



EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA ESCOLA E A PRÁTICA PEDAGÓGICA

Kelly Simone de Araújo¹

Rosa Jussara Bonfim Silva²

RESUMO

O presente artigo tem por objetivo abordar a contribuição da escola para que por meio das ações de intervenção, os alunos e toda comunidade escolar se sintam motivados a refletir e mudar os hábitos alimentares para uma melhor qualidade de vida, hábitos mais saudáveis e prevenção de doenças. As ações de conscientização sobre uma alimentação saudável contaram com a participação do professor de Biologia em interdisciplinaridade com as demais disciplinas em parceria com o nutricionista do Programa Saúde na Escola e toda comunidade escolar. Para a realização deste trabalho a metodologia utilizada foi pesquisa bibliográfica fundamentada em livros e artigos e a pesquisa-ação colaborativa de caráter quali-quantitativa descritiva. E para a fundamentação teórica foram abordadas legislações que balizam a pesquisa em questão. Os resultados apontam possibilidades e desafios para a mudança no hábito alimentar dos alunos, que participaram efetivamente das atividades propostas, e realmente compreenderam que a alimentação está diretamente ligada à saúde e como consequência mudaram seus hábitos alimentares na escola, passaram a provar novos alimentos e orientaram os colegas para que também o fizessem, além de estimular a família sobre uma nova forma de alimentar. Dessa forma, conclui-se que a educação alimentar e nutricional voltada para a conscientização,

¹ Concluinte da Pós-graduação em Biologia

² Pós-doutorado em Formação de Professores pela Universidade Aberta de Portugal. Doutora em Educação pela Universidade Católica de Brasília em parceria com a Universidade de Ottawa (Canadá) (PhD). Mestre em Educação na Linha de Pesquisa de Ensino e Aprendizagem nos contextos socioeducativos e escolares, na perspectiva de teorias humanísticas, psicanalíticas e psicogenéticas. Membro do Grupo de Pesquisa Diálogo Transversal em parceria com a UNESCO e Editora da Revista Educação In loco - FINOM. Atua como Avaliadora da Educação Superior do INEP (Avaliadora Institucional e de Cursos com Duplo Perfil). Especialista, Professora e Formadora do LEEI - Leitura e Escrita na Educação Infantil, Coordenadora da Educação Especial da Secretaria Municipal de Educação de João Pinheiro. Professora da Faculdade do Noroeste de Minas - FINOM. Professora Conteudista do Programa Trilhas para o Futuro Educador do Governo de Minas Gerais, Professora Conteudista e tutora EAD do NEAD Icesp. Graduada em Normal Superior e Pedagogia. Pós-Graduada em Psicopedagogia, Direito Educacional, Docência Superior, Supervisão Escolar, Gestão em Docência e Gestão Pública. <https://orcid.org/0000-0002-2714-232X>

educação e prática, produz efeitos positivos na promoção de hábitos alimentares saudáveis e na construção do conhecimento do indivíduo estimulando-o a assumir atitudes mais saudáveis para viver hoje e no futuro.

Palavras-Chave: Saúde na escola; Alimentação saudável; Prática docente.

ABSTRACT

This article aims to address the contribution of the school so that, through intervention actions, students and the entire school community feel motivated to reflect and change eating habits for a better quality of life, healthier habits and disease prevention. The actions to raise awareness about healthy eating had the participation of the Biology teacher in an interdisciplinary approach with the other disciplines in partnership with the nutritionist of the Health at School Program and the entire school community. To carry out this work, the methodology used was bibliographical research based on books and articles and collaborative qualitative and quantitative descriptive action research. And for the theoretical foundation, laws that guide the research in question were addressed. The results point to possibilities and challenges for changing the eating habits of the students, who effectively participated in the proposed activities, and really understood that food is directly linked to health and, as a consequence, changed their eating habits at school, started to try new foods and guided colleagues to do the same, in addition to encouraging the family about a new way of eating. Thus, it is concluded that food and nutrition education focused on awareness, education and practice, produces positive effects in promoting healthy eating habits and in building the individual's knowledge, encouraging him to assume healthier attitudes to live today and in the future.

Keywords: Health at school; Healthy eating; Teaching practice.

Introdução

A educação em saúde caracteriza-se como uma forma extremamente direta e eficaz para a mudança de determinados comportamentos de risco, principalmente, por ser uma ação que pode atingir as necessidades sociais, mentais, biológicas e econômicas de uma população.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades”. Direito social, inerente à condição de cidadania, que deve ser assegurado sem distinção de raça, de religião, ideologia política ou condição socioeconômica, a saúde é assim apresentada como um valor coletivo, um bem de todos.

Essa definição que o conceito de saúde abrange muito mais do que as enfermidades em si, ela está relacionada com a qualidade de vida como um todo e sendo a adolescência uma

das fases de pleno desenvolvimento físico, intelectual e socioemocional, garantir uma alimentação saudável na escola é uma forma de contribuir para esse processo.

Pessoa, et al (2015) afirmam que a promoção de uma alimentação saudável no espaço escolar se dá através da integração de ações que apoiam à adoção de práticas saudáveis por meio de uma alimentação nutricionalmente equilibrada na escola e ações de proteção à alimentação saudável, através de medidas que evitem a exposição da comunidade escolar em práticas alimentares inadequadas.

Nesse sentido o ambiente escolar deve garantir acesso a alimentos saudáveis e restringir a oferta de produtos ultraprocessados, além de ações de educação alimentar e nutricional no currículo escolar.

Em 1986, com a Conferência de Ottawa, surge o conceito de Promoção da Saúde. Este evento veio confirmar a definição ampla de saúde e associar à mesma, valores como solidariedade, democracia, cidadania e paz. A saúde é o maior recurso para o desenvolvimento social, econômico e pessoal. Baseado na Carta de Ottawa (1986) surge, em 1995, o conceito de Escola Promotora de Saúde, trata-se de uma proposta promissora de inserir na escola, além de atividades assistenciais, ações de promoção de saúde e prevenção de agravos.

Para Buss (1998), a Carta de Ottawa (1986) "assume que a equidade em saúde é um dos focos da promoção da saúde, cujas ações objetivam reduzir as diferenças no estado de saúde da população, e no acesso a recursos diversos para uma vida mais saudável".

Com o retorno às aulas percebeu-se a mudança de hábito alimentar de alguns alunos, que não comiam a merenda oferecida na escola, preferiam lanches, adotando uma rotina com consumo excessivo de alimentos calóricos e industrializados com elevado teor de gorduras, açúcares e sódio. É sabido que a má alimentação dos adolescentes pode provocar doenças que dificultam o seu desenvolvimento físico e mental, além de trazer problemas mais graves para a vida adulta.

O trabalho em questão foi realizado com 41 alunos do 1º Ano do Ensino Médio da Escola Estadual Farmacêutico Soares, localizada no município de Vermelho Novo/MG, no período de setembro a novembro de 2022.

Sendo a escola é um espaço de ensino-aprendizagem, de convivência e de formação de valores, apresenta-se como um ambiente privilegiado para a promoção e conscientização sobre hábitos alimentares saudáveis. A escola por meio de ações de intervenção proposta pela professora de Biologia juntamente com a Nutricionista, do fornecimento de uma alimentação

adequada e saudável e da Educação Alimentar e Nutricional para os estudantes, é possível garantir a segurança nutricional e o desenvolvimento biológico, psicológico e social dos estudantes, além de promover educação em saúde.

Ao trabalhar o tema, Educação em Saúde, o educar vai muito além de apenas questões cognitivas, envolvendo também a forma de ensinar e incentivar os jovens a se relacionarem com o mundo, compreendendo suas responsabilidades e seus deveres. Assim como ter um bom relacionamento com o outro, é importante que os alunos entendam que é preciso também ter um bom relacionamento com a saúde.

A realização deste trabalho tem relevância social, acadêmica e pessoal, pois busca investigar os benefícios propiciados ao trabalhar o tema, Educação em saúde na escola, de forma interdisciplinar, com a participação do nutricionista, dos professores de Biologia, Educação Física e toda comunidade escolar. Sendo a escola, o espaço legítimo e adequado não só para a escolarização, mas, sobretudo para a formação humana, ética e moral de forma saudável de todos os indivíduos.

No âmbito social é de grande relevância uma vez que está voltado para a valorização do ser humano de forma integral. Visto que a Educação em Saúde pode contribuir na formação da consciência crítica do educando, culminando na aquisição de práticas que visem à promoção de sua própria saúde e da comunidade na qual se encontra inserido.

No âmbito acadêmico poderá contribuir para que outros pesquisadores e profissionais do ensino utilizem os resultados para responder estas e outras questões, tornando o trabalho em questão uma referência para essas possíveis consultas.

Outro fator de relevância pessoal para a realização de tal trabalho se refere à familiarização da pesquisadora com o tema em questão, pois tem vasta experiência na área Biológica, mantém-se sempre atualizada primando por uma educação cidadã e participativa, conscientizando os alunos sobre a necessidade da manutenção da saúde e prevenção às doenças, além de ter feito vários cursos na área que enriquecem o currículo da mesma.

Além disso, o trabalho em questão contribuirá também com a Instituição escolar, pois ao incorporar o tema Educação em Saúde de forma interdisciplinar a escola passa a promover ações educativas em saúde que levam à reflexão e conhecimento sobre prevenção de doenças e desenvolvimento de hábitos saudáveis, pois a saúde e a educação são processos que, por sua contribuição mútua para o indivíduo e a sociedade, necessitam caminhar juntos, numa formação cidadã.

A educação alimentar mostra-se uma competência a ser trabalhada nas escolas com o intuito de ajudar a melhorar a saúde dos alunos e fazer com que eles apresentem hábitos saudáveis no futuro, já que a saúde passa necessariamente pela eliminação da fome, da má nutrição e dos agravos relacionados ao excesso de peso, meta essencial para a qualidade de vida das coletividades (Brasil, 2008).

O objetivo geral deste trabalho é:

✓ Contribuir para a mudança de hábitos alimentares dos estudantes, promovendo uma reeducação alimentar em busca de uma melhor qualidade de vida por meio de ações de intervenção no espaço escolar.

E os objetivos específicos:

✓ Conscientizar os alunos sobre a necessidade da mudança de hábitos alimentares para uma vida saudável;

✓ Estimular a alimentação saudável nos alunos buscando a promoção de hábitos alimentares e estilos de vida saudáveis, como prevenção de doenças;

✓ Disponibilizar uma alimentação escolar nutricional balanceada para suprir as necessidades diárias dos alunos durante o período letivo.

Estas são algumas das possibilidades que a escola oferece, ao propor ações para conscientizar e orientar o aluno, a família e toda a comunidade, comprovando a importância de ter hábitos alimentares saudáveis e bem-estar físico e mental, não só para os alunos, mas para a toda a comunidade.

Metodologia

Para a realização do trabalho a metodologia utilizada foi qualitativa de abordagem descritiva, centrada na leitura e análise de documentos como livros, artigos, teses e legislações que ratifiquem as questões norteadoras do trabalho, questões estas que relacionasse o tema proposto com a teoria, constatando-se que a escola é o espaço adequado para promover ações que visem o desenvolvimento dos alunos, de forma saudável dentro e fora da Instituição escolar.

A pesquisa bibliográfica é fundamental para este trabalho, pois busca fundamentos sobre o tema abordado, tornando-nos mais conhecedores da história, nos auxilia na compreensão da realidade e nos orienta em nossas ações. Além disso, a pesquisa bibliográfica

é feita a partir de referências teóricas já analisadas e publicadas, com o objetivo de recolher informações e/ou conhecimentos sobre o tema em questão abordado.

Outra estratégia que utilizada para a realização do presente trabalho foi a pesquisa-ação colaborativa, por ser uma forma de investigação baseada na participação e autorreflexão coletiva empreendida pelos participantes envolvidos de maneira a melhorar suas próprias práticas sociais e educacionais, como também o entendimento dessas práticas e de situações onde essas acontecem.

Com as ações propostas e análise dos dados coletados a partir da pesquisa bibliográfica documental de livros, artigos, leis e o monitoramento durante o projeto, foi possível entender os resultados e tomar decisões eficazes para ampliação do conhecimento e práticas relacionadas ao comportamento alimentar dos estudantes.

Com o intuito de conscientizar e intervir no hábito alimentar dos alunos a professora de Ciência/Biologia desenvolveu e realizou em parceria com seus pares, comunidade escolar e nutricionista um plano de intervenção: Projeto Vida Saudável. Foram utilizados diferentes procedimentos em situações diversas na escola e fora dela.

Projeto Vida Saudável

1ª ação: Roda de conversa: Na aula de Biologia a professora fez uma roda de conversa onde os alunos foram ouvidos sobre suas preferências alimentares e a alimentação oferecida na escola. Por que a maioria preferia alimentos calóricos, gordurosos e industrializados. Posteriormente foram orientados sobre a importância do valor nutricional dos alimentos, prevenção de doenças, desenvolvimento do corpo e impacto nos resultados escolares. O que permitiu uma interação entre a pesquisadora e os participantes para a coleta dos dados.

2ª ação: Apresentação do projeto: Reunião com a comunidade escolar, nutricionista e integrantes do Programa Saúde na Escola (PSE) para amostra dos dados obtidos e discussão sobre as ações propostas durante o projeto.

3ª ação: Palestras: Foram convidados médicos, nutricionistas, profissionais da Saúde e da Educação para ministrarem palestras na escola com a participação da comunidade local sobre saúde e hábitos saudáveis com vistas à atenção integral à saúde dos alunos, da família e de toda sociedade.

4ª ação: Intervenção Interdisciplinar: As aulas de Educação Física foram direcionadas ao benefício de exercitar o corpo associado a uma alimentação saudável. Nas aulas de Biologia

a professora dividiu a turma em grupos, sendo que cada grupo foi um nutriente (carboidrato, lipídio, proteína, sais minerais e vitaminas). Cada grupo realizou uma pesquisa sobre o seu nutriente e levou para a sala de aula alimentos que representam aquele nutriente. Foi trabalhado a pirâmide alimentar por meio de cartazes. Nas aulas de Geografia e História, os professores mostraram e orientaram sobre a importância de consumir alimentos que são produzidos na região. Em matemática os alunos formaram grupos e fizeram tabelas com os valores nutricionais dos alimentos industrializados ingeridos e a merenda ofertada na escola, eles utilizaram o Datashow para socializar a pesquisa. Nas aulas de Português foi trabalhado o gênero textual, receita, com receitas saudáveis, os alunos marcaram um dia para que cada um levasse um prato de alimento saudável e a receita do mesmo.

5ª ação: Orientação nutricional: Em sala de aula a nutricionista orientou os alunos sobre a quantidade e a qualidade dos alimentos que são ingeridos por eles cotidianamente e comparou os valores nutricionais destes alimentos com os valores considerados ideais para a idade e sexo.

6ª ação: Melhoria no cardápio escolar: A escola passou a oferecer uma merenda com valores nutricionais de acordo com o estipulado pela nutricionista. Passou a ter um cardápio variado, incluindo frutas e sucos naturais, adquiridos na agricultura familiar e alguns doados pelo Banco de Alimentos do Município.

7ª ação: Intervenção para a família: A nutricionista e integrantes do (PSE) fizeram visitas nas casas para verificar e orientar os familiares sobre os hábitos alimentares. As famílias mais carentes foram beneficiadas com cadastro no Banco de Alimentos para ter direito a alimentos variados e mais saudáveis.

8ª ação: Monitoramento: Acompanhamento do hábito alimentar dos alunos por meio de observação, conversa informal com alunos sobre o consumo dos alimentos e sinalização das merendeiras quanto à ingestão da alimentação oferecida na escola. A maioria estava tentando melhorar o hábito alimentar, mas alguns precisavam mudar a rotina e ter atitude de vigilância quanto à alimentação.

9ª ação: Campanha: Os alunos fizeram cartazes e dinâmicas dentro da escola envolvendo todas as turmas do turno da manhã durante o mês de novembro.

10ª ação: Análise e coleta dos dados: Reunião com professores, nutricionista, merendeiras para verificação da coleta de dados por meio das observações e conversa informal com os alunos sobre o acompanhamento da mudança na rotina e consumo alimentar.

11ª ação: Avaliação das ações: A avaliação foi processual e contínua por meio da observação da interferência na elaboração do cardápio da merenda escolar e acompanhamento das escolhas alimentares dos alunos.

12ª ação: Culminância do projeto: Aconteceu na escola e contou com a participação de toda comunidade. No pátio, o professor de Educação Física fez atividades físicas e danças, no refeitório houve uma palestra com a nutricionista e as merendeiras ensinaram a preparar algumas receitas saudáveis que posteriormente foram degustadas pelos presentes.

Recursos

Recursos Humanos

O projeto contou com a participação de toda a comunidade escolar, com troca de vivências e interação tornando-os promotores de saúde no âmbito comunitário. Estiveram diretamente envolvidos: Professora de Biologia, Professor de Educação Física, Nutricionista, Merendeiras, Gestores, Especialistas, pais e alunos. A mudança de hábito dos alunos impactou no desenvolvimento e disposição para fazer atividades, além de terem condições de estabelecer relação nutricional dos alimentos, além de favorecer a prevenção de doenças e produzir mudanças sociais de interesse coletivo a partir dos conhecimentos adquiridos.

Recursos matérias

Livros didáticos do 1º ano do Ensino Médio, cartolinas, papel colorset, Datashow, computadores, televisão, vídeo, caixa de som, lousa, pincel, folha de papel A4, cola, fita adesiva, lápis, frutas, legumes, lanche saudáveis preparados pelas merendeiras na escola.

Cronograma do projeto

AÇÕES	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
1ª Ação - Roda de conversa.		X			

2ª Ação – Apresentação do projeto.		X			
3ª Ação - Palestras.		X	X	X	
4ª Ação – Intervenção Interdisciplinar.			X	X	
5ª Ação - Orientação nutricional.			X		
6ª Ação - Melhoria no cardápio escolar.			X	X	
7ª Ação - Intervenção para a família.			X	X	
8ª Ação – Monitoramento.			X	X	
9ª Ação – Campanha.				X	
10ª Ação – Análise e coleta de dados				X	
11ª Ação - Avaliação das ações.				X	
12ª Ação - Culminância do projeto.				X	

Acervo Próprio

Avaliação do Projeto

As ações desenvolvidas foram por meio de atividades práticas e teóricas que possibilitaram aos alunos refletir e agir sobre mudanças em seus hábitos alimentares. Conscientes sobre a importância de uma alimentação e hábitos saudáveis eles passaram a

escolher alimentos mais saudáveis e a consumir menos produtos industrializados e calóricos com baixo valor nutricional.

Após análise, coleta dos dados e avaliação feita pela equipe envolvida no projeto acredita-se que este seja continuado até o final do ano e ampliado para outras turmas nos próximos anos com possibilidade de ajustes e reformulações para outras séries, pois com estas ações de forma interdisciplinar e parceria com outros profissionais e comunidade escolar verificou-se que é possível contribuir para motivar os alunos a mudarem os hábitos e refletir sobre a importância de uma alimentação saudável para a manutenção da saúde.

O desafio de aumentar o acesso da população aos conhecimentos necessários à adoção de uma vida mais saudável é dever de todos, em especial do sistema educacional. Esse cenário no ambiente escolar exerce um papel importante do educador uma vez que os professores são responsáveis por conscientizar os alunos, além de oferecer uma alimentação segura, saborosa, atraente o que contribui em muito para a promoção de hábitos alimentares saudáveis, não só para o grupo como também para a família e a comunidade.

O ambiente escolar é, portanto, reconhecido como espaço privilegiado para a promoção da saúde na comunidade escolar, como preconizado no conceito de “Escola Promotora de Saúde”, que fomenta ações promotoras de desenvolvimento saudável e melhoria do estado nutricional dos estudantes (SCHMITZ, 2008, p. 312; GONÇALVES *et al*, 2008, p. 183).

Resultados

Para a fundamentação teórica desse artigo foi utilizada a contribuição bibliográfica de autores como Buss, Costa, Vargas *et al* e abordados Decretos, Declarações e Leis como a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, Parâmetros Curriculares Nacionais, Base Nacional Comum Curricular e a Constituição Federal.

O art. 208 da Constituição Federal prevê que o dever do Estado com a educação será efetivado, entre outras, mediante a garantia de atendimento ao educando no ensino fundamental através de programas suplementares de material didático-escolar, transporte, alimentação e assistência à saúde (1988).

Esta lei fornece um enfoque mais abrangente ao conceito de saúde o qual deixa de ser sinônimo de atividade assistencial e se transforma em modelo de atenção integral à saúde.

Assim, as escolas devem estar constantemente oferecendo meios para garantir a vida, o aprendizado e o bem-estar de todos tornando possível a implementação de ações de saúde dentro do conceito de qualidade de vida para o qual é indispensável um trabalho em conjunto de diversos setores sociais.

O art. 1º, parágrafo único, da Resolução n. 26/2013 do FNDE (que regulamenta a execução técnica e administrativa do PNAE – Programa Nacional de Alimentação Escolar), prevê que a alimentação escolar é direito dos alunos da educação básica pública e dever do Estado, e será promovida e incentivada, com vista ao atendimento dos princípios e das diretrizes estabelecidas nesta Resolução. De acordo com Costa,

Fica evidenciada, portanto, a importância do tema, visto que a Educação em Saúde pode contribuir na formação de consciência crítica do educando, culminando na aquisição de práticas que visem à promoção de sua própria saúde e da comunidade na qual se encontra inserido (COSTA, 2012, p. 36).

O ambiente escolar propicia um espaço de aprendizagem, onde o aluno pode passar até duas décadas de sua vida nele. Com a promoção e discussão de conteúdos em educação nutricional no currículo escolar, juntamente à prática regular de atividade física, este estímulo pode influenciar positivamente na manutenção de hábitos saudáveis ao longo de sua trajetória (VARGAS *et al.*, 2011).

Partindo do princípio de que a soberania alimentar é o direito ao acesso a alimentos considerados saudáveis, justos e de boa qualidade (MEIRELLES, 2004, p. 11), foram decretadas, no ano de 2010, as diretrizes da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – PNSAN – com o objetivo de implementar o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN). Essas políticas públicas assumiram como foco a definição dos parâmetros para garantir a manutenção da soberania e segurança alimentar no Brasil, assegurando o direito humano à alimentação adequada em todo território nacional (BRASIL, 2010).

A escola ganha destaque como um espaço que ocupa um importante papel na promoção de mudanças relativas à alimentação tanto diretamente, no que se refere ao fornecimento de alimentos e refeições, quanto indiretamente com ações de educação alimentar e nutricional. Bezerra (2009, p. 104) considera que a merenda escolar carrega um significado expressivo para os sujeitos, ultrapassando a mera satisfação das necessidades biológicas.

Para o autor,

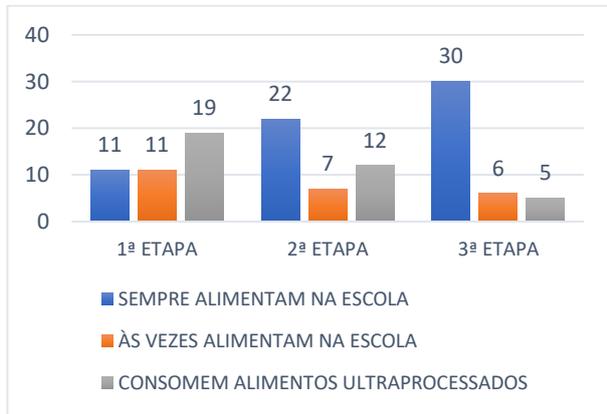
Discutir comida/alimentação implica considerar outra categoria inseparável do ato de comer, notadamente quando se trata da população mais pobre: a fome. Dessa forma, as práticas relacionadas ao comer na escola atuam como elementos curriculares que vão de encontro à possibilidade de a escola pública contribuir no processo de emancipação (Oliveira, 1996) de seus alunos. (BEZERRA, 2009, p.111)

Os adolescentes dão preferência a dietas ricas em gorduras, açúcares e sódio, com pequena participação de frutas e hortaliças, por isso é importante educar para comer bem. Uma opção é preparar alimentos saborosos, ricos em nutrientes e baixas calorias, com receitas saudáveis e fáceis de preparar. Nesse momento é importante também proporcionar momentos para que os próprios adolescentes aprendam a preparar receitas tais receitas, pois pode motivá-los a querer experimentar o que produziram.

Acredita-se que assim os adolescentes possam ficar mais atraídos pelo alimento saudável e reverter a ideia que comida saborosa é apenas aquela rica em carboidratos e lipídios. A ingestão de alimentos saudáveis também garante mais energia e disposição para executar as atividades do cotidiano. Pessoas com maus hábitos alimentares tendem a sofrer de cansaço, mau humor, insônia, sobrepeso ou obesidade.

As etapas do trabalho mostram de forma descritiva através de configuração gráfica para maior clareza, os resultados obtidos durante o estudo.

Gráfico 01: Hábito alimentar dos alunos do 1º ano do Ensino Médio da E.E. Farmacêutico Soares no período de setembro a novembro de 2022.



Fonte: Dados da pesquisa.

Dos 41 alunos observados durante o projeto, inicialmente 11 sempre se alimentavam na escola todos os dias, 11 às vezes comiam na escola e 19 preferia levar salgadinhos, biscoitos recheados ou outro tipo de alimento ultraprocessado.

Após algumas ações de intervenção, na etapa do monitoramento foi feita nova coleta de dados constatou-se que, 22 alunos passaram a alimentar na escola, 07 às vezes alimentavam na escola e 12 continuaram comendo lanches ultraprocessados.

Ao final de novembro, na última análise da coleta constatou-se que 30 alunos passaram a alimentar na escola todos os dias, 06 às vezes merendavam na escola e apenas 05 continuou comendo lanche ultraprocessado.

Através do desenvolvimento das etapas do trabalho, foi possível ir além do proposto inicialmente, os alunos perceberam a importância de alimentar-se de forma adequada e ainda aprenderam o quanto é valioso demonstrar aos seus familiares o bem que acarreta ao organismo uma alimentação balanceada e rica em nutrientes.

Discussão

A questão da Educação em saúde e alimentação saudável na Escola Estadual Farmacêutico Soares, buscou por meio das ações de intervenção no Projeto, Vida saudável, reverter hábitos alimentares dos estudantes, caracterizados pelo alto consumo de alimentos ultraprocessados. Por isso, a necessidade de adotar hábitos alimentares que levasse até aos alunos, os nutrientes necessários para que eles tenham uma melhor qualidade de vida.

Porque uma alimentação saudável posterga o surgimento de doenças nas pessoas em qualquer faixa etária, desde um simples resfriado até doenças consideradas mais graves, como a obesidade e a desnutrição (CECANE, 2010).

As atitudes ao longo da vida dos jovens tornam a educação alimentar um tema bastante influenciável, de modo a levar questões ligadas à nutrição e saúde a serem discutidas em sala de aula aumentando o conhecimento de todos. Neste sentido é preciso a amplificação desse ensino para uma maior compreensão para alcançar os aspectos relacionados as questões culturais, sociais, econômicos, ambientais e aos impactos da produção em larga escala dos alimentos, associados a sustentabilidade.

O tema alimentação deve ser debatido no sentido que o comer não é apenas uma necessidade vital, mas sim uma atitude que gera impacto a toda a população. Havendo a necessidade de fornecer elementos para que todos possam realizar suas escolhas alimentares, através de seus conhecimentos e crenças, a partir de uma boa argumentação e concretas decisões (GROLLI, 2016).

Inserido na disciplina de Biologia, o tema transversal Saúde, tem como pressuposto a aplicação de seus conteúdos e conceitos para a prática de uma cidadania reflexiva e consciente nas questões da evolução da vida natural e da vida humana em toda a sua diversidade de organização e interação. A partir a intervenção dos profissionais envolvidos no projeto foi possível identificar os problemas relacionados à má alimentação dos alunos na escola e orientá-los quanto ao benefício para a saúde.

Uma das atribuições do professor de Biologia é articular os temas propostos no currículo em trabalhos de promoção de saúde e prevenção de doenças, levando em consideração as necessidades específicas de cada aluno e da comunidade escolar, para que, dessa forma, contribuam para a efetiva aprendizagem do aluno, melhorando sua qualidade de vida.

O aluno bem alimentado apresenta melhor rendimento escolar, maior equilíbrio para seu desenvolvimento físico e psíquico e melhora as defesas orgânicas necessárias à boa saúde (PEIXINHO, 2013).

Durante o estudo foi possível garantir uma alimentação escolar nutricional balanceada para suprir as necessidades diárias dos alunos durante o período letivo, sendo de extrema importância as interações e atuação do nutricionista e dos profissionais da educação, para elucidar a prática da alimentação saudável, com vistas a suprir as necessidades nutricionais diárias, e formação de hábitos alimentares saudáveis de acordo com a realidade social vivenciada.

Considerações Finais

De acordo com a pesquisa apresentada e os objetivos propostos foi possível concluir que ao trabalhar o tema, Saúde na escola, por meio de ações de intervenção de forma lúdica e participativa, os alunos do 1º ano de

Ensino Médio melhoraram o hábito alimentar, tiveram conhecimento dos benefícios e consequências sobre o hábito alimentar para a saúde. A merenda da escola foi modificada e

melhorada, com um cardápio mais variado para atender a demanda nutricional de todos os alunos.

Sob o ponto de vista do processo saúde-doença, as suas múltiplas dimensões, por si só, justificam a opção de caracterizar a Educação para a Saúde como tema transversal. Para tanto, somente com a participação de diferentes áreas da educação em parceria com outros setores sociais é possível conscientizar os alunos e garantir que estes mudem o hábito alimentar e passem a ser disseminadores do que aprenderam para a saúde e bem estar de toda comunidade. Sendo assim, toda comunidade escolar deve estar comprometida com o ensino voltado para a saúde, tendo em vista que esta é essencial para o desempenho e rendimento do aluno, além de ser extremamente necessária para a presença e permanência dele na escola, garantindo assim uma educação de qualidade.

De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais (1997), a escola sozinha não levará os alunos a adquirir saúde. Entretanto, pode e deve fornecer elementos que os capacitem para uma vida saudável.

O professor de Biologia precisa ser visto como um profissional em educação que valoriza as questões que se relacionem com a saúde de forma geral, aprimorando no interior da sala de aula e nos espaços escolares projetos e ações cujo enfoque está na saúde e bem-estar.

Educar para a saúde não é um trabalho restrito apenas a uma instituição social. A família, a escola e a sociedade têm o compromisso de juntos favorecerem a adoção de um comportamento saudável por parte dos alunos, para que estes se tornem capazes de encontrar o equilíbrio alimentar e alcancem a qualidade de vida com repercussões positivas na adolescência e na vida adulta.

Referências

BEZERRA, José Arimatea Barros. **Alimentação e escola: significados e implicações curriculares da merenda escolar**. Rio de Janeiro. Revista Brasileira de Educação, v. 14, n. 40, p. 103-115, 2009.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**. São Paulo: Imprensa Oficial do Estado, 1988.

BRASIL. Decreto nº 7.272. **Criação do Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN**, de 25 de agosto de 2010.

BRASIL. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional**. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996.

BRASIL. Lei nº 11.947, de 16 e junho de 2009. **Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica**; altera as Leis nºs 10.880, de 9 de junho de 2004, 11.273, de 6 de fevereiro de 2006, 11.507, de 20 de julho de 2007; revoga dispositivos da Medida Provisória nº 2.178-36, de 24 de agosto de 2001, e a Lei nº 8.913, de 12 de julho de 1994; e dá outras providências.

33

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, 2018.

BRASIL. Ministério da Educação. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Tema transversal saúde**. Brasília, 1997. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/saude.pdf>. Acesso em: 14 jan. 2023

BRASIL. Ministério da Educação. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Biologia**. Brasília-DF, 1998. Disponível em: Acesso em 22 de maio de 2014.

BRASIL. Resolução/CD/FNDE nº 26, 17 de junho de 2013. **Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE**. Diário Oficial da União 2013; 18 jun.

BRASÍLIA. **Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE)**. Disponível em: <https://www.fnde.gov.br/index.php/programas/pnae>. Acesso em: 29 jan. 2023

BUSS, P. (org.) **Promoção da Saúde e Saúde Pública. Contribuição para o debate entre as Escolas de Saúde Pública da América Latina**. Rio de Janeiro: ENSP/ Fiocruz, 1998.

CAISAN. Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional. **Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional: 2012/2015**. -- Brasília, DF, 2011.

CARTA DE OTTAWA. Disponível em: https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf. Acesso em: 10 jan. 2023.

CONTI, I L. **Segurança Alimentar e Nutricional: noções básicas**. Passo Fundo: IFIBE. 2009.

COSTA R, PADILHA MI. **A unidade de terapia intensiva neonatal possibilitando novas práticas no cuidado ao recém-nascido**. Ver. Gaúcha Enferm, 2012.

COSTA, V. V. **Educação e Saúde**. Unisa Digital, p. 7-9, 2012.

CECANE. Ministério da Educação. **Estratégias de promoção da alimentação saudável na escola**. Curitiba, 2010. Disponível em: <https://docplayer.com.br/2789715-Estrategias-de-promocao-da-alimentacao-saudavel-na-escola.html>. Acesso em: 14 jan. 2023.

GONÇALVES, Fernanda Denardin et al. **A promoção da saúde na educação infantil**. Botucatu. Interface-Comunicação, Saúde, Educação, v. 12, n. 24, p. 181-192, 2008.

GROLLI, Mara Cristina Gabiatti. **CONTRIBUIÇÕES DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS DA INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO PARA EDUCAÇÃO ALIMENTAR NO ENSINO CIÊNCIAS**. 2016. 44 f. Monografia (Especialização) – Curso de Especialização em Educação na Cultura Digital, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis / SC, 2016.

MEIRELLES, Laércio. **Soberania Alimentar, agroecologia e mercados locais**. Agriculturas, Rio de Janeiro, p.11-14, set. 2004.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. (1948). **Primeira Conferência. 1948**. Disponível em: <https://www.who.int/pt/publications/m>. Acesso em: 09 jan. 2023.

PESSOA, Elvira Bezerra, et al. **Hábitos saudáveis na creche**. Universidade Estadual da Paraíba. Disponível em: <https://silo.tips/download/habitos-saudaveis-na-creche>. Acesso em: 11 jan. 2023.

PEIXINHO, A.M.L. **A trajetória do Programa Nacional de Alimentação Escolar no período de 2003-2010: relato do gestor nacional**. Cien Saude Colet, 2013.

RODRIGUEZ, C. A; KOLLING, M. G; MESQUIDA, P. **Educação e Saúde: um binômio que merece ser resgatado**. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 31, n. 1, p. 60-66, 2007.

SCHMITZ, Bethsáida de Abreu Soares et al. **A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar.** Rio de Janeiro. Cadernos de Saúde Pública, v. 24, p. s312-s322, 2008.

VARGAS, I. C. S.; SICHIERI, R.; PEREIRA, G. S.; VEIGA, G. V. **Avaliação de programa de prevenção de obesidade em adolescentes de escolas públicas.** Rev. Saúde Pública. V. 45, n. 1, p. 59-68, 2011.