

MODELO DE PRATO SAUDÁVEL INTERATIVO COMO ESTRATÉGIA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO PROGRAMA SAÚDE NA ESCOLA (PSE)

Alimentação saudável; Educação Alimentar e Nutricional; Equipe multiprofissional; Atenção básica à saúde

Introdução

A obesidade infantil constitui um dos principais desafios de saúde pública no Brasil, com prevalência crescente em crianças em idade escolar e associação direta ao consumo elevado de alimentos ultraprocessados e ao baixo consumo de alimentos in natura e minimamente processados. A escola configura-se como ambiente propício para intervenções de promoção da alimentação adequada e saudável, especialmente quando integrada às ações do Programa Saúde na Escola (PSE), que articula saúde e educação no território. Atividades interativas potencializam a construção coletiva do aprendizado alimentar e o estabelecimento de hábitos saudáveis desde a infância. A atuação da residência multiprofissional em atenção básica no PSE fortalece a integração ensino-serviço-comunidade e contribui para a produção do cuidado integral no SUS. Nesse sentido, objetivou-se descrever a experiência de ação educativa de promoção da alimentação saudável e prevenção da obesidade com escolares, por meio da montagem de um modelo interativo de prato saudável no âmbito do PSE.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência de atividade educativa desenvolvida por uma equipe multiprofissional em Atenção Básica (Nutrição, Psicologia, Enfermagem, Odontologia, Fisioterapia e Educação Física), com aproximadamente trinta crianças do quinto ano de uma escola municipal vinculada ao PSE, situada na região Centro-Norte do estado do Paraná. Utilizaram-se modelos de tamanho ampliado de um prato e de alimentos in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados. A montagem ocorreu de forma interativa, com divisão das crianças entre duas equipes, incentivando a autonomia dos participantes para evitar indução nas escolhas. Realizou-se escuta ativa sobre hábitos alimentares e conhecimentos prévios. Ao final, reforçaram-se os princípios da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) e do Guia Alimentar para a População Brasileira. A abordagem fundamentou-se na aprendizagem ativa e na autonomia alimentar, reconhecendo a criança como sujeito do processo educativo, de acordo com as diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN).

Resultados / Discussão

As crianças demonstraram engajamento durante toda a atividade, com participação espontânea na montagem do prato e nas discussões. Foram identificados relatos de consumo de ultraprocessados, especialmente como sobremesa ou lanches intermediários, evidenciando a naturalização desses produtos no cotidiano infantil e o impacto do ambiente sobre as escolhas alimentares. O modelo interativo favoreceu a compreensão visual e a construção do senso crítico sobre a composição de uma refeição equilibrada e a importância dos diferentes grupos alimentares. A metodologia ativa com modelos concretos mostrou-se adequada para a faixa etária, favorecendo o engajamento lúdico e a reflexão crítica.

Considerações Finais

A experiência demonstrou potencial para estimular reflexões sobre escolhas alimentares, contribuindo para a valorização dos alimentos in natura e minimamente processados. Evidenciou-se que ações de EAN mediadas por metodologias ativas constituem estratégias potentes no contexto escolar, ampliando o alcance da Atenção Básica na prevenção da obesidade e na promoção de ambientes alimentares mais saudáveis. A atuação da residência multiprofissional no PSE reforça a formação para além dos espaços de saúde como estratégia de produção do cuidado integral, evidenciando a integração interprofissional como diferencial qualitativo nas ações de EAN e fortalecendo a integralidade do cuidado em defesa do SUS.

Imagens Anexas



Referência Bibliográfica

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed., 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. | MONTEIRO, C. A. et al. Uma nova classificação de alimentos baseada na extensão e propósito do seu processamento. Cadernos de Saúde Pública, v. 26, n. 11, p. 2039-2049, 2010. | BRASIL. Ministério da Saúde; Ministério da Educação. Caderno temático do Programa Saúde na Escola: alimentação saudável e prevenção da obesidade. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. 36 p.