



Vivências sobre alimentação saudável no IFSC Câmpus Tubarão

Maria Eduarda Moreira Schafaschek | maria.ms22@aluno.ifsc.edu.br¹

Ronald do Livramento Andrade | ronald.livramento@aluno.ifsc.edu.br²

Gustavo Camargo Berti | gustavo.berti@ifsc.edu.br³

Editais N.º 04/2025/DAE-PROEN

Trabalho de Ensino

DT 5 - Saúde, Qualidade de Vida, Alimentação e Bem-Estar Social

Resumo:

O aumento do consumo de alimentos ultraprocessados entre adolescentes tem contribuído significativamente para o crescimento de doenças crônicas, como obesidade, hipertensão e diabetes, configurando-se como um importante problema de saúde pública e evidenciando a necessidade urgente de ações educativas no ambiente escolar voltadas à promoção de hábitos alimentares mais saudáveis e sustentáveis. Nesse contexto, o presente projeto teve como objetivo promover a Educação Alimentar e Nutricional, buscando fortalecer a autonomia dos estudantes na escolha e na preparação de alimentos, bem como incentivar o consumo consciente e a valorização de alimentos orgânicos ou minimamente processados. A proposta foi desenvolvida com estudantes dos cursos técnicos integrados ao ensino médio do IFSC Câmpus Tubarão, por meio de quatro etapas articuladas: visita orientada a um mercado de hortifrutigranjeiros, oficina prática de produção de lanches saudáveis, ação educativa sobre temperos com distribuição de mudas e exposição comparativa entre alimentos orgânicos e aqueles produzidos com uso de agrotóxicos. As atividades priorizaram a vivência prática e a participação ativa dos estudantes, favorecendo a aprendizagem significativa e a reflexão crítica acerca dos hábitos alimentares cotidianos. Como resultados, observou-se elevado engajamento dos participantes, ampliação do conhecimento sobre alimentação saudável, desenvolvimento de habilidades relacionadas à manipulação e preparo de alimentos e maior conscientização em relação às escolhas alimentares. De forma geral, a iniciativa atingiu os objetivos, evidenciando a relevância de ações educativas dessa natureza para a formação integral dos estudantes e para a promoção da saúde no contexto escolar.

Palavras-chave: alimentação saudável; preparação de alimentos; consumo consciente.

Introdução

De acordo com o Ministério da Saúde (2026), os alimentos ultraprocessados são formulações industriais com altos teores de açúcar, sódio, gorduras e aditivos químicos, associados ao aumento de doenças crônicas como obesidade, hipertensão e diabetes. O

¹ Estudante do curso técnico integrado em Administração do IFSC Câmpus Tubarão.

² Estudante do curso técnico integrado em Automação Industrial do IFSC Câmpus Tubarão.

³ Docente de Matemática do IFSC Câmpus Tubarão.

Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014) destaca ainda os impactos desses alimentos na cultura alimentar, na vida social e no meio ambiente.

A Organização Mundial da Saúde (2026) ressalta que hábitos alimentares formados na infância e adolescência tendem a permanecer ao longo da vida, tornando a escola um espaço estratégico para ações de promoção da saúde. Nesse contexto, a Educação Alimentar e Nutricional se apresenta como estratégia fundamental para o desenvolvimento da autonomia e do senso crítico dos estudantes. Conforme Freire (1996), ensinar envolve criar condições para a construção crítica do conhecimento, valorizando o diálogo e a problematização da realidade.

Nessa perspectiva, a educação escolar deve promover aprendizagens significativas e contribuir para a formação crítica dos sujeitos. Libâneo (1994) afirma que a aprendizagem se fortalece quando relacionada à realidade do estudante e mediada por participação ativa. Corroborando com essas ideias, Saviani (2008) destaca que a escola tem papel central na formação crítica e na compreensão das contradições sociais.

Embasando-se nos argumentos supracitados, o projeto buscou integrar teoria e prática, promovendo autonomia alimentar, cidadania e combate ao desperdício de alimentos, alinhando-se aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU (2015), especialmente ODS 3 (Saúde e Bem-Estar) e ODS 12 (Consumo e Produção Responsáveis).

Quanto à indissociabilidade ensino-pesquisa-extensão, o projeto integrou: ensino por meio de conteúdos aplicados em sala, pesquisa através da análise de hábitos alimentares, e extensão na socialização das ações com a comunidade escolar, em especial as famílias dos estudantes.

Descrição do público envolvido

O projeto teve como público-alvo os 80 estudantes do primeiro ingresso do ensino técnico integrado ao ensino médio no IFSC Câmpus Tubarão. Participaram das ações as turmas dos cursos de Administração e de Automação Industrial, caracterizadas por estudantes em fase de adaptação ao novo contexto escolar, muito diferente do vivenciado no ensino fundamental.

No contexto do câmpus, que ainda não conta com cantina nem com refeitório, o enfrentamento à problemática da alimentação de baixa qualidade nutricional torna-se extremamente pertinente e necessário. Tal realidade evidencia a importância de iniciativas educativas que contribuam para orientar os estudantes quanto às suas escolhas alimentares no cotidiano, especialmente considerando a ausência de infraestrutura institucional voltada à oferta de refeições equilibradas para além do lanche oferecido aos estudantes por meio do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), que normalmente consiste na oferta de frutas ou biscoitos nos horários de intervalo da manhã e da tarde. Dessa forma, o projeto também se justifica como uma ação de apoio à permanência e ao bem-estar estudantil.

Procedimentos metodológicos

A proposta foi estruturada em quatro etapas, tendo como foco a promoção da educação alimentar, ambiental e do consumo consciente. As atividades priorizaram a vivência prática, a problematização e a interação dos estudantes com diferentes contextos de aprendizagem.

Inicialmente, realizou-se uma visita guiada dos bolsistas a um mercado especializado em hortifrutigranjeiros, guiada pela nutricionista da equipe executora, com o objetivo de ampliar o conhecimento sobre alimentos orgânicos e incentivar a troca de ideias entre os participantes. Durante a atividade, foram explorados diferentes tipos de frutas, verduras, castanhas e produtos oriundos da agricultura familiar. Os estudantes foram incentivados a observar características como variedade, origem, sazonalidade, organização dos produtos e formas de comercialização, promovendo reflexões sobre hábitos de consumo e valorização da produção local.

Na segunda etapa, foi realizada uma oficina prática de elaboração de lanches saudáveis, a qual foi conduzida pelos bolsistas, os quais receberam previamente treinamento para tal e também ficaram responsáveis pela divulgação. Os estudantes participaram ativamente do preparo dos alimentos, utilizando ingredientes naturais e minimamente processados. A atividade buscou desenvolver habilidades relacionadas à alimentação equilibrada, higiene e manipulação de alimentos, além de estimular a autonomia e o trabalho colaborativo. Ao final, ocorreu a degustação dos lanches

produzidos, favorecendo a experimentação e a ampliação do repertório alimentar dos participantes.

A terceira etapa consistiu em uma ação educativa voltada ao conhecimento e valorização de temperos naturais. Foram expostas diferentes ervas e especiarias, juntamente com suas respectivas mudas, destacando suas propriedades, formas de uso e possibilidades de cultivo doméstico. Como estratégia de engajamento, realizou-se a distribuição de mudas aos participantes e uma dinâmica de identificação dos temperos por cheiro.

Por fim, foi promovida uma exposição comparativa entre frutas e verduras produzidas com uso de agrotóxicos e aquelas de origem orgânica. A atividade teve como objetivo sensibilizar os estudantes e a comunidade escolar quanto aos impactos dos diferentes modos de produção na saúde e no meio ambiente. Foram discutidos aspectos como aparência, conservação, procedência e implicações do consumo. O evento foi ampliado para a comunidade escolar, com a oferta de um lanche orgânico, visando reforçar, na prática, os benefícios de uma alimentação saudável e sustentável. A Figura 1 ilustra algumas ações desenvolvidas ao longo do projeto.

Figura 1 – Ações desenvolvidas no projeto



Fonte: Autores (2025).



Resultados e discussões

A partir das ações propostas, os estudantes que compuseram o público-alvo do projeto puderam vivenciar, de forma concreta, os benefícios para a saúde decorrentes de uma alimentação majoritariamente composta por alimentos orgânicos, em detrimento dos ultraprocessados. Os participantes tiveram a oportunidade de manipular alimentos na confecção de lanches saudáveis, conhecer diferentes tipos de temperos e suas aplicações culinárias, além de levar uma muda para plantar em casa, incentivando práticas sustentáveis no ambiente doméstico.

Observou-se também que os momentos de degustação favoreceram a socialização, a troca de experiências e a integração entre os estudantes, contribuindo para um ambiente de aprendizagem mais colaborativo e significativo. Além disso, as ações foram estendidas às famílias dos estudantes, por meio da distribuição de panfletos informativos sobre alimentos orgânicos e do incentivo ao cultivo das mudas, ampliando o alcance educativo do projeto para além do espaço escolar.

A articulação entre ensino, pesquisa e extensão foi evidenciada ao longo da realização do projeto, uma vez que os conteúdos trabalhados em sala de aula embasaram a investigação sobre hábitos alimentares dos estudantes, cujos resultados foram posteriormente compartilhados com as famílias que compõe a comunidade escolar, por meio de ações educativas e de conscientização.

Esses resultados indicam avanços no desenvolvimento da consciência crítica dos estudantes em relação às suas escolhas alimentares, evidenciando o potencial das práticas educativas vivenciadas no processo de formação integral dos sujeitos.

Considerações finais

Os resultados obtidos ao longo do desenvolvimento do projeto indicam que os objetivos propostos foram atingidos de maneira satisfatória e consistente. As atividades realizadas possibilitaram não apenas a ampliação do conhecimento dos estudantes sobre alimentação saudável, alimentos orgânicos e práticas sustentáveis, mas também favoreceram a construção de uma postura mais crítica, reflexiva e consciente em relação aos seus hábitos alimentares.



As vivências práticas mostraram-se fundamentais para o engajamento dos participantes, contribuindo significativamente para o fortalecimento da autonomia na escolha e na preparação de alimentos. Além disso, o envolvimento das famílias ampliou o alcance das ações, reforçando seu caráter formativo, social e comunitário.

Dessa forma, entende-se que a proposta cumpriu seu papel educativo ao promover reflexões e práticas alinhadas à saúde, à sustentabilidade e à formação cidadã, evidenciando a relevância de iniciativas dessa natureza no contexto da educação profissional e tecnológica.

Referência ao fomento recebido

Agradecemos ao IFSC pelo financiamento interno concedido por meio do Edital DAE/PROEN 04 - Apoio a Projetos de Ensino em Educação Alimentar e Nutricional.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Glossário Saúde Brasil**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/glossario/processamento-dos-alimentos>. Acesso em: 03 maio 2026.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia**: Saberes Necessários à Prática Educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

LIBÂNEO, José Carlos. **Didática**. São Paulo: Cortez, 1994.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Transformando nosso mundo**: a Agenda 2030 para o desenvolvimento sustentável. Nova York: ONU, 2015.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Healthy diet**. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. Acesso em: 03 maio 2026.

SAVIANI, Dermeval. **Escola e democracia**. Campinas: Autores Associados, 2008.