

CONSTRUINDO HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA INFÂNCIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE ESTUDANTES DE MEDICINA

Ronaldo Ferreira Bega ¹
Karina Letícia Strapazzon ²

Michelli Fontana ³

Rafael Welter Dias ⁴

Nicole de Almeida Valle ⁵

Maria Eneida de Almeida ⁶

¹Acadêmico do curso de graduação em Medicina. Universidade Federal da Fronteira Sul - Campus Chapecó. E-mail: ronaldo.bega@estudante.uffs.edu.br. Orcid: <https://orcid.org/0009-0008-1272-0044>.

²Acadêmica do curso de graduação em Medicina. Universidade Federal da Fronteira Sul - Campus Chapecó. E-mail: karina.strapazzon@estudante.uffs.edu.br. Orcid: <https://orcid.org/0009-0002-5032-564X>.

³Acadêmica do curso de graduação em Medicina. Universidade Federal da Fronteira Sul - Campus Chapecó. E-mail: michelli.fontana@estudante.uffs.edu.br. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-1855-3343>.

⁴Acadêmico do curso de graduação em Medicina. Universidade Federal da Fronteira Sul - Campus Chapecó. E-mail: rafaelw.dias@estudante.uffs.edu.br. Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-9007-6833>.

⁵Acadêmica do curso de graduação em Medicina. Universidade Federal da Fronteira Sul - Campus Chapecó. E-mail: nicole.valle@estudante.uffs.edu.br. Orcid: <https://orcid.org/0009-0002-5421-3450>.

⁶Professora de Saúde Coletiva, Doutora em Saúde Coletiva. Universidade Federal da Fronteira Sul - Campus Chapecó. E-mail: maria.almeida@uffs.edu.br. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-0447-8760>.

RESUMO EXPANDIDO

Introdução: a obesidade infantil é um dos maiores desafios de saúde pública da atualidade, apresentando crescimento acelerado nas últimas décadas e impactos que vão além do físico, alcançando dimensões sociais, emocionais e econômicas. Entre 1990 e 2022, a prevalência da doença em crianças e adolescentes de cinco a 19 anos quadruplicou, configurando-se como problema global de grande magnitude (World Health Organization, 2024). No Brasil, o Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil revelou que cerca de 10% das crianças menores de cinco anos já apresentam sobrepeso ou obesidade (Universidade Federal do Rio De Janeiro, 2021). O estudo também destaca que a alimentação nos primeiros anos de vida é fundamental para o desenvolvimento físico e cognitivo das crianças, o que reforça a urgência de medidas preventivas. Nesse contexto, pesquisas nacionais e regionais confirmam o aumento dos índices entre escolares, indicando a necessidade de ações de base escolar que reforcem a importância de dietas equilibradas nessa faixa etária, conforme estudos de Buffon, Strey e Cassanego (2015) e de Bortolotto, Alves e Vieira (2017). Entretanto, profissionais de saúde ainda enfrentam dificuldades em garantir acompanhamento nutricional efetivo na atenção primária, o que limita os resultados das ações preventivas (Pedraza, 2025). Diante desse desafio, a agricultura familiar destaca-se como estratégia relevante para a

promoção da alimentação saudável, pois responde por grande parte da produção de hortaliças, frutas, cereais e proteínas de origem animal destinadas ao consumo interno e, em muitos casos, à alimentação escolar. Programas como o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) permitem a inserção de alimentos frescos e regionais nas escolas, aproximando produtores e estudantes e incentivando práticas alimentares mais equilibradas. Este trabalho descreve uma iniciativa de Educação Popular em Saúde (EPS) focada na alimentação saudável para crianças em idade escolar. A ação, realizada por meio de metodologias lúdicas, destacou a importância da agricultura familiar, articulando promoção da saúde infantil, formação médica e extensão comunitária. **Objetivo:** relatar uma experiência de estudantes de medicina em Educação Popular em Saúde focada em promover a educação alimentar e nutricional de forma acessível, lúdica e contextualizada para crianças de uma escola pública de Chapecó. A iniciativa busca estimular hábitos saudáveis desde a infância e aproximar o conhecimento sobre alimentação saudável da realidade local, valorizando a produção da agricultura familiar e incentivando o consumo de alimentos naturais e regionais. Além disso, o trabalho visa contribuir para a formação de futuros médicos, desenvolvendo competências como comunicação em saúde, trabalho em equipe e uma visão crítica sobre os determinantes sociais da saúde na Atenção Primária. **Metodologia:** a experiência - caracterizada como ação do Programa Saúde na Escola (PSE) - durou cerca de duas horas e foi realizada em 26 de junho de 2025 em salas de aula para duas turmas do terceiro ano fundamental da Escola Severiano Rolin de Moura, localizada no bairro Santo Antônio, Chapecó-SC. A atividade foi conduzida por seis estudantes da graduação em Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) como parte do componente regular Saúde Coletiva IV, acompanhados pelos respectivos docentes de cada turma da escola. A iniciativa, com o objetivo de conscientização, educação e ensino sobre alimentação saudável, envolveu 45 crianças com idade entre oito e nove anos e contou com a parceria do Centro de Saúde da Família (CSF) Santo Antônio e da Federação dos Trabalhadores na Agricultura Familiar (FETRAF) sendo esta última fundamental para que os estudantes obtivessem informações sobre o tema a ser abordado. Para isso, a atividade lúdica foi dividida em duas etapas. Primeiro, cada criança recebeu um conjunto de figurinhas representando nove grupos alimentícios - arroz/feijão, massas, doces, frituras, laticínios, frutas, verduras/legumes, carnes e salgadinhos - e, de forma individual, foram orientadas pelos estudantes a selecionar as que compunham sua alimentação diária. Em seguida, um círculo de discussão foi formado para que as crianças, em grupo, pudessem apresentar suas escolhas e, com a orientação dos estudantes, refletir sobre os benefícios e malefícios de cada grupo alimentar. **Resultados e discussão:** a atividade educativa desenvolvida no âmbito do PSE utilizou figurinhas

temáticas para estimular a reflexão sobre escolhas alimentares, abordando tanto alimentos comuns à dieta infantil quanto produtos da agricultura familiar regional. A parceria com a FETRAF evidenciou que a produção agrícola no oeste catarinense é diversificada, incluindo hortaliças, frutas, leite, queijos coloniais, milho, aves e suínos, frequentemente cultivados com práticas sustentáveis, como agroecologia e Sistema de Plantio Direto de Hortalícias (SPDH). Esse contexto reforça o potencial da agricultura familiar em abastecer a alimentação escolar por meio do PNAE, embora desafios relacionados à organização da produção, escassez de mão de obra e limitações de políticas públicas ainda restrinjam sua expansão. Durante a ação, as crianças conheceram os benefícios nutricionais desses alimentos e refletiram sobre os riscos do consumo excessivo de ultraprocessados, como doces e frituras. A participação foi ativa e engajada, com relatos de experiências pessoais, dúvidas e sugestões para refeições mais equilibradas. O entusiasmo das crianças foi notável, não apenas pelo caráter lúdico da atividade, mas também pela forte conexão com a agricultura local. A familiaridade com o tema se deu porque as figurinhas continham alimentos populares na região, muitas vezes produzidos pelos próprios pais, refletindo a força da agricultura familiar local. Esses resultados confirmam que metodologias lúdicas favorecem a aprendizagem e podem contribuir para a formação de hábitos mais saudáveis pois conseguem abordar não apenas a falta de informação, mas também os aspectos culturais, sociais e econômicos que influenciam a alimentação, conforme proposto por Bortolotto, Alves e Vieira (2017). A relevância de tais intervenções educativas é reforçada pela persistente ascensão da obesidade infantil, um cenário preocupante em nível nacional (World Health Organization, 2024). No campo comunitário, a aproximação com a FETRAF e a valorização da agricultura familiar ampliaram a compreensão de que a promoção da alimentação saudável ultrapassa escolhas individuais, envolvendo também sistemas produtivos locais que asseguram acesso a alimentos de qualidade. Essa extensão fortalece os vínculos entre escola, comunidade e universidade, aproximando crianças dos agricultores e reconhecendo-os como agentes fundamentais para a saúde e para a sustentabilidade, pois contribuem para um sistema alimentar saudável e sustentável, que respeita o meio ambiente e valoriza a produção local. No âmbito formativo, a experiência contribuiu para o desenvolvimento de competências em estudantes de medicina, especialmente comunicação em saúde, trabalho em equipe e escuta qualificada, essenciais na Atenção Primária à Saúde (APS). A prática evidenciou a importância de um cuidado integral e crítico para a formação acadêmica de futuros profissionais da saúde, especialmente no que tange aos determinantes sociais, como o acesso a alimentos saudáveis. Essa abordagem mostrou ser fundamental para suprir a lacuna no cuidado nutricional infantil na APS, um desafio já identificado por Pedraza (2025). Além disso, a experiência

reforça a necessidade de intervenções contínuas de educação nutricional nas escolas para combater a obesidade, abordagem defendida por Buffon, Strey e Cassanego (2015). Portanto, a ação mostrou-se capaz de sensibilizar as crianças quanto às escolhas alimentares, fortalecer a relação entre agricultura familiar e escola e ampliar a formação reflexiva dos futuros médicos, em consonância com os princípios do Sistema Único de Saúde e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.

Contribuições do trabalho em direção aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável: esse trabalho relaciona-se diretamente com o objetivo dois de acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhoria da nutrição e promover a agricultura sustentável. Com relação a esse objetivo, o trabalho desenvolvido incentivou o consumo de alimentos naturais e regionais, valorizando a agricultura familiar na busca da garantia da segurança alimentar das crianças e suas famílias. Além disso, por meio da educação popular, também se destacou a importância da alimentação saudável na promoção da saúde, o que se relaciona com o objetivo três de assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todas e todos, em todas as idades. Nesse contexto, o estímulo a hábitos alimentares saudáveis desde a infância mostra-se fundamental, pois é capaz de prevenir doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, hipertensão e diabetes. Além disso, a conscientização das crianças sobre uma alimentação adequada as capacita a disseminar esses conhecimentos e hábitos para dentro de suas casas, influenciando positivamente suas famílias e perpetuando um estilo de vida mais saudável. Desta forma, a iniciativa contribui de maneira significativa para a construção de uma sociedade mais saudável e comprometida com a sustentabilidade alimentar. **Considerações finais:** este projeto demonstrou o potencial da educação popular em saúde, em parceria da UFFS com a escola, CSF e FETRAF, para promover hábitos alimentares saudáveis em crianças e suas famílias. Dada a relevância da problemática, é viável dar continuidade nas atividades, com o objetivo de alcançar um número maior de crianças e adolescentes. Para tal, as atividades podem ser ampliadas para o formato de oficinas nas escolas e nos CSFs, já que a interação ativa é fundamental para a efetivação do conhecimento e desse modo haveria uma dinamização ainda maior dos cenários já propostos. Ademais, vale ressaltar que o projeto reforçou a importância do consumo de alimentos regionais e naturais, destacando o papel fundamental dos agricultores para a saúde e a sustentabilidade.

Descritores: Saúde Coletiva; Educação em Saúde; Extensão Comunitária; Dieta Saudável; Agroecologia.

REFERÊNCIAS:

BORTOLOTTO, C. C.; ALVES, G. A.; VIEIRA, J. L. L. Consumo de alimentos não saudáveis entre adolescentes brasileiros e fatores associados. **Tempus – Actas de Saúde Coletiva**, Brasília, v. 11, n. 4, p. 77-89, 2017. Disponível em: <https://www.tempusactas.unb.br/index.php/tempus/article/view/2445>. Acesso em: 22 ago. 2025.

BUFFON, M.; STREY, M. N.; CASSANEGO, D. B. Avaliação de indicadores antropométricos da obesidade em escolares de 11 e 12 anos de Caxias do Sul/RS. **Tempus – Actas de Saúde Coletiva**, Brasília, v. 8, n. 4, p. 31-43, 2015. Disponível em: <https://www.tempusactas.unb.br/index.php/tempus/article/view/1582/1368>. Acesso em: 22 ago. 2025.

PEDRAZA, D. F. Cuidado nutricional à criança: prática de médicos e enfermeiros na Estratégia Saúde da Família. **Tempus – Actas de Saúde Coletiva**, Brasília, v. 16, n. 1, p. 61-78, 2022. Disponível em: <https://tempus.unb.br/index.php/tempus/article/view/2880/2691>. Acesso em: 22 ago. 2025.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO. **Alimentação Infantil I: Prevalência de indicadores de alimentação de crianças menores de 5 anos: ENANI 2019**. Rio de Janeiro, RJ: UFRJ, 2021. (135 p.). Coordenador geral, Gilberto Kac. Disponível em: <https://enani.nutricao.ufrj.br/index.php/relatorios/>. Acesso em: 22 ago. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity and overweight**. Geneva: WHO, 2024. Disponível em: [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=While%20just%2025%20of%20children,\(160%20million%20young%20people\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=While%20just%2025%20of%20children,(160%20million%20young%20people)). Acesso em: 22 ago. 2025.

Eixo: Desinformação, informação e tradução do conhecimento em saúde.

Financiamento: não se aplica.

Agradecimentos: à Universidade Federal da Fronteira Sul pela oportunidade; ao professor Antônio Inácio Andrioli pelas orientações e pelo conhecimento compartilhado nas aulas de Saúde Coletiva IV; ao Diego Pozzer, enfermeiro-sanitarista e coordenador do CSF Santo Antônio, pela recomendação da Escola Severiano Rolin de Moura, local onde foi realizada a extensão; à FETRAF pelos conhecimentos compartilhados; e ao Junior Jonas Sichelero, diretor da Escola Severiano Rolin de Moura, pela recepção.