

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA: EDUCAÇÃO E PREVENÇÃO DE DOENÇAS POR MEIO DE ATIVIDADES LÚDICAS.

Thays Oliveira Silva Arruda¹;

¹Centro universitário Unigrande (UNIGRANDE), Campina Grande, Paraíba.

<https://lattes.cnpq.br/3062393302970845>

Marileide dos santos²;

²Centro universitário Unigrande (UNIGRANDE), Campina Grande, Paraíba.

<http://lattes.cnpq.br/9209982293202168>

Cícera Roberta Farias de Araujo Torres³;

³Centro universitário Unigrande (UNIGRANDE), Campina Grande, Paraíba.

<http://lattes.cnpq.br/9209982293202168>

Adeilson Francisco Soares Júnior⁴.

⁴Faculdade Venda Nova do Imigrante (FAVENI), Patos, Paraíba.

<https://lattes.cnpq.br/1424548985163936>

RESUMO: O projeto de extensão foi desenvolvido na Escola Municipal Otávio Amorim, em Campina Grande, envolvendo acadêmicos dos cursos de Nutrição e Biomedicina e crianças com idade entre 5 e 12 anos. A ação teve como objetivo promover a educação em saúde, com ênfase na alimentação saudável, higiene pessoal, higiene dos alimentos e prevenção de doenças. Para facilitar a compreensão e estimular a participação das crianças, foram utilizadas estratégias educativas e lúdicas, incluindo palestras, dinâmicas em grupo, materiais ilustrativos, frutas, caixas temáticas, cartazes confeccionados em EVA e apresentações em slides. As atividades possibilitaram uma abordagem adequada à faixa etária, tornando os conteúdos mais acessíveis, interativos e atrativos. Durante a ação, as crianças participaram ativamente das atividades e demonstraram interesse pelos temas apresentados, especialmente em relação à importância de uma alimentação equilibrada e da correta lavagem das mãos. Dessa forma, o projeto contribuiu para a disseminação de conhecimentos relacionados à promoção da saúde e à prevenção de doenças, fortalecendo a integração entre a comunidade acadêmica e o ambiente escolar e incentivando a construção de hábitos saudáveis desde a infância.

¹ Discente do curso de Terapia Ocupacional.

² Discente do curso de Terapia Ocupacional.

³ Discente do curso de Terapia Ocupacional.

⁴ Docente do curso de Terapia Ocupacional, orientador do presente trabalho, e-mail: adeilsonfsjunior@gmail.com.

PALAVRAS-CHAVE: Prevenção. Cuidado. Saúde.

HEALTHY EATING IN CHILDHOOD: EDUCATION AND DISEASE PREVENTION THROUGH PLAYFUL ACTIVITIES.

ABSTRACT: The extension project was carried out at Otávio Amorim Municipal School in Campina Grande, involving students from the Nutrition and Biomedicine courses and children aged 5 to 12. The initiative aimed to promote health education, focusing on healthy eating, personal hygiene, food hygiene, and disease prevention. To make it easier for the children to understand and encourage their participation, educational and playful strategies were used, including lectures, group activities, illustrated materials, fruits, themed boxes, EVA-made posters, and slide presentations. The activities allowed for an approach suitable for the age group, making the content more accessible, interactive, and engaging. During the event, the children actively participated in the activities and showed interest in the topics presented, especially regarding the importance of a balanced diet and proper handwashing. In this way, the project helped spread knowledge related to health promotion and disease prevention, strengthening the connection between the academic community and the school environment, and encouraging the development of healthy habits from childhood.

KEYWORDS: Prevention. Care. Health.

INTRODUÇÃO

A infância constitui uma etapa fundamental para o desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social do indivíduo, sendo também um período decisivo para a formação de hábitos que podem permanecer ao longo de toda a vida. Nesse contexto, a alimentação desempenha um papel essencial, uma vez que uma dieta adequada e equilibrada fornece os nutrientes necessários para o crescimento, o desenvolvimento e a manutenção da saúde. Além disso, os hábitos alimentares adquiridos durante os primeiros anos de vida podem influenciar diretamente a saúde na adolescência e na fase adulta, tornando a educação alimentar uma importante estratégia de promoção da saúde e prevenção de doenças.

A educação alimentar e nutricional apresenta-se, portanto, como uma ferramenta importante para promover conhecimentos e desenvolver atitudes positivas em relação à alimentação. No ambiente escolar, essa abordagem ganha ainda mais relevância, pois a escola constitui um espaço privilegiado para a construção de conhecimentos, valores e comportamentos relacionados à saúde. Por reunir crianças em uma fase de intenso aprendizado e socialização, o ambiente escolar possibilita a realização de ações educativas capazes de alcançar não apenas os estudantes, mas também suas famílias e a comunidade na qual estão inseridos.

Além da alimentação saudável, a adoção de hábitos adequados de higiene constitui uma importante medida de prevenção de doenças na infância. A higiene das mãos, dos alimentos, do corpo e dos ambientes está diretamente relacionada à redução da transmissão de diversos agentes infecciosos. A lavagem correta das mãos, por exemplo, é uma prática simples e de baixo custo que pode contribuir para a prevenção de doenças infecciosas e para a interrupção de cadeias de transmissão. Da mesma forma, cuidados relacionados à higienização e ao preparo dos alimentos são fundamentais para evitar contaminações e doenças transmitidas por alimentos.

A realização de ações de educação em saúde no contexto escolar também contribui para aproximar o conhecimento acadêmico da realidade da comunidade. Projetos de extensão universitária possibilitam que os conhecimentos produzidos no ambiente acadêmico sejam compartilhados com a população de maneira acessível e contextualizada. Ao mesmo tempo, permitem que os acadêmicos conheçam as necessidades concretas da comunidade e desenvolvam habilidades relacionadas à comunicação, planejamento, trabalho em equipe, responsabilidade social e atuação interdisciplinar.

A escolha da infância como público-alvo está relacionada à importância de desenvolver ações preventivas desde os primeiros anos de vida. A prevenção em saúde **não deve ocorrer somente quando a doença já está instalada, mas** precisa ser estimulada por meio da educação e da construção de hábitos saudáveis

Dessa forma, a educação alimentar e as práticas de higiene devem ser compreendidas como componentes importantes da promoção da saúde infantil. A escola, por sua capacidade de reunir crianças, profissionais, famílias e comunidade, apresenta-se como um ambiente estratégico para a implementação de ações educativas. Quando essas ações são desenvolvidas de maneira participativa e lúdica, podem contribuir não apenas para a aquisição de conhecimentos, mas também para a mudança de atitudes e para o fortalecimento da autonomia das crianças em relação aos cuidados com a própria saúde.

OBJETIVO

O presente projeto teve como objetivo promover a educação em saúde entre crianças de 5 a 12 anos da Escola Municipal Otávio Amorim, em Campina Grande, por meio de ações educativas sobre alimentação saudável, higiene pessoal, higiene dos alimentos e prevenção de doenças. Buscou-se estimular, de forma lúdica e participativa, a compreensão sobre a importância da adoção de hábitos saudáveis no cotidiano, contribuindo para o desenvolvimento do autocuidado e para a prevenção de problemas de saúde desde a infância.

METODOLOGIA

O presente projeto de extensão foi desenvolvido na Escola Municipal Otávio Amorim, localizada na cidade de Campina Grande, Paraíba, tendo como público-alvo crianças com idade entre 5 e 12 anos. A ação foi planejada e executada por acadêmicos dos cursos de Nutrição e Biomedicina, com a finalidade de promover conhecimentos relacionados à alimentação saudável, higiene pessoal, higiene dos alimentos e prevenção de doenças, utilizando estratégias educativas e lúdicas adequadas às diferentes faixas etárias.

A intervenção foi estruturada a partir de uma abordagem educativa, participativa e lúdica, buscando proporcionar às crianças **não apenas a transmissão de informações, mas também oportunidades de interação, questionamento e participação. Foram abordados conteúdos relacionados à importância de uma alimentação equilibrada, ao consumo de alimentos in natura e minimamente processados, à redução do consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, à higiene corporal, à higienização dos alimentos e à correta lavagem das mãos como medidas importantes para a prevenção de doenças.**

A metodologia também valorizou a interação entre os acadêmicos e a comunidade escolar. A participação dos estudantes de Nutrição e Biomedicina possibilitou uma atuação interdisciplinar, integrando conhecimentos relacionados à alimentação, saúde, prevenção de doenças e cuidados de higiene. Essa experiência permitiu aos acadêmicos desenvolver competências de comunicação, trabalho em equipe, planejamento e educação em saúde, além de aproximá-los das necessidades presentes no contexto escolar.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O projeto de extensão teve como principal finalidade promover a educação em saúde entre crianças de 5 a 12 anos da Escola Municipal Otávio Amorim, localizada na cidade de Campina Grande, Paraíba, utilizando a educação alimentar e os hábitos de higiene como estratégias para a prevenção de doenças e a promoção da qualidade de vida. A escolha do público infantil esteve relacionada à importância de desenvolver ações educativas desde os primeiros anos de vida, considerando que a infância representa uma fase fundamental para a construção de conhecimentos, atitudes e comportamentos que podem influenciar diretamente as condições de saúde ao longo do desenvolvimento.

A proposta foi desenvolvida por acadêmicos dos cursos de Nutrição e Biomedicina, possibilitando uma atuação interdisciplinar e a integração de diferentes conhecimentos relacionados à alimentação, higiene, microbiologia, prevenção de doenças e promoção da saúde. A participação conjunta dos estudantes permitiu uma compreensão mais ampla das temáticas trabalhadas e favoreceu a construção de uma abordagem educativa capaz de relacionar os conhecimentos científicos às situações vivenciadas pelas crianças em seu cotidiano. Segundo a FAO (2025), “a educação alimentar e nutricional baseada na escola ajuda crianças em idade escolar e adolescentes a melhorar suas dietas e escolhas

alimentares”.

O Ministério da Saúde (2025) recomenda que a alimentação das crianças priorize alimentos in natura e minimamente processados, com incentivo ao consumo de frutas, verduras e legumes e à redução de produtos ultraprocessados. A alimentação foi abordada como um dos principais componentes relacionados ao crescimento, desenvolvimento e manutenção da saúde. Durante as atividades, procurou-se demonstrar às crianças que uma alimentação equilibrada deve envolver variedade e qualidade, incluindo o consumo de frutas, verduras e legumes, além da valorização de alimentos in natura ou minimamente processados. Também foram discutidos os possíveis impactos do consumo frequente e excessivo de alimentos com baixo valor nutricional, especialmente aqueles ricos em açúcares, gorduras e sódio.

Outro objetivo específico foi orientar sobre a importância da higienização correta das mãos e dos alimentos. As crianças foram estimuladas a compreender que práticas simples de higiene podem contribuir significativamente para a prevenção de doenças. A lavagem adequada das mãos foi apresentada como uma medida essencial antes das refeições, após o uso do banheiro e em outras situações nas quais exista possibilidade de contaminação. Da mesma forma, foram enfatizados os cuidados necessários com os alimentos antes de seu consumo e durante sua manipulação. Nesse sentido, a Organização Mundial da Saúde (2025) recomenda que “a higiene das mãos seja praticada em momentos-chave, como antes de preparar alimentos, antes de comer e após usar o banheiro”.

De acordo com Candeias, a Educação em Saúde deve ser compreendida como o conjunto de ações educativas voltadas à tomada de consciência e à adoção de atitudes que promovam a saúde e previnam doenças, ideia que fundamentou o planejamento das atividades do presente projeto.

Segundo Santos (2021), o lúdico constitui uma metodologia eficaz na educação infantil, uma vez que as crianças apresentam uma forma de aprender diferente da dos adultos, o que torna necessário o uso de estratégias interativas, visuais e próximas de sua realidade cotidiana. A escolha da metodologia lúdica também esteve diretamente relacionada às características do público-alvo.

Nesse sentido, a proposta buscou superar uma abordagem exclusivamente expositiva, transformando as atividades em momentos de diálogo e interação. As crianças foram estimuladas a responder perguntas, compartilhar experiências, apresentar seus conhecimentos prévios e participar das atividades propostas. Essa estratégia possibilitou que os acadêmicos identificassem dúvidas e conhecimentos já existentes, adaptando a abordagem de acordo com as necessidades observadas. Como destaca Santos (2021), “as crianças têm uma forma diferenciada de aprender”, o que reforça a importância de ajustar continuamente a linguagem e os recursos utilizados ao longo da intervenção.

De acordo com as recomendações do Ministério da Saúde, a higienização das mãos deve ocorrer em momentos-chave da rotina diária, como antes das refeições, após o uso do banheiro, antes e depois do preparo de alimentos e após tossir, espirrar ou tocar em superfícies e animais (BRASIL). Durante essa etapa, foram discutidos os principais momentos em que a lavagem das mãos deve ser realizada, bem como a necessidade de realizar o procedimento de maneira adequada. As crianças foram incentivadas a reconhecer situações cotidianas em que a higienização das mãos é indispensável, especialmente antes das refeições e após o uso do banheiro.

Também foram abordados os microrganismos e sua relação com a transmissão de doenças. Segundo o autor Tumelero: os microrganismos são seres visíveis apenas microscopicamente e atuam nos mais diversos ambientes, podendo trazer tanto benefícios quanto prejuízos à saúde humana, constatação que norteou a forma como o tema foi apresentado às crianças.

O cronograma do projeto foi organizado em etapas ao longo do semestre. Inicialmente, ocorreu o planejamento e a divisão das responsabilidades entre os integrantes. Em seguida, foram produzidos e organizados os materiais educativos e estabelecido o contato com a instituição de ensino. Posteriormente, foram realizadas as visitas à escola e a aplicação das atividades planejadas. Esse modo de organização está alinhado ao que Dalcin e Augusti (2016) descrevem como condição necessária para que a extensão universitária se efetive como paradigma de uma universidade socialmente referenciada, isto é, um planejamento sistemático que articula formação acadêmica e atendimento às demandas da comunidade.

A experiência também exigiu dos acadêmicos a capacidade de adaptar a linguagem científica para diferentes faixas etárias. Essa adaptação foi fundamental para garantir que informações relacionadas à nutrição, microbiologia e prevenção de doenças fossem compreendidas pelas crianças. Dessa maneira, o projeto contribuiu para o desenvolvimento de competências importantes para a atuação profissional. Estudo conduzido por Dominguez e Bizerra (2018) já apontava, nesse sentido, que “o tema microrganismos podem ser compreendido pelas crianças pequenas”, desde que a linguagem científica seja devidamente adaptada à faixa etária, o que reforça a relevância dessa competência na formação dos futuros profissionais de saúde.

A experiência demonstrou, portanto, que a escola pode atuar como um importante espaço para a construção de conhecimentos relacionados à saúde. Ao abordar alimentação, higiene, prevenção de doenças e autocuidado de forma integrada, o projeto contribuiu para ampliar a percepção das crianças sobre a importância de suas escolhas e comportamentos cotidianos. Essa forma integrada de atuação aproxima-se do que estabelece a própria definição oficial de extensão universitária, descrita nas diretrizes do Conselho Nacional de Educação como “processo interdisciplinar, educativo, cultural, científico e político” (BRASIL, 2018), o que reforça o caráter multidimensional da experiência vivenciada na escola.

Em síntese, e retomando as orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) e as recomendações do Ministério da Saúde sobre higienização das mãos (BRASIL), os principais conhecimentos construídos ao longo do projeto envolveram alimentação equilibrada, consumo de frutas, verduras e legumes, higiene corporal, higienização dos alimentos, lavagem adequada das mãos, microrganismos, prevenção de doenças e autocuidado. A experiência reforçou que a educação em saúde, quando realizada de maneira participativa, contextualizada e adequada ao público, pode contribuir para a formação de atitudes mais conscientes e para o fortalecimento de hábitos saudáveis desde a infância.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência demonstrou que, para o público infantil, a utilização de metodologias exclusivamente expositivas pode apresentar limitações quanto à manutenção do interesse e da participação. Nesse sentido, as atividades lúdicas e os recursos visuais desempenharam papel importante na condução da ação, possibilitando maior interação entre os acadêmicos e as crianças.

A experiência também possibilitou aos acadêmicos uma aproximação concreta entre os conhecimentos teóricos adquiridos durante a formação e sua aplicação prática no contexto da comunidade. O contato com o ambiente escolar permitiu compreender que a atuação dos profissionais da saúde ultrapassa os espaços tradicionalmente relacionados ao atendimento clínico, envolvendo também ações de prevenção, educação e promoção da saúde.

No âmbito da formação acadêmica e pessoal, o projeto contribuiu para o desenvolvimento de diversas competências, como comunicação, criatividade, empatia, responsabilidade, organização, planejamento e trabalho em equipe. A necessidade de dialogar com crianças de diferentes idades exigiu dos participantes capacidade de escuta, flexibilidade e criatividade para encontrar maneiras mais eficientes de transmitir informações científicas.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Conselho Nacional de Educação. Resolução nº 7, de 18 de dezembro de 2018. Estabelece as Diretrizes para a Extensão na Educação Superior Brasileira. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 2018.

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Brasília, DF: Senado Federal, 1988. Art. 207.

BRASIL. Ministério da Saúde. Orientações sobre higienização das mãos e prevenção de doenças infecciosas. Brasília, DF: Ministério da Saúde, [s.d.].

DALCIN, L.; AUGUSTI, R. B. O princípio da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão como paradigma de uma universidade socialmente referenciada. **ELO – Diálogos em Extensão**, Porto Alegre, v. 5, n. 3, p. 38-49, 2016.

D'ETTORRES, A. C. Entenda a importância de higienizar as mãos para evitar doenças. In: **FOLHA VITÓRIA**, Vitória, 2024.

DOMINGUEZ, C. R. C.; BIZERRA, A. F. Learning about microorganisms in childhood: four to six-year-old children's voice in kindergartens and museums. **Revista Brasileira de Pesquisa em Educação em Ciências**, v. 18, n. 1, p. 1-25, abr. 2018.

SANTOS, A. G. dos. A criança e o lúdico: uma união necessária: a legalização da educação infantil e a origem do lúdico. **Revista Humanidades e Inovação**, v. 8, n. 68, p. 361-372, 2021.

SILVA, G. F. da. **A criança e as atividades lúdicas na educação infantil**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Pedagogia) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2022.

TUMELERO, M. F.; GRALOW, L. G.; GAGLIONI, T. M.; AMTHAUER, C. **Saúde na escola: conversando sobre microrganismos e agentes patogênicos com crianças de uma escola pública**. Anuário Pesquisa e Extensão Unoesc Joaçaba, 2026.