



RELATO DE ATIVIDADE SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM UMA ESCOLA PÚBLICA DE CHAPECÓ

Maurício Lanzini¹ (apresentador)
Marcos Vinicius Perez Lovatto²
Paulo Henrique de Araujo Guerra³

Resumo: Reconhecendo-se que a alimentação saudável é um dos eixos centrais da promoção da saúde, estratégias que tenham como objetivo seu conhecimento e reflexão colocam-se como de grande importância, sobretudo nos anos iniciais, visto que, nesta fase, são adquiridos e consolidados muitos dos hábitos que serão mantidos ao longo da vida. Nesse sentido, este resumo tem como objetivo relatar uma atividade, que teve como um de seus principais focos a alimentação saudável, direcionada às crianças de uma escola pública de Chapecó. Esta atividade aconteceu no contexto das vivências do componente Saúde Coletiva IV, do curso de Medicina do *Campus* Chapecó e envolveu o docente responsável pelas atividades de vivências, discentes, equipe gestora da escola Escola Municipal Olímpio Corrêa Figueiró e profissionais do Centro de Saúde da Família Belvedere. Para a dinâmica em si, dois discentes do curso de medicina selecionaram previamente imagens de alimentos (feijão, arroz, alface, tomate, batata frita, refrigerante, suco, bife, ovo, brócolis, hambúrguer, pizza, bolacha recheada, uva, laranja, banana e maçã) e as imprimiram em folhas A4. Foram compostos grupos de, no máximo, oito componentes, que receberam uma cópia de cada imagem e, de acordo com seu conhecimento, deveriam classificar, em duas cartolinas, alimentos saudáveis e não saudáveis. Ao final da atividade, as crianças expuseram suas cartolinas e, com base em um quadro montado pelos discentes do curso de medicina, possibilitou-se um momento de diálogo, troca de experiências e reflexão. Como resultados, notou-se que as crianças apresentaram dúvidas quanto a propriedade nutritiva de alguns alimentos, como carnes e ovos, que, por muitos grupos foram classificados como não-saudáveis. Dessa forma, houve uma explanação, por parte dos discentes, que estes alimentos figuram como importantes suportes

¹ Acadêmico de Medicina, Universidade Federal da Fronteira Sul, *campus* Chapecó, contato: mauricio_lanzini123@hotmail.com

² Acadêmico de Medicina, Universidade Federal da Fronteira Sul, *campus* Chapecó, contato: mvlovatto@gmail.com

³ Docente de Saúde Coletiva, Universidade Federal da Fronteira Sul, *campus* Chapecó, contato: paulo.guerra@uffs.edu.br



energéticos de uma alimentação balanceada, devendo-se atentar ao seu modo de preparo e evitar seu consumo excessivo. Entretanto, em linhas gerais, a maioria das crianças apresentou uma correta distinção dos alimentos saudáveis dos não saudáveis, apesar de relatarem que, nem sempre seguiam as práticas saudáveis em seu cotidiano. No final da explanação, foi realizada uma apresentação de slides com objetivo de desmistificar os mitos sobre determinados alimentos e realizar recomendações de sua ingestão de acordo com a pirâmide alimentar preconizada pelo Ministério da Saúde. Em conclusão, é perceptível a importância de explicar às crianças que não se deve condenar os alimentos e simplesmente taxá-los como bons ou maus, mas atentar ao seu modo de preparo, quantidade ingerida e frequência de consumo, para que hábitos saudáveis possam ser promovidos e mantidos em seu cotidiano.

Palavras-chave: Alimentação saudável. Saúde. Crianças.

Categoria: Extensão

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

Formato: Comunicação Oral