

SAÚDE NA ESCOLA ATIVIDADE LÚDICA DE PROMOÇÃO A ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Samara Letícia Zeni

Discente Curso de Enfermagem Unoesc - Xanxerê/SC

Nathana Laís Barretta

Docente Curso de Enfermagem Unoesc - Xanxerê/SC

RESUMO

Uma nutrição adequada nos primeiros anos de vida da criança é essencial para um desenvolvimento saudável. Se inadequada, pode causar danos à saúde, como carência de nutrientes, desenvolvimento precoce de sobrepeso, obesidade, e doenças crônicas associadas. Trata-se de um estudo descritivo, do tipo de relato de experiência, realizado em outubro de 2024. O cenário selecionado para relatar esta vivência abrange dois Centros Municipal de Educação Infantil, atendidos pela equipe de saúde da família em questão, o público-alvo foram crianças de três a quatro anos. As ações desenvolvidas possibilitaram um relevante aprendizado para os alunos, despertando a curiosidade e o interesse em relação a alimentação saudável. Palavras-chave: Educação em Saúde; Promoção da Saúde; Alimentação saudável.

1. INTRODUÇÃO

O ritmo acelerado do dia a dia causou diversas mudanças na alimentação dos Brasileiros, as preferencias alimentares estão voltadas para a praticidade, deixando de lado hábitos alimentares saudáveis. Atualmente, é

possível observar um consumo crescente de produtos processados e ultraprocessados, os quais são ricos em condimentos, gorduras, sódio e açúcar, alimentos esses inseridos na rotina alimentar de crianças em fase de desenvolvimento.

Nas creches e escolas, a educação em saúde é uma estratégia chave para promover os princípios do Sistema Único de Saúde (SUS), por meio da promoção da saúde e conscientização do indivíduo e comunidades sobre a importância de escolhas saudáveis que minimizem riscos e promovam uma vida mais saudável. Para estruturar essas ações, o Programa Saúde na Escola (PSE) foi criado em 2007, em uma ação conjunta dos Ministérios da Saúde (MS) e da Educação (MEC).

Compreendendo a escola como um espaço com grande potencial para ampliar e garantir o alcance do SUS, o Programa Saúde na Escola (PSE) visa integrar saúde e educação, impactando positivamente na qualidade de vida dos estudantes, pois as escolas são locais estratégicos para sensibilizar as crianças quanto a importância de uma alimentação saudável, utilizando abordagens pedagógicas diversificadas.

Desta forma abordar atividades dinâmicas, lúdicas e educativas são essenciais para facilitar a aprendizagem e estimular a uma alimentação saudável, permitindo um aprendizado prazeroso em que as crianças compreendam e valorizem a importância de bons hábitos alimentares.

Dado o papel crucial do PSE na promoção da saúde, este estudo é justificado pela necessidade de conscientização sobre a importância a alimentação saudável, com destaque para o ambiente educacional. A relevância do estudo está em contribuir para a promoção de hábitos alimentares saudáveis, visando a melhoria da qualidade de vida e o bem-estar das crianças, além de prevenir problemas de saúde decorrentes da má alimentação.

O trabalho tem como objetivo relatar a experiência de promoção em saúde na educação infantil, vivenciada pela autora no PSE, ressaltando a importância de hábitos alimentares saudáveis desde a infância. A contribuição da formação acadêmica, fundamentada em metodologias

ativas, é crucial para a construção e execução eficaz das atividades de inserção prática, pois, metodologias ativas estimulam a participação ativa dos estudantes, promovendo um aprendizado mais profundo e significativo.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo de relato de experiência, realizado no mês de outubro do ano de 2024 acerca da vivência da autora (acadêmica do 10º semestre da graduação em Enfermagem), por meio da aplicação de metodologias ativas associada ao lúdico que focam no protagonismo do aluno, promovendo a aprendizagem prática através de brincadeiras e atividades divertidas para facilitar o aprendizado das crianças. A ação do Programa Saúde na Escola, ocorreu durante o estágio supervisionado II realizado em uma estratégia de Saúde da Família (ESF) de um município do Oeste de Santa Catarina.

O cenário selecionado para relatar esta vivência abrange dois Centros Municipal de Educação Infantil (CEMEI) atendidos pela equipe de saúde da família em questão. Para a elaboração da atividade, foi feito o contato prévio com a coordenação escolar e identificados alguns temas que poderiam ser abordados. O tema que mais se destacou foi a alimentação saudável, para os alunos do maternal I e maternal II, com idades de 3 a 4 anos. Para garantir que a atividade ocorresse em um dia conveniente para ambas as partes, agendou-se uma data com antecedência, permitindo à coordenação escolar organizar-se adequadamente e à equipe de saúde ter tempo hábil para preparar a atividade, diante disso, todo planejamento de intervenção educativa, foi planejada entre a enfermeira da ESF e a autora. A realização da ação ocorreu com 4 turmas, divididas em duas turmas no período matutino e duas turmas no período vespertino. A atividade incluiu cerca de 30 crianças.

Por se tratar de um relato de experiência, não foi necessário aplicar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. No entanto, a autorização prévia da diretoria da escola foi solicitada para a realização da intervenção. Além disso, nenhum dado que possa identificar a escola ou os alunos será divulgado, em conformidade com a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP).

3. RELATO DA EXPERIÊNCIA

Para o desenvolvimento e aplicação da atividade alimentação saudável, a enfermeira da ESF e a autora buscaram na literatura suporte para a construção de um repertório, de forma a elucidar o que seria abordado com as crianças, o roteiro teve como base a pirâmide alimentar, alimentos importantes em fase de desenvolvimento, quantidades e objetivos de consumir cada um deles, levando em consideração a idade das crianças alvos da ação. A construção do material educativo foi confeccionado pela autora, a partir de materiais como EVA, caixas de papelão e canetinha, onde foi realizado a impressão de alimentos saudáveis e não saudáveis e dado forma a o personagem “Jojoka” Figura 1.

No dia programado para a Educação em saúde, o grupo composto pela enfermeira, autora e agente comunitária de saúde, se reuniram brevemente com a professora para discutir sobre a organização e execução das atividades. Para abordagem das turmas, nos apresentamos para os alunos de uma forma mais descontraída. Em forma de contação de histórias, a autora foi mostrando alguns dos alimentos impressos e falando sobre a sua função, porção que deve ser consumida, e explanando em que parte do corpo eles agem, de tal forma, também falamos sobre os alimentos que não devem ser consumidos diariamente e as consequências que eles podem causar, sempre prezando por uma linguagem lúdica que permitisse a compreensão de todos (Figura 2).

Para envolver as crianças no processo de conhecimento, distribuimos as figuras dos alimentos para os alunos, em seguida a autora apresentou a eles o personagem “Jojoka”, momento esse em que as crianças ficaram eufóricas para manuseá-lo. A atividade incluiu brincadeiras e interações educativas com o personagem, onde cada aluno que o alimentava falava se era um alimento saudável ou não, e decidia se o personagem ficaria feliz e saudável ou triste e doente ao receber aquele alimento. A atividade proporcionou às crianças a oportunidade de aprender sobre alimentação saudável de uma maneira lúdica e envolvente (Figura 3).

Durante as atividades, observou-se um grande engajamento das crianças, que participaram ativamente e demonstraram interesse pelo tema, tirando suas dúvidas e fazendo questionamentos, de modo que os objetivos propostos pela ação em saúde foram atingidos. As ações desenvolvidas, além de proporcionarem cuidados de saúde e momentos lúdicos, possibilitaram um relevante aprendizado sobre alimentação saudável, despertando a consciência para uma boa alimentação. Isso contribuirá para que se tornem indivíduos com menos riscos de adoecimento e maior qualidade de vida.

4. DISCUSSÃO

A primeira infância corresponde a fase de 0 - 6 anos de vida, e caracteriza-se por ser um período de grande importância no desenvolvimento da criança. Durante este período, ocorrem significativas mudanças físicas e cognitivas. Portanto, uma nutrição adequada nessa fase é primordial para o desenvolvimento saudável, quando inadequada, pode causar diversos danos à saúde, como: desnutrição, crescimento e desenvolvimento inadequado, diabetes, deficiência de vitaminas, processos alérgicos, redução da imunidade e um aumento preocupante na obesidade e sobrepeso. (Silva et al, 2020).

A alimentação saudável irá iniciar com a família e terá continuidade nas escolas a partir de estratégia e programas de educação em saúde. Nesse sentido, a escola possui um ambiente apropriado para abordar esse tema, utilizando diversas ações e abordagens, como atividades lúdicas e educativas. Realizar atividades educativas que sejam dinâmicas é essencial, pois elas oferecem uma maneira agradável e divertida de aprender sobre hábitos alimentares saudáveis. Isso ajuda as crianças a reconhecer e entender os benefícios de se alimentar de forma equilibrada (Almeida et al, 2021).

Uma das abordagens em saúde voltadas para a educação infantil é a educação em saúde realizada pela ESF. Esta estratégia, alinhada aos princípios do Sistema Único de Saúde (SUS), promove saúde e conscientização. O objetivo é garantir a autonomia da criança na escolha de bons hábitos, minimizando riscos de adoecimento, e proporcionando um estilo de vida saudável (Silva et al, 2020).

Para sistematizar essas ações e intervenções da ESF no contexto escolar, foi instituído o Programa Saúde na Escola (PSE) em 2007, por meio de uma ação conjunta entre o Ministério da Saúde (MS) e o Ministério da Educação (MEC). O PSE visa proporcionar à comunidade escolar a participação em programas e projetos que integrem saúde e educação, impactando positivamente na qualidade de vida dos estudantes (Souza; Ferreira, 2020).

O principal incentivo para a criação do PSE, foi proporcionar a formação integral dos alunos da rede pública de ensino. O programa estabelece diversos objetivos específicos, incluindo: promover a saúde, prevenir doenças, fortalecer a conexão entre o SUS e as redes de atenção básica, de forma a facilitar o acesso tanto para os alunos quanto para suas famílias, além de reforçar o sistema de atenção social, melhorar a intercomunicação entre a comunidade e os profissionais de saúde e garantir a participação de todos nas políticas de atenção básica à saúde (Silva, 2021).

Diante desse contexto, é fundamental que a equipe da Estratégia de Saúde da Família (ESF) esteja preparada para atuar no ambiente escolar, no qual a enfermagem deve assumir a função de educadora, contribuindo para desenvolvimento da comunidade escolar por meio de atividades lúdicas educativas que incentivem a saúde e melhorem a qualidade de vida.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A promoção de hábitos alimentares saudáveis desde a infância é fundamental para garantir o desenvolvimento integral e a qualidade de vida das crianças. Através de atuações da ESF, é possível realizar intervenções relevantes no ambiente escolar. A utilização de metodologias lúdicas, mostraram-se eficientes na formação do senso crítico dos alunos, principalmente quando bem planejadas e executadas, despertando assim o interesse das crianças e a participação ativa de todas, de maneira a aprender enquanto brincam, desta forma os objetivos propostos pela ação em saúde realizado pela ESF e a autora foram atingidos, as ações desenvolvidas possibilitaram um relevante aprendizado para os alunos, despertando a curiosidade e o interesse em relação a alimentação saudável.

O PSE se mostrou uma ferramenta importante para integrar saúde e educação, possibilitando um trabalho em conjunto entre escola e ESF, promovendo a troca de conhecimentos entre todos os participantes do processo, com o objetivo de diminuir riscos à saúde causados pela alimentação inadequada, e melhorar o desenvolvimento saudável da criança. A atuação da enfermagem como educadora em saúde no âmbito escolar se mostrou de extrema importância para o desenvolvimento dessas atividades, através de orientações que promovam a saúde durante todo o desenvolvimento. Dessa forma é imprescindível que tais iniciativas continuem sendo realizadas e cada vez mais aperfeiçoadas, através de métodos que tornem possível o PSE alcançar seu principal objetivo, de contribuir de forma integral na educação dos estudantes da rede pública de ensino.

REFERÊNCIAS:

ALMEIDA, Ariane Ferreira et al. Educação Alimentar e Nutricional na Infância: Aplicação de Estratégias em Incentivo a Alimentação Saudável. Revista Conexão UEPG, Ponta Grossa, Paraná - Brasil. v. 17, n. 1, p. 01-12, 2021. DOI: <https://doi.org/10.5212/Rev.Conexao.v.17.19608.82>. Disponível em: <https://revistas.uepg.br/index.php/conexao/article/view/19608>. Acesso em: 26 out. 2024.

SILVA, André Rodrigo Justino da. O exercício do Programa Saúde na Escola como prática da Equipe de Saúde Bucal na Atenção Básica: relato de experiência. Arch Health Invest, [S. l.], v. 10, n. 5, p. 729–733, 2021. Disponível em: <https://www.archhealthinvestigation.com.br/ArchHI/article/view/4966>. Acesso em: 29 out. 2024.

SILVA, Maria Angela Queiroz da et al. Educação em saúde no contexto da pré-escola: um relato de experiência. Revista Eletrônica Acervo Enfermagem, v. 5, p. e5138, 14 nov. 2020. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/enfermagem/article/view/5138>. Acesso em: 29 out. 2024.

SOUZA, Júlio César de; FERREIRA, Joel Saraiva. Ações do programa saúde na escola no contexto das equipes de saúde da família. *Biológicas &*

RELATO DE CASO

Saúde, [S. l.], v. 10, n. 35, p. 40–52, 2020. Disponível em: https://www.perspectivasonline.com.br/biologicas_e_saude/article/view/2075. Acesso em: 29 out. 2024.

Imagens relacionadas

Figura 1 - Material lúdico: Personagem “Jojoka” e alimentos saudáveis e não saudáveis.



Fonte: Fonte: Autora (2024).

Figura 2 - Enfermeira da ESF e Autora conversando com as crianças sobre alimentação saudável.



Fonte: Fonte: Autora (2024).

Figura 3 - Enfermeira da ESF e Autora realizando a atividade lúdica.



Fonte: Fonte: Autora (2024).

Título da imagem



Fonte: Fonte da imagem

Título da imagem



Fonte: Fonte da imagem

Título da imagem



Fonte: Fonte da imagem