



## **AÇÃO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL VOLTADA A ALUNOS ASSISTIDOS PELA APAE – PARNAÍBA, PIAUÍ: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

ALINE CASTRO ROCHA; OSCARINA DE CASTRO SILVA FONTENELE; NOÉ FONTENELE DE SOUSA; NICOLE VERAS SILVA; RAIMUNDA CARDOSO DOS SANTOS

### **RESUMO**

A educação alimentar e nutricional é fundamental na construção de bons hábitos de alimentação e está diretamente relacionado ao bem-estar físico e emocional. Sabe-se que esse tipo de informação se torna ainda mais relevante se tratando de crianças e jovens com deficiência, uma vez que esse público possui aspectos que dificultam uma alimentação saudável e diversificada, como a seletividade alimentar, necessitando de um acompanhamento mais elaborado. Nesse contexto, esse trabalho tem como objetivo relatar uma intervenção educacional, realizada pelos cursistas da Especialização em Atendimento Educacional Especializado, pela Universidade Federal do Piauí, Núcleo de Parnaíba, na Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE). Foram realizadas palestras e atividades que estimularam os bons hábitos de alimentação, assim como o consumo de diferentes tipos de frutas, já que os alunos foram incentivados por meio de uma dinâmica a utilizar o paladar, o olfato e o tato para adivinharem o nome das frutas. Durante a atividade os alunos se mostraram participativos e entusiasmados em participar da dinâmica, visto que o tema foi abordado de forma acessível e inclusiva. Logo, constatou-se a relevância da escola abordar temáticas relacionadas à nutrição, assim como a importância do emprego de abordagens pedagógicas alternativas em assuntos relacionados à saúde, como a alimentação, visando aprimorar a inclusão desses indivíduos e a promoção de hábitos alimentares mais saudáveis. Portanto, espera-se que este trabalho amplie as discussões acerca da alimentação de crianças e jovens assistidos pela APAE, buscando instigar a adoção de escolhas alimentares saudáveis, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida desse público.

**Palavras-chave:** Vida Saudável; Frutas, Metodologias; Inclusão; Educação Especial.

### **1 INTRODUÇÃO**

A nutrição e a alimentação são temas relevantes na saúde pública, pois afetam bilhões de pessoas no mundo, seja por desnutrição, subnutrição, sobrepeso ou obesidade. Essas condições estão diretamente relacionadas a altas taxas de doenças crônicas não transmissíveis e/ou mortes de crianças, adolescentes e adultos, sendo, portanto, focos essenciais de atenção para a melhoria da saúde da população (Silva e Ferreira, 2019).

Segundo Amorim (2018), em pessoas com determinadas deficiências, entre elas Síndrome de Down e Autismo, necessitam de um cuidado alimentar ainda mais elaborado para facilitar a deglutição, o trânsito intestinal regular e a absorção dos nutrientes. Assim como

alunos com necessidades de alimentação especial que possuem diabetes, alergias alimentares, intolerância à lactose ou outra necessidade, a alimentação deve ser adequada e se encaixar nas necessidades de cada indivíduo para possibilitar desfrutar de um momento de integração, e evitar a exclusão que este momento pode criar se existirem barreiras que impeçam a plena convivência em sociedade. Além disso, outro aspecto que permeia a alimentação saudável de pessoas com deficiência, é a seletividade alimentar, esse comportamento resulta em limitações das atividades sociais relacionadas à alimentação.

Logo, o ambiente escolar mostra-se como espaço privilegiado para o desenvolvimento de ações de melhoria das condições de saúde e do estado nutricional das crianças, adolescentes e adultos, sendo um local estratégico para a concretização de iniciativas de promoção da saúde, que incentivam o desenvolvimento humano saudável e as relações construtivas e harmônicas (Schmitz et al., 2008).

Assim, partindo dessa perspectiva, Araújo, Silva e Melo (2015) destacam que a educação nutricional nas instituições de ensino é essencial para que a criança estabeleça hábitos alimentares saudáveis que podem acompanhá-la por toda a vida. Compreendendo que cada fase de desenvolvimento apresenta suas especificidades, em que o brincar é umas das principais formas da criança interagir com o mundo, a educação alimentar deve constituir-se em um processo ativo, interativo e lúdico que forneça a elas determinados tipos de conhecimentos e instrumentos para o desenvolvimento de práticas alimentares saudáveis.

Assis et al. (2021) acrescenta que experiências prévias de interação contínua com o alimento influenciam nas predileções alimentares, hábitos e atitudes desenvolvidas na fase adulta, pois quanto mais precoce for seguido um estilo de vida saudável, menor será o perigo de doenças crônicas não transmissíveis no futuro.

No que se refere a crianças e jovens com necessidades educacionais especiais, a Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE) é um local que possui um público com diferentes deficiências e, apesar da maioria desses alunos encontram-se inseridos no ensino regular ou especial em outra instituição de ensino, a ausência de conhecimento sobre hábitos de vida saudável, bem como a compreensão restrita sobre a importância das escolhas nutricionais influenciam tanto para o excesso de peso quanto para os índices de desnutrição (Assis et al., 2021).

Dessa forma, levando em consideração a importância de uma alimentação saudável entre alunos com deficiência, e a relevância de promover a temática de forma interativa e dinâmica, este trabalho tem como objetivo relatar uma intervenção educacional realizada na APAE de Parnaíba, Piauí, que ocorreu por meio de palestras e vídeo, seguida por uma dinâmica na qual os alunos foram estimulados a identificar frutas utilizando os sentidos do tato, paladar e olfato. Ressalta-se que este enfoque buscava não apenas incentivar hábitos alimentares saudáveis, mas também destacar a importância de uma dieta diversificada, introduzindo os participantes a uma variedade de frutas.

## **2 RELATO DE CASO/EXPERIÊNCIA**

A ação ocorreu na Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE), localizada no município de Parnaíba, Piauí. Essa entidade governamental sem fins lucrativos foi fundada em 7 de outubro de 1970, dedicando-se ao atendimento de pessoas com deficiência intelectual, múltiplas e síndromes. Atualmente, a APAE atende 172 crianças e jovens com deficiência, visando proporcionar uma melhor qualidade de vida para esse público e suas famílias.

A atividade foi realizada em 25 de outubro de 2023, envolvendo alunos da faixa etária de sete a dezessete anos, além de professores da instituição, os discentes da Especialização em Atendimento Educacional Especializado, Núcleo de Parnaíba, desempenharam o papel de mediadores da intervenção, que se estruturou em 4 momentos distintos.

No primeiro momento, houve uma palestra introdutória abordando a importância de

uma alimentação saudável. A temática foi apresentada de maneira simples e lúdica, considerando a faixa etária do grupo e suas particularidades. Durante a palestra, foi enfatizado acerca do manuseio adequado dos alimentos, destacando a correta higienização dos itens. Além disso, foram discutidos os benefícios do consumo de frutas e verduras, contrastando com os malefícios de uma ingestão frequente de alimentos industrializados, que pode resultar em uma alimentação desequilibrada.

Após isso, no segundo momento, foi reproduzido, com auxílio de Datashow, o vídeo intitulado “Veja a importância da alimentação saudável para nossa vida” disponibilizado na plataforma digital YouTube. O vídeo é apresentado por uma criança, que permite a identificação do público da atividade com a temática. Além disso, possui uma linguagem acessível, ilustrações e músicas que permitem a fixação do tema de uma forma lúdica e divertida.

No terceiro momento, realizou-se a dinâmica "adivinhando a fruta pelos sentidos", na qual, os alunos foram vendados e, utilizando o tato, olfato e paladar, tentaram identificar os diferentes tipos de frutas. Durante a dinâmica cada aluno, de forma sequencial, era conduzido ao centro da sala, onde eram vendados, com o auxílio de uma faixa. Em seguida, uma das mediadoras apresentava a fruta, permitindo que o aluno a explorasse primeiramente pelo tato, avaliando sua forma e textura e, posteriormente, experimentando a fruta, explorando-a pelo paladar.

Por fim, no quarto e último momento, ocorreu um lanche coletivo com a degustação de frutas e sucos. Os alunos puderam experimentar diferentes tipos de frutas, inclusive aquelas que mais tinham gostado durante a dinâmica. Esse momento foi também marcado por descontração, brincadeiras e danças, proporcionando uma experiência completa e enriquecedora para todos os participantes.

### 3 DISCUSSÃO

A APAE atende a um público abrangente, englobando diversas deficiências e uma ampla faixa etária, desde crianças até adultos. Outros estudos realizados com esse público revelam a falta de conhecimento sobre hábitos alimentares saudáveis, tanto entre os alunos quanto os professores da educação especial. Além disso, foram identificados índices elevados de excesso de peso, obesidade e casos de desnutrição (Alves, Krug e Rios, 2022).

Diante dessa realidade, a ação realizada buscou contribuir levando informação, por meio de metodologias lúdicas, tanto para os alunos, como para os professores. Logo, verificou-se por meio da experiência vivenciada, que a intervenção contribuiu significativamente para o melhor entendimento dos conteúdos relacionados à alimentação saudável, uma vez que a ação desenvolvida estimulou a prática de uma alimentação equilibrada de forma inclusiva e acessível.

Com isso, reflete-se como a educação emerge como a base fundamental para o desenvolvimento dos cidadãos, sendo a inclusão de pessoas com necessidades educacionais uma forma de respeitá-las e promover seu crescimento cognitivo. Conforme destacado por Voroniuk, Lonchiati e Costa (2019), uma escola inclusiva deve considerar as necessidades de todos os alunos, inclusive as deficiências não visíveis, como as necessidades alimentares especiais. A inclusão pautada sob esta ótica é de suma importância, não somente para a preservação da saúde do educando, mas também para que este aluno obtenha o pleno desenvolvimento físico e cognitivo.

Foi possível observar que a metodologia utilizada foi uma grande aliada nesse processo, visto que ao explorar e trazer informações acerca da alimentação dos estudantes, não só através da teoria, mas por meio de práticas pedagógicas dinâmicas, os alunos se mostraram participativos e curiosos. A utilização do vídeo ilustrativo acerca da temática, também contribuiu para o melhor entendimento do conteúdo, uma vez que todos os alunos se engajaram

ativamente, tornando assim mais dinâmico e atraente.

Conforme Silva (2015), a educação alimentar e nutricional deve incluir conteúdos do cotidiano e ser implementada de maneira dinâmica e participativa. Krasilchik (2000) complementa que a realização de aulas práticas não apenas estimula a aprendizagem, mas também contribui para o desenvolvimento de habilidades técnicas, desempenhando um papel crucial na fixação do conhecimento.

De maneira semelhante, Oliveira e Ramos (2015) apontam que a abordagem expositiva, na qual os alunos são meros ouvintes, prejudica o processo de ensino e aprendizado, defendem que o uso de material lúdico em sala de aula desperta o interesse do aluno sobre determinado assunto, estimula a criatividade e o gosto pela ciência, além de tornar a aula mais criativa. Nesse sentido, a dinamização durante as aulas de educação nutricional visa fazer com que as crianças compreendam de maneira espontânea, prática e divertida a importância dos nutrientes presentes em frutas e verduras, incentivando-as a desenvolver preferências por esses alimentos e prevenindo diversas doenças, incluindo a obesidade infantil.

No entanto, a adoção de metodologias inovadoras para o ensino de práticas alimentares ainda é percebida por muitos professores e pesquisadores como uma barreira para a evolução do processo de aprendizagem, devido às vezes à falta de alinhamento com sua formação, conceitos e atitudes para o ensino. Contudo, observam-se mudanças significativas no aprendizado dos alunos quando se utiliza uma abordagem mais dinâmica, com maior participação dos educandos, estimulando os sentidos e promovendo uma educação mais significativa (Araújo, Silva e Melo, 2015).

O uso dos sentidos também se configurou como um aspecto fundamental para interação maior do aluno com o alimento, no qual notou-se que eles ficaram entusiasmados em sentirem os aromas das frutas, assim como sua forma e textura, sentindo mais vontade de experimentá-las. Assim, a utilização dos sentidos como tato, olfato, paladar e visão evidencia a utilização de processos lúdicos como ferramenta para a construção da aprendizagem em alimentação e nutrição (Salvi e Ceni, 2009).

Logo, diante desses aspectos, evidencia-se a importância da aplicação de intervenções de educação alimentar, para todos os públicos, e em especial para alunos com deficiência. Entretanto, sabe-se que o processo de ensino e aprendizagem em sala de aula é um desafio diário para o educador. Assim, partindo desta premissa e na expectativa de reverter alguns dos problemas que afligem a área de educação, acreditamos que a inserção de novas práticas educativas, dentre as quais se destaca o uso de estratégias de ensino diversificadas, possam auxiliar na superação dos obstáculos presentes no cotidiano escolar, sobretudo, em relação ao ensino de pessoas com necessidades especiais e sua alimentação (Araújo, Silva e Melo, 2015).

Porém, vale ressaltar a importância do apoio dos pais nesse processo de aprendizagem. De acordo com Pereira e Sarmento (2012), faz-se necessária a integração entre os pais e a escola para conscientizar e promover hábitos saudáveis e melhorar o consumo de frutas, verduras e hortaliças.

#### **4 CONCLUSÃO**

Conclui-se que a elaboração do projeto com os alunos da APAE atendeu aos objetivos, propostos, promovendo um aprendizado significativo acerca da importância da alimentação saudável, e estimulando o consumo de diferentes tipos de frutas. Destaca-se assim, a importância do emprego de abordagens pedagógicas alternativas em temáticas relacionadas à saúde, como a alimentação, no ensino de pessoas com deficiência. Essa abordagem visa aprimorar a inclusão desses indivíduos e a promoção de hábitos alimentares mais saudáveis. Por fim, espera-se que este trabalho amplie as discussões acerca da alimentação de crianças e jovens assistidos pela APAE e por outras instituições de ensino especial, inclusive escolas regulares, buscando instigar a adoção de escolhas alimentares saudáveis, contribuindo assim

para a melhoria da qualidade de vida desse público.

## REFERÊNCIAS

ALVES, B. F.; KRUG, M. M.; RIOS, K. R. Lanche inclusivo: ação de educação alimentar e nutricional com alunos e professores da Apae. **Salão do Conhecimento**, v. 8, n. 8, 2022.

AMORIM, I. Gastronomia inclusiva: alimentação envolvendo crianças e jovens com Transtorno do Espectro Autista e Síndrome de Down em Recife-PE. Recife – PE, 2018, p. 32. Monografia (Gastronomia) – Universidade Federal Rural de Pernambuco, Pernambuco.

APAE – Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais – PARNAÍBA. APAE. Disponível em: <https://site.siteargus.com.br/11/institucional/11>. Acesso em: 20/10/2023.

ARAÚJO, E. S.; SILVA, S.V.; MELO, A.C. Formação de hábitos alimentares saudáveis com alunos da APAE/Areia. Anais II CONEDU. Campina Grande: **Realize Editora**, 2015.

ASSIS, J. T.; CARVALHO, L. R.; PIRES, C. R. F.; SOUSA, D. N. Aplicação da educação alimentar e nutricional no contexto de uma escola para pessoas com deficiência. **Revista Caminho Aberto**, n. 15, p. 93–101, 2021.

KRASILCHIK, M. Reformas e realidades: o caso do ensino de Ciências. **Revista São Paulo em Perspectiva**, v. 14, n. 1, p. 85-93, 2000.

OLIVEIRA, T. P. D.; RAMOS, M. L. D. Análise dos recursos lúdicos sobre conteúdo de educação alimentar do acervo do banco de materiais do curso de Ciências Biológicas da PUC Minas. **Revista Educação e Tecnologia**, v. 20, n. 3, p. 37-52, 2015.

PEREIRA, M. N.; SARMENTO, C. T. M. Oficina de culinária: uma ferramenta da educação nutricional aplicada na escola. **Revista Universitas: Ciências da Saúde**, v. 10, n. 2, p. 87-94, 2012.

SALVI, C.; CENI, G.C. Educação nutricional para pré-escolares da associação creche Madre Alix. **Vivências**, v. 5, n. 8, p. 71-76, 2009.

SCHMITZ, B. A. S.; RECINE, E.; CARDOSO, G.T.; SILVA, J. R. M.; AMORIM, N. F. A.; BERMARDON, R.; RODRIGUES, M. L. C. F. A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar. **Caderno de Saúde Pública**, p. 312 – 322, 2008.

SILVA, J. G.; FERREIRA, M. A. Alimentação e saúde na perspectiva de adolescentes: contribuições para a Promoção da saúde. **Texto Contexto Enfermagem**, v. 28, p. 1-14, 2019.

SILVA, T. S. **Construção de projeto de oficinas de alimentação saudável para crianças**. Brasília – DF, 2015, p. 30. Monografia (Bacharel em Nutrição) - Universidade de Brasília, Distrito Federal.

VORONIUK, C. R.; LONCHIATI, F. A. B.; COSTA, T. X. F. A inclusão alimentar de alérgicos no ambiente escolar. **Revista Jurídica da UniFil**, v. 15, n. 15, p. 59-94, 2019.