

EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA ESCOLA SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

GABRIELLE CARVALHO MEDEIROS¹; CRISLAINE CURTINAZ CARVALHO²;
GABRIELE CRUZ DA SILVA³; KIARA TEIXEIRA PINHEIRO⁴; ANANDA ROSA
BORGES⁵; RUTH IRMGARD
BARTSCHI GABATZ⁶

¹Universidade Federal de Pelotas – gabimedeiros137@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas - criscc2016@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas - gabrielecdsk@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas - kiaratp2001@gmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas - anandarborges@gmail.com

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

1. INTRODUÇÃO

A educação em saúde é uma prática essencial para a população, pois possibilita o desenvolvimento de atitudes conscientes voltadas ao bem-estar físico e emocional, alinhando-se aos princípios do Sistema Único de Saúde (SUS). Entre seus objetivos, destaca-se a promoção da autonomia dos indivíduos, a prevenção de doenças e o incentivo a mudanças positivas nos hábitos de vida, fortalecendo o vínculo entre comunidade e serviços de saúde, bem como contribuindo para a equidade e a melhoria da qualidade de vida da população (RIBEIRO *et al.*, 2024).

O ambiente escolar é um espaço oportuno para que sejam desenvolvidas atividades de educação em saúde. Nesse contexto, a alimentação saudável é uma temática de extrema relevância por ser determinante na formação de hábitos que influenciam diretamente a qualidade de vida desde a infância (BRASIL, 2023).

Ter uma alimentação saudável vai além de apenas consumir alimentos adequados. Ela deve se basear em práticas alimentares que considerem o contexto e o modo como as pessoas escolhem e preparam seus alimentos. Isso envolve recuperar e valorizar hábitos alimentares com base em alimentos menos industrializados, além de incentivar a produção e o consumo de alimentos típicos, como frutas, hortaliças e tubérculos, levando em conta a importância das relações emocionais e dos hábitos relacionados à alimentação (BRASIL, 2023).

A inserção de conteúdos sobre nutrição e saúde alimentar, por meio de ações como rodas de conversa, palestras, treinamentos e atividades lúdicas, favorece a compreensão prática e motivadora da importância de escolhas alimentares equilibradas e seguras. Nesse sentido, as atividades lúdicas se destacam como uma ferramenta valiosa quando integradas ao processo educativo, estimulando o engajamento, facilitando a aprendizagem e contribuindo para o desenvolvimento cognitivo e social, tornando o conhecimento mais acessível e significativo para os participantes (SILVA *et al.*, 2024).

Portanto, é fundamental que as atividades de educação em saúde despertem o interesse das crianças pela temática, visando a criação de hábitos alimentares saudáveis. Assim, o objetivo deste trabalho é relatar uma atividade de educação em saúde sobre alimentação saudável realizada com escolares no sul do Brasil.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência acerca de uma atividade de educação em saúde realizada com escolares sobre alimentação saudável, realizada com 15 crianças do 2º ano de uma escola de ensino fundamental de um município do sul do Brasil. A atividade faz parte do projeto de extensão “Educação em Saúde para Crianças: Prevenindo Doenças, Promovendo e Reabilitando a Saúde” vinculado ao Grupo de Estudos e Pesquisas em Pediatria e Neonatologia (GEPPNeo) da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas. Participam estudantes de graduação e pós-graduação dos cursos de enfermagem, terapia ocupacional e odontologia. O grupo se reúne mensalmente para planejar as ações, discutir temas e estratégias, além de estudar questões relacionadas ao desenvolvimento infantil.

A atividade foi realizada por quatro acadêmicas de enfermagem integrantes do projeto de extensão. Para organização, foi criado um grupo no aplicativo Whatsapp em que era discutido sobre a temática e como seria realizada a atividade a partir de estratégias lúdicas para abordar as crianças.

As estratégias lúdicas utilizadas para realização da atividade incluíram contação de história, perguntas sobre os conhecimentos prévios das crianças, atividades para colorir e colar, escolha de alimentos saudáveis para refeição e entrega de lápis com desenhos de frutas. A atividade ocorreu no dia 24 de junho de 2025.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

Primeiramente, as acadêmicas iniciaram uma conversa com as crianças sobre quais alimentos faziam parte da sua rotina e se estes eram alimentos saudáveis. As crianças responderam entusiasmadas e demonstrando conhecimento prévio sobre a temática.

Em seguida, foi contada uma história lúdica intitulada "O Detetive Verdinho e o Mistério da Energia Perdida", a qual narrava a aventura do Detetive Verdinho, um brócolis com lupa e chapéu de palha, que investiga por que as crianças do vilarejo de Bonsabores estavam ficando cansadas e sem energia. Ao descobrir que a causa era uma alimentação desequilibrada, o Detetive Verdinho e seus amigos Tomatinho Rápido, Frutilda e Grãozélíio montaram o "Plano Energia" para ensinar as crianças a montar lanches saudáveis e coloridos, resolvendo assim o mistério e restaurando a energia das crianças. Essa história despertou a curiosidade e o envolvimento das crianças durante a atividade.



Figura 1- Imagens utilizadas na contação de história.

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2025.

Após a narrativa, cada participante recebeu uma folha com imagens de alimentos saudáveis e não saudáveis, acompanhada de um prato em branco. As crianças deveriam colorir as imagens e montar um prato com uma refeição equilibrada e saudável.



Figura 2- material para colorir.

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2025.

A interação foi envolta de participação entusiasmada e integração das crianças com as acadêmicas. Elas demonstraram interesse em todas as etapas da atividade, fazendo perguntas e complementando as discussões propostas nas atividades. Ao final, como forma de incentivo à uma alimentação saudável, cada criança recebeu um lápis decorado com o desenho de uma fruta na ponta, encerrando o encontro de forma afetuosa e significativa para ambas as partes.



Figura 3- Presente para as crianças.
Fonte: Elaborado pelas autoras, 2025.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade demonstrou ser eficaz ao conscientizar as crianças sobre a importância de manter uma alimentação saudável, estimulando desde cedo a adoção de hábitos alimentares benéficos para a saúde. Ainda, espera-se que possam compartilhar essas informações com suas famílias, ampliando o impacto da ação. É fundamental que iniciativas desse tipo sejam realizadas de forma contínua, adaptando-as às necessidades e características de cada fase do crescimento infantil.

Para as acadêmicas de enfermagem essa experiência contribuiu para o desenvolvimento de habilidades de comunicação específicas para o público infantil, utilizando abordagens lúdicas e apropriadas à faixa etária. Além disso, o projeto contribuiu para sua formação profissional, fortalecendo a capacidade de atuar de maneira integrada com a comunidade, bem como promovendo a translação do conhecimento científico para o público alvo.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Alimentação saudável**. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/alimentacao-saudavel/>. Acesso em: 8 de Agosto.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome. **Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas**. Brasília, DF: MDS, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/mds/pt-br/acoes-e-programas/promocao-da-alimentacao-adequada-e-saudavel/promocao-da-alimentacao-saudavel-nas-escolas>. Acesso em: 9 de Agosto.

RIBEIRO, M. A. *et al.* Educação em Saúde no Sistema Único de Saúde (SUS). *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 6, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n6p1812-1823>. Acesso em: 8 de Agosto.

SILVA, C. C. *et al.* A influência das atividades lúdicas no desenvolvimento infantil. **Revista Contemporânea**, v. 4, n. 5, p. 1-23, 2024. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/4342>. Acesso em: 9 de Agosto.