



MUNICÍPIO DE POUSO REDONDO
Secretaria de Educação e Cultura de Pouso Redondo/SC
CNPJ 30.757.799/0001-26
Departamento de Alimentação Escolar

AVALIAÇÃO NUTRICIONAL

As crianças e adolescentes foram pesadas e medidas no mês de junho em suas respectivas escolas pelos professores regentes ou de educação física/recreação. Os dados coletados foram o peso e a altura. Para as medições foram utilizadas balança e estadiômetro ou fita métrica. Posteriormente os dados foram analisados através do programa Who Anthro Plus para as crianças com 5 a 17 anos. Os índices utilizados na avaliação das crianças foram IMC para Idade e altura para Idade.

COMO INTERPRETAR

Adequado: Quer dizer que a criança está com o peso e a altura adequados para sua idade, em bom estado nutricional de acordo com essa avaliação.

Risco para sobrepeso: A criança está com peso adequado, porém é necessária atenção para que não cheguem ao sobrepeso, pois seu peso já está próximo do limite para a idade. Incentivar uma alimentação saudável é a melhor escolha.

Sobrepeso: A criança já está com peso acima do normal, e necessita atenção quanto à qualidade da alimentação para que não evolua até a obesidade. O quadro de sobrepeso pode se resolver naturalmente com o estirão de crescimento na adolescência, desde que monitorado. O incentivo a alimentação saudável e à prática de exercícios físicos, bem como hábitos de vida saudáveis, auxilia na retomada do peso normal desta criança. Procure o serviço de saúde.

Obesidade: A criança está com o peso muito elevado para sua idade ou altura, e apresenta risco de desenvolver maiores complicações, como diabetes, pressão alta, entre outras doenças associadas à obesidade. É importante que a criança seja acompanhada por médico e nutricionista para que o excesso de peso seja resolvido. Procure o serviço de saúde. Crianças obesas tem maiores chances de se tornarem adultos obesos e, desenvolverem outras doenças associadas (diabetes, pressão alta, etc).

Magreza ou Baixo Peso para a Idade: A criança está com o peso abaixo do normal para sua estatura ou idade, podendo estar desnutrida. É importante adequar a alimentação desta criança para que ela atinja o peso normal, pois o baixo peso pode levar a outras complicações no crescimento, bem como prejudicar o desempenho escolar. Crianças com esta avaliação precisam ser levadas ao médico e nutricionista para investigar melhor o caso e realizar um tratamento adequado. Procure o posto de saúde da sua área.

Magreza acentuada: Quer dizer que o estado nutricional já está muito comprometido e o quadro precisa de acompanhamento o mais breve possível para evitar doenças associadas à carência de nutrientes (desnutrição). Portanto, crianças com magreza, magreza acentuada ou baixo peso para a idade, devem ser acompanhadas por médico e nutricionista para reverter o caso antes que haja um comprometimento do crescimento geral. Procure o posto de saúde da sua área.

Baixa estatura para a Idade: É uma consequência do baixo peso ou magreza, ou de falta de nutrientes e alimentação inadequada nos anos iniciais de vida. É uma condição irreversível. Porém, deve-se levar em conta que a baixa estatura pode ser genética (pais baixos) ou uma característica normal da criança.

A avaliação do estado nutricional é importante tanto para acompanhar o **crescimento e a saúde da criança e do adolescente**, quanto na **deteção precoce de distúrbios nutricionais**, seja desnutrição ou obesidade. A avaliação nutricional é requisito para determinar ou não a necessidade de uma intervenção alimentar.

Outros parâmetros devem ser avaliados individualmente como avaliação do consumo alimentar, exames, etc.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA

Rua Antonio Carlos Thiesen, 92 - Pouso Redondo-SC

Telefone: (47) 3545-8745

nutricionista.educacao@pousoredondo.sc.gov.br

Bruna Taufenbach

Nutricionista CRN 10 4868



O panorama nutricional das crianças no Brasil mostra que a desnutrição está sob controle, mas **o excesso de peso está aumentando**. Isso destaca a importância de tomar **medidas preventivas**, como monitorar continuamente a nutrição desde o nascimento até a adolescência.

A obesidade infantil traz vários riscos para a saúde das crianças, tanto a curto quanto a longo prazo, como **diabetes tipo 2, hipertensão e doenças cardíacas, distúrbios do sono, problemas nas articulações, dores musculares, baixa autoestima e depressão e isolamento social**.

Crianças obesas têm maior probabilidade de se tornarem adultos obesos, com todos os riscos de saúde associados, aumentando o risco de doenças crônicas na vida adulta, como doenças cardíacas, diabetes e alguns tipos de câncer. **30% das crianças e adolescentes obesos exibem fatores de risco cardiovasculares e da diabetes, constituintes da síndrome metabólica**.

10 passos para uma alimentação saudável:

- 1- Procure comer **feijão (lentilha, grão de bico ou vagem)** pelo menos 1 vez por dia, no mínimo 4 vezes por semana. É uma boa fonte de ferro e auxilia na prevenção de anemia.
- 2- Recomenda-se o consumo de **frutas, verduras e legumes variados e coloridos** todos os dias, pois são fontes de vitaminas, minerais e fibras.
- 3- Evite o consumo de alimentos gordurosos, como frituras, mortadela, salsicha e salgadinhos. Recomenda-se retirar a gordura das carnes e a pele do frango.
- 4- Reduza o consumo de sal e de **alimentos ricos em sódio**. Isso aumenta o risco de doenças crônicas como hipertensão e doenças cardiovasculares.
- 5- Recomenda-se pelo menos 3 refeições (café da manhã, almoço e jantar) e 2 lanches (manhã e tarde) por dia. **Não pular refeições e não passar muitas horas sem se alimentar**.
- 6- Procure reduzir o consumo de doces e outros alimentos ricos em açúcar para **no máximo 2 vezes por semana**. O excesso de açúcar aumenta o risco de obesidade e cárie dental.
- 7- Evite refrigerantes e não consuma bebidas alcoólicas. A melhor bebida é **ÁGUA**.
- 8- Aprecie sua refeição, **coma devagar e mastigue bem** os alimentos.
- 9- Procure manter-se dentro dos limites de peso saudáveis para a sua altura e idade. Não acredite em “dietas milagrosas”, elas podem causar sérios problemas de saúde.
- 10- **Seja ativo!** Pratique no mínimo 30 minutos diários de alguma atividade física que você goste e reduza ao máximo o tempo que utiliza celular, computador, tablet, videogame, ou assiste à televisão.

O sono é essencial para o crescimento e desenvolvimento da criança e do adolescente, promovendo **saúde e bem estar físico, mental e emocional**. Além de influenciar no processo de aprendizagem, memória, atenção, comportamento, desempenho escolar e, portanto, na qualidade de vida tanto da criança, do adolescente, como de seus pais.

Tabela 1. Recomendações sobre necessidade de tempo de sono de acordo com a faixa etária

Faixa-etária	Duração do sono em 24 horas	Cochilos
4 - 12 meses	12 a 16 horas	incluídos
1 - 2 anos	11 a 14 horas	incluídos
3 - 5 anos	10 a 13 horas	incluídos
6 - 12 anos	9 a 12 horas	-
13 - 18 anos	8 a 10 horas	-

Adaptado de Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine. 2016.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA

Rua Antonio Carlos Thiesen, 92 - Pouso Redondo-SC

Telefone: (47) 3545-8745

nutricionista.educacao@pousoredondo.sc.gov.br

Bruna Taufenbach
Nutricionista CRN 10 4868

