

# ATIVIDADE DE PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: RELATO DE EXPERIÊNCIA

## HEALTHY EATING PROMOTION ACTIVITY: EXPERIENCE REPORT

### ACTIVIDAD DE PROMOCIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE: INFORME DE EXPERIENCIA

✉ *Marília Silva Herculano*<sup>1</sup>, ✉ *Francisca Amanda Ximenes Nobre*<sup>2</sup>, ✉ *Francilene Brito de Oliveira*<sup>3</sup>, ✉ *Talita Silva de Lima*<sup>4</sup> e ✉ *Daniele Souto Galeno*<sup>5</sup>

#### RESUMO

Relatar a experiência de atividade de promoção da alimentação saudável realizada com crianças escolares. Relato de experiência de uma atividade de promoção da alimentação saudável com escolares na faixa etária de 4 a 5 anos, realizada por profissionais da Residência Multiprofissional de Saúde da Família e Comunidade e Agentes Comunitários de Saúde (ACSs), no município de Horizonte, Ceará. Para a sistematização, utilizou-se os cinco tempos indicados pelo autor Oscar Holliday. A ação foi dividida em dois momentos: Oficina de lavagem correta das mãos e Montagem de espetinhos de frutas. Dentre as potencialidades, destaca-se a utilização de oficinas e a escola como espaço para as atividades de promoção da saúde. Os desafios envolvem a limitação de tempo para planejamento e execução. Atividades de alimentação saudável em escolas auxiliam na formação de hábitos em saúde e promovem momentos de descontração.

**Descritores:** *Alimentação Saudável; Crianças; Promoção da Saúde.*

#### ABSTRACT

To report the experience of an activity to promote healthy eating carried out with school children. Experience report, of an activity to promote healthy eating with schoolchildren aged 4 to 5 years, carried out by professionals from the Multidisciplinary Family and Community Health Residency, and Community Health Agents (CHAs), in the city of Horizonte, Ceará. For the systematization, the five times indicated by the author Oscar Holliday were used. The action was divided into two moments: correct hand washing workshop and assembly of fruit skewers. Among the potentialities, the use of workshops and the school as a space for health promotion activities stands out. The challenges involve limited time for planning and execution. Healthy eating activities in schools help to form health habits and promote moments of relaxation.

**Keywords:** *Healthy Eating; Children; Health Promotion.*

#### RESUMEN

Reportar la experiencia de una actividad de promoción de alimentación saludable realizada con escolares. Relato de experiencia de una actividad de promoción de alimentación saludable con escolares de 4 a 5 años, realizada por profesionales de la Residencia Multidisciplinaria de Salud Familiar y Comunitaria y Agentes Comunitarios de Salud (ACS), en la ciudad de Horizonte, Ceará. Para la sistematización se utilizaron los cinco tiempos indicados por el autor Oscar Holliday. La acción se dividió en dos momentos: taller de correcto lavado de manos y montaje de brochetas de frutas. Entre las potencialidades se destaca el uso de talleres y de la escuela como espacio para actividades de promoción de la salud. Los desafíos implican un tiempo limitado para la planificación y ejecución. Las actividades de alimentación saludable en las escuelas ayudan a formar hábitos de salud y promover momentos de relajación.

**Descritores:** *Alimentación Saludable; Niños; Promoción de la Salud.*

<sup>1</sup> Escola de Saúde Pública do Ceará, Fortaleza/CE - Brasil.

<sup>2</sup> Escola de Saúde Pública do Ceará, Fortaleza/CE - Brasil.

<sup>3</sup> Escola de Saúde Pública do Ceará, Fortaleza/CE - Brasil.

<sup>4</sup> Escola de Saúde Pública do Ceará, Fortaleza/CE - Brasil.

<sup>5</sup> Universidade de Fortaleza, Fortaleza/CE - Brasil.

## INTRODUÇÃO

O Programa Saúde na Escola (PSE) é um programa que possui como intuito colaborar para a formação integral dos alunos do ensino público da Educação Básica, por meio de atividades de prevenção, promoção e atenção à saúde. O PSE pode ser considerado como uma estratégia de união entre saúde e educação, possuindo como essência o vínculo entre escola e Atenção Primária à Saúde (APS)<sup>1</sup>.

No PSE são previstas algumas atividades em saúde que possuem como intuito a atenção, a promoção e a prevenção em saúde. Algumas ações indicadas são: atividade física e saúde, avaliação nutricional, avaliação clínica, promoção da alimentação saudável, entre outros<sup>1</sup>.

Para a promoção da alimentação saudável, são utilizadas ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN). A EAN pode ser definida como o campo do conhecimento e de prática contínua e permanente, de maneira multiprofissional, que busca promover hábitos alimentares saudáveis, de forma que gere autonomia e poder de decisão para o indivíduo, colaborando para assegurar o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA). Para que as ações em EAN tenham sucesso e consigam alcançar o seu objetivo, é importante serem adaptadas ao público que irá participar. Sendo assim, como público infantil, as ferramentas lúdicas são amplamente utilizadas, podendo citar a utilização de filmes, músicas, fantoches, oficinas e artes plásticas<sup>2</sup>.

A infância é um período crítico para a formação de hábitos alimentares saudáveis e essa fase se refletirá na vida adulta. Diante disso, a escola representa um local ideal para o fortalecimento de hábitos alimentares adequados e práticas saudáveis dos alunos<sup>3</sup>.

Considerando a escola como um ambiente de formação de hábitos e educação, é importante frisar a relevância de atividades que promovem educação alimentar e nutricional para as crianças escolares, uma vez que o seu desenvolvimento físico, motor, cognitivo e intelectual estão atrelados à inclusão social promovida no ambiente escolar e à formação de hábitos alimentares ao longo da vida. Em face do exposto, o objetivo do presente estudo é relatar a experiência de atividade de promoção da alimentação saudável com crianças escolares.

## MÉTODOS

O presente estudo trata-se de um trabalho descritivo, do tipo relato de experiência, de uma atividade de promoção da alimentação saudável realizada por profissionais da Residência Multiprofissional de Saúde da Família e Comunidade e Agentes Comunitários de Saúde (ACSs) do Distrito de Aningas, no município de Horizonte, Ceará.

O público-alvo da atividade foram crianças, na faixa etária de 4 a 5 anos, matriculadas no Centro de Educação Infantil (CEI) do município de Horizonte, Ceará. A ação foi planejada e desenvolvida, no mês de maio de 2023, pela nutricionista, com a participação da assistente social e da cirurgiã-dentista (todas da equipe de Residência em Saúde da Família e Comunidade). Também participaram do planejamento e execução da atividade os ACSs do Distrito de Aningas. A atividade consistiu em dois momentos: oficina ensinando a correta lavagem de mãos e montagem de espetinhos de frutas.

Para a participação na ação foram incluídos escolares da faixa etária de 4 a 5 anos matriculados no CEI do Distrito de Aningas, sendo que foi enviado um termo de autorização para os pais e/ou responsáveis.

As atividades foram realizadas por meio de adaptações do “Caderno de atividades Promoção da Alimentação Adequada e Saudável: Educação Infantil”<sup>4</sup> e planejadas levando em consideração o público-alvo, faixa etária e capacidade cognitiva dos escolares. Para a sistematização das experiências e descrição do processo, foram utilizados os cinco tempos indicados pelo autor Oscar Jara Holliday<sup>5</sup>.

Segundo a proposta de sistematização em cinco tempos, recomenda-se que, primeiramente, inicie-se com o ponto de partida, o segundo tempo são as perguntas iniciais, o terceiro tempo a recuperação do processo vivido, o quarto tempo a reflexão de fundo e o último passo os pontos de chegada<sup>5</sup>.

## RESULTADOS

O ponto de partida, que constitui a primeira etapa da sistematização da experiência, tem como fundamento a participação na atividade e o registro dessa ação. A atividade de promoção da alimentação saudável foi realizada no mês de maio de 2023, em uma quarta-feira, no período da manhã. A ação contou com profissionais da Equipe da Residência Multiprofissional de Saúde da Família (nutricionista, assistente social e cirurgiã-dentista) e com ACSs do Distrito de Aningas, em Horizonte, Ceará.

Para o planejamento da ação, foi avaliada a faixa etária, o tema proposto, os materiais necessários, além das condições estruturais disponíveis no local escolhido. A atividade, foi planejada em dois momentos: oficina de lavagem correta das mãos e montagem de espetinhos de frutas. Para a manhã, foi realizada uma atividade explicando e demonstrando a lavagem correta das mãos e, em seguida, foram montados espetinhos de frutas - atividades adaptadas do “Caderno de atividades Promoção da Alimentação Adequada e Saudável: Educação Infantil”<sup>4</sup>.

Em relação às perguntas iniciais, o objetivo de relatar a experiência da atividade foi o de estimular profissionais da Atenção Primária à Saúde a realizarem atividades do PSE, além de fomentar estratégias de educação em saúde.

Quanto à recuperação do processo vivido, a primeira estratégia foi planejar o evento. Para a metodologia da atividade, foi decidida a utilização de oficinas, visando informar de maneira lúdica e buscando adequar a temática ao público que, no caso, foram crianças da faixa etária da primeira infância. Para autorização da participação das crianças na atividade, foi entregue aos pais e responsáveis um termo de consentimento de participação informando como o momento seria conduzido, os materiais que foram utilizados e as frutas ofertadas às crianças.

No início da atividade, foi realizada uma roda de conversa com as crianças sobre frutas e hortaliças e quais frutas elas gostavam. Também foi questionado sobre a correta lavagem das mãos e sua importância. Logo em seguida, os escolares foram, em fileiras, em direção aos lavatórios de mãos, sendo que, em cada lavatório, dois profissionais da equipe auxiliaram.

Para a atividade ensinando a correta lavagem de mãos, foi ofertada uma pequena quantidade de sabonete líquido para cada criança e, em seguida, os facilitadores

demonstravam os movimentos corretos da lavagem. As pias do local são adaptadas para o tamanho dos escolares e assim cada criança tem mais autonomia para a realização da atividade.

Após a oficina de lavagem de mãos, os participantes foram ao refeitório do CEI. No refeitório foram disponibilizadas frutas cortadas (uva, laranja, tangerina, mamão, melão, banana e maçã), espetinhos de madeira sem ponta, toucas e pratinhos descartáveis. Antes do início da oficina foi questionado sobre as frutas favoritas de cada um e como seria a atividade. Cada criança teve livre escolha de qual fruta queria no seu espetinho e as quantidades. Os facilitadores da ação auxiliaram na organização das filas, limpeza e auxílio na montagem dos espetinhos.

As crianças interagiram bastante com a equipe de profissionais e escolheram suas frutas favoritas. Praticamente todas as frutas disponibilizadas tiveram bastante aceitação, podendo destacar como as mais escolhidas: uva, maçã, banana e tangerina.

Em relação ao quarto tempo proposto (reflexão de fundo), foi possível analisar e interpretar as potencialidades, dificuldades e desafios da ação com os escolares.

A formação de vínculo entre educação e APS foi uma das potencialidades da atividade, pois o ambiente escolar é um também um espaço de promoção da saúde.

Outra potencialidade é a utilização de oficinas como ferramenta de formação de hábitos saudáveis na infância. As crianças apresentaram bastante interesse na formação dos espetinhos de frutas e conseguiram experimentar uma boa variedade das frutas oferecidas.

A incorporação dos ACSs na oficina também foi uma potencialidade no evento, pois os ACSs presentes na atividade já possuíam um vínculo com os profissionais da escola e com as crianças.

Quanto às dificuldades e desafios, pode-se citar a alta demanda de atividades dos profissionais de referência nas Unidades Básicas de Saúde (UBS), sendo que ações em escolas e espaços públicos não são realizadas com tanta frequência pelas equipes de APS.

Outra dificuldade para a atividade com crianças é a confecção de materiais, pois, para cada faixa etária, é necessário adequar o tema proposto e produzir materiais para garantir a segurança no desenvolvimento da ação, além de manter o interesse na atividade proposta.

Em relação ao último tempo, pontos de chegada, foi possível perceber a grande interação das crianças com as oficinas propostas, promovendo um momento de aprendizado e diversão, além do estímulo cognitivo e motor necessários para a execução da ação. Também foi percebida a formação de vínculo, união entre APS, escola e a comunidade, que as ações do PSE promovem.

## **DISCUSSÃO**

Na primeira atividade desenvolvida, foi questionado às crianças sobre a importância da lavagem das mãos e, em seguida, foi realizada a explicação de como lavar corretamente as mãos de maneira prática. Assim, os escolares tiveram atenção durante a explicação e uma boa interação com os profissionais.

Um estudo realizado com crianças, em uma creche, promoveu atividades utilizando estratégias lúdicas de prevenção à infecção causada por enteroparasitos, com

destaque para a importância da lavagem das mãos. A ação utilizou, no início, recursos digitais (vídeo) e, posteriormente, a parte prática de lavagem de mãos. Neste mesmo estudo, as crianças demonstraram saber a importância de lavar as mãos, principalmente em alguns momentos como antes das refeições, e interagiram bastante também com proposta de vídeo e a atividade prática da lavagem de mãos<sup>6</sup>.

Em um trabalho publicado na Revista Cadernos ESP, da Escola de Saúde Pública do Ceará, foi realizada uma capacitação educativa com manipuladores de alimentos a respeito das boas práticas de manipulação. Para abordar a temática, foram utilizados recursos digitais e linguagem simples para uma melhor compreensão e interação com o público-alvo. A proposta da ação foi a realização da atividade educativa de maneira interativa com os participantes. O material didático fornecido na capacitação apresentava imagens ilustrativas adaptadas nas atividades realizadas pelo grupo. A utilização da abordagem participativa permitiu uma maior proximidade entre facilitadores e o público-alvo, por meio da qual o grupo conseguiu expressar suas dúvidas e questionamentos, deixando o momento mais descontraído e com grande troca de conhecimentos<sup>7</sup>.

Num estudo, do tipo relato de experiência, foram realizadas atividades de EAN envolvendo o consumo de frutas. As ações foram realizadas semanalmente em uma escola. No mesmo trabalho, a dinâmica de piquenique foi bem aceita pelas crianças e as frutas de maior preferência pelos escolares foram banana, manga e maçã. As ações de EAN, em geral, foram bem aceitas pelas crianças, pois percebeu-se que os participantes demonstraram interesse durante todas as atividades<sup>8</sup>.

Ações que estimulam o desenvolvimento de habilidades culinárias no ambiente escolar e degustações, em conjunto com o componente teórico de EAN, são estratégias na formação de hábitos alimentares saudáveis<sup>9</sup>. As Atividades de EAN devem ser constantes e de preferência inseridas nas disciplinas para crianças, pois esta estratégia possibilita um conhecimento mais amplo e uma maior riqueza de informações a respeito de uma alimentação saudável, promovendo a inserção de hábitos saudáveis na rotina dos escolares<sup>10</sup>.

## CONCLUSÃO

A atividade de promoção da alimentação saudável realizada no ambiente escolar, que representa um local de promoção da educação e de formação de hábitos em saúde, proporcionou um momento de educação, vínculo e diversão com os escolares.

As ações realizadas no âmbito do PSE possuem como potencialidade o público já formado nas escolas, diminuindo assim o tempo de captação de participantes e a estrutura física da unidade escolar, como apoio para os profissionais da saúde, e o apoio dos professores e demais funcionários. Recomenda-se que as atividades de promoção da alimentação saudável sejam realizadas periodicamente.

Em relação aos desafios para a promoção de ações do PSE, percebe-se a rigidez da agenda dos profissionais da APS, pois essas atividades necessitam de turnos específicos para o planejamento e execução das ações. Além disso, outro desafio é a produção dos materiais, de acordo com a faixa etária do público, para a promoção de saúde na escola.

A atividade educativa ministrada pelas profissionais residentes, em conjunto com ACSs, foi fundamental para o fortalecimento da promoção da alimentação saudável. Dentre as potencialidades da ação destaca-se o fortalecimento de vínculos entre saúde e educação, a promoção à saúde extramuros e o incentivo ao desenvolvimento de ações do PSE. Conquanto, o presente estudo apresentou limitações, mas ressalta-se que a atividade foi realizada em uma única unidade escolar e, assim, atingiu apenas uma parcela de estudantes do município. Outro ponto limitante foi a utilização de alimentos perecíveis na oficina e por isso foram necessários alguns ajustes em relação à quantidade e à qualidade das frutas disponíveis na região.

Diante do exposto, os resultados encontrados neste estudo poderão embasar futuros trabalhos que buscam promover ações de incentivo à alimentação saudável com crianças no ambiente escolar.

## REFERÊNCIAS

1. Brasil. Decreto nº 6286, de 5 de dezembro de 2007. Institui o Programa Saúde na Escola - PSE, e dá outras providências [Internet]. Brasília: 2007. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2007-2010/2007/decreto/d6286.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2007/decreto/d6286.htm).
2. Ministério do Desenvolvimento Social (BR). Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional [Internet]. Brasília, 2018. Disponível em: [https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca\\_alimentar/caisan/Publicacao/Educacao\\_Alimentar\\_Nutricional/21\\_Principios\\_Praticas\\_para\\_EAN.pdf](https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca_alimentar/caisan/Publicacao/Educacao_Alimentar_Nutricional/21_Principios_Praticas_para_EAN.pdf).
3. Ministério da Educação (BR). Entenda o papel da escola na criação de hábitos alimentares saudáveis [Internet]. Brasília, 2020. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/ultimas-noticias/384-fnde-1801140772/86291-entenda-o-papel-da-escola-na-criacao-de-habitos-alimentares-saudaveis>.
4. Brasil. Caderno de atividades: Promoção da Alimentação Adequada e Saudável: Educação Infantil [Internet]. Brasília, 2018. Disponível em: [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/caderno\\_atividades\\_educacao\\_infantil.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/caderno_atividades_educacao_infantil.pdf).
5. Holliday OJ. Para sistematizar experiências. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, 2006.
6. Schlesinger GG, Adami YL. Handwashing game - an experience report and its ramifications in times of pandemic and social isolation. *Soc Develo.* [Internet]. 2022;11(1):1-11. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i1.24476>.
7. Calixto SC, Ferreira MJG, Manguiera CEA, Vasconcelos MP de, Batista BAM. Capacitação em Boas Práticas e Vigilância Sanitária: Relato de Experiência. *Cadernos ESP* [Internet]. 2023 17(1):e1674-4. DOI: <https://doi.org/10.54620/cadensp.v17i1.1674>.
8. Moura TNB, Andrade CKBL. “Gostosura de frutas”: atividade de educação alimentar e nutricional para pré-escolares. *Rev Interdisciplinar* [Internet]. 2019;12(1):103-7.
9. Muzaffar H, Metcalfe JJ, Fiese B. Narrative Review of Culinary Interventions with Children in Schools to Promote Healthy Eating: Directions for Future Research and Practice. *Cur Develop Nut* [Internet]. 2018;2(6). DOI: <https://doi.org/10.1093/cdn/nzy016>.
10. Silva GAAP, Costa KAO, Giugliani ERJ. Alimentação infantil: além dos aspectos nutricionais. *Jorn Ped* [Internet]. 2016;92(3):S2-7. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jped.2016.02.006>.