



# FEPEG

FÓRUM DE ENSINO,  
PESQUISA, EXTENSÃO  
E GESTÃO

TRABALHOS CIENTÍFICOS APRESENTAÇÕES ARTÍSTICAS E CULTURAIS DEBATES MINICURSOS E PALESTRAS

23 A 26 SETEMBRO DE 2015  
Campus Universitário Professor Darcy Ribeiro

ISSN 1806-549X

A HUMANIZAÇÃO NA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

REALIZAÇÃO



APOIO



## PIBID E SAÚDE NA ESCOLA: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E QUALIDADE DE VIDA

Autor(es): Eliana Alves Moreira, Marcia Verssiane Gusmão Fagundes

É necessário que desde a infância os indivíduos tenham uma alimentação saudável tendo em sua refeição a presença de frutas e verduras. A partir desse tema importante para todas as faixas etária, os acadêmicos do PIBID (Programa Institucional de Bolsas de Iniciação a Docência) de Geografia realizaram oficina na Escola Estadual Doutor Carlos Albuquerque buscando informar aos alunos sobre a importância da alimentação saudável para uma vida com qualidade e longa. Associados a temática saúde alimentar foram utilizadas informações geográficas com textos, discutidos sobre as características do país, a variedade de frutas e verduras encontradas em seu território, disponíveis aos brasileiros a ter uma vida saudável. **Objetivo:** Mobilização e conscientização **Metodologia:** Observação participante na sala de aula, debates, aplicação de dinâmicas. **Desenvolvimento:** As oficinas foram voltadas para mostrar aos alunos que certas deficiências encontradas no organismo são pela falta de nutrientes que não são consumidos por não serem agradáveis ao paladar das pessoas. O assunto despertou grande interesse nos alunos, tendo em vista que na faixa etária dos mesmos as opções de alimentação são variadas e as suas escolhas na maioria das vezes são pelos alimentos prejudiciais à saúde como os refrigerantes, doces, salgadinhos, pipocas, dentre outros. A Escola oferece a merenda, porém, muitos trazem o seu lanche de casa. Foram repassadas informações necessárias para os alunos sobre a utilização de alimentos ricos em nutrientes e de fácil acesso por serem baratos, onde qualquer tipo de classe social pode consumir, como por exemplo, a laranja que contém vitamina C, de suma importância para a saúde dos cidadãos. O uso de partes de verduras que muitos acreditam não ter utilidades serve para fazer deliciosas refeições que agregam diversas vitaminas que necessitamos para realizar atividades diárias com mais disposição. **Resultados:** Foi possível perceber uma participação dinâmica e interativa entre os grupos identificando problemas de saúde na família e nos colegas de escola relacionados com a má alimentação e a necessidade de mudar os hábitos alimentares. **Conclusão:** A partir das atividades desenvolvidas o grupo concluiu que existe a necessidade em esclarecer e desmistificar sobre alimentos saudáveis nas refeições diárias afim absorver as mais diversas vitaminas e nutrientes, encontrados nos alimentos ricos como as frutas e verduras.

*Apoio financeiro: CAPES / PIBID.*

Agência financiadora: CAPES