



Evento: XXIII Jornada de Extensão.

AÇÃO DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA ESTUDANTES DE UMA ESCOLA DE ENSINO FUNDAMENTAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA¹

HEALTH EDUCATION ACTION FOR STUDENTS OF AN ELEMENTARY SCHOOL: EXPERIENCE REPORT

Ana Paula Ramos Soares², Andréia Kussler da Rosa³, Adriane Huth⁴

¹ Projeto de Extensão Educação em Saúde - Unijuí.

² Acadêmica do Curso de Nutrição, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul.

³ Acadêmica do Curso de Nutrição, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul.

⁴ Nutricionista, Docente do Curso de Nutrição, Docente do Projeto de extensão Educação em Saúde - Unijuí.

INTRODUÇÃO

Para o Ministério da Saúde (BRASIL, 2019, p.7) "a alimentação é fundamental em todas as etapas da vida, especialmente nos primeiros anos, visto que é decisivo para o crescimento e desenvolvimento, aprendizagem, formação de hábitos alimentares saudáveis e manutenção da saúde".

As crianças aprendem sobre hábitos alimentares através da experiência, observação e educação. O papel da escola e da família na alimentação e educação nutricional pode proporcionar oportunidades de aprendizagem formal sobre alimentação saudável (MARIN; BERTON; SANTO, 2009).

"A educação alimentar e nutricional é vista como uma estratégia para promoção de hábitos alimentares saudáveis e a escola é um espaço apropriado para desenvolver essas ações" (RAMOS; SANTOS; REIS, 2013, p. 2147).

Dessa forma, é necessário que a escola ofereça vivências em educação em saúde e de EAN, de forma a estimular a construção de conhecimentos, promover saúde e o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis. A partir desses pressupostos, foram realizadas atividades de Educação em Saúde e EAN com 45 estudantes do Ensino Fundamental da Escola Estadual Madre Stanislá, do Alto da União, de Ijuí/RS.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência de extensão universitária, vivenciado por acadêmicos e docente do Curso de Nutrição. No mês de junho de 2022, realizamos atividades de EAN e Educação em Saúde com estudantes do Ensino Fundamental.



As atividades realizadas na escola abordaram higiene pessoal (banho, escovação dental, lavagem adequada das mãos) e sua importância na prevenção de doenças, além da abordagem sobre higiene correta dos alimentos e alimentação saudável. Para as atividades foram utilizados slides, vídeo, e cartaz educativo, bem como a exibição de exemplares de parasitas preservados em vidros com formol, para ilustrar as doenças que os mesmos podem acarretar devido à higiene inadequada. Foi utilizado tintas, detergente e orégano para ilustrar a importância da lavagem correta das mãos. Para abordarmos o tópico da alimentação, segundo a classificação dos alimentos conforme o Guia Alimentar para População Brasileira (MS, 2014), montamos uma mesa com exemplos de alimentos *in natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados. Os alimentos ultraprocessados foram demonstrados com a respectiva quantidade de açúcar, sal e gordura. Ademais, para finalizarmos as atividades, ofertamos aos estudantes degustação de preparações saudáveis, que atendem a Resolução nº20, de 02 de Dezembro de 2020 do Programa Alimentar Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), sem adição de açúcar, incluindo alimentos *in natura* e minimamente processados, sem adição de ultraprocessados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Destacamos o envolvimento e participação dos estudantes de Ensino Fundamental, seja na forma de questionamentos, relatos de casos ou expressão de suas opiniões, curiosidade em degustar as preparações, e questionamentos sobre os ingredientes que compunham as preparações degustadas.

Na degustação dos bolos algumas crianças desaprovaram os sabores, porém a maioria relatou ter aprovado os sabores e repetiram a degustação, além de levarem para os pais também provarem. Os estudantes demonstraram dúvidas sobre as receitas e ingredientes, tendo um estudante que confundiu o bolo de banana com bolo de chocolate. Na degustação da água saborizada percebemos uma maior rejeição, visto que foram preparadas com frutas ácidas e com especiarias como o gengibre, indicando assim, o paladar dos estudantes não habituado com estes ingredientes, e sim familiarizado com sabores adocicados de bebidas ultraprocessadas.

A degustação foi muito elogiada pelos professores de Ensino Fundamental, pois, como as preparações seguiram o que determina a Resolução nº 20 (2020) do PNAE, foram



todas preparadas a partir de ingredientes *in natura* e minimamente processados, usando apenas o açúcar natural das frutas (frutose), fazendo com que as preparações apresentassem características de sabor adocicado natural das frutas às preparações. Dessa forma, justificamos o porquê da limitação no consumo de açúcar, explicando que os bons hábitos alimentares desde a infância os levarão à uma vida adulta saudável, minimizando riscos às doenças crônicas não transmissíveis, bem como a prevenção de cáries dentárias. Consideramos que a participação da colaboradora, que é responsável pelo preparo da alimentação escolar, foi muito positiva. Também deixamos as receitas impressas para a mesma aplicar na alimentação escolar.

Em relação aos parasitas foi despertada muita curiosidade na visualização pelos estudantes. Aproveitamos então para salientar as doenças transmitidas, a forma de contaminação bem como a prevenção das doenças causadas pelos mesmos. A ascariíase é considerada a infecção por helminto intestinal mais comum do mundo, acometendo aproximadamente um bilhão de pessoas. A população com maior risco de adquirir infecção por *Ascaris lumbricoides* é a infantil, já que as crianças colocam as mãos contaminadas dentro da boca. Pessoas de todas as idades podem se infectar quando os vegetais são cultivados em solos contaminados utilizando fezes humanas como fertilizante. Pacientes infectados com muitos vermes podem apresentar desconforto e distensão abdominal, vômitos e febre. Os vermes adultos podem-se enovelar, formando uma espécie de êmbolo que pode obstruir o intestino, o apêndice cecal, ou ductos biliares e pancreáticos. Tais complicações podem causar a morte. Crianças com infecção maciça, que não possuem bons hábitos alimentares, podem desenvolver desnutrição e hipoproteïnemia. Durante esta fase, os pacientes podem apresentar febre baixa, tosse, eosinofilia e/ou pneumonia. Uma reação asmática de natureza alérgica à presença dos vermes também pode ocorrer (ZEIBIG, 2014).

Reiteramos então, a importância das medidas básicas de higiene como a lavagem correta das mãos, a fervura do leite, o cozimento das carnes e ovos, a lavagem das frutas e verduras, beber somente água tratada, fervida ou filtrada, reafirmando assim, a relevância de nosso trabalho na prevenção de parasitoses e outras doenças causadas pela falta de higiene.

Nesse complexo processo de ensino-aprendizagem, não se pode perder de vista o objetivo da ação educativa: desenvolver a personalidade integral do aprendiz, senso crítico,



sua capacidade de pensar e raciocinar, seus valores e hábitos de responsabilidade e cooperação (BORDENAVE, 1994 citado por VASCONCELOS et al., 2009).

Nesse sentido, seja qual for a metodologia educacional a ser empregada, deve-se considerar os profissionais da saúde e a comunidade como participantes ativos do processo de aprendizagem e presentes em todos os momentos do planejamento, do desenvolvimento e da avaliação das atividades educativas, que tem intuito de transformar a realidade da comunidade em que a Universidade está inserida (VASCONCELOS et al., 2009).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebeu-se grande êxito nesta ação, pois como traz o Marco de Referência em Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas (2012, p.23) “Educação Alimentar e Nutricional, no contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional, é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis”. A nossa atividade prática de EAN buscou utilizar abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos, que estimularam as discussões e reflexões, com objetivo de construir conhecimentos e autonomia para escolhas alimentares adequadas e saudáveis, culminando na promoção da saúde.

Além de abordarmos o Programa Saúde na Escola e a EAN, também aproveitamos a questão da degustação para dialogarmos sobre o PNAE e suas alterações na resolução, como por exemplo, o aumento da obrigatoriedade do fornecimento semanal, por estudante, de frutas *in natura*, de legumes e verduras de três para cinco vezes na semana.

Reafirmamos assim, a importância de tais ações no âmbito do aprendizado e do fortalecimento dos bons hábitos alimentares e de saúde, para o crescimento e desenvolvimento saudável das crianças, perpassando por professores, funcionários, chegando até as respectivas famílias.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional. Educação em Saúde. Alimentação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos** – Brasília: Ministério da Saúde, 2019. Disponível em:



http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf. Acesso em: 08 jul. 2022.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf. Acesso em 11 jul. 2022.

BRASIL. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Ministério da Educação. **Resolução nº 20, de 02 de dezembro de 2020**. 2020. Disponível em: <https://www.fnde.gov.br/index.php/aceso-a-informacao/institucional/legislacao/item/13923-resolu%C3%A7%C3%A3o-n%C2%B0-20,-de-02-de-dezembro-de-2020>. Acesso em: 05 ago. 2022.

BORDENAVE, J. D. **Alguns fatores pedagógicos**. Apostila do curso de capacitação pedagógica para instrutor/ supervisor da área da saúde – Ministério da Saúde. Coordenação Geral de Desenvolvimento de Recursos Humanos para o SUS]. Brasília, 1994.

MARIN, Tatiana; BERTON, Priscila; SANTO, Larissa Kelen Rossi do Espírito. **Educação Nutricional e Alimentar: por uma correta formação dos hábitos alimentares**. Revista F@pciência, Apucarana-PR, ISSN 1984-2333, v.3, n. 7, p. 72 – 78, 2009. Disponível em: https://www.fap.com.br/fap-ciencia/edicao_2009/007.pdf. Acesso em: 08 jul. 2022.

RAMOS, Flavia Pascoal; SANTOS, Ligia Amparo da Silva; REIS, Amélia Borba Costa. **Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão da literatura**. Cad Saúde Pública. 2013; 29(11): 2147- 61. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/YXdL5MRGSTSfZsrKJV3FxcT/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 22 jul. 2022.

VASCONCELOS, M. et al. **Módulo 4: Práticas pedagógicas em Atenção Básica à Saúde. Tecnologias para abordagem ao indivíduo, família e comunidade**. Belo Horizonte: Editora UFMG – Nescon UFMG, 2009. 70 p. Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/1704.pdf>. Acesso em: 05 ago. 2022

ZEIBIG, Elizabeth A. **Parasitologia clínica : uma abordagem clínico-laboratorial** / Elizabeth A. Zeibig; tradução Adriana Pittella Sudré. – 1. ed. – Rio de Janeiro : Elsevier, 2014. Disponível em: [https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788595151475/epubcfi/6/2\[%3Bvnd.vst.idref%3Da9788535279559_cover\]!/4/2\[Cover\]/2%4051:84](https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788595151475/epubcfi/6/2[%3Bvnd.vst.idref%3Da9788535279559_cover]!/4/2[Cover]/2%4051:84) Acesso em: 05 ago. 2022.