

Educação profissional e tecnológica: contribuições de uma oficina de educação alimentar e nutricional

Romário Borges Silva

Mestrando do Programa de Mestrado Profissional em Educação
Profissional e Tecnológica - IFTO *Campus* Palmas/Tocantins
Especialista em Saúde Pública pela Universidade ITOP de Palmas/Tocantins
Graduado em enfermagem pela Universidade CEULP/ULBRA de Palmas/Tocantins
✉ enfermeiromario@ifto.edu.br

Rosa Maria Machado de Sena

Professora do Programa de Mestrado Profissional em Educação
Profissional e Tecnológica - IFTO *Campus* Palmas/Tocantins
Doutora em Ciências pela Universidade de São Paulo-USP
Mestra em Ciências do Ambiente pela Universidade Federal do Tocantins - UFT
Graduada em Farmácia e Bioquímica pela Universidade Federal de Juiz de Fora-UFJF
✉ rosa.sena@ifto.edu.br

Recebido em 1 de setembro de 2024

Aceito em 13 de setembro de 2025

Resumo:

A formação humana integral, na Educação Profissional e Tecnológica, visa a desenvolver competências curriculares e o Ser Humano em sua totalidade, nesse sentido, atividades de Ensino, como a Educação Alimentar e Nutricional são importantes nessa formação. Este estudo constitui parte do Mestrado ProfEPT, cujo objetivo foi introduzir, transversalmente, atividades de Educação Alimentar e Nutricional em Saúde para estudantes de um internato do *Campus* Araguatins do IFTO. Esta pesquisa, participante e de natureza quantitativa, foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa. Iniciou-se com aplicação de questionário aos participantes sobre o conhecimento prévio sobre o tema, seguiu-se uma oficina teórica sobre alimentação e nutrição e de uma prática alimentar. Sob uma abordagem significativa, bebidas e alimentos diversos foram disponibilizados, para compor um prato considerado balanceado e saudável que foi avaliado individualmente quanto à presença dos grupos alimentares e a qualidade da seleção. O mesmo questionário foi reaplicado após o almoço, seguindo-se de um grupo focal para dar voz aos estudantes, esclarecer dúvidas e gerar dados para a pesquisa. Após a oficina e o grupo focal, observou-se maior conhecimento sobre o tema e habilidade para escolha de alimentação saudável e balanceada. Oficinas de Educação Alimentar e Nutricional e grupos focais são práticas educativas que podem aumentar os conhecimentos dos estudantes sobre alimentos, nutrientes e grupos alimentares e contribuir para a Formação Humana dos participantes, mas o processo de ensino deve ser contínuo, com mais ações desenvolvidas ao longo do ano letivo, de forma transversal ou curricular, abrangendo toda a escola.

Palavras-chave: Educação em Saúde, Educação Alimentar e Nutricional, Serviços de Saúde Baseados na Escola.

Professional and technological education: contributions from the food and nutritional education workshop

Abstract:

Comprehensive human training, in Professional and Technological Education, aims to develop curricular skills and the Human Being in its entirety, in this sense, Teaching activities, such as Food

and Nutritional Education, are important in this training. This studio is part of the ProfEPT Master's Degree, whose objective was to introduce Food and Nutritional Health Education activities across the board for students admitted to the Araguatins Campus of IFTO. This participatory and quantitative investigation was approved by the Research Ethics Committee. It began with a questionnaire given to participants about their previous knowledge on the topic, followed by more theoretical information on food and nutrition and nutritional practice. Using a meaningful approach, we sought to arrange different drinks and foods to create a dish considered balanced and healthy, which was evaluated individually based on the presence of food groups and the quality of the selection. The same questionnaire was administered after lunch, followed by a focus group to give students a voice, clarify doubts and generate data for the investigation. Higher education and focus group, greater knowledge on the topic and ability to choose a healthy and balanced diet. Food and Nutrition Education teachers and focus groups are educational practices that can increase students' knowledge about foods, nutrients and food groups and contribute to the Human Training of participants, but the teaching process must be continuous, with more actions developed throughout the school year, in a transversal or curricular way, covering the entire school.

Keywords: Health Education, Food and Nutrition Education, School-Based Health Services.

Educación profesional y tecnológica: aportes del taller de educación alimentaria y nutricional

Resumen:

La formación humana integral, en la Educación Profesional y Tecnológica, tiene como objetivo desarrollar las competencias curriculares y el Ser Humano en su totalidad, en este sentido, las actividades de Docencia, como la Educación Alimentaria y nutricional, son importantes en esta formación. Este estudio forma parte de la Maestría ProfEPT, cuyo objetivo fue introducir de manera transversal actividades de Educación Alimentaria y Nutricional en Salud para estudiantes de un internado del Campus Araguatins de IFTO. Esta investigación, participativa y de carácter cuantitativo, fue aprobada por el Comité de Ética en Investigación. Se inició con un cuestionario entregado a los participantes sobre sus conocimientos previos sobre el tema, seguido de un taller teórico sobre alimentación y nutrición y una práctica nutricional. Bajo un enfoque significativo, se pusieron a disposición diferentes bebidas y alimentos, para componer un plato considerado equilibrado y saludable, el cual fue evaluado individualmente en cuanto a la presencia de grupos de alimentos y la calidad de la selección. El mismo cuestionario se volvió a aplicar después del almuerzo, seguido de un grupo focal para dar voz a los estudiantes, aclarar dudas y generar datos para la investigación. Luego del taller y grupo focal, hubo mayor conocimiento sobre el tema y capacidad para elegir una dieta sana y equilibrada. Los talleres de Educación Alimentaria y Nutricional y los grupos focales son prácticas educativas que pueden incrementar el conocimiento de los estudiantes sobre alimentos, nutrientes y grupos de alimentos y contribuir a la Formación Humana de los participantes, pero el proceso de enseñanza debe ser continuo, con más acciones desarrolladas a lo largo del año escolar, de forma transversal o curricular, abarcando toda la escuela.

Palabras clave: Educación para la salud, Educación alimentaria y nutricional, Servicios de salud en las escuelas.

INTRODUÇÃO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) promove hábitos alimentares saudáveis por meio de ações contínuas e integradas entre diferentes áreas do conhecimento. Seu caráter

transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional tem ganhado destaque, especialmente no ambiente escolar, por sua contribuição à promoção da saúde (Santos; Recine, 2018). No entanto, é necessário ampliar o debate sobre seus limites, possibilidades e formas de aplicação efetiva nas escolas.

A abordagem crítica e cultural da alimentação ainda é um desafio no contexto educacional. Muitas vezes, a EAN se resume a ações pontuais, sem integração ao currículo e à realidade dos estudantes. Isso se torna ainda mais relevante quando tratamos da Educação Profissional e Tecnológica (EPT), cujo objetivo é formar sujeitos preparados para o mundo do trabalho e para a vida em sociedade.

A EPT, especialmente no formato de Ensino Médio Integrado (EMI), busca uma formação humana integral — conceito que vai além da capacitação técnica. Refere-se à formação do estudante em sua totalidade, incluindo aspectos físicos, mentais, sociais e éticos. Isso exige que temas como saúde, alimentação e autocuidado sejam integrados às práticas pedagógicas (Franklin *et al.*, 2021).

Como espaço privilegiado para essa integração, as escolas, sobretudo os Institutos Federais (IFs), podem desenvolver ações que estimulem a autonomia, o pensamento crítico e o cuidado com a saúde. Nos IFs, muitos estudantes vivem em residências estudantis, passando grande parte do tempo na instituição. Esse cenário cria uma oportunidade para que práticas educativas em saúde, como a EAN, se tornem parte da rotina escolar e contribuam de forma significativa para o bem-estar dos discentes.

Estudos mostram que, mesmo ao final do ensino médio, muitos jovens não conseguem aplicar na prática os conhecimentos sobre alimentação saudável, o que impacta diretamente sua qualidade de vida (Pires, 2011; Medeiros; Campos; Oliveira, 2020). Isso reforça a importância de ações educativas contínuas e bem estruturadas.

Diante desse cenário, surge uma questão central: Como as ações educativas em EAN podem aprimorar o conhecimento dos alunos sobre hábitos saudáveis, contribuindo para sua formação integral e qualidade de vida?

Este estudo, inserido em um projeto maior de Educação em Saúde, teve como objetivo realizar e avaliar uma oficina de Educação Alimentar e Nutricional com estudantes do Ensino

Médio Integrado, residentes na moradia estudantil do *Campus Araguatins*, do Instituto Federal do Tocantins. A proposta buscou sensibilizar os discentes para a importância da alimentação saudável como parte de uma formação que os prepare para a vida pessoal e profissional.

REFERENCIAL TEÓRICO

Este capítulo apresenta as bases teóricas que sustentam o estudo, abordando os conceitos de educação, saúde e suas inter-relações. São discutidos os fundamentos da Educação Profissional e Tecnológica (EPT), da Educação em Saúde e da Educação Alimentar e Nutricional (EAN), a fim de esclarecer os aspectos que orientam a proposta deste trabalho.

Bases conceituais da Educação Profissional e Tecnológica (EPT)

O Ensino Médio Integrado (EMI) combina a formação geral com a formação técnica, promovendo uma preparação mais ampla para o mundo do trabalho. Nesse modelo, a educação profissional não é vista de forma isolada, mas como parte de uma formação integral do estudante.

Segundo Ciavatta (2005), o EMI deve considerar o trabalho como princípio educativo. Isso significa superar a separação entre o trabalho manual e intelectual, promovendo a valorização do conhecimento e da prática como elementos indissociáveis.

Frigotto, Ciavatta e Ramos (2005) complementam essa ideia ao afirmarem que o trabalho não é apenas uma atividade laboral. Ele se relaciona com toda a dimensão da vida humana e deve ser entendido como um direito e um dever. Por isso, constitui um princípio educativo com implicações éticas e políticas.

A proposta do EMI está alinhada a uma formação omnilateral e politécnica. Isso implica integrar trabalho, ciência, cultura e tecnologia, como defendido por Ramos (2010). O objetivo é formar indivíduos capazes de compreender e transformar a realidade em que vivem.

Saviani (1989) reforça essa ideia ao explicar que a Formação Humana Integral (FHI) busca inserir o indivíduo no mundo do trabalho e, ao mesmo tempo, no mundo da cultura e do conhecimento. Para isso, o ensino deve contemplar as diversas áreas do saber, sem fragmentações.

Nesse contexto, a formação integrada visa romper com a lógica da divisão social do trabalho, proporcionando ao estudante uma aprendizagem mais completa. Esse modelo tem inspiração na educação socialista, que prioriza a formação plena do cidadão em suas dimensões física, mental, cultural, política e técnico-científica (Ciavatta, 2005).

A EPT, portanto, deve ser emancipadora. Isso significa possibilitar que o estudante pense, compreenda sua realidade e atue para transformá-la. Nessa perspectiva, é essencial incluir no processo formativo aspectos que dizem respeito à saúde, à qualidade de vida e à consciência crítica dos hábitos cotidianos (Souza, 2020).

Como destaca Saviani (1989), qualquer conteúdo inserido no currículo, como a saúde ou a alimentação, deve ser discutido de forma crítica e planejada, respeitando os princípios da formação integral.

Educação, saúde e educação em saúde

A educação, ao longo da história, assumiu diferentes significados. Para Libâneo (2001), ela compreende um conjunto de processos, ações e influências que atuam no desenvolvimento humano, em sua relação com o meio natural e social. Essas interações ocorrem dentro de contextos específicos, marcados pelas relações entre grupos e classes sociais. Assim, a educação visa à formação integral do ser humano.

No contexto da Educação Profissional e Tecnológica (EPT), essa formação deve ser emancipatória. Isso significa oferecer aos estudantes oportunidades para refletir, agir e transformar suas realidades. A EPT precisa formar para o mundo do trabalho, mas também deve considerar o contexto social e as condições de vida dos estudantes (Rodrigues; Souza, 2019).

Quando se trata da saúde, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1947) a define como um estado de completo bem-estar físico, mental e social — e não apenas a ausência de doenças. Essa visão amplia o entendimento tradicional, ao reconhecer os fatores sociais e emocionais como componentes fundamentais da saúde.

No Ensino Médio Integrado, o conceito de saúde assume dimensões ainda mais complexas. Os estudantes estão em uma fase de transição entre a infância e a vida adulta, enfrentando mudanças físicas, emocionais, sociais e cognitivas. Por isso, é essencial que o ambiente escolar estimule essa construção de forma crítica e participativa (Brasil, 2008).

Nesse processo, a aprendizagem precisa partir da realidade do estudante. Freire (1996) destaca que a leitura do mundo precede a leitura da palavra. Assim, os conhecimentos prévios dos alunos devem ser considerados como ponto de partida, sendo ampliados ao longo do processo educativo.

A educação em saúde contribui para essa formação. Salci *et al.* (2013) definem-na como um processo de troca de informações entre profissionais e usuários. Esse processo deve utilizar estratégias pedagógicas que sensibilizem, mobilizem e incentivem a participação ativa dos indivíduos. O objetivo é torná-los conscientes de como suas escolhas podem impactar sua saúde individual e coletiva.

Além disso, a educação em saúde utiliza a comunicação como ferramenta para promover a prevenção de doenças, a democratização do conhecimento e a transformação cultural. Dessa forma, contribui para o fortalecimento da autonomia e da responsabilidade individual em relação ao cuidado com a saúde.

Souza (2020) reforça que a educação em saúde deve possibilitar o entendimento da condição de saúde em um contexto amplo. Através dela, os sujeitos podem desenvolver maior consciência crítica e capacidade de agir de forma autônoma na promoção do bem-estar.

No contexto da EPT, integrar a educação em saúde à formação dos estudantes é uma estratégia para favorecer sua emancipação. Ao compreenderem a importância dos hábitos saudáveis, os alunos se tornam mais conscientes de suas escolhas e de seus impactos na vida pessoal, acadêmica e profissional.

Educação Alimentar e Nutricional

O ambiente escolar é um espaço fundamental para promover hábitos alimentares saudáveis. Ele não apenas transmite conteúdos acadêmicos, mas também forma cidadãos críticos. Ao abordar alimentação e nutrição no currículo, a escola contribui para o desenvolvimento da autonomia dos estudantes em relação à saúde (Franklin *et al.*, 2021).

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é uma estratégia das políticas públicas de alimentação e nutrição. Ela visa promover escolhas conscientes e saudáveis, sendo a escola um dos principais espaços para sua implementação (Pereira, Moreira e Nunes, 2020).

Quando a EAN é introduzida na infância, há maiores chances de consolidar hábitos saudáveis ao longo da vida. Isso se torna ainda mais importante diante da forte influência da mídia e da indústria de alimentos, que promovem produtos ultraprocessados e pouco nutritivos (Ataídes *et al.*, 2020).

A alimentação é um fator determinante da saúde. Um estudo realizado em Goiás identificou que 91,1% dos municípios promovem ações de EAN, com frequência predominantemente semestral. No entanto, as ações ocorrem com pouca regularidade, o que compromete seus resultados (Silva *et al.*, 2018).

Ainda de acordo com o estudo, a presença de nutricionistas nas escolas é fundamental. Eles contribuem tanto para a elaboração de cardápios adequados quanto para a execução de atividades educativas. A atuação desse profissional deve estar alinhada às diretrizes do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e à legislação vigente.

Além dos nutricionistas, os professores também devem estar preparados para abordar a temática em sala de aula. A formação docente precisa incluir conteúdos sobre alimentação e saúde, promovendo a integração entre teoria e prática (Pereira, Moreira e Nunes, 2020).

A escola, ao exercer sua função social, permite que o estudante compreenda o papel dos nutrientes na alimentação. Ele aprende, por exemplo, a identificar quais alimentos são ricos em fibras, vitaminas e minerais, e como esses elementos contribuem para o bom funcionamento do organismo (Pires, 2011).

Segundo Prado *et al.* (2011), alimento é qualquer substância capaz de fornecer matéria e energia aos seres vivos, possibilitando crescimento, movimento e reprodução. Já os nutrientes são os compostos químicos presentes nos alimentos, essenciais para o funcionamento do corpo humano.

Uma dieta baseada em carboidratos simples, gorduras saturadas, excesso de sal e baixo teor de fibras tem causado o aumento de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes e hipertensão (Medeiros; Campos; Oliveira, 2020). Tais condições poderiam ser prevenidas com uma alimentação adequada desde a infância.

Santos, Silva e Pinto (2018) ressaltam que os hábitos alimentares são construídos em diferentes espaços: na família, na comunidade e na escola. Por isso, é importante que a EAN esteja articulada ao currículo escolar, de forma contínua e interdisciplinar.

A EAN não deve ser tratada como um conteúdo pontual, mas sim como uma prática educativa que perpassa todas as áreas do conhecimento. Marchesan *et al.* (2022) destacam a importância de abordagens duradouras, integradas e contextualizadas.

Durante a pandemia da COVID-19, a insegurança alimentar aumentou. Cortes orçamentários afetaram diretamente o acesso a alimentos de qualidade, especialmente entre as populações mais vulneráveis (Lemes *et al.*, 2023).

De acordo com o Ministério da Saúde (2023), a insegurança alimentar não se refere apenas à falta de comida, mas também à má qualidade dos alimentos disponíveis. Essa realidade reforça a importância da EAN nas escolas, como forma de promover escolhas mais saudáveis e conscientes.

Já em 2011, Teixeira, Sigulem e Correia alertavam para as consequências das carências nutricionais na infância e adolescência. Hábitos inadequados adquiridos nessa fase tendem a persistir na vida adulta, agravando os riscos à saúde.

Pereira, Marques e Bianchini (2020) defendem a inclusão da EAN no currículo escolar como forma de ampliar o alcance das ações educativas. Isso contribui para a promoção da saúde e da qualidade de vida dos estudantes.

Santana e Lucena (2021) reforçam essa ideia. Para eles, as escolas devem investir em práticas que despertem o interesse dos alunos pela alimentação. Iniciativas como hortas

escolares, feiras orgânicas e feiras pedagógicas são exemplos de como aproximar teoria e prática de forma envolvente.

A alimentação escolar, nesse contexto, assume um papel pedagógico. Ela deve integrar temas de alimentação e nutrição ao currículo, de maneira transversal e significativa, especialmente no Ensino Médio Integrado.

MATERIAL E MÉTODOS

Esta pesquisa possui uma abordagem quantitativa, escolhida por possibilitar a coleta e análise de dados numéricos de forma objetiva e sistemática, permitindo mensurar opiniões, comportamentos e percepções dos participantes. Segundo Gil (2002), a pesquisa quantitativa busca traduzir em números as informações coletadas e analisá-las por meio de métodos estatísticos, o que favorece a precisão dos resultados e a comparação entre variáveis.

Quanto à natureza, trata-se de uma pesquisa aplicada, pois tem como finalidade resolver um problema identificado na realidade estudada. De acordo com Gil (2002), esse tipo de pesquisa é elaborado com o propósito de gerar soluções práticas para situações concretas vivenciadas na sociedade.

O objetivo da pesquisa foi exploratório, com o intuito de proporcionar maior familiaridade com o problema estudado e aperfeiçoar ideias para estudos posteriores. O procedimento adotado foi o participante, uma vez que envolveu a coleta de informações diretamente com o público-alvo, por meio da aplicação de questionários e da realização de um grupo focal.

A pesquisa foi realizada no Instituto Federal do Tocantins (IFTO), Campus Araguatins, no dia 5 de junho de 2023, após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa do IFTO, sob o Parecer Consubstanciado nº 5.902.036/2023, conforme as normas da Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

Foram incluídos no estudo os estudantes matriculados nos cursos técnicos em Agropecuária e em Redes de Computadores, residentes na residência estudantil do IFTO, no

primeiro semestre de 2023. Participaram aqueles que manifestaram interesse e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (para maiores de idade) ou o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido, junto aos responsáveis (para menores de idade). Foram excluídos os estudantes que não demonstraram interesse, não compareceram à oficina de educação em saúde ou que não residiam no internato.

A coleta de dados foi realizada por meio de questionários com perguntas abertas e fechadas, elaborados para identificar as principais demandas e percepções dos estudantes sobre temas de saúde. Essa etapa contou com a participação de servidores do setor de assistência estudantil e dos estudantes internos, que contribuíram na escolha das temáticas, estratégias didáticas e horários adequados para a realização das ações de educação em saúde.

Em seguida, foi conduzido um grupo focal com o objetivo de promover a interação e ampliar a compreensão sobre os resultados obtidos, permitindo que os participantes expressassem suas opiniões e experiências, contribuindo para o enriquecimento da análise e para a formação integral dos estudantes.

A análise e tabulação dos dados quantitativos foram realizadas por meio do Google Forms, com posterior organização dos resultados em gráficos e tabelas. Os dados foram avaliados utilizando porcentagens e análise estatística descritiva, conforme os três passos propostos por Gil (2002): estabelecimento de categorias, codificação e tabulação dos dados e análise estatística dos resultados.

A oficina de educação alimentar e nutricional proporcionou aos participantes informações relevantes sobre alimentação e nutrição, contribuindo para sua formação integral e incentivando práticas de vida mais saudáveis

RESULTADOS

A oficina de educação alimentar e nutricional foi realizada no dia 5 de junho de 2023, no refeitório do IFTO *Campus* Araguatins, contando com a colaboração da profissional de Araguatins, a nutricionista Dirce Maielle Martins. Ela foi a responsável por ofertar os

conteúdos da oficina. No total, 67 estudantes participaram da oficina, sendo 81% (54/67) entre 15 e 17 anos de idade e 19% (13/67) entre 18 e 22 anos de idade.

Dos participantes da pesquisa, 81% (54/67) eram do sexo masculino e 19% (13/67) do sexo feminino. A predominância do sexo masculino entre os participantes está relacionada à distribuição institucional das vagas do internato, uma vez que o IFTO – Campus Araguatins destina aproximadamente 80% das vagas a estudantes do sexo masculino e 20% ao sexo feminino. Dessa forma, os resultados obtidos nesta etapa do estudo refletem a mesma proporção existente na oferta de vagas pela instituição.

Em relação ao curso de formação, observou-se que 82% (55/67) dos participantes estavam matriculados no Ensino Médio Integrado ao Curso Técnico em Agropecuária, 13% (9/67) no Ensino Médio Integrado ao Curso Técnico em Redes de Computadores e 4% (3/67) no Curso Técnico em Agropecuária Subsequente ao Ensino Médio.

Em relação à série dos participantes, 45% (30/67) estavam matriculados o primeiro ano, 16% (11/67) o segundo ano, 34% (23/67) o terceiro ano do ensino médio e 4% (3/67) o curso técnico subsequente ao ensino médio (tabela 1).

Tabela 1 – Idade, Sexo, Curso e Série dos Estudantes Participantes.

Idade	Quantidade (n)	%
De 14 a 17 anos	54	81%
De 18 a 22 anos	13	19%
TOTAL	67	100%
Sexo	Quantidade	%
Masculino	54	81%
Feminino	13	19%
TOTAL	67	100%
Curso	Quantidade	%
Técnico em Agropecuária Integrado	55	82%
Téc. em Redes de Computadores Integrado	9	13%
Técnico em Agropecuária Subsequente	3	4%
TOTAL	67	100%
Série	Quantidade	%
Primeiro ano	30	45%
Segundo ano	11	16%
Terceiro ano	23	34%
Subsequente ao Ensino Médio	3	4%
TOTAL	67	100%

Fonte: Dados da pesquisa.

A oficina teve como objetivo promover conhecimentos sobre Educação Alimentar e Nutricional (EAN) aos estudantes residentes na Moradia Estudantil do IFTO – Campus Araguatins, com o propósito de contribuir para a formação humana integral desses discentes, considerando que tal formação constitui um dos pilares da Educação Profissional e Tecnológica (EPT).

Foram aplicados questionários impressos antes e após a realização da oficina. Ambos continham as mesmas perguntas, permitindo a comparação dos resultados para avaliar o

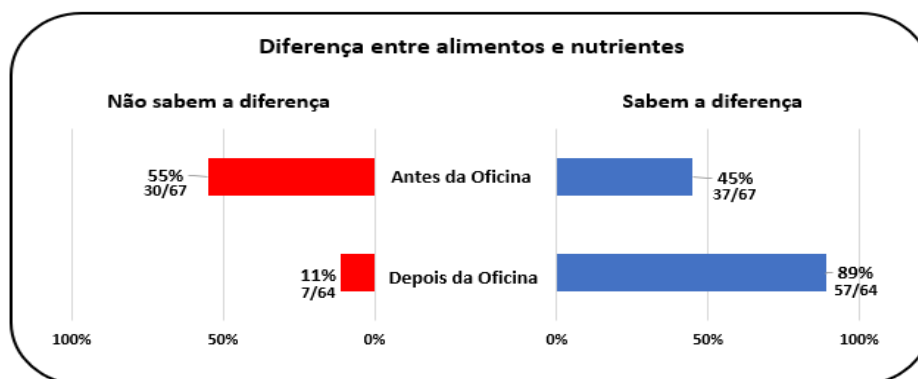
conhecimento prévio dos estudantes e as contribuições da atividade para a ampliação desse conhecimento. De acordo com Ausubel (1978), o conhecimento prévio dos estudantes constitui a âncora para a aquisição de novas informações, sendo, portanto, elemento fundamental no processo de aprendizagem significativa.

Ao término da oficina, 64 dos 67 participantes responderam ao questionário pós-intervenção, idêntico ao aplicado inicialmente.

Após a aplicação do primeiro questionário, deu-se início à etapa teórica da oficina, conduzida pela nutricionista responsável, que apresentou conteúdos relacionados à temática da Educação Alimentar e Nutricional (EAN). Foram abordados tópicos como as diferenças entre alimentos e nutrientes, grupos alimentares, classificação dos alimentos quanto ao grau de processamento, além de alimentos líquidos, entre outros. A etapa teórica foi concluída com um momento de diálogo, no qual a nutricionista ouviu os estudantes e esclareceu suas dúvidas, promovendo a troca de conhecimentos e a construção coletiva do aprendizado.

No questionário inicial, observou-se que 55% (37/67) dos participantes não sabiam diferenciar alimentos e nutrientes, ou afirmaram saber, mas não conseguiram descrever corretamente essa distinção. Por outro lado, 45% (30/67) demonstraram compreender adequadamente a diferença, apresentando respostas coerentes.

Após a realização da oficina, verificou-se um avanço expressivo no entendimento do tema: 89% (57/64) dos estudantes afirmaram reconhecer a diferença entre alimentos e nutrientes, sendo capazes de citar corretamente ao menos um exemplo de cada. Apenas 11% (7/64) mantiveram dúvidas ou apresentaram respostas incorretas (Figura 1).

Figura 1. Diferença entre alimentos e nutrientes, segundo os estudantes.

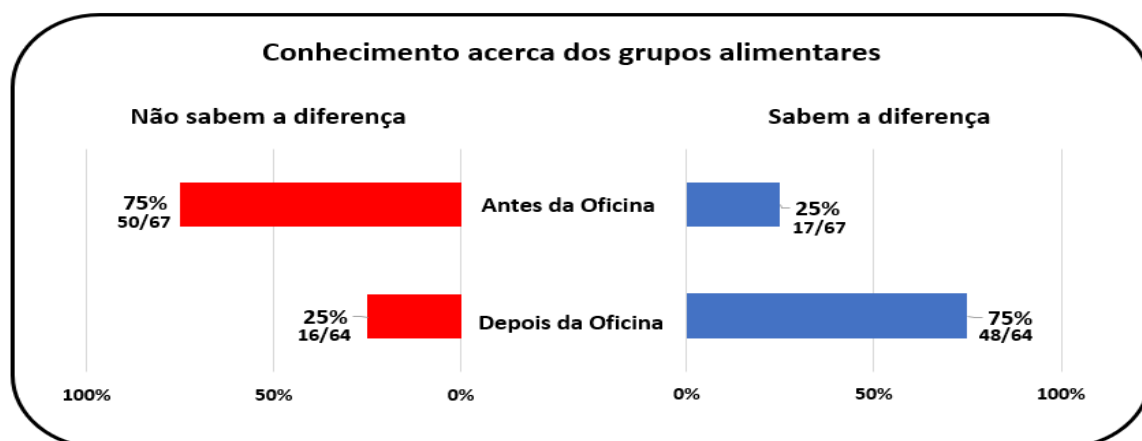
Fonte: Dados da pesquisa.

De acordo com Prado *et al.* (2011), os alimentos constituem substâncias utilizadas pelos seres humanos como fontes de energia, permitindo a realização de suas funções vitais, enquanto os nutrientes correspondem a substâncias químicas presentes nesses alimentos, que são absorvidas pelo organismo e consideradas indispensáveis para seu adequado funcionamento.

No questionário inicial, observou-se que 75% (50/67) dos participantes não conheciam os grupos alimentares ou não conseguiram descrevê-los corretamente, enquanto 25% (17/67) demonstraram conhecimento adequado, descrevendo-os de forma correta.

Após a realização da oficina, verificou-se que 75% (48/64) dos estudantes afirmaram conhecer os grupos alimentares e foram capazes de citá-los corretamente. Por outro lado, 25% (16/64) mantiveram dúvidas ou não conseguiram apresentar respostas corretas (Figura 2).

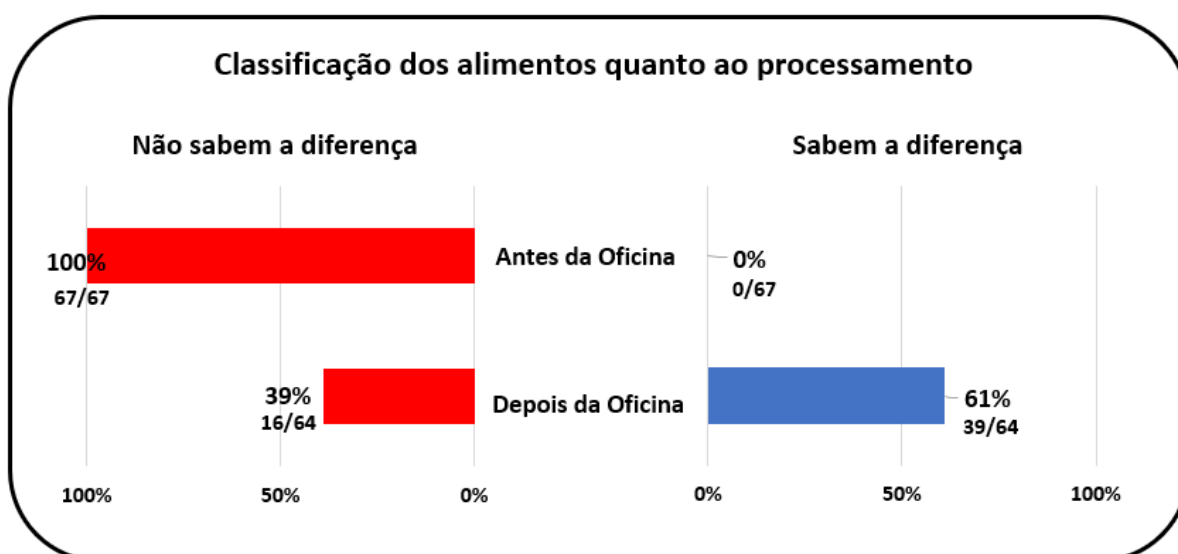
Figura 2. Conhecimentos acerca dos grupos alimentares, segundo os estudantes.



Fonte: Dados da pesquisa.

No questionário inicial, todos os participantes (100%; 67/67) relataram desconhecer a classificação dos alimentos quanto ao grau de processamento ou não conseguiram descrevê-la corretamente. Após a oficina, 61% (39/64) dos estudantes afirmaram conhecer a classificação e foram capazes de descrevê-la corretamente, enquanto 39% (25/64) continuaram sem conhecimento ou apresentaram respostas incorretas (Figura 3).

Figura 3. Classificação dos alimentos em relação ao seu grau de processamento.

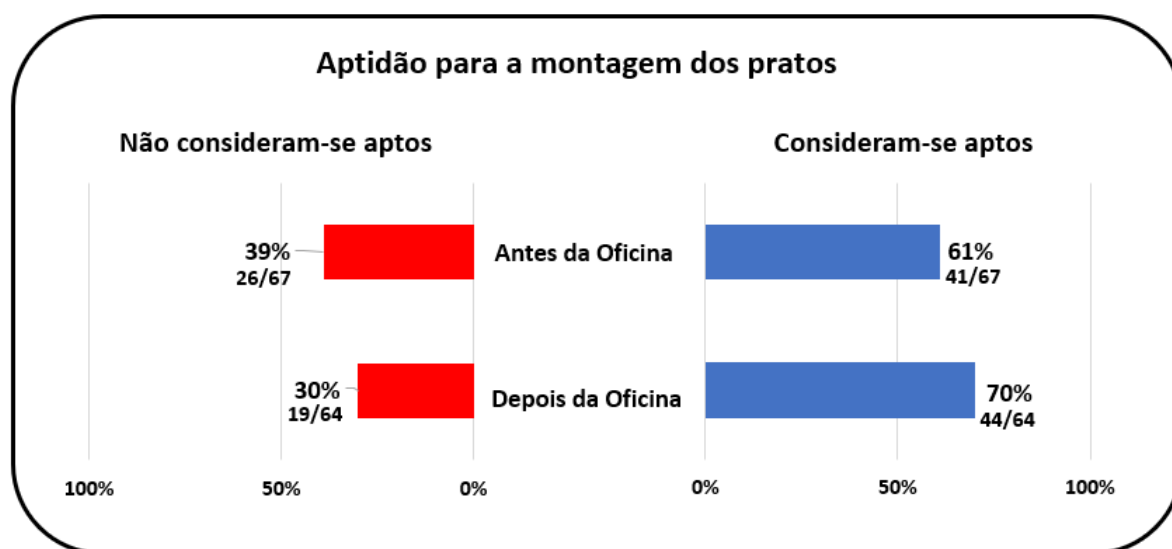


Fonte: Dados da pesquisa.

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), os alimentos in natura são aqueles obtidos diretamente de plantas ou animais (como folhas, frutos, ovos e leite). Os alimentos minimamente processados correspondem a produtos in natura submetidos a alterações mínimas antes do consumo, como grãos secos, polidos ou moídos na forma de farinhas, raízes e tubérculos lavados, cortes de carne resfriados ou congelados, e leite pasteurizado. Já os alimentos processados são produtos obtidos principalmente pela adição de sal ou açúcar a alimentos in natura ou minimamente processados, como legumes em conserva, frutas em calda, queijos e pães. Por fim, os ultraprocessados incluem produtos cuja fabricação envolve múltiplas etapas e técnicas de processamento, além de diversos ingredientes, muitos de uso exclusivo industrial, como refrigerantes, biscoitos recheados, macarrão instantâneo e salgadinhos industrializados.

Os participantes foram inicialmente questionados sobre sua capacidade de montar pratos balanceados, selecionando apenas alimentos saudáveis. Nesse momento, 61% (41/67) responderam afirmativamente, enquanto 39% (26/67) indicaram não se sentir aptos. Após a realização da oficina, ao serem questionados novamente, observou-se um aumento no autoconhecimento: 70% (44/64) dos participantes afirmaram se considerar aptos a montar pratos balanceados, e 30% (19/64) continuaram a relatar dificuldade nessa tarefa (Figura 4).

Figura 4. Aptidão dos estudantes em relação à montagem dos seus pratos.



Fonte: Dados da pesquisa.

Após a etapa teórica da oficina, cada participante foi convidado a montar seu próprio prato. Em uma mesa foram disponibilizados alimentos considerados saudáveis e não saudáveis, permitindo que cada estudante realizasse uma escolha consciente dos alimentos que comporiam sua refeição do jantar, a qual foi preparada de forma a oferecer variedade de alimentos.

Após a montagem dos pratos, cada participante teve seu prato avaliado brevemente pela nutricionista, que atribuiu notas de 0 a 10 com base na adequação dos alimentos selecionados. Os resultados mostraram que 3,1% (2/67) dos pratos receberam nota 10,0, 4,7% (3/67) nota 9,5, 1,6% (1/67) nota 9,0, 10,9% (7/67) nota 8,5, 37,5% (24/67) nota 8,0, 31,3% (20/67) nota 7,5, 4,7% (3/67) nota 7,0, e 6,3% (4/67) nota 6,5 (Tabela 2).

Tabela 2 – Atribuição das Notas da Nutricionista aos Pratos Montados pelos Estudantes Participantes.

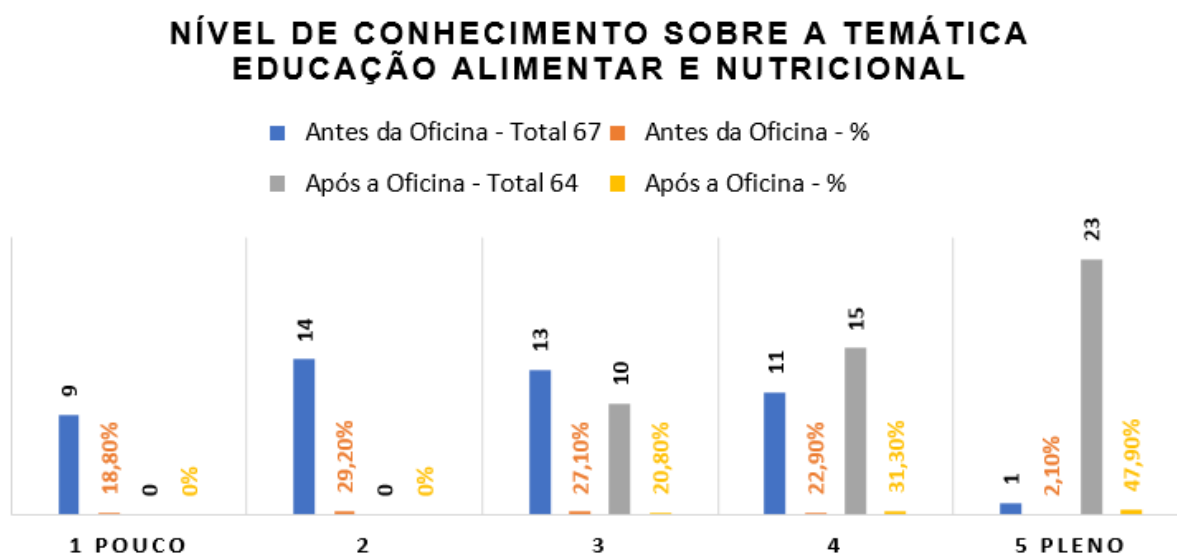
Notas	Quantidade	%
6,5	4	6,3%
7,0	3	4,7%
7,5	20	31,3%
8,0	24	37,5%
8,5	7	10,9%
9,0	1	1,6%
9,5	3	4,7%
10,0	2	3,1%
TOTAL	67	100%

Fonte: Dados da pesquisa.

Antes da oficina, os participantes foram questionados sobre sua autoavaliação do conhecimento em Educação Alimentar e Nutricional (EAN). Utilizando uma escala de 1 a 5, na qual 1 indica pouco ou nenhum conhecimento e 5 pleno conhecimento, 29,9% (20/67) assinalaram a opção 1, 41,8% (28/67) assinalaram 2, 23,9% (16/67) assinalaram 3, 3% (2/67) assinalaram 4 e 1,5% (1/67) assinalou 5.

Após a oficina, os participantes foram novamente questionados sobre sua percepção de conhecimento na temática. Nesse momento, observou-se uma melhora: 6,3% (4/64) assinalaram 1, 14,3% (9/64) assinalaram 2, 38,1% (24/64) assinalaram 3, 20,6% (13/64) assinalaram 4 e 20,6% (13/64) assinalaram 5 (Figura 5).

Figura 5. Autoavaliação dos estudantes em relação à temática Educação Alimentar e Nutricional.



Fonte: Dados da pesquisa.

É importante ressaltar que a oficina mostrou-se efetiva na ampliação do conhecimento dos participantes sobre alimentação saudável. Observou-se um incremento no número de estudantes capazes de diferenciar alimentos de nutrientes, identificar grupos alimentares e classificar os alimentos de acordo com seu grau de processamento. Ademais, a maioria dos participantes relatou sentir-se mais capacitada para selecionar alimentos saudáveis ao compor uma refeição balanceada após a realização da oficina.

Entrevista de grupo focal

O grupo focal foi realizado em setembro de 2023, contando com a participação da nutricionista Ana Maria Leal, do Campus Araguatins, na função de moderadora. Participaram da entrevista cinco estudantes, que foram numerados de 1 a 5 para fins de análise. Os

depoimentos mais relevantes serão apresentados a seguir.

A reunião teve início com saudações e agradecimentos aos participantes, seguida da explicação sobre a importância da realização do grupo focal. Em seguida, foram realizadas apresentações pessoais e garantida a privacidade de todos os participantes. O pesquisador principal, que também atua como enfermeiro, conduziu a abertura da reunião e, posteriormente, passou a palavra à moderadora.

A seguir, são apresentados os trechos das falas consideradas mais significativas dos participantes.

Fala 1 - Participante 1: *“Quando eu tiver oportunidade, penso em adicionar mais alimentos saudáveis depois dessas palestras sobre educação alimentar. Pensei em adicionar mais saladas e alguns tipos de proteínas, no meu dia a dia, coisa rápida, mas mais saudável.”*

Fala 2 - Participante 3: *“Eu aprendi que a alimentação nos ajuda tanto fisicamente como mentalmente, para a gente conseguir absorver mais conteúdos nos estudos é importante termos uma boa alimentação.”*

Fala 3 - Participante 4: *“Se forem ensinados desde pequenos, já crescem com aquilo pra ele, que ele não pode fazer aquele tipo de alimentação.”*

Fala 4 - Participante 1: *“Eu passei a ter mais conhecimento dessa questão nutricional quando cheguei no Campus, né? Mas sempre lá em casa, minha mãe tentou nos proporcionar comidas saudáveis.”*

Fala 5 - Participante 1: *“No ensino fundamental eu participei, assim, de algumas outras palestras que diziam alguma coisa sobre alimentação saudável. E na aula de biologia, eles diziam que não era bom comer algumas comidas porque pode afetar a saúde ou se comer outras comidas poderia ajudar o organismo.”*

Fala 6 - Participante 1: *“Acho que poderiam ter uma conversa com os professores para se ter mais sobre esse assunto nas disciplinas, porque é onde a gente mais passa o tempo dentro da sala de aula e sempre vamos estar escutando os professores. E com eles dando explicações sobre alimentação dentro da sala de aula vai influenciar em boa parte da nossa vida.”*

Fala 7 - Participante 3: *“Eu acho que no primeiro ano, onde a carga horária é menor e tem mais horários vagos poderia incluir uma disciplina de saúde.”*

Fala 8 - Participante 1: *“Eu acho que uma coisa que deve influenciar bastante na nossa alimentação não saudável, eu acho que é a questão familiar e econômica. Tipo é sobre o que a pessoa tem condição de comprar para comer. Isso é uma coisa que vai influenciar bastante na sua disciplina alimentar.”*

Fala 9 - Participante 2: *“Eu considero que a lanchonete do Campus oferta muitos alimentos industrializados e ultraprocessados.”*

Fala 10 - Participante 1: *“Poderiam usar as redes sociais, tipo, o instagram do Campus Araguatins e do Grêmio Estudantil para divulgar informações sobre alimentação, pois seria melhor do que panfletos porque geram resíduos.”*

Fala 11 - Participante 2: *“Acho que essa temática deveria ser compartilhada em forma de palestra para os demais estudantes da instituição, usando o auditório, para que todos tivessem oportunidade de aprender, dando a eles como recompensa um certificado de carga horária que poderia influenciar os estudantes a participarem.”*

DISCUSSÃO

Os resultados da oficina de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) e do grupo focal evidenciaram diversas percepções e desafios relacionados aos hábitos alimentares dos estudantes do IFTO – Campus Araguatins.

A abordagem dessa temática é particularmente relevante para estudantes adolescentes, uma vez que a educação alimentar e nutricional contribui para a redução da prevalência de doenças crônicas, promove a valorização das culturas locais e da soberania alimentar, além de incentivar a preservação ambiental e a diminuição do desperdício de alimentos (Franklin *et al.*, 2021).

Durante o grupo focal, observou-se, conforme o depoimento 9 do estudante 2, a percepção de que a cantina do campus oferece grande quantidade de alimentos

industrializados e ultraprocessados. Tal percepção é corroborada por Marchesan *et al.* (2022), que destacam que o cotidiano escolar envolve diversas experiências e interações nos espaços e tempos em que os estudantes permanecem na escola. Nesse contexto, o ambiente escolar deve promover o desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis, bem-estar e conexão com práticas alimentares adequadas.

Os resultados do grupo focal evidenciaram diversos desafios enfrentados pelos estudantes em relação aos seus hábitos alimentares. Um dos principais aspectos apontados foi a influência do ambiente escolar e familiar nas escolhas alimentares (fala 4). A disponibilidade de alimentos no refeitório, bem como as opções oferecidas na lanchonete do *campus*, foram citadas como fatores que impactam diretamente nas decisões alimentares dos estudantes. Ademais, a falta de incentivo e de conhecimento por parte da família foi identificada como uma barreira significativa para a adoção de práticas alimentares saudáveis (fala 3).

A fala 1 do participante 1 reflete os conceitos abordados por Saviani (1989), que afirma que a Formação Humana Integral (FHI) tem como objetivo preparar o indivíduo tanto para o trabalho quanto para a vida, promovendo sua inserção no mundo laboral e, simultaneamente, no contexto social mais amplo, por meio de uma formação integral. O participante expressou: "*Quando eu tiver oportunidade, penso em adicionar mais alimentos saudáveis depois dessas palestras sobre educação alimentar*", demonstrando que a oficina representou uma contribuição significativa para a construção de hábitos alimentares saudáveis e para sua formação integral.

Os participantes também ressaltaram a importância da educação alimentar no ambiente escolar como ferramenta essencial para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. Foram sugeridas ações como a inclusão de conteúdos sobre alimentação nas disciplinas escolares, bem como a realização de palestras e eventos educativos sobre o tema. A oficina de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) possibilitou aos estudantes perceber a relevância do tema e manifestar o desejo de que a temática fosse incorporada ao currículo escolar (falas 6 e 7). Nesse contexto, torna-se fundamental investir em esforços articulados da comunidade escolar, promovendo atividades contínuas de educação alimentar e nutricional e integrando esse conteúdo na formação curricular dos estudantes (Medeiros, Campos e Oliveira, 2020).

Os resultados evidenciam a relevância de abordagens integradas e multidisciplinares na promoção da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) entre os estudantes. Ações educativas que envolvam a escola, a família e a comunidade podem contribuir de forma significativa para a adoção de hábitos alimentares saudáveis e para a promoção da qualidade de vida dos estudantes. O desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis na infância está diretamente relacionado à educação nutricional recebida nos diferentes contextos — familiar, comunitário e educacional (Santos, Silva e Pinto, 2018; fala 5).

Considerando que a alimentação é componente essencial do cotidiano de qualquer indivíduo e que práticas inadequadas podem resultar em diversos problemas de saúde, torna-se evidente que a alimentação deve ser um tema prioritário, visando gerar conhecimento e fomentar o desenvolvimento de práticas alimentares conscientes (Teixeira, Sigulem e Correia, 2011).

Na fala 8, o participante 1 afirmou: *"...uma coisa que deve influenciar bastante na nossa alimentação não saudável, eu acho que é a questão familiar e econômica."* O participante destaca que o fator econômico atua como determinante nas escolhas alimentares, reforçando a influência do contexto familiar. Esse entendimento é corroborado pelo Panorama Regional de la Seguridad Alimentaria y Nutricional de América Latina y el Caribe (2023), que evidencia que a pobreza extrema e a elevada desigualdade de renda, agravadas pela desaceleração econômica e recessão nos países da região, contribuem para o aumento do número de pessoas que não têm condições de acessar uma dieta saudável.

Seguindo essa perspectiva, Santana e Lucena (2021) destacam a importância de que as escolas promovam ações voltadas à Educação Alimentar e Nutricional (EAN), capazes de despertar o interesse dos estudantes pela alimentação saudável. Entre as estratégias sugeridas estão a implantação de hortas escolares, realização de feiras orgânicas, feiras de Ciências e feiras pedagógicas, entre outras iniciativas educativas.

Considerando a necessidade de os estudantes diferenciarem adequadamente os grupos alimentares, Teixeira, Sigulem e Correia (2011) realizaram um estudo com o objetivo de analisar os conteúdos de nutrição presentes nos livros didáticos de Biologia do Ensino Médio. Os resultados apontaram que os conceitos relacionados a proteínas, carboidratos, gorduras e vitaminas nos livros foram considerados insuficientes em sua totalidade.

Para Pires (2011), o conhecimento sobre hábitos alimentares saudáveis e noções básicas de nutrição é essencial para a promoção da saúde e da qualidade de vida dos indivíduos.

Nesse contexto, foi desenvolvida uma sequência didática voltada à Educação Alimentar e Nutricional (Franklin, Castilho e Machado-de-Sena, 2022). O consumo diário recomendado de carboidratos, lipídios e proteínas, enquanto nutrientes energéticos, pode ser abordado por meio da pirâmide alimentar, um instrumento que, quando corretamente compreendido, orienta e informa a população, promovendo escolhas alimentares saudáveis. No entanto, conforme apontado por Teixeira, Sigulem e Correia (2011), esse tema esteve ausente na maioria dos livros didáticos analisados, evidenciando uma lacuna na abordagem dessa importante temática.

De acordo com Pires (2011), para realizar escolhas alimentares adequadas, é fundamental conhecer os diferentes grupos de nutrientes, relacionando os alimentos aos nutrientes que contêm e consumindo quantidades apropriadas de proteínas, carboidratos, gorduras, sais e minerais, promovendo assim o desenvolvimento saudável e o funcionamento adequado do organismo.

Medeiros, Campos e Oliveira (2020) realizaram um estudo com o objetivo de identificar o conhecimento prévio dos estudantes sobre educação em saúde e nutrição ao ingressarem no ensino médio. Entre 829 estudantes de uma escola pública e uma escola privada do município de Pau dos Ferros/RN, observou-se que apenas 32% reconheciam ter uma alimentação adequada.

De acordo com Ataídes *et al.* (2020), é fundamental levar o conhecimento sobre alimentação saudável até os estudantes, de modo a melhorar suas percepções e práticas alimentares. Os autores destacam que ações de saúde nas escolas desempenham papel central nesse processo.

Nesse sentido, Pires (2011) enfatiza a importância de que os alunos saiam da escola capacitados a selecionar alimentos nutritivos e a dosar corretamente as quantidades necessárias para o funcionamento do organismo, uma vez que esses conhecimentos em Educação Alimentar e Nutricional (EAN) são essenciais para promover a qualidade de vida. Conforme apontam Teixeira, Sigulem e Correia (2011), indivíduos que adotam práticas

alimentares adequadas apresentam menor suscetibilidade a doenças e conseguem manter o peso corporal adequado sem necessidade de restrições alimentares rigorosas.

É fundamental implementar ações educativas integradas ao currículo escolar, abordando de forma sistemática os temas relacionados à alimentação e nutrição, promovendo a inclusão da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) no processo de ensino e aprendizagem (Pereira, Marques e Bianchini, 2020).

Na fala 3, o participante 4 afirma: *"...se forem ensinados desde pequenos, já crescem com aquilo para ele, que ele não pode fazer aquele tipo de alimentação."* O participante destaca a importância de introduzir precocemente alimentos saudáveis na alimentação das crianças, posicionamento que encontra respaldo em Marchesan *et al.* (2022), os quais afirmam que a temática da alimentação saudável deve ser abordada desde a infância, período em que se inicia a formação de hábitos alimentares, que se consolidam até a fase adulta.

Nesse contexto, tornam-se essenciais atividades de reeducação alimentar nas escolas, capazes de promover mudanças nos hábitos alimentares, especialmente diante da forte influência da mídia da indústria na promoção do consumo de alimentos industrializados (Ataídes *et al.*, 2020). Em consonância com esse argumento, na fala 9, o participante 2 observa: *"...eu considero que a lanchonete do Campus oferta muitos alimentos industrializados e ultraprocessados."*

A presença de alimentos não saudáveis no ambiente escolar pode influenciar negativamente as escolhas alimentares dos estudantes, reforçando a necessidade de estratégias educativas contínuas e integradas.

Medidas que contribuam para a prevenção de agravos à saúde dos futuros adultos devem ser implementadas com urgência, por meio da inserção da educação nutricional no currículo escolar e da revisão dos conteúdos presentes nos livros didáticos, uma vez que o conhecimento constitui um alicerce para o exercício da cidadania, permitindo a efetivação de ações governamentais voltadas à Saúde Pública (Teixeira, Sigulem e Correia, 2011).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ação de educação em saúde desenvolvida neste projeto contribuiu expressivamente para o aumento do conhecimento dos estudantes, embora seja importante destacar que a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) deve ocorrer de forma contínua, sendo recomendável a implementação de ações complementares e permanentes.

A autoavaliação dos estudantes, observada nos questionários pré e pós-oficina, indicou uma progressão no entendimento sobre alimentação e nutrição no contexto do ensino médio integrado no campus em estudo. De maneira convergente, as falas dos participantes do grupo focal evidenciaram a necessidade de ampliar tais ações para toda a instituição, reforçando que a EAN deve estar integrada ao currículo e às práticas educacionais, de forma contínua.

A alimentação escolar assume um caráter pedagógico, devendo promover a integração transversal de temas relativos à alimentação e nutrição no currículo, especialmente junto aos adolescentes do ensino médio integrado.

Nesse sentido, a presença do nutricionista nas escolas é relevante, permitindo que suas atribuições sejam cumpridas em instituições com unidades de alimentação e nutrição (refeitórios), por meio de atendimentos individuais ou ações coletivas de educação em saúde.

Além disso, o nutricionista pode avaliar e direcionar os alimentos disponibilizados nas cantinas, transformando esses espaços em ambientes de ensino-aprendizagem e promovendo a criação e manutenção de hábitos alimentares saudáveis.

É fundamental que as cantinas escolares ofereçam opções de alimentos saudáveis, possibilitando que os estudantes façam escolhas conscientes e incorporem esses hábitos no seu cotidiano alimentar.

A implementação de ações educativas em saúde, de forma transversal nas escolas, pode ampliar o conhecimento sobre EAN, estimular a autonomia dos estudantes, incentivá-los a realizar escolhas alimentares conscientes e promover hábitos de vida saudáveis, preparando-os tanto para a vida cotidiana quanto para o mundo profissional, em consonância com a proposta de Formação Humana Integral.

REFERÊNCIAS

- ATAIDES, N. U. F. da C.; DINIZ, A. A.; FILHO, A. S. B. de O.; DIAS, N. da S.; NOLETO, M. N. C.; MESQUITA, F. de O.; ZANATTA, T. S. da C.; BARROZO, L. M. Educação alimentar e nutricional: Um estudo de caso em escola municipal de educação infantil de Balsas- MA / Food and nutrition education: A case study in a municipal early childhood school in Balsas – MA. *Brazilian Journal of Development*, [S. l.], v. 6, n. 7, p. 51578–51590, 2020. DOI: 10.34117/bjdv6n7-705. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/13939>>. Acesso em 3 de março de 2024.
- BRASIL, Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2ª edição. Brasília: Ministério da Saúde; 2014. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em: 19 de junho de 2024.
- BRASIL, Ministério da Saúde. GLOSSÁRIO SAÚDE BRASIL: Insegurança Alimentar e Nutricional. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 18 de janeiro de 2023. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/glossario/inseguranca-alimentar-e-nutricional>>. Acesso em 30 ago. 2024.
- BRASIL. Ministério da Educação. Saúde do Adolescente: competências e habilidades. Brasília, DF: Ministério da Educação, 2008. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_adolescente_competencias_habilidades.pdf>. Acesso em 21 de dezembro de 2023.
- CIAVATTA, M. A formação integrada: a escola e o trabalho como lugares de memória e de identidade. In: Frigotto, G.; Ciavatta, M.; Ramos, M. (Org.). *Ensino médio integrado: concepção e contradições*. São Paulo: Cortez, 2005. p. 83-105. Disponível em: <https://doi.org/10.22409/tn.3i3.p6122>. Acesso em: 11 dez. 2023.
- FRANKLIN, B.; MALDANER, J. J.; CAVALCANTE, R. P.; SENA, R. M. M. de. Contribuições da educação alimentar e nutricional para uma formação omnilateral no ensino médio integrado. *Revista Brasileira da Educação Profissional e Tecnológica*, [S. l.], v. 1, n. 20, p. e9874, 2021. DOI: 10.15628/rbept.2021.9874. Disponível em: <<https://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/RBEPT/article/view/9874>>. Acesso em 29 de fevereiro de 2024.
- FREIRE, P. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra, 1996. ISBN: 978-85-7753-163-9. Disponível em: <<https://nepegeo.paginas.ufsc.br/files/2018/11/Pedagogia-da-Autonomia-Paulo-Freire.pdf>>. Acesso em: 25 de dezembro de 2023.
- GIL, A. C. *Como elaborar projetos de pesquisa*. São Paulo: 4ª ed. Atlas, 2002. Disponível em: <https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/150/o/Anexo_C1_como_elaborar_projeto_de_pesquisa_-_antonio_carlos_gil.pdf>. Acesso em 13 de outubro de 2022.
- LEMES, N. C.; MORENO, K. G. T.; LUZ, V. G.; ROCHA, L. M. O que aprendemos sobre consumo alimentar durante a pandemia de COVID-19 no Brasil?. *Segurança Alimentar e Nutricional*, v. 30, p. e023013-e023013, 2023. Disponível em: <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8671092/32023>>. Acesso em 30 de agosto de 2024.
- LIBÂNEO, J. C. Pedagogia e pedagogos: inquietações e buscas. *Educar em Revista*. N. 17, pp. 153-176. ISSN 1984-0411, 2001. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0104-4060.226>>. Acesso em 4 de outubro 2022.
- MARCHESAN, C.; DA ROSA PIASETZKI, C. T.; DE OLIVEIRA BOFF, E. T.; BIANCHI, V. Educação Alimentar e Nutricional: Uma temática articulada ao Currículo Escolar. *Educação, Ciência e Cultura*, v. 27, n. 1, 2022. Disponível em: <<https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/Educacao/article/view/8893/pdf>>. Acesso em 9 de março de 2024.
- MEDEIROS, V. P. Q. de; CAMPOS, C. S.; OLIVEIRA, E. N. A de. O comportamento alimentar dos estudantes da rede de ensino médio de Pau Dos Ferros/RN: um estudo entre uma escola pública e uma escola privada. *EDUCA - Revista Multidisciplinar em Educação*, [S. l.], v. 7, n. 17, p. 165–190, 2020. DOI: 10.26568/2359-2087.2020.4226. Disponível em: <<https://periodicos.unir.br/index.php/EDUCA/article/view/4226>>. Acesso em 01 de março de 2024.

OMS, Organização Mundial da Saúde. Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO). Genebra: OMS, 1947. Disponível em: <https://edisdisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5733496/mod_resource/content/0/Constitui%C3%A7%C3%A3o%20da%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%20Mundial%20da%20Sa%C3%BAde%20%28WHO%29%20-%201946%20-%20OMS.pdf>. Acesso em 25 de dezembro de 2023.

OMS, Organização Mundial da Saúde. Glossário de Promoção da Saúde. Word Health Organization, Geneva, 1998.

PEREIRA, T. R.; MOREIRA, B.; NUNES, R. M. A importância da educação alimentar e nutricional para alunos de séries iniciais. Lynx, v. 1, n. 1, 2020. Disponível em: <<https://periodicoshomolog.ufjf.br/index.php/lynx/article/view/25591>>. Acesso em 25 de dezembro de 2023.

PEREIRA, W. R.; MARQUES, D. J.; BIANCHINI, H. C. Ações do Centro Colaborador de Alimentação e Nutrição Escolar. Cadernos de Ciência & Tecnologia, v. 37, n. 2, p. 26632, 2020. Disponível em: <<https://seer.sct.embrapa.br/index.php/cct/article/view/26632>>. Acesso em 9 março de 2024.

PIRES, N. L. Bioquímica no ensino médio: importância das noções de nutrição e hábitos alimentares. 2011. Disponível em: <https://bdm.unb.br/bitstream/10483/1951/1/2011_NayaraLuizPires.pdf>. Acesso em 9 março de 2024.

PRADO, S. D; BOSI, M. L. M; CARVALHO, M. C. V. S. D; GUGELMIN, S. Â; MATTOS, R. A. D; CAMARGO JUNIOR, K. R; MARTINS, M. D. L. R. Alimentação e nutrição como campo científico autônomo no Brasil: conceitos, domínios e projetos políticos. Revista de Nutrição, v. 24, p. 927-938, 2011. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rn/a/xg7C7qjNQXkjQ7hft39qLRQ/>>. Acesso em 01 julho de 2024.

PROGRAMA MUNDIAL DE ALIMENTOS. Panorama regional de la seguridad alimentaria y nutricional-América Latina y el Caribe 2022: hacia una mejor asequibilidad de las dietas saludables. OPS, 2023. Disponível em: <<https://iris.paho.org/handle/10665.2/57048>>. Acesso em 01 de setembro de 2024.

RAMOS, M. Ensino Médio Integrado: ciência, trabalho e cultura na relação entre educação profissional e educação básica. Cap. 2 p. 42 a 58 In MOLL, J. et al. Educação profissional e tecnológica no Brasil contemporâneo: desafios, tensões e possibilidades. Porto Alegre: Artmed, 2010.

RODRIGUES, R. A.; SOUZA, F. L. R. de. Práticas de Educação em Saúde para a formação Integral de Discentes dos Cursos Técnicos Integrados dos Instituto Federal Farroupilha - Campus Jaguari. II Encontro de Debates sobre Trabalho, Educação e Currículo Integrado, v. 1, n. 1, 2019. Disponível em: <https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=PR%C3%81TICAS+DE+EDUCA%C3%87%C3%83O+EM+SA%C3%9ADE+PARA+A+FORMA%C3%87%C3%83O+INTEGRAL+DE+DISCENTES+DOS+CURSOS+T%C3%89CNICOS+INTEGRADOS+DO+INSTITUTO+FEDERAL+FARROUPILHA+CAMPUS+JAGUARI&btnG=>>. Acesso em 13 de outubro de 2022.

SANTANA, L. S de.; DE LUCENA, E. A. R. M. Nutrição e hábitos alimentares no ensino médio: conteúdos abordados nos Livros Didáticos de Biologia para a inserção da Educação Alimentar e Nutricional. Brazilian Journal of Development, v. 7, n. 4, 2021. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/28116>>. Acesso em 9 março de 2024.

SANTOS, A.; RECINE, E. Princípio e prática para educação alimentar e Nutricional. 2018. Disponível em: <<https://biblioteca.unisced.edu.mz/bitstream/123456789/2761/1/educacao%20alimentar%20e%20nutricional.pdf>>. Acesso em 17 junho de 2024.

SANTOS, B.; SILVA, C.; PINTO, E. Importância da escola na educação alimentar de crianças do primeiro ciclo do ensino básico – como ser mais eficaz. Acta Portuguesa de Nutrição. Porto, n. 14, Set., 2018. Disponível em: <https://actaportuguesadenutricao.pt/wp-content/uploads/2018/11/04_Import%C3%A2ncia-da-escola-na-educac%C3%A7%C3%A3o-alimentar-em-crianc%C3%A7as-do-primeiro-ciclo-do-ensino-b%C3%A1sico-1.pdf>. Acesso em 9 de março de 2024.

SALCI, M. A.; MACENO, P.; ROZZA, S. G.; SILVA, D. M. G. V. da .; BOEHS, A. E.; HEIDEMANN, I. T. S. B. (2013). EDUCAÇÃO EM SAÚDE E SUAS PERSPECTIVAS TEÓRICAS: ALGUMAS REFLEXÕES . *Texto & Contexto - Enfermagem*, 22(Texto contexto - enferm., 2013 22(1)). Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-07072013000100027>>. Acesso em 13 outubro de 2022.

SAVIANI, D. Sobre a concepção de politécnica. Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz, 1989. Disponível em: <<https://portaltrabalho.files.wordpress.com/2015/03/sobre-a-concepcao-de-politecnia.pdf>>. Acesso em 4 outubro de 2022.

SILVA, S. U.; MONEGO, E. T.; SOUSA, L. M.; ALMEIDA, G.M. As ações de educação alimentar e nutricional e o nutricionista no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*. 2018. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-952742>>. Acesso em 13 de outubro 2022.

Sobre a EPT. Observatório da EPT, 2021. Sobre a EPT. Disponível em: <<https://observatorioept.org.br/sobre-ept>>. Acesso em 23 fevereiro de 2023.

SOUZA, F. L. R. Estratégias de Práticas de Educação em Saúde para a Formação Integral de Discentes dos Cursos Técnicos Integrados do Instituto Federal Farroupilha. 2020. Dissertação (Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica - PROFEPT) – IFFar. JAGUARI – RS. 2020. Disponível em: <<https://educapes.capes.gov.br/handle/capes/570223>>. Acesso em 13 de outubro 2022.

TEIXEIRA, T. C.; SIGULEM, D. M.; CORREIA, I. C. Avaliação dos conteúdos relacionados à nutrição contidos nos livros didáticos de biologia do ensino médio. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 29, p. 560-566, 2011. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rpp/a/WwCkhqRRdkzJRCmk6KMTj5S/>>. Acesso em: 9 de março de 2024.



Este trabalho está licenciado com uma Licença [Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).