

FORTALECENDO HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA INFÂNCIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA NO PROGRAMA SAÚDE NA ESCOLA

Atenção Primária à Saúde; Saúde da Criança; Nutrição da Criança

Introdução

A promoção da alimentação saudável na infância constitui uma das principais estratégias da Atenção Primária à Saúde (APS) para prevenir agravos e contribuir para o crescimento e desenvolvimento infantil, porém a adoção de hábitos alimentares equilibrados ainda representa um desafio multifatorial. Nesse contexto, o Programa Saúde na Escola (PSE) fortalece a articulação entre os setores da saúde e da educação, ampliando o alcance das ações da APS no ambiente escolar e promovendo a educação alimentar e nutricional, a saúde integral da criança e a identificação precoce de dificuldades relacionadas à nutrição. Assim, este trabalho pretende descrever uma atividade de educação em saúde sobre alimentação na infância, destacando o uso de estratégias lúdicas e interativas como ferramentas para ampliar a aprendizagem e incentivar práticas alimentares saudáveis.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência que descreve a vivência de residentes multiprofissionais em Saúde da Família no desenvolvimento de um PSE, realizado em abril de 2026 em uma escola municipal. A atividade ocorreu com quatro turmas do ensino fundamental, separadamente, envolvendo estudantes do terceiro ao sexto ano, com idades entre oito e treze anos. A ação abordou a promoção da alimentação saudável, enfatizando alimentos de consumo diário e aqueles de consumo ocasional. Para o desenvolvimento da prática educativa, foram utilizadas estratégias lúdicas e interativas, incluindo o "Jogo da Velha dos Alimentos", a dinâmica participativa "Fato ou Fake", com afirmações relacionadas à alimentação, e a construção de pratos saudáveis por meio da seleção de imagens de diferentes alimentos. A partir das interações das crianças, promoveu-se debate sobre hábitos alimentares, enfatizando a importância de uma alimentação equilibrada e da redução do consumo de alimentos ultraprocessados.

Resultados / Discussão

A utilização de jogos e estratégias lúdicas favoreceu a participação das crianças, despertando interesse, estimulando diálogo e facilitando a compreensão sobre alimentação saudável. As dinâmicas possibilitaram identificar conhecimentos prévios, esclarecer dúvidas e desconstruir informações equivocadas sobre os alimentos, promovendo uma aprendizagem ativa. Além disso, a escola mostrou-se um espaço estratégico para ações de educação em saúde, permitindo aproximação entre a saúde e a educação e o alcance de um número expressivo de crianças em fase de formação de hábitos alimentares. A experiência evidenciou o potencial do PSE para promover práticas educativas participativas, fortalecer a atuação multiprofissional, estreitar o vínculo com a comunidade escolar e incentivar escolhas alimentares mais saudáveis, prevenindo agravos. Entretanto, a heterogeneidade das turmas, quanto à faixa etária, aos conhecimentos prévios e à capacidade de atenção, exigiu adaptações na condução das atividades e na linguagem utilizada. Esse desafio foi minimizado pelo uso de diferentes estratégias educativas, que favoreceram a participação e a compreensão da temática por todas as crianças.

Considerações Finais

A experiência demonstrou que ações de educação em saúde no ambiente escolar, com estratégias lúdicas e participativas, contribuíram para a promoção da alimentação saudável na infância e fortaleceram a integração entre a unidade de saúde e a escola por meio do PSE. Essas estratégias ampliaram conhecimentos, estimularam a reflexão sobre os hábitos alimentares e favoreceram a construção de hábitos saudáveis desde a infância.

Imagens Anexas



Equipe Multiprofissional



Atividade construção do prato



Dinâmica "Fato ou Fake"

Referência Bibliográfica

CARMO, A. S. et al. Promoção da Alimentação Adequada e Saudável no âmbito do Programa Saúde na Escola: implementação e contribuição do Programa Crescer Saudável. Saúde em Debate, 2022. ASSAIFE, C. et al. Desafios e potencialidades do Programa Saúde na Escola no município do Rio de Janeiro. Physis Revista de Saúde Coletiva, 2024.