

Universidade de São Paulo
Faculdade de Saúde Pública

**Comensalidade Infantil em um Cenário de Refeitório
Escolar: Um Relato de Experiência**

Luana Guimarães Ribeiro de Almeida

Trabalho apresentado à disciplina 0060028
Trabalho de Conclusão de Curso, como requisito
parcial para a graduação no curso de Nutrição da
Faculdade de Saúde Pública da Universidade de
São Paulo
Orientadora: Viviane Laudelino Vieira

São Paulo
2022

Comensalidade Infantil em um Cenário de Refeitório Escolar: Um Relato de Experiência

Luana Guimarães Ribeiro de Almeida

Trabalho apresentado à disciplina 0060028

Trabalho de Conclusão de Curso, como requisito
parcial para a graduação no curso de Nutrição da
Faculdade de Saúde Pública da Universidade de
São Paulo

Orientadora: Viviane Laudelino Vieira



São Paulo

2022

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer em primeiro lugar à Escola Vereda, por ter me proporcionado uma experiência internamente transformadora, que tinha tanto a me oferecer em aprendizados, memórias, amizades e foi o rico ambiente de realização desse relato. Pelas amáveis crianças que me alegravam diariamente, pelos amigos que viraram a família no trabalho, transformaram os dias úteis em festa e continuaram presentes na minha vida, torcendo pelo meu sucesso mesmo após não trabalharmos mais juntos, principalmente Matheus, Sarah, Kamilla e Daianne, que acompanharam de perto muitos dias meus na escola, pela parceria com os colaboradores da Sodexo, especialmente à nutricionista Lande, e aos queridos chefes que tive ao longo de um ano e meio na Vereda Mooca: Isabella, Rafael, Rodrigo e Fernanda, obrigada pela confiança, pela compreensão e pelos ensinamentos.

Em segundo lugar gostaria de agradecer à minha família, meus pais e irmãos, que me tornaram quem sou hoje e acreditaram em mim, me incentivando perante as dificuldades desse último ano de graduação e comemorando pequenas vitórias comigo. Agradeço também à minha orientadora Viviane pelos conhecimentos compartilhados, além da paciência e dos esforços no auxílio da realização desse trabalho, e para fechar com chave de ouro um agradecimento à turma maravilhosa que se graduou comigo, principalmente aos Ratos de Osasco, um grupo que evoluiu de grupo de trabalhos acadêmicos da faculdade para amizades que espero levar para a vida: meu amor e parceiro Gabriel e meus amigos Tamiris, Sumaia, Danilo e Lisboa. Sem vocês isso não seria possível, obrigada por estarem presentes para mim em momentos que foram igualmente difíceis para vocês, vocês são uma parte importante da minha graduação e da minha vida, é uma honra fazer parte desse time. Que venham mais vitórias, mais festas e mais viagens.

RESUMO

Ribeiro de Almeida, LG. Comensalidade infantil em um cenário de refeitório escolar: um relato de experiência [Trabalho de Conclusão de Curso - Curso de Graduação em Nutrição]. São Paulo. Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo. 2022.

RESUMO

Introdução: A infância é um período importante para o estabelecimento de hábitos alimentares e os escolares pedem atenção especial pois possuem maior autonomia com relação à própria alimentação. Ambientes como o familiar e o escolar influenciam na construção destes hábitos e na manutenção da comensalidade, que compreende a importância do “como” se come, além de “o que” se come. Refeitórios escolares são locais de ricas interações para observações acerca da alimentação infantil, uma vez que o contexto em que as crianças estão inseridas pode determinar seus comportamentos alimentares. **Objetivo:** Oferecer uma reflexão crítica no que concerne a comensalidade como um fator de influência para a alimentação da criança no ambiente do refeitório escolar. **Descrição:** Trata-se de um Trabalho de Conclusão de Curso da Graduação em Nutrição no formato de relato de experiência. O relato foi realizado a partir das interações do grupo de estudantes do 1º ao 3º ano do Ensino Fundamental I (com aproximadamente 150 crianças) no refeitório da Escola Vereda São Paulo, localizada na Mooca, no período de janeiro a junho de 2022, pela perspectiva da antiga auxiliar administrativa do refeitório. **Lições aprendidas:** A volta às aulas requer um período de adaptações psicossociais, principalmente após um contexto de isolamento social na pandemia. Considerando a alimentação como um campo também afetivo e emocional, muitos estudantes apresentaram dificuldades para comer na escola no início do ano letivo, principalmente alunos novos e de menor idade. Foi possível observar a importância da comensalidade no ambiente escolar enquanto característica de uma alimentação infantil saudável em seus aspectos biopsicossociais, com potencial para ajudar com dificuldades alimentares por meio da aproximação entre as crianças e fortalecimento do vínculo entre as turmas. O fortalecimento dos vínculos das crianças com colegas e colaboradores ao longo dos meses e o fim do distanciamento social obrigatório foram fatores que favoreceram a melhora desse cenário de dificuldades de alimentação. Além da influência da alimentação em casa, verificou-se fortemente a influência social em escolhas alimentares no refeitório, principalmente entre amigos. As interações entre as crianças no

momento de escolher os alimentos e comer estimulava a experimentação de preparações e a influência pela modelação ou imitação podia ser observada por meio da similaridade dos pratos de crianças que se sentavam juntas. **Conclusões:** Foi possível observar a importantância das interações sociais durante o comer na faixa etária acompanhada e a comensalidade foi percebida como uma característica alimentar que deve ser estimulada no ambiente escolar, relevante para aprendizados referentes à alimentação na infânciia e positiva para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis e enfrentamento de dificuldades como falta de apetite e seletividade alimentar.

Descritores: Alimentação infantil; Alimentação escolar; Comensalidade; Comportamento alimentar; Nutrição; Brasil.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO E OBJETIVO.....	6
2. DESCRIÇÃO.....	10
2.1 TIPO DE ESTUDO.....	10
2.2 LOCAL E POPULAÇÃO SELECIONADA.....	10
2.3 A ALIMENTAÇÃO NO LOCAL.....	10
2.4 A AUXILIAR ADMINISTRATIVA.....	11
2.5 CRITÉRIOS DE SELEÇÃO DO GRUPO.....	13
2.6 RELATO DESCRIPTIVO DO CENÁRIO NA PRÁTICA.....	13
2.7 ASPECTOS ÉTICOS.....	14
3. LIÇÕES APRENDIDAS.....	14
4. CONCLUSÕES.....	20
5. IMPLICAÇÕES PARA A PRÁTICA NO CAMPO DE ATUAÇÃO.....	21
6. REFERÊNCIAS.....	21
APÊNDICE - RELATO DESCRIPTIVO DOS CENÁRIOS NA PRÁTICA.....	24
ANEXO A - EXEMPLO DE CARDÁPIO SEMANAL NA ESCOLA.....	39
ANEXO B - AUTORIZAÇÃO DO LOCAL PARA A REALIZAÇÃO DO RELATO... 	40

1. INTRODUÇÃO E OBJETIVO

Sendo a infância uma fase de significativo desenvolvimento e contínuos aprendizados cognitivos, comportamentais e sociais, é de extrema relevância refletir acerca da alimentação da criança, visto a importância deste o período para o estabelecimento de hábitos alimentares saudáveis de longo prazo, que irão colaborar para seu crescimento físico e psicológico, além de ser um fator protetor contra inúmeras enfermidades crônicas (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022). A fase escolar (dos sete aos dez anos de idade), em especial, pede atenção pelo fato de que crianças nesse período possuem maior autonomia com relação às próprias escolhas alimentares, podendo haver uma piora na alimentação e aumento do risco de doenças crônicas não transmissíveis, caso se sustentem hábitos alimentares inadequados até esse momento (BARBOSA, 2004).

Uma alimentação saudável na infância, segundo o Ministério da Saúde, inclui não apenas fatores dietéticos, como o consumo diário de frutas, legumes e verduras, priorização de alimentos *in natura* ou minimamente processados e o menor consumo de alimentos ultraprocessados e de bebidas adoçadas, mas também considera aspectos socioculturais, comportamentais e, inclusive geográficos. Além disso, a importância da promoção de uma boa relação com os alimentos é mencionada nos protocolos de uso do Guia Alimentar brasileiro na orientação alimentar de crianças como parte de uma alimentação saudável e isso pode ser executado, por exemplo, respeitando as demonstrações de fome e saciedade da criança, sem ameaçar, responder com insistência ou de forma negativa às recusas alimentares, uma vez que estas reações podem influir no desenvolvimento de intensas seletividades e aversões alimentares futuras (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022).

Vem sendo discutida também a importância de se considerar a vulnerabilidade crescente ao marketing nessa fase da vida, que pode ser um fator de influência na construção dos hábitos alimentares das crianças uma vez que seu tempo de tela, especialmente em smartphones, tem aumentado, ampliando consequentemente a exposição à publicidade de alimentos e bebidas ultraprocessadas. Tais propagandas utilizam de artifícios voltados para a diversão da criança como telespectadora frequentemente, como a inserção de cores chamativas, ferramentas lúdicas, brinquedos como “prêmio” ou até mesmo personagens animados e atores queridos pelas crianças para persuadir o consumo de alimentos baixos em valor nutricional e altamente calóricos (COSTA et al., 2021).

Sendo a nutrição um campo científico desenvolvido inicialmente sobre bases bioquímicas e mecanicistas voltadas para o isolamento de alimentos enquanto fontes de nutrientes, é importante ressaltar que o paradigma de comer apenas para atingir as necessidades diárias de cada nutriente ainda possui forte influência na população, embora os desafios contemporâneos demandem um olhar mais holístico referente aos alimentos e ao ato de se alimentar, com enfoque tanto em sua base biológica quanto nos âmbitos socioambientais (NUNES-GALBES, 2021). Esse pensamento também recai na percepção de escolares sobre a própria alimentação, que acabam valorizando mais o componente nutricional do que outras dimensões de uma alimentação saudável, de forma que, quando questionados sobre o significado de uma boa alimentação, citam divisões referentes à pirâmide alimentar, ressaltando as comidas importantes para “não ficar doente” e separam os alimentos em grupos dicotômicos de “saudáveis” ou “não saudáveis” (RIBEIRO et al., 2019).

Porém, a nutrição humana carrega consigo, além dos aspectos biológicos, importantes fatores socioculturais, de forma que os ambientes de alimentação em grupo tornam-se influenciadores relevantes para a construção dos costumes alimentares de uma criança. O primeiro destes ambientes é o familiar, como espaço que proporciona a oferta de alimentos e estimula comportamentos que serão partilhados no momento da refeição (OLIVEIRA e DA SILVA, 2020); O segundo tende a ser o ambiente escolar, uma vez que é um espaço de aprendizados e interações sociais diárias com um número grande de pessoas com as quais a criança desenvolve ainda mais sua personalidade, incluindo as preferências alimentares, dado que é ali que se realizam muitas das refeições que serão feitas fora de casa (COSTA et al., 2021).

Essa interação com outras pessoas durante o momento do comer engloba um dos importantes fatores da comensalidade, um conceito citado no Guia Alimentar para a População Brasileira que visa resguardar o ato de se alimentar como um ato social e envolve três recomendações principais, sendo elas, comer com regularidade e atenção, em um ambiente adequado para tal e, como citado anteriormente, comer em companhia. Na infância, esses momentos de refeição junto de familiares e amigos possuem extrema relevância para a construção de práticas alimentares saudáveis, incluindo a manutenção da comensalidade (OLIVEIRA e DA SILVA, 2020), contribuindo também para o estabelecimento de um senso de comunidade e perpetuação de hábitos culturais geracionais (DE LA TORRE-MORAL et al., 2021).

Nesse contexto, a essência da comensalidade envolve muito mais do que apenas comer em conjunto, mas compreende dar a devida importância para o “como” se come, além de “o que” se come. Ela inclui tanto o elemento social quanto o comer intuitivo ao focar no alimento e na percepção dos próprios sinais de fome e saciedade, dando o devido tempo e atenção para o momento da refeição e utilizando ferramentas como mastigar bem, saboreando lentamente os alimentos (OLIVEIRA e DA SILVA, 2020), de modo a retirar a refeição do automático de ‘comer para sobreviver’. Afinal, a escolha individual das comidas, no geral, não é feita inicialmente focada na saúde e nos nutrientes presentes em cada alimento, principalmente na infância, em que há fortes influências do coletivo familiar e escolar, evidenciando a alimentação como uma prática sociocultural (LIMA et al., 2015).

Ao pensar em alimentação escolar, torna-se interessante refletir o ambiente de comensalidade também como um componente pedagógico, pois, mesmo no refeitório, as crianças ainda estão em um espaço de aprendizagem, absorvendo conhecimentos diários e sendo influenciadas por pessoas que podem ter vindo de contextos regionais e econômicos diferentes das delas. Considerando a função social e emancipatória da escola, essa construção da alimentação no refeitório pode ser aproveitada e intensificada pelos educadores por meio de atividades relacionadas à Educação Alimentar e Nutricional (EAN) voltadas para a integralidade da formação do estudante e, consequentemente, sua qualidade de vida, com objetivo de estimular hábitos alimentares equilibrados de forma autônoma (FONTANA et al., 2020).

Dada a existência de estudos acerca da influência social indireta no comportamento alimentar das pessoas, torna-se relevante observar a convivência em ambientes como o refeitório escolar, uma vez que o contexto em que as crianças estão inseridas pode modificar seus comportamentos alimentares (como “o que” e “o quanto” vão comer) sem que elas percebam, dependendo de fatores como companhia, ambiente e familiaridade. Isso ocorre de forma que uma maior familiaridade com o ambiente e as pessoas ao seu redor pode gerar um aumento no consumo de alimentos e, por outro lado, a falta de familiaridade poderia causar a inibição do apetite. Além disso, existe a influência alimentar pela imitação, que faz com que o indivíduo consuma quantidades similares às das pessoas à sua volta (BATISTA e LIMA, 2013).

Isso mostra a susceptibilidade dos estudantes à influência dos amigos na alimentação escolar, porém, a convivência com outros atores presentes no comer da criança, além de sua percepção sobre a comida oferecida, também devem ser consideradas. Os adultos que compartilham o espaço com os alunos também interferem na alimentação, como é o caso das

merendeiras, que, por conhecerem as crianças de perto e se preocuparem com o seu bem-estar e com a qualidade da comida e do cardápio, além de estarem inseridas no ambiente interno da cozinha, podem observar como outros fatores, como ambiente, cardápio, trocas de alimentos e sabor da comida interferem na aceitação do que foi oferecido, de forma que elas possuem o potencial para promover mudanças e estimular hábitos saudáveis de alimentação (ASSAO et al., 2015).

Com relação à percepção da alimentação escolar de outras figuras presentes no ambiente, mas que não permanecem ativamente com os estudantes durante as refeições, como professores, coordenadores e diretores, estes percebem o papel social e afetivo da alimentação e demonstram preocupação com a qualidade nutricional dos alimentos servidos e com a aceitabilidade e desperdício por parte das crianças. Embora o vínculo entre a comida oferecida para as crianças na escola e o desenvolvimento de hábitos alimentares permanentes não seja um tema frequentemente discutido por eles, é importante ressaltar a relevância de uma boa comunicação entre a equipe da escola com a equipe da cozinha para facilitar o desenvolvimento de atividades de EAN referentes à dificuldades observadas no refeitório que poderiam ser trabalhadas em sala de aula (ARAKI et al., 2013).

Pensando nisso, é importante mencionar a existência do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), um dos maiores programas da atualidade referentes ao direito humano à alimentação, que atua na rede básica pública de ensino e norteia a alimentação das crianças utilizando da oferta de refeições nutricionalmente completas e ações educativas essenciais relacionadas à alimentação visando, dentre seus objetivos, favorecer o desenvolvimento biopsicossocial dos estudantes e a formação de hábitos alimentares equilibrados. No contexto do PNAE, acredita-se no dever da escola de promover ações de EAN que incluem também discussões interdisciplinares acerca dos âmbitos econômico, social e cultural da alimentação para favorecer a perpetuação de hábitos alimentares verdadeiramente saudáveis de longo prazo (PEDRAZA et al., 2018).

Sendo assim, é possível considerar ambientes escolares, principalmente os que oferecem ensino em período integral, em que as crianças permanecem por grande parte do dia e realizam mais de uma refeição junto dos colegas de classe, locais ricos de interações e trocas para observações acerca da alimentação infantil. Por isso, o presente trabalho apresenta o objetivo de oferecer uma reflexão crítica no que concerne à comensalidade como um fator de influência para a alimentação da criança no ambiente do refeitório escolar.

1. DESCRIÇÃO

2.1 TIPO DE ESTUDO

Trata-se de um Trabalho de Conclusão de Curso da Graduação em Nutrição no formato de relato de experiência.

2.2 LOCAL E POPULAÇÃO SELECIONADA

O relato foi realizado a partir das interações do grupo de estudantes do 1º ao 3º ano do Ensino Fundamental I no refeitório da Escola Vereda São Paulo, localizada na Mooca, no período de janeiro a junho de 2022, a partir do início do ano letivo até um ponto de estagnação de novidades observadas em razão da repetição de comportamentos do grupo.

O local trata-se de uma das três unidades da Rede Vereda Educação, uma rede de escolas particulares em período integral, caracterizadas por um custo reduzido quando comparadas aos demais estabelecimentos similares, criada em 2018, segundo a instituição, com a meta de possibilitar que mais crianças e adolescentes tenham acesso a um ensino de excelência.

A unidade de São Paulo é a mais recente, funcionando desde o ano de 2020 com intempéries por conta da pandemia que se iniciou no primeiro trimestre do mesmo ano, mas que atualmente funciona com cerca de 600 estudantes distribuídos em turmas do 1º ano do Ensino Fundamental até o 2º do Ensino Médio.

O grupo selecionado conta com aproximadamente 150 crianças divididas em três turmas de 1º ano, duas de 2º e duas de 3º ano do Ensino Fundamental. Elas permanecem na escola durante um período de quase oito horas, das 07h10 até 15h, e seus horários de refeição no refeitório são: café da manhã das 08h às 08h40 e almoço das 11h10 às 12h10.

2.3 A ALIMENTAÇÃO NO LOCAL

A escola conta com um refeitório em parceria com a empresa terceirizada de alimentação Sodexo, por meio da oferta Kid+. São oferecidas duas refeições diárias à vontade para todos os estudantes e colaboradores Vereda, sendo elas lanche da manhã e almoço, priorizando uma alimentação saudável e atrativa. Além dessas refeições no refeitório, há também um terceiro intervalo em que os estudantes podem trazer lanche de casa ou comprar na

cantina, que ocorre no período da tarde três horas após o almoço para o grupo do 1º ao 3º ano do fundamental.

Os assuntos relacionados à alimentação, incluindo acompanhar o funcionamento do refeitório e da cantina, são tratados na Vereda pelo time de Nutrição, formado por nutricionistas e graduandas em Nutrição, conjuntamente com a equipe da Sodexo, contando com apoio do time de operações, o pedagógico e o de relacionamento quando necessário, com o objetivo de garantir a oferta de uma alimentação adequada para todos os estudantes.

O refeitório fica localizado no piso térreo da escola, ao lado do pátio, e inclui em seu espaço a cozinha da Sodexo, a área de higienização de mãos, a área de servimento das refeições, com os balcões dos alimentos e a suqueira e, por fim, o espaço das mesas, sendo a parte térrea destinada para os estudantes se alimentarem e, com o acesso por uma rampa lateral, uma área menor e um pouco mais distante dos balcões de servimento e mais próximo da área de devolução de bandejas, a área dos colaboradores.

Durante todo o momento das refeições do grupo selecionado estão presentes no refeitório alguns colaboradores que ficam em contato com as crianças, sendo eles, por parte da Vereda, a auxiliar de Nutrição, uma ou duas assistentes de sala e dois inspetores, ficando um na catraca e um entre as mesas, e, por parte da Sodexo, duas copeiras para servir a comida no balcão grande e uma no pequeno e dois estagiários, sendo que um ajuda as crianças no momento de servir suco ou água e outro a pegar os talheres. A nutricionista da Sodexo também fica presente entre a cozinha e o refeitório, mas não interage tanto com as crianças.

O cardápio é feito em conjunto pelo time de Nutrição da Vereda e pela Sodexo, de modo que as nutricionistas da empresa terceirizada enviam com antecedência um modelo de sugestão de cardápio para o próximo mês e a equipe da Vereda revisa, pede alterações e melhorias dentro daquilo que é estabelecido contratualmente. Uma vez formalizada por ambos os lados, a versão final é editada no modelo Vereda e divulgada para estudantes e responsáveis por meio do aplicativo de comunicação da escola. Um exemplo de cardápio semanal está disponível no Anexo A.

2.4 A AUXILIAR ADMINISTRATIVA NA ESCOLA

O cargo de auxiliar administrativa do refeitório/nutrição foi criado para substituir a função das estagiárias de Nutrição ao serem efetivadas do ano de 2021 para 2022, com acréscimo de carga horária e adição de novas atribuições. Dentre elas, há tarefas relacionadas à

administração do refeitório e controle de qualidade, assim como relacionadas a um acompanhamento mais próximo da alimentação de determinados estudantes. Desse modo, a autora do presente trabalho estava constantemente no refeitório nos momentos de refeição dos alunos, observando tanto o fluxo de servimento quanto as mesas das crianças, servindo como ponte de comunicação entre a equipe de cozinha e as pessoas que se alimentam no local para garantir o bom andamento das refeições.

Entre as funções administrativas, constam o controle de qualidade e supervisão dos processos de produção na cozinha e no refeitório, a degustação da comida servida no balcão de distribuição nos intervalos de lanche e almoço e solicitação de troca quando necessário, a verificação da apresentação dos alimentos e comunicação visual, a cronometragem semanal de tempo de fila, o preenchimento de formulários operacionais e qualitativos, a análise de documentos de teste de potabilidade de água da cozinha, a leitura das avaliações digitais da comida servida por parte de alunos e funcionários, a participação em reuniões com o time de nutrição ou o de operações e a revisão dos cardápios, sugerindo melhorias e incluindo, quando possível, comidas pedidas com frequência pelos estudantes ou responsáveis.

Além disso, a auxiliar também acompanhava os estudantes no refeitório, estimulando o consumo dos alimentos, especialmente frutas, legumes e verduras e trazendo consigo conselhos para o momento da refeição ao observar comportamentos alimentares inadequados com frequência, como quando a criança come pouco, come algum alimento em excesso, não come no refeitório (e quer apenas o lanche de casa, por exemplo) ou pega apenas um alimento dentre os disponíveis, indicando aos pais buscar um acompanhamento individual com nutricionista e psicólogo, quando necessário. Isso ocorria junto da análise das fichas de saúde e sempre mantendo comunicação constante com os responsáveis (por meio de reuniões, ligações de telefone ou conversas pelo chat da escola) e com os outros times da escola, para identificar, listar e acompanhar alunos com questões alimentares como intolerâncias, alergias, seletividade, compulsão alimentar, diabetes, problemas renais, vegetarianismo e uso de medicamentos que alteram o apetite. Dentro do grupo do 1º ao 3º ano havia 20 crianças que eram diariamente observadas durante as refeições por demandarem maior atenção pela presença de alguma das questões anteriormente mencionadas.

Principalmente no caso das crianças mais novas, que exigiam uma proximidade especial dos “tios do refeitório” tanto para conversar quanto para ajudar na alimentação e resolver conflitos com os colegas, além de envolverem uma preocupação maior por parte dos responsáveis, que pediam retornos mais frequentes referentes à alimentação dos filhos, as

interações diárias da auxiliar com os alunos permitiu o desenvolvimento de uma relação mais próxima, que tornou propícia a observação dos comportamentos alimentares que foram apresentados e desenvolvidos no refeitório ao longo desses meses.

A autora do presente trabalho colaborou na Escola Vereda como estagiária de Nutrição por onze meses no ano de 2021 e como auxiliar administrativa de refeitório de janeiro até o dia 13 de maio de 2022. As observações após esse período foram realizadas por meio de visitas ao refeitório no horário de almoço do grupo observado.

2.5 CRITÉRIOS DE SELEÇÃO DO GRUPO

Foram selecionadas apenas as turmas do 1º ao 3º ano para observação levando em conta a proximidade de faixa etária (de 6 a 8 anos de idade) e, consequentemente, de comportamento alimentar, formas de interação com a comida, com os colegas e com os colaboradores da escola e mesmo horário de refeições, considerando que o 4º ano do EFI já possuía uma carga horária diferente, realizando suas refeições em conjunto do 5º ano, que por si só já apresentava maior independência e comportamentos mais próximos do início da adolescência do que da própria infância.

É interessante ressaltar também que todas essas turmas (do 1º ao 3º ano) tiveram o seu início da fase escolar em algum ponto da pandemia de COVID-19. O atual 3º ano, o 1º ano de 2020, teve seu início do Ensino Fundamental interrompido e modificado drasticamente após apenas um mês de aula. Já o atual 2º ano foi o 1º ano de 2021, iniciando sua fase escolar em meio à pandemia no método parcial EAD, em que as escolas atuavam com apenas 30% dos estudantes, uso obrigatório de máscaras e distanciamento social e o atual 1º ano inclui crianças que começaram a escola ainda no meio da pandemia, porém em um cenário de aumento do alcance da vacinação, proximidade da flexibilização do uso de máscaras e com a escola funcionando com 100% da capacidade. Já o atual 4º ano foi o 1º ano de 2019, de forma que estes tiveram a oportunidade de iniciar sua fase escolar por um ano inteiro em uma realidade pré-pandemia completamente diferente dos mais novos, que acabaram ficando mais tempo em casa e iniciando o Ensino Fundamental mais com a própria família do que com crianças de sua idade nos últimos dois anos.

2.6 RELATO DESCRIPTIVO DO CENÁRIO DE PRÁTICA

Considerando que no presente trabalho objetiva-se oferecer uma reflexão crítica sobre a comensalidade como um fator de influência para a alimentação da criança no ambiente do refeitório escolar, as situações observadas consideradas relevantes para o objetivo da monografia foram descritas em um diário de tópicos separados por tema, que, levando em conta a extensão do texto, serão contemplados no apêndice, e, partindo desse ponto do relato, será possível discorrer sobre as lições aprendidas a partir das observações no próximo tópico.

2.7 ASPECTOS ÉTICOS

As observações realizadas para o presente trabalho foram realizadas com ciência e autorização do atual diretor da Escola Vereda São Paulo, como consta no Anexo B, e não foi necessário submeter o trabalho ao comitê de ética pois se trata de uma análise observacional geral do grupo no refeitório, sem identificação individual das crianças, além de não terem sido feitas intervenções com os escolares em detrimento do presente trabalho de conclusão de curso.

2. LIÇÕES APRENDIDAS

As fases de transições escolares são consideradas momentos de vulnerabilidade ao estresse para as crianças, considerando o aumento de situações imprevisíveis e incontroláveis às mesmas (MAURICE, 1989). Dentro do grupo observado, o início do ano letivo foi mais difícil para alunos novos na escola e para as crianças de menor idade, que apresentavam maior desconforto no refeitório, dificuldade de experimentar alimentos, falta de autonomia com relação às escolhas alimentares e relatavam falta de apetite e saudades de casa e dos pais na hora de comer.

O ingresso no Ensino Fundamental requer um complexo período de adaptação, principalmente para crianças que não frequentavam outras instituições anteriormente, como pré-escolas. A ambientação aos espaços da escola e às pessoas ali presentes é tida como facilitadora desse processo (RAPORT et al., 2008). É importante pensar na alimentação como um campo também afetivo, fortemente influenciado por aspectos emocionais (ARAÚJO, 2004) e, por isso, as crianças podem ter enfrentado mais dificuldades para comer no início do ano letivo do que no período do meio ao fim do semestre. A criação de vínculo dos estudantes com colegas de classe e com os colaboradores da Vereda ao longo dos meses foi vista como

um importante fator que favoreceu a melhora desse cenário de dificuldades de alimentação no ambiente escolar.

Além disso, no período em questão é possível pensar na necessidade de adaptação não apenas à volta às aulas como também em uma readequação psicossocial ao ambiente escolar integralmente presencial após o cenário de isolamento durante a pandemia. O fechamento das escolas e o ensino à distância interrompeu um processo importante de aprendizados sobre interações sociais e amizades na infância, e impactou o modo com o qual as crianças socializam e se comunicam com outras crianças e com docentes (LARIVIÈRE-BASTIEN et al., 2022).

Ademais, a dinâmica da pandemia do COVID-19 trouxe prejuízos para o estado psicológico e para a alimentação das crianças, enquanto grupo de alta vulnerabilidade psicossocial nesse período, de modo a aumentar a predisposição destes para transtornos de ansiedade e depressão, distúrbios do sono e do apetite, aumento generalizado de irritabilidade, medo e estresse agudo e crônico. Além dessas alterações, junto com o isolamento social, cresceram as taxas de sedentarismo, o tempo de tela das crianças e o consumo de alimentos ultraprocessados (ALMEIDA e SILVA JUNIOR, 2021).

No geral, foi observado que as interações entre as crianças no momento de escolher os alimentos e de se sentarem para comer estimulava a experimentação de preparações diferentes que os colegas haviam pegado. Porém, havia estudantes que apresentavam maior seletividade alimentar e tendiam a repetir os mesmos alimentos quase todos os dias, salvo raras exceções. A formação dos hábitos alimentares na infância é um importante determinante da alimentação na vida adulta. A seletividade, caracterizada por comportamentos como recusar ou apresentar desinteresse com relação aos alimentos e falta de apetite (SAMPAIO et al., 2013), é um quadro comportamental que tende a ser natural na infância, mais prevalente em pré-escolares, podendo chegar em até 50% em alguns grupos de controle, porém em crianças de idade escolar fica em torno de 5,6% e 27% (ALVARENGA et al., 2019).

Um importante conceito referente a influências sociais na alimentação é a modelação, que se baseia nos hábitos das referências em volta de um indivíduo para guiar escolhas como quais alimentos e o quanto deles serão consumidos pelo mesmo, em uma possível busca inconsciente por aproximação ou similaridade a esses modelos (CRUWYS et al., 2015). Inclusive, uma das estratégias de estímulo para uma alimentação completa na infância é a modelagem parental, uma vez que o incentivo para comer ou não certos alimentos é instigada pela imitação de figuras importantes para a criança, como pais, irmãos, amigos ou outras pessoas próximas. Os hábitos alimentares desses pares exercem influência nas preferências

alimentares da criança, além de fatores socioculturais, frequência de exposição de alimentos e preferências intrínsecas (ANDRADE, 2014).

Acredita-se que a influência dada por amigos ou colegas próximos pode ser motivada pela procura de sensações como pertencimento, identificação e aceitação com relação a esses pares (GEDRICH, 2003). Foi observado que as escolhas alimentares do grupo em questão sofriam forte influência dos amigos, uma vez que algumas crianças que costumavam comer juntas todos os dias acabavam fazendo pratos muito similares ou até mesmo iguais, demonstrando a presença da modelação entre pares no refeitório. Esse fenômeno foi considerado positivo em alguns casos, pois estimulava a experimentação de alimentos que, talvez sem essa influência, não seriam escolhidos, porém negativo em outros, pois as aversões e seletividades de um poderiam influenciar as decisões do outro, diminuindo a chance de escolher alimentos que o colega dizia não gostar de comer.

Considerando a importância das influências sociais na alimentação de um indivíduo, acredita-se que o grupo no qual uma pessoa está inserida pode ser influência tanto para práticas alimentares saudáveis quanto para hábitos não saudáveis, levando em conta a tendência no comportamento geral e alimentar humano de se guiar a partir dos comportamentos dos outros (HIGGS e THOMAS, 2016), por meio de crenças no que os outros fazem ou pensam que devemos fazer, sendo a influência social inclusive uma possível ferramenta para estimular hábitos saudáveis como o aumento de consumo de frutas, legumes e verduras para pessoas que não possuem tal hábito (HIGGS et al., 2019).

O comportamento alimentar sofre importante influência do estado psicológico do indivíduo, considerando que existem respostas fisiológicas à condições de estresse que interferem na alimentação de múltiplas e complexas formas. As alterações endócrinas que respondem a determinadas situações podem suprimir ou aumentar o apetite durante e após momentos de estresse, consecutivamente (TAKEDA et al., 2004). Verificou-se que situações que poderiam abalar o estado emocional das crianças prejudicavam o momento da refeição com frequência, sendo elas envolvidas constantemente com o sentimento de solidão no refeitório, como não ter companhia para comer, não conseguir estar à mesa com algum amigo em específico ou demorar mais tempo ao refeitório após os colegas terem terminado de comer e ido brincar no pátio.

As emoções de uma pessoa podem afetar sua fome de modos diversos, sendo que, dependendo do caso ou da pessoa, o apetite pode ser aumentado ou diminuído (MERYL et al., 2014). O comportamento alimentar ao refeitório era um indicador importante da eventual

necessidade do estudante de receber atenção especial naquele momento. Era possível perceber, por meio da observação de mudanças repentinhas no padrão alimentar de uma criança, que algo poderia estar abalando seu estado psicológico, fossem situações com a turma, dificuldades escolares ou até mesmo problemas em casa, que poderiam refletir na forma como ela se alimentava na escola (ou deixava de se alimentar).

Outras situações observadas que prejudicavam a alimentação foram a pressa para ir brincar, barulho ou desordem no refeitório e demora para receber preparações que vinham da cozinha. Um dos fatores de influência no comportamento alimentar, incluindo quantidade de comida que será consumida e também o modo de seu consumo, é a forma com a qual o local da refeição se apresenta aos comensais, sendo que locais agitados e desconfortáveis incentivam refeições apressadas (BIRCH, 1999), como era frequentemente observado em dias de maior desordem no ambiente das refeições.

Além de garantir um ambiente adequado para a realização das refeições, a escola pode contribuir, de forma geral, para a promoção de uma alimentação adequada e para o estabelecimento de hábitos alimentares saudáveis por meio de ações que vão além da inclusão expositiva de temas sobre nutrição em sala de aula. A alimentação escolar pode ser um elemento pedagógico e tema recorrente não apenas no ambiente do refeitório. Para mais, somente seguir cronogramas pedagógicos e expor conteúdos informativos que reduzem a alimentação escolar ao assistencialismo e a alimentação saudável aos nutrientes não promove mudanças duradouras. Para a efetividade de ações promotoras de saúde e alimentação saudável, são necessários projetos pedagógicos transversais dentro e fora da sala de aula com interação de diversos atores da comunidade escolar, incluindo docentes, gestores e até mesmo responsáveis (CAMOZZI, et al., 2015).

Reforçando a importância da comensalidade, as alterações de distanciamento e número de cadeiras por mesa no decorrer da pandemia foi um importante ponto que determinava as interações no momento de comer, interferindo também no comportamento alimentar das crianças. Notou-se que, conforme aumentava o número de estudantes que poderiam almoçar juntos em uma mesma mesa, os problemas com relação à sentir-se só na hora de comer foram desaparecendo, sendo possível refletir que, para as crianças do grupo observado, comer em companhia era preferível do que comer só, e que aumentar o número de colegas que poderiam comer juntos tornava o momento da refeição mais estimulante.

Além disso, ao fim do distanciamento social obrigatório, o refeitório tornou-se um ambiente mais leve, com menos regras e menos pressa e as crianças puderam voltar a comer

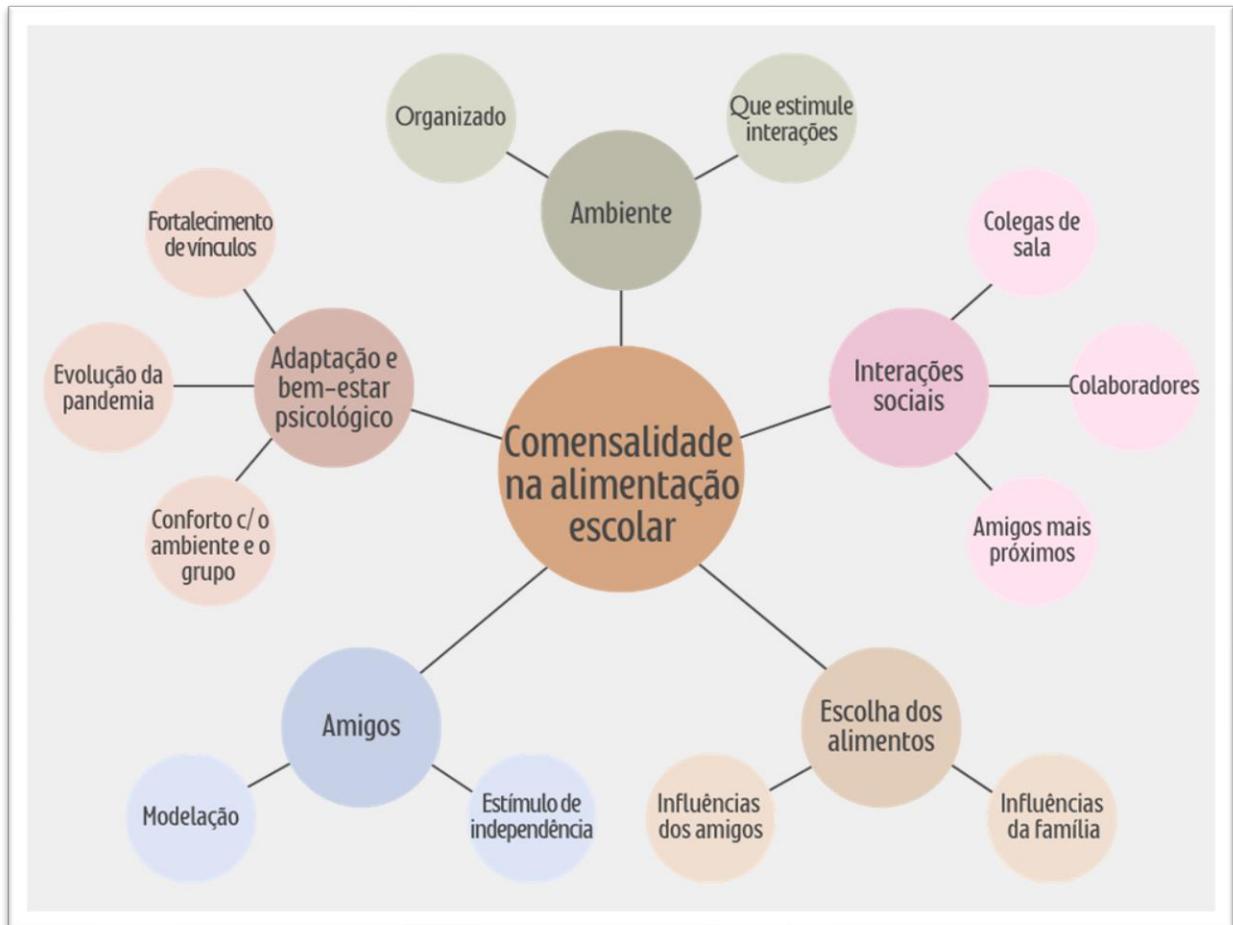
com calma, recuperando a ideia de que a hora do almoço era também um momento de conversar, relaxar e se divertir fora da sala de aula. Mesmo que as crianças não possuíssem conhecimento sobre tal referência, foi possível observar nesse momento os benefícios das orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira de comer com calma e atenção no momento, em um ambiente apropriado e em companhia (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014), aplicadas nesse período de maior liberdade com relação ao comer.

A alimentação em casa foi percebida como um fator de influência não apenas nas preferências alimentares como também na forma de comer. Por exemplo, foi visto que crianças mais dependentes do auxílio de adultos na hora da refeição escolar relatavam que em casa os alimentos já vinham cortados e porcionados no prato pelos responsáveis, havendo relatos de alguns deles sobre receber comida na boca, brincar de “aviãozinho” e usar eletrônicos no momento da refeição. Esse grupo parecia ter menor compreensão dos próprios sinais de fome ou saciedade e precisavam de estímulos constantes para começar a comer, além de pedirem permissão para sair da mesa quando não tinham comido tudo.

Segundo Alvarenga *et al*, entender a saciedade e aprender a escutar as necessidades alimentares do corpo é um processo que, para algumas pessoas, pode precisar de treino para ser aprendido. As situações em casa relatadas por esses estudantes mostravam que eles não estavam acostumados a serem atores ativos nas próprias escolhas alimentares no ambiente familiar, podendo ser a causa para o desenvolvimento de dificuldades no ambiente escolar, dentre as quais estava a falta de consciência com relação aos sinais de fome e saciedade. No refeitório, com essas crianças, era preciso fazer trabalho mais cuidadoso, de modo a estimular que desenvolvessem autonomia para tomar decisões como “o quanto botar no prato” e “quando poderiam parar de comer e sair para brincar” sem precisar de permissão ou acompanhamento constante da auxiliar administrativa ou dos inspetores.

A imagem a seguir contém um infográfico com uma síntese das principais ideias desenvolvidas nas lições aprendidas a partir dos tópicos contidos no relato de experiência contido no apêndice do trabalho, com palavras-chave e pontos importantes relacionados à comensalidade no ambiente escolar que favoreceram as melhorias observadas ao longo do semestre no cenário alimentar no contexto observado.

Figura 1 – Infográfico síntese: comensalidade na alimentação escolar: 2022.



Diante do exposto, foi possível observar a importância da comensalidade no ambiente escolar enquanto característica de uma alimentação infantil saudável em seus aspectos biopsicossociais. Foi vista a influência da alimentação em casa e também das escolhas dos amigos nas decisões alimentares do estudante no refeitório. As crianças do grupo observado mostraram visível maleabilidade de acordo com os avanços da pandemia e as dificuldades alimentares vistas no início do ano letivo diminuíram exponencialmente conforme as relações sociais no ambiente escolar se intensificaram e a tensão no momento de comer diminuiu. A pandemia do COVID-19 e as regras de distanciamento social, embora necessárias para garantir a segurança das crianças no momento das refeições, foram prejudiciais para as interações sociais no refeitório.

Os benefícios e potências do estímulo da prática da comensalidade no ambiente escolar envolvem aspectos que extrapolam o campo da alimentação, como o fato de que as interações sociais entre as crianças no momento de comer podem ajudar com dificuldades alimentares, como falta de apetite, seletividade e dificuldade de provar alimentos, além de poder ser utilizada

como ferramenta para estimular o consumo de alimentos como frutas, verduras e legumes por meio da prática da modelação de pares. Os âmbitos psicossociais também podem se beneficiar dessa prática, uma vez que a comensalidade pode facilitar transições escolares e possui potencial para ajudar com dificuldades típicas de início de ano letivo, por meio da aproximação entre as crianças e fortalecimento do vínculo entre as turmas.

A importância da manutenção da comensalidade no ambiente escolar envolve garantir a alimentação enquanto ferramenta pedagógica para crianças que ainda estão se desenvolvendo psicologicamente e irão se beneficiar de uma alimentação adequada tanto em parâmetros nutricionais como sociais. Comer em grupo envolve não apenas interagir com outras pessoas à mesa e descontrair em um momento de descanso, mas também aprender com a diversidade de hábitos e preferências dos outros, o que é de extrema importância para crianças do Ensino Fundamental I. Portanto, uma das atuações da equipe da escola para promover uma alimentação adequada e saudável pode ser a promoção da comensalidade em si, estimulando a realização de refeições em companhia, garantindo a integração entre as crianças e provocando conversas e atividades sobre comida e alimentação dentro e fora de sala de aula.

3. CONCLUSÕES

A comensalidade é uma característica da alimentação de extrema importância, inclusive na infância, sendo um aspecto positivo para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis e que deve ser estimulada no ambiente escolar. Ficou evidenciada a necessidade de interações sociais durante as refeições para crianças da faixa etária observada. As interações no refeitório, a formação de vínculo das crianças com os colegas de classe e com os colaboradores da escola, em conjunto com a melhora do cenário pandêmico ao longo dos meses, foram pontos que permitiram que o momento das refeições ocorresse de forma mais leve, possibilitando que as crianças se sentissem mais confortáveis para provar alimentos e comessem em quantidades adequadas para que não ficassem com fome durante as aulas. A comensalidade e, principalmente, o convívio do estudante com outras crianças no momento da alimentação e a aproximação com os amigos ao longo do semestre letivo colaborou para o desenvolvimento de independência com relação ao apoio de adultos durante as refeições, além de favorecer um melhor cenário alimentar diminuindo as dificuldades vistas com maior frequência no primeiro mês de aula, em que os vínculos entre as crianças ainda não haviam sido tão estabelecidos.

4. IMPLICAÇÕES PARA A PRÁTICA NO CAMPO DE ATUAÇÃO

Considerando o segmento de Alimentação e Nutrição no Ambiente Escolar dentro da Alimentação Coletiva enquanto área de atuação do profissional de Nutrição, as lições aprendidas com o presente trabalho podem contribuir com as estratégias de promoção de saúde e hábitos alimentares saudáveis realizados com a comunidade escolar durante o período letivo, de modo a aproveitar a comensalidade e as mudanças que integram o coletivo e a qualidade do ambiente da refeição para lidar com dificuldades envolvendo seletividade e falta de apetite, ao contrário de focar apenas no individual de cada criança, cobrando que comam tudo que está no prato ou deem algumas colheradas a mais todos os dias, por exemplo.

Tendo em vista que o comer é também um momento de aprendizados emocionais e sociais, e não apenas uma ação que deve ser cumprida diariamente por cada criança no refeitório, e uma vez observada a grande importância do ambiente e das interações sociais, o nutricionista da alimentação escolar pode realizar ações mais amplas com a equipe da escola e com as crianças, que podem ser mais efetivas do que a comum cobrança diária e individual de que o estudante coma tudo. Por exemplo, são indicadas ações no ambiente para garantir a limpeza e a organização, permitindo que as crianças foquem no ato de comer e não sejam distraídas por outras atividades e possam relaxar durante esse momento; e indica-se também ações com o grupo, de modo a estimular a aproximação entre as crianças e a influência dos amigos durante a refeição.

Além disso, cabe ao nutricionista escolar, principalmente no caso do mesmo não estar em contato com as crianças durante as refeições realizadas no refeitório escolar, orientar a direção e os docentes quanto ao papel pedagógico da alimentação e a necessidade de estimular interações sociais entre as crianças, além de nortear outros colaboradores (como inspetores e assistentes de sala) que ficam com os estudantes durante a hora de comer, sobre como falar com os estudantes sobre alimentação e como lidar com determinadas dificuldades, garantindo uma prática adequada da promoção de uma alimentação saudável e também de uma relação saudável com alimentação.

5. REFERÊNCIAS

1. Almeida IMG, Silva Júnior AA da. The biopsychosocial impacts suffered by the child population during the COVID-19 pandemic . RSD [Internet]. 2021.

- Feb.28;10(2):e54210212286. Available from: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/12286>.
2. Alvarenga M, Antonaccio C, Figueiredo M, Timerman F. Nutrição Comportamental. Editora Manole. São Paulo, 2^a edição, 2019.
 3. Andrade, M. Determinantes sociais e psicológicos do comportamento alimentar infantil. Universidade de Lisboa, Faculdade de Psicologia, 2014. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10451/15441>.
 4. Araki EL, Bógus CM, Cervato-Mancuso AM, Westphal MF. O papel da alimentação escolar na formação dos hábitos alimentares. Revista Paulista de Pediatria, São Paulo, SP, v. 31, n. 3, p. 324-30, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/xqzRGhCdbvW8RLm5rH5zfPm/?lang=en>. DOI: 10.1590/S0103-05822013000300008.
 5. Araújo BC. Aspectos psicológicos da alimentação. In: Philippi ST, Alvarenga MS. Transtornos alimentares: uma visão nutricional. Barueri: Manole; 2004. p. 103-18.
 6. Assao TY, Westphal MF, Bógus CM, Cervato-Mancuso AM. Alimentação do escolar: percepção de quem prepara e oferece as refeições na escola. Segur. Aliment. Nutr. [Internet]. Campinas (SP); 2015 [Acesso em 19 jun 2022]. p.22-3. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8634666>.
 7. Barbosa VLP. Prevenção da obesidade na infância e na adolescência: exercício, nutrição e psicologia. Barueri (SP): Manole; 2004. p.87-93.
 8. Batista MT, Lima, ML. Comer o quê com quem?: Influência social indirecta no comportamento alimentar ambivalente. Psicologia: Reflexão e Crítica [online]. 2013, v. 26, n. 1 [Acessado 4 Junho 2022] , pp. 113-121. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000100013>>. Epub 16 Maio 2013. ISSN 1678-7153.
 9. Birch, L L. "Development of food preferences." Annual review of nutrition vol. 19 (1999): 41-62. doi:10.1146/annurev.nutr.19.1.41. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10448516/>.
 10. Camozzi, ABQ et al. Promoção da Alimentação Saudável na Escola: realidade ou utopia?. Cadernos Saúde Coletiva [online]. 2015, v. 23, n. 1 [Acessado 14 Novembro 2022] , pp. 32-37. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1414-462X201500010006>.
 11. Cruwys, T., Bevelander, K. E., & Hermans, R. C. (2015). Social modeling of eating: a review of when and why social influence affects food intake and choice. Appetite, 86, 3–18. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.08.035>.
 12. Da Costa KTG, Andrade VHBS, Padilha FMQH. A influência da publicidade de alimentos infantis nos hábitos alimentares: uma revisão sistemática [Trabalho de Conclusão de Curso]. Recife: Faculdade Pernambucana de Saúde; 2021. [Acesso em 22 jun 2022]. Disponível em: <http://tcc.fps.edu.br:80/jspui/handle/fpsrepo/1071>.
 13. de la Torre-Moral A, Fàbregues S, Bach-Faig A, Fornieles-Deu A, Medina FX, Aguilar-Martínez A, Sánchez-Carracedo D. Family Meals, Conviviality, and the Mediterranean Diet among Families with Adolescents. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021; 18(5):2499. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph18052499>.
 14. Fontana SZ, et al. A educação está na mesa: as possibilidades de uma prática pedagógica voltada à alimentação escolar. XXI Encontro Nacional de Educação (ENACED) e I Seminário Internacional de Estudos e Pesquisas em Educação (SIEPEC) 1 (2020). Disponível em: <https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/enacedesiepec/article/view/18691>.

15. Gedrich K. Determinants of nutritional behaviour: a multitude of levers for successful intervention?. *Appetite*. 2003;41(3):231-238. doi:10.1016/j.appet.2003.08.005 Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14637320/>.
16. Higgs, S., Liu, J., Collins, E.I.M. and Thomas, J.M. (2019), Using social norms to encourage healthier eating. *Nutr Bull*, 44: 43-52. Available from: <https://doi.org/10.1111/nbu.12371>.
17. Larivière-Bastien, D., Aubuchon, O., Blondin, A., Dupont, D., Libenstein, J., Séguin, F., Tremblay, A., Zargayoun, H., Herba, C. M., & Beauchamp, M. H. (2022). Children's perspectives on friendships and socialization during the COVID-19 pandemic: A qualitative approach. *Child: Care, Health and Development*, 48(6), 1017– 1030. <https://doi.org/10.1111/cch.12998>.
18. Lima RS, Ferreira Neto JA, Farias, RCP. Alimentação, comida e cultura: o exercício da comensalidade. *Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde*, [S.l.], v. 10, n. 3, p. 507-522, jul. 2015. ISSN 2238-913X. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/16072>. Acesso em: 24 maio 2022. DOI :<https://doi.org/10.12957/demetra.2015.16072>.
19. Maurice JE. Schools as a source of stress to children: An analysis of causal and ameliorative influences. *Journal of School Psychology*, Volume 27, Edição 4, 1989, Páginas 393-407. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/0022-4405\(89\)90016-2](https://doi.org/10.1016/0022-4405(89)90016-2).
20. Meryl P. Gardner, Brian Wansink, Junyong Kim, Se-Bum Park, Better moods for better eating?: How mood influences food choice, *Journal of Consumer Psychology*, Volume 24, Issue 3, 2014, Pages 320-335, ISSN 1057-7408, <https://doi.org/10.1016/j.jcps.2014.01.002>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1057740814000060>.
21. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira (2a ed.), Brasília 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf.
22. Ministério da Saúde (BR), Universidade de São Paulo. Fascículo 4 : protocolos de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar de crianças de 2 a 10 anos [recurso eletrônico]. p. 1-25. Brasília, 2022. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_guia_alimentar_fasciculo4.pdf
23. Nunes-Galbes NM. O paradigma holístico da ciência da Nutrição. *Diálogos Socioambientais*. 2021;4:23-26. [Acesso em 22 jun 2022]. Disponível em: <https://periodicos.ufabc.edu.br/index.php/dialogossocioambientais/article/view/481>
24. Oliveira MSSS, da Silva LA. Guias alimentares para a população brasileira: uma análise a partir das dimensões culturais e sociais da alimentação. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2020;25(7):2519-28 [Acessado 21 Maio 2022]. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.22322018>.
25. Pedraza DF et al. Avaliação do Programa Nacional de Alimentação Escolar: revisão da literatura. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2018, v. 23, n. 5 [Acessado 20 Junho 2022] , pp. 1551-1560. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018235.17832016>. ISSN 1678-4561.
26. Rapoport A, Sarmento DF, Nornberg M, Pacheco SM. Adaptação de crianças ao primeiro ano do Ensino Fundamental. *Educação* (Porto Alegre, Online) [Internet]. 27º de novembro de 2008 [citado 21º de outubro de 2022];31(3). Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/index.php/faced/article/view/484>.
27. Ribeiro IL, Menezes ILR, Santa Rosa JG da S, Costa I do CC. Alimentação saudável: a percepção de escolares sobre si próprios. *Rev. saúde pública* [Internet]. 2019;21(3): 381-

6. [Acesso em 22 maio 2022]. Disponível em: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/54047>.
28. Sampaio, Ana Beatriz de Mello et al. Seletividade alimentar: uma abordagem nutricional. Jornal Brasileiro de Psiquiatria [online]. 2013, v. 62, n. 2 [Acessado 7 Novembro 2022] , pp. 164-170. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0047-20852013000200011>>. Epub 25 Jul 2013. ISSN 1982-0208. <https://doi.org/10.1590/S0047-20852013000200011>.
29. Suzanne Higgs, Jason Thomas, Social influences on eating, Current Opinion in Behavioral Sciences, Volume 9, 2016, Pages 1-6, ISSN 2352-1546, <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2015.10.005>.
30. Takeda E, et al. Stress control and human nutrition, The Journal of Medical Investigation, 2004, Volume 51, Issue 3,4, Pages 139-145, Released on J-STAGE October 27, 2004, Online ISSN 1349-6867, Print ISSN 1343-1420, <https://doi.org/10.2152/jmi.51.139>.

APÊNDICE - RELATO DESCritivo DOS CENÁRIOS NA PRÁTICA

- Contextualização da volta às aulas

Anteriormente ao início das aulas no ano de 2022, mais de metade dos estudantes já se conhecia desde o ano anterior, portanto, não houve grande dificuldade de adaptação à volta às aulas para eles uma vez que conheciam o ambiente e já haviam formado relações de vínculo entre si e com os colaboradores da escola. Por outro lado, considerando que o número de alunos na escola quase dobrou desde o ano anterior, havia também muitos estudantes novos que necessitavam de uma maior atenção.

Do grupo observado, essa atenção extra era necessária principalmente com o 1º ano do fundamental, pois havia três novas turmas compostas integralmente por crianças que vieram de outros locais, uma vez que a escola Vereda não oferecia turmas de pré-escola. Nesse contexto, foi percebida maior dificuldade de adaptação alimentar entre os alunos novos. Estes tendiam a consumir menor variedade dos alimentos oferecidos no refeitório, demoravam mais tempo para comer, perdendo o tempo de brincadeira no pátio e comiam em menor quantidade durante as primeiras semanas ou meses de aula, dependendo do estudante.

Em fevereiro, o primeiro mês de aula, foi observado que, principalmente as crianças do 1º ano - por serem mais novas, dependentes e estarem em um ambiente totalmente novo e com pessoas desconhecidas - mas também alguns dos alunos novos de outras turmas, estavam menos confortáveis no ambiente escolar tanto nas salas de aula quanto no refeitório, mais distante dos colegas e relatavam sentir saudade de casa, principalmente das mães, apresentando maior

dificuldade em se alimentar adequadamente em quantidade e variedade, além de apresentarem dificuldades de comportamento.

Não era raro ver crianças em silêncio e isoladas dos demais colegas no momento das refeições, relatando falta de apetite e se aproximando fisicamente de algum funcionário da escola para pedir que ligassem para seus pais virem buscá-la. Nesses momentos, geralmente a criança não queria comer nada ou comia muito pouco e apenas de um alimento ou bebida (de forma que apenas tomar a bebida era raro no almoço, porém frequente no lanche da manhã no refeitório).

Era comum ouvir das professoras e assistentes de classe que as mesmas crianças que relatavam falta de apetite no refeitório e que não comiam ou comiam pouco acabavam alegando fome em sala de aula após menos de uma hora depois do fim do intervalo, portanto era compreendido que a baixa ingestão não estava relacionada a uma ausência de apetite, mas sim a uma dificuldade de adaptação social, saudades de casa e um desconforto no novo ambiente e rotina escolar.

Apesar disso, pôde-se observar ao longo do passar dos meses que, em todas as turmas acompanhadas, houve uma aproximação entre as crianças, o que contribuiu de forma positiva também para maior conforto no ambiente do refeitório escolar e maior autonomia ao se alimentar, enquanto o refeitório deixou de ser apenas um grande local desconhecido em que eles precisavam comer e passou a ser esse ambiente descontraído de risadas e conversas com seus amigos mais próximos, que precedia um momento ainda mais divertido que era o de brincar no pátio após o almoço.

A maior autonomia ao se alimentar foi percebida de forma que os alunos novos, principalmente os menores, dependiam muito do apoio dos colaboradores no começo do ano letivo para escolher e pegar os alimentos, levar até a mesa, cortar carnes e repetir o prato, mas também tendiam a precisar de companhia e estímulo dos adultos para provar os alimentos e comer em uma quantidade que os deixaria saciados até a próxima refeição, enquanto à medida que formavam vínculos com as outras crianças acabavam dispensando mais a necessidade constante de companhia dos colaboradores e, caso precisassem de ajuda com alguma das questões acima mencionadas, muitas vezes essa ajuda vinha dos próprios colegas.

De forma gratificante, foi percebido que nas observações de maio e junho muitas das crianças que menos comiam em fevereiro e interagiam pouco com as outras crianças demonstraram aumento de apetite, mais autonomia com relação aos adultos e maior abertura para se servir de maior diversidade dos alimentos oferecidos pelo cardápio em comparação com

o começo do ano letivo, incluindo frutas, verduras e legumes, uma vez ultrapassada a fase de adaptação à nova escola e estabelecida uma proximidade com os amigos da própria turma.

Foi observada ao longo do ano letivo a influência da formação de laços com os colegas de classe no ambiente escolar para o estabelecimento de hábitos alimentares saudáveis e maior abertura para provar alimentos novos, de forma que a companhia dos colegas desde o momento da fila do refeitório até a escolha dos alimentos no balcão e o momento de comer influenciava tanto “o que” a criança iria comer (por meio de influência ou imitação entre amigos) como “como” ela comeria aquela refeição, interferindo, por exemplo no tempo que ela passaria sentada comendo e na velocidade da mastigação.

- A escolha dos alimentos: preferências, aversões e seletividade

Nos intervalos em que o lanche não era oferecido pela escola, ao caminhar pelo pátio era possível notar que muitos estudantes traziam alimentos ultraprocessados na lancheira, por isso era considerado pela auxiliar como de extrema importância que eles comessem adequadamente no refeitório, que priorizava preparações culinárias com ingredientes in natura e minimamente processados. No momento das refeições, as crianças eram diariamente estimuladas por diferentes pessoas a pegarem um pouco de tudo e a provarem os alimentos, mesmo que achassem que não fossem gostar, porém a decisão final do que estaria em seus pratos era sempre delas e nada era forçado.

O diálogo durante o serviço funcionava de modo que as copeiras ofereciam cada alimento disposto no balcão, com exceção da salada e da sobremesa que já eram porcionadas, e o estudante dizia “sim” ou “não” e o quanto, verbalmente ou com a cabeça (quando eram mais tímidos ou quando a máscara e o barulho atrapalhavam a comunicação), uma vez que para o primeiro semestre de 2022 foi decidido pela escola que o mais seguro levando em consideração o aumento dos casos de COVID-19 seria que as crianças ainda não fossem liberadas para se servirem sozinhas.

Considerando que o horário do lanche da manhã para o grupo observado era muito próximo do início das aulas, de forma que não era raro que diversas crianças não sentissem fome por terem comido algo em casa antes de sair, a maior preocupação com baixa variedade no prato era o almoço, pois esta era uma refeição que ficava no meio do dia letivo, havendo intervalo maior até a próxima refeição caso o estudante não se alimentasse bem. Outro comparativo entre as duas refeições ofertadas no refeitório, era que as crianças pequenas

tendiam a ficar saciadas até a hora do almoço se comessem apenas uma das opções de lanche ou de fruta, portanto não havia grandes preocupações ou insistência para que comessem mais, contanto que pegassem alguma das opções servidas no período da manhã ou que afirmassem que já haviam comido o suficiente em casa e não estavam com fome.

Com relação ao horário do almoço, a maioria das crianças colocava no prato pelo menos três itens do cardápio, sendo eles arroz, feijão e um prato principal ou arroz, algum prato principal e guarnição ou salada, uma vez que havia crianças que não gostavam de comer feijão algumas vezes ou todos os dias. O feijão carioca possuía maior aceitação que o feijão preto e a saída da sobremesa variava conforme o tipo de fruta servida ou se era um doce em vez de fruta. Banana e melancia, por exemplo, eram mais aceitas do que mamão e laranja. A maçã, no geral, era uma fruta que as crianças diziam comer, porém eles relatavam só comer em casa quando estava cortada e no refeitório era servida inteira para não escurecer.

No que diz respeito à aceitação de verduras e legumes, uma vez passada a fase de adaptação no começo do ano, as crianças pequenas eram mais abertas a experimentar do que as mais velhas, que eram mais decididas com relação a quais alimentos gostavam. Porém, de modo interessante, havia, no terceiro ano, número maior de estudantes que pegavam salada do que no primeiro. Além disso, em todos os anos existiam algumas “carinhas marcadas” que, por exemplo, sempre comiam salada. Dos pratos principais, o frango era o que possuía maior aceitação; em dias sem essa preparação a quantidade de crianças que pegava apenas arroz e feijão aumentava.

De forma geral, ao circular pelo refeitório, geralmente a auxiliar do refeitório e os inspetores buscavam conversar com as crianças, perguntando se a comida estava gostosa e se eles tinham gostado de algum prato em especial, por exemplo. A maioria das crianças sempre dizia que tinham gostado e muitos acabavam desconvversando quando eram questionados com relação à salada, pois principalmente nas conversas com a auxiliar era perguntado o porquê de eles não terem pegado salada ou fruta e ocorriam tentativas de estimular que eles pegassem pequenas quantidades mesmo que não quisessem comer tudo depois de experimentar.

Independente do cardápio do dia, havia sempre algumas crianças mais seletivas que queriam comer os mesmos alimentos dentre um grupo pequeno que elas afirmavam gostar todos os dias, por exemplo o arroz. A maior parte dessas tendia a almoçar apenas arroz e feijão todos os dias, com exceção de alimentos muito específicos que geralmente eram servidos no máximo uma vez no mês, como nuggets, hambúrguer, batata palha ou outras preferências mais particulares dentre os grupos de frutas, verduras e legumes. Algumas delas pegavam apenas o

arroz e feijão de sempre mesmo em datas de almoços especiais como Dia do Cachorro Quente ou Dia do Hambúrguer que tendia a ser um sucesso de aceitação entre a maioria.

O que mais havia chance de variar para elas era a sobremesa, pois elas gostavam de algumas frutas e doces específicos, mas era praticamente impossível conseguir que provassem verduras e legumes. Era comum escutar que em casa aceitavam apenas carnes preparadas em cortes e formas específicos pela mãe, pelo pai ou pela avó, geralmente sem molho e sem temperos ou legumes visíveis e que o consumo de alimentos ultraprocessados no lugar da “mistura” era frequente (como hambúrguer, nuggets, salsicha, entre outros). Nestes casos, a observação era diária e a variação da alimentação era rara, porém sempre comemorada e os pais ficavam cientes de qualquer alteração que merecesse comemoração ou um aumento de atenção, porém no geral os responsáveis concordavam com a política de não forçar aceitação.

Apesar de nunca ser forçado que nenhum estudante comesse algo, em alguns casos à pedido dos pais era insistido um pouco mais, pois havia sido feito algum combinado em casa e eles pediam para que fosse relatado caso não fosse seguido. Por exemplo, o responsável avisava o time de nutrição que combinou com o filho que ele comeria pelo menos arroz e alguma carne no almoço da escola, então se era observado que a criança não pegou nenhum prato principal, o combinado era relembrado com o estudante e geralmente eles aceitavam colocar um pouco do alimento em questão no prato.

Os amigos que costumavam comer junto com essas crianças mais seletivas percebiam os esforços do time do refeitório para estimular que elas provassem alimentos novos e tentavam ajudar e comemorar nas raras ocasiões em que dava certo, porém os comentários das outras crianças sobre a alimentação deles ser diferente das demais podia deixá-los desconfortáveis e atrapalhar o avanço, portanto era pedido para que os colegas não tentassem interferir muito até para evitar estigmatizar o estudante como “a criança da turma que não come nada”.

- A influência dos colegas na escolha dos alimentos

Com relação à influência na escolha dos alimentos da criança, era percebido de forma intensa na alimentação de alguns estudantes que eles espelhavam-se nas preferências de certos colegas, principalmente quando a amizade era mais próxima (geralmente crianças da mesma sala, mesmo gênero e que sentavam juntas para comer). A influência poderia ser vista tanto em casos positivos e que beneficiavam a alimentação da criança quanto em casos negativos.

No caso positivo, foram observadas inúmeras vezes que as crianças que sempre pegavam salada e/ou fruta estimulavam os amigos a pegarem também, nem que fosse apenas para provar. Essa tentativa por parte dos colegas, em alguns casos, parecia funcionar melhor do que apenas o estímulo por parte dos adultos e em alguns grupos foi observado que a dinâmica das próprias crianças de tentar deixar o prato dos amigos “mais saudável” acabava se tornando para eles parte da rotina divertida do refeitório.

Como exemplo positivo mais forte dessa dinâmica, havia um grupo de quatro meninas de uma turma do 3º ano do Ensino Fundamental que almoçavam juntas em que uma delas pegava salada todos os dias, enquanto as outras pegavam raramente, quando havia algum legume ou verdura que gostassem muito, a alface, por exemplo. Porém, com o passar de algumas semanas percebemos que as atitudes e falas da estudante que gostava de pegar salada se tornou tão impactante que as outras três também começaram a pegar pelo menos uma porção todos os dias e o ato de comerem salada juntas antes do almoço acabou aproximando elas ainda mais.

No começo, a estudante comentava com as amigas que a salada era “gostosa” e fazia bem para a saúde, para tentar convencer as outras a botar a porção na bandeja (algumas vezes ela mesma botava, quando a amiga recusava no primeiro momento). Com o apoio do time de nutrição, explicações sobre a importância de comer salada e comentários positivos ao grupo quando elas provavam os legumes e verduras que não costumavam pegar (mesmo que provassem e não quisessem comer tudo), logo se tornou um hábito diário. No meio do semestre, elas pareceram ter desenvolvido mais prazer tanto em consumir tais alimentos quanto em compartilhar esse momento de comensalidade comendo a salada, e as três meninas brincavam que a primeira era a “nutricionista do grupo”.

Por outro lado, em alguns casos essa influência importante das preferências alimentares dos amigos dificultava o processo de estimular uma alimentação nutritiva e variada no ambiente escolar, principalmente nos estudantes do 1º ano. Isso era observado, por exemplo, quando ao ler o cardápio na porta ou observar os alimentos na bancada, caso alguma criança fizesse um comentário negativo dizendo que não gostava do alimento, ou utilizasse adjetivos como “ruim” ou “nojento”, não era raro que os amigos na fila que estivessem ao lado desse estudante (e que geralmente eram os que se sentavam junto dele para comer) acabassem formando uma opinião negativa sobre o item em questão e desistissem de botar no prato, mesmo que antes não possuíssem uma opinião definida e estivessem dispostos a provar.

De forma um pouco menos visível, outro exemplo tido como negativo pôde ser observado em uma dupla de meninas de uma turma do 1º ano que pegavam os mesmos alimentos quase todos os dias e sempre comiam juntas. Uma imitava a outra independente dos próprios gostos e caso houvesse uma tentativa de estimular alguma delas a provar algum outro alimento que ela não tivesse botado no prato, caso a outra também não fosse convencida, não haveria sucesso na tentativa.

- Situações que prejudicavam a refeição da criança

Alguns casos frequentemente observados se tornavam importantes pontos-chave prejudiciais que impediam que o decorrer da refeição das crianças ocorresse de forma adequada. O primeiro exemplo pode ser elaborado ainda com relação à importância da companhia dos colegas citada anteriormente, uma vez que, caso o estudante não possuísse alguém para sentar com ele na mesa do refeitório ou não conseguisse ficar junto de algum dos amigos em específico que ele gostaria de comer junto naquele dia, o mesmo apresentava diminuído prazer com o horário do intervalo e com a comida (considerando que esse momento tendia a ser divertido e muito esperado pela maioria), frequentemente relatando falta de apetite e acabando por querer ficar sem comer ou comer muito pouco, algumas vezes precisando ser pressionado para começar.

Quando uma criança estava se sentindo sozinha e não queria se alimentar, certas vezes era positivo quando algum colaborador se sentava com ela para conversar e fazer companhia, tornando aquele momento mais leve. Porém, em outras ocasiões quando o estudante estava se sentindo isolado das demais crianças, apenas a companhia de algum colega da mesma turma o deixaria animado para almoçar. Pensando nisso, foram elaboradas algumas tentativas de duplas aleatórias para cada dia na hora do almoço, para que ninguém ficasse sozinho, mas com o tempo e com as alterações de distanciamento nas mesas devido à pandemia, aumentando o número de pessoas que poderiam se sentar juntas, essa divisão prévia parou de acontecer.

Outra questão importante era o embate entre a hora de comer e a hora de brincar, uma vez que as crianças precisavam ir primeiro ao refeitório para lanchar ou almoçar e, depois que terminassem, levavam os pratos para a área de devolução e iam para o pátio brincar até o fim do intervalo. Isso se tornava uma questão relevante principalmente no almoço, uma vez que o intervalo possuía uma hora de duração e a maioria das crianças passava de 20 a 30 minutos no ambiente do refeitório, não havendo um tempo mínimo para permanecer sentado à mesa.

Porém para alguns alunos, principalmente meninos mais velhos e que já estudavam na escola anteriormente, era comum que a pressa para ir brincar atrapalhasse o almoço, fazendo com que eles comessem muito rápido, “engolindo a comida”, como diziam os inspetores, ou pegassem pouquíssima quantidade, relatando aos colaboradores uma vontade de ir o mais rápido possível para o pátio. Não era raro que não quisessem comer nada na hora do lanche ou pegassem apenas a bebida para sair logo do refeitório ou que, na hora do almoço, dessem duas ou três colheradas só para afirmarem que já tinham comida e podiam finalmente ir brincar. Ocorria, também, quase diariamente situações em que o estudante levantava antes de terminar de comer somente porque sua companhia naquela refeição havia terminado e já estava indo brincar.

Além dessas, algumas outras situações também acabavam por atrapalhar o momento da refeição, como dias em que o ambiente do refeitório estava com muito barulho e confusão, com crianças correndo, brincando e gritando, tirando a concentração dos demais com o alimento e com a companhia ao comer, causando também que fosse mais frequente que as crianças derrubassem copos ou pratos com comida.

Também era possível perceber a interferência de fatores emocionais no modo como a criança se alimentava no refeitório. Frequentemente, após conversar com um estudante que havia sido observado com um comportamento muito diferente do seu normal naquele horário, era descoberto que o mesmo estava tendo problemas em casa ou em sala de aula, resultando em uma falta de apetite, apetite aumentado ou maior demora para se alimentar, por exemplo, com objetivo de prolongar a estadia no refeitório para evitar contato com os colegas de sala, caso o estudante não tivesse se enturmado ainda ou possuísse problemas com as outras crianças ou questões comportamentais que tornavam a vivência em sala mais estressante.

Um exemplo de um desses casos foi um aluno novo do 1º ano que começou a tomar muitos copos de suco quando se sentia ansioso ou triste durante a fase de adaptação na nova escola, gerando enjoo pela velocidade que ele bebia o suco e já acontecendo até mesmo mais de uma vez de ele vomitar após muitos copos de suco. Após conversas, ele mesmo entendeu que bebia mais copos quando estava se sentindo ansioso ou triste por almoçar sozinho, e que era melhor buscar ajuda com algum adulto para se sentir melhor, por exemplo, procurando na fila do almoço alguém para se sentar com ele antes mesmo de pegar a comida.

Por fim, um último cenário seria no caso de estudantes com dietas diferenciadas (como intolerantes ou vegetarianos) que não podiam pegar alguns alimentos direto do balcão e precisavam esperar a porção sem lactose, por exemplo, que seria buscada na cozinha. Caso a

entrega do alimento demorasse, principalmente no lanche que possuía menos tempo de intervalo, algumas vezes o estudante poderia desistir de esperar, pois seus colegas já estavam terminando de comer e ele não queria acabar ficando sozinho na mesa e se atrasar para as brincadeiras.

- A organização do refeitório e distribuição das mesas e cadeiras

Em razão das evoluções da pandemia, ao longo do semestre as normas de distanciamento social e, consequentemente, a disposição de mesas e cadeiras no refeitório se alteraram algumas vezes. Esse também foi considerado um fator relevante para a alimentação das crianças, pois o número de pessoas que poderiam se sentar juntas para comer influenciava na dinâmica de interações, na comensalidade e, também, no comportamento alimentar dos estudantes.

O ano começou como o anterior, com mesas espaçadas e com disponibilidade para apenas 2 estudantes se sentarem juntos a cada mesa, o que acabava dividindo alguns trios ou quartetos de amigos que gostariam de comer juntos. Com isso, algumas turmas tinham duplas previamente organizadas em sala com os professores e outras possuíam livre escolha. Ambos os casos possuíam pontos positivos e negativos, deixando algumas pessoas insatisfeitas. No caso de duplas escolhidas em sala, algumas crianças ficavam chateadas pois preferiam almoçar com seus amigos mais próximos e no caso de duplas livres, alguns estudantes acabavam ficando sem ter com quem se sentar e se sentiam sozinhos e sem vontade de almoçar pois o(s) colega(s) que eles gostariam de ter a companhia poderiam já estar com algum outro amigo e não poderiam ser adicionadas cadeiras extras em nenhuma mesa.

Além disso, para que o distanciamento fosse mantido, nesse momento, cada cadeira ficava em uma extremidade da mesa, e no caso das mesas maiores poderia ser difícil conversar devido à distância e ao barulho do refeitório. A disposição e distância entre uma e outra mesa também tornava difícil que os estudantes interagissem com outras pessoas além da sua dupla daquele dia, e era comum crianças se levantarem para circular pelo ambiente e conversar com outros amigos, porém os inspetores eram instruídos a não deixar que isso acontecesse, pois o refeitório era considerado um ambiente de risco de contaminação maior uma vez que quem estava sentado à mesa comendo ou bebendo ficava sem máscara. Considerando esse contexto, era percebido que diversas crianças preferiam comer o mais rápido possível para poderem ficar logo junto dos amigos que quisessem no pátio, brincando e conversando livremente.

Após essa fase inicial, o distanciamento obrigatório diminuiu e foi possível adicionar uma terceira cadeira nas mesas maiores, sendo duas em cada extremidade e uma no centro. Com essa mudança, os professores não conseguiam mais separar as duplas em sala pois haveria um número indeterminado de trios dificultando a logística. Mesmo sem a separação de duplas em sala, foi percebida uma redução nos casos de estudantes que não tinham companhia para comer e maior descontração no ambiente da refeição, além de uma redução na tensão geral do refeitório com relação às regras de distanciamento e à noção geral de que as crianças precisavam comer logo para recolocarem as máscaras e poderem ir ao pátio. Assim, o refeitório entrou em um processo de deixar de ser o local para se comer “o mais rápido possível” e voltou a ser um ambiente maior de conversas, descanso e descontração.

Nesse período, foi observado que as crianças espareciam mais no refeitório do que no início do ano e passavam mais tempo sentados à mesa, tanto comendo com mais calma quanto conversando e se divertindo com os amigos. Foi possível observar que os terceiros colegas adicionados à mesa também influenciam (positiva ou negativamente) nas escolhas alimentares das duplas que costumavam sentar juntas e ter uma alimentação parecida. Por outro lado, ocorriam algumas tensões entre estudantes de mesma turma nesse novo período, devido ao fato de que as mesas mais compridas estavam em menor número, portanto somente poderia sentar em trio quem chegasse primeiro. Dessa forma, ainda ocorria de alguns ficarem sem a companhia que gostariam ou, em alguns casos, preferirem esperar esvaziar alguma mesa maior para poderem sentar com quem queriam, de modo que algumas crianças preferiam deixar a comida esfriar do que se separar dos colegas.

Após o fim do distanciamento obrigatório em refeitórios escolares, foi liberada a quarta cadeira para as mesas maiores e flexibilizada a regra de que as crianças não poderiam puxar cadeiras de outras mesas para as mesas menores, portanto, se alguém acabasse ficando separado dos amigos o problema poderia ser resolvido facilmente, evitando sensações de exclusão relacionadas ao refeitório que poderiam afetar o apetite dos estudantes. Junto dessa alteração e da desobrigatoriedade do uso de máscara em ambientes externos, houve uma perceptível diminuição do medo generalizado com relação à pandemia e proximidade física. A ideia tanto dos colaboradores quanto dos estudantes de que o refeitório precisava ser um “pit-stop” para comer apressadamente e só então ir para o pátio para começar a aproveitar o intervalo deixou de fazer parte da hora das refeições das crianças e as mesmas puderam aproveitar melhor os momentos de comensalidade à mesa, envolvendo conversas mais prolongadas, possibilidade de

repetir com calma caso tivessem vontade sem medo de serem as últimas na mesa e até mesmo demonstrar afeto com abraços e interações mais próximas.

Além desses períodos relacionados ao distanciamento, ocorreu também um quarto momento em que metade da área do refeitório destinada aos estudantes foi tomada por um grande círculo de mesas lado a lado, no qual dezenas de crianças, ou seja, turmas inteiras, poderiam se sentar juntas para comer. A ideia partiu de uma inspetora como forma de punição temporária para tentar resolver uma dinâmica de desorganização constante das cadeiras relacionadas aos estudantes mais velhos do 8º ano do EF2 ao 2º do EM que juntavam um número elevado de cadeiras em algumas mesas e saíam após comer sem organizar da forma que estava antes de eles chegarem. Porém, o que foi pensado como punição para os adolescentes mais velhos acabou sendo um momento bem aproveitado pelas crianças pequenas, que se divertiram com a nova mudança de disposição das mesas e aproveitaram para comer junto de um número maior de amigos.

Nesse momento, uma melhora observada nas crianças foi com relação à influência na velocidade para terminar a comida uma vez que sua dupla havia terminado e ido para o pátio. Como no círculo de mesas não eram apenas de dois a quatro sentados juntos, caso o colega ao lado da criança terminasse de comer e quisesse ir brincar a mesma não mais se sentia tão compelida a parar de comer ou terminar mais rápido para não ficar sozinha, pois haviam outras crianças por perto que poderiam conversar com ela e fazer companhia. Além disso, também houve melhora na interação entre as turmas como um todo, independente dos grupos de amigos já estabelecidos, estimulando, por exemplo, que alunos mais quietos e isolados dos demais interagissem com os outros.

- Aceitação de cardápios de datas especiais

Sempre seguindo o formato original de cardápio de almoço (salada, arroz e feijão, duas opções de prato principal, guarnição e sobremesa), haviam algumas ocasiões em que um prato principal, a guarnição e/ou a sobremesa poderiam ser opções que não costumavam estar presentes no dia a dia do refeitório, sendo estas preparações especiais pedidos frequentes pelos estudantes ou comidas relacionadas à data em questão. Alguns exemplos de datas especiais são: carnaval, dia das crianças e festa junina. Além desses, havia também o “sextou”, geralmente a última sexta-feira do mês, acordada contratualmente com a Sodexo, em que era servido um cardápio especial que as crianças gostassem mais.

Nesse contexto, foram servidos alimentos como hambúrguer, cachorro-quente, nuggets, panqueca, feijoada, quibe de carne, macarrão “pizza” (com molho de queijo, tomate e orégano), almôndegas, linguiça com vinagrete, batata chips, batata palha, yakisoba, doce de leite e pavê de chocolate. Algumas dessas refeições traziam grande expectativa e os estudantes as aguardavam ansiosamente desde o começo do dia ao verem o cardápio colado na parede, enquanto outras, desde o começo da semana ou, no caso do dia do hambúrguer, desde o início do mês, que é quando o cardápio é divulgado para os responsáveis. O sabor da comida e o cardápio do dia eram assuntos frequentes no refeitório, porém, em dias como esses citados, eram algo comentado com animação por praticamente todas as crianças e até mesmo colaboradores.

As preparações de cardápios especiais que possuíam maior aceitação em todas as idades tendiam a ser alimentos do grupo dos ultraprocessados ou que remetem ao “junk food”. Ao fazer um comparativo com o cardápio do ano de 2021, foi possível refletir sobre a aceitação de alimentos regionais brasileiros em cardápios especiais como o de festa junina - por exemplo: cuscuz, canjica, polenta, moqueca de ovos, arroz doce e curau - ser muito menor do que a aceitação de alimentos americanizados que remetem a cultura “fast food”, como hambúrguer, nuggets e cachorro-quente. No ano anterior os alimentos nacionais citados foram incluídos no cardápio do mês de junho, porém foram considerados com baixa saída. Alguns estudantes diziam não gostar, enquanto outros sequer reconheciam os alimentos e relatavam não ter vontade de provar.

Foi fortemente observado que muitos estudantes não conheciam e não tinham costume de consumir esses alimentos que faziam parte da cultura nacional, enquanto todos conheciam alimentos americanizados e quase todos diziam gostar e comê-los com frequência.

O dia do hambúrguer - incluindo pão de hambúrguer, ketchup, mostarda e batata chips - foi marcado pela euforia das crianças durante todo o dia, sendo necessário passar de sala em sala reforçando a necessidade do bom comportamento na fila e no momento da refeição, além da consciência para evitar o desperdício de alimentos para que esse cardápio pudesse ser servido outras vezes no ano. Com exceção de dois estudantes, todas as crianças do grupo observado comeram hambúrguer, mesmo havendo uma segunda opção de prato principal. Dos dois que não comeram, um era um estudante muito seletivo que comia apenas arroz e feijão todos os dias e outro pegou arroz, feijão e frango (que era a outra opção do dia), dizendo que não gostava muito de hambúrguer, mas ao ser questionado se já havia provado afirmou que nunca

experimentou e não gosta de comer nada novo na escola quando acha que pode acabar não gostando.

Dos demais estudantes, a maioria comeu hambúrguer com pão e repetiu o prato, enquanto outros preferiram comer com arroz e feijão. Foi o alimento que recebeu mais elogios desde o início do ano e algumas crianças disseram que aquele havia sido “o melhor dia da vida” delas e que gostariam que tivesse mais vezes. Mesmo com a tentativa de conscientização antes do almoço, alguns alunos, estimulados pela euforia generalizada e ao ver que quase todos os estavam repetindo a comida, acabaram pegando mais do que aguentavam, gerando uma taxa de desperdício na devolução maior que nos dias comuns, porém, no geral, o almoço das crianças menores foi mais organizado que o dos adolescentes.

Outros alimentos como cachorro-quente e nuggets também traziam uma euforia similar, porém como eram mais frequentes no cardápio (e o hambúrguer apenas uma vez no ano) a dinâmica era menos intensa, mas também envolvia um refeitório mais barulhento e desorganizado, tentativas de sair com alimentos do refeitório (o que era proibido) e repetições excessivas, incluindo desperdício, mesmo com tentativas de conscientização e limitação de repetição por idade. Para o 1º e 2º ano, por exemplo, as copeiras eram orientadas a não deixar repetir mais do que dois hambúrgueres ou cachorros-quentes para que não sobrasse comida e tentando evitar que as crianças passassem mal.

- A dependência com relação aos adultos no momento das refeições

O nível de dependência de ajuda de adultos de cada criança também foi percebido como um fator que afeta a alimentação. Principalmente os alunos novos e do 1º ano foram percebidos como mais dependentes de ajuda tanto de locomoção com a bandeja quanto para cortar os alimentos. Muitas crianças do 1º ano relatavam que em casa a comida já vinha cortada no prato e eles não sabiam como usar a faca e alguns estudantes afirmavam que a comida era dada na boca pelos pais ou outros cuidadores, sendo utilizadas em casa estratégias como brincar de “aviãozinho” ou realizar a refeição utilizando eletrônicos à mesa, de forma que em casa eles não eram muito ativos como atores da própria alimentação, sendo necessária uma transição de rotina, uma vez que na escola precisariam desenvolver mais essa independência com relação à comida, pois não seria possível direcionar tanta atenção para cada um deles com o refeitório lotado.

Algumas dessas crianças precisavam de acompanhamento constante de um adulto e só começavam a comer quando alguém aparecia para ajudá-los a cortar os alimentos. Uma reflexão acerca dessa necessidade torna possível que a situação vá além de uma necessidade de ajuda, mas também englobe uma necessidade de atenção, pois até mesmo quando a carne ou frango era servida em tiras ou o alimento em questão era macio o suficiente para ser cortado com o garfo ou colher (como uma omelete) os mesmos estudantes insistiam diariamente para receber ajuda para cortar em pedaços ainda menores. Os alunos que relatavam ainda receber comida na boca eram alguns dos que mais necessitavam de ajuda e estímulo para começar a comer, provar alimentos diferentes e “dar mais algumas garfadas” quando queriam levantar da mesa sem ter comido quase nada.

Essas mesmas crianças pareciam ter uma compreensão e percepção menor dos próprios sinais de fome ou saciedade e demonstravam necessitar de estímulos mais intensos para começar a comer, além de pedirem permissão para parar de comer. Algumas delas chamavam diariamente a auxiliar de refeitório para perguntar se poderiam deixar comida no prato e se haviam comido o suficiente para poder ir brincar. Ao longo do tempo, por meio de conversas e exemplos era tentado ensinar que o ponto principal não era comer um número mínimo de garfadas/colheradas ou comer tudo que havia sido colocado no prato, mas que elas precisavam comer o suficiente para não ficarem com fome antes do próximo intervalo, que era o lanche da tarde, e isso dependia da fome de cada momento e o quanto haviam comido também nas refeições anteriores. Um ponto que ajudava era a comunicação com as auxiliares de classe ou professoras, pois algumas delas relatavam quando a criança dizia estar com fome durante a aula por ter comido pouco no almoço.

Em alguns casos mais raros e difíceis de perceber, principalmente nos estudantes maiores, a criança não sabia como usar a faca para cortar alimentos mais duros, então acabavam não pegando e comendo apenas arroz e feijão, por exemplo, por vergonha de precisar da ajuda de adultos. Em contrapartida, alguns estudantes mais independentes ficavam orgulhosos ao dizer que não precisavam de ajuda para cortar nem as carnes mais duras e se “viravam” com as habilidades que já possuíam, fosse cortando com a colher, segurando com o garfo e dando pequenas mordidas ou mesmo comendo com as mãos, o que não era desestimulado, pois eles estavam com as mãos higienizadas e, desse modo, não dependiam dos colaboradores para começar a comer, além de ser um exemplo para que as crianças mais dependentes também começassem a comer o que conseguissem até que chegasse alguém para ajudar no que fosse realmente necessário antes que a comida esfriasse.

Enquanto para alguns essa necessidade de desenvolver independência poderia parecer um pouco intimidadora, outros aproveitavam bem a oportunidade de poder escolher o que iriam comer, o quanto e em que ordem, afirmando achar divertido pois em casa a alimentação era muito regrada. Um exemplo disso era o hábito de algumas crianças comerem a sobremesa antes da comida para serem “do contra”, o que era um problema no caso de dias de doces especiais como gelatina, pavê de chocolate e doce de leite. No refeitório eles tinham a liberdade para escolher experimentar a sobremesa antes de comer a comida, muitas vezes por influência de amigos que fizeram isso ou por terem escutado crianças das mesas próximas afirmarem que gostaram do doce. Esse hábito não foi proibido, mas era importante observar com atenção para que ninguém ficasse sem almoçar por ter comido a sobremesa primeiro.

- A importância da relação dos estudantes com os colaboradores

Com relação aos colaboradores presentes no refeitório no momento das refeições, estes também foram observados como de relevante influência no comer dos estudantes, uma vez estabelecida uma relação mais próxima entre eles, os colaboradores se tornavam referência para ajudar a resolver conflitos, auxiliar com inseguranças e estimular a amizade entre as crianças para que ninguém ficasse sozinho na hora do almoço. É possível fazer um comparativo com relação aos alunos novos no começo do ano de modo que nas primeiras semanas de aula quando ocorria algum imprevisto ou elas se sentiam sozinhas ou tristes, as crianças mais novas pediam para ir para casa ou para ligar para os pais, porém após o passar do tempo, por meio de conversas, companhia e gerenciamento de conflitos, a relação entre os estudantes e os colaboradores propiciava não apenas uma melhor sensação de bem-estar e segurança, como também auxiliava com questões relacionadas à alimentação deles.

Os inspetores, copeiras, assistentes de sala e auxiliares de refeitório eram rostos conhecidos e amigáveis que poderiam tornar o momento de pegar a comida e escolher um lugar para se sentar com a bandeja de comida um pouco menos assustador em um espaço tão amplo para crianças pequenas. Algumas das situações observadas eram que os funcionários estimulavam as crianças a experimentar e proporcionavam reflexões com relação ao desperdício e exagero, resolviam conflitos entre grupos ou turmas que pudessem estar deixando um ou mais estudantes chateados e sem querer comer, ajudavam no caso de alguma criança não gostar de uma comida oferecendo ajuda para trocar por outra opção, ofereciam ajuda caso o aluno não conseguisse cortar um alimento para que ele não deixasse de comer e resolviam

questões disciplinares de certos estudantes que poderia interferir na alimentação dos outros (por exemplo alunos que corriam ou gritavam, atrapalhavam o almoço de colegas ou o trabalho das copeiras, faziam competição para ver quem comia mais de determinado alimento, arremessavam talheres e comida, ou brincavam com talheres, podendo acabar machucando a si mesmos ou aos outros).

Algumas pessoas da equipe, acostumadas com a energia dos estudantes ser mais agitada no refeitório, faziam atividades para que eles se acalmassem na fila, falando com os estudantes sobre o cardápio na catraca, tocando música em caixas de som ou brincando de cantar músicas infantis para que eles se distraíssem enquanto esperavam. Assim, era percebido também que mudanças no time do refeitório afetavam o comportamento dos alunos, uma vez que determinados colaboradores eram mais respeitados ou “amigos” de estudantes de determinada faixa etária, causando um melhor comportamento entre os alunos e facilitando a resolução de conflitos, enquanto outros eram mais próximos de outras turmas ou acabavam não sendo tão participativos e ativos nas questões relacionadas especificamente ao refeitório, gerando no ambiente de comer uma desordem que poderia atrapalhar em diversos campos, fossem alimentares ou comportamentais.

ANEXOS

ANEXO A - EXEMPLO DE CARDÁPIO SEMANAL NA ESCOLA



Cardápio Semanal – 31/01 a 04/02

ALMOÇO		Segunda-feira 31/01	Terça-feira 01/02	Quarta-feira 02/02	Quinta-feira 03/02	Sexta-feira 04/02
*sempre com opção de arroz integral						
Fixo	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO	
Prato principal opção I	LOMBINHO SUÍNO AO MOLHO DE LIMÃO	FRICASSÉ	PEIXE EMPANADO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	CARNE MOÍDA TEMPERADA	
Prato principal opção II	MINI OMELETE COM TOMATE E SALSINHA	ISCAS DE CARNE GRELHADA	FILÉ DE COXA ASSADO	QUICHE DE ESPINAFORE	ISCAS DE FRANGO GRELHADO ACEBOLADA	
Opção Vegetariana	---	FRICASSÉ DE LEGUMES	LASANHA DE BERINJELA	--	FALAFEL	
Guarnição	FAROFÁ	BATATA PALHA	PURÉ DE ABÓBORA	LEGUMES REFOGADOS	MACARRÃO PIZZA	
Salada	ACELGA, TOMATE E COUVE-FLOR	ESCAROLA, CHUCHU E CENOURA RALADA	REPOLHO, CENOURA E ERVILHA	ALFACE, BETERRABA RALADA E TOMATE	MIX DE FOLHAS, PEPINO E BERINJELA	
Sobremesa	MELANCIA	GELATINA DE PÉSSEGOS	MAMÃO	BANANA	BEIJINHO DE COLHER	
Suco de polpa	GOIABA	MANGA	LIMÃO	CAJÚ	ABACAXI	
LANCHE DA MANHÃ		Segunda-feira 31/01	Terça-feira 01/02	Quarta-feira 02/02	Quinta-feira 03/02	Sexta-feira 04/02
Bebida opção I	SUCO DE ABACAXI	LEITE COM ACHOCOLADADO	SUCO DE ACEROLA	YOGURTE	LEITE COM ACHOCOLADADO	
Bebida opção II	CHÁ MATE	SUCO DE MARACUJÁ	CHÁ DE ERVA DOCE	SUCO DE TANGERINA	SUCO DE UVA	
Lanche opção I	PÃO DE FORMA COM BLANQUET DE PERU	PÃO FRANCÉS COM OVOS MEXIDOS	BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO	BOLO FORMIGUEIRO DE CENOURA	PÃO DE QUEIJO	
Lanche opção II	BISCOITO MARIA	BISCOITO DE ÁGUA E SAL	BISCOITO MAISENA	BISCOITO CREAM CRACKER	BISCOITO AMANTEIGADO	
Fruta	MELÃO	MAÇÃ	MELANCIA	ABACAXI	LARANJA	

Cardápio sujeito à alteração por sazonalidade dos gêneros hortifligranjeiros | Algunas opções vegetarianas contêm glúten e/ou lactose.

ANEXO B - AUTORIZAÇÃO DO LOCAL PARA A REALIZAÇÃO DO RELATO



UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA
Av. Dr. Arnaldo, 715 - CEP: 01246-904 - São Paulo - Brasil
Tel. (55-11) 3061-7796
Fax (55-11) 3083-3501

CURSO DE NUTRIÇÃO

Às docentes responsáveis pela disciplina Trabalho de Conclusão do Curso de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo,

Eu, Rafael (primeiro nome), Diretor Acadêmico da Escola Vereda São Paulo, estou ciente e autorizo que a colaboradora Luana Guimarães Ribeiro de Almeida relate suas experiências no refeitório da Escola Vereda para a elaboração do seu Trabalho de Conclusão de Curso de Nutrição.

São Paulo, 18 de 01 de 2022 (local e data)

Assinatura:

Rafael Antunes Ferreira (nome completo)

