



ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA CRIANÇAS FREQUENTADORAS DA ESTAÇÃO CIDADANIA, CULTURA E ESPORTE DO PARQUE DA PEDREIRA DO MUNICÍPIO DE IJUÍ/RS¹

Laís Raquel Schapuiz², Ivo Ney Kuhn³, Eilamaria Libardoni Vieira⁴, Sandra Regina Albarello⁵

¹ Este trabalho de conclusão de curso é resultado de Estudos e Pesquisas do Projeto de Extensão denominado de Gestão Social e Cidadania.

² Nutricionista formada pela Universidade Regional do Noroeste do Estado do RS – Unijuí, e ex-Bolsista Pibex do Projeto Gestão Social e Cidadania.

³ Administrador, Professor de Administração e do Núcleo de Gestão, Especialista em Gestão Rural e em Economia Agrícola, Mestre em Gestão Financeira, Extensionista da Unijuí.

⁴ Nutricionista, Docente do Núcleo da Saúde da Unijuí, Extensionista do Projeto de Extensão Gestão Social e Cidadania da Unijuí, Doutora em Desenvolvimento Regional.

⁵ Professora do curso de Administração e do Núcleo da Gestão, Extensionista, Coordenadora do Projeto de Extensão Gestão Social e Cidadania da UNIJUÍ.

RESUMO

Introdução: Atualmente, uma parcela significativa da população convive com a situação de insegurança alimentar. **Objetivo:** Para driblar esse cenário, o trabalho teve como objetivo desenvolver atividades de educação em saúde para as crianças frequentadoras da Estação Cidadania, Cultura e Esporte do Parque da Pedreira do Município de Ijuí/RS. **Metodologia:** A pesquisa foi realizada com uma abordagem qualitativa, concentrada na observação das crianças frequentadoras da Estação e, de forma secundária, das suas famílias, bem como no diálogo interativo durante as atividades. Trata-se de uma pesquisa descritiva, com definição de amostra por saturação, sendo que quinze crianças participaram da coleta de dados, por meio de análises frequentes. **Resultados:** Para trabalhar os conhecimentos sobre alimentação e nutrição em um contexto de interdisciplinaridade foram realizadas oficinas. No período do estudo, as crianças mostraram-se muito entusiasmadas com as novidades e, principalmente, com as atividades práticas. **Conclusão:** A horta didática revelou-se eficiente, visto que proporcionou conhecimentos ampliados sobre alimentação e nutrição.

INTRODUÇÃO

De acordo com Neves *et al* (2021), a baixa renda e a pobreza fazem com que o poder de compra e o acesso a alimentos saudáveis reduzam de forma drástica, atualmente a situação da fome no país é preocupante, principalmente devido à pandemia da Covid-19, revelando o esqueleto estrutural desigual da sociedade (MEDEIROS *et al*, 2022) e expondo um cenário de insegurança alimentar próximo ao do ano de 2004. Salienta-se que essa conjuntura também é consequência da escassez de políticas públicas sociais relacionadas à segurança alimentar e nutricional.



Para que se concretize a segurança alimentar, é necessário o conhecimento dos alimentos, sendo imprescindível trabalhar a educação nas populações. De acordo com Ribeiro *et al*, (2015, p. 92), “a questão da educação alimentar envolve não só o conhecimento dos alimentos mais adequados ao consumo, como também o modo de produzi-lo.”

A horta didática resgata valores quanto à qualidade e à promoção de bons hábitos de alimentação, higiene e trabalho em equipe, buscando promover sensibilidade ambiental e nutricional, resgate da cultura de cultivo e valorização do trabalho no campo, sendo possível trabalhar de forma prática e despertar, nas crianças, a motivação.

Além disso, “[...] quem conhece tem mais chances de aprender a respeitar e a valorizar o que conheceu, de perceber que somos todos seres interdependentes e cada ser tem seu valor singular na constituição da vida de outros” (BRASIL, 2007, p. 22). Atividades pedagógicas provocam reflexões quanto a simples atividades do dia a dia de cada um, como escovar os dentes e tomar banho, que podem ser transformadas a partir do entendimento sobre a quantidade de água doce na Terra. Trabalhar com o alimento, desde a plantação até a preparação culinária, permite extrapolar os limites da aprendizagem, disseminando conhecimento sobre a semente, o seu modo de cultivo, a adubação, as técnicas de colheita, inclusive qual modo de preparo é mais aconselhável ou favorita para o indivíduo, repensando até preferências alimentares (BRASIL, 2007).

O território do Parque da Pedreira ocupa uma área urbana de 15,2 hectares na zona oeste da cidade de Ijuí. No local, existe um espaço social de convívio, com praça, quiosques, passeios, um edifício com cozinha e espaço para desfrutar da paisagem e do lago. Foram construídos 4 blocos residenciais, com um total de 80 apartamentos, já habitados, e 40 moradias unifamiliares, também já ocupadas. Está prevista a construção de mais 50 casas para famílias que foram desalojadas e estão recebendo aluguel social, além de outras que moram em terrenos públicos que são Áreas de Preservação Permanente.

A população do entorno do Parque da Pedreira tem características marcantes de vulnerabilidade social, que desafiam a cidadania e a responsabilidade compartilhada. A precariedade que assola essa comunidade gera graves consequências, como um menor leque de alimentos disponíveis para seu consumo. A união entre a falta de recursos e a desinformação explica porque populações pertencentes a essa classe social são mais acometidas por doenças crônicas não transmissíveis, que são evitadas, em sua maioria, por hábitos de vida saudáveis (VIGISAN, 2021).



Como já destacado, a pandemia da COVID-19, que iniciou em 2020, afetou grande parte das populações que não possuíam estabilidade financeira. O autor Vigisan (2021) relatou que esse acontecimento teve um efeito negativo sobre a SA (Segurança Alimentar), e a Insegurança Alimentar (IA), sendo que “menos da metade dos domicílios brasileiros (44,8%) tinha seus (suas) moradores (as) em Segurança Alimentar. Dos 55,2% que se encontravam em insegurança alimentar; 9% conviviam com a fome” (VIGISAN, 2021, p.9). Essa é uma realidade que deve ser combatida, motivo pelo qual alternativas eficientes devem ser pensadas e postas em prática.

METODOLOGIA

A pesquisa teve caráter qualitativo, com a finalidade de desenvolver atividades de educação em saúde para crianças frequentadoras da Estação Cidadania, Cultura e Esporte do Parque da Pedreira do Município de Ijuí. Foi analisada a eficiência da horta na promoção da Segurança Alimentar e Nutricional, utilizando pesquisas documentais (normas, leis, marcos de referência) e de campo (entrevistas abertas com as crianças e as professoras da estação). Quanto ao nível do estudo, tratou-se de uma pesquisa descritiva e com definição de amostra por saturação, com coleta de dados através de observações frequentes (PRODANOV; FREITAS, 2013; MINAYO, 2017). O trabalho foi realizado com uma abordagem preponderante qualitativa, sendo alicerçada na realidade vivenciada pela amostra, e em como os conhecimentos alcançados afetaram o público. A pesquisa foi construída abrangendo atores sociais que trouxeram as informações necessárias, tendo sido concentrada nas crianças frequentadoras da Estação, e nas suas famílias, de forma secundária, mas efetiva. Também houve colaboração da gestão da Estação Cidadania, Cultura e Esporte para enriquecer ainda mais os resultados (MINAYO, 2017).

As atividades foram desenvolvidas com 15 crianças, de ambos os gêneros, cadastradas e frequentadoras da Estação Cidadania, Cultura e Esporte do Parque da Pedreira, no Município de Ijuí/RS. Algumas atividades também tiveram a participação dos professores que as acompanham na estação. O trabalho vem sendo elaborado desde 30 de novembro de 2021 e, ao longo desse período, diversas atividades relacionadas a preparações culinárias e alimentação foram desenvolvidas.

A implementação de uma horta didática no espaço da Estação Cidadania, Cultura e Esporte do Parque da Pedreira fez parte de um Projeto de Extensão da UNIJUÍ, intitulado como “Gestão Social e Cidadania”, que objetiva trabalhar a educação em saúde com as crianças



frequentadoras deste ambiente, levando informações sobre alimentação e nutrição. Essa ação pode prevenir o aumento dos números da fome e da insegurança alimentar, e proporcionar qualidade de vida mais alta para seu futuro. A horta suspensa foi montada com materiais recicláveis (doados pela comunidade) e os canteiros foram preparados para o plantio das culturas escolhidas, a depender da época do ano.

Enquanto as culturas se desenvolviam, foram realizadas 10 atividades de preparações culinárias, rodas de conversa, cartaz, cuidados gerais com a horta e dinâmicas sobre alimentação saudável, trabalhando Educação Alimentar e Nutricional com foco na classificação dos alimentos, na regra de ouro e no comportamento alimentar. Quando as cultivares foram colhidas, proporcionaram-se oficinas de preparações culinárias nas dependências da Estação, as quais foram desenvolvidas no período de março a novembro do ano de 2022, uma vez a cada 14 dias, em média.

A investigação do comportamento alimentar e do conhecimento das crianças acerca dos alimentos e da alimentação saudável, assim como a avaliação da eficiência da horta na promoção da Segurança Alimentar e Nutricional, foi feita de modo observacional e com diálogo interativo durante as atividades. Para a análise dos resultados foram utilizados artigos, livros e materiais de órgãos governamentais, como o Ministério da Saúde.

O projeto foi submetido para o Comitê de ética e aprovado com o CAAE da pesquisa é 59729022.0.0000.5350.

RESULTADOS

De acordo com Vasconcelos e Moura (2018), a SAN deve assegurar o acesso a alimentos de boa qualidade e em quantidade suficiente, sem comprometer as necessidades especiais, como educação, moradia e saúde. Nesse sentido, o autor também destaca que é necessário que se promova, individualmente, alimentação adequada, descentralização, territorialização e gestão social.

A segurança alimentar faz parte do desenvolvimento de uma população, sendo que as políticas públicas nacionais reconhecem sua relevância:

A alimentação adequada é direito fundamental do ser humano, inerente à dignidade da pessoa humana e indispensável à realização dos direitos consagrados na Constituição Federal, devendo o poder público adotar as políticas e ações que se façam necessárias para promover e garantir a segurança alimentar e nutricional da população (CONSEA, 2010, p.3).



Para que seja realidade o acesso de todos os cidadãos ao Direito Humano à Alimentação Adequada, é necessária a adoção de políticas e estratégias que promovam a produção, a distribuição, o acesso, o consumo de alimentos seguros e de qualidade, assim como a saúde e a alimentação adequada e saudável em todos os níveis Federativos (ABRANDH, 2013).

No Brasil, o SISAN (Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional) coordena as políticas públicas fundamentais para garantir a SAN, formulando e implementando planos de segurança alimentar e nutricional, estimulando a agregação entre governo e sociedade civil, realizando o acompanhamento, o monitoramento e a avaliação da segurança alimentar e nutricional da população. Para que se atinja o DHAA, é de extrema importância compartilhar conhecimentos sobre esses temas, além de seguir capacitando civis, agentes do poder público e membros dos CONSEAs (Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional), todos envolvidos na promoção da SAN (ABRANDH, 2013).

É de conhecimento geral que populações com características de vulnerabilidade social enfrentam diversos desafios no seu dia a dia. No entanto, no ano de 2020, com a decretação da Pandemia, esses obstáculos foram multiplicados, visto que a melhor maneira de evitar a contaminação pelo vírus da COVID-19 era o isolamento social. Isso causou o crescimento do desemprego - que já vinha aumentando desde 2015 na população brasileira com 14 anos ou mais -, da fome e da miserabilidade. O número de famílias em extrema pobreza chegou a 20%, com uma renda de R\$89,00 (oitenta e nove reais) por indivíduo (NEVES *et al*, 2021).

Consoante o autor mencionado, com a baixa renda e a pobreza em ascensão, o poder de compra e o acesso a alimentos adequados e saudáveis reduziram de forma drástica. Em 2014, o Brasil saiu do Mapa da Fome, após mais de 10 anos investindo em políticas públicas, mas a crise que teve início em 2015 causou rupturas institucionais, cortes de orçamentos e retrocessos nos direitos sociais e na agenda das políticas de Segurança Alimentar e Nutricional, tendo a fome voltado a ser uma realidade cotidiana.

O modo como enfrentamos a pandemia e suas consequências, que estão acontecendo até hoje, revelam o esqueleto estrutural desigual da sociedade. Por isso, o Estado precisa agir, com o intuito de preservar rendas, empregos e oferecer suporte a populações frágeis, para evitar o aumento da pobreza e da fome no Brasil.

Corriqueiramente, percebemos que o ambiente que estamos deixando para as futuras gerações está sendo comprometido por conta de nossos atos, baseados em um crescimento



predatório do consumo econômico de recursos naturais, que é muito poluidor. O desenvolvimento sustentável é a combinação de eficiência econômica, justiça social e prudência ecológica, e é a oportunidade de oferecermos a nossos sucessores uma vida em condições ambientais iguais ou superiores a nossa (MEDEIROS *et al*, s/d).

Excluir a pobreza e a miséria do mundo precisa ser um objetivo primordial da humanidade, dentro do desenvolvimento sustentável. Aspectos sociais, econômicos e ambientais caminham nessa direção, conduzindo todos à cidadania (MEDEIROS *et al*, s/d). Por isso, as “recomendações sobre alimentação devem levar em conta o impacto das formas de produção e distribuição dos alimentos sobre a justiça social e a integridade no ambiente” (BRASIL, 2014, p.18).

Os alimentos são formados por micronutrientes e macronutrientes, que devem ser ingeridos de forma equilibrada para garantir qualidade de vida e, para as crianças, assegurar seu potencial máximo de desempenho. “Nutrientes são todas as substâncias químicas que fazem parte dos alimentos e que são absorvidas pelo organismo, sendo indispensáveis para o seu funcionamento” (RECINE; RADAELLI, 2022, p. 4). Uma dieta colorida, com frutas e verduras, garante uma alimentação rica em nutrientes. Porém, uma alimentação saudável não se trata somente disso, mas também do modo de comer, e das dimensões culturais e sociais das práticas alimentares (BRASIL, 2014).

“Existe uma relação direta entre nutrição, saúde e bem-estar físico e mental do indivíduo. As pesquisas comprovam que a boa alimentação tem um papel fundamental na prevenção e no tratamento de doenças” (RECINE; RADAELLI, 2022, p. 4). Os alimentos mais densos em nutrientes são os *in natura* ou os minimamente processados, portanto devem estar presentes em maior quantidade na rotina alimentar.

Alimentos *in natura* ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, são a base para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável (BRASIL, 2014, p. 18).

Tendo esses alimentos como base, tem-se também uma diminuição no consumo de produtos de origem animal, o que “reduz notavelmente as emissões de gases de efeito estufa (responsáveis pelo aquecimento do planeta), o desmatamento decorrente da criação de novas áreas de pastagens e o uso intenso de água” (BRASIL, 2014, p. 31).



A utilização de óleos, gorduras, sal e açúcar deve ser em pequenas quantidades, para realçar os sabores, deixando a preparação mais apetitosa. O excesso no consumo desses realçadores pode ser prejudicial à saúde.

O consumo excessivo de sódio e de gorduras saturadas aumenta o risco de doenças do coração, enquanto o consumo excessivo de açúcar aumenta o risco de cárie dentária, de obesidade e de várias outras doenças crônicas. Além disso, óleos, gorduras e açúcar têm elevada quantidade de calorias por grama. Óleos e gorduras têm 6 vezes mais calorias por grama do que grãos cozidos e 20 vezes mais do que legumes e verduras após cozimento. O açúcar tem 5 a 10 vezes mais calorias por grama do que a maioria das frutas (BRASIL, 2014, p. 35).

Quando a alimentação é baseada em alimentos *in natura*, preparados em casa, “seu impacto sobre a qualidade nutricional da alimentação dependerá essencialmente da quantidade utilizada nas preparações culinárias” (BRASIL, 2014, p. 35).

Os alimentos processados devem ser limitados e consumidos em pequena quantidade, em uma rotina alimentar saudável, porque “os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam” (BRASIL, 2014, p. 36). Além disso:

A adição de sal ou açúcar, em geral em quantidades muito superiores às usadas em preparações culinárias, transforma o alimento original em fonte de nutrientes cujo consumo excessivo está associado a doenças do coração, obesidade e outras doenças crônicas.

A perda de água que ocorre na fabricação de alimentos processados e a eventual adição de açúcar ou óleo transformam alimentos com baixa ou média quantidade de calorias por grama – por exemplo, leite, frutas, peixe e trigo – em alimentos de alta densidade calórica– queijos, frutas em calda, peixes em conserva de óleo e pães. A alimentação com alta densidade calórica, como já se disse, está associada ao risco de obesidade (BRASIL, 2014, p. 38).

Os alimentos ultraprocessados devem ser evitados, pois são nutricionalmente desbalanceados, devido à combinação de ingredientes. Além disso, também afetam negativamente a cultura, a vida social e o meio ambiente (BRASIL, 2014).

Alimentos ultraprocessados são formulações industriais prontas para consumo e feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e outros aditivos usados para alterar propriedades sensoriais (LOUZADA *et al*, 2015, p. 2).

Segundo Louzada *et al* (2015 p.45), os alimentos ultra processados possuem um efeito negativo na qualidade de vida da população brasileira, “aumentando a densidade



energética da dieta e os teores de açúcar, de gordura saturada e de gordura trans e, ainda, diminuindo os teores de fibras e de potássio”.

Dietas com alta densidade energética comprometem a capacidade de o organismo humano regular o balanço energético, aumentando o risco de ganho excessivo de peso. A participação excessiva de açúcar livre na dieta também aumenta o risco de ganho excessivo de peso e da obesidade, além de aumentar a incidência de cárie dentária. Conteúdos excessivos de gorduras saturadas e de gorduras trans aumentam a morbimortalidade por doenças cardiovasculares. Por outro lado, a ingestão insuficiente de fibras aumenta o risco de obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e vários tipos de câncer, como de cólon e reto e de mama, enquanto a ingestão insuficiente de potássio aumenta o risco de hipertensão arterial. (LOUZADA *et al*, 2015, p. 7).

DISCUSSÃO

As atividades desenvolvidas na Estação Cidadania, Cultura e Esporte, para elaboração desta pesquisa, tiveram as crianças como protagonistas. A partir dos novos aprendizados, foi estimulado o diálogo entre o grupo para compartilhamento de informações e transposição para a realidade enfrentada por eles. Segundo Andrade e Massabni (2011), a atividade prática é um dos métodos mais eficientes para a aprendizagem, pois desperta mais interesse do que a teoria.

Na construção da horta didática, foram observadas as seguintes expressões: “essa tesoura é minha”, “eu também quero aprender a usar esta parafusadeira”, “esse parafusinho é mais fácil de colocar que o outro”, “olha a minhoquinha!”, “essa terra tem folhas?”, “tio, de onde veio essa terra?”, “minha avó morava no interior!”. Essas falas demonstram que houve muita participação nas atividades práticas.

Em um estudo, Oliveira *et al* (2017) evidenciou um maior conhecimento sobre nutrição e alimentação após atividades lúdicas, sendo aprazível e dinâmico. Além do mais, também é possível perceber como a terra traz sensações positivas e prazerosas, interferindo no equilíbrio vital das pessoas, sobretudo:

Um dos sentidos da Terra para os seres humanos é ser saúde. Insistiam: se a Terra for bem cultivada e tratada com carinho, ela é, e de muitas formas, fonte permanente de saúde. Ela gera formas de vida que purificam o ar que respiramos; ela gera os alimentos que necessitamos; dela nascem remédios para nossas doenças; ela ajuda a descarregarmos nossas tensões; dela tiramos os elementos que nos permitem construir moradias, meios de transporte, instrumentos de trabalho etc., e tudo isso tem a ver com uma vida feliz, que é a saúde dos humanos (POLLETO, 2008, p. 27).

Uma experiência significativa ocorreu quando, enquanto molhavam a horta, as crianças manifestaram desejo de comer as saladas puras, sem acompanhamento de outros alimentos. Dessa forma, foram colhidas alfaces verdes e roxas, lavadas e temperadas com um



pouco de sal e vinagre. Antes mesmo de colocá-las à mesa, algumas crianças já pegavam algumas da bacia para comer, e em dois minutos aquele recipiente cheio de alface se reduziu a apenas o líquido da mistura de vinagre e sal.

Esse resultado expressa o misto de fome que estava presente em cada criança e a vontade de consumir o que cultivaram, produziram, colheram e prepararam. Dentre as falas das crianças, as mais marcantes deste dia foram: “Tá muito bom isso daqui!”, “agora uma folha pequena”, “por que as saladas estão roxas?”, “eu comi tudo!”.

A partir desse contexto, percebe-se o quanto o cultivo da horta fazia com que as crianças ficassem mais curiosas, orgulhosas e com vontade de consumir o que foi cultivado. Cruz *et al* (2021) descreve que uma horta pode contribuir para a melhoria do padrão alimentar das crianças/jovens, e que as rotinas alimentares têm se mostrado pobres nutricionalmente, contendo baixo consumo de alimentos *in natura* e alto em ultraprocessados, o que reflete no aumento do número de crianças e jovens com obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis.

Por outro lado, a Insegurança Alimentar também mostrava a sua face através dessa vontade de consumir os alimentos produzidos na horta. Demonstravam estar com fome ao apresentar imediatismo no consumo dos folhosos e através de algumas falas, como: “Tô com a barriga roncando!”.

Populações que enfrentam a vulnerabilidade social possuem grandes desafios. De acordo com Neves *et al* (2021), com a baixa renda e a pobreza, o poder de compra e o acesso a alimentos adequados e saudáveis reduz de forma drástica.

O momento de colher o alimento da horta era sempre especial, sendo um processo empolgante e esperado por todas. Do mesmo modo, as atividades de preparos de receitas também eram um sucesso, pois as crianças adoravam participar do momento e tornarem-se protagonistas. A divisão de tarefas por vezes era dificultosa, mas sempre chegavam a um acordo, fazendo uma preparação deliciosa para confraternizar com todos da estação.

A discussão, em rodas de conversa, sobre como estavam comendo e como deveriam comer, mostrou que 53% das crianças faziam suas refeições em frente a telas, mesmo tendo companhia. Reconhecendo a importância do tema, a discussão foi mais direcionada a comer com consciência e com alguém junto, fazendo do momento da refeição uma confraternização. O Guia alimentar ainda ressalta que “seres humanos são seres sociais e o hábito de comer em companhia está impregnado em nossa história” (BRASIL, 2014, p. 96). Além disso, partilhar o momento de comer é um modo de estreitar laços e ampliar relações entre pessoas.



Refeições compartilhadas feitas no ambiente da casa são momentos preciosos para cultivar e fortalecer laços entre pessoas que se gostam. Para os casais, é um momento de encontro para saber um do outro, para trocar opiniões sobre assuntos familiares e para planejar o futuro. Para as crianças e adolescentes, são excelentes oportunidades para que adquiram bons hábitos e valorizem a importância de refeições regulares e feitas em ambientes apropriados. Para todas as idades, propiciam o importante exercício da convivência e da partilha (BRASIL, 2014, p. 96).

As crianças mostraram bastante resistência à ideia de retirar os aparelhos eletrônicos na hora da refeição, sendo que 20% das crianças relataram que seus pais também ficavam mexendo no celular nesse momento e não se importam se eles ficam em frente às telas.

Algumas falas deste dia foram: “ah, eu não vou deixar de assistir a série!”, “meus pais também ficam mexendo no celular”, “eu não gosto da companhia”, “eu como sozinha”.

Oliveira *et al* (2016) verificou, em seu trabalho, que mais da metade dos adolescentes realizava suas refeições assistindo televisão, costume esse que causa a perda da atenção ao prato e à mastigação adequada. Observa-se que existe associação entre mais tempo em frente à televisão, menor consumo de frutas e verduras e maior consumo de alimentos ultraprocessados. A partir dessa realidade, é importante trabalhar ações em educação.

A classificação dos alimentos segundo o Guia Alimentar é norteadora da rotina dos cidadãos brasileiros. Por isso, a apresentação desse conteúdo para as crianças ocorreu com bastante ênfase, tendo sido incluída em três atividades diferentes. A primeira foi uma explicação, a segunda foi um cartaz para colocar no refeitório, e a terceira foi o farol dos alimentos.

Apesar da importância dessa classificação, professores e funcionários questionados no local não tinham conhecimento e não sabiam conversar sobre o assunto com os alunos. Os professores ainda relataram ter conhecimento e trabalhar com os alunos sob o conceito da Pirâmide Alimentar, que está defasada desde que o Guia Alimentar para a População Brasileira foi lançado em 2014. Dessa forma, foram convidados para participar da atividade e aprender junto. Trouxeram falas como “eu somente conhecia a pirâmide alimentar”, “nunca tinha ouvido falar desta classificação”, “que interessante!”, “realmente, nunca tinha pensado deste modo”, “que bom poder ter aprendido com você, eu vou ler o Guia e passar os conhecimentos para os alunos”.

Para realizar a exposição sobre a classificação dos alimentos, desenhou-se um quadro dividido em alimentos *in natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados. A explicação inicial foi feita e depois se montou uma tabela, a partir do entendimento exposto pelos alunos e pelos professores.



A partir das discussões sobre a classificação dos alimentos, as crianças foram desafiadas a confeccionar um cartaz, com alimentos recortados de revistas, que pudesse materializar os conceitos ensinados, a fim de deixar no refeitório como lembrança para o momento das refeições. Durante sua construção, diversas dúvidas surgiram, pois é um assunto complexo, mas sabe-se que é necessário ser trabalhado desde já, pois a Educação Alimentar e Nutricional é um processo gradativo e constante (ALMEIDA *et al*, 2021).

As maiores dúvidas foram quanto ao grau de processamento dos alimentos para classificá-los corretamente e colar no cartaz, sendo que, para a maior parte dos recortes, eles pediam aprovação. Falas como estas ficaram em evidência durante a atividade: “prof, está certo?”, “eu gosto bastante dessa primeira parte (in natura e minimamente processados)”, “eu adoro bolo!”, “esses alimentos (processados) dá pra fazer, né?”, “vamos fazer um bolo de chocolate uma hora!”.

A atividade do “semáforo” de alimentos foi uma estratégia para conversar sobre o assunto de forma dinâmica. As crianças colocaram quase todos os alimentos nas cores corretas, o que demonstrou a ampliação do seu conhecimento. No entanto, no decorrer da atividade, alguns infantes relataram não consumir determinados alimentos *in natura* e minimamente processados, “eu não gosto de chuchu!”, “eu não gosto dessas coisas”.

Além disso, houve crianças que erraram ao pronunciar o nome dos alimentos, demonstrando a falta de conhecimento e de proximidade com aquela comida. Uma provável explicação é a forte influência da situação econômica da família, pois, para indivíduos em vulnerabilidade social, a prioridade no momento da aquisição de alimentos é economizar e matar a fome, enquanto para famílias com uma boa situação financeira, a qualidade nutricional é levada em maior consideração (ALMEIDA, 2021). Desse modo, o leque de opções de alimentos é pequeno, fazendo com que as crianças não conheçam alimentos que, para muitas pessoas, são “comuns” ou “da rotina”.

A Estação Cidadania, Cultura e Esporte não se trata de uma escola, mas de um lugar de aprendizagem, onde as crianças encontram um ambiente de brincadeiras e atividades repletas de conhecimentos, no turno inverso de sua aula na escola. Nesse local, a horta didática é uma excelente estratégia para trabalhar Educação Nutricional, visto que produz os alimentos base para uma alimentação saudável, podendo ser feita em diversos espaços, como escolas, bairros, lares, e de diversas formas, como em vasos, no chão, com lixo reutilizável,



com canos de PVC, além de fazer com que as crianças exercitem sua criatividade e raciocínio (BRASIL, 2014).

Um estudo, que teve como amostra 80 famílias residentes de um bairro pobre de São Paulo, realizou atividades de educação nutricional com as pessoas na intenção de aumentar o consumo de frutas e hortaliças, sendo que os resultados “indicam que ações de educação nutricional que combinam informação e motivação visando à promoção do consumo de frutas e hortaliças foram bem-sucedidas em ambientes de grande pobreza” (JAIMEI *et al*, 2007, p. 3).

Durante as oficinas, percebeu-se que cada criança possui um potencial, tanto na hora de utilizar ferramentas para montar a base da nossa horta, quanto ao recortar garrafas, cozinhar, desenhar, compreender o que fazer, ser proativo e liderar.

No período do estudo, as crianças mostraram-se muito entusiasmadas com as novidades e, principalmente, com as atividades práticas. A curiosidade também foi despertada nos moradores do entorno da Estação, que costumam jogar bola na quadra, ou tomar chimarrão - bebida típica gaúcha - na área verde. Essas atitudes demonstram a importância da utilização de uma linguagem simples e de empoderamento, com trabalhos práticos e lúdicos, para com os grupos.

O trabalho de educação em Alimentação e Nutrição com as crianças obteve uma perspectiva interdisciplinar. Aprendeu-se sobre nutrição, biologia, matemática, geografia, português, gestão e custos. Enquanto preparávamos as receitas culinárias, também listávamos os ingredientes (trabalhando a ortografia, a escrita e a leitura das palavras), e calculávamos o custo de cada item, assim como o total necessário para preparar aquela refeição.

Ao passo que o trabalho com as crianças acontecia, mais confiança elas tinham, assim como passava a ser perceptível a aquisição de conhecimentos agroecológicos, que foram disseminados através da horta. Outros frutos desse trabalho foram: aumento da concentração, trabalho em equipe, educação ambiental, alimentar e nutricional, e utilização integral dos alimentos.

A partir dessas atividades, percebe-se a necessidade de estruturação de uma composteira para ter mais substratos e trabalhar outras questões, dando ênfase para a Educação Ambiental, e objetivando trabalhar a conscientização, o conhecimento, as atitudes, as habilidades, a capacidade de avaliação e a participação (BARBIERI; SILVA, 2011). Outro grande benefício da composteira é assegurar um destino correto para o lixo orgânico, transformando-o em um excelente adubo natural.



Ações na área de compostagem de resíduos domiciliares orgânicos também são necessárias para diminuir os grandes volumes de resíduos encaminhados para os aterros sanitários e diminuição de custos com transporte e destinação de resíduos. Deste modo, torna-se perceptível que quanto menos resíduos orgânicos forem destinados inadequadamente, melhor para o meio ambiente. Seguindo esta lógica, quanto mais resíduos orgânicos forem reaproveitados, menos custos para o poder público com o transporte e destinação destes resíduos, ocasionando uma ação benéfica para todos, em última instância (ZAGO *et. al*, 2018, p. 179-180).

O ambiente educacional é excelente para trabalhar com o direcionamento apropriado do lixo. “A consciência cidadã sobre sua responsabilidade social deve ser instigada e promovida pelas instituições educacionais, haja vista seu papel influenciador e motivador de transformações sociais” (YAVORSKI; LEMES; BORINO, 2016, s/p).

A situação encarada pela população do Parque da Pedreira, de menor acesso a alimentos e a informações de qualidade, torna a ideia de implementação de horta oportuna para o acesso a alimentos de qualidade e muito saborosos por um custo baixo (BRASIL, 2014). Além disso, durante o seu cultivo, novos saberes extravasam a esfera alimentar e nutricional.

Em resposta a todas as atividades e esforços em prol da educação, algumas crianças relataram cultivar algo em sua residência, e outras pediram mudas para plantar e cuidar.

Efetivamente, as ações do trabalho encontram-se com as orientações da Segurança Alimentar e Nutricional, melhorando a qualidade nutricional e alimentar, considerando a qualidade dos alimentos, e levando em conta condições ambientais, desenvolvimento sustentável e qualidade de vida (ABRANDH, 2010).

CONCLUSÕES

A população do entorno do Parque da Pedreira tem características marcantes de vulnerabilidade social, que desafiam a cidadania e a responsabilidade compartilhada. Por conta disso, possui um menor leque de alimentos disponíveis para seu consumo. A Educação Nutricional e Alimentar faz-se imprescindível, sendo uma ferramenta potente para melhorar a relação com o alimento e a qualidade alimentar, devendo ser permanente, pois é um processo gradativo e constante.

A horta didática revelou-se eficiente, visto que proporcionou conhecimentos ampliados sobre alimentação e nutrição a partir da “mão na massa” de todos. As oficinas realizadas conduziram as crianças a olhar de forma diferente para os alimentos e ao seu preparo, rompendo preconceitos relacionados ao sabor de preparações saudáveis.



Embora ainda exista bastante resistência das crianças para mudanças comportamentais a respeito do modo de se alimentar, devido às influências externas que sofrem, é necessário dar seguimento às ações de Educação Alimentar e Nutricional para promover uma prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis.

Os resultados das crianças foram muito satisfatórios, o que cria um desafio a todos, principalmente para a condução do projeto sem presença desta aluna pesquisadora. A expectativa é de que alguém aceite assumir a empreitada, a fim de evoluir esse projeto inicial, ampliando a horta e construindo uma composteira.

PALAVRAS-CHAVE: Segurança alimentar e nutricional; direito humano à alimentação adequada; educação alimentar e nutricional; cidadania.

REFERÊNCIAS

ABRANDH. **O Direito Humano à Alimentação Adequada e o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional**, Brasília: ABRANDH, 2013. Disponível em: <http://www.oda-alc.org/documentos/1374763097.pdf>. Acesso em: 28 out. 2021.

ALMEIDA, A. F. *et al.* Educação alimentar e nutricional na infância: aplicação de estratégias em incentivo a alimentação saudável. **Revista Conexão UEPG**, Ponta Grossa, Paraná, v. 17, n. 1, p. 1-12, dez. 2021.

ANDRADE, M. L. F.; MASSABNI, V. G. O desenvolvimento de atividades práticas na escola: um desafio para professores de ciências. **Ciência & Educação**, São Paulo, v. 17, n. 4, p. 835-854, 2011.

BARBIERI, J.C.; SILVA, D. Desenvolvimento sustentável e Educação Ambiental: uma trajetória comum com muitos desafios. **Revista de Administração Mackenzie**, São Paulo, v.12, n. 3, p. 52-82, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. **A horta escolar dinamizando o currículo da escola**. 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2007, Disponível em: http://www.educacao.go.gov.br/documentos/nucleomeioambiente/Caderno_horta.pdf Acesso: 13 ago. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 9 nov. 2021.

CRUZ, L. P. *et al.* Hortas pedagógicas: análise de artigos publicados em periódicos e congressos. **Revista Ciências Humanas**, São Paulo, v. 14, n. 1, 26 jan. 2021.

JAIMEI, P. C. *et al.* Educação nutricional e consumo de frutas e hortaliças: ensaio comunitário controlado. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 1, p. 154-157, 2007.



LOUZADA, M. L. C. *et al.* Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v. 49, p. 1-11, 2015.

MEDEIROS, M. I. M. *et al.* Hortas comunitárias como mecanismo de organização social e geração de renda. **Revista Educação Ambiental em Ação**, v. 21, n. 80, set./nov. 2022.

MINAYO, M. C. S. Amostragem e saturação em pesquisa qualitativa: consensos e controvérsias. **Revista Pesquisa Qualitativa**, São Paulo, v. 5, n. 7, p. 1-12, abr. 2017.

NEVES, J. A. *et al.* Unemployment, poverty, and hunger in Brazil in Covid-19 pandemic times. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, 2021.

OLIVEIRA, J. C.; COSTA, S. D.; ROCHA, S. M. B. Educação nutricional com atividade lúdica para escolares da rede municipal de ensino Curitiba. **Cadernos da Escola de Saúde**, Curitiba, v. 1, n. 9, p. 150- 168, 3 mar. 2017.

OLIVEIRA, J. S. *et al.* ERICA: uso de telas e consumo de refeições e petiscos por adolescentes brasileiros. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, 2016.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. **Metodologia do Trabalho Científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico**. 2 ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

RECINE, E.; RADAELLI, P. **Alimentação saudável**. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2022.

RIBEIRO, G. M. *et al.* Experiência do projeto horta didática nas escolas de Mossoró-RN como proposta de educação ambiental, alimentar e nutricional. **Revista Extendere**, Rio Grande do Norte, v. 3, n. 1, p. 90-101, jan./jun. 2015.

VASCONCELOS, A. B. P. A.; MOURA, L. B. A. Segurança alimentar e nutricional: uma análise da situação da descentralização de sua política pública nacional. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 34, n. 2, 2018.

VIGISAN, **Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da Covid-19 no Brasil**. 2 ed. Ibirapitanga, 2021. Disponível em: http://olheparaa-fome.com.br/VIGISAN_Inseguranca_alimentar.pdf. Acesso em: 28 out. 2021.

YAVORSKI, R.; LEMES, M.; BORINO, S. **Compostagem na escola: um caminho para a sustentabilidade**. 2016. Disponível em: <https://www.uniara.com.br/arquivos/file/eventos/2016/vii-simposio-reforma-agraria-questoes-rurais/sessao8/compostagem-escola-caminho-sustentabilidade.pdf>. Acesso em: 29 nov. 2022.

ZAGO, M. R. R. S. *et al.* Conhecendo a compostagem: uma aprendizagem de sustentabilidade em espaços escolares. **Repositório Universitário de Ânima -RUMA**. 2018. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/14983> Acesso em: 29 nov. 2022.