado para receber e implementar projetos de promoção da saúde. Estes projetos, planeados pelo enfermeiro, podem passar pela criação de várias atividades com as crianças no âmbito da promoção de hábitos alimentares saudáveis, como por exemplo, através da apresentação e integração dos alunos numa atividade relativa à roda dos alimentos e das características de cada grupo, outras das intervenções podem passar pela transmissão de conhecimentos para os professores e todos os restantes elementos da comunidade escolar, acerca dos benefícios que uma alimentação saudável tem nas crianças, sendo que estes se apresentam como um vetor muito importante na transmissão destes conhecimentos.

A importância da intervenção de enfermagem perante a família, influencia diretamente os comportamentos alimentares das crianças, havendo necessidade de modificações nas suas rotinas, com estímulo para a realização e supervisão das refeições, controlo do sono e do tempo de televisão, visando a melhoria da condição nutricional.

#### AGRADECIMENTOS

Aos estudantes que realizaram o trabalho escrito desta *scoping review* no âmbito da UC Investigação III e que suportou a elaboração deste artigo:

<sup>1</sup> Carla Luísa Gonçalves,

<sup>1</sup> David Paiva,

<sup>1</sup> João Soares,

<sup>1</sup> Lyudmyla Berezanska,

<sup>1</sup> Nadine Moutinho,

<sup>1</sup> Pedro Aguiar,

<sup>1</sup> Rafael Ferreira.

<sup>1</sup> Estudantes da Escola Superior de Saúde de Santarém

## 5 REFERÊNCIAS

- Alves, E (2019). *Relatório de Estágio. Promoção da alimentação saudável na prevenção da obesidade em crianças do 2º ano do 1º ciclo do ensino básico*. Lisboa: Escola Superior de Enfermagem de Lisboa
- Alves, A (2016). *Desenvolvimento de competências culturais no licenciado em Enfermagem: estudo comparativo de análise qualitativa entre estudantes portugueses e brasileiros*. (Tese de Doutoramento, Universidade Católica Portuguesa). Disponível em <http://hdl.handle.net/10400.14/21295>
- Anderson, S., Allen, P., Peckham, S. & Goodwin, N. (2008). Asking the right questions: scoping studies in the commissioning of research on the organisation and delivery of health services. *Health Research Policy and Systems* 6, 7-21. Disponível em <https://doi.org/10.1186/1478-4505-6-7>
- Associação Portuguesa dos Nutricionistas (APN) - Direção-Geral do Consumidor (2013). *Alimentação em idade escolar. Guia prático para educadores*. Acedido em março/abril 2020, disponível em [www.consumidor.pt/www.apn.org.pt](http://www.consumidor.pt/www.apn.org.pt)
- Dabney, Kirk; McClarin, Lavisha; Romano, Emily; Fitzgerald, Diane; Bayne, Lynn; Oceanic, Patricia; Nettles, Arie; Holmes, Laurens (2015). Cultural Competence in Paediatrics: Health Care Provider Knowledge, Awareness, and Skills. *International Journal of Environment Research and Public Health*. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26703672>
- Direção Geral da Saúde (2019). *Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável - Alimentação saudável dos 0 aos 6 anos – Linhas de orientação para profissionais e educadores*. DGS
- Direção Geral da Saúde (2006). *Programa Nacional de Saúde Escolar – PNSE*.
- Dias, C (2019). *Relatório de Estágio para a obtenção do grau de Mestre em Enfermagem Comunitária: Comer bem, Crescer Saudável – Relatório de Estágio para a obtenção do grau de Mestre em Enfermagem Comunitária*. (Tese de Mestrado, Instituto Politécnico de Santarém Escola Superior de Saúde).
- Fernandes, B., Carvalho, E., Andrade, R., Simão, M., Fonseca, M. & Silva, A. (2019) Cartilha Orientação Nutricional Infantil. Consultado em março/abril 2020, disponível em [http://ftp.medicina.ufmg.br/observaped/cartilhas/Cartilha\\_Orientacao\\_Nutricional\\_12\\_03\\_13.pdf](http://ftp.medicina.ufmg.br/observaped/cartilhas/Cartilha_Orientacao_Nutricional_12_03_13.pdf)
- Freitas, Ana (2012). *Jogo e desenvolvimento da criança: sua relevância na prática*. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Instituto de Educação
- Godinho, C., Amendoeira, J., Cândido, A., Dias, H., Figueiredo, M., Martins, R. & Pinto, C. (2018). Monitorização de um projeto de investigação-ação. *Revista da UIIPS – Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém*, 4 (2). Instituto Politécnico de Santarém
- Ministério da Educação (2007). *Educação e Formação em Portugal*. Lisboa: Editorial do Ministério da Educação. Consultado em março-abril, 2020, disponível em: [https://www.dgeec.mec.pt/np4/97/%7B\\$clientServletPath%7D/?newsId=147&fileName=educacao\\_fo\\_rmacao\\_portugal.pdf](https://www.dgeec.mec.pt/np4/97/%7B$clientServletPath%7D/?newsId=147&fileName=educacao_fo_rmacao_portugal.pdf)
- Muckian, J., Snethen, J. & Buseh, A. (2017). School Nurses' Experience and perceptions of healthy eating school environments. *Journal of Pediatric Nursing*, 35, 65-90, disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.pedn.2017.02.001>
- National Library of Medicine (2020). *Medical Subject Headings*. Acedido em março/abril 2020, disponível em <https://meshb.nlm.nih.gov/>
- Ordem dos Enfermeiros (2017). *Estatutos da Ordem dos Enfermeiros e REPE*. Ordem dos Enfermeiros, disponível em [repe\\_estatuto2016\\_versao03-05-17.pdf](http://repe_estatuto2016_versao03-05-17.pdf)
- Oliveira, H.F.F. (2014). *Promoção de uma alimentação saudável nas crianças do 6º B, 6º E e 6º F da Escola D. Domingos Jardo*. (Tese de Mestrado, Escola Superior de Enfermagem de Lisboa.) Acedido em março/abril 2020, disponível em <http://hdl.handle.net/10400.26/16268>

- Rocha. A (2017). Professores da rede municipal de ensino e o conhecimento sobre o papel da escola na formação dos hábitos alimentares dos escolares. *Ciência & Educação* (Bauru), Acedido em abril, 2020, disponível em: <https://doi.org/10.1590/1516-731320170030010>
- Rocha. J (2017). *Relatório de Estágio. A Prevenção da Obesidade Infantil em Crianças na Idade Pré-Escolar: Intervenção do Enfermeiro Especialista*. (Tese de Mestrado, Escola Superior de Enfermagem de Lisboa)
- Rosário, R., Araújo, A., Padrão, P., Lopes, O., Moreira, A., Abreu, S., Vale, S., Pereira, B. & Moreira, P. (2016). Impact of a school-based intervention to promote fruit intake: a cluster randomized controlled trial. *Public Health, Elsevier*, 136, 94-100 Acedido em março/abril 2020, disponível em <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0033350616001049?via%3Dihub>
- Tricco, A., Lillie, E., Zarin, W., O'Brien, K., Colquhoun, H., Kastner, M., Levac, D., Ng,,C., Pearson Sharpe, J., Wilson, K., Kenny M.,Waren, R. Wilson, C.,Stelfox,H. & Straus, S. (2016). A scoping review on the conduct and reporting of scoping reviews. *BMC Medical Research Methodology* 16:15. DOI 10.1186/s12874-016-0116-4
- Vasconcelos, C., Vasconcelos, E., Vasconcelos, G., Azevedo, S., Linhares, F., Leal, L., Araújo, E. & Vasconcelos, A. (2018). Intervenções educativas na promoção da alimentação saudável em escolares. *Revista de Enfermagem UFPE*, 10 (12), 2803-2815. Acedido em abril, 2020, disponível em: <https://doi.org/10.5205/1981-8963-v12i10a237682p2803-2815-2018>