

Relato de Experiência de uma Atividade Educativa sobre Alimentação Saudável no Contexto Escolar

Introdução: Nas últimas décadas, tem-se percebido o aumento das doenças crônicas não transmissíveis e das síndromes metabólicas no público infanto-juvenil. Desta forma, cada vez mais, ressalta-se a importância de trabalhar atividades educativas voltadas a este público, discutindo os principais fatores de risco para essas condições crônicas, principalmente, os eventuais perigos de uma má alimentação aliada ao sedentarismo, recorrente no cotidiano dos jovens. Como estratégia, muitas políticas públicas estão direcionadas à necessidade de levar esse conhecimento sobre uma alimentação adequada ao público escolar, a partir de uma abordagem que considere as especificidades de cada contexto, em uma perspectiva social, cultural e econômica. **Objetivo:** Apresentar uma atividade educativa sobre alimentação saudável no contexto escolar. **Metodologia:** O presente estudo é um relato de experiência sobre uma atividade de educação em saúde realizada em uma escola de ensino infantil e fundamental da região metropolitana do Cariri, com quatro turmas do sexto ano do ensino fundamental. Cada turma tinha, em média, 40 alunos, com idade entre 10 e 14 anos. A ação foi desenvolvida no período da tarde, no dia 05 de abril de 2018. Foram utilizadas metodologias ativas para se trabalhar o tema “alimentação saudável”, a partir de uma dinâmica cujo objetivo era avaliar o conhecimento prévio dos alunos e explorar suas experiências sobre questões relacionadas à alimentação. A partir das falas dos alunos, eram feitas explanações sobre o grupo alimentar e sobre os benefícios e malefícios da ingestão desses alimentos. **Resultados:** A partir do debate realizado em cada sala, observou-se o interesse e participação dos alunos pela temática. No entanto, muitos desconheciam os prejuízos da alimentação que consumiam diariamente, e aqueles que conheciam, referiam que não gostavam de determinados alimentos saudáveis, como frutas e verduras. Dessa forma, incentivados a incluir na dieta estes e outros alimentos e levar a informação recebida para o seu contexto familiar. Após a atividade, fez-se em cada turma um momento de confraternização com a distribuição de salada de fruta. **Considerações finais:** Visto isso no decorrer da atividade pode perceber que uma alimentação saudável pode ser um hábito simples, de baixo custo proporcionando uma melhor qualidade de vida após a mudança dos seus hábitos alimentares

Descritores: Alimentação saudável, Educação em Saúde, Enfermagem.

[Digite texto]

Gabrielly Macêdo de Alencar, Acadêmico de Enfermagem da Universidade Regional do Cariri.

Jacielton Martins Teles da Silva Moraes, Acadêmico de Enfermagem da Universidade Regional do Cariri, Grupo de Pesquisa de Cuidado e Clínica – GPCLin.

Tiago Peixoto Melo, Acadêmico de nutrição da Faculdade de Juazeiro do Norte.

Brenda Belém Luna Sampaio, Acadêmico de Enfermagem da Universidade Regional do Cariri, monitora da disciplina de Saúde Coletiva.

Maria Augusta Palácio Vasconcelos - Docente da Universidade Regional do Cariri.

Referências: Oliveira A.M.; Cerqueira E.M.M.; Souza J.S.S; Oliveira A.C.; Sobrepeso e Obesidade Infantil: Influência de Fatores Biológicos e Ambientais em Feira de Santana, BA; Departamento de Saúde, Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), Feira de Santana, BA; Arq Bras Endocrinol Metab vol 47 nº 2 Abril 2003.

Malta D. C.; Sardinha L. M.V.; Et al; Prevalência de fatores de risco e proteção de doenças crônicas não transmissíveis em adolescentes: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), Brasil, 2009; Ciência & Saúde Coletiva, 15(Supl. 2):3009-3019, 2010.

[Digite texto]

Gabrielly Macêdo de Alencar, Acadêmico de Enfermagem da Universidade Regional do Cariri.

Jacielton Martins Teles da Silva Moraes, Acadêmico de Enfermagem da Universidade Regional do Cariri, Grupo de Pesquisa de Cuidado e Clínica – GPCLin.

Tiago Peixoto Melo, Acadêmico de nutrição da Faculdade de Juazeiro do Norte.

Brenda Belém Luna Sampaio, Acadêmico de Enfermagem da Universidade Regional do Cariri, monitora da disciplina de Saúde Coletiva.

Maria Augusta Palácio Vasconcelos - Docente da Universidade Regional do Cariri.