

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

RENI DE FÁTIMA MACHADO DE LIMA

HORTA ESCOLAR: MUDANÇAS DE HÁBITOS PARA
UMA VIDA MELHOR



CURITIBA

2019

RENI DE FÁTIMA MACHADO DE LIMA

HORTA ESCOLAR:MUDANÇAS DE HÁBITOS PARA UMA VIDA MELHOR

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Saúde para professores do Ensino Fundamental e Médio, Departamento de Enfermagem, Setor de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista.

Orientadora: Prof.^a. Shirley Boller

CURITIBA

2019

Dedico este trabalho de conclusão de curso à todos aqueles profissionais que contribuem todos os dias para a melhoria da qualidade de vida de nossas crianças e da população em geral.

AGRADECIMENTOS

Agradeço as gestoras Leila S. G. Coelho e Lisiane F. da Silveira, articuladora Sara Cristina C. Queiros, pedagogas, professores, cozinheiras e demais funcionários do C.E.I Issa Nacli pelo apoio ao projeto.

Agradeço aos pais e/ou responsáveis que se empenharam e participaram do projeto de forma direta ou indiretamente, respondendo ao questionário, participando das palestras, dando sugestões e fazendo trabalho braçal no preparo do local.

Agradeço a todos os alunos do Centro de Educação Integral que participaram ativamente do projeto em todas as etapas, desde a criação da horta, manutenção e preparo de lanches e sucos com os alimentos colhidos.

Agradeço a professora Cristiane Méri Pereira Bueno que criou o grupo Vigilantes do Meio Ambiente, com as suas alunas do 5º ano da Oficina Verde :Bianca Alves Grochentz, Helena de O. Theulen, Nathálie Sofi dos S.C. Lima, Rafaela de L. Nardo Raphaela Baranovschi, Thayna S. Tupan e Pietra Alves Celli pela colaboração e dedicação que promoveram o sucesso do projeto.

Agradecimento em especial a equipe de saúde da Unidade de Saúde Uberaba de Cima pelo trabalho incansável realizado em prol da nossa comunidade.

Agradeço as amigas e colegas de curso, Jéssica Boagenski e Maria José dos Santos pela força que me deram nos momentos de angustia durante o curso.

Minha eterna gratidão para a tutora Paula Carolina Empinotti Pereira e professora Shirley Boller pela dedicação e comprometimento conosco, vocês merecem todo meu carinho e respeito e finalmente meu agradecimento para o Departamento de Enfermagem, Setor de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Paraná que contribuem muito para o desenvolvimento deste país e pela oportunidade de participar deste maravilhoso curso.

O melhor educador não é o que controla, mas o que liberta.

Não é o que aponta os erros, mas o que previne.

Não é o que corrige comportamentos, mas o que estimula a começar tudo de novo.

Augusto Cury (livro :Maria, a maior educadora da História)

RESUMO

Introdução: Todos os hábitos são adquiridos na infância de acordo com a cultura de cada meio social em que vivemos porém esses hábitos podem perdurar a vida toda ou podem ser modificados com o tempo .Atualmente com a agitação do cotidiano as pessoas já não se alimentam de forma saudável além de levarem uma vida sedentária e com isso adquirem sérios problemas de saúde como a obesidade e as doenças que a acompanham Ações educativas se tornam urgentes e necessárias para minimizar esta situação e melhorar a qualidade de vida da nossa comunidade Objetivo: Sensibilizar a comunidade através das crianças do Centro de Educação Integral sobre a importância da reeducação alimentar para a adoção de hábitos saudáveis. Método: Trata-se de um projeto de intervenção aplicado no Centro de Educação Integral Issa Nacli. Resultados: o problema foi minimizado por meio da participação ativa dos pais, os alunos estão mais participativos, estudiosos, não desperdiçam mais alimentos e a relação com os demais alunos, professores e funcionários está mais agradável, o ambiente escolar está muito mais saudável e a alegria está estampada no rosto de todos. Considerações: Nós seres humanos nascemos para sermos felizes e é nosso dever desfrutarmos desta felicidade o mundo será muito melhor.

Palavras –chave :Hábitos alimentares. Qualidade de vida. Alimentação infantil

ABSTRACT

Introduction: All habits are acquired in childhood according to the culture of each social environment in which we live but these habits can last a lifetime or can be modified with time. Currently with the daily agitation people no longer feed on healthy way in addition to lead a sedentary life and with this acquire serious health problems such as obesity and the accompanying diseases Educational actions become urgent and necessary to minimize this situation and improve the quality of life of our community

Objective: Raise awareness of the community through the children of the Center for Integral Education on the importance of food reeducation for the adoption of healthy habits.

Method: This is an intervention project applied at the Integral Education Center Issa Nacli.

Results: the problem was minimized through the active participation of the parents, the students are more participative, studious, do not waste more food and the relationship with other students, teachers and employees is more pleasant, the school environment is much healthier and the joy is imprinted on everyone's face.

Considerations: We humans are born to be happy and it is our duty to enjoy this happiness the world will be much better.

Keywords: Eating habits. Quality of life. Infant food

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

FIGURA 1 - RODA DE CONVERSA EM SALA	23
FIGURA 2 - RODA DE CONVERSA AO AR LIVRE	23
FIGURA 3 - HIGIENE BUCAL	24
FIGURA 4 - LEITURA DE FOLDERS E LIVROS	24
FIGURA 5 - PALESTRA DE SAÚDE BUCAL	24
FIGURA 6 - ALMOÇO	24
FIGURA 7 - CONHECENDO O SOLO	25
FIGURA 8 - BUSCA PELO ESPAÇO IDEAL (MAS BRINCAR FAZ PARTE).	25
FIGURA 9 - PLANTIO DAS MUDAS DE ALFACE	25
FIGURA 10 – FLORES EM TORNO DAS ÁRVORES	25
FIGURA 11 – CUIDANDO DA HORTA	25
FIGURA 12 – ACHE A FRUTA	26
FIGURA 13 – GINCANA – ENIGMA	26

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	10
1.2	OBJETIVOS	11
1.2.1	Objetivo Geral	11
1.2.2	Objetivos Especificos	11
2	REVISÃO BIBLIOGRAFICA	12
2.1	POLÍTICAS PÚBLICAS EM SAÚDE	12
2.2	EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE NAS ESCOLAS	13
2.3	MUDANÇAS DE HÁBITOS EM TODAS AS ÁREAS	15
3	METODOLOGIA DA INTERVENÇÃO	177
3.1	CENÁRIO DA INTERVENÇÃO	177
3.2	PUBLICO ALVO	177
3.3	TRAJETÓRIA METODOLOGICA	188
4	RESULTADOS	222
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	258
	REFERÊNCIAS	30

1 INTRODUÇÃO

1.1 CONTEXTO E PROBLEMA

Os hábitos são adquiridos na infância de acordo com a cultura de cada meio social que se vive, esses hábitos se reforçam em nosso cotidiano ao longo da vida ou são substituídos por novos hábitos de acordo com o meio. Em nossa sociedade é visível o aumento da obesidade em crianças, adolescentes e adultos, para controlar este problema ou pelo menos minimizá-lo é necessário uma ação educativa de urgência para sensibilizar pais e responsáveis sobre este gravíssimo quadro que é crescente na atualidade. Medidas para o controle da obesidade se faz urgente e necessária, para tanto, é necessário a sensibilização e o engajamento de nossa sociedade, principalmente de pais ou responsáveis para que tais medidas sejam eficazes. A vida sedentária e a mídia agravam muito a situação. A reeducação alimentar aliada a exercícios físicos são fundamentais para o controle e diminuição deste problema. A escola municipal onde foi realizado o projeto da horta é o Centro de Educação Integral Issa Nacli, onde existem algumas crianças que além da obesidade já sofrem com as doenças que a acompanham como, diabetes, hipertensão e problemas cardiovasculares e outros.

Mas como sensibilizar os educandos sobre a importância da reeducação alimentar e atividades físicas, sabendo que os alimentos saudáveis são muito mais caros que os não saudáveis e que os melhores resultados acontecem quando todos os integrantes da família aderem a essas mudanças. Mudar geralmente traz muitos transtornos pois as pessoas precisam sair da zona de conforto a que estão acostumadas e também os resultados que são perceptíveis a longo prazo são fatores responsáveis pelo fracasso das medidas de prevenção, portanto, foi criada uma rede de auxílio com professores, pais, alunos e equipe de saúde para que o projeto tenha êxito promovendo assim o fortalecimento do grupo, estimulando a continuidade do projeto. Nesse panorama, a questão do projeto de intervenção é: A reeducação alimentar promove a mudança de hábitos saudáveis em crianças do Ensino Fundamental I de um Centro de Educação Integral?

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo Geral

- Sensibilizar a comunidade através das crianças do Centro de Educação Integral sobre a importância da reeducação alimentar para a adoção de hábitos saudáveis.

1.2.2 Objetivos Específicos

- Conhecer alimentos saudáveis e os não saudáveis;
- Aprender a reaproveitar alimentos e utilizar os mesmos em sua integralidade;
- Criar uma horta na escola para a ingestão de alimentos saudáveis e sem uso de agrotóxicos químicos;

2 REVISÃO BIBLIOGRAFICA

2.1 POLÍTICAS PÚBLICAS EM SAÚDE

Segundo dados levantados pelo Ministério de Saúde (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. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. : il.) ,nas últimas décadas devido as grandes transformações nos cenários políticos, econômicos ,sociais e culturais de nosso país , houve por consequência grandes mudanças no modo de vida dos brasileiros com ampliação de políticas públicas em todas as áreas contribuindo assim para o crescimento do Brasil na sua totalidade ,com mudanças na demográficas , epidemiológica e nutricional aumentando a expectativa de vida , grande parte das famílias aderiram ao controle de natalidade com redução de número de filhos outras optaram por não tê-los. Algumas doenças se tornaram crônicas, reduziu-se a desnutrição nas crianças por falta de alimentação, porém aumentou as deficiências nutricionais e a desnutrição crônica em alguns grupos vulneráveis da população como :indígenas ,quilombolas ,crianças e mulheres .Porém , outra parte da população vem enfrentando sérios problemas de saúde por conta do sobrepeso e obesidade em todas as faixas etárias , algumas doenças crônicas provenientes do excesso de peso e do sedentarismo são consideradas as principais causas de mortalidade entre adultos, infelizmente nossas crianças também estão se tornando obesas e sofrendo com doenças que antigamente afetava apenas adultos ,e hoje está muito comum nos pequenos.

Para erradicar ou pelo menos atenuar este cenário problemático pelo qual nossa população está enfrentando, é necessário a criação e ampliação de políticas públicas e sociais com ações efetivas que trabalhem junto à população para a promoção à saúde e prevenção às doenças, a sensibilização da população sobre este sério problema se faz necessária para que haja de fato mudanças de hábitos no modo de vida das pessoas. O setor de saúde tem um importante papel na promoção da saúde e prevenção as doenças porém o setor de educação deve também abraçar esta causa para disseminar a ideia e sensibilizar a população escolar sobre a importância de mudanças de hábitos alimentares pode melhorar a qualidade de vida dos mesmos e de seus familiares.

Segundo o Ministério de Saúde, existem várias ações educativas em andamento para melhorar a qualidade de vida da população, estas ações devem ser combinadas em todas as áreas para o desenvolvimento integral do indivíduo (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. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. : il.)

Em 2006, o Ministério de Saúde lançou um Guia Alimentar para a População Brasileira, com as primeiras diretrizes alimentares oficiais para orientar a população sobre a importância dos bons hábitos alimentares, em sua segunda edição o guia passou por consulta pública permitindo assim a participação e debate entre representantes de vários setores da sociedade para melhorar o conteúdo e torná-lo mais democrático, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que os guias alimentares sejam atualizados periodicamente. O Guia Alimentar para a População Brasileira é um documento oficial que traz princípios e orientações sobre alimentação saudável e adequada para a população, é um excelente instrumento de apoio às ações políticas e sociais referentes a educação alimentar e nutricional para o SUS e outros setores afins. (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. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.: il.)

2.2 EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE NAS ESCOLAS

Segundo Precioso, (2004), muitos dos problemas atuais nas áreas de saúde responsáveis pela morbidade e mortalidade, são decorrentes do estilo de vida de cada indivíduo. Para Precioso, uma das formas mais eficazes de promoção à saúde e mudanças de estilo de vida está na ação de Educação para a Saúde dentro das escolas, porque segundo ele, a escola consegue atingir um grande número de pessoas, e também porque os alunos do Ensino Fundamental I estão em processo de formação em todos os sentidos.

A escola onde será implantada a horta é um espaço frequentado por pessoas de duas classes sociais, a classe média que é a maioria, e a minoria de classe baixa,

porém os problemas de má alimentação estão presentes em ambas as classes. Algumas das crianças com melhor situação financeira encontram-se com sobrepeso porque se alimentam de forma errônea pois consomem muitos lanches e na escola comem muito pouco ou não comem. Este é um problema muito sério visto estas crianças ficam em tempo integral na escola e os pais quando são acionados nos dizem para não nos preocuparmos pois quando chegam em casa seus filhos se alimentam bem; por outro lado, as crianças com situação financeira baixa, comem muito na escola, as vezes repetem a refeição três vezes, o que traz preocupação também, porque ainda que a empresa terceirizada da escola ofereça uma alimentação balanceada e nutritiva, as crianças ficam com o estômago distendidos e reclamam de dores na barriga.

Portanto, sabendo que apesar das duas situações serem distintas e complexas, o projeto horta na escola foi pensada para poder trazer informações de suma importância para as crianças e suas respectivas famílias sobre a importância de mudanças de hábitos para melhorar a qualidade de vida , penso que se as crianças participarem do processo desde a implantação da horta, preparo da terra, sementeira ,cuidados , colheita e preparo destes alimentos ,eles passarão a repensar e modificar seus hábitos alimentares

A implantação da horta é de baixo custo portanto todas as famílias poderão ter uma em suas casas ou apartamentos porque mesmo sem ter acesso a um quintal, dá para fazer hortas suspensas ou em vasos.

É óbvio que a horta não irá resolver os problemas de alimentação de nossa comunidade mas podemos incentivar os indivíduos mostrando que é possível se alimentar melhor com ações simples que estão ao alcance de todos e que algumas famílias poderiam até plantar para vender seus produtos e assim melhorar um pouco a sua situação financeira. O projeto da horta também pode ser utilizado como um laboratório vivo que irá auxiliar os alunos na aquisição de conhecimentos através da experiência dos mesmos, além de colaborar com a educação ambiental promovendo a interação e integração dos alunos com o meio, promovendo a saúde e prevenindo determinadas doenças.

De acordo com Conselho Nacional de Segurança Alimentar (CONSEA 2004):

“A alimentação e nutrição adequadas constituem direitos fundamentais do ser humano. São condições básicas para que se alcance um desenvolvimento físico, emocional e intelectual satisfatório, fator

determinante para a qualidade de vida e o exercício da cidadania. Se for verdade que, muitas vezes, a falta de recursos financeiros é o maior obstáculo a uma alimentação correta, também é fato que ações de orientação e educativas têm um papel importante no combate a males como a desnutrição e a obesidade. Ao chamar a atenção de crianças e adolescentes para os benefícios de uma alimentação equilibrada, a escola dá a sua contribuição para tornar mais saudável a comunidade em que se insere. (CONSEA, p. 81).

2.3 MUDANÇAS DE HÁBITOS EM TODAS AS ÁREAS

A alimentação saudável é um dos ingredientes principais para a manutenção da saúde e bem estar porém existem outros fatores que aliados a ela traz uma qualidade de vida perfeita para o indivíduo tornando-o saudavelmente mais feliz e equilibrado são eles: práticas de exercícios físico, educação de qualidade, moradia, adequada, ambiente de trabalho harmonioso, relacionamentos saudáveis, momentos de lazer (ler bons livros, passear, assistir bons programas, fazer meditação), entre outros. O ser humano foi criado para ser feliz em toda a plenitude ou seja, todas as áreas de nossa vida devem estar alinhadas de forma equilibrada para que possamos ser plenamente felizes. No livro Milagres da Manhã - o segredo para transformar sua vida (antes das 8 horas), de Hal Elrod, traduzido no Brasil por Marcelo Schild, o autor traz a seguinte filosofia: "... ao acordarmos devemos tornar nossas manhãs mais significativas, pois tudo que fazemos pela manhã determina nosso astral o dia todo. (Elrod, Hal ;O milagre da manhã [recurso eletrônico]: o segredo para transformar sua vida (antes das 8 horas) / Hal Elrod; tradução Marcelo Schild. - 1. ed. - Rio de Janeiro: Best Seller, 2016.)

O autor sugere que o indivíduo levante mais cedo e realize 6 atividades significativas conhecidas como: Life S.A.V.E.R.S – Salvadores de vidas:

- Silêncio (5 minutos) respiração cadenciada, sentimentos de gratidão, meditação;
- Afirmações (5 min.): fazer afirmações positivas;
- Visualizações (5 min.): revisar grandes sonhos, objetivos.
- Exercícios (20 min.): atividade física (caminhada, yoga, alongamento...);
- Leitura (20 min.): ler histórias inspiradoras, algo que desenvolva a área pessoal ou profissional.

- Escrita (5 min.): escrever reflexões, pensamentos, agradecimentos ou listas ou diário

Neste livro, "Milagre das Manhãs", o autor Hall Elrod, relata como mudou sua vida radicalmente e ensina passos de como podemos nos tornar pessoas felizes e saudáveis com simples mudanças em nosso estilo de vida vivendo os milagres em cada manhã.

"Se você não criar tempo para exercícios provavelmente precisará criar tempo para doenças ". (Pharma, Robin: Elrod, Hall Milagre da Manhã -2016)

3 METODOLOGIA DA INTERVENÇÃO

3.1 CENÁRIO DA INTERVENÇÃO

O projeto de intervenção foi realizado no Centro de Educação Integral Issa Nacli com o objetivo principal de sensibilizar a comunidade escolar sobre a importância da reeducação alimentar e mudanças de hábitos para uma vida com mais qualidade. O Centro de Educação Integral está situado no bairro Uberaba, Regional Cajurú e foi reformada recentemente, no espaço há três (3) prédios :o prédio de educação regular ,onde funciona a secretária, a diretoria, sala dos professores , salas de aulas de 1º ao 5º ano, sala de educação infantil , sala de Classe Especial e Recursos , sala de Arte , sala das pedagogas, sala do Projeto Apoio Escolar ,amplo refeitório e cozinha ,bebedouros ,dois almoxarifados e banheiros ; no prédio de Educação Integral funciona as Oficinas de: Práticas Ambientais I e II , Oficinas de Artes visuais , Oficina de Teatro, Apoio Pedagógico de Português e Matemática , Oficina de Práticas Tecnológicas, Práticas do Movimento e Oficina de língua estrangeira onde aprendem Inglês básico , uma sala de multimídia e banheiros em todos os andares e o Farol do Saber César Pernetta com computadores e internet para toda comunidade , neste espaço os educandos , professores e demais funcionários participam de eventos literários .

A área externa possui quadra coberta para esportes, uma ampla área aberta com calçamento, área gramada e bancos onde as crianças se divertem durante o recreio e participam de atividades extraclasse, um parquinho com muitas árvores e alguns brinquedos, um espaço de área verde. A escola atende cerca de 500 (seiscentos) alunos no ensino regular e 300 destes alunos frequentam a Educação Integral, a comunidade escolar pertence a classe média e classe baixa.

3.2 PÚBLICO ALVO

O projeto foi desenvolvido com 50 crianças de 08 a 10 anos, independentemente de serem obesas ou não, visando a prevenção para a melhoria da qualidade de vida de nossa comunidade

3.3 TRAJETÓRIA METODOLOGICA

Para alcançar os objetivos estabelecidos, as ações deste projeto de intervenção foram divididas didaticamente em etapas, conforme descrito abaixo:

A Etapa 1 – Roda de Conversa e palestras – O assunto sobre mudanças de hábitos e alimentação saudável foi abordado em 8 (quatro) rodas de conversas de forma lúdica, através de jogos e brincadeiras, foram realizados também questionamentos com as crianças sobre seus hábitos alimentares, o que eles entendem por alimentação saudável e o que eles fazem no tempo de ócio em casa, as crianças realizaram pesquisas em livros, revistas e internet para se apropriarem mais das diferentes fontes de informações. Pesquisaram sobre a pirâmide alimentar e a funcionalidade dos grupos alimentares (energéticos, reguladores, construtores e energéticos extras) sempre sob a orientação do professor. Para esta etapa foram utilizados recursos variados como: aulas expositivas, materiais de pesquisa escolar como: textos informativos, encartes, uso do laboratório de informática, jornalzinho do bairro, revistas e livros didáticos, vídeos e palestras com a equipe de nutricionista da empresa terceirizada que atende a escolar e a nutricionista da Secretaria de Abastecimento da Prefeitura de Curitiba que elabora os cardápios da rede, a equipe da Unidade de Saúde abordou a prevenção de doenças através da higiene pessoal, higiene do ambiente e higiene mental além da importância da alimentação saudável e exercícios físicos. A primeira etapa está registrado na figura 1

Etapa 2 – Projeto Horta e jardim: O início da horta escolar começou no mês de setembro. As crianças conheceram os diferentes espaços da escola e coletivamente escolheram o local ideal para a horta, neste período foi trabalhado também as diferentes espécies de plantas como as: ervas aromáticas e medicinais muito utilizadas na culinária como temperos e chás (o orégano, coentro, cebolinha, manjerição, funcho, pimenta malagueta, erva cidreira, salsinha, alecrim, boldo do chile, o hortelã, entre outras), aprenderam sobre algumas plantas ornamentais como os cactos, roseiras, margaridas, violetas e as variedades de hortaliças, legumes e frutas. Após as pesquisas e discussão em classe foi decidido por voto aberto os tipos de horta que seriam implementadas pelas turmas, a horta tradicional (alface, cebolinha, couve e cenoura) e a horta suspensa com ervas (hortelã, manjerição,

boldo do chile ,alecrim e hortelã) , os alunos decidiram plantar flores em torno das árvores para deixar a escola mais bonita escolheram o amor perfeito . Os alunos se dividiram em equipes e todos os dias de acordo com o calendário elaborado coletivamente cuidaram da horta desde o preparo da terra, manutenção, até a colheita, este processo durou 60 dias. Essa etapa está registrado na figura 6.

Etapa 3: Vigilantes do Meio Ambiente etapa 3 - Vigilantes do Meio Ambiente - A professora Cristiane Méri Pereira Bueno, regente da Oficina Verde com alunos de 5º ano, elaborou um projeto denominado Vigilantes do Meio Ambiente e me convidou para ser a co autora do mesmo. A equipe das Vigilantes do meio Ambiente foi composta por: Bianca Alves Grochentz, Helena de O. Theulen, Nathálie Sofi dos S.C. Lima, Rafaela de L. Nardo Raphaela Baranovschi, Thayna S. Tupan e Pietra Alves Celli, estas alunas extremamente colaborativas elaboraram um questionário com as funcionárias da empresa Risotolândia, responsáveis pela alimentação dos alunos, criaram brincadeiras como:

a) Música da alimentação saudável: as crianças ficam em círculo e a vigilante fica no centro e todos cantam arroz, feijão, batata e o que falta? aponta para um aluno que deve dizer um alimento saudável, e assim a brincadeira continua com a repetição de todos os alimentos lembrados pelos alunos

Objetivo fixar os alimentos saudáveis através da repetição, desenvolver o raciocínio e a memorização Regra :se o aluno demorar para responder, repetir um alimento ou falar um alimento não saudável fica dentro do círculo até o final da brincadeira.

b) Lenço atrás: os alunos ficam sentados em círculo e um aluno previamente escolhido anda em volta deles dizendo :lenço atrás, os demais respondem :corre mais,

Aluno A: posso correr?

Alunos B: sim

Aluno A Então fechem os olhos

O aluno A corre e joga o lenço atrás de um dos alunos sentados, este pega o lenço e diz o nome de uma fruta, após corre para pegar o colega

Objetivo: desenvolver a memorização, fixar o nome dos alimentos e fazer atividade físicas

Regra: o aluno que for pego fica sentado no centro do círculo

c) Ache a fruta do suco; os alunos ficam em círculo com os olhos vendados, a vigilante esconde uma fruta de brinquedo e pede para que retirem as vendas e procurem um objeto, e vai dando as características do mesmo, quem disser o nome e achar o objeto ganha a brincadeira. Objetivos idem às demais brincadeiras

Gincana Caça ao tesouro; os alunos são divididos em 4 grupos e orientados por 2 vigilantes, cada líder recebe uma pista para decifram (adivinhas, quebra cabeça, atividades de raciocínio lógico, acertar a fruta no cesto), são 4 pistas para cada equipe ganha o jogo quem decifrar e encontrar o tesouro primeiro.

Objetivo :trabalho em equipe; raciocínio lógico e memorização

As Vigilantes orientam as crianças no horário do almoço, organizam a entrada e saída dos alunos, orientam às crianças na escovação dos dentes e também prepararam sucos naturais para as demais turmas :suco de abacaxi com hortelã e suco de laranja com morango. Esta etapa está registrado na Figura 7.

Etapa 4 – Mudança de hábitos e qualidade de vida

Mudança de hábitos e qualidade de vida - após, o período de desenvolvimento das plantas da horta, os alunos colheram alface e cebolinha verde para levarem para casa, a tarefa de casa foi preparar uma salada apetitosa e tirar fotos com a família degustando os pratos. No mês de novembro os pais participaram de uma palestra e oficinas e gincanas sobre alimentação saudável as professoras e alunos ministraram as oficinas onde as crianças compartilharam com os pais suas experiências na escola e a importância da alimentação saudável desde a higienização, preparo e conservação dos alimentos e as atividades físicas como fator fundamental para uma vida mais longa, saudável e feliz. Em sala de aula foi colocado um grande espelho e todos os dias as crianças puderam apreciar –se, no mural foi colocado vários cartões com o nome das crianças, sempre com mensagens positivas enaltecendo as suas qualidades, os primeiros cartões foram feitos pelo professor, mas depois cada aluno passou a fazer seus cartões com lindas mensagens para os colegas.

Durante todo o processo de implementação deste projeto de Intervenção foram realizadas dinâmicas de grupo visando à formação e/ou fortalecimento da auto estima dos alunos pois os mesmos encontravam - se muitas vezes desestimulados e inseguros, tornando-se muitas vezes agressivos ou passivos demais, também foram

realizadas atividades físicas através de jogos e brincadeiras propiciando momentos de movimentos para todas as crianças até as sedentárias , começaram a apreciar essas atividades se tornaram monitoras de jogos e brincadeiras ,principalmente dos alunos da educação infantil e 1º anos e a integração de crianças de diferentes idades se tornaram enriquecedoras para a vivência harmoniosa no ambiente escolar.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos através deste Projeto de Intervenção foram registrados através de imagens fotográficas e por meio de descrições de relatos realizados por professores, pais /responsáveis através de suas observações no cotidiano das crianças ,Segundo os professores as crianças apresentaram melhores resultados na aprendizagem ,são mais participativos e demonstram mais interesse e energia para o ensino/aprendizagem ,observou-se também que houve uma diminuição significativa de agressões entre os alunos ,durante as refeições diminuiu o desperdício de alimentos e de acordo com o relato dos pais /ou responsáveis seus filhos estão mais ativos brincam mais e diminuíram o uso da TV e jogos no celular , utilizam a internet para pesquisas ,leem mais e estão comendo melhor ,fazem a higiene pessoal com mais frequência e capricho. Se encontram mais tranquilos e felizes.

Na Etapa 1 as crianças participaram do processo nas rodas de conversas contando histórias através de livros ou contando fatos do seu convívio familiar, foi impressionante observar a mudança que ocorreu neles pois nos primeiros dias estavam muito tímidos e com o passar do tempo se transformaram em grandes oradores expressando-se com mais segurança e espontaneidade.

FIGURA 1 – Contação de história antes da conversa



FONTE: A AUTORA (2018)

NOTA: A – Roda de conversa em sala de aula

B – Roda de conversa ao ar livre

A figura 2 está representando o momento da higiene bucal, após as refeições cada professor com sua turma se dirigiram para os locais previamente determinados para, eram 6 (seis) turmas e portanto .6 lugares distintos para a escovação. Esta ação foi implementada com este projeto, pois antes, a higiene era realizada durante o recreio

do almoço, as crianças decidiam se faziam ou não a higiene, pois não havia recursos humanos para acompanhar este momento.

FIGURA 2 – HIGIENE BUCAL



FONTE: A AUTORA (2018)

Na figura 3 as crianças, sempre em grupos, pesquisaram em livros, jornais, revistas e folders sobre alimentação, solo, plantio e cultivo de plantas, após a leitura foi realizada uma discussão entre os grupos sobre os temas abordados, confeccionaram cartazes para a exposição no mural.

FIGURA 3 - LEITURA DE FOLDERS E LIVROS



FONTE: A AUTORA (2018)

Na figura 4 a auxiliar de dentista e demais profissionais de saúde da Unidade de Saúde abordaram a prevenção de doenças através da higiene pessoal, higiene do ambiente e higiene mental além da importância da alimentação saudável e exercícios

físicos. As palestras foram ricas em informações e muito dinâmicas, vários recursos foram utilizados: lousa, multimídia, maquete da arcada dentária, escova e fio dental, a dentista levou também diferentes tipos de açúcares e explicou a características e as contraindicações do uso dos mesmos.

FIGURA 4 – PALESTRA COM A AUXILIAR DE DENTISTA



FONTE: A AUTORA (2018)

Na figura 5 o aluno está almoçando, eles foram orientados a aceitarem todos os alimentos oferecidos pelas auxiliares de cozinha e experimentarem sempre, visto que um ato só se transforma em hábito através da repetição. Muitas crianças já se alimentavam bem mas outras escolhiam o que comer, com o tempo essas crianças já comiam tudo o que colocavam em seus pratos.

FIGURA 5 – ALMOÇO SAUDÁVEL



FONTE: A AUTORA (2018)

Na Etapa 2 – Projeto horta e jardim foi a parte mais trabalhosa mas também foi mais prazerosa, as crianças ficaram muito empolgadas com o projeto porque as crianças, estavam ansiosas para ver o resultado. As aulas de campo com certeza, foram as mais apreciadas por eles a alegria estava estampada no rosto deles como também a decepção, nos dias chuvosos. Alguns alunos trouxeram fotos de hortas que eles e os pais pesquisaram em casa, esta experiência será inesquecível

FIGURA 6 – AULAS DE CAMPO



FONTE: A AUTORA (2018)

NOTA: A – Conhecendo o solo
 B – Busca pelo espaço ideal
 C – Flores em torno das árvores
 D – Plantio de mudas de alface
 E – Cuidando da horta

Nesta Etapa 3 – Vigilantes do Meio Ambiente, as meninas foram de uma competência e comprometimento incríveis, sempre muito dinâmicas, auxiliavam os

inspetores a cuidar dos alunos no horário do recreio, criaram brincadeiras com o tema alimentação saudáveis, bons hábitos de higiene, acompanhavam o grupo para a manutenção da horta e do jardim , realizaram uma entrevista com as auxiliares de cozinha para diagnosticar quais eram os principais problemas do desperdício de alimentos, criaram sucos naturais, decoraram o refeitório para incentivar as crianças a comerem melhor .Como foi o último ano delas na escola acredito que esta experiência será inesquecível .No final do ano letivo ,receberam uma homenagem de agradecimento e um presente para guardarem como recordação ,foi emocionante. Esta Etapa está representada na Figura 7

FIGURA 7 – BRINCADEIRAS



FONTE: A AUTORA (2018)
 NOTA: A – Ache da fruta
 B – Gincana Enigma

Na Etapa 4 – Mudança de hábitos e qualidade de vida. Este projeto foi de suma importância para o desenvolvimento integral do aluno, pois ele entra diretamente em contato com a natureza e o conhecimento adquirido através da experimentação se torna um aprendizado repleto de significados e possibilidades. De acordo com Morgado (2006.p.1)

“A horta inserida no ambiente escolar pode ser um laboratório vivo que possibilita o desenvolvimento de diversas atividades pedagógicas em educação ambiental e alimentar unindo teoria e prática de forma contextualizada, auxiliando no processo de ensino-aprendizagem e estreitando relações através da promoção do trabalho coletivo e cooperado entre os agentes sociais envolvidos. (MORGADO, 2006. p.1).

Para estabelecer o vínculo entre educação e a saúde, é necessário propiciar um ambiente saudável através de ações educativas promovendo a saúde, se por um lado a escola é o espaço privilegiado para a realização de ações de ensino/aprendizado porque atinge um maior número de pessoas a área de saúde é a

melhor promotora de ações educativas para a prevenção de doenças e promoção à saúde, essas duas áreas juntas conseguem resultados mais efetivos para o bem estar da comunidade melhorando a qualidade de vida. Além da alimentação saudável, o indivíduo precisa ter bons hábitos de higiene e realizar atividades físicas com regularidade para ter uma vida plena e feliz. Com as práticas educativas adequadas é possível estimular diferentes formas de ensino/aprendizagem propiciando o aprimoramento intelectual do aluno incentivando a busca de conhecimentos através de pesquisas e da prática tornando assim, o indivíduo, apto a discutir e resolver os problemas em geral. Esta etapa está registrada na figura 6 (A, B, C) e Figura 7(B)

De acordo com a Carta de Ottawa:

“A promoção da saúde representa um amplo processo social e político, ela não engloba apenas as ações dirigidas para o fortalecimento das habilidades e capacidades dos indivíduos, mas, também, das ações direcionadas para as mudanças nas condições sociais, ambientais, e econômicas, de forma a aliviar seu impacto sobre a saúde pública e individual. A promoção, da saúde é o processo que possibilita às pessoas aumentar o controle sobre determinantes da saúde e dessa forma melhorar sua saúde “(Brasil. 2002, p.16)

Desta forma, a ação educativa visando a promoção à saúde deve ser trabalhada de forma abrangente em todas as esferas possíveis para que os resultados se tornem mais efetivos e que realmente ocorra as mudanças necessárias para a melhoria de vida de todos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os objetivos deste projeto de intervenção foram atingidos com sucesso as mudanças foram visíveis, o relacionamento entre alunos, professores e demais funcionários melhorou muito, houve algumas mudanças de hábitos bem pontuais referentes a higiene pessoal ,o comportamento dos envolvidos melhorou ,o ambiente escolar está mais saudável , os alunos estão mais seguros de se redescobrimo como pessoas especiais que são e este amor próprio os tornará pessoas fantásticas no futuro próximo capazes de transformar suas vidas e este país em grandes potências . Para a implementação deste projeto tivemos alguns problemas, porque apesar do espaço escolar ser uma área enorme, o solo é muito arenoso, foi muito trabalhoso e caro deixar o solo do espaço da horta ficar propicio para a sua implementação mas com a ajuda das gestoras e da comunidade o projeto se realizou e eu espero que continue por muito tempo. Sabemos que a horta escolar e as mudanças de hábitos de nossos alunos por ora , melhoraram a qualidade de vida deles mas este é apenas o princípio muitas ações deveram ser realizadas porque os hábitos demoraram muito a serem substituídos é ação educativa é um trabalho árduo e constante mas com o engajamento da comunidade escolar, os profissionais em educação e profissionais da saúde e a comunidade em geral tudo fica mais fácil porém é necessário a vontade das pessoas de quererem e se empenharem em mudar porque toda mudança deve acontecer primeiro em nosso interior e cada um é responsável pelas suas escolhas e aquelas que querem realmente mudar devem se comprometer consigo mesmas para se transformarem em suas melhores versões . Os pontos positivos deste projeto foram muitos; a convivência no ambiente escolar entre alunos, professores e funcionários está mais harmonioso; as crianças se tornaram mais autônomas para expressar suas ideias e para as tomadas de decisões mais assertivas, a apreensão de conhecimento foi significativa; aprenderam a conviver com o meio ambiente de forma mais consciente e respeitosa ; desenvolveram bons hábitos, já realizam a higiene de forma correta ;participam de atividades físicas com mais regularidade; estão mais participativas ,sociáveis e colaborativas.

Pontos negativos foi a demora para o início do projeto porque o solo da escola era muito arenoso , demandou tempo e gastos para torna-lo ideal para o horta, as flores em torno das árvores foram arrancadas pelos trabalhadores contratadas para a revitalização do parquinho, precisamos refazer novamente local da horta .Procuramos

um agrônomo na rede municipal mas infelizmente não estavam disponíveis ,,então meu conselho para quem quiser implantar uma horta que primeiro procure um especialista para auxiliar a encontrar o lugar perfeito e que a horta foi um projeto maravilhoso que além de desenvolver as habilidades e competências dos alunos trouxe vitalidade e harmonia para a escola e para as pessoas.

REFERÊNCIAS

CONSEA. Alimentação e educação nutricional nas escolas e creches. In: Conferência Nacional de Segurança Alimentar, 2. ed., 2004, Olinda. Relatório final. Olinda, 2004. Disponível em: <http://www.sisbin.ufop.br/novoportal/wp-content/uploads/2015/03/CONSEA-principios-e-diretrizes-de-uma-politica.pdf> Acesso em: 02/08/2018

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Projeto de Promoção da Saúde. A Construção de vidas mais saudáveis / Secretaria de Políticas de Saúde, – Reimpressão. – Brasília: Ministério da Saúde, 2002.16 p. – (Série F. Comunicação e Educação em Saúde; n. 24)

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira – 2ª. ed. 1ª reimpressão. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

ELROD, H. O Milagre da Manhã - O Segredo para transformar sua vida (antes das 8 horas) / Hal Elrod; tradução Marcelo Schild. -1ª ed.- Rio de Janeiro – Editora Best Seller ,2016.

MORGADO, F.S. A horta Escolar na Educação Ambiental e Alimentar: experiência do Projeto Horta Viva nas Escolas Municipais de Florianópolis. Florianópolis (SC). 2006 (Monografia). Orientações Para Implantação e Implantação da Horta Escolar. Artigo disponível em: - s alimentares saudáveis. <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/horta.pdf>

RIBEIRO, A.P.S. Implantação da Horta Escolar em uma Escola Pública em Araras (SP), 38 páginas, monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2014. 98).

APENDICE

QUESTIONÁRIO 1

Esta atividade tem por finalidade aproximar as famílias da escola e conhecer os hábitos dos alunos participantes do Projeto de Intervenção Horta

CENTRO DE EDUCAÇÃO INTEGRAL ISSA NACLI	
Data:	
Nome do aluno (a):	
Idade:	
Turma:	
Pesquisa para o Projeto de Intervenção: Horta Escolar :e Mudanças de Hábitos	
Seu filho (a) come legumes e verduras regularmente? () SIM () NÃO	
Cite os 5 alimentos preferidos de seu (sua) filho (a): 1 2 3 4 5	
Seu filho (a) pratica algum esporte? () SIM () NÃO Se sua resposta for sim: Qual?	
Você acredita que este Projeto de Intervenção é importante para a mudanças de hábitos seu (sua) filho? Justifique a sua resposta:	
Assinatura:	Data:

Compreender a alimentação e a prática da atividade física sob a ótica da promoção da saúde é ampliar esta concepção de vida saudável e dar passos importantes no caminho que nos leva à sua construção.