

ESTÁGIO SUPERVISIONADO EM NUTRIÇÃO I: SAÚDE PÚBLICA (AMBIENTE ESCOLAR)

Julia de Oliveira¹
 Raiara Forcelini²
 Micheli Mayara Trentin³

INTRODUÇÃO: A escola é um local de relações, um espaço que desenvolve conceitos e hábitos de vida que interferem de forma direta nos cuidados com a saúde dos indivíduos (Ministério Da Saúde, 2009). Por meio dessa experiência prática, os estagiários têm a oportunidade de aplicar e aprimorar seus conhecimentos teóricos, bem como adquirir novas habilidades relacionadas à alimentação saudável, educação nutricional e gestão de programas de alimentação escolar. Portanto, é imprescindível a atuação combinada entre saúde e educação para alcançar benefícios aos indivíduos (Rocha, 2008). A nutrição adequada durante a infância e adolescência é essencial para o crescimento, desenvolvimento cognitivo e prevenção de doenças. A escola desempenha um papel significativo nesse contexto, uma vez que é um ambiente propício para a promoção de hábitos alimentares saudáveis e a disseminação de informações nutricionais entre os alunos, pais e educadores. **OBJETIVO:** A atividade de educação nutricional foi realizada com o objetivo de incentivar os escolares a consumirem e experimentarem frutas através de atividade lúdica. **METODOLOGIA:** A temática da atividade foi escolhida devido à intenção de incentivar o consumo de frutas e introduzir novos alimentos na rotina das crianças. Foi aplicado o jogo desafio nutritivo que foi escolhido cuidadosamente respeitando a fase dos escolares, bem como as capacidades cognitivas dessa fase. A atividade foi aplicada em aproximadamente 40 alunos e foi acompanhada pela professora responsável. Foi dividido os alunos em grupos e em sequência foi realizado perguntas referentes à nutrição e alimentação em geral e explicado o benefício de consumir diversas frutas diariamente e também foram esclarecidas algumas dúvidas dos escolares. Uma das perguntas realizadas consistia em os escolares experimentarem frutas misteriosas com os olhos vendados. Incentivando eles a experimentarem frutas que nunca tinham consumido antes ou não tinham o costume de ingerir. **RESULTADOS:** A maioria dos escolares participou de forma positiva, tanto na explicação sobre os benefícios, fazendo perguntas e comentando as experiências com o consumo de frutas relatando a realidade vivida principalmente em casa, quanto na degustação das frutas havendo muitos escolares consumindo mais de uma opção de fruta. Houve a resistência de apenas 1 escolar que não experimentou nenhuma opção de fruta e não aceitou participar da atividade. Foi observado na prática a importância do uso de atividades lúdicas, respeitando as capacidades de compreensão de cada idade, para auxiliar a alimentação promovendo assim uma educação nutricional de forma fácil e divertida, garantindo hábitos alimentares saudáveis para ter uma boa qualidade de vida na fase adulta e prevenindo doenças como diabetes, obesidade, anemias e tantas outras doenças de cunho alimentício. **CONCLUSÃO:** Concluiu-se que as atividades desenvolvidas trouxeram retorno positivo ao conhecimento dos alunos da escola. Uma estratégia eficaz para promover uma alimentação saudável desde cedo. Ao fornecer informações nutricionais, incentivar a experimentação e envolver pais e educadores nesse processo, contribuiu para a formação de hábitos alimentares positivos que podem perdurar ao longo da vida. Foi abordado também o impacto positivo da atividade de frutas no desenvolvimento cognitivo e emocional das crianças. Estudos mostram que uma alimentação saudável, incluindo o consumo regular de frutas, está associada a melhores resultados acadêmicos, melhora na concentração e no humor. Portanto, ao introduzir

¹ Acadêmica de Nutrição UCEFF. E-mail:oliveira@unochapeco.edu.br.

² Docente de Nutrição. E-mail:raiarafortcelini@gmail.com.

³ Docente de Nutrição. E-mail: Mixeli@uceff.edu.br.

as crianças ao mundo das frutas, estamos proporcionando uma base sólida para um crescimento saudável e um desenvolvimento pleno.

Palavras-chave: Consumo de frutas, alimentação saudável, educação nutricional.

REFERÊNCIAS

BERNARDON, R. et al. **A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 24 Sup 2:S312-S322, 2008

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política nacional de alimentação e nutrição.** 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2003.

GONÇALVES, F. D.; CATRIB, A. M. F.; VIEIRA, N. F. C.; VIEIRA, L. J. E. S. **Health promotion in primary school.** Interface Comun Saúde Educ, v. 12, p. 181-92, 2008.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Vigilância em Saúde. **VIGITEL Brasil 2008. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico.** Brasília, 2009

ROCHA, D. G. et al. **Revelando a trilha. Diversidade e Equidade no SUS: parceria universidade e educação popular.** Goiânia: Cênone Editorial, p. 17-43, 2008.