

Alimentação Saudável em um Relato de Experiência

Dávila Cristina Martins Pulcinelli, Enfermagem, Centro Universitário Integrado, Brasil

Evelyn Vitória Lima Ferreira, Enfermagem, Centro Universitário Integrado, Brasil

Gabriela da Silva França, Enfermagem, Centro Universitário Integrado, Brasil

Islany Beatriz Rosa, Enfermagem, Centro Universitário Integrado, Brasil

Luna Fontini Ferreira, Enfermagem, Centro Universitário Integrado, Brasil

Maria Antonia Vicente Moreira dos Santos, Enfermagem, Centro Universitário Integrado, Brasil

Camila Pawelski, Enfermagem, Centro Universitário Integrado, Brasil,
camila.pawelski@grupointegrado.br

Franciele Milani Pressinatte, Enfermagem, Centro Universitário Integrado, Brasil,
franciele.milani@grupointegrado.br

Este relato de experiência descreve uma ação do projeto de extensão vinculada às disciplinas de Epidemiologia, Saúde Pública e Atenção Primária em Saúde, realizada por estudantes do segundo período de Enfermagem com crianças de 5 e 6 anos da Escola Municipal Cidade Nova, em Campo Mourão, a atividade abordou o tema da alimentação saudável. Tendo como objetivo apresentar a experiência do projeto, destacando a importância de hábitos alimentares saudáveis para a promoção da saúde infantil. A abordagem utilizada foi desenvolvida de forma dinâmica e lúdica, dividida em três etapas: apresentação de slides; realização de uma dinâmica para reforçar o conteúdo que foi o “Arco-íris da Saúde”, a aplicação do “semáforo da alimentação saudável”, no qual as crianças classificaram os alimentos conforme sua frequência de consumo. Os resultados obtidos foram incríveis teve a participação de 16 crianças, que demonstraram atenção, interação e boa compreensão do tema e a metodologia empregada facilitou o entendimento e contribuiu para a conscientização sobre escolhas alimentares adequadas. Conclui-se que o projeto alcançou resultados positivos, superando as expectativas e permitindo que as crianças assimilassem, de maneira leve e interativa, a importância de uma alimentação saudável para a prevenção de doenças e a promoção da saúde.

Palavras-chave: Alimentação Saudável; Saúde; Crianças.

This experience report describes an extension project linked to the subjects of Epidemiology, Public Health, and Primary Health Care, carried out by second-year nursing students with 5- and 6-year-old children from the Cidade Nova Municipal School in Campo Mourão. The activity addressed the topic of healthy eating. The objective was to present the project experience, highlighting the importance of healthy eating habits for promoting children's health. The approach used was developed in a dynamic and playful way, divided into three stages: slide presentation; a dynamic activity to reinforce the content, which was the “Rainbow of Health”; and the application of the “healthy eating traffic light,” in which the children classified foods according to their

frequency of consumption. The results obtained were incredible, with the participation of 16 children, who demonstrated attention, interaction, and good understanding of the topic. The methodology employed facilitated understanding and contributed to awareness about appropriate food choices. It can be concluded that the project achieved positive results, exceeding expectations and allowing children to assimilate, in a light and interactive way, the importance of healthy eating for disease prevention and health promotion.

Keywords: Healthy Eating; Health; Children.

INTRODUÇÃO

É possível analisar que atualmente a introdução alimentar infantil está sendo depreciada, as pessoas não compreendem a insua importância dessa prática ser realizada de forma saudável e benéfica, contando que essas primeiras experiências e hábitos regulares afetam diretamente no crescimento da criança, tendo um reflexo bom ou ruim, tanto na saúde física quanto mental.

Estima-se que existam 149 milhões de crianças menores de cinco anos com baixa estatura no mundo. O excesso de peso nesse grupo populacional também é expressivo, afetando aproximadamente 40 milhões de indivíduos.

No Brasil, 7,0% das crianças nessa faixa etária estavam com desnutrição crônica e 7,3% com excesso de peso, em 2006. Há evidências exaustivas de que os distúrbios nutricionais na infância estão associados à expressiva morbimortalidade, incapacidade, prejuízo no desenvolvimento cognitivo e menor desempenho escolar (PEDRAZA, F. D. 2022).

O cuidado com a alimentação deve ter início a partir dos seis meses de vida que é o período em que a alimentação do bebê transita do leite materno/fórmula para a alimentação sólida, esse é um processo que deve ser feito com cuidado e acompanhamento adequado para que não haja complicações na saúde pois é a primeira vez que eles têm contato com alimentos, os bebês com menos de dois anos são particularmente suscetíveis aos efeitos prejudiciais da deficiência nutricional, devido às elevadas demandas de ferro para o crescimento, que raramente são atendidas apenas pela alimentação.

O Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil (ERNANI) para as consequências clínicas revelou que a anemia, independentemente do tipo, é mais prevalente em crianças de seis a 23 meses, com uma taxa média nacional de 18,9%. Esse percentual diminui para 5,6% entre crianças de dois a cinco anos. Portanto, é recomendável adotar medidas preventivas, incluindo práticas alimentares adequadas na infância, aliadas à suplementação (VIEIRA, Douglas Oliveira, et al, 2024).

Verifica-se que a alimentação saudável é um dos principais pilares desde os primeiros meses até a vida adulta, pois traz benefícios significativos tanto para nossa saúde física, mental, cognitiva e social.

Pois evidencia se que uma má alimentação pode ser o início para hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares, obesidade, câncer, alterações de humor, cansaço físico, baixa imunidade e problemas digestivos, em casos extremos

pode desencadear uma depressão por inflamação crônica, desregular neurotransmissores e causar disbiose intestinal, afetando a comunicação entre o cérebro e intestino.

Uma boa alimentação pode trazer fortalecimento do sistema imunológico, uma boa saúde intestinal, trazendo mais energia e disposição, uma boa qualidade de sono e a manutenção do peso adequado, portanto cuidar da saúde desde os primeiros anos é importante para ter uma melhor qualidade de vida. Como evidenciado uma má alimentação pode ser apenas o início para vários problemas tanto na nossa vida quanto na nossa saúde e já mantendo uma alimentação adequada compreende-se que há uma melhor qualidade de vida.

Diante do exposto o objetivo desse trabalho é evidenciar uma educação em saúde focada na alimentação saudável para crianças.

MÉTODO

Trata-se de um relato de experiência vinculado ao projeto de extensão das disciplinas Epidemiologia e Saúde Pública e Atenção Primária em Saúde, realizada por estudantes do segundo semestre do curso de enfermagem. A atividade foi realizada com 16 crianças de 5 a 6 anos do Infantil I da Escola Municipal Cidade Nova, em Campo Mourão, Paraná. A abordagem usada foi de forma dinâmica, usando atividades interativas voltadas para incentivar a alimentação saudável desde a infância.

As atividades foram planejadas e realizadas, com a participação das crianças e o apoio dos professores da escola. O trabalho foi dividido em três partes, para facilitar a compreensão das crianças. Realizou-se primeiramente uma apresentação de slides, com linguagem para a faixa etária, com duração aproximada de trinta minutos. Foram falados temas como a importância dos alimentos saudáveis e não saudáveis e quais são eles.

Além disso, foram abordadas orientações sobre hábitos alimentares saudáveis. Na dinâmica “Arco-íris da Saúde”, utilizaram-se tintas coloridas para representar os alimentos, como frutas, doces e entre outros alimentos. As crianças pintaram um arco-íris que simbolizava um prato de refeição, aprendendo que mais colorido o prato, mais saudável é a alimentação. No final da atividade, foi mostrado um arco-íris pintado com as cores preta e cinza, simbolizando alimentos não saudáveis. Essa dinâmica teve o objetivo de promover a relação positiva com alimentos saudáveis, sendo desenvolvida ao longo de cerca de trinta minutos.

A segunda dinâmica “Semáforo da Alimentação”, teve como o objetivo classificar os alimentos. Verde: alimentos que devem ser mais consumidos, como frutas, legumes e verduras. Amarelo: alimentos que devem ser consumidos em menor quantidade, como massas e pães. Vermelho: alimentos que devem ser evitados, como doces, salgadinhos e refrigerante. Essa ação foi abordada em vinte minutos, e ajudou as crianças a compreenderem sobre suas escolhas alimentares no dia a dia.

Ao final dessas práticas educativas, foi realizada uma breve conversa, num período de dez minutos, reforçando a importância dos benefícios que a alimentação saudável proporciona ao corpo humano. Todas as etapas foram registradas por meio de fotos e vídeos, observando o comportamento, a participação e o interesse das crianças.

A metodologia utilizada teve como base a educação em saúde e o aprendizado por meio de explicações e dinâmicas, buscando integrar teoria e prática de maneira participativa. Assim, proporcionou-se um ambiente de aprendizagem significativo, favorecendo o desenvolvimento de conhecimentos e atitudes sobre alimentação saudável.

CONTEXTO DO PROJETO OU SITUAÇÃO-PROBLEMA

O projeto foi desenvolvido na Escola Municipal Cidade Nova, instituição pública localizada em Campo Mourão, Paraná, que atende crianças da educação infantil e do ensino fundamental. A escola, inaugurada em 1996, faz parte da rede municipal de ensino e tem como missão promover o desenvolvimento integral dos estudantes desde a primeira infância.

Nesse ambiente, alunas do segundo semestre do curso de enfermagem realizaram uma ação de extensão voltada para o incentivo à alimentação saudável entre crianças de 5 anos, matriculadas no Infantil I. A iniciativa surgiu diante da constatação de que muitas famílias e crianças da região apresentavam lacunas de informação sobre a introdução alimentar adequada, essencial para o crescimento e o desenvolvimento saudável.

Para enfrentar esse desafio, foram aplicadas atividades dinâmicas e participativas, com o objetivo de facilitar a compreensão do tema. O principal foco foi destacar os benefícios de uma alimentação equilibrada e os riscos associados aos maus hábitos alimentares, como desnutrição, anemia e obesidade, que impactam negativamente o desenvolvimento infantil.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram analisados dados de 16 crianças de 5 a 6 anos, e, considerando que dispúnhamos de apenas uma hora e meia para a apresentação, aprofundamos nossos estudos e adequamos o conteúdo a uma metodologia mais lúdica e dinâmica. O objetivo era captar a atenção das crianças e garantir que compreendessem a mensagem principal, possibilitando alcançar os resultados pretendidos.

Para isso, criamos slides ilustrativos e utilizamos um “semáforo da alimentação saudável” como recurso visual, tornando a apresentação mais atrativa. Essa estratégia gerou grande participação do grupo, permitindo momentos de conversa e atividades interativas que nos ajudaram a avaliar o nível de compreensão sobre o tema.

SIMPAR

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná

Realização



Apoio



Após a exposição dos slides, realizamos uma dinâmica em que as crianças pintaram um arco-íris com cores vibrantes, representando alimentos saudáveis e benéficos ao organismo. Em contraste, apresentamos um arco-íris pintado em tons de cinza e preto, simbolizando alimentos prejudiciais. Durante a atividade, circulamos entre as mesas para dialogar com as crianças e observar se os objetivos estavam sendo atingidos.

Ao final, apresentamos novamente os dois modelos de arco-íris e pedimos que comparassem qual era mais bonito e qual representava escolhas melhores para a saúde, as respostas evidenciaram que compreenderam o conteúdo trabalhado. A explicação espontânea e coerente das crianças demonstrou que absorveram conceitos essenciais sobre boa alimentação e seus benefícios a curto e longo prazo.

Os resultados obtidos foram significativos, as crianças conseguiram identificar alimentos saudáveis e reconhecer os impactos negativos de escolhas inadequadas, como grupo sentimos grande satisfação ao observar que a metodologia adotada foi eficaz e permitiu que levassem consigo um aprendizado relevante para a vida.

As crianças participaram ativamente das atividades, interagiram com os materiais visuais e demonstraram capacidade de aplicar o conhecimento durante a dinâmica final, a comparação entre os arco-íris permitiu avaliar de forma clara o entendimento sobre alimentos benéficos e prejudiciais.

A combinação de recursos lúdicos como slides ilustrativos, semáforo alimentar e atividade de pintura mostrou-se acertada, pois favoreceu a atenção, o envolvimento e a aprendizagem. A dinâmica colorida despertou interesse e facilitou a construção do conceito de alimentação saudável de forma concreta e visual.

Diversos estudos indicam que o consumo elevado de alimentos ultraprocessados provoca prejuízos à saúde de adultos e, principalmente, de crianças e adolescentes. Entre os impactos mais mencionados estão obesidade infantil, deficiências nutricionais e carências específicas de micronutrientes. A literatura destaca que a falta de nutrientes adequados nos primeiros anos de vida pode comprometer o crescimento e o desenvolvimento, contribuindo para quadros de má nutrição e aumentando o risco de infecções, desnutrição, excesso de peso, cárie dental e deficiências de micronutrientes como zinco, ferro e vitamina A (VIEIRA, Douglas Oliveira, et al, 2024).

Nesse contexto, o papel do enfermeiro como educador em saúde é fundamental. Esse profissional pode desenvolver estratégias de promoção da alimentação saudável, em parceria com nutricionistas e outros especialistas. Estudos mostram que profissionais capacitados em nutrição apresentam melhor desempenho no cuidado nutricional e contribuem positivamente para a alimentação e o estado nutricional das crianças (PEDRAZA, F. D. 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ação buscou promover a alimentação saudável por meio de atividades interativas conduzidas por estudantes de enfermagem. Os resultados indicaram que as estratégias adotadas contribuíram para a conscientização das crianças e de suas famílias sobre a importância dos bons hábitos alimentares para a saúde e o desenvolvimento.

A metodologia utilizou dinâmicas e participações ativas, o que foi fundamental para facilitar o entendimento das crianças sobre o tema. Assim, os objetivos propostos foram alcançados, com melhora na compreensão e no interesse pelo assunto.

O trabalho apresentou limitações, como o tempo reduzido para aprofundar as ações e a dificuldade de envolver mais famílias, que são essenciais para a mudança de hábitos fora do ambiente escolar. Além disso, o estudo foi realizado com uma amostra pequena, o que limita a generalização dos resultados para outras realidades.

Apesar dessas restrições, o projeto foi concluído com êxito, promovendo a conscientização de forma clara e objetiva, e contribuindo para que os participantes internalizassem a importância da alimentação saudável.

AGRADECIMENTOS

Gostaríamos de expressar nossa gratidão às professoras Camila Pawelski e Franciele Milani Pressinatte, que nos ensinaram com paciência cada etapa deste projeto. Sua orientação foi fundamental para nosso crescimento como futuros profissionais comprometidos com o bem-estar e a saúde da comunidade. Agradecemos também à Escola Municipal.

Cidade Nova, pela colaboração e por abrir suas portas, possibilitando que compartilhássemos com as crianças a importância de uma alimentação saudável. Por fim, nós, estudantes de Enfermagem do segundo período, agradecemos a todos que contribuíram para a realização deste projeto.

REFERÊNCIAS

1. FREITAS, Veronica Tavares de; COUTINHO, Carolina de Oliveira; LEAL, Fabíola; BARBOSA, Raphael Barreto da Conceição; HONÓRIO, Olívia Souza; OLIVEIRA, Ana Carolina Rocha. Retóricas conservadoras contrárias à regulação do ambiente alimentar: ensaio sobre o PL 4198/21 no Rio de Janeiro. *Saúde em Sociedade*, São Paulo, v. 33, n. 3, p. e230448 pt, 2024. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902024000300500 . Acesso em: 03 out. 2025.

2. PEDRAZA, F. D. Atuação de enfermeiros da Estratégia Saúde da Família no cuidado: avaliação da estrutura das unidades de saúde e da capacitação (2022). Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1384302>. Acesso em: 03 out. 2025.
3. SILVA, Gláucia M.; BARBOSA, Patrícia R. P.; ALMEIDA, Luana S.; PINTO, Adriana S. M.; PAULA, Rafaela G.; COSTA, Maria I. V.; ROCHA, Raquel S. Avaliação do consumo alimentar de crianças entre 6 e 24 meses usuárias de uma unidade básica da atenção primária à saúde de Macaé, Rio de Janeiro. Demetra – Alimentação, Nutrição & Saúde, Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, p. e43355, 2019. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/43355/33014>. Acesso em: 03 out. 2025.
4. VIEIRA, Douglas Oliveira; MARTINS, Mariana Cavalcante; GUBERT, Fabiane do Amaral; CAVALCANTE, Viviane Mamede Vasconcelos; FERNANDES, Maria Amanda Mesquita; CASTRO, Tiffany Horta; COELHO, Manuela de Mendonça Figueiredo. Programa estratégico de fortificação da alimentação infantil com micronutrientes em pó: vozes dos gestores. Revista Rene (Online), v. 25, e93082, 2024. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/enfermeria/resource/pt/biblio-1565003>. Acesso em: 03 out. 2025.