

Nutrição e Saúde Única - Projeto EcoEscola, Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB), educação alimentar e nutricional (EAN).

Nutrition and One Health - EcoEscola Project, Food Guide for the Brazilian Population (GAPB), Food and Nutritional Education (EAN) .

Clara Rodrigues¹, Janiquelli Barbosa Silva¹, Patrícia Colombo de Souza¹,
Guilherme José da Costa Silva¹, Adriana Cortez¹.

Resumo

Introdução: O Projeto EcoEscola, Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) e educação alimentar e nutricional (EAN), instigou reflexões sobre as inter-relações entre alimentação, consumo e meio ambiente, promovendo a educação nutricional através de abordagem prática. O projeto foi extensão das atividades do Programa de Pós-Graduação em Saúde Única, Escola Estadual Paulino Nunes Esposo com as propostas do Guia Alimentar de 2014. **Objetivo:** Provocar reflexões sobre as relações entre alimento, consumo e natureza realizando atividade de educação nutricional. **Método:** Ação de extensão do Programa de pós graduação em Saúde Única. Previamente capacitados a conteudistas/palestrantes sob supervisão de professores do mesmo PPG. A atividade contou com a participação de alunos da Escola estadual Paulino Nunes Esposo. No refeitório, a palestra baseada no guia alimentar para população brasileira de 2014, com a oportunidade de consumir alimentos produzidos por itens não convencionais, como por exemplo brigadeiros de casca de banana. Os estudantes puderam testar seus conhecimentos desenvolvendo apresentações sobre alimentação saudável com ênfase no conceito “do campo à mesa”. Como parte das atividades práticas, disponibilizados tetra pack vazio de leite, batata frita e suco artificial, canetas coloridas e papel *flipshart*. **Resultados:** Percebemos que a ação, provocou nos alunos, sensibilização a respeito dos alimentos e da alimentação, como um dos pilares centrais do desenvolvimento sustentável. Alguns desconheciam o trajeto do “campo a mesa” do alimento e suas respectivas embalagens. Vimos que sensibilizamos a respeito das necessidades básicas até questões de abundância e desperdício. **Conclusão:** a gastronomia, uma de suas expressões mais refinadas, pode servir como um ponto de equilíbrio entre realidades distantes, promovendo um sistema de inovação voltado à sustentabilidade do planeta. Esse sistema deve respeitar e valorizar nossa cultura, história e biodiversidade.

Palavras-chave: Guia alimentar para população brasileira; educação alimentar e nutricional; saúde única.

¹ Universidade Santo Amaro

Abstract

Background: The EcoEscola Project, Food Guide for the Brazilian Population (GAPB) and Food and Nutrition Education (EAN), instigated reflections on the interrelationships between food, consumption and environment, promoting nutritional education through a practical approach. The project was an extension of the activities of the Graduate Program in Health Only, Paulino Nunes Esposito State School with the proposals of the 2014 Food Guide. **Objective:** To provoke reflections on the relations between food, consumption and nature by performing nutritional education activity. **Method:** Extension action of the Postgraduate Program in Health Single. Previously trained to content writers/speakers under the supervision of teachers from the same PPG. The activity was attended by students from the Paulino Nunes Esposito State School. In the cafeteria, the lecture based on the 2014 Brazilian population food guide, with the opportunity to consume foods produced by non-conventional items, such as banana peel brigadeiros. Students were able to test their knowledge by developing presentations on healthy eating with emphasis on the concept "from the field to the table". As part of the practical activities, available empty tetra pack of milk, potato chips and artificial juice, colored pens and flipchart paper. **Results:** We realized that the action, provoked in the students, sensitization about food and nutrition, as one of the central pillars of sustainable development. Some people did not know the "field to table" route of food and its respective packaging. We have seen that we raise awareness about basic needs to issues of abundance and waste. **Conclusion:** gastronomy, one of its most refined expressions, can serve as a point of balance between distant realities, promoting an innovation system focused on the sustainability of the planet. This system must respect and value our culture, history and biodiversity.

Keywords: Food guide for the Brazilian population; food and nutrition education; unique health.

Introdução

A interconexão entre nutrição e saúde tem se tornado cada vez mais evidente, especialmente no contexto da Saúde Única, que considera a saúde humana, animal e ambiental como um todo integrado.¹ O conceito de Saúde Única é fundamental para promover práticas sustentáveis e saudáveis, reconhecendo que a saúde de um componente afeta os outros.²

Nesse cenário, a educação alimentar e nutricional (EAN) emerge como uma estratégia essencial para capacitar indivíduos e comunidades a fazerem escolhas alimentares mais saudáveis e sustentáveis, promovendo assim a saúde coletiva.³

O Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB)⁴ é uma ferramenta valiosa nesse contexto, oferecendo orientações claras sobre como construir uma alimentação saudável e equilibrada, respeitando as particularidades culturais e regionais do Brasil. O GAPB não apenas enfatiza a importância de uma dieta variada e rica em alimentos in natura e minimamente processados, mas também promove a conscientização sobre a relação entre alimentação, saúde e meio ambiente.⁵

O projeto "Nutrição e Saúde Única - Projeto EcoEscola" visa implementar ações de EAN em escolas, integrando os princípios do GAPB com práticas que promovam a saúde integral dos estudantes e da comunidade escolar. Por meio de atividades educativas e práticas sustentáveis, o projeto busca sensibilizar alunos, pais e educadores sobre a importância de escolhas alimentares saudáveis e seu impacto na saúde individual e coletiva, alinhando-se aos objetivos de desenvolvimento sustentável (ODS) da Organização das Nações Unidas.⁶

Dessa forma, o projeto propõe uma abordagem multidimensional que considera as inter-relações entre nutrição, saúde e meio ambiente, contribuindo para a formação de cidadãos

mais conscientes e responsáveis em relação à sua alimentação e ao seu entorno. O Projeto EcoEscola, realizado na semana do meio ambiente, teve como objetivo difundir conhecimentos sobre alimentação saudável, entre alunos do ensino médio de escolas públicas da região sul de São Paulo por meio de oficinas didáticas.

Método: Descrição das Atividades

As atividades foram realizadas na Fazenda Nutrify, às margens do reservatório de Guarapiranga, na forma de três oficinas:

Oficina 1) Ambientes aquáticos e saúde única;

Oficina 2) Ambientes Urbanos e Silvestres e Saúde Única;

Oficina 3) Nutrição e Saúde Única.

As atividades ocorreram em parceria com o Instituto Nutrify, Subprefeitura de Parelheiros, Viação Grajaú AS, e Escola estadual Paulino Nunes Esposito.

Cada oficina ofereceu além de uma fundamentação teórica aos estudantes como também desenvolveu uma atividade prática. Alunos do PPG em Saúde Única foram os conteudistas/palestrantes sob supervisão de professores do mesmo PPG. Os conteudistas/palestrantes foram previamente capacitados ao longo de todo o semestre em uma disciplina preparatória de 24h/a + 16h de preparatório.

Na oficina 1 os alunos foram deslocados para uma zona de influência do reservatório, tendo nítida visão do lago e dos ambientes aquáticos que ali se desenvolvem. Além de debaterem sobre a saúde ambiental e humana tiveram a oportunidade de ver em um aquário o modo que o ambiente aquático se organiza e com o auxílio de microscópio puderam ver componentes da água do reservatório não acessíveis a olho nu.

Na oficina 2 os alunos se deslocaram até às margens de um bosque onde puderam debater sobre a fragmentação ambiental e zoonoses. Como atividade puderam fazer uma coleta de carrapatos na interface urbano silvestre utilizando-se de técnicas adequadas.

Na Oficina 3, os alunos participaram de uma experiência prática e educativa no refeitório, onde foram conduzidos por atividades orientadas que abordaram os temas de alimentação e Saúde Única. A oficina começou com uma discussão sobre a importância da sustentabilidade na alimentação, destacando a necessidade de práticas que respeitem o meio ambiente e promovam a saúde integral. Os alunos tiveram a oportunidade de experimentar alimentos inovadores, como brigadeiros feitos com casca de banana, demonstrando como ingredientes não convencionais podem ser utilizados de forma criativa e nutritiva.

Após essa introdução, os alunos foram desafiados a aplicar seus conhecimentos sobre saúde alimentar por meio de uma atividade prática. Eles elaboraram banners informativos que refletiam o que aprenderam durante a oficina.

Utilizando canetas coloridas e papéis, os alunos trabalharam em grupos para criar apresentações visuais que abordavam diferentes aspectos da alimentação saudável e sustentável. Essa atividade não apenas estimulou a criatividade, mas também incentivou o trabalho em equipe e a troca de ideias entre os participantes.

A oficina foi um sucesso, proporcionando aos alunos uma compreensão mais profunda da relação entre alimentação, saúde e sustentabilidade, ao mesmo tempo em que promoveu práticas inovadoras e conscientes em sua alimentação diária.

Ao longo de todo o período de permanência os alunos foram orientados sobre guarda

consciente e cuidados com fauna peçonhenta e doenças zoonóticas. Essa educação se deu também por meio de cartazes instalados no refeitório.

Resultados

Os resultados do projeto "Nutrição e Saúde Única - Projeto EcoEscola" demonstraram um engajamento significativo da comunidade escolar, com a participação de 7 alunos internos e 24 alunos externos, além da colaboração de 5 docentes internos e 2 docentes externos. A ação beneficiou diretamente 26 pessoas, incluindo alunos e membros da comunidade escolar, e envolveu uma entidade parceira, a Escola Estadual Paulino Nunes Esposo.

A iniciativa também contou com a colaboração de 4 parceiros, refletindo o trabalho em equipe e a mobilização de recursos. Durante as atividades pedagógicas, foram realizados 24 atendimentos, proporcionando uma experiência prática e enriquecedora para os participantes.

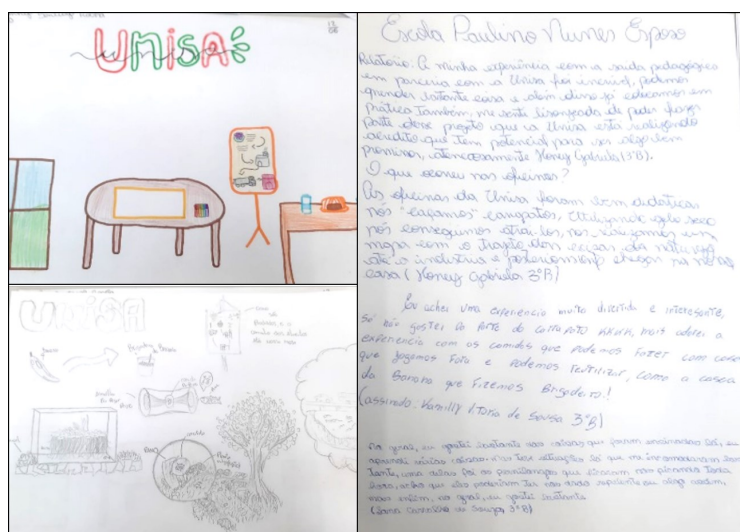
Além disso, foram oferecidas 24 horas de atividade complementar aos alunos, contribuindo para o desenvolvimento de habilidades e conhecimentos relevantes em nutrição e saúde. Esses indicadores evidenciam o impacto positivo do projeto na promoção da educação alimentar e nutricional na comunidade escolar.

Figura 1: Alunos participando da Oficina 3, onde elaboraram banners sobre alimentação saudável e sustentável. As atividades práticas incluíram a degustação de alimentos não convencionais, como brigadeiros de casca de banana, promovendo a conscientização sobre a redução do desperdício e a importância de escolhas alimentares responsáveis.



Fonte: Autores

Figura 2: Depoimentos e desenhos realizados pelos alunos durante a Oficina 3, refletindo suas experiências e aprendizados sobre alimentação saudável e sustentabilidade.



Fonte: Autores

Discussão

As atividades realizadas na Oficina 3 desempenharam papel fundamental no aumento do conhecimento dos alunos sobre alimentação saudável e suas práticas. Ao envolver os alunos em discussões sobre Saúde Única e sustentabilidade, a oficina proporcionou um espaço para que eles refletissem sobre a importância de escolhas alimentares conscientes e responsáveis.

A experiência de consumir alimentos produzidos a partir de ingredientes não convencionais, como os brigadeiros de casca de banana, não apenas desafiou suas percepções sobre o que é considerado "comida", mas também incentivou a criatividade e a inovação na cozinha. Além disso, a elaboração dos banners permitiu que os alunos aplicassem o conhecimento adquirido de maneira prática, promovendo uma aprendizagem ativa e colaborativa. Essa abordagem estimulou um entendimento mais profundo sobre os benefícios de uma alimentação saudável, capacitando os alunos a se tornarem agentes de mudança em suas comunidades, ao disseminar informações sobre nutrição e práticas alimentares sustentáveis.⁷

A discussão sobre sustentabilidade na alimentação é de extrema relevância, especialmente em um contexto em que o desperdício de alimentos se tornou um problema global significativo.⁸ O uso de ingredientes não convencionais, como a casca de banana, exemplifica uma estratégia eficaz para reduzir o desperdício e promover uma alimentação mais sustentável.

Segundo a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO, 2019), cerca de um terço de todos os alimentos produzidos no mundo é perdido ou desperdiçado, o que representa uma enorme perda de recursos e impacto ambiental.⁹ Ao introduzir os alunos a práticas que utilizam partes comumente descartadas dos alimentos, como a casca de banana em receitas criativas, a oficina não apenas promoveu a consciência sobre o desperdício, mas também incentivou uma mentalidade inovadora em relação à alimentação. Avaliações informais realizadas após a atividade indicaram que muitos alunos se sentiram motivados a adotar práticas alimentares mais sustentáveis em seu cotidiano, refletindo um potencial impacto positivo na forma como eles percebem e consomem os alimentos. Essa mudança de atitude é crucial para a formação de cidadãos mais conscientes e comprometidos com a sus-

tentabilidade.¹⁰

A atividade de elaboração de banners se mostrou uma ferramenta de aprendizado altamente eficaz, pois promoveu uma abordagem prática que incentivou a criatividade dos alunos e facilitou a retenção do conhecimento sobre saúde alimentar.¹¹ Ao permitir que os estudantes expressassem suas ideias e aprendizados de maneira visual e interativa, a atividade não apenas estimulou o engajamento, mas também favoreceu a compreensão dos conceitos discutidos durante a oficina.

A criação dos banners exigiu que os alunos sintetizassem informações sobre nutrição e saúde, promovendo uma reflexão crítica sobre o tema. Essa prática ativa de aprendizado é respaldada por pesquisas que indicam que a aprendizagem baseada em projetos e atividades manuais pode aumentar a retenção de informações e a motivação dos alunos.¹² Além disso, o trabalho em grupo durante a elaboração dos banners fomentou a colaboração e o intercâmbio de ideias, permitindo que os alunos aprendessem uns com os outros, o que é essencial para o desenvolvimento de competências sociais e cognitivas. Assim, a atividade não apenas contribuiu para a educação alimentar, mas também cultivou um ambiente de aprendizado dinâmico e participativo.

A elaboração dos banners, também exigiu que os alunos enfrentassem desafios criativos e logísticos, como a divisão de tarefas e a organização do trabalho. Essa experiência prática pode ter aprimorado suas habilidades de resolução de problemas, uma vez que os grupos precisaram encontrar formas criativas de representar visualmente as informações sobre saúde alimentar, ao mesmo tempo em que gerenciavam o tempo e os recursos disponíveis. Pesquisas indicam que o trabalho em grupo é eficaz para melhorar não apenas o aprendizado acadêmico, mas também as competências interpessoais dos alunos, preparando-os para futuras interações em contextos acadêmicos e profissionais.¹³

A maioria dos alunos expressou entusiasmo e interesse nas discussões sobre alimentação saudável e sustentabilidade, destacando que as atividades práticas, como a elaboração dos banners e a degustação de alimentos não convencionais, foram particularmente motivadoras. Esse engajamento é um indicativo de que as metodologias ativas utilizadas na oficina contribuíram para uma experiência de aprendizado mais significativa e envolvente. Além disso, muitos alunos relataram que a oficina ampliou sua compreensão sobre a importância de escolhas alimentares conscientes e sustentáveis, sugerindo que as atividades não apenas informaram, mas também inspiraram mudanças em suas atitudes em relação à alimentação.

Em suma, o feedback positivo, aliado a sugestões construtivas, destaca a importância de ouvir os participantes para aprimorar continuamente as atividades desenvolvidas.¹⁴ Essa abordagem reflexiva não apenas fortalece o processo de ensino-aprendizagem, mas também promove um ambiente educacional mais colaborativo e responsivo às necessidades dos alunos participantes após a oficina.

Com base nos resultados da Oficina 3, é possível propor diversas ações futuras que podem enriquecer ainda mais a experiência educacional e promover a educação alimentar de forma contínua. Uma das sugestões é a implementação de novas oficinas que explorem diferentes aspectos da alimentação saudável e sustentável, como a culinária utilizando ingredientes locais, a compostagem de resíduos alimentares e a educação sobre rótulos e escolhas alimentares. Essas oficinas poderiam ser programadas de forma regular, criando um calendário de atividades que mantenha os alunos engajados e motivados.

A criação de um programa mais abrangente de educação alimentar que envolva não apenas os alunos, mas também pais e educadores, pode fortalecer a comunidade escolar em torno da promoção de hábitos saudáveis. Ao integrar essas ações, poder-se-á desenvolver um ambiente educacional que valoriza a saúde e o bem-estar, preparando os alunos para serem cidadãos conscientes e responsáveis em suas escolhas alimentares.

Conclusão

Podemos concluir que a ação realizada na Oficina 3 foi um passo significativo na promoção da educação alimentar e na conscientização sobre a importância de práticas sustentáveis entre os alunos. Além disso, o feedback positivo dos participantes indica que as atividades foram engajadoras e impactantes, contribuindo para uma mudança de atitude em relação à alimentação saudável e sustentável.

A oficina não apenas atendeu aos objetivos imediatos de aprendizado, mas também estabeleceu as bases para um compromisso contínuo com a saúde e a sustentabilidade na comunidade escolar. Essa ação evidencia a importância de iniciativas educativas que integrem teoria e prática, preparando os alunos para serem agentes de mudança em suas próprias vidas e em suas comunidades.

Referências

1. Sinclair JR. Importance of a One Health approach in advancing global health security and the Sustainable Development Goals. *Rev Sci Tech*. 2019 May;38(1):145-154. doi: 10.20506/rst.38.1.2949. PMID: 31564744.
2. Pitt SJ, Gunn A. The One Health Concept. *Br J Biomed Sci*. 2024 Feb 15;81:12366. doi: 10.3389/bjbs.2024.12366. PMID: 38434675; PMCID: PMC10902059.
3. Medeiros GCBS, Azevedo KPM, Garcia D, Oliveira Segundo VH, Mata ÁNS, Fernandes AKP, Santos RPD, Trindade DDBB, Moreno IM, Guillén Martínez D, Piuvezam G. Effect of School-Based Food and Nutrition Education Interventions on the Food Consumption of Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Aug 24;19(17):10522. doi: 10.3390/ijerph191710522. PMID: 36078238; PMCID: PMC9518323.3.
4. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014. 156 p.
5. Canella DS, Bandeira L, Oliveira ML, Castro S, Pereira ADS, Bandoni DH, Castro IRR. Update of the acquisition parameters of the Brazilian National School Feeding Program based on the Dietary Guidelines for the Brazilian Population. *Cad Saude Publica*. 2022 Apr 20;37(suppl 1):e00151420. English, Portuguese. doi: 10.1590/0102-311X00151420. PMID: 35475876.
6. ONU BR – NAÇÕES UNIDAS NO BRASIL – ONU BR. A Agenda 2030. 2015. Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/pos2015/agenda2030/>>. Acesso em: 21/06/2024.
7. Cervato-Mancuso AM, Vincha KRR, Santiago DA. Educação Alimentar e Nutricional como prática de intervenção: reflexão e possibilidades de fortalecimento. *Physis [Internet]*. 2016Jan;26(1):225–49.
8. Santos KL, Panizzon J, Cenci MM, Grabowski G, Braz VDJ. Perdas e desperdícios de alimentos: reflexões sobre o atual cenário brasileiro. 2020, *J. Food Technol.*, Campinas, v. 23, e2019134.
9. FAO. 2019. World Food and Agriculture – Statistical pocketbook 2019. Rome.
10. Bortolon B & Mendes MSS. A Importância da Educação Ambiental para o Alcance da Sustentabilidade. *Revista Eletrônica de Iniciação Científica*. Itajaí, Centro de Ciências Sociais e Jurídicas da UNIVALI. v. 5, n.1, p. 118-136.

11. Carvalho MCVS, Medeiros MAT, Bosi MLM, Prado SD. Critical thinking: the better tool for food and nutrition education. Rev Nutr [Internet], 2016; 29(6): 753-4.
12. Oliveira SL de, Siqueira AF, Romão EC. Aprendizagem Baseada em Projetos no Ensino Médio: estudo comparativo entre métodos de ensino. Bolema [Internet]. 2020May;34(67):764–85.
13. Cunha CROBJ da, Ramsdorf FBM, Bragato SGR. Utilização da Aprendizagem Baseada em Equipes como Método de Avaliação no Curso de Medicina. Rev bras educ med [Internet]. 2019, 43(2): 208-15.
14. Ramalho H, Rocha J e Lopes A. Interações aluno-professor: percepções sobre o feedback pedagógico. Psicol. pesq. [online]. 2020, vol.14 (1):.76-95.