

Segurança Alimentar e Nutricional de famílias acompanhadas pela Pastoral da Criança 2025-2026

Área temática: Saúde

Unidade acadêmica: Nutrição – Campus Governador Valadares

Marcela de Freitas Penna Narch (Bolsista)
Ana Beatriz Dias Medeiros (Voluntária)
Clara Dutra Campos (Voluntária)
Daniele Gonzaga Andrade (Voluntária)
Manoela Monteiro Fróis (Voluntária)
Nilcemar Rodrigues Carvalho Cruz (Vice-coordenadora)
Kellem Regina Rosendo Vincha (Coordenadora)

RESUMO

Objetivo: Este projeto teve como objetivo realizar ações educativas de alimentação e nutrição com famílias acompanhadas pela Pastoral da Criança em Governador Valadares, MG.

Metodologia: As ações foram realizadas em 2025 e 2026 por estudantes supervisionados por professores. Inicialmente, realizou-se um diagnóstico do estado nutricional e do consumo alimentar das comunidades, que serviu de base para o planejamento das ações, fundamentadas em metodologias ativas e participativas.

Resultados: No diagnóstico, foram avaliadas 92 crianças e 76 mães. Verificou-se que a maioria das crianças (87,5%) apresentava peso adequado para a idade e que 51,61% das mães estavam com excesso de peso. Observou-se baixo consumo de verduras e/ou legumes (58,33%), em comparação com o de frutas (80,72%), e alto consumo de bebidas adoçadas (59,03%). Assim, as ações foram voltadas ao incentivo do consumo de verduras e legumes e à redução de ultraprocessados.

Foram realizadas ações em 10 comunidades, envolvendo 103 adultos e 135 crianças. Com as mães, em 2025, foram realizadas rodas de conversa e a dinâmica “Mitos e Verdades sobre Alimentação”, que abordou práticas alimentares familiares, alimentação infantil, aleitamento materno e consumo de ultraprocessados. Em 2026, foi desenvolvida a dinâmica “Árvore dos Hábitos”, na qual os participantes registraram hábitos alimentares que desejavam criar ou melhorar, o que promoveu reflexões e trocas de experiências.

Com as crianças, em 2025, foram realizadas atividades lúdicas, como a dinâmica “Adivinhe o alimento na caixa”, o teatro de fantoches “Os Superalimentos” e a degustação orientada de frutas, verduras e legumes. Em 2026, foram desenvolvidos o “Jogo da Memória das Frutas” e a atividade “Colorindo Frutas, Verduras e

Legumes”, que estimularam o reconhecimento dos alimentos e a compreensão de seus benefícios.

Observou-se participação ativa dos adultos nas discussões, com esclarecimento de dúvidas sobre alimentação saudável e sinais de saciedade infantil. As crianças demonstraram curiosidade e envolvimento, inclusive ao experimentarem alimentos antes rejeitados.

Conclusão: As ações participativas favoreceram o diálogo e experiências positivas com os alimentos. Destaca-se a importância do diagnóstico e da continuidade dessas intervenções para avaliar mudanças nas práticas alimentares.