

## AÇÃO DE EXTENSÃO COMO FORTALECIMENTO PARA PRÁTICAS EDUCATIVAS SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM ESCOLARES

*EXTENSION ACTION AS STRENGTHENING EDUCATIONAL  
PRACTICES ON HEALTHY FOOD WITH SCHOOL STUDENTS*

Juliana Damasceno Silva<sup>1</sup>

Camila Gomes Carvalho<sup>2</sup>

Kaio Roger Moraes Araújo<sup>3</sup>

Leandro Cardozo dos Santos Brito<sup>4</sup>

José Alexandre Albino Pinheiro<sup>5</sup>



### RESUMO

O processo de Educação em Saúde estabelece formas de comunicação social voltadas para ações de promoção da saúde que colaboram para a ampliação de comportamentos saudáveis. As ações que envolvem Educação em Saúde podem ser compreendidas como habilidades e competências que permitem às pessoas acessar, entender e aplicar conhecimentos sobre hábitos saudáveis que possam influenciar de forma positiva na qualidade de vida. Com o objetivo de possibilitar a obtenção de saberes em saúde, foi desenvolvida uma atividade com crianças a fim de oferecer informações sobre a importância do consumo de frutas para o crescimento e desenvolvimento. O presente relato de experiência objetiva descrever uma ação de extensão realizada com crianças voltada para a Educação em Saúde sobre alimentação saudável. A ação envolveu contação de histórias, orientações sobre alimentação saudável, higiene bucal e distribuição de *kits* de higiene e pintura. Assim, a ação desenvolvida agregou conhecimentos e novas vivências a todos os envolvidos, a partir da criação de um momento educativo de troca mútua, embasado em um repertório científico adaptado ao público alvo e ao contexto o qual estava inserido.

**Palavras-chave:** Educação em Saúde, Alimentação Saudável, Higiene Bucal.

### ABSTRACT

The Health Education process establishes forms of social communication aimed at health promotion actions that contribute to the expansion of healthy behaviors. Actions involving Health Education can be understood as skills and competencies that allow people to access, understand and apply knowledge about healthy habits that can positively influence quality of life. With the aim of enabling them to obtain health knowledge, an activity was developed with children in order to provide information about the importance of fruit consumption for growth and development. This objective experience report describes an extension action carried out with external children for Health Education about healthy eating. The action involved storytelling, guidance on healthy eating, oral hygiene and distribution of hygiene and painting kits. Thus, the action developed added knowledge and new experiences to everyone involved, through the

<sup>1</sup> Acadêmica de Enfermagem pela Universidade Federal do Ceará. Fortaleza, Ceará, Brasil; [jdamasceno70@gmail.com](mailto:jdamasceno70@gmail.com); <https://orcid.org/0000-0002-4782-0562>

<sup>2</sup> Acadêmica de Enfermagem pela Universidade Federal do Ceará. Fortaleza, Ceará, Brasil; [camillagomess29@gmail.com](mailto:camillagomess29@gmail.com); <https://orcid.org/0000-0003-1348-9610>

<sup>3</sup> Acadêmico de Enfermagem pela Universidade Federal do Ceará. Fortaleza, Ceará, Brasil; [kaioroger17@gmail.com](mailto:kaioroger17@gmail.com); <https://orcid.org/0000-0002-4046-0621>

<sup>4</sup> Doutorando em Enfermagem pela Universidade Federal do Ceará. Fortaleza, Ceará, Brasil; [leandrocbsrito@gmail.com](mailto:leandrocbsrito@gmail.com); <https://orcid.org/0000-0003-3451-3456>

<sup>5</sup> Mestrando em Enfermagem pela Universidade Federal do Ceará. Fortaleza, Ceará, Brasil; [alexandrepinheiro@ufc.br](mailto:alexandrepinheiro@ufc.br); <https://orcid.org/0000-0003-3016-9619>

creation of an educational moment of mutual exchange, based on a scientific repertoire adapted to the target audience and the context in which it was inserted.

**Keywords:** Health Education, Healthy Eating, Oral Hygiene.

## Introdução

O processo de Educação em Saúde estabelece formas de comunicação social voltadas para ações de promoção da saúde que colaboram para a ampliação de comportamentos saudáveis. Sendo assim, por meio das políticas públicas de promoção da saúde, almeja-se incluir nas escolas ações de Educação em Saúde para atenuar as vulnerabilidades que interferem no desenvolvimento de crianças e jovens (Brasil, 2017; Machado, Pinheiro, & Miguez, 2021).

As ações que envolvem Educação em Saúde podem ser compreendidas como habilidades e competências que permitem às pessoas acessar, entender e aplicar conhecimentos sobre hábitos saudáveis que possam influenciar de forma positiva na qualidade de vida do sujeito e do coletivo. Portanto, tem o objetivo de possibilitar a obtenção de saberes em saúde e promover autonomia do usuário para que venha contribuir ativamente com a própria saúde (Levin-Zamir & Bertschi, 2018).

Cabe destacar que a Educação em Saúde tem papel fundamental na transformação de contextos sociais, atenuando riscos e vulnerabilidades, além de proporcionar ações de prevenção e promoção da saúde, possibilitando a ressignificação de hábitos saudáveis. Desse modo, educar em saúde tem uma concepção holística voltada para o ser humano, para a participação social e busca pela equidade diante dos determinantes sociais da saúde (Pinheiro *et al.*, 2022).

No ambiente escolar, ela assume o papel de promover, junto aos integrantes da escola, o desenvolvimento do pensamento crítico e autorreflexivo quanto às condições de saúde-doença, bem-estar e cidadania. A partir da troca de conhecimentos entre os envolvidos no processo, objetiva-se orientar a incorporação de práticas e comportamentos mediante o reconhecimento das necessidades do público abordado. Assim, é um importante instrumento no incentivo a práticas saudáveis e consolidação do direito à saúde entre os estudantes (Martins, 2019).

Nesse contexto, as ações de extensão têm o importante compromisso social de perceber as vulnerabilidades da comunidade e de desenvolver planos de ação que procurem auxiliar a população na melhoria da qualidade de vida. As informações transmitidas, bem como os momentos realizados, promovem um espaço de aprendizagem e esclarecimento de dúvidas que refletem nos indicadores de saúde e no próprio bem-estar da comunidade (Cristofolletti & Serafim, 2020).

Sendo assim, a Extensão Universitária como um conjunto de ações interdisciplinares que compõem a tríade ensino-pesquisa-extensão é responsável por aproximar os universitários da comunidade. As atividades desenvolvidas agregam experiências ao currículo através de um processo dinâmico que permite a prática efetiva de saberes adquiridos em sala. Além disso, prepara os discentes para a realidade que transcende os muros da universidade, tornando-os protagonistas na transformação do espaço em que vivem (Santana *et al.*, 2021).

A alimentação saudável é uma temática de grande impacto para o desenvolvimento de hábitos saudáveis durante a infância, uma vez que as crianças podem ser mais facilmente influenciadas a consumirem determinados alimentos, como as frutas. Dessa forma, os estímulos recebidos durante

os primeiros anos de vida são de extrema importância, pois irão repercutir durante todo o crescimento e formação do indivíduo até a fase adulta. Assim, a Educação em Saúde voltada para o incentivo do consumo de frutas constitui-se como processo de reforço positivo na promoção da saúde alimentar (Ferreira *et al.*, 2021).

Além disso, os diálogos estabelecidos dentro da sala de aula estimulam a criticidade e tornam os escolares indivíduos bem informados. Dessa forma, os debates sobre temas do eixo saúde, como a alimentação saudável, realizados por profissionais e estudantes da área, em parceria com a equipe pedagógica, são de grande importância, pois as crianças são incentivadas a não só aderir novas práticas, como também a repercuti-las na comunidade, de modo que as ações de extensão têm ampla repercussão social (Jaraszek, Hanke e Marcinkiewicz, 2022).

Diante do contexto apresentado, a Educação em Saúde sobre alimentação saudável voltada para crianças deve ser pensada de forma dinâmica, a fim de favorecer o entendimento e interação entre elas. As atividades desenvolvidas nesse eixo temático têm como pressuposto a prevenção do sobrepeso e obesidade infantil por meio da participação ativa das crianças na construção dos conhecimentos e diálogos estabelecidos. Por conseguinte, faz-se necessário a preparação de recursos pedagógicos e o entendimento da cultura alimentar em que os indivíduos estão inseridos (Verthein & Amparo-Santos, 2021).

Tendo em vista que as ações de promoção em saúde nas escolas possibilitam a criação de hábitos saudáveis durante a infância, prevenindo problemas como a obesidade e a desnutrição, foi desenvolvida uma atividade com escolares a fim de oferecer saberes sobre a importância do consumo de frutas para o crescimento e desenvolvimento. E, a partir disso, o presente relato de experiência objetiva descrever uma ação de extensão realizada com crianças voltada para a Educação em Saúde sobre alimentação saudável.

## Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, que descreve a vivência dos bolsistas de um projeto de extensão intitulado "CDFAM: gestão em unidade saúde-escola", em parceria com o projeto de iniciação acadêmica "PROMUD: promoção da saúde em uma unidade saúde-escola", vinculado à Universidade Federal do Ceará (UFC), em Fortaleza - CE, na realização de uma atividade educativa.

A ação buscou orientar as crianças de forma lúdica sobre quais os melhores alimentos para serem consumidos diariamente. Antecedendo a ação, foram realizados quatro encontros para planejamento e produção de material educativo a ser utilizado.

Participaram desse momento dois extensionistas e o coordenador da ação de extensão. Vale ressaltar que houve parceria com uma enfermeira de uma unidade de atenção primária à saúde, localizada na mesma comunidade escolar onde aconteceu a ação. Livros de contação de histórias e *kits* de pintura, preparados previamente pela equipe, compostos por lápis de cor e um livro de colorir, cujas personagens eram frutas, foram elaborados como materiais da atividade. Além disso, recursos audiovisuais também foram utilizados, como caixa de som, *notebook* e projetor multimídia.

A ação ocorreu no dia 14 de outubro de 2022, em um Centro de Educação Infantil da cidade de

Fortaleza. O foco da atividade foram 30 crianças, que tinham entre 5 e 6 anos, cursando o Infantil V.

A ação durou em torno de 2 horas e iniciou com um acolhimento, seguido por contação de histórias e vídeo educativo. Logo depois, foram entregues os *kits* de pintura para as crianças.

Os extensionistas usaram vestimentas chamativas, compostas por chapéus e roupas coloridas, pinturas faciais, dentre outros acessórios que chamassem a atenção das crianças para a atividade.

Os tópicos abordados na ação foram: lanches saudáveis para trazer na lancheira, benefícios de frutas e verduras no crescimento e desenvolvimento, variabilidade e vitaminas que estão contidas nas frutas. Destaca-se que para elaboração do arcabouço teórico foi utilizado o Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014) como referência principal, e referências secundárias também elaboradas pelo Ministério da Saúde.

## Resultados e discussão

A educação alimentar no contexto escolar é de grande relevância para a comunidade, uma vez que as informações compartilhadas com as crianças acompanham também o incentivo de transmitir os conhecimentos adquiridos para o contexto familiar. Dessa forma, a temática escolhida para guiar a ação visou estimular e fortalecer a prática de hábitos saudáveis a partir do desenvolvimento de atividades voltadas para a importância da alimentação saudável entre as crianças, com o objetivo principal de esclarecer e apontar os benefícios de determinados alimentos, principalmente das frutas.

A Educação em Saúde como forma de promover saúde voltada ao público infantil requer, além da percepção das necessidades e vulnerabilidades do grupo, uma abordagem dinâmica. Por isso, os facilitadores desenvolveram a ação de forma lúdica e interativa por meio de caracterizações, escolha de vocabulário apropriado e recursos audiovisuais a fim de capturar a atenção das crianças. Assim, os participantes se mostraram engajados em todas as atividades propostas com entusiasmo e interesse nas atividades.

O momento educativo dividiu-se em três partes. A primeira consistiu em uma atividade de acolhimento e alongamento com as crianças. Em seguida, foi iniciada a contação de histórias, transmissão de vídeo educativo e entrega de *kits* de pintura associado à temática da ação. Desse modo, a interação ocorreu de forma lúdica e organizada, garantindo o entendimento e participação dos envolvidos.

Para dar início à ação, os facilitadores se apresentaram e orientaram que as crianças se organizassem espaçadamente pela sala para que realizassem uma atividade de alongamento e relaxamento. Então, ao som de uma música instrumental, as crianças foram encorajadas a reproduzir os movimentos realizados pelos discentes que conduziam o momento. O alongamento se deu a partir da imitação de animais, elementos da natureza e personagens conhecidos das crianças, como girafa, árvores, bicho-preguiça, homem-aranha. Nesse momento foi perceptível a criação de um vínculo entre a equipe facilitadora e as crianças.

Os discentes que conduziram o primeiro momento caracterizam-se com maquiagens e adereços criativos que capturaram a atenção das crianças, contribuindo como incentivo para a participação do alongamento. Além disso, os facilitadores da atividade foram apelidados com nomes de frutas, o que enfatizou a temática da ação desde o início, além de promover o fortalecimento do vínculo com

as crianças.

Posteriormente, as crianças foram convidadas a sentar no chão da sala para dar início à contação de histórias. A princípio, foi cantada uma música para acalmar a euforia dos participantes, a fim de que se concentrassem no enredo. As narrativas contaram de forma divertida situações do dia a dia e tiveram como tema a importância do consumo de frutas para a saúde. Nesse momento, as crianças puderam compartilhar suas angústias com relação a algumas frutas que não gostavam, indicaram aquelas que mais consumiam e também falaram sobre frutas apresentadas na história, mas que desconheciam.

Na sequência, foi transmitido um vídeo educativo de cerca de três minutos sobre alimentação saudável, que apresentou várias frutas em forma de cantiga. Nesse momento de interação, as crianças puderam cantar e afirmaram conhecer as frutas ou já terem provado alguma delas. Então, os orientadores da atividade ouviram as contribuições das crianças e reafirmaram a importância de uma boa alimentação para um desenvolvimento forte e saudável.

Para finalizar a ação, a professora direcionou as crianças para uma outra sala onde os organizou em fileiras para que fossem feitas as considerações finais sobre a Educação em Saúde. Então, ocorreu a entrega de um *kit* de colorir relacionado à temática da ação e uma breve retrospectiva para que as crianças manifestassem suas sugestões, opiniões e aprendizados sobre as atividades realizadas.

Em suma, a ação mostrou-se proveitosa, agregando novas experiências e conhecimentos tanto para os extensionistas, como para as crianças. Quanto aos desafios enfrentados, a atividade contou com alguns momentos de dispersão visto o grande número de crianças e a euforia em manifestar suas contribuições, mas que logo foram contornados por meio de cantigas que convidavam as crianças a retomar a atenção. Os profissionais de saúde desempenham uma função importantíssima na promoção do estilo de vida saudável das crianças por meio de Educação em Saúde. Logo, essas ações devem ser realizadas de forma atrativa, que permitam aos alunos desenvolver mecanismos efetivos de hábitos saudáveis.

Conforme Raghuvver e Runkel (2020), a Educação em Saúde tem o potencial de ultrapassar barreiras impostas pelas disparidades socioeconômicas e provocar uma melhor qualidade de vida. Dessa forma, torna-se importante que as ações de letramento em saúde sejam realizadas com crianças, pois as experiências da primeira infância sem dúvida influenciam a maneira como será o comportamento durante a vida adulta. Embora não seja possível quantificar o efeito das educações em saúde, deve-se lembrar que é louvável mudar a trajetória de saúde de uma única criança.

A promoção de saúde no âmbito escolar é uma área em desenvolvimento para a iniciativa de programas que estabeleçam um compromisso com o crescimento saudável de crianças e adolescentes, pois ainda há várias lacunas de evidências fundamentais na interpretação das necessidades de uma programação de saúde nas escolas. Contudo, apresenta-se como a ponte para acessar o potencial das crianças do mundo, já que as escolas oferecem um local único para a prestação de serviços de saúde em ambientes de poucos recursos, ao mesmo tempo em que influenciam de forma ampla a transformação do comportamento da comunidade por meio da sua função educacional.

A aplicação de Educação em Saúde nas escolas por vezes torna-se uma tarefa árdua devido às diferenças socioeconômicas. Desse modo, o empenho à promoção da saúde é um esforço coletivo e complexo onde intervêm vários elementos interdependentes entre si, em diversos cenários de atuação, com a finalidade de possibilitar ambientes a favor da saúde. Logo, o letramento em saúde permite a transformação comunitária e desenvolve habilidades pessoais para trazer saúde e vida a um nível digno (Brasil, 2007).

É possível concluir que o excesso de peso em crianças do ensino fundamental é um problema de saúde pública. Desse modo, a intervenção de educação alimentar e nutricional em curto prazo não produz mudanças significativas no estado nutricional dos escolares. Entretanto, o esclarecimento a respeito dos aspectos relacionados à alimentação saudável pode alcançar intervenções para prevenção e controle da obesidade e do sobrepeso. Portanto, é necessário formular, implementar e avaliar de forma permanente as intervenções de educação alimentar apropriada às faixas etárias e níveis de ensino das escolas (Brasil, 2018).

### Considerações finais

Pode-se considerar que a Educação em Saúde é um importante instrumento transformador, essencial para o compartilhamento de informações, principalmente no contexto escolar quando se refere à formação de hábitos saudáveis. Assim, a ação desenvolvida agregou conhecimentos e novas vivências a todos os envolvidos, a partir da criação de um momento educativo de troca mútua, embasado em um repertório científico adaptado ao público-alvo e ao contexto no qual estava inserido.

Vale endossar que a promoção da saúde em escolas também oportuniza a identificação de vários problemas latentes, os quais podem ser tratados precocemente por meio de mudanças na alimentação. Nesse sentido, a presença da extensão universitária na comunidade é essencial para o desenvolvimento de atividades de Educação em Saúde voltadas para a conscientização de hábitos saudáveis que auxiliam na prevenção de doenças.

### REFERÊNCIAS

Brasil. (2007). Ministério da Saúde. Organização Pan-Americana da Saúde. *Escolas promotoras de saúde: experiências do Brasil*. Brasília, DF.

Brasil. (2014) Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira*. Brasília, DF.

Brasil. (2018). Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS). Brasília, DF.

Cristofolletti, E. C., & Serafim, M. P. (2020). Dimensões Metodológicas e Analíticas da Extensão Universitária. *Educação & Realidade*, 45(1). DOI: <https://doi.org/10.1590/2175-623690670>

Ferreira, M. S. S., Neves, S. M. M., Souza, A. C. G., Melo Junior, I. F. de, & Coelho, C. (2021). Efeitos da modelação e reforçamento positivo no consumo de frutas em crianças. *Psicologia: Teoria E Pesquisa*, 37. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102.3772e372516>

Jaraszek, M., Hanke, W., & Marcinkiewicz, A. (2022). Nutritional Education and the State of Oral Health

in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8686. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19148686>

Levin-Zamir, D., & Bertschi, I. (2018). Media health literacy, eHealth literacy, and the role of the social environment in context. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(8), 1643. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph15081643>

Machado, V. A., Pinheiro, R., & Miguez, S. F. (2021). Educação e liberdade na promoção da saúde escolar: perspectivas compreensivas sobre a ação política como potência nas comunidades escolares. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, 25. DOI: <https://doi.org/10.1590/interface.200035>

Martins, I. (2019). Educação em Ciências e Educação em Saúde: breves apontamentos sobre histórias, práticas e possibilidades de articulação. *Ciência & Educação (Bauru)*, 25(2), 269–275. DOI: <https://doi.org/10.1590/1516-731320190020001>

Pinheiro, P. N. da C., Mondragón-Sánchez, E. J., Costa, M. I. F. da, & Rodrigues, I. P. (2022). Reflections on nursing and COVID-19 in light of health education. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 75(suppl 1). DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-1305>

Raghuvver, G., & Runkel, B. (2020). Weighing in on health education. *Journal of the American College of Cardiology*, 75(13), 1579–1581. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2020.02.040>

Santana, R. R., Santana, C. C. de A. P., Costa Neto, S. B. da, & Oliveira, Ê. C. de. (2021). Extensão universitária como prática educativa na promoção da saúde. *Educação & Realidade*, 46. DOI: <https://doi.org/10.1590/2175-623698702>

Verthein, U. P., & Amparo-Santos, L. (2021). A noção de cultura alimentar em ações de educação alimentar e nutricional em escolas brasileiras: uma análise crítica. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26, 4849–4858. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-812320212611.3.01932020>

**DATA DE SUBMISSÃO: 19/04/2023**

**DATA DE ACEITE: 15/01/2024**