

**ISULPAR - INSTITUTO SUPERIOR DO LITORAL DO PARANÁ
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM PROGRAMAÇÃO NEUROLÍNGUÍSTICA:
EDUCAÇÃO SISTÊMICA COM QUALIDADE DE VIDA**

RENATA PATRÍCIA FRITSCH PERAZOLO

**A UTILIZAÇÃO DE TÉCNICAS DE PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA (PNL)
PARA PROMOVER A MUDANÇA DE HÁBITOS ALIMENTARES NA BUSCA DE
QUALIDADE DE VIDA**

CURITIBA

2014

RENATA PATRÍCIA FRITSCH PERAZOLO

**A UTILIZAÇÃO DE TÉCNICAS DE PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA (PNL)
PARA PROMOVER A MUDANÇA DE HÁBITOS ALIMENTARES NA BUSCA DE
QUALIDADE DE VIDA**

Artigo apresentado à disciplina de Metodologia Científica como requisito parcial para obtenção do título de Especialista no Curso de Programação Neurolinguística: Educação Sistêmica com Qualidade de Vida. Oferecido pelo ISULPAR - Instituto Superior do Litoral do Paraná.

Orientadora: Vânia Lúcia Slaviero

CURITIBA

2014

A UTILIZAÇÃO DE TÉCNICAS DE PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA (PNL) PARA PROMOVER A MUDANÇA DE HÁBITOS ALIMENTARES NA BUSCA DE QUALIDADE DE VIDA

Renata Patrícia Fritsch Perazolo ¹

RESUMO

A Programação Neurolinguística (PNL), aliada aos Hábitos Alimentares, promove um equilíbrio à saúde das pessoas, tanto adultos como crianças. Os estudos apontam que é preciso se alimentar bem desde pequeno, com alimentos saudáveis, ricos em nutrientes e minerais. Fazer atividades físicas e ter uma boa noite de sono também contribui para uma vida melhor. A vida moderna anda muito atribulada, as pessoas fazem muitas coisas ao mesmo tempo, e acabam não tendo tempo para se cuidar. Muitas doenças foram criando mais força nos últimos tempos, atingindo não só adultos, mas também crianças que apresentam uma ansiedade que antes não existia.

PALAVRAS CHAVES: Programação Neurolinguística, Hábitos Alimentares, Saúde.

ABSTRACT

The Neuro-Linguistic Programming (NLP), allied to the Eating Habits, promotes a balance to the health of people, both adults and children. Studies show that you need to eat well from an early age with healthy food, rich in nutrients and minerals. Make physical activity and have a good night's sleep also contributes to a better life. Modern life's been very troubled, people doing many things at once, and end up not having time to take care of. Many diseases have been creating more strength in recent times, affecting not only adults but also children with an anxiety that was not there before.

KEYWORDS: NLP, Eating Habits, Heal

¹ Especialista em Psicologia no Desenvolvimento da Aprendizagem – IBPEX, Pedagogia (1998) – UNIMEO, renataperazolo@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

O interesse pelo assunto surgiu em razão da autora querer buscar mais informações sobre alimentação saudável e também como fazer a diferença na vida das crianças.

Sabe-se que hoje, as crianças apresentam doenças desde muito cedo, geradas pela obesidade e pelo consumo excessivo de gorduras, açúcares, associada ao sedentarismo, muitas delas trocam o brincar (correr, pular), por jogos de vídeo *game* e televisão.

É preciso conscientizar as crianças da importância de se brincar mais e comer alimentos com maior teor nutricional, onde irá ajudá-las a crescer com mais saúde e bem estar.

A alimentação saudável, aliada a exercícios físicos contribuem para obtenção de saúde, disposição e energia, para trabalhar, cuidar da família e do lazer. É indispensável se preocupar com o lazer. Fazer alguma coisa com o tempo livre ajuda no bem estar da pessoa, como: ler um livro, assistir a uma peça de teatro, a um filme no cinema.

DESENVOLVIMENTO

1 - O que é uma alimentação saudável?

Ter uma alimentação saudável nos dias de hoje, não está sendo uma tarefa muito fácil. Encontra-se uma grande variedade de frutas, legumes e verduras, mas esses mesmos alimentos estão cheios de agrotóxicos (produtos esses, que são espalhados na produção agrícola para acabar com as pragas e outros seres nocivos as plantas). Esses produtos acabam muitas vezes prejudicando a saúde da pessoa, pois a quantidade de veneno colocado neste alimento é muito grande. É importante salientar que esses agrotóxicos foram usados como armas químicas nas Guerras Mundiais, e hoje são usados para pulverizar os campos agrícolas.

Muitos produtores pensam muito no lucro que irão obter por espaço plantado, esquecendo muitas vezes da qualidade do produto a ser ofertado ao consumidor e que também irão consumir este tipo de alimento.

Produtos sem agrotóxicos, os chamados alimentos orgânicos ainda são muito caros, inacessíveis para uma grande parcela da população. Para seu cultivo é necessário um manejo cuidadoso, a terra precisa ser adubada com adubo orgânico, onde ele ajudará o meio ambiente e deixando o solo rico com nutrientes saudáveis para um próximo plantio. Uma alimentação saudável, segundo a Biblioteca Virtual de Saúde (BVS):

(...) deve ser baseada em práticas alimentares que assumam a significação social e cultural dos alimentos como fundamento básico conceitual. Neste sentido é fundamental resgatar estas práticas bem como estimular a produção e o consumo de alimentos saudáveis regionais (como legumes, verduras e frutas), sempre levando em consideração os aspectos comportamentais e afetivos relacionados às práticas alimentares (2010).

O organismo humano necessita de vários nutrientes, de forma equilibrada, ou seja, respeitando a qualidade e quantidade de cada um. Considerando-se o sexo da pessoa, a idade, a estatura, a composição corporal e a prática atividade física ou não. De acordo com Louredo:

Para manter o peso ideal e ainda obter todos os nutrientes de que o corpo necessita é imprescindível ter uma dieta variada, na qual a deficiência de um nutriente em certos alimentos seja compensada por sua presença em outros. Por isso, é muito importante consumir alimentos dos quatro grupos básicos (verduras, legumes e frutas; cereais; leite e derivados; carne). Uma dieta balanceada consiste em combinar variedade e quantidade adequadas de alimentos à idade e ao grau de atividade física de cada um (LOUREDO, 2014).

Estas Informações são importantes na escolha dos alimentos para uma dieta consciente.

2 - Riscos da obesidade – adulto e infantil

Hoje, existe uma preocupação maior com a questão da obesidade, pois com ela aparecem outras complicações a saúde, como: hipertensão arterial, diabetes, colesterol, entre outras. Existem algumas causas já conhecidas: substituição do leite

materno; crianças além das refeições ingerem uma alimentação complementar; na gravidez a gestante engorda sem se importar com o que está comendo e a falta de atividade física.

É preciso conscientização por parte de todos, uma mudança alimentar, tanto com as crianças como adultos. Muitos mudaram sua alimentação ao longo dos anos, deixaram de sentar-se a mesa para fazer suas refeições com a família e optaram por comer na frente da televisão, onde não percebem que acabam comendo demais, pois não prestam atenção no que estão comendo e sim no que está passando na televisão. Conforme a programação, as pessoas acabam se sentindo mais ansiosas e acabam comendo mais do que necessário.

Obesidade é a maior causa de morte na atualidade direta ou indiretamente, matando mais do que todas as doenças juntas. Vale ressaltar, entretanto que a obesidade não é uma doença, e sim uma causa de muitas ... (UCHÔA, 1986, p.10).

Pode-se escolher o que comer e quando comer, mas esses alimentos precisam ser escolhidos com cuidado e obedecendo a hora em que eles serão ingeridos. Quando se comem somente alimentos com grande teor calórico ou em desequilíbrio, as pessoas podem apresentar deficiências de alguns nutrientes que o organismo necessita, acarretando futuramente problemas de saúde.

Com relação as nossas escolhas, existem inúmeros motivos para que as mesmas ocorram. Um dos motivos para as nossas escolhas alimentares é a saúde. Cada vez mais novas pesquisas retratam como a alimentação pode interferir no processo saúde/doença, tornando-nos mais imunes, ou ao contrário, mais vulneráveis às enfermidades. Este é um dos motivos que levam as pessoas a desenvolverem novos hábitos alimentares ou a adaptarem hábitos antigos às novas tendências (REINHARDT, 2012, p. 30).

Nem sempre é fácil diagnosticar o que faz mal a saúde em relação aos alimentos. É necessário observar o que come, é interessante fazer um diário de tudo o que está ingerindo diariamente e comece a cortar um alimento de cada vez para verificar qual dos alimentos que não está lhe fazendo bem. Este é um processo longo, pois não é um ou dois dias que conseguirá verificar qual o alimento que está causando o problema. Quando achar o alimento responsável pelo desconforto, substitua-o.

As escolhas fazem parte da própria pessoa. É preciso ter bom senso para escolher alimentos ideais. Produtos industrializados são consumidos desregradadamente, sem dar muita importância a esse tipo de alimento, onde são processados com grande quantidade de conservantes. Isso acontece, porque estes produtos precisam ter uma vida útil maior.

Os sinais e sintomas só vão aparecer de três a quatro dias depois (alguns artigos chegam a falar em até sete dias), e por isso conseguem descobrir qual alimento é tão prejudicial para elas. Alias, nem fazem ideia de que tudo aquilo que sentem tem origem em suas escolhas alimentares. Sua história familiar (genética), tem um peso importante naquilo que você vai desenvolver como doença, mas são suas escolhas e decisões (epigenética) que vão traduzir para seu corpo saúde ou doença (SAVIOLI, 2014, p. 21).

Nunca se comeu tanta comida rápida como hoje em dia. Isso acontece pela comodidade e rapidez. Todos os dias estão se abrindo mais restaurantes e *Fast Food*. Além disso, muitas pessoas não tem tempo para cozinhar em casa, saem pela manhã e voltam à noite, acabam trocando uma refeição feita na hora, por comida congelada ou comendo um lanche.

Adolescentes e crianças, acabam se acostumando a comer este tipo de alimento e sente muita dificuldade de substituí-lo por outra alimentação mais saudável.

Outro aspecto que interfere nos hábitos alimentares regionais é a globalização. No início da década de 1990 (isso tem apenas vinte anos), houve uma abertura de mercado com um importante crescimento nas importações de alimentos no Brasil. Em apenas três anos (de 1992 a 1995) a importação de produtos alimentares industrializados cresceu 409%. A facilidade de acesso a produtos que reduzam o tempo de preparo e diminuam a frequência das compras é uma das características dos nossos tempos. Só que para toda essa modernidade nossa saúde paga um preço (SAVIOLI, 2014, p. 24 e 25).

O organismo sabe quais nutrientes são importantes para se obter um bom funcionamento. Quando se come alguma coisa diferente ou em excesso, ele sente. Muitas vezes, através de dores estomacais, dores de cabeça, vômito, entre outros. O corpo humano é sagrado, e ele precisa ser tratado como tal. As pessoas são responsáveis pelo que come, então, é preciso prestar atenção nos alimentos e na quantidade a ser comido.

A alimentação muda o nosso estado e a mudança de Estado sempre corresponde a uma mudança em nossa bioquímica interna, especialmente no equilíbrio de diferentes neurotransmissores. Essas substâncias naturais são poderosas, mas a farmácia do corpo só as distribui em pequenas quantidades. Seu corpo sabe o que é melhor para você. Ele ajusta a dosagem na medida certa exata de sua necessidade (SAVIOLI, 2014, p. 49).

Com o surgimento dessas novas doenças, causadas pela correria do dia a dia, é aconselhável que tenha uma alimentação mais regrada e aliada a exercício físico. Com isso terá mais disposição para o trabalho e para a vida social.

A medicina moderna é excelente no tratamento de emergências médicas e cirúrgicas como ossos quebrados, ferimentos corporais, apendicite e infecções bacterianas graves, como a pneumonia, que reagem bem aos antibióticos. Ela realmente salva vidas. Ela também possui bons métodos para lidar com emergências médicas, como ataques cardíacos, derrames e complicações durante o parto. Contudo, nas doenças e enfermidades da vida moderna – alergias, hipertensão, artrite, asma, câncer, osteoporose, infecções viróticas e distúrbios nutricionais, a medicina moderna é muito menos confiante (O'CONNOR, 1997, p. 13 e 14).

Nas livrarias, encontram-se vários títulos para pessoas que estão querendo entrar em forma. Fazer dietas sem acompanhamento médico pode causar algum tipo de problemas de saúde. O organismo necessita de todos os nutrientes encontrados nos alimentos. Quando se faz uma dieta, onde alguns alimentos são cortados radicalmente, o organismo sente a falta e começa a trabalhar diferente do habitual. É preciso de acompanhamento de especialistas (Endocrinologista e Nutricionista), para que ambos possam acompanhar a dieta.

Comer doce, ou tomar refrigerante de vez em quando não faz mal. O problema é quando esse tipo de alimento se torna parte das refeições todos os dias.

É necessário observar que o efeito sanfona pode ser mais perigoso pra saúde do que se imagina. Muitos acreditam que a aparência vale mais do que a essência.

Em geral, o medo da gordura está mais relacionado a aparência do que a saúde. A preocupação cultural com a gordura leva muitas pessoas a fazer dieta, quando não precisam. Fazer dieta parece ser tão simples – comer menos – perder peso – voltar a se alimentar normalmente e manter o novo peso. Entretanto, não é assim que as coisas funcionam. Com o passar do tempo, a maioria das dietas é ineficaz e as pessoas ganham peso. Assim, começam novamente a fazer dieta. Isto pode se tornar um ciclo repetitivo. Fazer regime para perder peso é o exemplo perfeito de não tratar o corpo como um sistema natural, complexo, auto-organizado (O'CONNOR, 1997, p.193).

A Programação Neurolinguística, (PNL) desenvolveu a partir do conceito de Robert Dilts, os Níveis Neurológicos onde os mesmos estão presentes no cotidiano do indivíduo, em como ele age, sente, se alimenta. Esses Níveis Neurológicos são encontrados no ambiente, comportamento, valores identidade e espiritual.

Os Níveis Neurológicos são muito úteis para definir questões de saúde. Primeiramente, defina o nível com o qual você está lidando. Alguns problemas de saúde são ambientais; por exemplo, a má qualidade do ar e as condições desagradáveis de trabalho. Existe até uma “síndrome do edifício enfermo”, reconhecida pela Organização Mundial de Saúde. Os sintomas podem incluir fadiga, dores de cabeça, reações alérgicas, garganta seca e irritação nos olhos. Não há nenhuma causa pra a síndrome, mas as pessoas que trabalham em escritórios com ar-condicionado parecem ser mais suscetíveis (O’CONNOR, 1997, p.27).

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), fez uma pesquisa referente à aquisição alimentar da população do Estado do Paraná em 2008/2009, que pode ser observada na tabela abaixo:

TABELA 1 - AQUISIÇÃO ALIMENTAR DOMICILIAR PER CAPITA ANUAL

1. Cereais e leguminosas	35,160	Kg/ano per capita
1.1. Cereais	27,227	Kg/ano per capita
1.2. Leguminosas	7,932	Kg/ano per capita
2. Hortaliças	31,802	Kg/ano per capita
2.1. Hortaliças folhosas e florais	4,308	Kg/ano per capita
2.2. Hortaliças frutais	13,103	Kg/ano per capita
2.3. Hortaliças tuberosas e outras	14,391	Kg/ano per capita
3. Frutas	34,157	Kg/ano per capita
3.1. Frutas de clima tropical	28,327	Kg/ano per capita
3.2. Frutas de clima temperado	5,830	Kg/ano per capita
4. Cocos, castanhas e nozes	0,276	Kg/ano per capita
4.1 Coco	0,113	Kg/ano per capita
4.2. Castanhas e nozes	0,163	Kg/ano per capita
5. Farinhas, féculas e massas	20,687	Kg/ano per capita
5.1. Farinhas	12,618	Kg/ano per capita
5.2. Féculas	2,514	Kg/ano per capita
5.3. Massas	5,555	Kg/ano per capita
6. Panificados	18,926	Kg/ano per capita
6.1. Pães	12,910	Kg/ano per capita
6.2. Bolos	1,698	Kg/ano per capita
6.3. Biscoitos, roscas, etc.	4,319	Kg/ano per capita
7. Carnes	33,053	Kg/ano per capita
7.1. Carnes bovinas de primeira	6,884	Kg/ano per capita
7.2. Carnes bovinas de segunda	6,960	Kg/ano per capita

7.3. Carnes bovinas outras	4,329	Kg/ano per capita
7.4. Carnes suínas com e sem osso	6,381	Kg/ano per capita
7.5. Carnes suínas outras	3,752	Kg/ano per capita
7.6. Carnes de outros animais	4,745	Kg/ano per capita
8. Vísceras	0,569	Kg/ano per capita
8.1. Vísceras bovinas	0,468	Kg/ano per capita
8.2. Vísceras suínas	0,101	Kg/ano per capita
8.3. Outras vísceras	-	Kg/ano per capita
9. Pescados	1,383	Kg/ano per capita
9.1. Pescados de água salgada	0,770	Kg/ano per capita
9.2. Pescados de água doce	0,459	Kg/ano per capita
9.3. Pescados não especificados	0,154	Kg/ano per capita
10. Aves e ovos	15,762	Kg/ano per capita
10.1. Aves	11,877	Kg/ano per capita
10.2. Ovos	3,885	Kg/ano per capita
11. Laticínios	56,805	Kg/ano per capita
11.1. Leite e creme de leite	50,986	Kg/ano per capita
11.2. Queijos e requeijão	2,056	Kg/ano per capita
11.3. Outros laticínios	3,764	Kg/ano per capita
12. Açúcares, doces e produtos de confeitaria	21,763	Kg/ano per capita
12.1. Açúcares	17,011	Kg/ano per capita
12.2. Doces e produtos de confeitaria	3,401	Kg/ano per capita
12.3. Outros açúcares, doces e produtos de confeitaria	1,350	Kg/ano per capita
13. Sais e condimentos	7,187	Kg/ano per capita
13.1. Sais	2,980	Kg/ano per capita
13.2. Condimentos	4,207	Kg/ano per capita
14. Óleos e gorduras	10,723	Kg/ano per capita
14.1. Óleos	8,435	Kg/ano per capita
14.2. Gorduras	2,288	Kg/ano per capita
15. Bebidas e infusões	50,558	Kg/ano per capita
15.1. Bebidas alcoólicas	8,563	Kg/ano per capita
15.2. Bebidas não alcoólicas	37,046	Kg/ano per capita
15.3. Cafés	3,031	Kg/ano per capita
15.4. Chás	1,917	Kg/ano per capita
16. Alimentos preparados e misturas industriais	5,416	Kg/ano per capita
16.1. Alimentos preparados	5,004	Kg/ano per capita
16.2. Misturas industriais	0,411	Kg/ano per capita
17. Outros produtos	0,008	Kg/ano per capita

Fonte: IBGE, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de Trabalho e Rendimento, Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009. NOTA: As quantidades de produtos adquiridos na forma líquida foram transformadas em kg, considerando-se volume igual a peso.²

² IBGE. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/estadosat/temas.php?sigla=pr&tema=pofaquisicaoalimentar>. Acesso em: 08/11/2014.

Os produtos mais consumidos pelos paranaenses, são os laticínios, bebidas e infusões, cereais e leguminosas, frutas, carnes e hortaliças. O menos consumido são os pescados.

3 - A Pirâmide Alimentar

É importante conhecer a Pirâmide Alimentar, para o preparo das refeições com equilíbrio, de forma a aproveitar ao máximo todos os nutrientes. Alerta-se para não consumir somente alimentos de uma base da pirâmide. Abaixo apresenta-se uma reformulação na Pirâmide Alimentar visando a necessidade de se reduzir as calorias e o tempo entre as refeições.

FIGURA 1 - PIRÂMIDE ALIMENTAR



Fonte: Ministério da Saúde



FONTE: Thais Eliana Carvalho de Lima, nutricionista do Einstein³

³ Albert Einstein - Sociedade Beneficente Israelita Brasileira. Disponível em: <http://einstein.br/einstein-saude/nutricao/Paginas/brasil-tera-nova-piramide-alimentar.aspx>. Acesso em: 09 de dezembro de 2014.

Pode-se observar que a pirâmide apresenta seis níveis, onde cada um está caracterizado pelos nutrientes presentes nos alimentos. A sugestão é de que se faça seis refeições ao dia. Ressaltando-se a necessidade de atividade física de trinta minutos diários, no mínimo.

No quadro abaixo, mostra-se uma atividade prática de alinhamento para explorar os níveis de saúde:

QUADRO I – ALINHANDO A SUA SAÚDE

Eis um exercício prático para explorar os níveis em sua saúde.
Primeiro lembre-se de uma ocasião em que você se sentiu realmente saudável.
Com isso em mente, sem pressa, pense nessas perguntas.

Ambiente

Onde você estava?
Que pessoas estavam com você nesta ocasião?
Como era o lugar?
Em que época do ano aconteceu?
Há uma determinada hora do dia na qual você se sente realmente saudável?
Que relacionamentos eram importantes para você naquele momento?

Comportamento

O que você estava fazendo?

Capacidade

Que habilidades você tinha naquele momento?
O que você sentia que era capaz de fazer?
Qual a qualidade do seu pensamento?

Crenças e Valores

Em que você acreditava com relação a sua saúde?
Era um estado natural?
Era fácil ou difícil de ser alcançado?
Por que você queria ser saudável?
O que isso lhe trouxe?
O que era importante para você no fato de ser saudável?
O que poderia tê-lo impedido de ser saudável?

Identidade

Como é ser uma pessoa saudável?
Qual é a sua missão na vida?
Como o fato de ser uma pessoa saudável pode ajudá-lo a realizar a sua missão?
Como o fato de ser saudável aumenta a sua autoconsciência?

Além da identidade

Pense na maneira como você está ligado a todos os outros seres vivos e naquilo que acredita estar além de si mesmo. Para algumas pessoas, esse é o reino espiritual ou religioso. Como o fato de ser saudável o une aos outros e o ajuda a ir além de si mesmo?

FONTE: PNL e Saúde (1997, p. 34 e 35).

Este exercício possibilita que a pessoa entre em contato com suas questões relacionadas à saúde, identificando como está (situação atual), o que quer mudar (situação desejada) e o que quer fazer para mudar (estratégias). Para Dilts, pode-se criar mudanças:

1. identificando o estado atual;
2. identificando o estado desejado;
3. identificando os recursos adequados (estados internos, fisiologia, informações ou habilidades) necessários para passar do estado atual para o desejado;
4. eliminando quaisquer interferências por meio do uso desses recursos. (DILTS, 1993, p.19)

No quadro abaixo, apresenta-se outra atividade que se pode fazer. Trata-se de um plano de ação.

QUADRO II – PLANO DE AÇÃO

<p>1- Sente-se e escreva pelo menos dez (10) resultados que deseja alcançar durante a próxima semana.</p> <p>2- Escreva seus resultados a cada seis meses. Tenha pelo menos dois em cada uma das categorias a seguir:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vida profissional - saúde pessoal - relacionamentos - dinheiro - autodesenvolvimento - vida espiritual <p>Relacione cada um o mais detalhadamente que desejar. Mantenha essa lista onde possa consultá-la. Ao fim de seis meses, reveja e renove a lista para os próximos seis meses substituindo os resultados alcançados por novos. Escreva-os com cuidado ou os prepare em um processador de texto. Seu inconsciente não dará qualquer valor a metas mal redigidas em um pedaço de papel de embrulho. Portanto, escreva-os como se fossem muito importantes. Eles o são.</p> <p>Faça-os como se pudessem sua vida. E a mudarão.</p> <p>3- Escreva três HUGGs.</p> <p>4- Assista ao filme <i>The Shawshank Redemption</i> em vídeo, mesmo que o tenha visto antes. Qual era o recurso-chave da personagem desempenhado por Tim Robbins quando estava na prisão?</p> <p>5- Procure ouvir os momentos em que você se deprecia se vangloria de seus fracassos ou diz a outros que não pode fazer alguma coisa. Poderão acreditar. Você acredita? Durante o transcorrer de um dia, conte quantas vezes você ouviu outras pessoas tentando convencê-lo de que são incapazes de alguma coisa. Você acredita nelas?</p>

FONTE: Manual de Programação Neurolinguística (2014, p. 25).

A definição apresentada para HUGGS, por O'Connor (2014, p. 324): "*Huge, unbelievably goog goals* (Metas enormes inacreditavelmente boas). Objetivos gerais de longo prazo fortemente ligados a valores".

O plano de ação é uma ferramenta importante a ser utilizada para que a pessoa possa chegar no resultado que deseja. Não dá para ficar somente no mundo das ideias. Escrever e acompanhar este plano é fundamental.

4 - Um estudo de caso com crianças de entre 09 e 12 anos

A autora deste artigo trabalha com crianças do 5º Ano do Ensino Fundamental de uma escola integral da Prefeitura Municipal de Curitiba. Essa escola da Prefeitura recebe os alimentos da merenda escolar da Risotolândia. A merenda escolar tem seus produtos provenientes da agricultura familiar – terceirizado pela empresa fornecedora, onde conta com os alimentos da pirâmide nutricional alimentar.

Sabe-se que não se chegou ao ideal, é preciso mais dedicação e esforço para melhorar, mas as refeições servidas para os alunos apresenta o mínimo necessário.

Busca-se cada vez mais uma alimentação, de fato, saudável para as crianças.

De acordo com a Lei federal 11.947, de 2009, que regulamenta o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), estabelece que os municípios apliquem no mínimo 30% dos recursos repassados pelo FNDE para alimentação escolar na compra de produtos da agricultura familiar:

Art. 12. Os cardápios da alimentação escolar deverão ser elaborados pelo nutricionista responsável com utilização de gêneros alimentícios básicos, respeitando-se as referências nutricionais, os hábitos alimentares, a cultura e a tradição alimentar da localidade, pautando-se na sustentabilidade e diversificação agrícola da região, na alimentação saudável e adequada.

§ 1º Para efeito desta Lei, gêneros alimentícios básicos são aqueles indispensáveis à promoção de uma alimentação saudável, observada a regulamentação aplicável.

§ 2º Para os alunos que necessitem de atenção nutricional individualizada em virtude de estado ou de condição de saúde específica, será elaborado cardápio especial com base em recomendações médicas e nutricionais, avaliação nutricional e demandas nutricionais diferenciadas, conforme regulamento.

Art. 13. A aquisição dos gêneros alimentícios, no âmbito do PNAE, deverá obedecer ao cardápio planejado pelo nutricionista e será realizada, sempre que possível, no mesmo ente federativo em que se localizam as escolas, observando-se as diretrizes de que trata o art. 2º desta Lei.

Art. 14. Do total dos recursos financeiros repassados pelo FNDE, no âmbito do PNAE, no mínimo 30% (trinta por cento) deverão ser utilizados na

aquisição de gêneros alimentícios diretamente da agricultura familiar e do empreendedor familiar rural ou de suas organizações, priorizando-se os assentamentos da reforma agrária, as comunidades tradicionais indígenas e comunidades quilombola (Lei Federal 11.947, 2009).

Tendo em vista, verificar como está a alimentação dos estudantes do 5º Ano, a autora do artigo, aplicou um questionário, procurando pesquisar os hábitos alimentares de 2 (duas) de suas 8 (oito) turmas. No Quadro II, apresentam-se as questões do questionário aplicado.

QUADRO II – QUESTIONÁRIO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARES

Questões referentes aos hábitos alimentares das crianças.

1- Sexo: () Feminino () Masculino

2- Idade_____

3- Quais desses legumes/verduras, você tem por hábito comer:

- () chuchu () batata () almeirão () pimentão
 () beterraba () cenoura () batata doce () pepino
 () abobrinha () couve-flor () tomate () repolho
 () alface () vagem () brócolis () outra. Qual?_____

Com que frequência você come esses alimentos?_____

4- Quais dessas frutas, você tem por hábito comer:

- () mamão () nectarina () abacaxi () melancia
 () pera () laranja () mexerica () melão
 () goiaba () uva () maçã () banana
 () pêssego () ameixa () abacate () outra. Qual?_____

Com que frequência você come esses alimentos?_____

5- Você gosta de refrigerante? Com que frequência você bebe?

- () uma vez por dia () uma vez por semana () uma vez por mês.

6- E suco de caixinha, você tem o costume de beber?

- () todos os dias () toda semana () de vez em quando.

7- Você costuma comer salgadinhos tipo Elma chips?

- () todos os dias () toda semana () de vez em quando.

8- Você gosta de bolacha recheada, com que frequência você come?

- () todos os dias () toda semana () de vez em quando.

9- Você costuma beber água durante o dia?

- () pouca () muita

10- Quando você está comendo/bebendo, você está?

- () na cozinha () na frente do computador/televisão/tablet.

FONTE: Autora do Artigo

O questionário foi respondido por cinquenta e três (53) crianças, sendo vinte e cinco (25) meninas e vinte e oito (28) meninos. Buscando verificar o que eles consomem em casa, já que na escola, conforme citado anteriormente, possuem uma alimentação equilibrada.

Os legumes e as verduras são o tipo de alimento rico em vitaminas e minerais, importantíssimos para o organismo das pessoas. Muitas vezes, esses produtos não são apresentados com o devido valor para a criança. O adulto, não sabe como introduzir este alimento de maneira a explicar pra criança a sua importância, por isso, uma boa parcela de crianças pensam que verduras e legumes possuem gosto ruim, quando na grande maioria das vezes, nunca experimentou, tem essa ideia só de olhar a forma do alimento.

Os pais e/ou responsáveis podem falar dos benefícios que o alimento apresenta. Estes alimentos podem ser consumido em grande quantidade, pois ajudam no desenvolvimento do indivíduo.

Também é interessante falar, que legumes e verduras possuem poucas calorias, onde seu consumo não prejudicará seu peso e ainda contribuirá para uma boa saúde.

Na questão 3, onze (11) responderam que consomem legumes/verduras todos os dias. seis (6) responderam que quase sempre comem, vinte e nove (29) de vez em quando e dois (2) nunca comem.

É importante o consumo de frutas diariamente, trazendo benefícios para saúde, pois são fontes de nutrientes essenciais que são pouco consumidos, como o potássio, as fibras dietéticas, a vitamina C e o folato – ácido fólico. A maioria delas são pobres em gordura, sódio e calorias, conforme apresentado a seguir:

As frutas são sempre pouco calóricas, contem pouca gordura e não influenciam tanto no ganho de peso, ao contrario dos doces, massas, fritas e biscoitos. As frutas contém inúmeras moléculas que permitem um melhor funcionamento do organismo. As vitaminas, água e seus minerais, fibras, permitem o corpo se desenvolver e permanecer em bom estado de saúde toda a vida (CHRIST, 2013).

Os alunos comem frutas todos os dias no almoço desta escola e como resposta ao questionário, eles responderam que em casa isso também acontece. Vinte e oito (28) crianças comem frutas todos os dias, oito (8) quase todos os dias,

dez (10) às vezes e duas (2) raramente. Sabem que este tipo de alimento é importante.

Ingerir refrigerante com frequência, traz consequências danosas para a saúde de todos. Pesquisas relatam que a quantidade exagerada de açúcar, faz mal e geram crianças hipertensas, obesas, com o colesterol alto e com diabetes, doenças essas que há alguns anos atrás atingiam as pessoas adultas.

Das respostas, vinte e três (23) crianças tomam refrigerante todos os dias, vinte e oito (28) uma vez por semana e duas (2) uma vez por mês. De acordo com o Projeto de Lei nº 6.283 de 2013:

Art. 3º Nos estabelecimentos escolares de educação básica e no perímetro de 200 metros fica proibida a comercialização de refrigerantes, de massas folhadas, qualquer tipo de fritura, biscoitos recheados, pipocas industrializadas, sucos artificiais, produtos enlatados, produtos que contenham gordura trans, balas, pirulitos e gomas de mascar.

§ 1º No lugar dos itens mencionados no art. anterior, os estabelecimentos devem comercializar sanduíches e sucos naturais, salgados assados, pelo menos dois tipos de frutas, água de coco, queijos magros, iogurtes e cereais.

§ 2º As cantinas escolares de que trata este art. ficam proibidas de fornecer condimentos como mostarda, maionese, *ketchup* e outros molhos calóricos (PROJETO DE LEI N.º 6.283, 2013).

Essa Lei ajudou a reduzir a venda destes produtos, mas não totalmente. As mudanças começam a acontecer e a comunidade escolar precisa estar atenta ao cumprimento.

Alguns substituem o refrigerante por suco de caixinha/pacotinho, mas fica o alerta para se tomar cuidado com a quantidade que é ingerida do produto, que também é considerado um produto de maior teor de gordura. Antes do consumo é preciso observar as informações nutricionais que possui e adequar às suas necessidades.

Das respostas colhidas do questionário, doze (12) crianças tomam suco todos os dias, quatro (4) delas toda a semana e trinta e sete (37) consomem de vez em quando.

Outra questão a ser trabalhada é o consumo de salgadinhos, além de serem extremamente calóricos, o consumo exagerado pode causar várias doenças.

Quatorze (14) das crianças comem salgadinhos todos os dias, oito (8) comem toda a semana e trinta e uma (31) delas consomem este tipo de alimento de vez em quando.

Em se tratando de bolacha recheada, outra questão que foi analisada, a preocupação também é grande. Muitas vezes, come-se um pacote inteiro, seja por ansiedade, nervosismo ou estando na frente a televisão. Em valor nutricional, essas calorias não são benéficas a saúde.

Dezoito (18) crianças comem bolachas recheadas todos os dias, oito (8) toda semana e trinta e uma (31) comem de vez em quando.

Também, foram questionados sobre a quantidade de água ingerida durante o dia. Sabe-se que a ingestão deste líquido é importantíssima para a saúde de todos. Relatos de especialistas confirmam que muitos ainda não consomem a quantidade de água suficiente durante o dia.

TABELA 2 - INGESTÃO DE ÁGUA RECOMENDADA

Bebês (anos de idade)	Ingestão de água total (litros/dia)
0-6	0,7*
7-12	0,8**
Crianças (anos de idade)	
1-3	1,3
4-8	1,7
Meninos (anos de idade)	
9-13	2,4
14-18	3,3
19-70	3,7
Meninas (anos de idade)	
9-13	2,1
14-18	2,3
19-70	2,7
Gravidez (anos de idade)	
14-50	3,0
Lactação (anos de idade)	
14-50	3,8

FONTE: Dietary Reference Intakes (DRI) para cada faixa etária e sexo, In MARQUES (2005).

* provenientes do leite materno

** provenientes do leite materno + alimentação complementar

A última questão abordada no questionário foi em relação, ao local onde são feitas as refeições em sua casa. Sabe-se, que quando se come na frente de algum

aparelho tecnológico (televisão, computador, *tablet*, celular), as pessoas muitas vezes acabam não percebendo o que estão comendo. Elas consomem muito mais do que precisam.

Em se tratando, de quanto ao local onde comem, trinta e seis (36) responderam que fazem as refeições (jantar) na frente da televisão/computador/*tablet* e dezessete (17) na cozinha com a família. Mas mesmo esses 17, comentaram com a professora, que possuem televisão na cozinha e ela fica ligada.

Após aplicação do questionário, os estudantes assistiram ao documentário: Muito Além do Peso⁴. Na sequência, foi feita uma discussão entre os estudantes com a mediação da professora sobre as situações que chamaram a atenção no filme.

Um trecho que chamou a atenção foi da criança de 4 anos, que tem o coração espremido pela gordura e estava fazendo “manha”, deitada no chão, “esperneando” querendo a batata frita. Destaca-se a fala: “Professora se a mãe sabe que o filho não pode comer batata frita, por que ela deu pra criança?” (ESTUDANTE - 1, 2014). Na observação dos estudantes, esse tipo de alimento não poderia existir em casa.

Alguns alunos não acreditavam na quantidade de açúcar e óleo contido nos alimentos, apresentados no filme.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No caso de crianças, a alimentação delas depende da alimentação dos pais e/ou responsável. A conscientização sobre este assunto, por parte dos adultos é muito importante para que as crianças possam desde cedo, crescer em meio a hábitos saudáveis. Já os adultos precisam modificá-los, pois já sabem o que lhe fazem mal.

A má alimentação causa não somente a obesidade, mas com elas aparecem muitas doenças. Muitas delas precisam ser tratadas durante a vida inteira.

⁴ YouTube. Muito além do peso - Resumo (Bom para sala de aula). Vídeo (17min55s). Disponível em: <<http://youtu.be/l6yFBsH1shk>>. Acesso em: 20 de novembro de 2014.

O crescente aumento de crianças obesas vem preocupando tanto médicos como a sociedade. Desde pequenos vem se alimentando de maneira errada. Mamadeiras sendo substituídas por refrigerantes, salgadinhos, *Fast Food*. Muitas delas, não têm o hábito de comer frutas, verduras e legumes. Esses alimentos, não foram apresentados a elas por seus responsáveis, e se foram, não foi bem apresentado. Quem prepara os alimentos é o adulto. Ele precisa ser criativo, elaborar pratos alegres e convidativos para a criança. Sabe-se, que tanto criança, quanto o adulto como pelos olhos, se este prato for bem apresentado, tanto a criança quanto o adulto irá comê-lo.

O que mais se observa hoje são crianças ansiosas, na mesma hora que está comendo doces elas querem comer salgadinhos.

O que também atrapalha o bom desenvolvimento da criança é o uso descontrolado de vídeos *games*, *tablets* e computadores, isso com a má qualidade de alimentos ingeridos na frente dessas tecnologias acabam se transformando em futuros adultos com uma grande probabilidade de se tornarem obesos, pois os mesmos não percebem o que estão comendo e a quantidade.

Passar pelo entendimento deste conteúdo, faz com que se queira estudar mais, e aprender pois este é um dos principais motivos para ser ter uma vida melhor e saudável.

REFERÊNCIAS

DILTS, R. B. **Crenças: caminhos para a saúde e o bem estar**. 7 ed. São Paulo: Summus, 1993.

MCDERMOTT, I.; O'CONNOR, J. **PNL e saúde: recursos de PNL para melhorar a saúde e o bem estar**. São Paulo: Summus, 1997.

O'CONNOR, J. **Manual de programação neurolinguística: PNL: um guia prático para alcançar os resultados que você quer**. 10. ed. Rio de Janeiro: Qualitymark Editora, 2014.

REINHARDT, J. C. **Diz-me o que comes que te direi quem és: alemães, comida e identidade**. Curitiba: Máquina de escrever, 2012.

UCHÔA, J. J. **Só é gordo quem quer**. Rio de Janeiro: Guanabara Dois, 1986.

"OUTRAS REFERÊNCIAS"

ALBERT EINSTEIN - SOCIEDADE BENEFICENTE ISRAELITA BRASILEIRA. **Brasil terá nova pirâmide alimentar.** Disponível em: <http://einstein.br/einstein-saude/nutricao/Paginas/brasil-tera-nova-piramide-alimentar.aspx>. Acesso em: 09 de dezembro de 2014.

BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE. **Dicas em saúde - alimentação saudável.** Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/211_alimentacao_saudavel.html. Acesso em: 07 de dezembro de 2014.

CHRIST, L. R. **A importância das frutas no seu dia a dia.** Disponível em: <http://doutissima.com.br/2013/06/07/a-importancia-das-frutas-no-seu-dia-a-dia-7299/>. Acesso em: 03 de dezembro de 2014.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009.** Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/estadosat/temas.php?sigla=pr&tema=pofaquisicaoalimentar>. Acesso em: 08/11/2014.

Lei Federal 11.947. Disponível em: www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm. Acessado em 02/12/14.

LOUREDO, P. **Alimentação Saudável.** Disponível em: <http://www.brasilecola.com/saude-na-escola/conteudo/alimentacao-saudavel.htm>. Acesso em: 08 de dezembro de 2014.

MARQUES, C. G. **Qual a recomendação diária de ingestão de água por um indivíduo?** Disponível em: <http://www.nutritotal.com.br/perguntas/?acao=bu&categoria=1&id=337>. Acesso em: 24 de novembro de 2014.

PROJETO DE LEI N.º 6.283, DE 2013. Disponível em: www.camara.gov.br/sileg/integras/1139425.pdf. Acesso em: 02 de dezembro de 2014.

YouTube. Muito além do peso - Resumo (Bom para sala de aula). Vídeo (17min55s). Disponível em: <http://youtu.be/l6yFBsH1shk>. Acesso em: 20 de novembro de 2014.

Trabalho apresentado dia 02 de Dezembro de 2014, no Curso de Especialização em Programação Neurolinguística: Educação Sistêmica com Qualidade pelo ISULPAR - Instituto Superior do Litoral do Paraná, Paranaguá, Paraná; pela aluna Renata Patrícia Fritsch Perazolo.
Coordenadora: Vânia Lúcia Slaviero.