

MEU LANCHINHO: COMPARTILHANDO EXPERIÊNCIAS SAUDÁVEIS COM CRIANÇAS

MY SNACK: SHARING HEALTHY EXPERIENCE WITH CHILDREN

Ana Luísa Matos da Silva ¹

Anna Luyza de Azevedo Coelho ²

Beatriz Mouzinho Lima Monteles ³

Kamily Luz Dourado ⁴

Lídia Helena César dos Santos Ferreira ⁵

Luiza Souto Alves ⁶

Maria Vitoria Silva Feitosa ⁷

Naara Rayane Moura Cutrim ⁸

Wallace Carlos de Sousa ⁹

Resumo: INTRODUÇÃO: A Educação em Saúde é uma prática importante para o conhecimento ligado à ciência. Portanto, o projeto “Meu Lanchinho: compartilhando experiências saudáveis com crianças” foi pensado com o objetivo de apresentar para esses indivíduos a necessidade de uma alimentação saudável com foco no combate à obesidade infantil. METODOLOGIA: O projeto de extensão foi implementado na Escola Municipal Alfredo Paulino, município de Augustinópolis-TO e na Escola Municipal 1º de Junho, município de Sampaio-TO. RESULTADOS E DISCUSSÃO: A abordagem destacou o aumento da obesidade infantil, com o Atlas da Obesidade do Estado do Tocantins possui uma maior incidência de crianças com sobrepeso no município de Sampaio. Fatores como alimentação desequilibrada, uso de telas, sedentarismo e falta de rotina de sono contribuem para esse problema. CONSIDERAÇÕES FINAIS: O projeto buscou a conscientização em relação a importância de uma alimentação saudável para o combate a obesidade no município de Sampaio e Augustinópolis.

Palavras-chave: Educação. Saúde. Obesidade. Escola. Alimentação.

1 Graduada em Medicina pela Unitins, Lattes: <https://lattes.cnpq.br/2521279075978534>, Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-1760-2245>, E-mail: anamatos@unitins.br

2 Graduada em Medicina pela Unitins, Lattes: <https://lattes.cnpq.br/8248017635655554>, Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-5479-2478>, E-mail: luyzaazevedo@unitins.br

3 Graduada em Medicina pela Unitins, Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3369308443831634>, Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-2781-151X>, Email: beatrizmouzinho@unitins.br

4 Graduada em Medicina pela Unitins, Lattes: <https://lattes.cnpq.br/5324022483223266>, Orcid: <https://orcid.org/0009-0004-6766-487X>, E-mail: kamily.lourado@unitins.br

5 Graduada em Medicina pela Unitins, Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6496382671087067>, Orcid: <https://orcid.org/0009-0008-7735-8218>, E-mail: lidiahelena@unitins.br

6 Graduada em Medicina pela Unitins, Lattes: <https://lattes.cnpq.br/5234090449853428>. Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-6870-2148>, Email: luizasouto@unitins.br

7 Graduada em Medicina pela Unitins, Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7427516816665033>. Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-6609-212X>, E-mail: mariavitoria8@unitins.br

8 Graduada em Medicina pela Unitins, Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0473639759110184>. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-1708-7053>, E-mail: rayanaara@gmail.com

9 Mestre em Ciência e Tecnologia de Alimentos pela Universidade Federal do Tocantins - UFT. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/0770660659936659>. E-mail: wallace.cs@unitins.br

Abstract: INTRODUCTION: Health Education is an important practice for science-related knowledge. Therefore, the project “Meu Lanchinho: sharing healthy experiences with children” was designed to present the need for healthy eating habits, focusing on combating childhood obesity. METHODOLOGY: The extension project was implemented at Escola Municipal Alfredo Paulino in Augustinópolis-TO and at Escola Municipal 1º de Junho in Sampaio-TO. RESULTS AND DISCUSSION: The approach highlighted the increase in childhood obesity, with the Obesity Atlas of the State of Tocantins showing a higher incidence of overweight children in the municipality of Sampaio. Factors such as unbalanced diets, screen time, sedentary lifestyles, and lack of sleep routines contribute to this problem. CONCLUSIONS: The project aimed to raise awareness about the importance of healthy eating to combat obesity in the municipalities of Sampaio and Augustinópolis.

Introdução

A Educação em Saúde é uma prática importante para a proliferação do conhecimento ligada à ciência, visando a autonomia em relação ao autocuidado de quem recebe a informação (Falkenberg et al., 2014). No âmbito da Saúde do Escolar, os indivíduos, ainda em desenvolvimento, se tornam propícios a compreenderem acerca do que é verdadeiramente importante para a qualidade de vida (Carvalho, 2015). Assim, é fundamental ratificar a relevância de levar Educação em Saúde para o ambiente pedagógico, a fim de trabalhar com a promoção e prevenção do bem-estar físico e mental desses indivíduos.

Em primeiro lugar, a obesidade é considerada uma epidemia mundial, sendo vinculada ao perfil alimentar e de exercícios físicos do indivíduo (Dias et al., 2017). Nesse sentido, a obesidade é uma condição crônica que pode possuir diversos fatores, sendo marcada pelo aumento exacerbado do peso corporal e da gordura acumulada no corpo (Wanderley et al., 2010). Uma das principais causas desse distúrbio é a má alimentação, já que a alimentação saudável tende a prevenir e tratar essa doença quando feita por meio de uma dieta equilibrada (Mello et al., 2004). Além das causas, essa desordem nutricional, quando afeta a infância, traz grandes consequências na formação da criança, como diabetes mellitus, hipertensão, problemas respiratórios, além de alterações psicológicas (Campos et al., 2023).

Ademais, ao analisar o “Atlas da Obesidade do Estado do Tocantins”, feito pela Universidade Federal do Tocantins (UFT), pode-se concluir uma grande prevalência da obesidade infantil na região do Bico do Papagaio. O município de Sampaio foi o que apresentou maior índice, alcançando 25,8% de crianças entre 5 e 10 anos com obesidade (Pinto et al., 2020). Já o município de Augustinópolis, sede do curso de medicina da Universidade Estadual do Tocantins (UNITINS), tem prevalência de 18,8% de crianças na mesma faixa etária também com essa doença (Pinto et al., 2020). Logo, é notório a importância de levar, para esses locais, intervenções que visem atenuar essa situação deletéria para a população infantil.

Portanto, o projeto “Meu Lanchinho: compartilhando experiências saudáveis com crianças” foi pensado com o objetivo de apresentar para esses indivíduos a necessidade de uma alimentação saudável com foco no combate à obesidade infantil. Por meio da educação no meio da Saúde do Escolar, a orientação dos alunos acerca do tema em escolas da região de Sampaio e Augustinópolis foram prioridades para

sensibilizar essa população em relação às causas dessa comorbidade, às consequências e da importância de uma alimentação equilibrada para solucionar essa doença.

Metodologia

A abordagem metodológica adotada neste relatório visa beneficiar a comunidade local de Sampaio e Augustinópolis, por meio da sensibilização das crianças em relação à alimentação saudável como ferramenta de combate à obesidade infantil.

As ações possuíam um cunho educativo, abordando a alimentação saudável e balanceada entre as crianças, bem como a obesidade infantil. O projeto de extensão foi implementado na Escola Municipal Alfredo Paulino, município de Augustinópolis-TO, no dia 24 de abril de 2024 e na Escola Municipal 1º de Junho, município de Sampaio-TO, na data de 6 de maio de 2024. As ações contaram com 26 (16 meninos e 10 meninas) e 21 (12 meninos e 9 meninas) crianças, respectivamente, com faixa etária entre 7 a 9 anos.

As ações consistiram nas etapas de Apresentação da equipe para a turma e para os profissionais do colégio, dinâmica da escolha de alimentos considerados saudáveis e não saudáveis com o intuito de avaliar os gostos e as preferências alimentares dos alunos, apresentação sobre a obesidade infantil relacionada a má alimentação e a construção da pirâmide alimentar, por fim, a gincana por meio de jogos, estilo gamers, de perguntas e respostas sobre o conteúdo ministrado com o objetivo de avaliar os conhecimentos passados durante a ação.

Com objetivo de expandir para a comunidade o conteúdo ministrado foi elaborado e entregue para o público uma cartilha informativa com dados sobre a alimentação saudável e a sua relação com a obesidade.

Em relação à avaliação do projeto, foi avaliado a aceitabilidade do projeto com uma escala com os professores sendo que de 75-100% respostas foram de 6 a 10 pontos, evidenciando a adesão excelente, impacto consistente e satisfatório da ação extensionista.

Resultados e Discussão

As ações educativas abordaram o tema da alimentação saudável e obesidade infantil. Na escola do município de Augustinópolis, haviam 26 alunos, sendo a maioria do sexo masculino (Quadro 1). No início da ação, os discentes explicaram a atividade que seria realizada, dialogando com os presentes sobre a escolha do tema. Procedeu-se com a apresentação de slides, os quais tinham figuras e imagens com exemplos de refeições saudáveis e alimentos que devem ser consumidos em baixa quantidade, com o objetivo de adaptar a linguagem para o público infantil. Os alunos interagiram e fizeram perguntas diversas sobre o tema, como o consumo excessivo de doces e refrigerantes.

Quadro 1. Público alcançado nas ações extensionistas.

Local	Meninos	Meninas	Total
Augustinópolis	16	10	26
Sampaio	12	9	21

Fonte: Autores (2024).

No debate promovido pelas discentes, foi destacado que alimentos ricos em açúcar são prejudiciais para a saúde. Um estudo de abrangência nacional aponta que as crianças brasileiras possuem uma elevada frequência no consumo de alimentos não recomendados, como biscoitos e doces (Bortolini *et al.*, 2012). Esse consumo excessivo pode ocasionar problemas de saúde crônicos, como diabetes e hipertensão (Nascimento *et al.*, 2022). Além disso, essa prática pode contribuir também para uma maior incidência de cáries. (Peres *et al.*, 2000). Dessa maneira, percebe-se que uma alimentação saudável promove benefícios para a saúde em diversos aspectos.

Na escola 1º de Junho do município de Sampaio estavam presentes 21 alunos, sendo a maioria meninos (Quadro 1). Ao iniciar a ação foi explicado o tema escolhido e realizada a identificação das integrantes da equipe para as crianças. A apresentação prosseguiu com o auxílio de slides educativos e lúdicos, com o fito de aquelas crianças conseguirem compreender a temática, repletos de desenhos que prenderam a atenção dos alunos na explicação e instigaram a interação deles com observações e dúvidas sobre o assunto abordado em questão. Ao final, foi realizada uma dinâmica para que as crianças respondessem perguntas sobre o que foi debatido, com a finalidade de socialização e saber se elas aprenderam a mensagem que foi transmitida, no qual a maioria acertou as perguntas com base no que foi ministrado. Em ambas as ações o público ficou 100% satisfeito com as atividades realizadas.

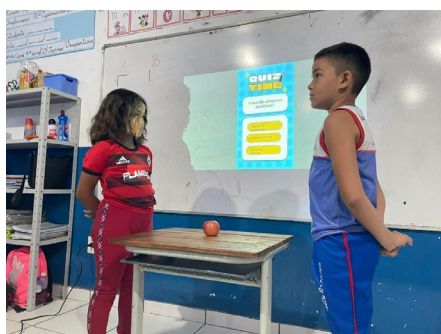
Na abordagem apresentada foi exposta a crescente taxa de obesidade infantil. Um Atlas da Obesidade do Estado do Tocantins constatou uma maior incidência de crianças acima do peso no município de Sampaio (Pinto *et al.*, 2020). A alimentação desbalanceada consumida em excesso, o uso de telas, o sedentarismo e a ausência de rotina de sono são fatores contribuintes da obesidade infantil e passíveis de orientações aos responsáveis pelos trabalhadores da área da saúde (Baggio *et al.*, 2021). Fernandes *et al.* (2012) traz em seu estudo que é necessário o diálogo informativo dos profissionais com as crianças sobre quais hábitos saudáveis elas podem adquirir para evitar que a obesidade se estenda para a fase adulta. A análise de Frontzek *et al.* (2017) destaca a importância do trato integral com o público infantil enfatizando o conhecimento sobre o contexto social geral que o cerca para que a prioridade no tratamento seja ela e não a enfermidade.

Figura 1. Discentes apresentando os slides às crianças.



Fonte: Autoria Própria (2023).

Figura 2. Dinâmica realizada com as crianças ao final do debate.



Fonte: Autoria Própria (2023).

Conclusão ou considerações finais

O projeto buscou a conscientização em relação a importância de uma alimentação saudável para o combate a obesidade no município de Sampaio e Augustinópolis, sendo que a escola um local essencial para o desenvolvimento de ações voltadas para temática da orientação nutricional, funcionando como um espaço para o compartilhamento de atividades e informações sobre a prevenção desse problema (Pereira *et al.*, 2020). Sendo assim, ao levar a educação em saúde para esses ambientes pode contribuir para diminuir os indicadores de obesidade em especial em Sampaio, que é um município com alto índice de crianças de 5 a 10 anos com obesidade.

Acerca do projeto realizado, é evidente que apesar do projeto ter suas limitações devido ao fato de ser realizado em apenas duas turmas, é visível que a ação teve um impacto positivo na população realizada por meio de atividades lúdicas que possibilitou a ampliação do conhecimento acerca da necessidade da alimentação saudável para as crianças, sensibilizando-as a terem escolhas mais saudáveis no dia a dia, além disso, o projeto possibilitou alcançar a família e a comunidade por meio dos produtos gerados.

Referências

BAGGIO, M. A. et al. CHILDHOOD OBESITY IN THE PERCEPTION OF CHILDREN, FAMILIES AND HEALTH AND EDUCATION PROFESSIONALS. *Texto & Contexto - Enfermagem*, v. 30, p. e20190331, 2021.

BORTOLINI, G.A et al. Consumo alimentar entre crianças brasileiras com idade de 6 a 59 meses. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 28, p. 1759-1771, 2012.

CAMPOS, B. T. L. et al. Obesidade infantil na atualidade: fatores de risco e complicações futuras. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 6, n. 2, p. 5838–5845, 20 mar. 2023.

CARVALHO, F. F. B. DE. A saúde vai à escola: a promoção da saúde em práticas pedagógicas. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, v. 25, n. 4, p. 1207–1227, dez. 2015.

DIAS, P. C. et al. Obesidade e políticas públicas: concepções e estratégias adotadas pelo governo brasileiro. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 33, n. 7, 2017.

FALKENBERG, M. B. et al. Educação em saúde e educação na saúde: conceitos e implicações para a saúde coletiva. 2014. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232014193.01572013>>.

FERNANDES, M. DE M. et al. Obesidade infantil em crianças da rede pública de ensino: prevalência e consequências para flexibilidade, força explosiva e velocidade. *Revista da Educação Física / UEM*, v. 23, n. 4, p. 629–634, out. 2012.

FRONTZEK, L. G. M. et al. Obesidade infantil: compreender para melhor intervir. *Rev. abordagem gestalt., Goiânia*, v. 23, n. 2, p. 167-174, ago. 2017. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672017000200005&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 16 maio 2024.

MELLO, E. D. DE et al. Childhood obesity - Towards effectiveness. *Jornal de Pediatria*, v. 80, n. 3, p. 173–82, 15 maio 2004.

NASCIMENTO, A. B. S. et al. Childhood obesity and poor diet. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 16, 2022.

PEREIRA, T. R. et al. A importância da educação alimentar e nutricional para alunos de séries iniciais. *Lynx*, v. 1, n. 1, 2020.

PERES, K. G. A. et al. Severidade de cárie em crianças e relação com aspectos sociais e comportamentais. *Revista de Saúde Pública*, v. 34, p. 402-408, 2000.

PINTO, S. L. et al. Atlas da Obesidade do Estado do Tocantins; 2020. Disponível em: <https://palmas.uft.edu.br/ecoasus/media/publicacoes/Atlas_da_obesidade_do_Tocantins.pdf>.

WANDERLEY, E. N. et al. Obesidade: uma perspectiva plural. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 15, n. 1, p. 185–194, 1 jan. 2010.

Recebido em: 11 de outubro de 2024

Aceito em: 06 de abril de 2026