

# ***Promovendo crescimento e ganho de peso saudável na escola: a experiência do projeto Como Crescemos***

Ana Eliza Port Lourenço<sup>1</sup>  
Camilla Medeiros Macedo da Rocha<sup>1</sup>  
Tatiana Miliente Teixeira<sup>2</sup>  
Priscila Vieira Pontes<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Docente do Curso de Nutrição/UFRJ-Macaé

<sup>2</sup> Nutricionista ex-professora do Curso de Nutrição/UFRJ-Macaé

Assim como outros *campi* de interiorização, o *Campus* Avançado da Universidade Federal do Rio de Janeiro em Macaé (*Campus* UFRJ-Macaé) busca desenvolver projetos de pesquisa e extensão que aproximem a universidade da sociedade, favorecendo a integração entre academia, rede municipal de serviços e comunidade. Nesse contexto insere-se o projeto “Como Crescemos: crescimento e ganho de peso saudável na escola”, que avalia o estado nutricional e desenvolve atividades educativas sobre saúde e nutrição com estudantes, pais, professores e funcionários de escolas da rede pública de ensino.

O Como Crescemos foi um dos primeiros projetos de extensão do *Campus* UFRJ-Macaé que desenvolveu ações junto ao município sobre a temática da Nutrição. Desde seu início em 2011, o Projeto visitou diferentes unidades escolares, verificou o peso e a estatura de mais de duas mil crianças e jovens, realizou atividades educativas diversas, desenvolveu pesquisa articulada às ações de extensão, participou de um conjunto de eventos científicos, gerou variados produtos acadêmicos e, sobretudo, oportunizou a cerca de 700 graduandos vivenciar as ações, ensinar e aprender com a comunidade de Macaé, no contexto das atividades do Projeto.

Neste capítulo discorreremos sobre os caminhos percorridos pelo Como Crescemos desde seu delineamento. Essa trajetória inclui êxitos diversos, bem como algumas dificuldades enfrentadas, cujo relato reflexivo pode ser útil para outros projetos e para o direcionamento de ações locais de promoção de crescimento e ganho de peso saudável na infância.

## **DEMANDAS LOCAIS NA CONSTRUÇÃO DE UM PROJETO DE EXTENSÃO EM NUTRIÇÃO**

Não somente na Secretaria Municipal de Educação de Macaé (SEMED), mas também nas secretarias municipais de educação em geral, são amplas as demandas por apoio acerca das ações relacionadas à alimentação e nutrição. Isso porque a escola consiste em um local ímpar para o desenvolvimento de programas governamentais voltados para o combate aos problemas nutricionais e a outras doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), tais como diabetes *mellitus* e problemas cardiovasculares. Destaca-se especialmente a importância da escola como espaço de formação de hábitos e compartilhamento de saberes em educação e saúde.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e o Programa Saúde na Escola (PSE), por exemplo, são importantes programas que, entre outras diretrizes, incentivam, orientam e regulamentam a realização de ações continuadas sobre nutrição e alimentação saudável no âmbito escolar. É pertinente ressaltar que, no escopo desses programas, está previsto o estabelecimento de parcerias entre secretarias municipais (sobretudo de educação e de saúde), universidades e outras entidades da sociedade civil, de maneira a fortalecer as ações em termos de continuidade, intersectorialidade e participação popular.

O Como Crescemos foi pensado, portanto, à luz das necessidades da SEMED e dos programas governamentais vinculados à nutrição, alimentação e saúde na escola. Essa afinação com as demandas locais se dá tanto por meio da avaliação nutricional infanto-juvenil, quanto pelas atividades educativas com crianças e adultos da comunidade escolar.

A necessidade de espaços diferenciados para o desenvolvimento discente, relacionado a diferentes formas de contato com a comunidade e de construção de conhecimentos não priorizados na grade curricular de cursos de graduação da área da saúde do *Campus* UFRJ-Macaé, consistiu em outro fator propulsor para a criação do Como Crescemos, já que, a cada semestre letivo, diferentes graduandos precisam colocar em prática conhecimentos teóricos adquiridos em sala de aula, bem como vivenciar a extensão universitária como parte da sua formação acadêmica. Alinhados a essa demanda, buscamos com o Projeto criar e formalizar junto ao município espaços de aprendizado, que oportunizam aos graduandos praticar medições antropométricas, participar de diversas ações de educação em saúde e, primordialmente, vivenciar o contato com a realidade social, o que contribui para uma formação diferenciada tanto em termos técnico-científicos, quanto no que se refere à humanização e à cidadania.

Como veremos a seguir, o fato de o Como Crescemos acompanhar as demandas municipais e da graduação no *Campus* UFRJ-Macaé fortalece suas ações, especialmente no que diz respeito à continuidade destas.

## **TRAJETÓRIA DO PROJETO: DINÂMICA DE MUDANÇAS NAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS**

Entendemos que um projeto de extensão é um processo dinâmico, sendo necessárias constantes adaptações para atender às demandas que

surgem a partir da interação entre academia e sociedade. Tal dinâmica pode ser entendida como uma das grandes riquezas da extensão universitária, pois, conforme as demandas sociais se modificam, as vivências apontam novos direcionamentos, em um contexto de troca de saberes entre universidade e sociedade, que não apenas exige modificações nos projetos, mas também os fortalece. Identificamos, após aproximadamente sete anos de atuação do Como Crescemos, importantes mudanças, as quais precisaram ser efetivadas e proporcionaram amplo aprendizado e amadurecimento.

O Projeto foi concebido pela professora Ana Eliza Port Lourenço, que, recém-chegada ao *Campus* UFRJ-Macaé em 2011, buscava, na rede municipal, espaços a fim de realizar atividades práticas com seus alunos do Curso de Nutrição matriculados nas unidades curriculares obrigatórias Métodos de Investigação Aplicada (MIA) e Práticas Integradas II (PI2). Coincidentemente, a Coordenação de Nutrição da SEMED, na época dirigida pela nutricionista Dina Reis, aproximava-se da universidade em busca de parcerias. Iniciava, então, o Como Crescemos com o objetivo de oportunizar aprendizado discente e auxiliar as ações de nutrição da SEMED, a qual, naquele momento, priorizava avaliar o estado nutricional antropométrico de crianças da rede de educação infantil. Destaca-se nesse período a importante contribuição das professoras Tatiana Miliente Teixeira e Camilla Medeiros Macedo da Rocha, atuantes em MIA e PI2, e também junto aos alunos da equipe.

Foi imediatamente percebida a necessidade de incorporar ao Projeto atividades educativas sobre crescimento e ganho de peso saudável. Após o diagnóstico antropométrico já na primeira escola visitada, tornou-se imprescindível pensar em formas de conversar com a comunidade escolar sobre os resultados da avaliação. Entregar um relatório para a SEMED com as informações nutricionais das crianças estava previsto, mas percebemos que o retorno seria mínimo e pouco dialogado. Poderíamos oferecer mais para a comunidade escolar. Ao disponibilizar o espaço para nossas atividades, a comunidade escolar claramente esperava do Como Crescemos mais do que apenas a antropometria.

Desde essa constatação, viemos incorporando e aprimorando, no Como Crescemos, ações educativas, de modo a trabalhar com as crianças e adultos da comunidade escolar o resultado da avaliação nutricional de forma contextualizada à realidade das escolas. Com a entrada do Como Crescemos no Programa Interdisciplinar de Promoção da Saúde (PIPS), essas ações educativas se fortaleceram após 2013, principalmente porque foram

estreitadas parcerias com projetos que também trabalhavam com educação em saúde e nutrição na rede municipal de ensino. Destacam-se os projetos “LuPAS - Brincar, comer e nutrir: atividades lúdicas para a promoção da alimentação saudável” e “ESAURA - Escolha Saudável Utilizando Rótulos de Alimentos”, coordenados respectivamente pelas professoras Amábela de Avelar Cordeiro e Priscila Vieira Pontes. O Como Crescemos passou a realizar ações educativas concomitantes e integradas a esses projetos.

O Projeto se fortaleceu também em virtude da materialização de parceria com o PSE municipal, coordenado em 2013/2014 pelo nutricionista Ricardo Gomes Mourão, que, além do mais, encontrava-se à frente da coordenação de nutrição da SEMED naqueles anos. Foi um período de importante aproximação entre o Como Crescemos e a rede municipal, incluindo o planejamento e a, ainda que diminuta, execução conjunta de ações, as quais envolveram nutricionistas da SEMED e do Núcleo de Apoio à Saúde da Família e agentes comunitários de saúde, além da equipe da universidade.

Na mesma época, em parceria com o LuPAS, o Projeto realizou atividades lúdicas na educação infantil. Para essas, tivemos como principais guias o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (BRASIL, 2012) e as considerações de Vygotsky (1987) acerca da ludicidade na construção do pensamento infantil. Foram desenvolvidos e testados materiais e atividades educativas sobre crescimento e ganho de peso saudável, incluindo recorte, colagem, desenhos e jogos, que se encontram detalhados em publicação anterior (CORDEIRO; LOURENÇO; PONTES, 2017). Buscou-se, por exemplo, por meio do desenho do contorno do corpo da criança em tamanho real, estimular a reflexão dos pequenos sobre as dimensões corporais. Também foram utilizados estadiômetros divertidos, em formato de girafa ou zebra, para conversar com as crianças sobre crescimento saudável.

Junto aos adultos da comunidade escolar, o Como Crescemos, integrado com o ESAURA, procurou implementar métodos pedagógicos reflexivos, seguindo a noção de educação trabalhada por Paulo Freire sobre problematização e troca horizontal de saberes (FREIRE, 2005). Foram feitas, por exemplo, oficinas com professores das escolas e rodas de conversa com pais/responsáveis pelos alunos, visando estimular a reflexão coletiva sobre os problemas nutricionais. Obesidade infantil e alimentação saudável na infância foram os temas mais presentes nesses encontros.

Um importante entrave era a baixa adesão dos familiares dos estudantes às atividades propostas. Para superar essa dificuldade, procuramos atrelar as

ações do Projeto a outros eventos das escolas, tais como reuniões de pais, sábados letivos ou feiras de ciências. Também buscamos ampliar a divulgação das atividades e estimular as crianças a trazerem seus familiares para participar. Nesse processo, destacamos a colaboração de outro projeto do PIPS, o Brinca que Melhora, coordenado pela professora Leila Brito Bergold. A equipe do Brinca que Melhora auxiliou o Como Crescemos a divulgar e dinamizar os encontros em que ocorreram atividades educativas.

Entretanto, mesmo com esses esforços, a participação dos pais/responsáveis foi sempre aquém do esperado. Percebemos que se tratava de um problema para além das possibilidades resolutivas do Projeto. Continuamos a buscar oportunidades de diálogo presencial, mas, além disso, passamos a nos dedicar à construção de materiais educativos gráficos ou audiovisuais que pudessem, de maneira impressa ou digital, estabelecer um canal de comunicação com a comunidade escolar.

Essa frente se fundamenta em especial na interação dialógica e na troca de saberes entre academia e sociedade, uma das diretrizes da extensão universitária (FORPROEX, 2012), que possibilita o desenvolvimento de materiais com maior potencial educativo, quando embasados nas dúvidas, nas vivências e na cosmologia dos diferentes sujeitos e grupos que participam das ações extensionistas. Destaca-se, em 2014/2015, o delineamento de um marcador de livro e de um ímã de geladeira com frases de incentivo ao crescimento e ao ganho de peso saudável para distribuição aos familiares de crianças da educação infantil; e, em 2017, a publicação de um livro sobre alimentação e nutrição na escola, voltado a professores da educação infantil, escrito com base na experiência do Como Crescemos, do LuPAS e do ESAURA junto a professoras de diferentes escolas de Macaé (CORDEIRO; LOURENÇO; PONTES, 2017). Essa frente de trabalho continua ativa, focando atualmente na elaboração de materiais audiovisuais e gráficos de sensibilização sobre alimentação saudável no âmbito escolar.

Outra mudança na trajetória do Como Crescemos se relaciona com a faixa etária dos estudantes avaliados. Em 2015, o Projeto passou a visitar também escolas de ensino fundamental e médio, pois, segundo a SEMED, poucas atividades municipais de alimentação e nutrição estavam voltadas para esses segmentos. Com a ampliação da faixa etária trabalhada pelo Projeto, ampliou-se também o leque de possibilidades no que se refere tanto às atividades educativas quanto à avaliação nutricional, beneficiando o município e o aprendizado dos graduandos envolvidos.

A fim de aprofundar o estudo dos aspectos relacionados com o estado nutricional das crianças e dos jovens, e de permitir melhor avaliação e continuidade das ações educativas, em 2015 demos também início a uma linha de pesquisa vinculada ao Como Crescemos. Essa linha veio completar o almejado tripé ensino-pesquisa-extensão, fortalecendo o Projeto em termos sociais e em relação à possibilidade de produção acadêmica. Ressaltamos que, associados ao Como Crescemos, dois trabalhos de conclusão de curso de graduação foram desenvolvidos, além de vários resumos apresentados em eventos e da publicação de um artigo científico e um capítulo de livro (LOURENÇO *et al.*, 2018; LOURENÇO; ROCHA; PINTO, 2018).

A inserção da pesquisa no Como Crescemos colaborou com uma vontade latente da equipe de aprofundar as ações do Projeto, mesmo que em um número menor de escolas. Em 2016, começamos a atuar com maior profundidade em duas escolas de ensino fundamental I. Além de verificar o estado nutricional, tem sido possível explorar, em nível local, as causas dos desvios nutricionais. Também estamos conseguindo acompanhar mudanças no perfil nutricional e comparar aspectos alimentares e nutricionais antes e após as ações educativas. O Projeto passou a gerar informações mais detalhadas sobre a situação nutricional, sobre o ambiente alimentar das escolas e sobre a percepção dos professores e da direção das escolas sobre nutrição e alimentação saudável.

Destaca-se que todas essas informações contribuem para o planejamento e desenvolvimento de atividades educativas mais pertinentes junto aos diferentes segmentos da comunidade escolar. O horizonte de possibilidades do Projeto em termos de educação em saúde aumentou marcadamente. Tal amplitude exigiu intensificar parcerias. Cabe enfatizar mais uma vez o projeto ESAURA, que, desde 2013 até o presente, vem trabalhando articulado com o Como Crescemos, desenvolvendo, sobretudo, ações educativas com base nas informações diagnósticas por este produzidas.

Sem deixar de atender à demanda municipal por avaliação nutricional continuada no maior número de escolas possível, o aprofundamento de trabalho em algumas unidades tem permitido testar atividades e métodos que podem posteriormente ser replicados pela SEMED, mesmo sem a participação da equipe do Projeto. Além disso, algumas atividades que realizamos junto aos professores das escolas estimulam que esses sejam multiplicadores e que as ações dos projetos possam ser inseridas de forma transversal no planejamento pedagógico das escolas. Nessa direção, o Como

Como Crescemos não somente auxilia o município com uma demanda imediata, mas também caminha em uma perspectiva longitudinal, com maior potencial de transformação local.

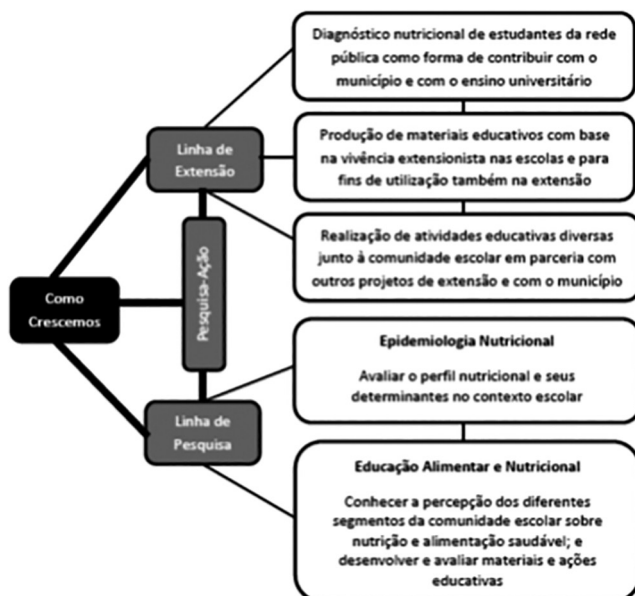
## ESTRUTURA ATUAL DO COMO CRESCEMOS

O Como Crescemos atualmente inclui três frentes de trabalho de extensão: diagnóstico nutricional, produção de materiais educativos e realização de atividades educativas junto à comunidade escolar (Figura 1). O Projeto inclui também uma linha de pesquisa em Epidemiologia Nutricional e outra em Educação Alimentar e Nutricional.

As atividades de pesquisa e extensão no Projeto se articulam fundamentadas principalmente na pesquisa-ação (THIOLLENT, 2004). A Pesquisa se desenvolve associada às ações de extensão e à busca por solução dos problemas e pontos críticos identificados nas escolas acerca da alimentação e da nutrição. A equipe do Projeto e os sujeitos da comunidade escolar atuam de maneira cooperativa e participativa, com vistas à reflexão diante da realidade.

Completando o tripé universitário, ressalta-se que graduandos do *Campus* UFRJ-Macaé participam de todas as atividades no âmbito do Projeto, sejam de pesquisa ou extensão, o que fortalece o ensino universitário.

Figura 1: Estrutura do projeto Como Crescemos – 2018



Fonte: Os autores



## REFLETINDO SOBRE A EXPERIÊNCIA DO COMO CRESCEMOS

A própria duração de vários anos do Como Crescemos consiste num reconhecimento do seu mérito. Além disso, o Projeto tem sido contemplado com bolsas de extensão e de pesquisa para graduandos ao longo de toda a sua existência.

Quando começam a participar do Projeto, os graduandos veem uma oportunidade de aprendizado e criam uma série de expectativas. Pelos seus comentários em relatórios de atividades, observamos que tais expectativas vêm sendo atendidas e até mesmo superadas. Eles destacam que o Projeto possibilita ampla troca de conhecimento, tanto entre eles quanto com os docentes envolvidos e com a comunidade. Ressaltam, além disso, como se observa no relato abaixo, a importância do aprendizado oriundo da vivência prática em campo.

*Entrar no projeto para mim foi dar início, digamos que a uma nova fase na vida acadêmica. Pois no projeto você consegue ter experiências que vão além da sala de aula. Sair da teoria e ir para prática na minha opinião é algo muito bom para o aprendizado. (Graduanda de Nutrição – Bolsista de Extensão)*

Outro aspecto interessante é que não apenas alunos de nutrição mas também graduandos de enfermagem têm expectativas positivas, especialmente no que se refere ao aprofundamento de temas trabalhados no Como Crescemos:

*Logo ao entrar no projeto minhas expectativas eram que pudesse no decorrer das atividades entender o que estava relacionado com o crescimento e desenvolvimento dos pré-escolares, conseguir identificar possíveis opções para o mesmo, e aprender a desconstruir pensamentos equivocados que eu mesma tinha sobre esse assunto. (Graduanda de Enfermagem – Bolsista de Extensão).*

Acerca da avaliação do Projeto pela comunidade escolar, é notória a satisfação das crianças e dos jovens participantes das atividades, bem como da direção das escolas. Pais/responsáveis, nas oportunidades de encontro, também demonstram interesse pelo Projeto. Em relação aos professores, percebemos seu interesse e motivação, apesar de identificarmos alguns com

resistência de participação. Acreditamos que essa dificuldade se deve, em parte, ao contexto político-social desmotivador em que se insere a carreira de professores de escolas públicas no país, em especial no estado do Rio de Janeiro.

No que se refere à relação do Como Crescemos com a rede municipal, é importante enfatizar que sempre encontramos as portas abertas para desenvolver as atividades. Tivemos um ápice de articulação efetiva com a rede em 2014. Nos anos seguintes, entretanto, foram diversas as questões que dificultaram a manutenção do mesmo nível de aproximação, tais como falta de agenda comum entre os atores; modificações na dinâmica do PSE e/ou flutuação do apoio político a esse programa no município; e elevada rotatividade de chefia na coordenação de nutrição da SEMED.

A fim de superar essas dificuldades, desde 2016 o Como Crescemos passou a promover, no mínimo semestralmente, oficinas e seminários de integração da equipe com professores das escolas e profissionais da rede municipal de educação e de saúde de Macaé e região, com ampla adesão. Dessa forma, o Projeto tem se mantido articulado com o município no âmbito do planejamento das ações e de compartilhamento de resultados. Consideramos essa articulação, ainda que não ideal, um ponto forte do Como Crescemos, que vislumbramos manter e sempre buscar intensificar.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderno de Educação Popular e Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2007. (Série B. Textos Básicos de Saúde).

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, 2012.

CORDEIRO, A. A.; LOURENÇO, A. E. P.; PONTES, P. V. (Org.). **Brincar, comer, nutrir. Atividades lúdicas para a Educação Infantil**. Curitiba: CRV, 2017.

FORPROEX. FÓRUM DE PRÓ-REITORES DE EXTENSÃO DAS INSTITUIÇÕES PÚBLICAS DE EDUCAÇÃO SUPERIOR BRASILEIRAS. **Política Nacional de Extensão Universitária**. Porto Alegre: Gráfica da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2012. (Coleção Extensão Universitária, v. 7).

FREIRE, P. **Pedagogia do oprimido**. 46. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2005.

LOURENÇO, A. E. P. *et al.* Influência da ambiência escolar no estado nutricional de pré-escolares de Macaé, Rio de Janeiro. **Ciência & Saúde Coletiva**. Prelo para 2018.

LOURENÇO, A. E. P.; ROCHA, C. M. M.; PINTO, T. J. P. Avaliação Nutricional na Escola: a pesquisa direcionando ações de saúde e nutrição. *In*: ALMEIDA, M. F. L. *et al.* **Alimentação e nutrição da infância à adolescência**: Diálogo multidisciplinar com a prática em saúde. 1. ed. São Paulo: Red Publicações, 2018. p. 175-185.

THIOLLENT, M. **Metodologia da pesquisa-ação**. 13. ed. São Paulo: Cortez; 2004. (Coleção temas básicos de pesquisa-ação).

VYGOTSKY, L. **A formação social da mente**. São Paulo: Summus, 1987.