

PEQUENOS GESTOS, GRANDES AÇÕES: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E PROMOÇÃO DA SAÚDE INFANTIL

Vitória Regina Lemos dos Santos¹; Ruth Pereira Gomes²; Muria Gomes Formiga Barros de Araujo³; João Vinícius de Araújo Lima⁴; Maria Eduarda Marques Cavalcanti⁵; Maria Antônia Ferreira Siqueira⁶; Anielle Chaves de Araújo Brandão⁷

^{1,2,3,4,5,6} Discentes Afya Paraíba, João Pessoa - PB

⁷ Docente Afya Paraíba, João Pessoa – PB

Introdução

A alimentação saudável é um dos pilares fundamentais para a promoção da saúde e o desenvolvimento integral de crianças e adolescentes. Desde os primeiros anos de vida, os hábitos alimentares exercem influência direta sobre o crescimento físico, o desempenho cognitivo, o bem-estar emocional e a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, diabetes e hipertensão (Brasil, 2022). De acordo com o Ministério da Saúde, a adoção precoce de práticas alimentares equilibradas, com base em alimentos in natura e minimamente processados, constitui estratégia essencial para o fortalecimento da saúde pública e da educação nutricional no país (Brasil, 2022; Brasil, 2021).

Contudo, o cenário atual evidencia desafios significativos: o aumento do consumo de produtos ultraprocessados, a redução na ingestão de frutas, verduras e alimentos frescos e as dificuldades socioeconômicas enfrentadas por muitas famílias contribuem para o crescimento alarmante dos índices de sobrepeso e obesidade infantil. Dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) apontam que 33,5% das crianças brasileiras entre 5 e 9 anos apresentam excesso de peso, e 14,3% já têm obesidade (Brasil, 2020). Esse quadro reflete não apenas hábitos inadequados, mas também a falta de informação e de políticas públicas efetivas voltadas à educação alimentar.

Diante desse contexto, a promoção da alimentação saudável deve ser vista como ação multidisciplinar e contínua, capaz de integrar aspectos biológicos, culturais e sociais. A escola e os projetos comunitários assumem papel estratégico nesse processo, pois possibilitam a aproximação entre profissionais de saúde, educadores e famílias, promovendo o aprendizado coletivo e o empoderamento da comunidade (MONTEIRO et al., 2021).

Assim, o presente trabalho tem como objetivo relatar uma experiência extensionista desenvolvida por acadêmicos de Medicina de uma Instituição na Paraíba, em parceria com uma Escola de Surf de Cabedelo/PB, voltada à promoção da alimentação saudável e à avaliação



antropométrica infantil. A ação buscou aliar educação, ludicidade e esporte como instrumentos de transformação social, incentivando práticas de autocuidado e hábitos alimentares mais conscientes entre as crianças atendidas.

Métodos ou Relato de Experiência

A ação foi idealizada, planejada e executada pelos acadêmicos, sob orientação docente, após visita prévia à Escola de Surf para conhecer o espaço, o número de crianças atendidas e identificar demandas relacionadas à alimentação e saúde. A atividade foi direcionada à promoção de hábitos alimentares saudáveis e à avaliação antropométrica, considerando o preocupante aumento dos índices de sobrepeso e obesidade infantil no Brasil.

Foram realizadas reuniões preparatórias para definição do cronograma, divisão das tarefas e confecção dos materiais educativos. O grupo elaborou *folders* informativos, contendo orientações sobre alimentação saudável e um campo para registro dos valores antropométricos - peso, altura e o Índice de Massa Corporal (IMC) de cada criança. Também foram providenciadas balança digital, fita métrica e computador para anotações e cálculos, além de lembrancinhas e lanche como forma de acolhimento e carinho.

A ação, realizada em alusão ao Dia das Crianças, em outubro de 2025, contou com a participação das crianças, familiares, alunos extensionistas, a orientadora e profissionais do instituto. As atividades iniciaram-se com uma abordagem lúdica e dialogada, por meio de perguntas simples sobre os hábitos alimentares cotidianos, de forma a promover reflexão respeitando as condições socioculturais das famílias.

Em seguida, foi realizada a avaliação antropométrica, incluindo a mensuração de peso e altura para cálculo do IMC. Os resultados foram explicados aos responsáveis de maneira acessível e educativa, acompanhados da entrega de um *folder* com orientações sobre alimentação saudável e hábitos de vida equilibrados.

A iniciativa visou não apenas orientar sobre alimentação equilibrada, mas também compreender os hábitos alimentares das crianças e suas condições de vida, promovendo reflexões adaptadas à realidade local.

Durante a atividade, as crianças foram incentivadas a refletir sobre possíveis substituições alimentares acessíveis, considerando aquilo que possuem em casa. Ao final, houve um momento de confraternização com entrega de presentes e lanche, proporcionando alegria e



sentimento de valorização às crianças.

A metodologia foi construída de forma participativa, com rodízio de atribuições entre os integrantes, permitindo que todos os alunos vivenciassem cada etapa do processo — do planejamento à execução — e se envolvessem de maneira ativa e integral.

Resultados e Discussão

A ação obteve excelente receptividade por parte das crianças e dos familiares, sendo destacada a forma lúdica e respeitosa com que o tema foi abordado. Dessa forma, o diálogo se mostrou uma ferramenta poderosa, permitindo adaptar as orientações às possibilidades de cada núcleo familiar. O envolvimento dos acadêmicos foi marcante, revelando entusiasmo e compromisso social. A participação integral em todas as etapas favoreceu o desenvolvimento de habilidades comunicativas, empatia e senso de responsabilidade social, pilares essenciais à formação médica humanizada.

Conforme orientam o Ministério da Saúde e a Organização Mundial da Saúde, ações educativas aliadas à avaliação antropométrica representam instrumentos fundamentais na prevenção da obesidade e no monitoramento do crescimento infantil (Brasil, 2021; Organização Mundial da Saúde, 2021). A experiência demonstrou que, mesmo em contextos de vulnerabilidade, é possível promover educação alimentar significativa e transformadora, quando pautada no respeito e na escuta ativa.

Considerações Finais

A vivência possibilitou aos discentes compreender a importância de unir teoria e prática na formação médica, especialmente no campo da promoção da saúde. Foi possível perceber que pequenos gestos — como o diálogo, o acolhimento e a escuta — podem gerar grandes transformações no comportamento das famílias e na forma como as crianças percebem o cuidado com o corpo e a alimentação.

O contato direto com as crianças e suas famílias despertou nos discentes uma percepção mais humana e empática sobre as condições de vida da população, revelando que o cuidado em saúde precisa ser construído a partir do diálogo, da escuta ativa e do respeito às particularidades de cada contexto social. A ação reforçou, ainda, que o ensino médico deve ir além do ambiente hospitalar, estimulando a inserção precoce do estudante em práticas comunitárias que o aproximem das reais demandas da população.



Para a sociedade, o projeto contribuiu ao disseminar informações acessíveis e promover reflexões sobre hábitos de vida e alimentares, demonstrando que pequenas ações educativas podem gerar grandes impactos coletivos.

Por fim, recomenda-se que ações dessa natureza não se restrinjam a eventos pontuais, mas integrem-se de forma contínua aos programas de extensão universitária, garantindo o fortalecimento da educação em saúde e a promoção de um cuidado mais próximo, equitativo e transformador.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Orientações para a avaliação de indicadores antropométricos em crianças e adolescentes. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Pesquisa Nacional de Saúde: 2019 – percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas. Brasília: IBGE, 2020.

MONTEIRO, C. A. et al. *Guia para classificação dos alimentos e escolha apropriada da alimentação*. São Paulo: NUPENS/USP, 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Anthropometric measurements in children: methods and applications*. Geneva: World Health Organization, 2021.