

EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA ESCOLA: ORIENTAÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

ESTEFÂNIA DE OLIVEIRA DUTRA¹; VITÓRIA TUNES MADRUGA²; ELUZA DA MOTA RAMOS³; TANIELY DA COSTA BÓRIO⁴; KAUANA FERREIRA ULGUIM⁵; RUTH IRMGARD BARTSCHI GABATZ⁶.

¹Universidade Federal de Pelotas – fanidutra@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – vikamadruga@yahoo.com.br

³Universidade Federal de Pelotas – Eluza_pel@yahoo.com.br

⁴Universidade Federal de Pelotas – tanielydacb@hotmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – kauanaulguim@hotmail.com

⁶Faculdade de Enfermagem, Universidade Federal de Pelotas – r.gabatz@yahoo.com.br

1. INTRODUÇÃO

Uma alimentação saudável é fundamental para o crescimento e desenvolvimento das crianças, por isso é necessário que a criança e seus pais tenham acesso a informações sobre os alimentos e as quantidades ideais desses para uma nutrição adequada.

A introdução de crianças no meio escolar é uma ótima oportunidade para alfabetização e, também, para o aprendizado de hábitos saudáveis para obter e manter uma boa qualidade de vida. Nesse contexto, inserem-se os temas relacionados à saúde, que podem proporcionar uma maior consciência do auto cuidado e adoção de hábitos saudáveis às crianças, já desde cedo na infância.

Um dos agentes de promoção de hábitos alimentares e estilos de vida saudáveis é a escola, funcionando como um importante lócus de desenvolvimento cognitivo da criança e irradiador dos canais de informações entre família, escola e comunidade (U. S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, 2001 apud FERNANDEZ; SILVA, 2008).

No contexto escolar, a educação em saúde pode contribuir para o desenvolvimento de estilos de vida mais saudáveis, pois constitui um conjunto de saberes e práticas orientados para a prevenção de doenças e promoção da saúde (COSTA; LÓPEZ, 1996).

Este trabalho visa apresentar o relato de experiência de um grupo de acadêmicas da Faculdade de Enfermagem e da Faculdade de Nutrição, que

¹ Acadêmica de Enfermagem. 8º semestre. Estefânia de Oliveira Dutra. Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, Rio Grande Do Sul, Brasil.

² Acadêmica de Nutrição. 5º semestre. Vitória Tunes Madruga. Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, Rio Grande Do Sul, Brasil.

³ Acadêmica de Nutrição. 5º semestre. Eluza da Mota Ramos. Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, Rio Grande Do Sul, Brasil.

⁴ Acadêmica de Enfermagem. 7º semestre. Taniely da Costa Bório. Universidade Federal de Pelotas.

⁵ Acadêmica de Nutrição. 5º semestre. Kauana Ferreira Ulguim. Universidade Federal de Pelotas.

⁶ Discente da Faculdade de Enfermagem. Doutoranda. Ruth Irmgard Bartschi Gabatz. Universidade Federal de Pelotas.

através do Projeto Aprender/ Ensinar Saúde brincando, atuaram realizando educação em saúde em uma escola de ensino fundamental, do município de Pelotas, com crianças de uma turma de primeiro ano, com idades entre sete e oito anos.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência de uma atividade de educação em saúde, abordando o tema “Alimentação saudável”, realizada por um grupo de acadêmicas da Faculdade de Enfermagem e da Faculdade de Nutrição, no período do primeiro semestre de 2016. A atividade ocorreu em uma escola pública de ensino fundamental do município de Pelotas, com uma turma de primeiro ano, composta por meninas e meninos, com idades entre sete e oito anos de idade.

Durante a atividade as acadêmicas utilizaram jaleco e adereços (como tiaras, óculos e colares), para tornar a atividade mais lúdica e atrativa para as crianças. Foram realizadas duas dinâmicas, ambas utilizando imagens que ilustravam alimentos saudáveis e não saudáveis. A primeira consistia em um jogo de memória e a segunda em imagens para colorir.

Antes da realização das dinâmicas, as crianças foram inquiridas acerca do que sabiam sobre o assunto e, após, complementava-se o que elas haviam dito, orientando-as caso houvesse algo que não estivesse adequado.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quando se realiza ações de educação com crianças, existe a preocupação se vai ser possível prender a atenção delas e realizar uma atividade que seja produtiva e atrativa para as mesmas. Durante as atividades, relatadas neste trabalho, percebeu-se que todos participaram e demonstraram interesse, muitos trazendo relatos de vivências que tiveram em suas casas.

Em todos os momentos da realização das atividades, buscou-se valorizar o conhecimento que as crianças traziam, incentivando que levassem para casa os ensinamentos que estavam sendo passados para elas, com o objetivo de disseminar o conhecimento o máximo possível.

As atividades foram realizadas em uma tarde na escola, onde as crianças tiveram a oportunidade de aprender sobre alimentos saudáveis, como frutas e legumes, e o quanto estes são importantes em sua rotina. As crianças coloriam desenhos de frutas e o jogavam o jogo da memória, e enquanto elas desenvolviam as atividades, as acadêmicas auxiliavam e passavam seus conhecimentos sobre o tema para elas, assim como esclareciam as dúvidas das mesmas.

Acredita-se que ao trabalhar a educação em saúde com crianças de séries iniciais seja possível alcançar melhores resultados como a maior adesão a hábitos saudáveis, pois como estão formando seus conceitos e experiências de

vida, estão mais propensas a mudanças e adoção de hábitos, podendo levar essa transformação para sua casa e comunidade.

4. CONCLUSÕES

É muito gratificante ter a oportunidade de dar um retorno à comunidade, através das atividades de educação em saúde realizadas com as crianças. Ressalta-se que por meio dessas atividades foi possível transmitir um pouco do conhecimento que as acadêmicas obtiveram durante a sua formação, contribuindo para melhoria da qualidade de vida na comunidade escolar.

Através das atividades elaboradas, percebeu-se que o tema sobre alimentação saudável foi compreendido pelas crianças, que aprenderam a importância de uma vida saudável, onde elas puderam visualizar e serem conscientizadas de quais alimentos devem estar presentes em sua rotina.

Foi muito valioso para as acadêmicas ter tido a oportunidade de ensinar as crianças brincando, e por aprender com elas também. Foi um momento engrandecedor, harmonioso que destacou principalmente a interação das crianças com o assunto sobre alimentação saudável.

Além disso, foi possível experienciar a elaboração de um trabalho em grupo interdisciplinar compartilhando e congregando conhecimentos de áreas diferentes, mas que se complementaram.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FERNANDEZ, P.M.; SILVA, D. O. Descrição das noções conceituais sobre os grupos alimentares por professores de 1ª. a 4ª. série: a necessidade de atualização dos conceitos. **Ciência & Educação**, v. 14, n.3, 2008, p.451-466.

COSTA, M.; LÓPEZ, E. **Educación para la salud**. Madrid: Pirámide, 1996. p.25-58.