

EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA ESCOLA: RELATO DE ATIVIDADE SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

LUÍSA PEGORARO EINHARDT¹; **CAROLINA MEES BARBOSA²**; **LARISSA CARDOSO NOGUEIRA³**; **LAURA SAUSEN DA COSTA⁴**; **ANAND ROSA BORGES⁵**; **RUTH IRMGARD BÄRTSCHI GABATZ⁶**

¹*Universidade Federal de Pelotas – luisa.pe08@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – carolmeesbarbosa@hotmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – larissacardosonogueira2203@gmail.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas – laurasausen2@gmail.com*

⁵*Universidade Federal de Pelotas – anandarborges@gmail.com*

⁶*Universidade Federal de Pelotas – r.gabatz@yahoo.com.br*

1. INTRODUÇÃO

A educação em saúde tem como objetivo, de maneira sistematizada, aderir aos princípios do Sistema Único de Saúde (SUS), fomentando ações de promoção da saúde e de desenvolvimento da compreensão da comunidade. Por meio de ações como rodas de conversa, palestras, treinamentos e atividades lúdicas, procura-se promover a autonomia dos indivíduos, a prevenção de doenças e o encorajamento para mudanças nos hábitos de vida (ANJOS et al., 2022). Assim, nota-se a necessidade de projetos de extensão com foco em garantir à população o acesso à informação e estimular o autocuidado como estratégia de promoção da saúde.

Outrossim, a alimentação saudável é de suma importância na vida do ser humano, principalmente na fase da primeira infância, que se destaca como um período de intenso desenvolvimento e crescimento da criança. A primeira infância compreende a fase dos 0 aos 6 anos de vida, caracterizada por ser um período crucial para o desenvolvimento, especialmente nos aspectos cognitivos e motores (Núcleo Ciência pela Infância, 2014). Diante disso, realizar ações de promoção à saúde durante o desenvolvimento infantil é de grande benefício a longo prazo na vida das crianças.

Uma das formas para propor uma alimentação saudável para crianças é por meio de estratégias de educação em saúde no ambiente escolar. A educação em saúde no ambiente escolar foi instituída através da criação do Programa Saúde na Escola (PSE), que tem como objetivo interrelacionar a saúde e a educação, com a finalidade de contribuir para a formação integral dos estudantes da rede pública por meio de ações de prevenção e promoção à saúde (BRASIL, 2007).

Nesse contexto, e apresentando a atividade aqui relatada, destaca-se o projeto “Educação em saúde para crianças: prevenindo doenças, promovendo e reabilitando a saúde”, vinculado ao Grupo de Estudos e Pesquisas em Pediatria e Neonatologia (GEPPNeo). Nele são proporcionadas diversas atividades de educação em saúde tanto em escola quanto em unidade hospitalar de internação pediátrica. Essas atividades são implementadas por meio do uso de estratégias lúdicas e acessíveis, para crianças e seus cuidadores. Nesse sentido, o presente relato objetiva apresentar uma atividade de educação em saúde sobre alimentação saudável, realizada em uma escola de Ensino Fundamental, por um grupo de integrantes do referido projeto.

2. METODOLOGIA

Conforme descrito na introdução, a atividade relatada neste resumo está vinculada ao projeto de extensão “Educação em saúde para crianças: prevenindo doenças, promovendo e reabilitando a saúde”. O projeto é coordenado por professoras da Faculdade de Enfermagem, sendo que há acadêmicos de distintos cursos e semestres da Universidade Federal de Pelotas que fazem parte dele. O grupo se encontra mensalmente para elaborar um cronograma das atividades a serem realizadas, discutir acerca das temáticas e estratégias de abordagem, bem como estudar sobre questões relacionadas ao desenvolvimento infantil.

A partir do cronograma elaborado em grande grupo, grupos menores elaboram as atividades nos cenários abrangidos pelo projeto: escola e pediatria do hospital. A atividade aqui relatada foi planejada e implementada por cinco acadêmicas, dentre elas três graduandas de enfermagem, uma graduanda de medicina e uma doutoranda de enfermagem. As acadêmicas organizaram a atividade por meio de comunicação por um grupo de Whatsapp, onde foi combinado o que cada uma faria durante a atividade. Essas acadêmicas foram responsáveis por pesquisar informações acerca do tema e desenvolver e reunir atividades lúdicas para possibilitar a troca de conhecimentos com o público-alvo. Dessa maneira, o tema foi dividido em subtópicos, conforme cada grupo alimentar (carboidratos e açúcares, lipídios, proteínas, laticínios, legumes, verduras e frutas), de modo que cada acadêmica ficou responsável por pesquisar informações de um determinado grupo alimentar e adicionar ao roteiro compartilhado online. Ainda, a escolha das atividades foi realizada em conjunto, e as despesas com os materiais foram distribuídas entre a equipe.

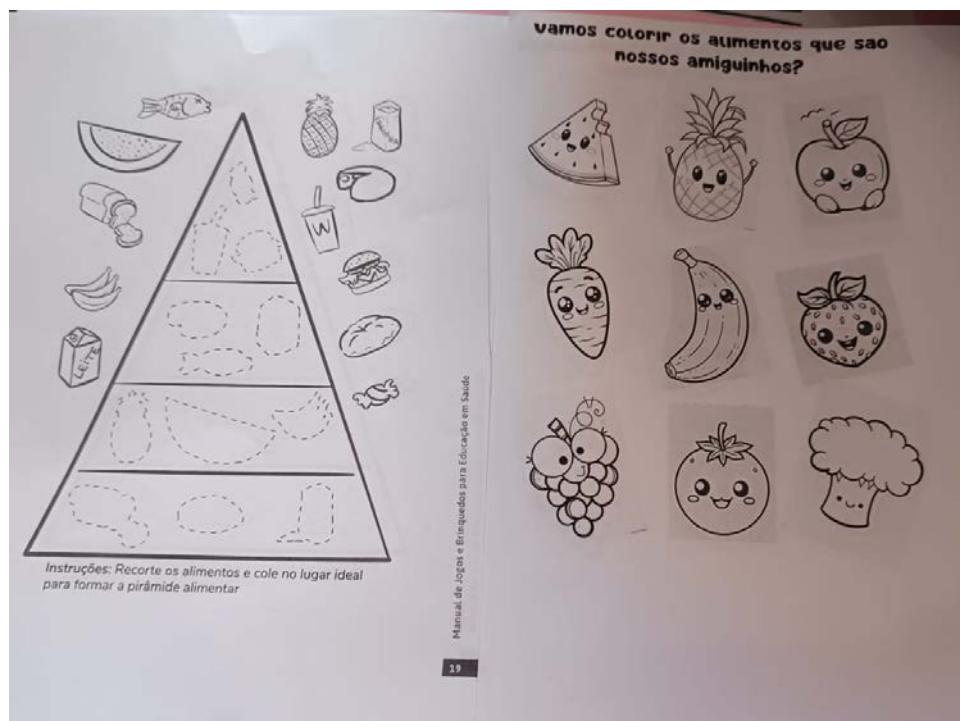
3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

No dia 16/07/2024, as acadêmicas foram à escola para implementar a atividade supracitada. Nessa estavam presentes 11 crianças de 4 a 5 anos de idade e uma professora responsável pela turma. Iniciou-se a conversa perguntando às crianças o que sabiam a respeito de alimentação saudável, quais alimentos elas costumavam consumir e quais suas preferências alimentares.

Em seguida, foi realizada uma breve explicação quanto aos diferentes grupos alimentares, seus benefícios e malefícios à saúde (quando consumidos em excesso), enfatizando-se a importância de uma alimentação variada e equilibrada. Durante essa etapa da atividade, abriu-se espaço para que as crianças comentassem seus entendimentos acerca dos conteúdos expostos, tirassem suas dúvidas e expressassem interesse ou não em aderir às mudanças alimentares propostas.

A seguir, foram distribuídas imagens de pratos vazios para que os infantes desenhassem exemplos de refeições saudáveis, com auxílio das integrantes do projeto. Então, foi realizada uma atividade em que as crianças colaram imagens de diferentes alimentos na posição correta dentro da pirâmide alimentar. Por fim, lhes foram entregues folhas com imagens de frutas e legumes para colorir. Na Figura 1 são representadas imagens da atividade da pirâmide alimentar e das frutas e legumes para colorir, disponibilizadas às crianças:

Figura 1 - Atividades de construção da pirâmide alimentar e pintura de alimentos saudáveis



Fonte: Borges et al., 2020.

Observou-se que as crianças já possuíam algum conhecimento acerca do tema, porém com certas limitações, por exemplo, uma classificação equivocada de comidas 'boas' e 'ruins'. Notou-se também que, entre os entraves à nutrição adequada, destacam-se a baixa oferta de vegetais e legumes pela família, conforme afirmaram algumas crianças. Na Figura 2 estão representados desenhos de algumas crianças, na atividade realizada:

Figura 2 - Exemplos de pratos desenhados pelas crianças



Fonte: Einhardt et al., 2024.

Com base nessas figuras é possível identificar alguns alimentos consumidos pelas crianças, tais como arroz, feijão e carne. A maioria das crianças foi participativa tanto na conversa quanto nos exercícios, sendo que apenas uma demonstrou resistência à inclusão de frutas, vegetais e legumes na sua dieta e à participação nas atividades; ainda, uma outra criança não foi responsável às atividades, demonstrando não compreender bem as orientações dadas.

Em visita posterior à escola, as crianças relataram estar comendo muitas verduras, citando o brócolis como exemplo, e demonstraram recordar das

atividades realizadas e das orientações dadas, o que mostrou a compreensão e repercussão da atividade. Dessa maneira, a atividade mostrou-se muito produtiva e considera-se que obteve sucesso em seu objetivo de estimular hábitos alimentares saudáveis ainda na primeira infância, e espera-se que o público-alvo leve esses aprendizados para a vida adulta, além de compartilhar com seus familiares.

Ressalta-se ainda a importância dessa atividade para oportunizar às acadêmicas aproximação de um público mais jovem, auxiliando no desenvolvimento de habilidades de comunicação e adequação da linguagem para essa faixa etária. Além disso, propiciou uma reflexão acerca dos próprios hábitos alimentares e estimulou a pesquisa sobre o tema.

4. CONSIDERAÇÕES

Considera-se que a atividade obteve sucesso em seu objetivo de ressaltar a importância de uma alimentação saudável, estimular hábitos alimentares saudáveis ainda na primeira infância e instruir o público-alvo a respeito da forma como se dá essa alimentação. Espera-se que o público-alvo leve esses aprendizados para a vida adulta, bem como reproduza os conhecimentos no seu núcleo familiar. Porém, salienta-se a necessidade de que os profissionais da saúde continuem reforçando esses hábitos para indivíduos de todas as faixas etárias e ao longo de todo seu curso de vida.

Ainda, para as acadêmicas, as vivências no projeto de extensão representam uma oportunidade de aprender a se comunicar com as crianças e seus pais/cuidadores de uma forma lúdica e apropriada para cada idade, contribuindo na sua capacitação profissional para a educação em saúde e para a construção de vínculos com a comunidade e pacientes, além de fomentar o desenvolvimento do trabalho multidisciplinar.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANJOS, J.S.M. *et al.* Educação em Saúde mediante consultas de enfermagem na escola. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 4, p. 1-6, 2022.

BRASIL. Decreto nº 6.286, de 5 de dezembro de 2007. Institui o Programa Saúde na Escola - PSE, e dá outras providências. Diário oficial da união: seção 1, Brasília, 2007.

NÚCLEO CIÊNCIA PELA INFÂNCIA. Estudo nº 1: O Impacto do Desenvolvimento na Primeira Infância sobre a Aprendizagem. Comitê Científico do Núcleo Ciência pela Infância, 2014.

BORGES, Ananda Rosa *et al.* Manual de Jogos e Brinquedos para educação em saúde. Pelotas: [s. n.], 2020. Disponível em:

<https://guaiaca.ufpel.edu.br/handle/prefix/6475>. Acesso em: 15 jul. 2024.