

## ACÇÃO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM CRIANÇAS E ADOLESCENTES DE UM ABRIGO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

**Palloma Késsia Sousa da Costa**

Discente - Centro Universitário Fametro – Unifametro  
palloma.costa@aluno.unifametro.edu.br

**Vitória Yasmin Alcântara de Sousa**

Discente - Centro Universitário Fametro – Unifametro  
vitoria.sousa12@aluno.unifametro.edu.br

**Isadora Nogueira Vasconcelos**

Docente- Centro Universitário Fametro – Unifametro  
isadora.vasconcelos@professor.unifametro.edu.br

**Área Temática:** Alimentos, nutrição e saúde.

**Área de Conhecimento:** Ciências da Saúde.

**Encontro Científico:** XIII Encontro de Iniciação à Pesquisa.

### RESUMO

**Introdução:** A educação alimentar e nutricional (EAN) é um procedimento realizado por nutricionistas e/ou estudantes de nutrição, através de distintas abordagens educacionais. Neste processo deve-se levar em consideração diversos fatores e os significados atribuídos ao comportamento alimentar, com o propósito de orientar mudanças que promovam a adequação dos hábitos alimentares e a melhoria da qualidade de vida. A infância e a adolescência são fases de muitas mudanças e construção social, a EAN, portanto é crucial para a formação desses indivíduos, pois ressalta a importância da alimentação saudável sobre a qualidade de vida, possibilitando o desenvolvimento da autonomia alimentar destes. **Objetivo:** Relatar uma ação de EAN desenvolvida com crianças e adolescentes de um abrigo, conduzida por discentes do curso de Nutrição, vinculadas ao projeto de extensão de um centro universitário. **Métodos:** Trata-se de um relato de experiência, conduzido com dez participantes, por meio de dinâmicas, incluindo gincana sobre grupos alimentares, quiz com perguntas em balões, montagem de pratos equilibrados e degustação de frutas. **Resultados:** Os participantes demonstraram profundo interesse por todos os temas abordados durante a EAN. Observou-se que a maioria já possuía algum conhecimento anterior sobre o tema, o qual foi aprofundado e ampliado ao longo das atividades. Os resultados foram positivos, porém, uma dificuldade foi observada durante uma das atividades, sendo ela, o receio de provar novos alimentos. **Considerações finais:** Conclui-se que as intervenções educativas favorecem o desenvolvimento da autonomia alimentar e evidenciam a necessidade de ampliar políticas públicas que promovam e consolidem hábitos saudáveis desde a infância. **Palavras-chave:** Educação alimentar e nutricional; Crianças e adolescentes; Relato de experiência.

## INTRODUÇÃO

A educação alimentar e nutricional (EAN) é um procedimento realizado por nutricionistas e/ou estudantes de nutrição, através de distintas abordagens educacionais, voltadas tanto para indivíduos quanto para grupos populacionais. Neste processo deve-se levar em consideração as interações sociais, culturais e os significados atribuídos ao comportamento alimentar, com o propósito de orientar mudanças que promovam a adequação dos hábitos alimentares e contribuam para a melhoria da qualidade de vida (Brasil; CFN, 2008).

As preferências alimentares se modificam ao longo da infância, sendo construídas por meio de experiências sensoriais, como o tato, o paladar e o olfato, além de influenciadas por fatores orgânicos, ambientais, familiares e sociais que envolvem essas vivências. Desse modo, a infância representa uma etapa fundamental para o estabelecimento das bases que sustentam a formação dos hábitos alimentares (Souza *et al.*, 2016).

De acordo com o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA, 1990), a adolescência compreende a faixa etária entre 12 e 18 anos de idade. Trata-se de uma fase marcada por intensas transformações físicas e comportamentais. Nesse período, diversos fatores podem influenciar as escolhas e os hábitos que contribuirão para a construção da identidade desses indivíduos, os quais gradualmente se afastam dos comportamentos característicos da infância e desenvolvem atributos e competências próprias da vida adulta. Desta forma, a EAN possui um papel essencial nessas duas fases da vida, pois ressalta a importância da alimentação saudável sobre a qualidade de vida das pessoas, possibilitando o desenvolvimento da autonomia dos indivíduos em relação às suas escolhas alimentares, de modo que os benefícios possam ser percebidos a longo prazo (Pereira *et al.*, 2017).

Nesse contexto, o presente estudo tem como objetivo relatar uma ação de educação alimentar e nutricional desenvolvida com crianças e adolescentes de um abrigo, conduzida por discentes do curso de Nutrição, vinculadas a um projeto de extensão extracurricular de um centro universitário localizado em Fortaleza, CE.

## METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência baseado em uma ação educativa voltada à promoção da alimentação saudável e nutricional, realizada com um grupo de 10 crianças e adolescentes acolhidos em um abrigo na cidade de Fortaleza, CE. A atividade ocorreu nas instalações do Centro Universitário, com a participação de oito extensionistas do Projeto de

Extensão extracurricular intitulado Núcleo de Atendimento e Pesquisa em Nutrição Infantil (NUNI). A ação foi realizada no dia 21/05/2025 e teve duração de três horas, envolvendo conversas e dinâmicas que representaram, de maneira lúdica, a importância da escolha por uma alimentação mais equilibrada.

No início da atividade, foi feita uma apresentação básica das estudantes para os jovens e seus responsáveis, com o intuito de compreender o estilo de vida e o nível de conhecimento dos participantes. Em seguida, foi realizada uma breve explanação teórica sobre os grupos alimentares e a classificação dos macronutrientes, micronutrientes (vitaminas e minerais) e a importância do consumo de água. A partir disso, as dinâmicas foram conduzidas por meio de uma gincana, composta por quatro brincadeiras relacionadas a alimentos saudáveis. Diversos materiais foram utilizados, como cartolinas, impressões, fita adesiva e estruturas plásticas em formato de alimentos, como pão, frango, arroz e frutas in natura.

Na primeira atividade, os participantes foram divididos em duas equipes, cada uma com cinco integrantes. Posicionados em fila, os dois primeiros de cada grupo tinham que correr até uma cartolina colocada à frente, competindo para que o mais rápido ganhasse. Ao alcançá-la, deveriam classificar os alimentos dispostos em mesas laterais conforme seus grupos alimentares (carboidratos, proteínas, hortaliças, frutas e doces). Após concluir a tarefa, voltavam ao final da fila. A equipe que acumulasse mais pontos recebia um brinde, neste caso, uma barrinha de cereal.

Na segunda etapa, balões numerados estavam fixados em uma lousa. Dentro de cada balão havia uma pergunta sobre alimentação saudável ou sobre alimentos em geral. As crianças eram chamadas uma a uma para estourar um balão, e a pergunta era feita para o grupo todo, com o objetivo de testar os conhecimentos prévios e, principalmente, oferecer orientações sobre alimentação e nutrição.

Em seguida, dois participantes eram selecionados para sentar-se à mesa, onde diversos alimentos estavam espalhados aleatoriamente. O desafio consistia em montar um prato com os alimentos que normalmente seriam consumidos em um determinado horário do dia, previamente indicado por uma das colaboradoras da ação, por exemplo, o lanche da tarde. Com o tempo cronometrado em um minuto, venciam quem concluísse a tarefa primeiro e escolhesse os alimentos mais adequados para aquela refeição.

Na última fase da gincana, foi realizada uma atividade de degustação de frutas. Formaram-se duas filas, com cinco integrantes cada. Com os olhos vendados, os participantes

recebiam uma ou duas frutas in natura, e o objetivo era identificar o nome da fruta e se ela continha ou não adicionais, como chia ou aveia. Entre as opções oferecidas estavam melão, maçã, uva, mamão, banana e melancia. A proposta buscava estimular a curiosidade em relação às frutas e promover uma reflexão sobre a importância do seu consumo no cotidiano.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante a ação educativa, as discentes tiveram a oportunidade de exercitar a comunicação em linguagem acessível, transformando conteúdos teóricos sobre grupos alimentares em explicações claras e dinâmicas. Esse momento inicial foi essencial para estimular a interação, favorecer o engajamento nas atividades propostas e reforçar a importância de metodologias participativas no processo de educação alimentar e nutricional. A vivência possibilitou ainda, que as estudantes percebessem como a adaptação de estratégias educativas pode ampliar o alcance do conteúdo e tornar o aprendizado mais significativo.

A ação educativa possibilitou às discentes vivenciar a prática extensionista de forma integral, indo desde o planejamento até a execução das atividades. O processo de organização prévia envolveu a escolha dos recursos pedagógicos, a definição dos conteúdos a serem abordados e a elaboração de dinâmicas que unissem o aspecto lúdico ao caráter educativo. Esse movimento de preparação reforçou a importância da articulação entre teoria e prática, evidenciando a necessidade de um olhar crítico e reflexivo sobre como os conteúdos podem ser transmitidos de forma acessível e significativa. É interessante selecionar atividades que enfatizem o aprender na prática, principalmente com crianças. Segundo Cordazzo e Vieira (2007), o lúdico tem papel fundamental, pois permite explorar o aprender brincando, o que é um ato natural nessa faixa etária.

Na condução das atividades, as estudantes puderam experimentar diferentes papéis, como mediadoras, facilitadoras e organizadoras, exercitando competências fundamentais para o futuro profissional, entre elas: comunicação clara, postura ética, trabalho em equipe, liderança e escuta ativa. Ao adaptar conceitos de nutrição, como a classificação dos grupos alimentares e a importância da variedade de alimentos, para uma linguagem próxima do cotidiano, foi possível perceber o impacto positivo da utilização de metodologias participativas. Essa experiência mostrou às discentes que a prática educativa vai além da transmissão de informações, envolvendo também criatividade, empatia e capacidade de se colocar no lugar do outro para garantir a compreensão da mensagem.

As dinâmicas elaboradas, como gincanas, desafios e atividades de reconhecimento de alimentos, tiveram papel central para despertar o interesse e a motivação no processo educativo. Para as extensionistas, cada etapa foi uma oportunidade de avaliar a efetividade de suas estratégias, refletindo sobre os pontos fortes e sobre aspectos a serem aprimorados em futuras intervenções. A experiência destacou que atividades lúdicas, quando bem planejadas, podem potencializar a aprendizagem, aproximar os estudantes da realidade do público e favorecer a construção coletiva do conhecimento.

Outro ponto relevante foi a reflexão crítica que emergiu da vivência, uma vez que as discentes puderam reconhecer que a educação alimentar e nutricional exige constância, persistência e adaptação às diferentes realidades sociais. A prática extensionista permitiu compreender melhor os desafios da promoção da saúde em contextos de vulnerabilidade. Pereira *et al.* (2017) dizem que as intervenções, para serem efetivas e consistentes, devem ir muito além de promover conhecimentos nutricionais, pois são necessárias ações integradas que visem à saúde das crianças e adolescentes, envolvendo famílias, escolas e comunidades, também ressaltam a grande importância do governo e das universidades no sentido de apoiar e incentivar a promoção de saúde reforçando o compromisso social do nutricionista e a necessidade de políticas públicas que ampliem o alcance de ações educativas.

Dessa forma, os resultados da ação não se limitam ao impacto imediato da atividade realizada, mas se estendem ao processo formativo das estudantes envolvidas. A vivência contribuiu para o fortalecimento da autonomia acadêmica, para o desenvolvimento de competências profissionais e para a percepção da extensão universitária como um espaço privilegiado de aprendizagem, capaz de articular ensino, pesquisa e compromisso social.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência extensionista possibilitou às discentes aplicar na prática os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da graduação, desenvolvendo competências como comunicação em saúde, planejamento de atividades educativas e uso de metodologias participativas. A vivência reforçou a importância da extensão como espaço de formação integral, permitindo às estudantes exercitar a criatividade, a empatia e a capacidade de adaptação frente aos desafios encontrados no processo de educação alimentar e nutricional.

Além de ampliar o aprendizado acadêmico, a atividade reafirmou o compromisso social do nutricionista e a necessidade de fortalecer políticas públicas que assegurem a promoção da saúde e da alimentação adequada. Conclui-se que experiências como esta

contribuem não apenas para a formação profissional crítica e reflexiva, mas também para o fortalecimento do papel da universidade como agente transformador da realidade social.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução CFN nº 417, de 18 de março de 2008. Dispõe sobre procedimentos nutricionais para atuação dos nutricionistas e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 24 mar. 2008. Seção 1, p. 108-109.

BRASIL. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 16 jul. 1990. Seção 1, p. 1.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. **Biblioteca Virtual em Saúde**. 2. ed., 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CORDAZZO, S. T. D.; VIEIRA, M. L. A brincadeira e suas implicações no processo de aprendizagem e de desenvolvimento. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, p. 89-101, 27 mar. 2007.

PEREIRA, T. S.; PEREIRA, R. C.; ANGELIS-PEREIRA, M. C. Influência de intervenções educativas no conhecimento sobre alimentação e nutrição de adolescentes de uma escola pública. **Ciência & Saúde Coletiva**, São Paulo, v. 22, n. 2, fev. 2017.

SOUZA, R. H.; TOMASI, C. D.; BIROLO, I. V. B.; CERETTA, L. B.; RIBEIRO, R. S. V. Educação alimentar e nutricional: relato de experiência. **Revista do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Básica/Saúde da Família**, Criciúma, v. 3, n. 1, 19 dez. 2016.