

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SAÚDE MENTAL NA ESCOLA: uma experiência por meio de saberes compartilhados

**Erycka Thereza Cavalcante Chaves Oliveira (Mestranda pelo PPGOA - UFPB)<sup>1</sup>, Aparecida de Cassia Mendes de Freitas (Mestra em Educação - UFPB)<sup>2</sup>, Danielle Menezes de Oliveira Gonçalves (Doutora em Educação Física - UFPB)**  
Email: [proferyckachaves@gmail.com](mailto:proferyckachaves@gmail.com) , [a.cassiamf@gmail.com](mailto:a.cassiamf@gmail.com), [dmo.danimenezes@gmail.com](mailto:dmo.danimenezes@gmail.com)

## 1. INTRODUÇÃO

A alimentação tem sido, ao longo da história, uma constante preocupação dos seres humanos. E é no ambiente da escola, que conseguimos educar e conscientizar os estudantes e suas famílias, para uma alimentação saudável e sustentável. Ela representa o lugar ideal para o desenvolvimento de projetos que visam a promoção da saúde, na perspectiva física e mental. Com a possibilidade de um Projeto interdisciplinar desenvolvido em uma Escola Municipal de João Pessoa-PB, Nordeste do Brasil, tivemos como objetivo despertar nos estudantes de 6º e 9º anos do ensino fundamental II o interesse pelo tema e proporcionar a mudança em seus hábitos alimentares, por meio das aulas de Ciências da natureza, Educação Física e palestras com a Psicologia escolar, visto que para uma alimentação saudável se faz necessário conhecimento para potencializar e diversificar o que eles possuem em casa, para a promoção da saúde e estilos de vida mais saudáveis.

## 2. METODOLOGIA

Metodologicamente utilizamos a abordagem qualitativa, com procedimentos da pesquisa bibliográfica e relato de experiência. Foram realizadas atividades de educação alimentar como seminários, jogos e incentivo à prática de hábitos saudáveis, por meio de lanches compartilhados envolvendo os estudantes, além de palestras sobre saúde mental e sua influência na alimentação.

## 3. RESULTADOS

Os resultados obtidos revelaram uma mudança positiva no dia a dia dos estudantes, mostrando em seus comportamentos uma atitude benéfica e mais assertiva em relação à alimentação saudável, mudanças perceptíveis nos lanches escolares que os estudantes trazem para escola, como também um aumento no consumo da própria merenda escolar.

## 4. CONCLUSÃO

Assim, durante todo o processo avaliamos a participação dos alunos, as reflexões feitas e questões levantadas, concluímos que esta experiência por meio de projetos interdisciplinares constituem um rico acervo para se entender o direcionamento de uma alimentação saudável com estudantes, no ambiente escolar do Município de João Pessoa-PB.

## 5. REFERÊNCIAS

BEZERRA, J. A. B., et al. **Projeto Pedagógico: Alimentação Saudável se aprende na escola.** Grupo de Pesquisas em Alimentação, Cultura e Educação – Agosto – Programa de Pós-Graduação em Educação Da Universidade Federal do Ceará, 2008.

BRASIL, Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular: Anos finais, componente curricular Ciências da natureza,** 2018. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/abase/#fundamental/ciencias-no-ensino-fundamental-anos-finais-unidades-tematicas-objetos-de-conhecimento-e-habilidades> . Acesso em: 26/03/2023

SOUZA, A.G.; CADETE, M. M. M. **O papel das famílias e da escola na formação de hábitos alimentares saudáveis de crianças escolares.** Revista Pedagógica,Chapecó, v. 19, n. 40, p. 136-154, jan./abr. 2017. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5979925.pdf>. Acesso em: 29/03/2023

SOUZA, B. F. N. J. et al. **(In)segurança alimentar no Brasil no pré e pós pandemia da COVID-19: reflexões e perspectivas.** InterAm J Med Health 2021; 4:e202101001. Disponível em: <https://iajmh.emnuvens.com.br/iajmh/article/view/160/214>. Acesso em: 29/03/2023

Imagem 1. Palestra e aula interativa



Fonte: o autor

Imagem 2. Apresentação dos estudantes



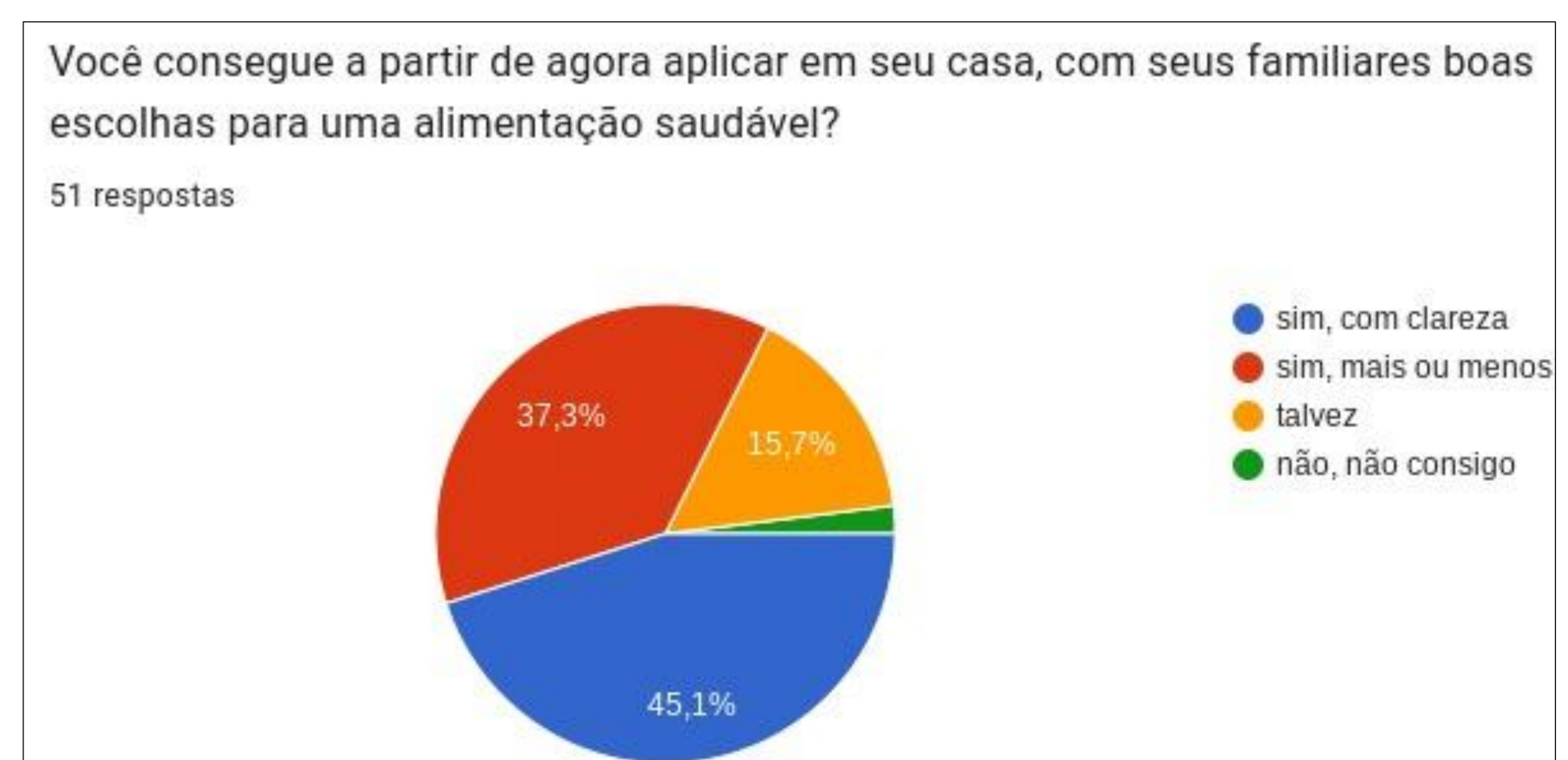
Fonte: o autor

Imagem 3. Lanche coletivo e partilha dos saberes



Fonte: o autor

Imagem 4. Gráfico acerca da compreensão dos estudantes



Fonte: o autor