

Promovendo a saúde nas escolas públicas: Um relato de experiência sobre a importância da alimentação saudável

 <https://doi.org/10.56238/sevened2024.001-047>

Amanda Moliterno

Bárbara dos Santos Brito

Thaynara Alexandra da Silva

Mauricio Junior Giacomini Campos

Matheus Zielinski Cavalheiro de Meira

Christian Schmitz Inácio

Pedro Leocadio Lopes Furlan

Aliny de Lima Santos

RESUMO

A fase inicial da vida desempenha um papel crucial na formação de padrões alimentares saudáveis, exercendo influência direta no desempenho cognitivo e escolar das crianças. Estratégias de promoção da saúde, voltadas para aprimorar a qualidade da alimentação, mostram-se eficazes ao sensibilizá-las quanto à relevância de uma dieta equilibrada. A experiência narrada evidencia que essas iniciativas exercem um impacto significativo, elevando a conscientização sobre o assunto e contribuindo para resultados positivos no desempenho acadêmico e no bem-estar das crianças.

Palavras-chave: Dieta saudável, Pirâmide alimentar, Estudante, Infância, Medicina, Alimentação.



1 INTRODUÇÃO

Certamente, a infância representa uma fase crucial no que diz respeito à alimentação. Os hábitos alimentares adquiridos nessa idade têm um impacto significativo no desempenho escolar e no desenvolvimento cognitivo das crianças. Além disso, a dieta desempenha um papel fundamental na modulação de diversas funções do organismo, fornecendo os nutrientes necessários para um crescimento saudável. Portanto, implementar ações de promoção à saúde que visem melhorar a qualidade da alimentação das crianças é uma estratégia extremamente benéfica. Essas iniciativas têm o potencial de conscientizar e orientar os pequenos sobre a importância de uma alimentação saudável, especialmente no ambiente escolar, onde passam grande parte do tempo. Ao fornecer informações sobre nutrição adequada e incentivar escolhas alimentares saudáveis, podemos contribuir para o desenvolvimento físico, mental e emocional das crianças, preparando-as para uma vida adulta mais saudável e produtiva.

2 OBJETIVO

Apresentar a vivência dos estudantes do segundo ano de medicina da UniCesumar, durante a disciplina de Interação Comunitária II, em colaboração com a Estratégia Saúde da Família (ESF) e o Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), no intuito de sensibilizar crianças e elaborar um Projeto de Intervenção.

3 RELATO DE EXPERIÊNCIA

A Escola Municipal Dom Jaime Luiz Coelho, situada em Maringá-PR, foi palco de uma iniciativa conduzida por acadêmicos de medicina, que proporcionou uma atividade abrangente sobre instrução alimentar e nutricional para 100 alunos do período integral, na faixa etária de 6 e 8 anos. A atividade se desdobrou em duas fases distintas, uma prática e outra teórica, com o propósito de oferecer uma abordagem completa sobre o tema. A execução da primeira etapa se deu por meio de uma envolvente simulação de restaurante self-service. Nesse contexto, uma mesa foi habilmente arranjada com diversas opções de alimentos impressos em papel A4 e plastificados. O intuito era que os pequenos preenchessem seus pratos com os alimentos e/ou bebidas que fazem parte de sua rotina diária. Quanto à segunda fase, ela se desenrolou em uma cativante roda de conversa, na qual os acadêmicos de Medicina explicaram, de maneira lúdica, o funcionamento da pirâmide alimentar, destacando a maneira correta de integrar todos os seus componentes na vida cotidiana. Ao analisar os resultados, foi perceptível que as crianças não apenas aderiram entusiasmadas à ação, mas também mantiveram alta concentração ao longo de todo o processo. Esse desfecho destaca a importância de adotar estratégias inovadoras e estimulantes ao buscar ensinar e conscientizar essa faixa etária.



4 RESULTADOS

Após a realização da atividade, os universitários reconheceram a importância da promoção à saúde dentro do ambiente escolar, principalmente no que diz respeito aos hábitos alimentares saudáveis. Durante a interação com os alunos da Escola Municipal Dom Jaime Luiz Coelho, ficou evidente o interesse desses estudantes em adotar as orientações fornecidas pelos acadêmicos de medicina. Dessa maneira, essa experiência ressalta o papel crucial de iniciativas como essa na formação de crianças conscientes sobre a importância de uma dieta equilibrada em suas vidas. Tais ações não apenas contribuem positivamente para o desempenho escolar dos alunos, mas também para o seu bem-estar geral e uma melhor qualidade de vida.



REFERÊNCIAS

BILA, C. R. F. C. Conscientização para hábitos alimentares saudáveis na escola. 2019.

RIGODANZO, S. I. Conscientização alimentar no ensino fundamental. 2013.

MOLITERNO, A.; LEONARDI, G. H.; SALVADOR, J. A.; DE SOUZA, A. C. R.; MARTINS, P. D. N. da S. O conhecimento de crianças de escola pública sobre alimentação saudável: relato de experiência. 2023.

SCARPARO, A. L. S.; MARQUES, T. B. I.; PINO, J. C. D. Crenças de profissionais vinculados à área de educação sobre o ensino da temática alimentação saudável no ambiente escolar / Beliefs of education professionals about teaching healthy eating in the school environment. 2021.