

Ações de educação alimentar e nutricional para adolescentes no contexto do Programa Nacional de Alimentação Escolar em um município baiano: Um relato de experiência

Food and nutrition education actions for adolescents in the context of the National School Feeding Program in a municipality in Bahia: An experience report

Acciones de educación alimentaria y nutricional para adolescentes en el contexto del Programa Nacional de Alimentación Escolar en un municipio de Bahía: Un relato de experiencia

Recebido: 10/05/2025 | Revisado: 20/05/2025 | Aceitado: 20/05/2025 | Publicado: 24/05/2025

Michele Ribeiro Torres Martins

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-1257-8784>

Universidade Salvador, Brasil

E-mail: michele.rtm@hotmail.com

Giulia Cunha Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-3145-2786>

Universidade Salvador, Brasil

E-mail: giuliacunha.12@hotmail.com

Ruana Carina Nogueira Cardoso

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-6911-7157>

Universidade Salvador, Brasil

E-mail: carinacardosojva@gmail.com

Simone Dantas Queiroz Branco Amorim

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-4617-5714>

Universidade Salvador, Brasil

E-mail: simonedanq@hotmail.com

Mariana Cristina Silva Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4962-8769>

Centro Universitário UNA, Brasil

E-mail: mariana.cristina@prof.una.br

Maria de Fátima Valverde Dreyer

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-7327-5013>

Secretaria de Saúde do Estado da Bahia, Brasil

E-mail: fatimavalverde@yahoo.com.br

Resumo

O presente trabalho objetivou externar a experiência prática de ações de Educação Alimentar e Nutricional para adolescentes, realizadas por meio de uma intervenção feita com estudantes da rede pública. Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência sobre as vivências de discentes do curso de Nutrição da Universidade Salvador (UNIFACS), durante a realização de ações de EAN no contexto do Programa Nacional de Alimentação Escolar, com adolescentes de turmas do ensino fundamental II, em uma escola localizada no estado da Bahia. As práticas foram definidas por informações de diagnóstico nutricional extraídas do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional - SISVAN, no contexto de uma política pública. Essas ações foram executadas mediante a utilização de um produto tecnológico gratuito e digital, criado no formato de uma revista composta por temas como a importância do consumo de frutas para a saúde e os principais nutrientes considerados aliados do crescimento. Por fim, foi aplicado um questionário simples de coleta de informações qualitativas acerca do desempenho do produto tecnológico. Os resultados alcançados com a intervenção foram satisfatórios e demonstraram que ferramentas de EAN incentivam e orientam adolescentes sobre mudanças de hábitos efetivas.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional (EAN); Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE); Adolescentes.

Abstract

This study aimed to describe the practical experience of Food and Nutrition Education for adolescents, carried out through an intervention with students from the public school system. This is a descriptive study of the type of experience report on the experiences of students from the Nutrition course at Salvador University (UNIFACS), during the implementation of EAN actions in the context of the National School Feeding Program, with adolescents from

elementary school classes II, in a school located in the state of Bahia. The practices were defined by nutritional diagnosis information extracted from the Food and Nutrition Surveillance System - SISVAN, in the context of a public policy. These actions were carried out using a free, digital technological product, created in the format of a magazine with themes such as the importance of fruit consumption for health and the main nutrients considered to be allies of growth. Finally, a simple questionnaire was used to collect qualitative information about the performance of the technological product. The results achieved with the intervention were satisfactory and showed that EAN tools encourage and guide adolescents to change their habits effectively.

Keywords: Food and Nutrition Education (EAN); National School Feeding Program (PNAE); Adolescents.

Resumen

El objetivo de este estudio fue describir la experiencia práctica de Educación Alimentaria y Nutricional para adolescentes, realizada a través de una intervención con alumnos del sistema público de enseñanza. Se trata de un estudio descriptivo, con relato de experiencias de alumnos del curso de Nutrición de la Universidad del Salvador (UNIFACS), durante la implementación de acciones de EAN en el contexto del Programa Nacional de Alimentación Escolar, con adolescentes de la clase II de la enseñanza primaria, en una escuela localizada en el estado de Bahia. Las prácticas fueron definidas por informaciones de diagnóstico nutricional extraídas del Sistema de Vigilancia Alimentaria y Nutricional - SISVAN, en el contexto de una política pública. Estas acciones se llevaron a cabo mediante un producto tecnológico digital gratuito creado en forma de revista sobre temas como la importancia del consumo de frutas para la salud y los principales nutrientes considerados aliados del crecimiento. Por último, se utilizó un sencillo cuestionario para recoger información cualitativa sobre el funcionamiento del producto tecnológico. Los resultados obtenidos con la intervención fueron satisfactorios y demostraron que las herramientas de EAN animan y orientan a los adolescentes a cambiar sus hábitos de forma eficaz.

Palabras clave: Educación Alimentaria y Nutricional (EAN); Programa Nacional de Alimentación Escolar (PNAE); Adolescentes.

1. Introdução

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define a adolescência como a fase da vida caracterizada por profundas transformações físicas (puberal, sexual e cerebral) e psicossociais (mudanças na maneira de pensar, relações familiares e com outras pessoas), com grande influência das particularidades de vida em cada indivíduo (Ministério da Saúde, 2007).

O Guia Alimentar para a População Brasileira (Ministério da Saúde, 2014) alerta sobre o rápido aumento da frequência da obesidade e do diabetes em países economicamente emergentes como o Brasil, além da evolução de outras doenças crônicas relacionadas ao consumo excessivo de calorias e à oferta desequilibrada de nutrientes na alimentação, como a hipertensão (aumento da pressão arterial), doenças do coração e certos tipos de câncer. Este Guia acrescenta que inicialmente esses riscos eram apresentados como doenças de pessoas com idade mais avançada, porém atualmente muitos desses problemas atingem adultos jovens, além de adolescentes e crianças.

O marketing de alimentos industrializados, fast-foods e bebidas açucaradas estimulam hábitos alimentares pouco ou nada saudáveis entre as famílias e os adolescentes, que vêm adquirindo um padrão alimentar cada vez mais preocupante para a saúde. O sedentarismo e o longo período destinado ao uso de celular, videogame, computador e televisão entre os adolescentes têm contribuído diretamente para um estilo de vida que os levam a desenvolver obesidade, entre outras doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (Barros Vasconcelos et al., 2021). Tais fatores de risco têm levado a desafios cada vez maiores em se trabalhar a educação alimentar e nutricional (EAN) nessa fase da vida.

Neste contexto, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), regulamentado em 2009, surge com o objetivo de contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de práticas alimentares saudáveis dos alunos, por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo (Brasil, 2009).

De acordo com o Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (Consea, 2017) o PNAE é uma referência mundial e o maior programa de alimentação em sistemas educacionais, alcançando milhões de alunos. No decorrer de duzentos dias letivos do ano este programa possui grande possibilidade de promoção de mudanças do ponto de vista social, econômico e ambiental e está inserido desde a educação básica até a educação de jovens e adultos (Brasil, 2020).

O Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, 2012) traz, em um de seus princípios, que as abordagens educativas e pedagógicas adotadas em EAN devem privilegiar os processos ativos que incorporem os conhecimentos e práticas populares, contextualizados nas realidades dos indivíduos, suas famílias e grupos, visando possibilitar a integração permanente entre a teoria e a prática. O princípio acima referido reforça esse caráter permanente ao indicar que a EAN precisa estar presente ao longo do curso da vida, respondendo às diferentes demandas que o indivíduo apresente, desde a formação dos hábitos alimentares na primeira infância até a organização da sua alimentação fora de casa, na adolescência e na idade adulta.

O presente trabalho objetivou externar a experiência prática de ações de Educação Alimentar e Nutricional para adolescentes, realizadas por meio de uma intervenção feita com estudantes da rede pública. Diante disso, este artigo visa relatar a experiência de estudantes do curso de nutrição, mediante a construção e implementação de uma ferramenta de intervenção em EAN, no contexto do PNAE, elaborada a partir de dados de diagnóstico nutricional de adolescentes com idades de 10 a 12 anos. Assim, essa vivência procura incentivar e orientar o público-alvo sobre escolhas mais saudáveis e equilibradas.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo, de natureza qualitativa em relação às discussões e quantitativa em relação às porcentagens (Pereira et al., 2018), e do tipo relato de experiência (UBM, 2024; Barros, 2024; Mussi, Flores & Almeida, 2021; Gaia & Gaia, 2020), sobre as vivências de discentes do curso de Nutrição da Universidade Salvador (UNIFACS), durante a realização de ações de EAN, tendo como público-alvo adolescentes de turmas do ensino fundamental II da rede pública, em uma escola localizada no estado da Bahia.

As ações foram planejadas e realizadas a partir de uma atividade avaliativa e o direcionamento das práticas foi definido por informações de diagnóstico nutricional extraídas do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional - SISVAN, no contexto de um dos maiores programas de alimentação escolar do mundo, o PNAE (FNDE, 2023). O SISVAN é uma ferramenta fundamental para coletar e consolidar informações sobre o estado nutricional e alimentação da população atendida pelos serviços de atenção básica no Brasil, conforme Mrejen et al. (2023).

A Atenção Primária à Saúde (APS), por meio das Unidades Básicas de Saúde (UBS), é central para identificar, acolher, atender e encaminhar adequadamente adolescentes, além de fomentar a rede intersetorial de proteção e de garantia de direitos, bem como para contribuir com as ações de vigilância em saúde (Brasil, 2017).

Inicialmente a necessidade identificada foi de promover a educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizagem, conforme diretrizes do PNAE, motivada pelo diagnóstico situacional obtido por meio do SISVAN. O resultado dos relatórios de acesso público ao sistema, alimentado pela APS de um município do estado da Bahia, teve como referências: todos os meses de 2023; fase da vida adolescente; sexo feminino e masculino; índices altura por idade e índice de massa corporal (IMC) por idade; e todas as raças, conforme os filtros de busca desse Sistema.

Para isto foi criado um produto tecnológico gratuito e digital, no formato de uma revista composta por temas como a importância do consumo de frutas para a saúde, os riscos do alto consumo de alimentos ultraprocessados, os benefícios da prática regular de atividade física e os principais nutrientes considerados aliados do crescimento (Veiga et al., 2013).

As atividades propostas na ferramenta de EAN foram embasadas pelos princípios para ações de educação alimentar e nutricional do Marco de EAN para as Políticas Públicas, onde orienta que, como política pública, a EAN deve observar os princípios organizativos e doutrinários do campo no qual está inserida. Assim, a Nota Técnica do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) Nº 2810740, de março, de 2022, direcionou a elaboração das atividades de EAN no que se refere às possibilidades de atuação dos atores sociais do PNAE, de acordo com referências como a Lei 11.947, de 16 de junho, de 2009 e o Guia Alimentar para a População Brasileira.

A ferramenta de EAN foi intitulada “Nutritivamente”, em alusão ao filme “Divertidamente”, porque este filme tem como temática falar de emoções, o que permitiu, logo de início, mostrar a proposta da revista. Em outras palavras, apresentar aos estudantes que uma alimentação voltada ao desenvolvimento com saúde e nutrição, não somente no momento do consumo da merenda escolar, mas criando hábitos sustentáveis durante todo o seu processo acadêmico, bem como dentro de suas casas, poderia levá-los a viverem emoções nunca vividas antes (Revista, 2024).

Essa revista busca incluir temáticas de alimentação e nutrição nas aulas e demais atividades pedagógicas da escola, em articulação com as disciplinas Língua Portuguesa, Educação Física e Ciências/Biologia, bem como a integração da família com as atividades escolares (Santos et al., 2021). Para isto, a ferramenta trouxe propostas de criação de hábitos alimentares saudáveis, orientadas e divididas em três partes, cada uma destas com três páginas: uma destinada para os estudantes; outra para os(as) professores(as); e uma outra para familiares.

A interação foi orientada por meio de uma legenda que traduziu como cada ator envolvido no processo se inseriria nessas atividades. Para o(a) professor(a), a legenda traz a realização da leitura e a condução de atividades com seus(as) alunos(as) em sala de aula, assim como a promoção do debate sobre os temas de alimentação e nutrição. Ela também traz para o estudante, a importância de ter autonomia de forma lúdica, se divertindo enquanto aprende sobre escolhas alimentares mais conscientes e saudáveis. E com relação à família, sinalizou conteúdos relevantes e práticos a serem vivenciados no ambiente familiar, com o intuito de agregar ainda mais valor ao aprendizado obtido pelos(as) alunos(as) no ambiente escolar.

Para obter maior aceitação e utilização efetiva, a revista inovadora contou com recurso lúdico, composto por jogos, receita culinária, historinha, dicas e curiosidades atuais, brincadeira e rodas de conversas, sempre com metodologias ativas de aprendizagem, visto que potencializa escolhas alimentares autônomas (Oliveira et al., 2024). A fim de tornar seu formato ainda mais atrativo, o design escolhido foi conformado por cores, leitura dinâmica, elementos regionais e uma linguagem acessível.

A escola atende 629 alunos do Ensino Fundamental II e a intervenção foi aplicada com 132 escolares de cinco turmas do 6º ano, a partir do que ficou acordado com a gestão escolar que a condução das ações fosse realizada por uma dupla de discentes da equipe, nos turnos manhã e tarde, em 11 de junho de 2024.

Um instrumento de avaliação da intervenção foi construído, em formato de questionário, mediante uma ferramenta Google Forms - aplicativo de gerenciamento de pesquisas da Google - e por meio dele foram coletadas informações qualitativas acerca do desempenho do produto tecnológico.

Para a última entrega da atividade avaliativa a equipe desenvolveu um vídeo de apresentação do trabalho, descrevendo as etapas percorridas com ênfase no produto de EAN e nele foram descritas: a função da ferramenta; os dados do estado nutricional e do consumo alimentar coletados no SISVAN que serviram para identificação do problema-alvo; o que tem na revista?; depoimentos de aluna, professora e mãe de aluno sobre o produto; alguns gráficos obtidos por meio do formulário de avaliação dos resultados aplicado; e a literatura de cordel “Crescendo Forte e com Saúde” presente na página 5 da revista de forma cantada (Oliveira et al., 2025). As pessoas que aceitaram participar do vídeo realizaram a leitura e a assinatura de um Termo de Consentimento para utilização de imagem e voz constantes na gravação.

3. Resultados e Discussão

A partir do diagnóstico situacional, extraído do SISVAN, notou-se que 22.50% do público estudado possui indicadores do estado nutricional de sobrepeso, obesidade e obesidade grave, além de 8.74% com altura muito baixa para a idade e altura baixa para a idade, apontando para uma demanda de orientação sobre alimentação e nutrição de forma direcionada. Observou-se ainda, pelos marcadores de consumo alimentar mais relevantes no contexto da promoção da saúde e da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), que 86.26% consomem ultraprocessados e 63.03% frutas.

Depois de comparar os indicadores estado nutricional e consumo alimentar, foi possível notar que eles conversavam,

permitindo fechar o diagnóstico situacional, que apontou para a necessidade de elaboração de um produto de EAN voltado para contribuir com o controle do problema-alvo, obesidade e baixa estatura de adolescentes (Ministério da Saúde & Ministério da Educação, 2022).

As ações de intervenção foram realizadas em cinco turmas do 6º ano, com o total de 132 escolares, sendo 56.1% meninos e 43.9% meninas, e a média de idade entre 10 e 12 anos.

O Quadro 1 descreve os capítulos, a divisão e o tipo de articulação da ferramenta de EAN utilizada nas ações feitas na escola, no primeiro semestre de 2024. A relação dos capítulos e a divisão da revista contém três elementos: parte do produto tecnológico e seu objetivo, estratégia e descrição dos capítulos da Revista Nutritivamente, além do tipo de articulação com os componentes curriculares, o uso autônomo e com os familiares. O quadro apresenta treze partes da ferramenta e seus respectivos objetivos, dezoito estratégias, três tipos de articulação para cada ator social e quatro para todos os leitores. A diferença nas quantidades de objetivos, estratégias e atividades ocorreu porque a intenção foi trabalhar com diferentes métodos e tarefas, para haver integração entre mestres, escolares e familiares.

Quadro 1 - Descrição dos capítulos e divisão da Revista Nutritivamente – ferramenta de Educação Alimentar e Nutricional no contexto do PNAE, articuladas à Língua Portuguesa, Educação Física e Ciências/Biologia, além do ambiente familiar e do uso autônomo, em uma Escola da Rede Pública. Bahia, 2024.

Parte da revista e seu objetivo	Estratégia e descrição dos capítulos da Revista Nutritivamente	Tipo de articulação
Capa Objetivo: atrair adolescentes e os atores sociais envolvidos (mestres e familiares).	1. Estratégia: nome da revista, cores e imagens, além dos principais destaques Nome: Nutritivamente Descrição: a capa também exibiu os principais conteúdos da revista, mostrando de forma breve o que o leitor iria encontrar, como: o Jogo Caça-Palavras, prática de esportes e o Cordel ‘Crescendo Forte e com Saúde’.	Corpo docente, discente e familiares do Ensino Fundamental II (6º ano): leitura e familiarização com o conteúdo da Revista.
O que é a Revista Nutritivamente? e Orientações Importantes Objetivo: apresentar e direcionar a utilização da Revista.	1. Estratégia: apresentação e definição da ferramenta de EAN Descrição: apresentou a instituição que elaborou o material, bem como que sua criação foi pautada a partir do PNAE, trouxe também o local de aplicação do produto, o público-alvo e os nomes dos autores. 2. Estratégia: orientações importantes Descrição: nessa página a revista orientou o leitor sobre como utilizar o material, mediante instruções apresentadas por meio de três legendas coloridas. As páginas verdes foram destinadas para os mestres utilizarem com os(as) alunos(as) em sala de aula, as rosas para os escolares desfrutarem sozinhos e as amarelas para o uso dos estudantes juntamente com seus familiares dentro de casa.	Corpo docente, discente e familiares do Ensino Fundamental II (6º ano): leitura e orientação sobre a utilização da Revista.
Destaques Objetivo: facilitar a navegação pelo conteúdo da Revista e proporcionar aos leitores uma visão geral dos seus capítulos.	1. Estratégia: título dos conteúdos e suas breves descrições, além da numeração da página	Corpo docente, discente e familiares do Ensino Fundamental II (6º ano): leitura, interpretação e direcionamento sobre o conteúdo de cada página e o ambiente de utilização.

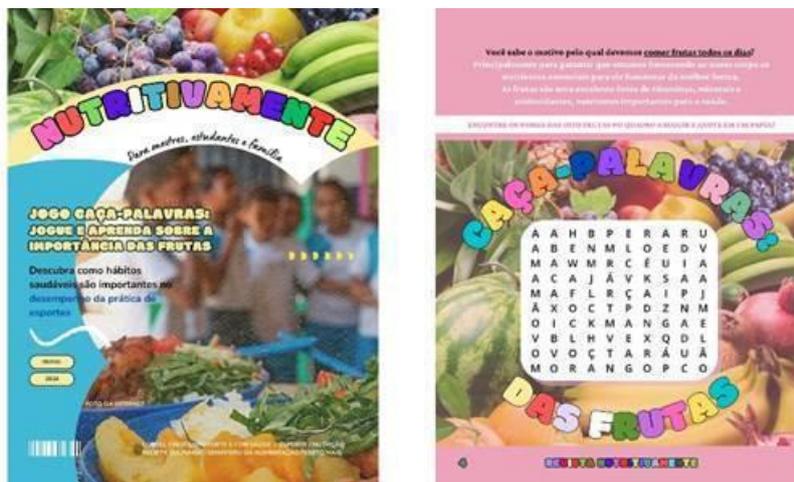
Caça-palavra das Frutas (página borda rosa) Objetivo: aprender sobre os benefícios do consumo de frutas enquanto joga.	1. Estratégia: jogo Caça-Palavras Descrição: para o jogo foram distribuídos oito nomes de frutas em um quadro repleto de letras embaralhadas e foi sugerido aos adolescentes para anotarem em um papel os nomes das frutas encontradas.	Escolares do Ensino Fundamental II (6º ano): uso autônomo com abordagem lúdica de incentivo à curiosidade e ao interesse pelo tema.
	2. Estratégia: leitura sobre os benefícios do consumo de frutas Descrição: antes do jogo foi utilizado um texto curto, alertando sobre a importância e os principais benefícios do consumo diário de frutas para a saúde.	
	1. Estratégia: Cordel Crescendo Forte e com Saúde Descrição: por meio de rimas e versos simples, o cordel, escrito pela equipe que desenvolveu o trabalho, narrou a importância da ingestão de um elemento, o ferro, para o adolescente poder ter um crescimento adequado, além de promover energia e força, bem como do cálcio para o fortalecimento dos ossos e dentes, além de apresentar formas do consumo de proteína.	
2. Estratégia: dinâmica para criação de outros cordéis Descrição: após apresentar os principais nutrientes aliados do crescimento adequado, foi sugerido que o mestre de Língua Portuguesa da escola convidasse os escolares a criarem seu próprio cordel do crescimento.		
1. Estratégia: receita de picolé de frutas Descrição: uma proposta de receita com ingredientes acessíveis, saborosos e nutritivos e orientação quanto ao modo de preparo. A página também apresentou uma breve informação sobre os nutrientes presentes no morango.	Familiares: preparação de receita dentro de casa e incentivo de hábitos alimentares saudáveis.	
1. Estratégia: Jogo dos 7 Erros Descrição: a atividade apresentou duas imagens quase idênticas, mas com pequenas diferenças entre elas e incentivou os adolescentes a identificarem essas diferenças. Cada erro encontrado estava relacionado a um aspecto negativo dos alimentos ultraprocessados.		Escolares do Ensino Fundamental II (6º ano): uso autônomo, onde o(a) adolescente se diverte enquanto aprende.
Esporte (página borda verde) Objetivo: incentivar hábitos saudáveis e promover boas escolhas alimentares.	1. Estratégia: roda de conversa sobre o Guia de Atividade Física para a População Brasileira Descrição: foi utilizada parte do conteúdo do Guia de Atividade Física para a População Brasileira (Ministério da Saúde, 2021), voltado para crianças e jovens de 6 a 17 anos, com a pergunta: “Por que você deve praticar atividade física?”. Foram relacionados mais de oito benefícios da prática de atividade física e disponibilizado o <i>QR Code</i> de acesso completo ao Guia.	
	2. Estratégia: roda de conversa sobre o estilo de vida do jogador Cristiano Ronaldo Descrição: foi inserida uma curiosidade sobre os hábitos saudáveis do jogador de futebol Cristiano Ronaldo e a conexão entre seu estilo de vida e o excelente desempenho dentro de campo (O Globo, 2024).	

<p>Guia Alimentar para a População Brasileira (página borda amarela) Objetivo: refletir em família sobre hábitos alimentares da casa.</p>	<p>1. Estratégia: roda de conversa sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira</p> <p>Descrição: a página abordou os 10 passos constantes no Guia para uma alimentação saudável e sugeriu que a família refletisse sobre os hábitos alimentares da casa, além de avaliar se seria necessário realizar melhorias. Também ficou disponível o link para poderem acessar o Guia completo.</p>	<p>Familiares: leitura e roda de conversa dentro de casa sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira.</p>
<p>Historinha (página borda rosa) Objetivo: incentivar o consumo de frutas.</p>	<p>1. Estratégia: Historinha</p> <p>Nome: A menina e as Quatro Frutinhas</p> <p>Descrição: a historinha foi escrita por uma das integrantes da equipe. O texto narra a história de uma menina que queria ser bailarina, cantora e jogadora de futebol, mas não tinha energia porque não gostava de comer frutas, porém ela conheceu quatro frutinhas que a ensinaram sobre a importância de consumir esses alimentos aliados para ela ter qualidade de vida e conseguir realizar atividades diárias, como, dançar, cantar e jogar bola.</p>	<p>Escolares do Ensino Fundamental II (6º ano): leitura autônoma pelo(a) adolescente.</p>
<p>Rotulagem dos alimentos (página borda verde) Objetivo: conscientizar sobre os riscos à saúde associados ao consumo excessivo de açúcar, sal e gorduras.</p>	<p>1. Estratégia: roda de conversa sobre rotulagem nutricional frontal dos alimentos industrializados</p> <p>Descrição: foi inserida informação sobre a rotulagem nutricional frontal dos alimentos industrializados e seu objetivo com base na Resolução da Diretoria Colegiada da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) N° 429/2020 e foram apresentados os modelos das rotulagens (alto em açúcar adicionado, alto em gordura saturada e alto em sódio).</p>	<p>Ciências/Biologia: roda de conversa conduzida pelo(a) professor(a) e interação com os escolares dentro da sala de aula.</p>
<p>Semáforo da alimentação (página borda amarela) Objetivo: orientar sobre cada grupo de alimentos que deveriam ser consumidos com maior frequência, os consumidos de forma moderada e os que deveriam ser evitados (Silva et al., 2019).</p>	<p>1. Estratégia: Semáforo da Alimentação</p> <p>Descrição: em cada nível de processamento foram colocadas imagens com exemplos dos alimentos.</p> <p>2. Estratégia: brincadeira em família</p> <p>Descrição: proposta de brincadeira em que os membros da família deveriam se dividir para procurar os alimentos vistos no Semáforo da alimentação. Depois foi orientado que todos juntos contassem quantos alimentos de cada nível de processamento tinham encontrado, para identificar o que vinha sendo mais consumido em suas casas.</p>	<p>Familiares: leitura, roda de conversa e brincadeira dentro de casa.</p>
<p>Vamos Cantar? Objetivo: incentivar o consumo de água.</p>	<p>1. Estratégia: música</p> <p>Nome da música: Água Mineral</p> <p>Descrição: a página, inserida como bônus, trouxe uma música bem conhecida pelos baianos e a informação sobre a recomendação do consumo médio diário de água para adolescentes (IOM, 2005), propondo que todos os leitores cantassem juntos a música “Água Mineral” de Carlinhos Brown.</p>	<p>Corpo docente, discente e familiares do Ensino Fundamental II (6º ano): leitura e canto.</p>

Fonte: Elaborado pelas Autoras (2025).

A Figura 1 apresenta uma visualização do material descrito no Quadro 1, contribuindo para a compreensão da proposta gráfica adotada na capa e dos recursos lúdicos, como o jogo Caça-palavra das Frutas, incorporados à estrutura da revista.

Figura 1 - Imagem representativa do produto de EAN construído Revista Nutritivamente – capa da revista (esquerda) e um dos jogos pedagógicos inseridos (direita).



Fonte: Elaborado pelas Autoras (2024).

Foi criado um vídeo de apresentação do trabalho descrevendo as etapas percorridas com ênfase no produto de EAN. A fim de complementar a compreensão sobre a aceitação do produto, no Quadro 2 são apresentadas as transcrições das falas a respeito da questão “O que você achou da Revista Nutritivamente?”.

Quadro 2 - Transcrição dos registros dos depoimentos coletados após a realização da ação de intervenção (aplicação da Revista Nutritivamente – ferramenta de Educação Alimentar e Nutricional em uma Escola da Rede Pública). Bahia, 2024.

Depoimentos	
Perfil da(o) entrevistada(o)	O que você achou da Revista Nutritivamente?
Aluna do 6º ano (11 anos)	“Eu acho bem legal esse jeito deles usarem os alunos para aprender, para poder ter uma alimentação melhor. O jeito que eles usaram as brincadeiras: o Caça-palavras e o 7 Erros. Foi bem legal achar algo assim! Para poder ensinar mais sobre eles, o que é alimentação boa, o que é a Educação Física, o que poderia ser melhor para eles e sim ter um corpo bem desenvolvido, uma saúde mental bem desenvolvida e até mesmo poder juntar eles com os familiares, fazer uma bela brincadeira, ou algo sobre a saúde do corpo.”
Professora de Redação	“Acabei de ter o prazer de conhecer a Revista Nutritivamente, uma revista de conteúdo muito importante sobre nutrição. A revista traz algumas informações para crianças, para professores, para os familiares. Ela é bem interativa, é bem dinâmica, bem divertida! As crianças vão amar fazer os jogos, fazer os passatempos e terão grandes informações sobre como se nutrir, como estar saudável e cada vez melhor. E para os familiares é uma grande oportunidade de ficar mais por dentro de dicas, mesmo nutricionais. Uma excelente revista! Muito bonita, muito colorida, muito interativa e de grande valor de informação. Informação nutricional que é importantíssimo para nossa vida. Parabéns!”
Mãe de aluno do 6º ano	“Uma revista que falava sobre nutrientes. E foi muito importante para o desenvolvimento das crianças, sobre o aprendizado para eles consumirem os produtos com mais qualidade.”

Fonte: Elaborado pelas Autoras (2024).

Os estudantes utilizaram a revista em sala de aula e aprenderam sobre a importância do consumo de frutas através do jogo “Caça-palavras das frutas” e acerca dos benefícios da prática de atividade física, na página que trouxe a proposta de uma roda de conversa com base no Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Também foram afixados cartões com o QR Code da revista nos pontos de maior fluxo da escola, para que os alunos pudessem continuar aproveitando o produto em

ambiente familiar. Durante as ações observou-se o interesse dos participantes por todas as atividades propostas, tanto na apresentação geral da revista e sua forma de utilização, quanto no momento de apontarem o celular para o *QR Code* ilustrado na Figura 2.

Figura 2 - Indicação da leitura do *QR Code* da Revista (à esquerda) e utilização da ferramenta em sala de aula (à direita).



Fonte: Elaborado pelas Autoras (2024).

Ao final da intervenção, foi aplicado um questionário simples para avaliar a efetividade das ações desenvolvidas. Para essa finalidade, 21 alunos(as) (87.5%), 2 professoras (8.3%) e 1 mãe de aluno (4.2%) foram convidados(as) a responder um formulário contendo perguntas sobre a utilidade do produto, a possibilidade de aplicação de suas propostas, o que mais gostaram e o formato. Quando questionados sobre a utilidade da revista, 66.7% avaliaram a ferramenta como ‘muito útil’ e 33.3% como ‘útil’. Sobre a possibilidade de aplicação das propostas de hábitos saudáveis em suas rotinas, 17 (70.8%) responderam de forma afirmativa. Quase todos os conteúdos foram eleitos como favoritos, sendo que 33.3% (8 entrevistados) preferiram as propostas de leituras/curiosidades/dicas. Já 5 deles(as) (20.8%) elegeram os jogos como sua parte preferida, outros(as) 4 (16.7%) responderam que a Literatura de Cordel foi a melhor parte, 3 (12.5%) favoreceram a brincadeira, 2 (8.3%) foram para a historinha e outros 2 votos (8.3%) para a receita culinária. Considerando a questão “Como você avalia o formato, o design e a linguagem do produto?”, 54.2% (13 pessoas) responderam que o produto é muito atrativo e de fácil aceitação e 45.8% (11 entrevistados) disseram ser atrativo e de fácil aceitação.

A partir desses resultados observou-se que os entrevistados consideraram o produto inovador e disseram que aplicariam as propostas da revista em suas rotinas. O nível de satisfação da ferramenta foi avaliado como excelente e a maioria dos formatos dos conteúdos foram vistos como preferidos, atestando o quanto a ferramenta foi bem aceita.

Os métodos utilizados na intervenção foram aplicados de forma lúdica e interativa, para que se chegasse aos resultados esperados, de promover educação alimentar e nutricional no ambiente escolar, tanto para estudantes, quanto para professores e familiares. As ideias apresentadas repercutiram positivamente entre os(as) alunos(as), que demonstraram engajamento e interesse ao assimilar o conteúdo de maneira eficaz.

Diante disso, a realização das atividades de EAN favoreceu a troca de saberes e conhecimento por parte dos estudantes, como também da dupla de graduandas, principalmente pelo fato de ambos os grupos se apresentarem dispostos a aprender e esclarecer suas dúvidas, tornando as ações produtivas e relevantes para todos os envolvidos.

4. Conclusão

A experiência vivenciada e aqui relatada alcançou seus objetivos e sugere que a EAN deve ser trabalhada de forma contínua com adolescentes assistidos pelo PNAE. A Nota Informativa sobre o Decreto Presidencial nº 11.821, de 12 de dezembro, de 2023, traz em seu texto a importância que o ambiente escolar tem na promoção de hábitos saudáveis, por se

caracterizar como um espaço de formação e potencialização de experiências e práticas, no qual as crianças e adolescentes passam grande parte do seu tempo (Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome, 2023).

É importante que atividades lúdicas e interativas sejam utilizadas para a elaboração de práticas educativas em nutrição, principalmente aquelas que promovem integração entre os participantes e os temas abordados, todavia, para escolher os conteúdos, deve-se observar as realidades de cada grupo de indivíduos, além de valorizar os hábitos alimentares locais/regionais (Barão et al., 2020).

Sendo assim, utilizar ferramentas de EAN em ações de intervenção é fundamental no processo de ensino-aprendizagem para que ativem a curiosidade sobre o assunto abordado e, conseqüentemente, estabeleçam o senso crítico frente às escolhas alimentares, auxiliando na implementação de mudanças de hábitos efetivas dos indivíduos (Costa et al., 2022). Dessa forma, outros trabalhos devem ser desenvolvidos com estudantes adolescentes de escolas da rede pública, com o intuito de melhorar a sua percepção acerca da própria saúde e fomentar a educação alimentar e nutricional no âmbito escolar.

Agradecimentos

Aos estudantes, professores(as), familiares e todo o corpo escolar que tornaram realidade essa intervenção. Aos discentes do curso de Nutrição do Ecosistema Ânima: Jéssica Tavares, Laila Maires, Laura Ferreira, Luciane Spuldaro, Vércia de Souza e Vitor Daghia por terem colaborado durante a construção da ferramenta utilizada nas ações. Nossa gratidão a Nanci Nunes, Simone Rabelo e Lilian Santos por incentivarem a construção deste artigo e a Denise Dourado pelo suporte na consulta ao SISVAN e sugestões para análise dos dados. Da mesma forma, reconhecemos Roseli Andrade e Diego Vivas pelo auxílio com as referências e a Luis Henrique Santos pelo apoio na revisão da redação do texto.

Referências

- Agência Nacional de Vigilância Sanitária. (2020). Resolução de Diretoria Colegiada (RDC) n.º 429, de 8 de outubro de 2020. Diário Oficial da União. <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/resolucao-de-diretoria-colegiada-rdc-n-429-de-8-de-outubro-de-2020-282070599>
- Barão, Y. F., Bites, G. P., Guimarães, R. de C. A., Freitas, K. de C., & Pegolo, G. E. (2020). Educação Alimentar e Nutricional com adolescentes: conhecimentos sobre alimentação e frutos nativos da Região Centro-Oeste. *Revista Brasileira Multidisciplinar*, 23(3), 120-134. <https://doi.org/10.25061/2527-2675/ReBraM/2020.v23i3.860>
- Barros, A. M. D. B. (2024). Manual de trabalhos acadêmico-científicos: relato de experiência. Nova UBM - Centro Universitário de Barra Mansa.
- Barros Vasconcellos, M., Matta, I. E. A. da M. P., Santana, D. D., & Veiga, G. V. da. (2021). Mudanças na obesidade, comportamento sedentário e inatividade física, entre 2010 e 2017, em adolescentes. *Journal of Physical Education*, 32(1), e-3280. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v32i1.3280>
- Brasil. (2009). Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica. Diário Oficial da União, seção 1, 17 jun. 2009. https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/111947.htm
- Brasil. (2020). Resolução nº 6, de 08 de maio de 2020. 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, 12 mai. 2020. <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/resolucao-n-6-de-8-de-maio-de-2020-256309972>
- Brasil. (2023). Decreto nº 11.821, de 12 de dezembro de 2023. Dispõe sobre os princípios, os objetivos, os eixos estratégicos e as diretrizes que orientam as ações de promoção da alimentação adequada e saudável no ambiente escolar. Diário Oficial da União, 12 dez. 2023. <https://pesquisa.in.gov.br/imprensa/jsp/visualiza/index.jsp?journal=602&pagina=2&data=12/12/2023>
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. Coordenação-Geral de Saúde do Adolescente e do Jovem. (2017). Proteger e cuidar da saúde de adolescentes na atenção básica (1ª ed.). Brasília: Ministério da Saúde. https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-do-adolescente/saude-sexual-e-reprodutiva/ferramentas/saude_adolescentes.pdf/view
- Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. (2017, 30 de abril). PNAE completa 62 anos como referência mundial. Governo Federal. <https://www.gov.br/secretariageral/pt-br/consea/noticias/2017/pnae-completa-em-marco-62-anos-como-referencia-mundial>
- Costa, M. L. C., Leite, L. B. P., Lima, K. E. B. de, Albuquerque, M. I. L. de, Azevedo, J. S. de, Santos, L. S., Rodrigues, T. E. G., & Bezerra, D. S. (2022). Ações de educação alimentar e nutricional para pacientes com doença renal crônica em hemodiálise: um relato de experiência. *Research, Society and Development*, 11(15), e304111537121. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i15.37121>
- Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. (2022). Nota Técnica Nº 2810740/22, de 6 de abril de 2022. Brasília: FNDE. <https://www.gov.br/fnde/pt-br/acao-a-informacao/acoes-e-programas/programas/pnae/media-pnae/encontros-tecnicos/NotaTecnicaEANassinada.pdf>

- Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. (2023). 5ª Jornada de Educação Alimentar e Nutricional (EAN). FNDE. <https://www.gov.br/fnde/pt-br/acao-a-informacao/acoes-e-programas/programas/pnae/manuais-e-cartilhas/JORNADADEEANQUINTAEDIOcompactado compactado1.pdf>
- Gaia, A. C. A. Mussi, R. F. D. F., Flores, F. F., & Almeida, C. B. D. (2021). Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. *Revista práxis educacional*, 17(48), 60-77.
- Gaia, A. C. A. & Gaia, A. R. (2020). Relato de experiência: roteiros para elaboração de trabalhos de conclusão de cursos de licenciatura. Ed. CVR.
- Institute of Medicine. (2005). Dietary reference intakes for water, potassium, sodium, chloride, and sulfate. The National Academies. <https://doi.org/10.17226/10925> Acesso em: 26 mar. 2025.
- Ministério da Saúde & Ministério da Educação. (2022). Caderno temático do Programa Saúde na Escola: Alimentação saudável e prevenção da obesidade. Brasília, DF: Ministério da Saúde. https://bvsm.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderno_tematico_pse_alimentacao_saudavel.pdf
- Ministério da Saúde. (2007). Marco legal: Saúde, um direito de adolescentes. Brasília: Ministério da Saúde. http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/marco_legal.pdf Acesso em: 26 mar. 2025.
- Ministério da Saúde. (2014). Guia Alimentar para a População Brasileira (2ª ed.). Ministério da Saúde. https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf/view/
- Ministério da Saúde. (2021). Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde. <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/ecv/publicacoes/guia-de-atividade-fisica-para-populacao-brasileira/view>
- Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome. (2023). Nota informativa: Orientações para gestores sobre a implementação do Decreto Presidencial com as Diretrizes para a Promoção da Alimentação Adequada e Saudável no Ambiente Escolar. https://mds.gov.br/webarquivos/MDS/2_Acoes_e_Programas/Direito_a_Alimentacao_Adequada_e_Saudavel/Promocao_da_Alimentacao_Saudavel_nas_Escolas/Arquivos/Nota_Informativa_Ambiente_Escolar.pdf
- Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. (2012). Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf
- Mrejen, M., Cruz, M. V., & Rosa, L. (2023). O Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) como ferramenta de monitoramento do estado nutricional de crianças e adolescentes no Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, 39(1), e00169622. <https://doi.org/10.1590/0102-311XPT169622>
- O Globo. (2024, 15 de fevereiro). Arroz negro, abacate e frutos do mar: conheça a dieta que mantém Cristiano Ronaldo em forma aos 39 anos. O Globo. <https://oglobo.globo.com/saude/noticia/2024/02/15/arroz-negro-abacate-e-frutos-do-mar-conheca-a-dieta-que-mantem-cristiano-ronaldo-em-forma-aos-39-anos.ghtml>
- Oliveira, J. S., Rêgo, A. S., Brito, A. P., Brasil, G. V. da S., Leite, K. C. N., Lima, V. N., Silva, E. G. da C. M. da, & Barbosa, J. M. A. (2024). Educação alimentar e nutricional: uma abordagem lúdico-didática para crianças do ensino fundamental. *RBONE - Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento*, 18(112), 152-163. <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2349>
- Pereira A. S. et al. (2018). Metodologia da pesquisa científica. [free e-book]. Editora da UAB/NTE/UFSM.
- Santos, A. B. M. V., Souza, G. S. F., Mendonça, I. N., Nonato, L. F. T., Alves, M. das G. D., Oliveira, M. dos A. S., Araújo, R. R., Domingos, J. D. B., Silva, J. E. D., Rodrigues, L. M., Costa, T. A. M., & Palmeira, P. de A. (2021). Caminhos para articulação da Educação Alimentar e Nutricional com o currículo escolar: relato de experiência no contexto do ensino fundamental. *Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde*, 16, e56719. <https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/56719>
- Silva, M. J. F., Costa, Áurea P. de O., Bonucci, V. C. de S. G., & Pacheco, M. da S. (2019). “Semáforo Alimentar” como instrumento de promoção da saúde e qualidade de vida. *Revista Em Extensão*, 18(1), 145-153. <https://doi.org/10.14393/REE-v18n12019-44529>
- Veiga, G. V. da, Costa, R. S. da, Araújo, M. C., Souza, A. de M., Bezerra, I. N., Barbosa, F. dos S., Sichieri, R., & Pereira, R. A. (2013). Inadequação do consumo de nutrientes entre adolescentes brasileiros. *Revista de saude publica*, 47(suppl 1), 212s–221s. <https://doi.org/10.1590/s0034-891020130007000>
- REVISTA NUTRITIVAMENTE. Salvador: Anima; UNIFACS, 2024 – versão eletrônica. No prelo. https://drive.google.com/file/d/1jZWsBFZa1iX70cVGF7d9oqFWp_rvhHnk/view Acesso em: 5 out. 2024.
- REVISTA nutritivamente [Pitch]. Produção de: Giulia Cunha Oliveira, Michele Ribeiro Torres Martins, Ruana Carina Nogueira Cardoso, Simone Dantas Queiroz Branco Amorim, Mariana Cristina Silva Santos Salvador: Anima; UNIFACS, 2025. 1 vídeo (6:32 min). (Ferramenta de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), apresentada como atividade avaliativa ao curso superior de nutrição do Grupo Ânima de Ensino). <https://youtu.be/ZUJTtp6k1q8> Acesso em: 16 mar. 2025.