

Guia de apoio aos Profissionais de saúde da APS: atividades lúdicas para crianças de 2 a 5 anos - sabores que brincam



Juliana Crystal Schumacher
Florianópolis, 2026

FICHA TÉCNICA

Título: Guia de apoio aos Profissionais de saúde da APS: atividades lúdicas para crianças de 2 a 5 anos - sabores que brincam

Instituição: Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) - Residência Multiprofissional em Saúde da Família (REMULTISF)

Área de atuação: Atenção Primária à Saúde – Alimentação e Nutrição

Público-alvo: Crianças de 2 a 5 anos

Contexto de produção: Material elaborado no âmbito do Trabalho de Conclusão de Residência do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família da UFSC, a partir da vivência profissional em Centros de Saúde da APS de Florianópolis/SC

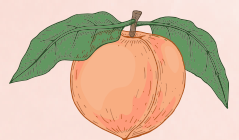
Elaboração:

Juliana Crystal Schumacher. Nutricionista. Pós-graduanda no Programa REMULTISF/UFSC

Orientação:

Janaina das Neves. Nutricionista. Doutora em Ciências. Professora do Departamento de Nutrição da UFSC. Tutora do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família/UFSC.

Florianópolis, 2026



APRESENTAÇÃO

Este guia digital reúne um conjunto de atividades lúdicas e é resultado do Trabalho de Conclusão da Residência* Multiprofissional em Saúde da Família (REMULTISF) da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), desenvolvido por uma nutricionista residente. O estudo foi realizado ao longo do último ano da residência, a partir de vivências práticas na Atenção Primária à Saúde (APS).

A temática do uso de materiais lúdicos como apoio às consultas na APS emerge de uma demanda identificada anteriormente na atuação de uma nutricionista e preceptora no município de São José (SC), experiência que originou um Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Nutrição e despertou reflexões iniciais sobre o tema. O presente trabalho configura-se como um desdobramento e aprofundamento dessa proposta, agora contextualizada à realidade da APS do município de Florianópolis.

Tal contextualização advém da atuação profissional da autora em diferentes Centros de Saúde (CS) da APS deste município, cenário que possibilitou a identificação de necessidades e observações que motivaram o interesse pelo tema, incorporando as especificidades do território, do processo de trabalho das equipes e do contexto vivenciado durante a REMULTISF.

*Título do trabalho: Construção de material lúdico de apoio às consultas na Atenção Primária à Saúde de Florianópolis, direcionado a crianças de 2 a 5 anos: uma proposta inspirada na cultura alimentar catarinense

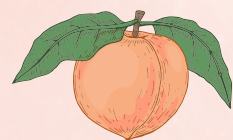
APRESENTAÇÃO

No cotidiano dos serviços, observou-se de forma recorrente a presença de crianças acompanhando adultos durante consultas e atividades coletivas, especialmente na faixa etária de 2 a 5 anos. Essa situação, compartilhada por diversos profissionais das equipes, por vezes interfere na condução do atendimento e limita a escuta clínica qualificada.

Diante disso, evidenciou-se a necessidade de estratégias que favorecessem o acolhimento das crianças no consultório, possibilitando que o adulto vivenciasse seu momento de cuidado com maior autonomia e tranquilidade.

Além disso, estas estratégias podem propiciar a promoção da alimentação adequada e saudável para o público infantil, mesmo quando o atendimento não lhes é diretamente voltado.

Assim, identificou-se a ausência de materiais lúdicos adequados aos espaços físicos, ao fluxo de atendimentos e à realidade de trabalho dos profissionais da APS. Considerando o potencial desses recursos para qualificar o processo assistencial e humanizar o cuidado, este guia foi elaborado com o objetivo de oferecer material lúdico simples, acessível e de fácil reprodução, que possa ser utilizado por diferentes profissionais nos CS de Florianópolis.



APRESENTAÇÃO

A definição das diretrizes para a construção do material lúdico de apoio às consultas foram orientadas pelos pressupostos da PAAS, do GAPB (BRASIL, 2014) e pelos princípios do Marco de EAN (2012), conforme preconizado pelas políticas públicas de saúde, alimentação e nutrição, e pelos referenciais teóricos adotados neste estudo.

Nesse sentido, o material foi inspirado em alimentos in natura e minimamente processados característicos da cultura alimentar de SC, incluindo preparações e outros elementos simbólicos regionais, evitando a utilização de alimentos ultraprocessados ou referências associadas a padrões alimentares inadequados e não saudáveis.

A construção do material também considerou a adequação à faixa etária de 2 a 5 anos, priorizando abordagens simples, visuais e lúdicas, que favorecessem o brincar livre, sem caráter instrucional direto.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014. 156 p. : il.

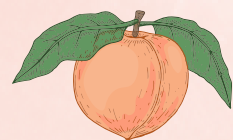
BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012.

APRESENTAÇÃO

As atividades foram pensadas para permitir que a criança interaja de forma autônoma com o material no espaço da consulta, ao mesmo tempo em que os conteúdos apresentados reforçam, de maneira indireta, mensagens alinhadas à promoção da saúde e da alimentação adequada e saudável.

A diagramação do material foi realizada na plataforma Canva® e idealizada em tamanho A4, com o objetivo de atender a realidade dos CS e de facilitar o acesso, à reprodução e o uso pelos profissionais da APS.

As ilustrações utilizadas no guia foram obtidas a partir de bancos de imagens gratuitos disponíveis nas plataformas Canva®, Pinterest e Google, priorizando conteúdos de uso livre, bem como por meio de imagens geradas com o auxílio de ferramentas de inteligência artificial, incluindo o ChatGPT, utilizadas como recurso de apoio à criação visual.



APRESENTAÇÃO

Desejamos que este material contribua para apoiar os profissionais de saúde nos atendimentos de adultos que chegam acompanhados de crianças na faixa etária de 2 a 5 anos, ao promover o acolhimento das crianças durante as consultas por meio de recursos lúdicos simples e acessíveis.

O guia busca favorecer que o adulto vivencie seu momento de autocuidado com maior autonomia e tranquilidade, fortalecendo o vínculo entre cuidado, cultura e território no contexto da APS.

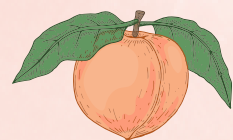


Conhecendo os materiais lúdicos

A seguir, são descritas as atividades que compõem o material lúdico de apoio às consultas. Algumas dessas atividades necessitam de preparo prévio por parte do profissional de saúde, como impressão, plastificação e recorte, sendo elas: Alimentando o corpinho, Jogo da memória e Quebra-cabeça das frutas regionais.

Essas atividades podem ser impressas em preto e branco, caso não seja possível a impressão colorida, considerando a realidade dos Centros de Saúde. A plastificação pode ser realizada com fita adesiva, tendo como objetivo aumentar a durabilidade do material.

As demais atividades — Olho vivo nos alimentos, Meu Prato Catarinense e Caminho do peixinho — podem ser impressas no momento da utilização e disponibilizadas à criança para colorir e brincar!



ATIVIDADE:

ALIMENTANDO O CORPINHO

Objetivo: Favorecer o reconhecimento pela criança de alimentos in natura e minimamente processados que fazem parte da cultura alimentar catarinense, assim como de outros alimentos que compõem a alimentação brasileira.

Faixa etária: 2 a 3 anos

O que você vai precisar

 Corpinho impresso (3 partes)

 Figuras dos alimentos

 Tesoura

 Fita adesiva

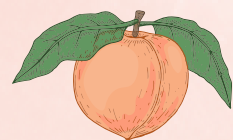
 Saco plástico transparente

 Papelão ou papel resistente

 Plastificação (opcional)

Como preparar

1. Monte o corpinho: Recorte as 3 partes e una com fita adesiva.
2. Faça a boquinha: Recorte o espaço da boca.
3. Crie a barriguinha mágica: Recorte a barriga e, no verso, cole um pedaço de saco plástico transparente formando uma janelinha.
4. Prepare os alimentos: Recorte no pontilhado.
Se quiser maior durabilidade, cole no papelão e plastifique.



ATIVIDADE:

ALIMENTANDO O CORPINHO

Como a criança brinca

 Observa a ilustração, realiza a pintura da figura, e explora os grupos de alimentos apresentados ao alimentar o bebê.

Possibilidades de mediação

Convide a criança para alimentar o corpinho do bebê.

Disponibilize a ela a figura do bebê e o grupo de alimentos.

- 1 Escolha um alimento
- 2 Diga o nome junto com ela
- 3 Coloque na boca do personagem
- 4 Observe o alimento aparecer na barriga

 Você pode dizer:

“Olha! A banana chegou na barriguinha!”

“A banana vem de uma cidade próxima”

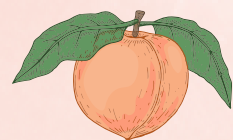
“Muitas pessoas gostam de banana!”

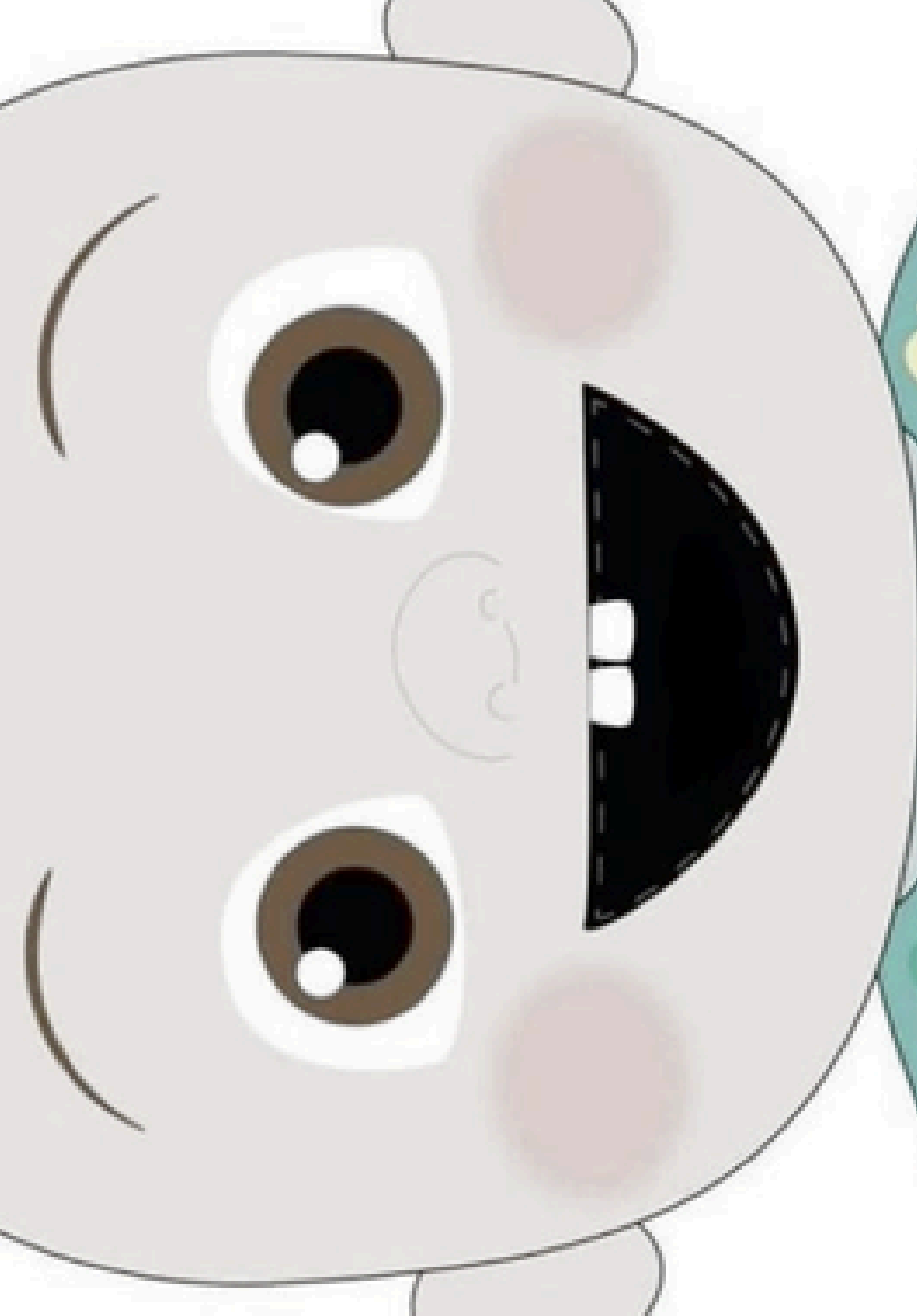
“No verão a banana é mais saborosa”

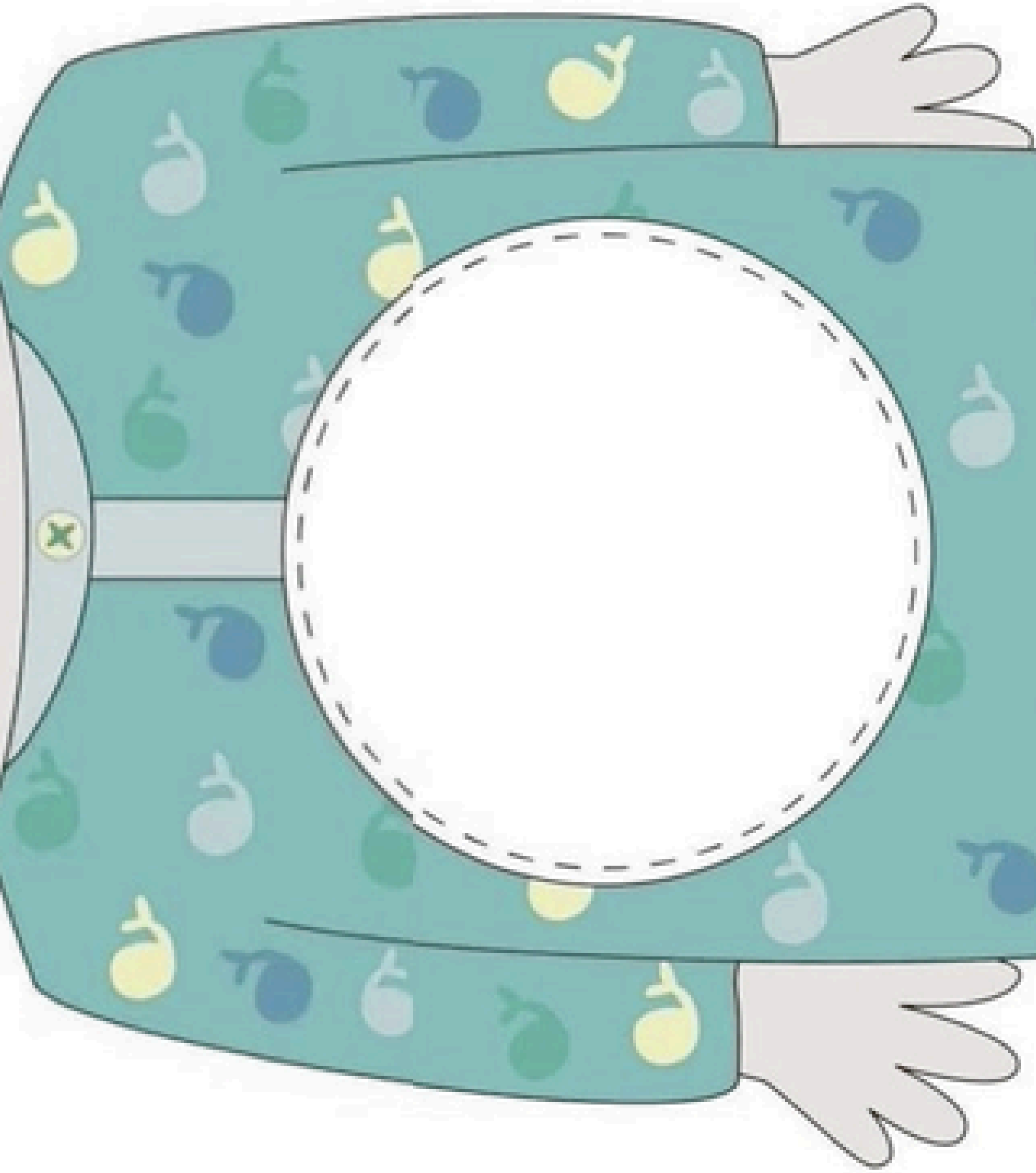
“No mês de março a banana está mais barata”

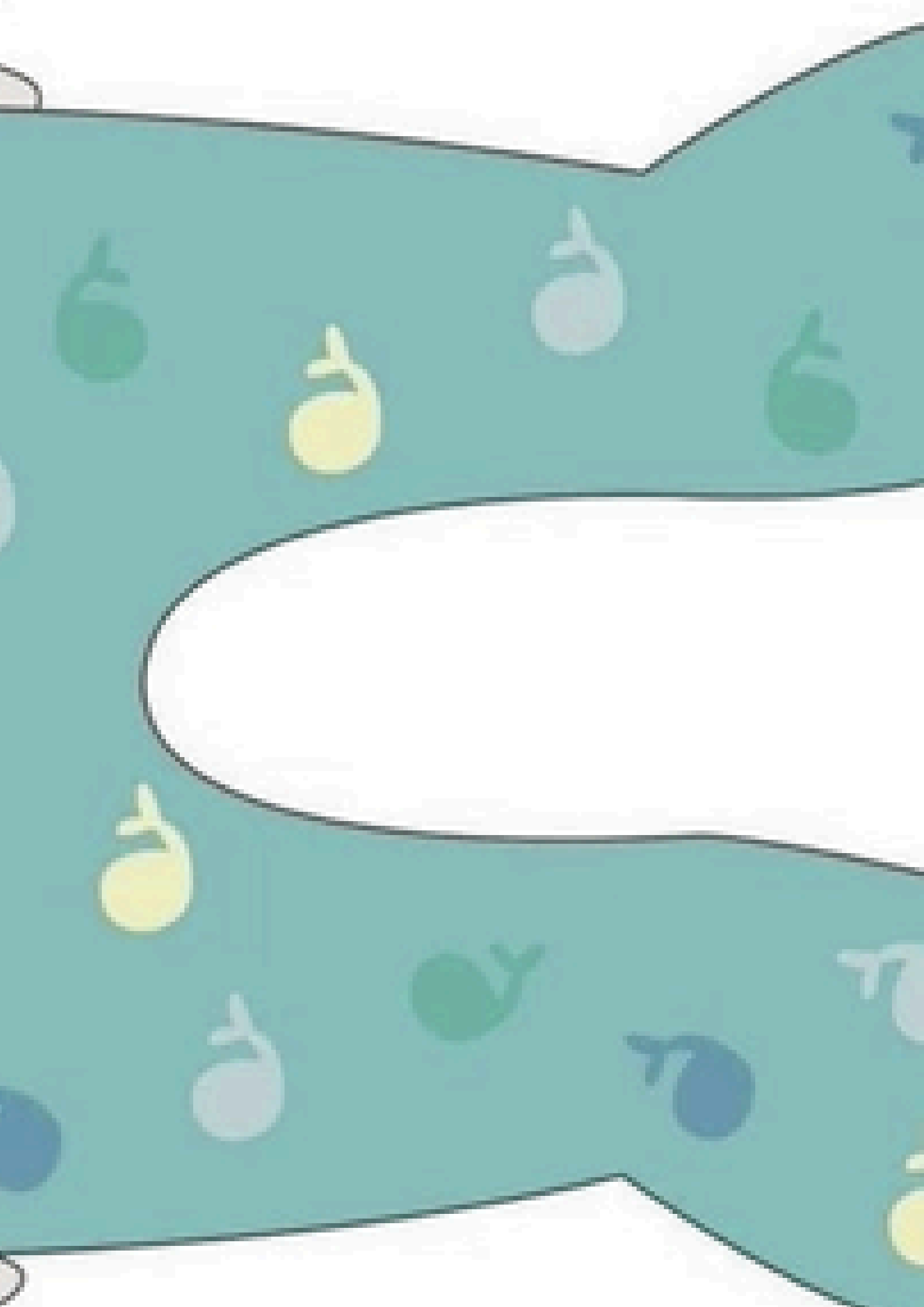
Ao final

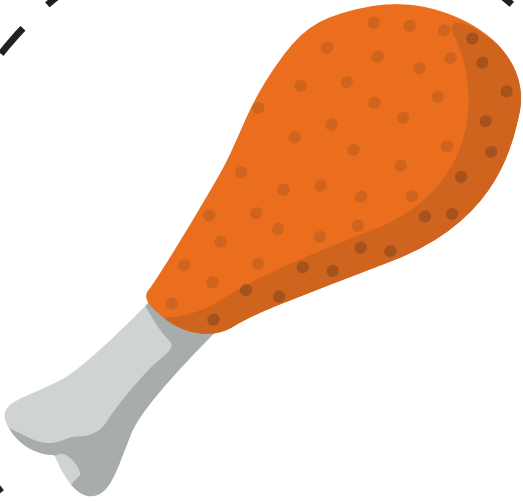
Dobre o corpinho e guarde junto com os alimentos em uma pasta ou caixa organizadora.



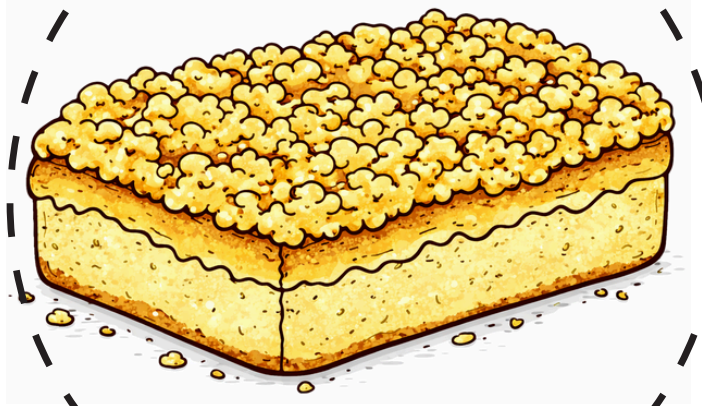








COXA DE FRANGO



CUCA ALEMÃ



PEIXE (TRUTA)

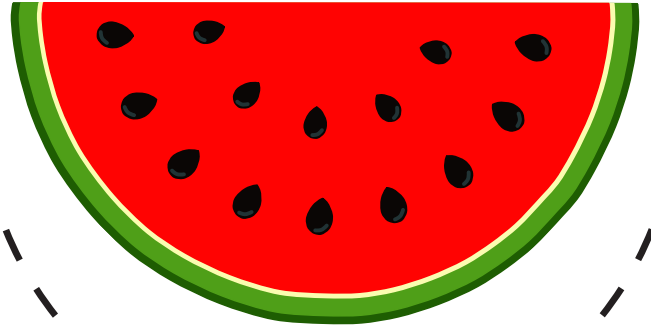


MARISCO

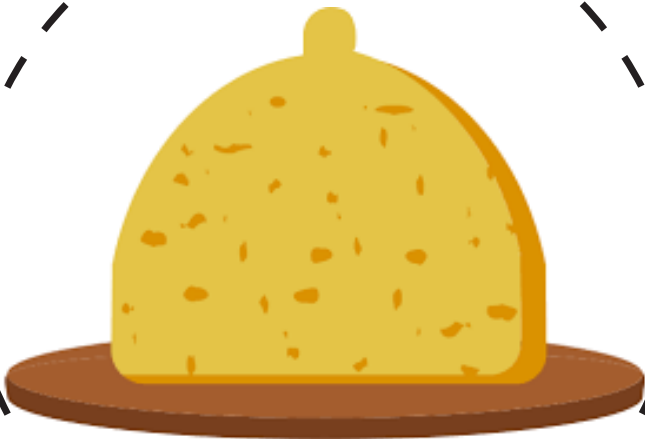
ALFACE



MELANCIA



CUSCUZ



LARANJA



OSTRA



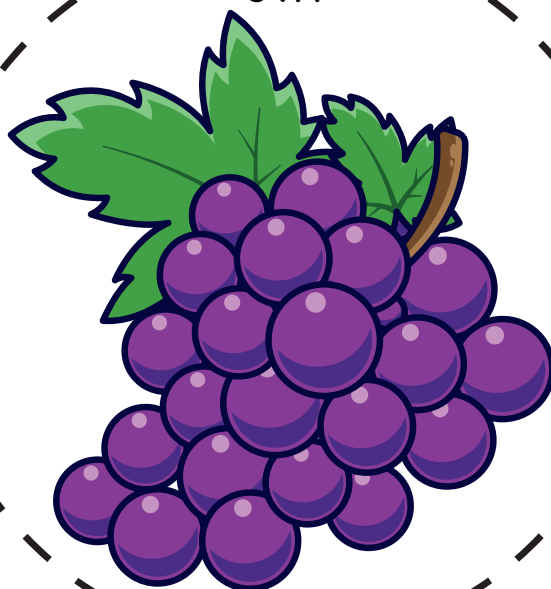
PINHÃO



MACARRÃO



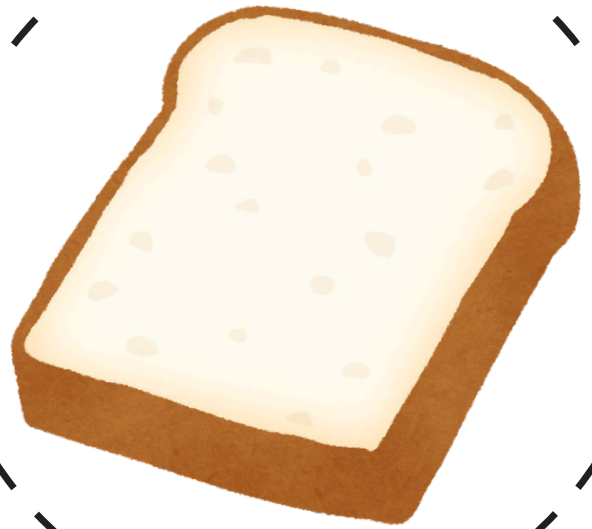
UVA



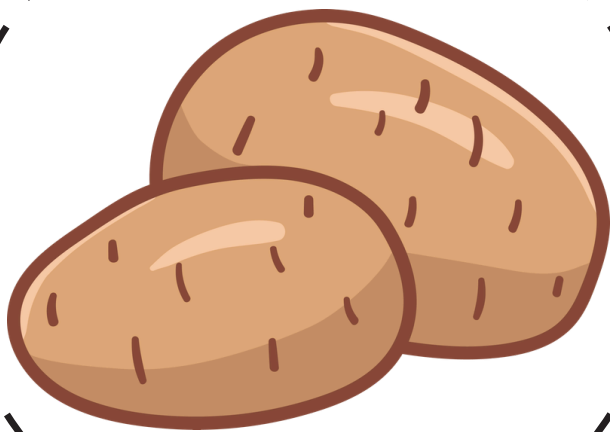
BRÓCOLIS



PÃO CASEIRO



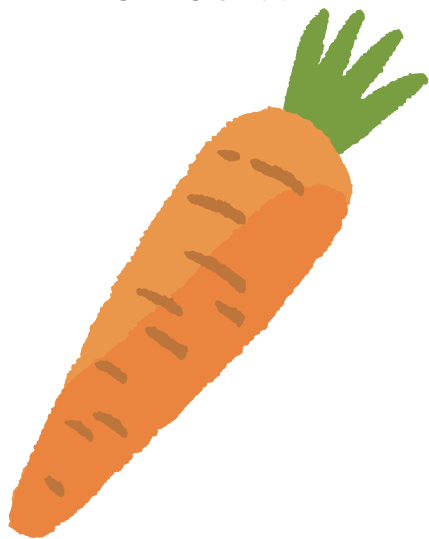
BATATA



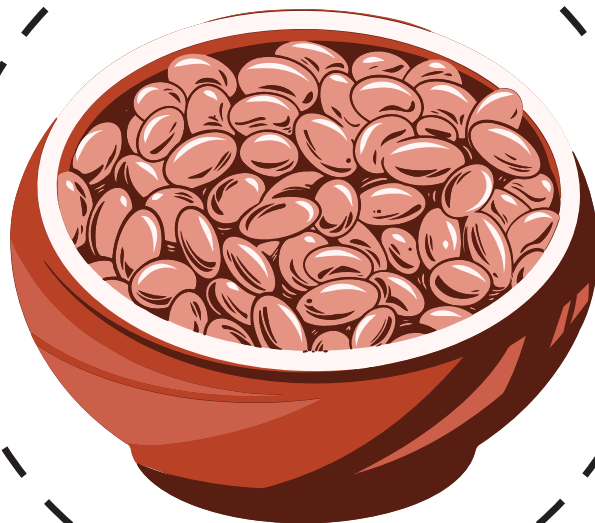
JABUTICABA



CENOURA



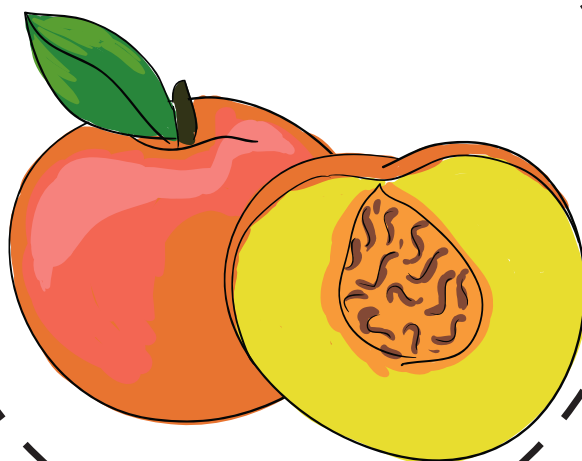
FEIJÃO



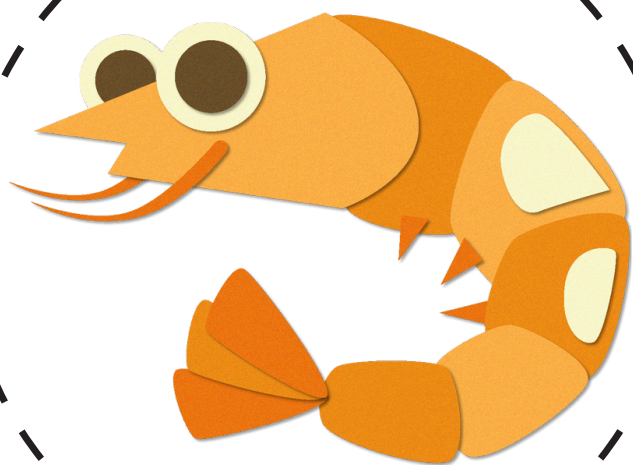
QUEIJO SERRANO



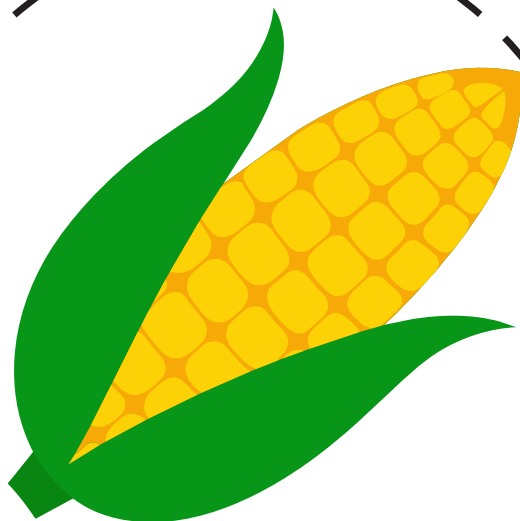
PÊSSEGO



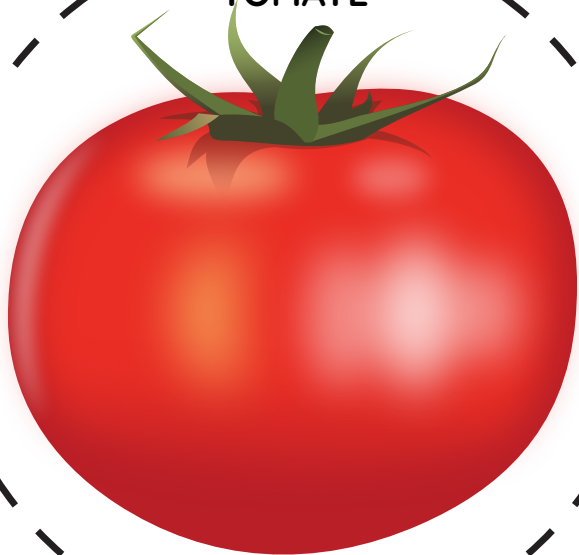
CAMARÃO



MILHO



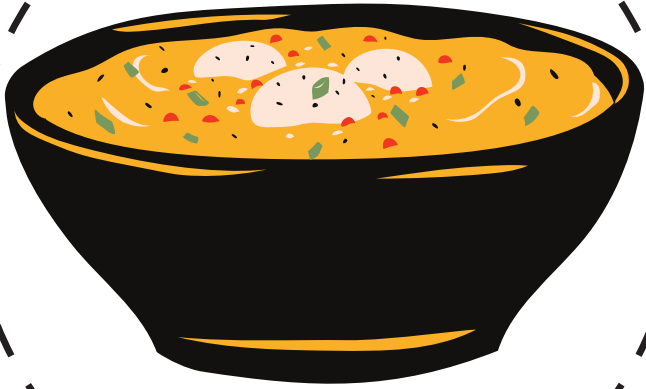
TOMATE



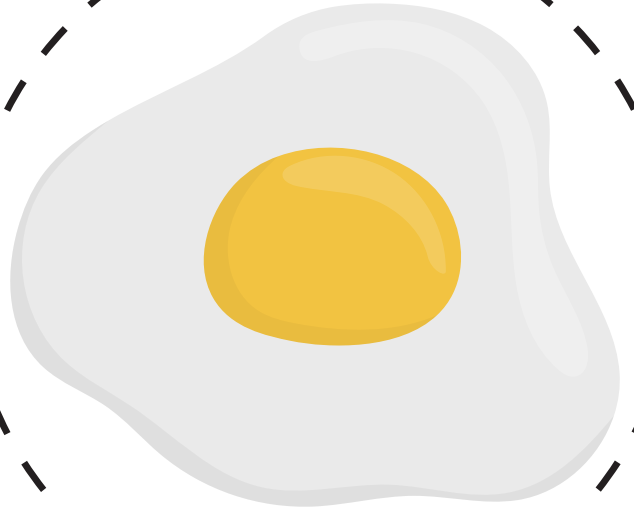
CARNE DE GADO



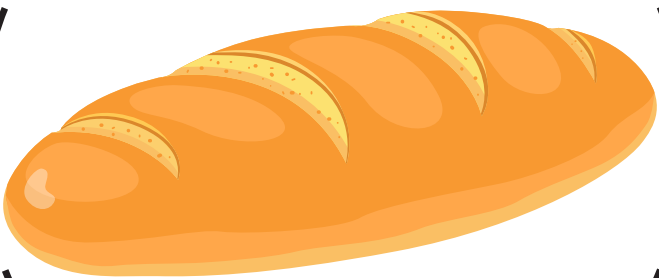
PIRÃO



OVO



PÃO DE TRIGO



LEITE



ABACATE



ARROZ



BANANA



MAÇÃ



BATATA DOCE



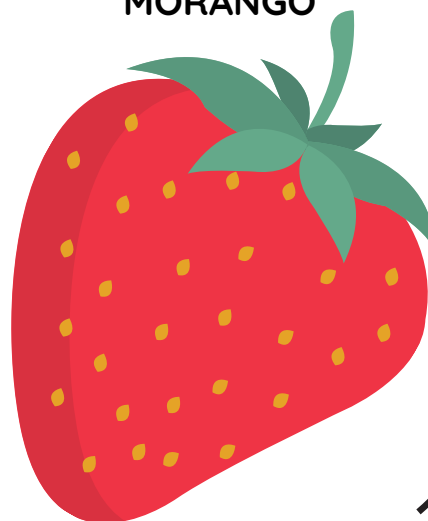
QUIRERA COM CARNE



MANDIOCA



MORANGO



ATIVIDADE:

MEU PRATO CATARINENSE

Objetivo: Favorecer o reconhecimento visual pela criança, de alimentos in natura e minimamente processados que compõem a cultura alimentar catarinense, estimulando a curiosidade, a atenção e o contato lúdico com os alimentos desde a primeira infância.

Faixa etária: 3 a 5 anos

O que você vai precisar

 Imagem do prato impressa

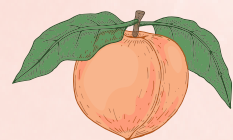
 Figuras dos alimentos (atividade anterior)

 Lápis de cor, giz de cera ou canetinhas

 Pasta ou caixa organizadora

Como preparar

1. Imprima o prato em tamanho adequado para o manuseio.
2. Separe as figuras dos alimentos já recortadas.
3. Organize os materiais de pintura antes de iniciar a atividade.




ATIVIDADE: MEU PRATO CATARINENSE

Como a criança brinca

 Observa a imagem do prato





 Realiza a pintura da figura

 Organiza os alimentos sobre o prato, montando simbolicamente a sua refeição

 Pode desenhar outros alimentos que façam parte do seu cotidiano alimentar

Possibilidades de mediação

Convide a criança a montar “o seu prato”.

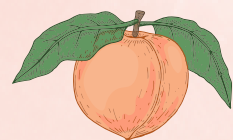
-  Escolha os alimentos que deseja colocar
-  Diga o nome junto com ela
-  Organize sobre o prato conforme sua preferência
-  Converse sobre as escolhas realizadas

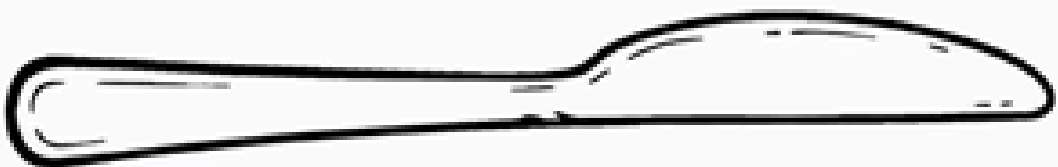
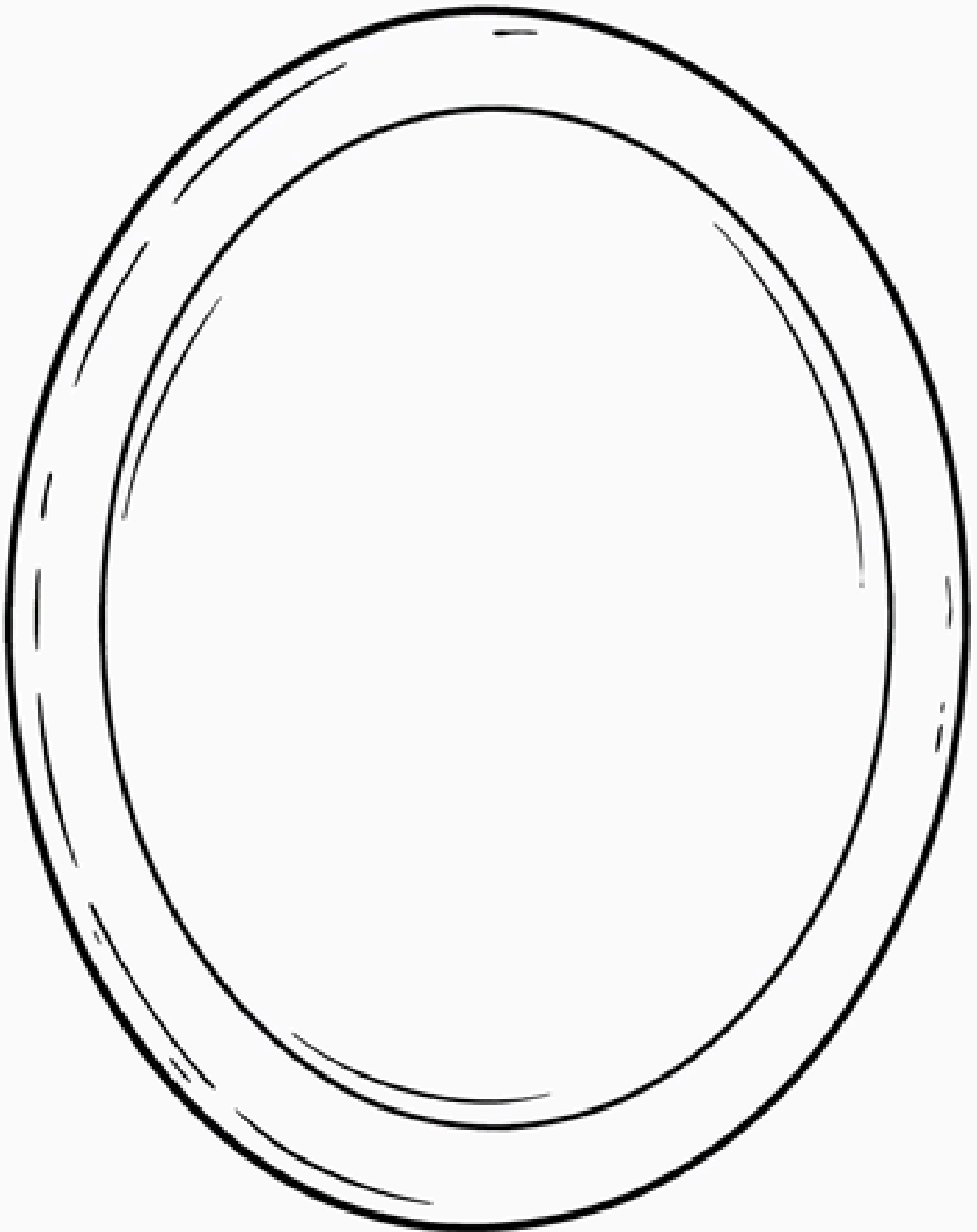
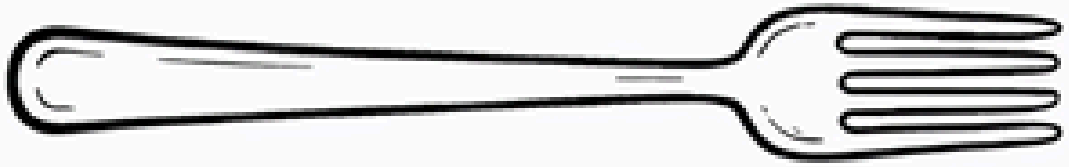
Você pode perguntar:

“O que você colocou no seu prato?”

“Esse alimento faz parte das comidas da sua casa?”

“Tem algum alimento que você gosta muito?”





ATIVIDADE: JOGO DA MEMÓRIA

Objetivo: Promover o conhecimento e a valorização da cultura alimentar litorânea de Santa Catarina, por meio do reconhecimento de alimentos, saberes e elementos que compõem esse território.

Faixa etária: 5 anos

O que você vai precisar

 Figuras do jogo impressas

 Tesoura

 Papelão ou papel resistente

 Fita adesiva larga ou papel contact (para plastificar)

 Saquinho, envelope ou caixa organizadora

Como preparar

1. Imprima as figuras do jogo.
2. Recorte no limite da imagem, formando as cartas.
3. Cole em papel resistente para deixá-las mais firmes.
4. Plastifique com fita adesiva larga ou papel contact para maior durabilidade.



ATIVIDADE: JOGO DA MEMÓRIA

Como a criança brinca

Observa e compara as figuras, tentando encontrar os pares iguais.

 Organize todas as cartas viradas para baixo.

 A criança vira duas cartas por vez.

 Observa as imagens e tenta encontrar os pares iguais.

 Quando encontra um par, pode ficar com ele.

 Se não forem iguais, vira novamente e tenta lembrar onde estão.

Possibilidades de mediação

Durante o jogo, converse sobre as imagens encontradas.

1 Peça para a criança dizer o nome do alimento ou elemento.

2 Pergunte se ela já viu ou experimentou.


3 Relacione com o litoral catarinense.

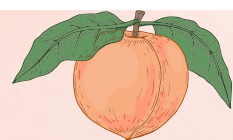
 Você pode dizer:

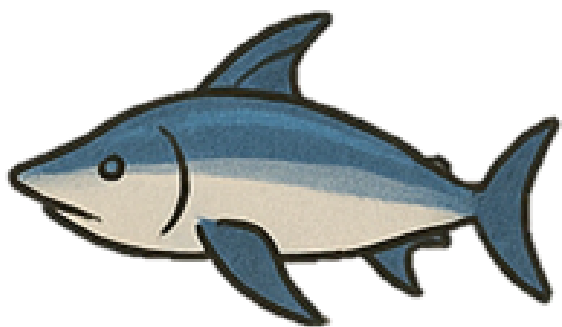
“Esse alimento é muito encontrado no litoral!”

“Você já viu alguém preparar isso?”

“Será que vem do mar?”

 **Ao final:** Guarde as cartas dentro de um saquinho ou envelope.

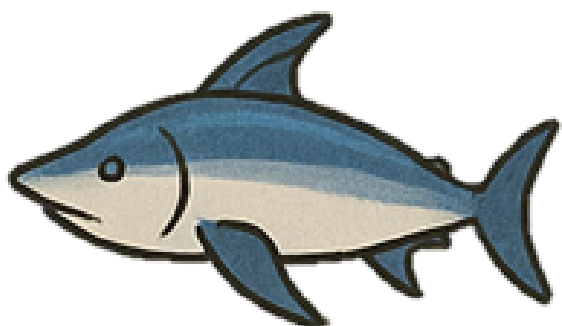




TAINHA



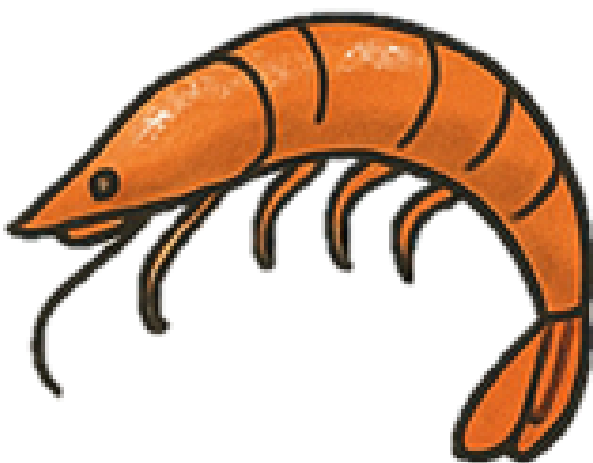
OSTRA



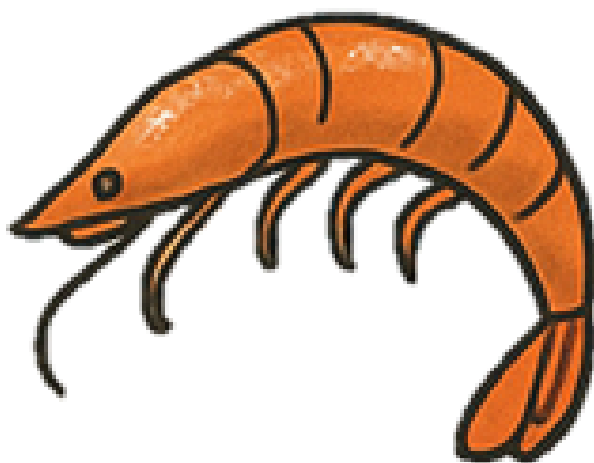
TAINHA



OSTRA



CAMARÃO



CAMARÃO



BARCO



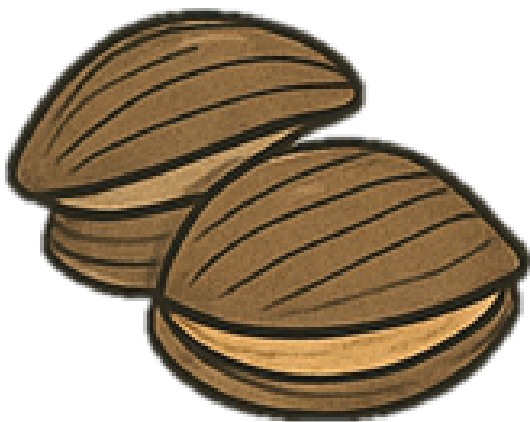
BARCO



PESCADOR



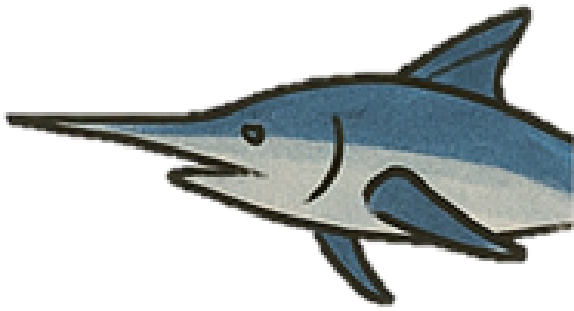
PESCADOR



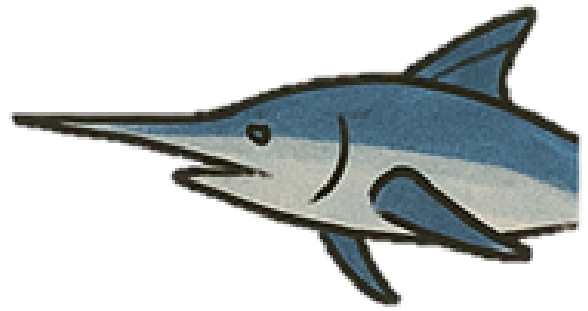
BERBIGÃO



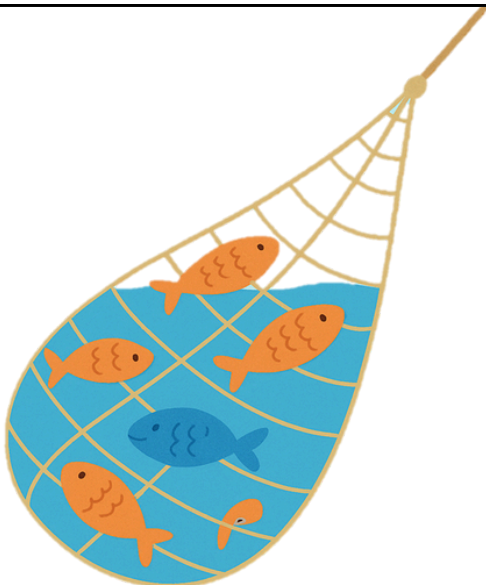
BERBIGÃO



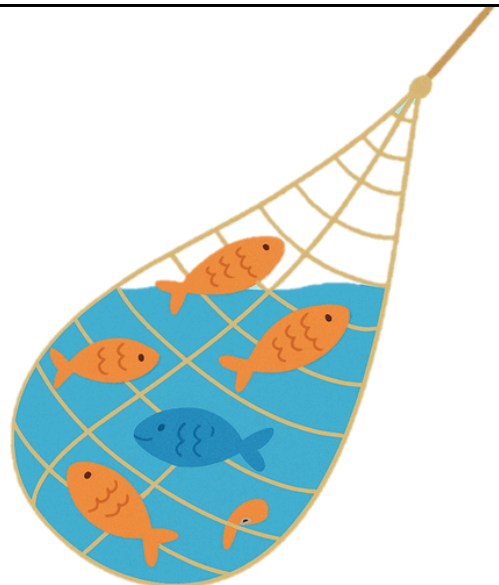
PEIXE ESPADA



PEIXE ESPADA



REDE DE PESCA



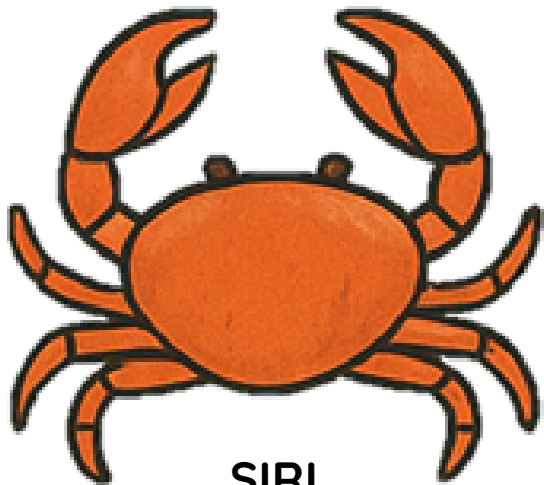
REDE DE PESCA



FARINHA DE MANDIOCA



FARINHA DE MANDIOCA



SIRI



SIRI



FEIRA



FEIRA



MERCADO PÚBLICO



MERCADO PÚBLICO

ATIVIDADE:

QUEBRA-CABEÇA DAS FRUTAS REGIONAIS

Objetivo: Promover o reconhecimento e a valorização das frutas in natura regionais de Santa Catarina, estimulando o contato das crianças com alimentos característicos do território e fortalecendo a relação entre alimentação, cultura e identidade local desde a primeira infância.

Faixa etária: 4 a 5 anos

O que você vai precisar

 Imagens das frutas impressas

 Tesoura

 Papelão ou papel resistente

 Fita adesiva larga ou papel contact (para plastificar)

 Saquinho, envelope ou caixa organizadora

Como preparar

1. Imprima as imagens das frutas regionais.
2. Recorte no limite da imagem, formando as peças do quebra-cabeça.
3. Cole em papel resistente para deixar mais firme.
4. Plastifique com fita adesiva larga ou papel contact para maior durabilidade.



ATIVIDADE:

QUEBRA-CABEÇA DAS FRUTAS REGIONAIS

Como a criança brinca:

 Misture as peças.




 Observe as partes com atenção.

 Procure as combinações que se encaixam.

 Monte a fruta completa, descobrindo sua forma.

Possibilidades de mediação

Durante a montagem, converse sobre as frutas.

-  Pergunte o nome da fruta.
-  Questione se a criança já viu ou experimentou.
-  Converse sobre onde ela pode ser encontrada.

 Você pode dizer:

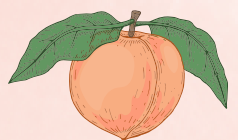
“Olha, essa fruta cresce aqui na nossa região!”

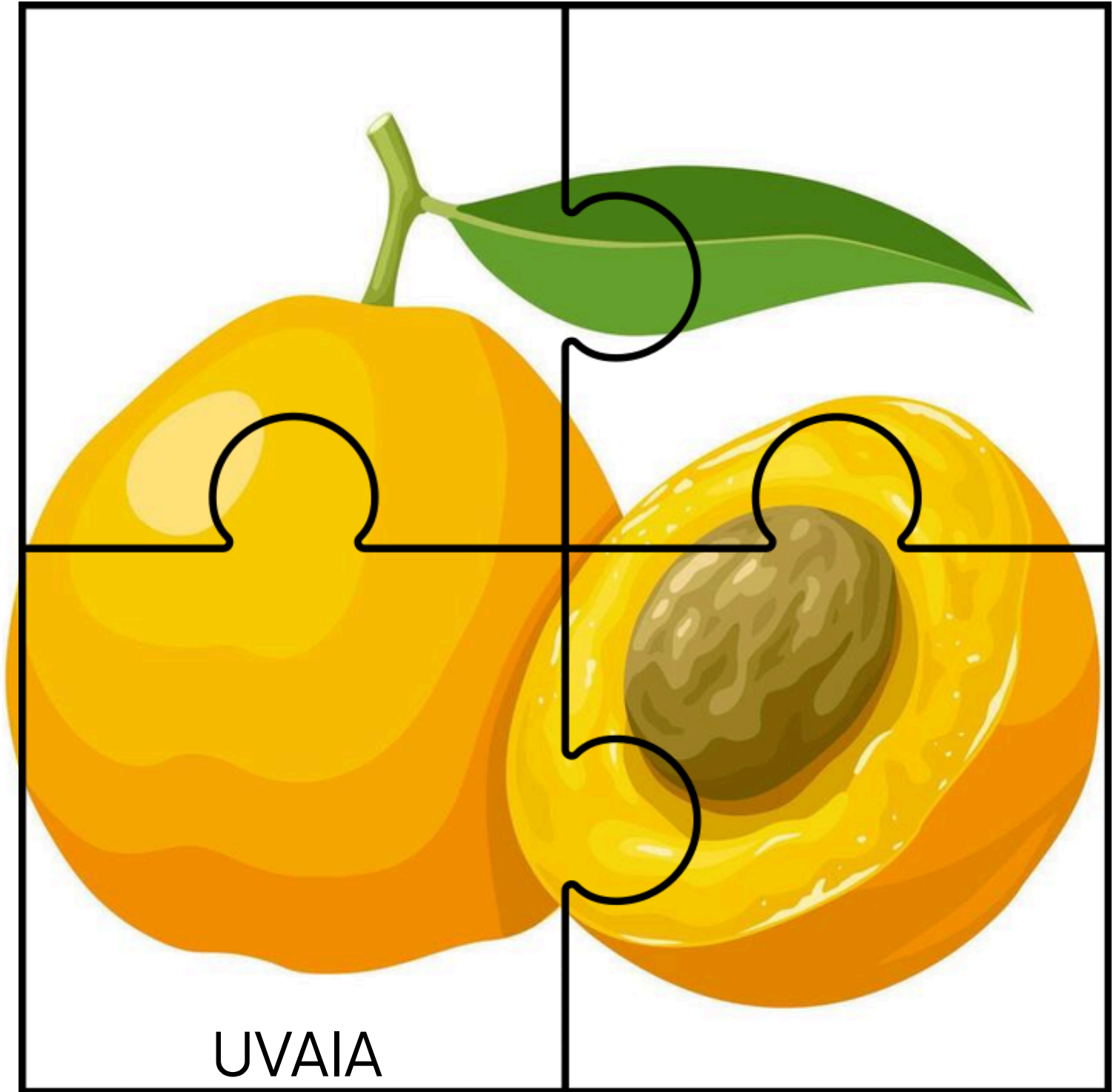
“Você já provou essa fruta?”

“Será que ela é doce ou azedinha?”

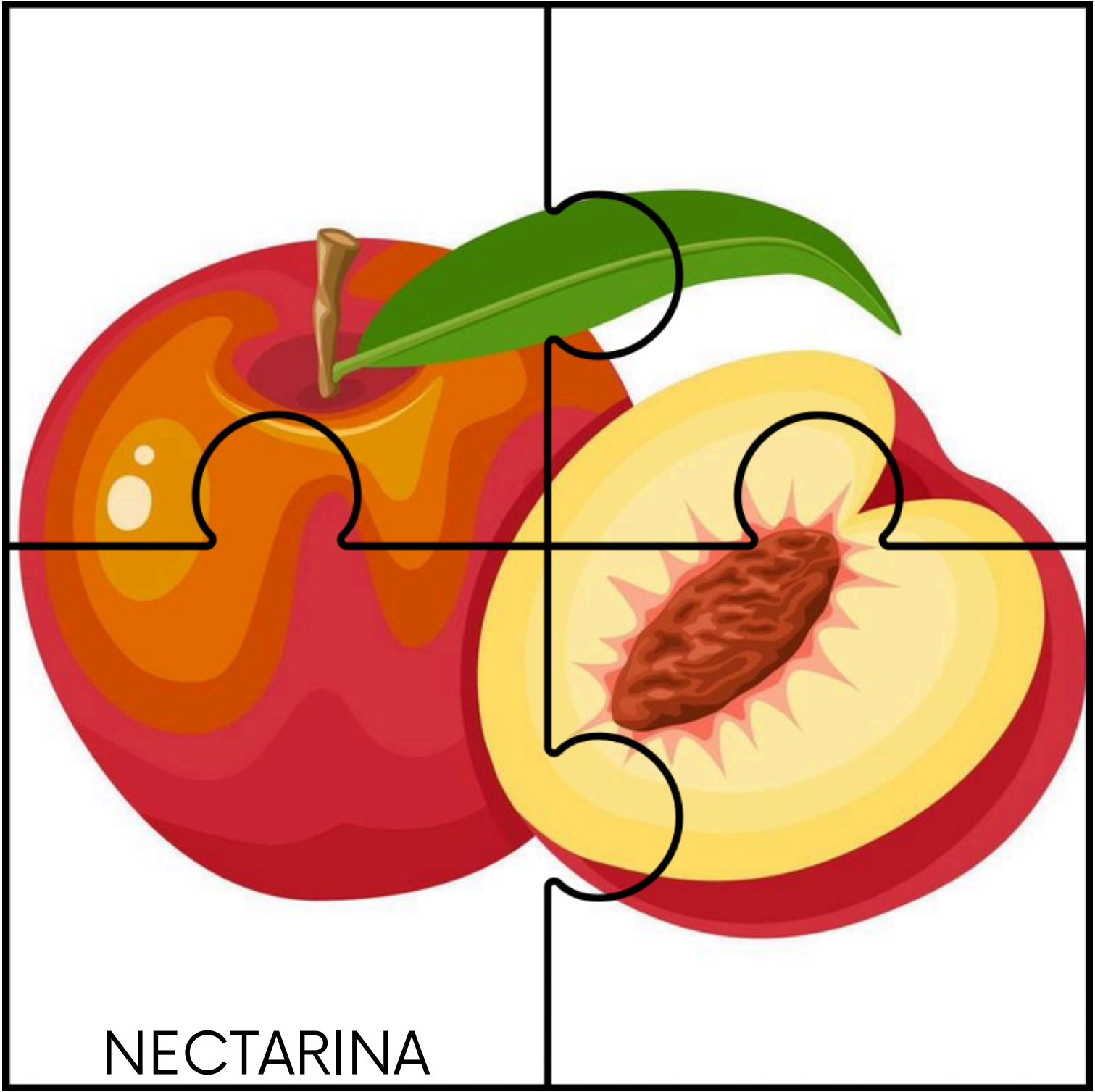
Ao final

Guarde as peças dentro de um saquinho ou envelope e mantenha na caixa organizadora para reutilizar em outros momentos.

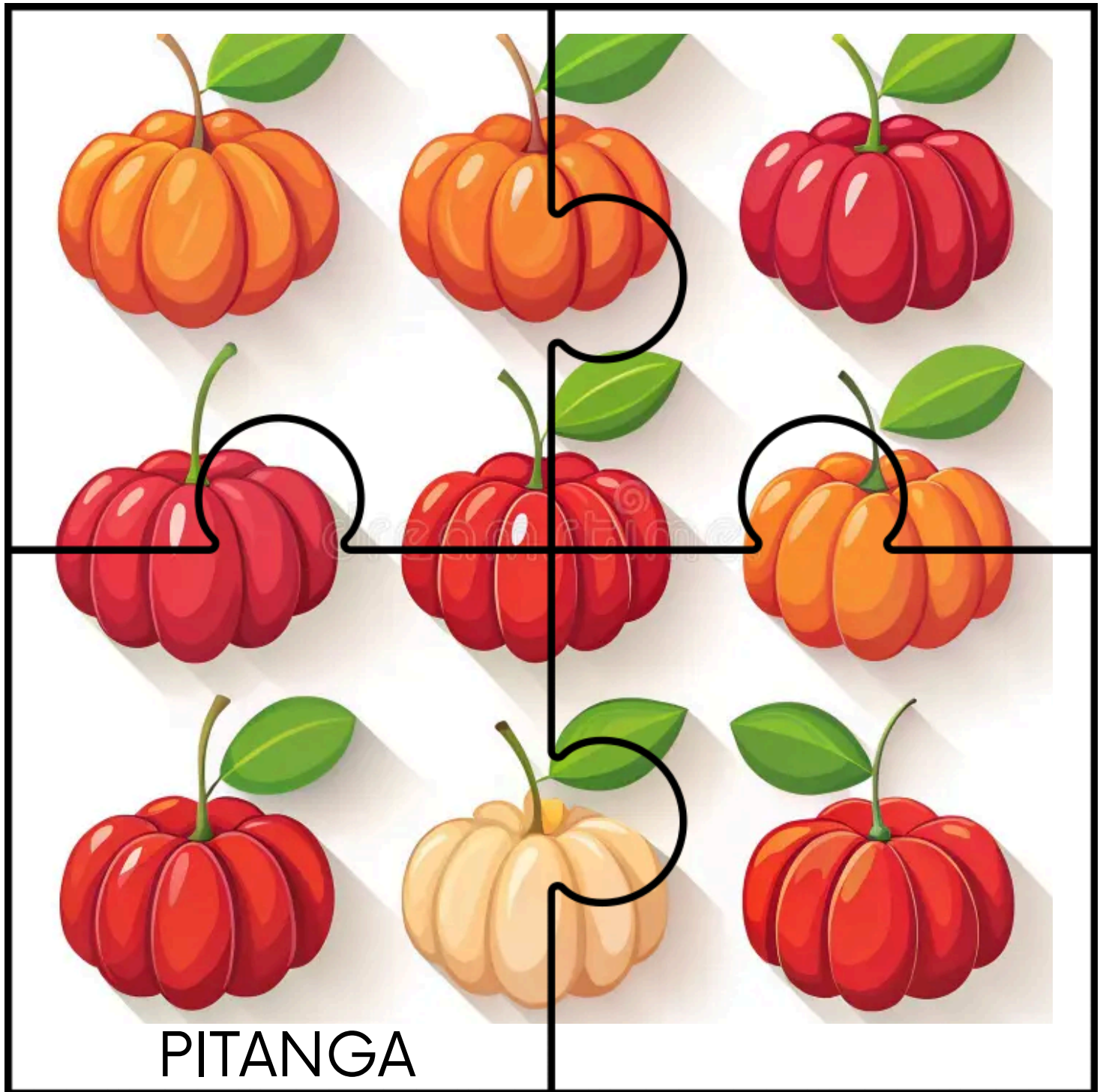




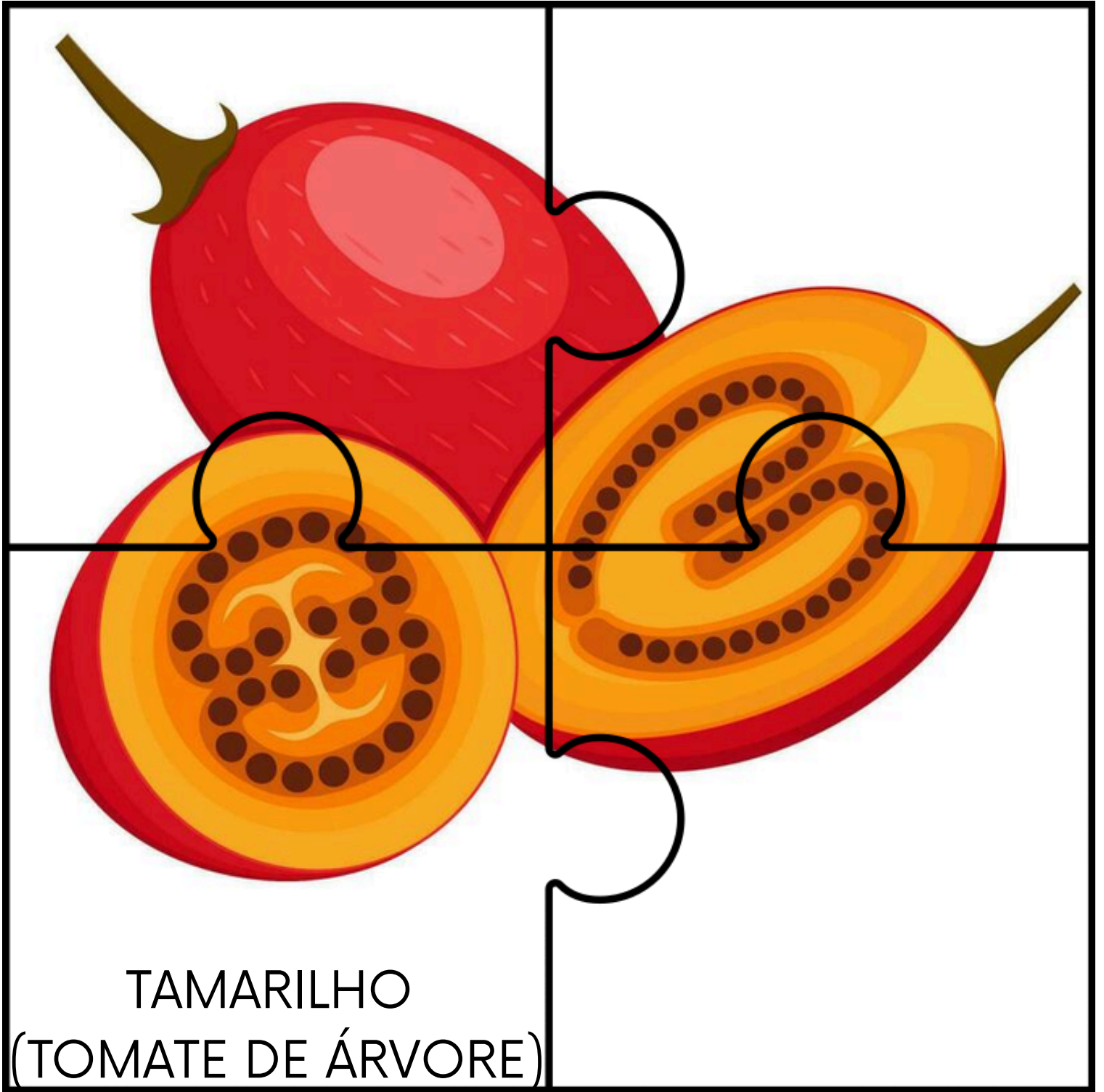
UVAIA



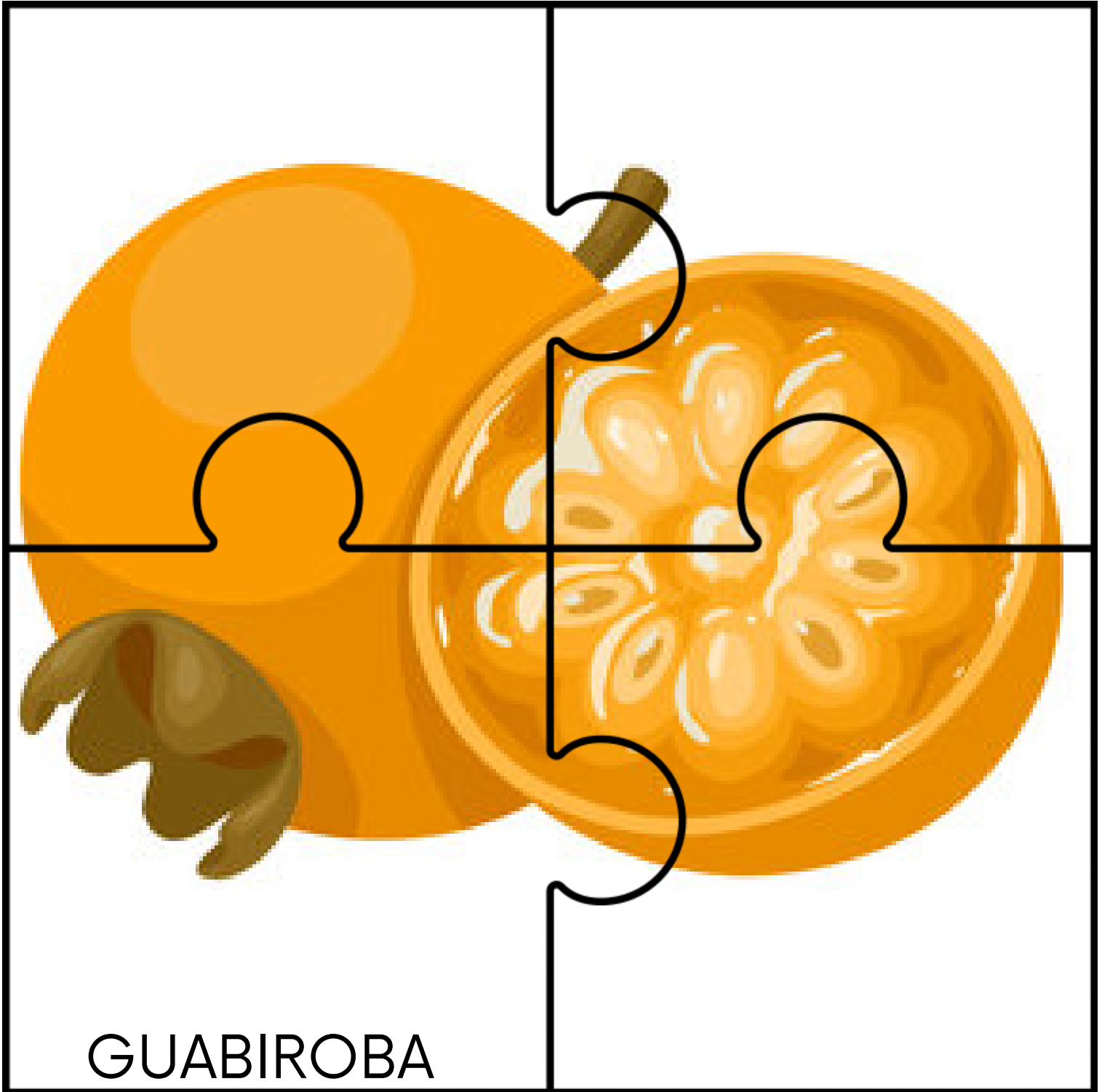
NECTARINA



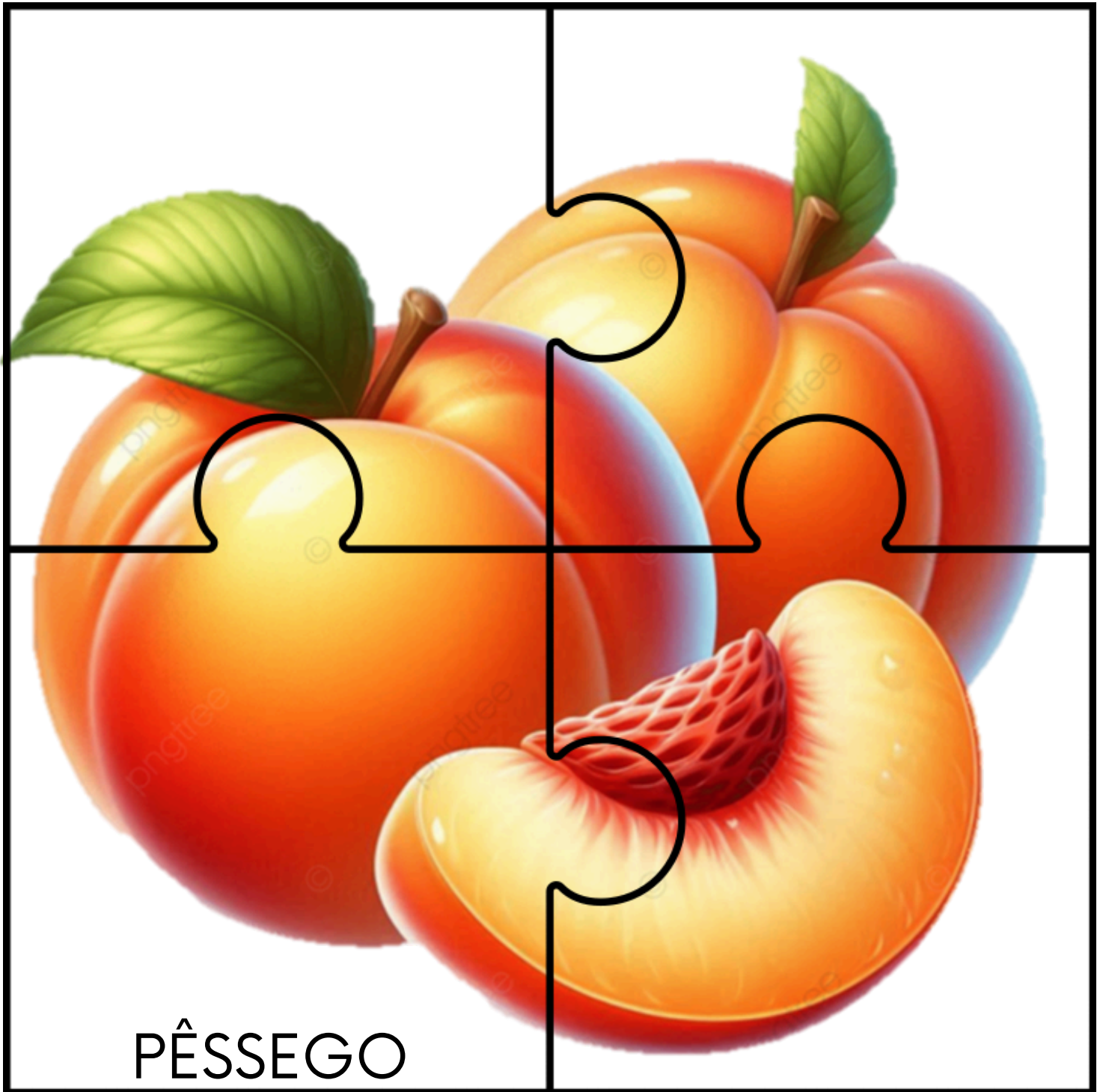
PITANGA



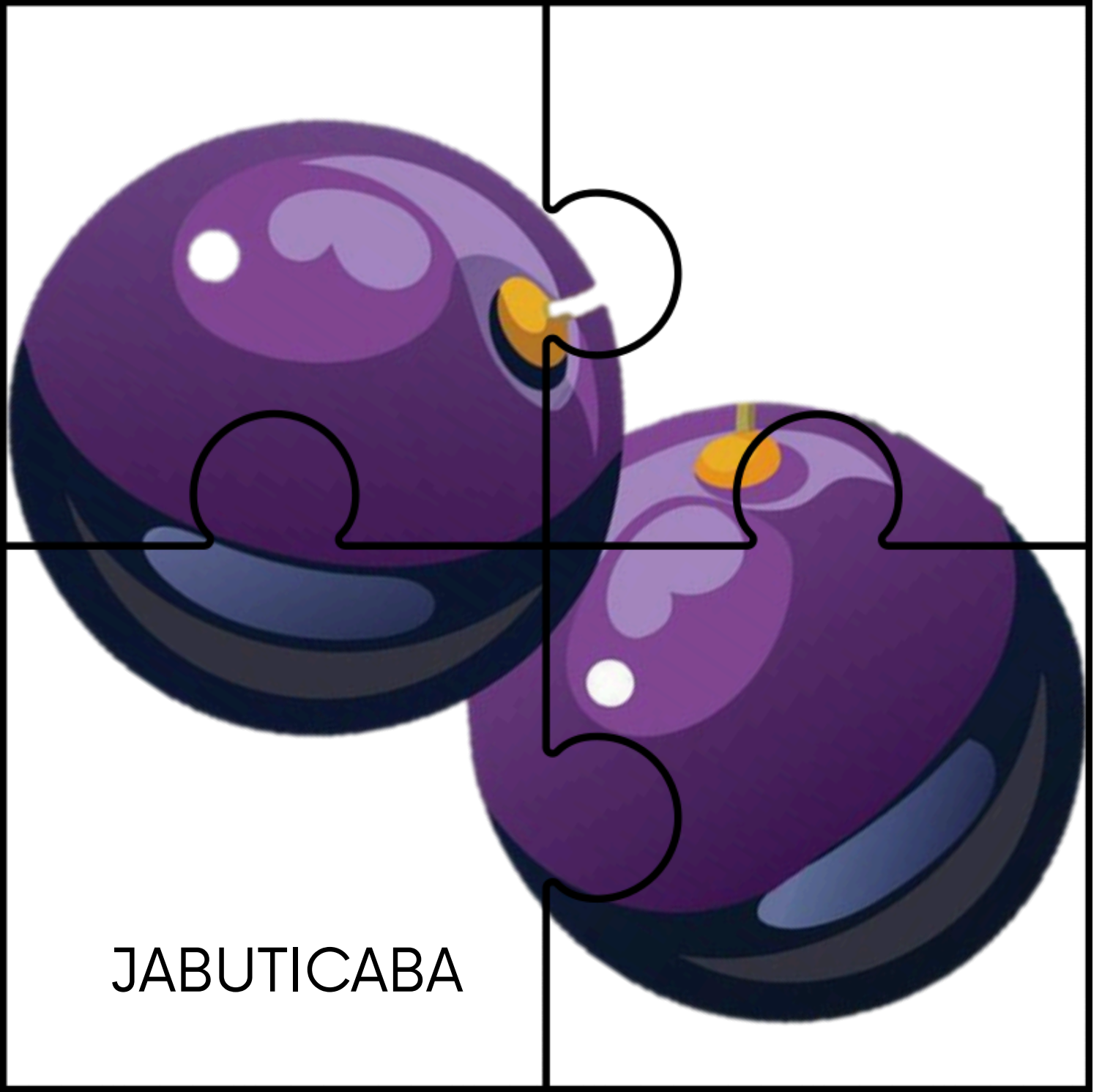
TAMARILHO
(TOMATE DE ÁRVORE)



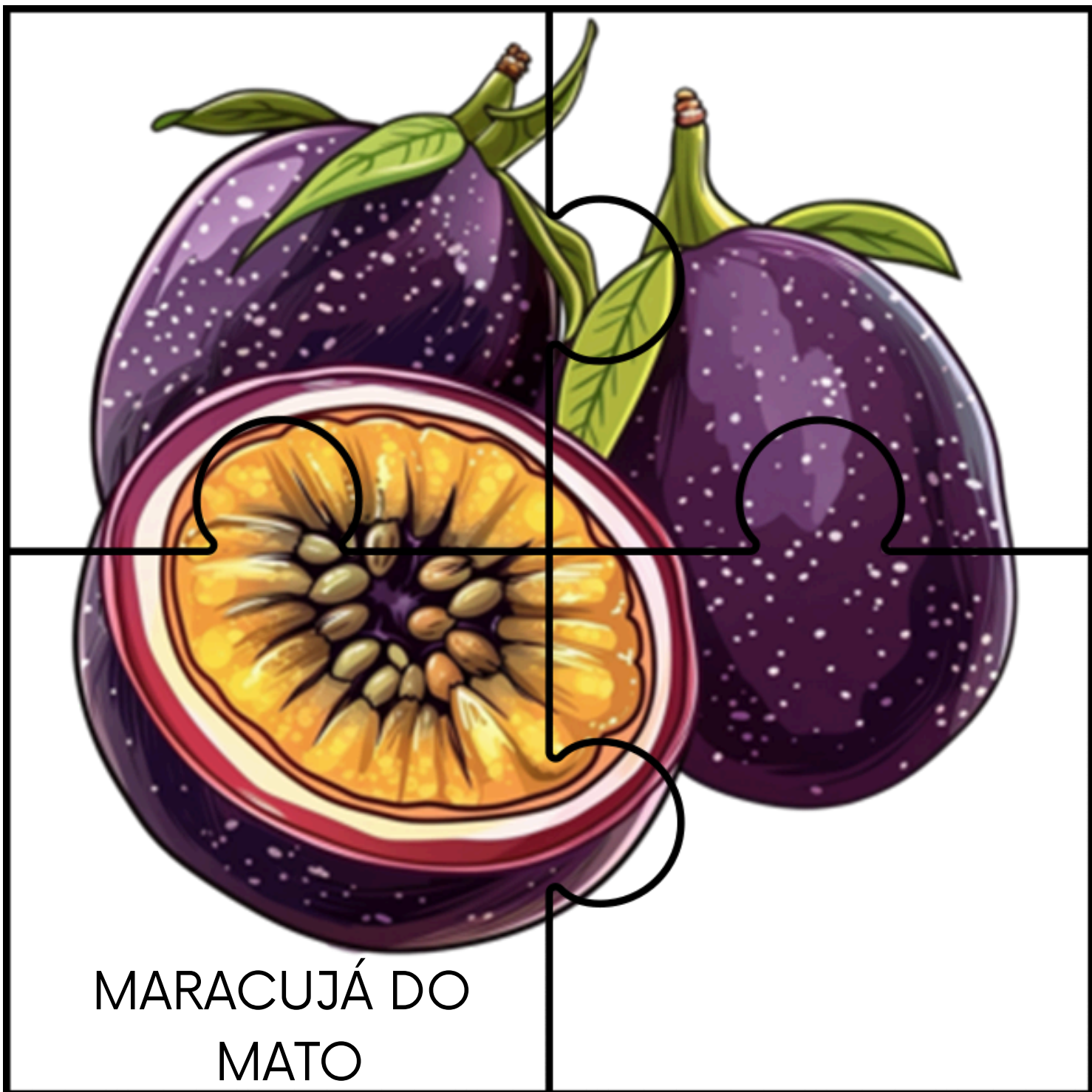
GUABIROBA



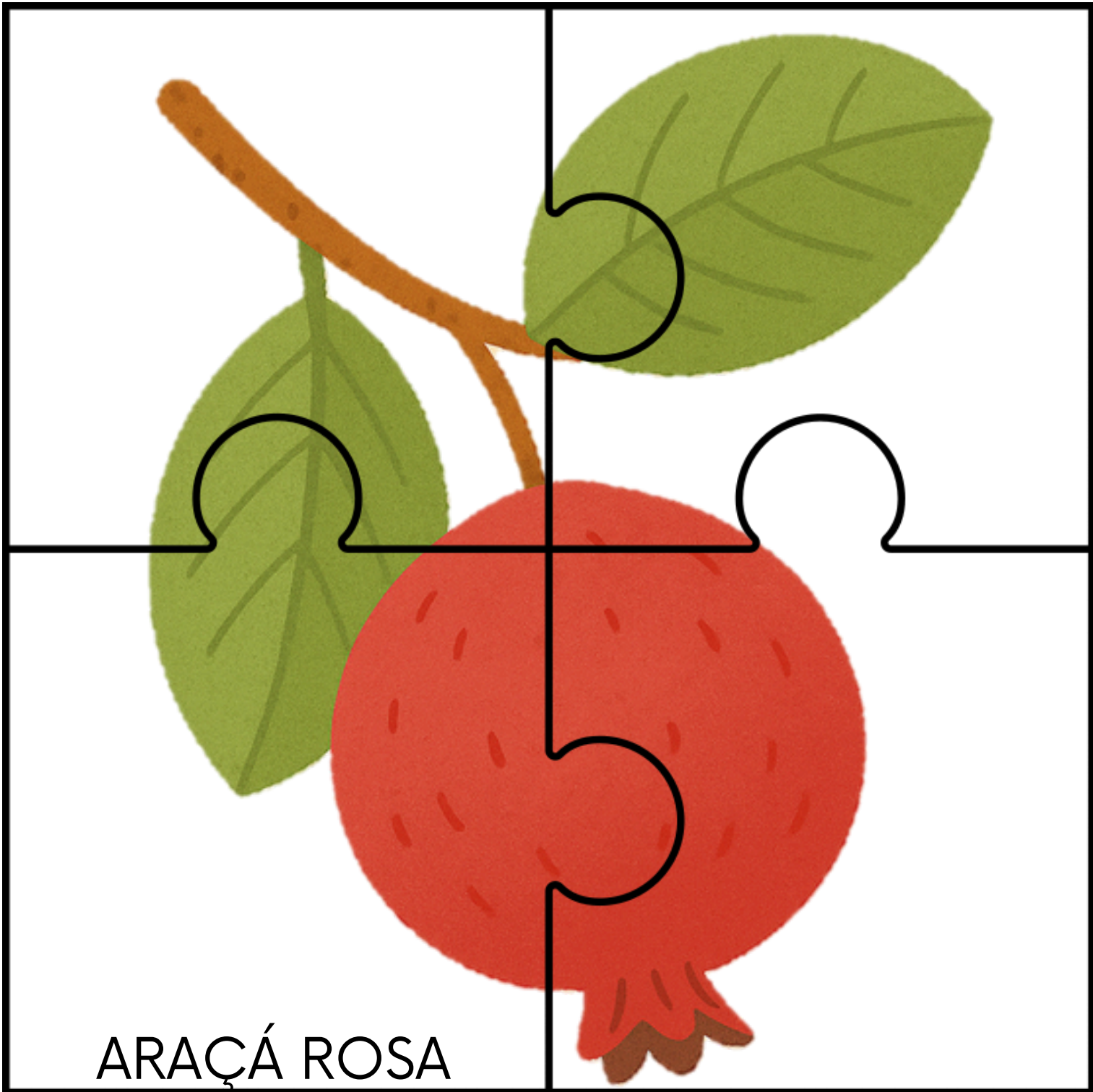
PÊSSEGO



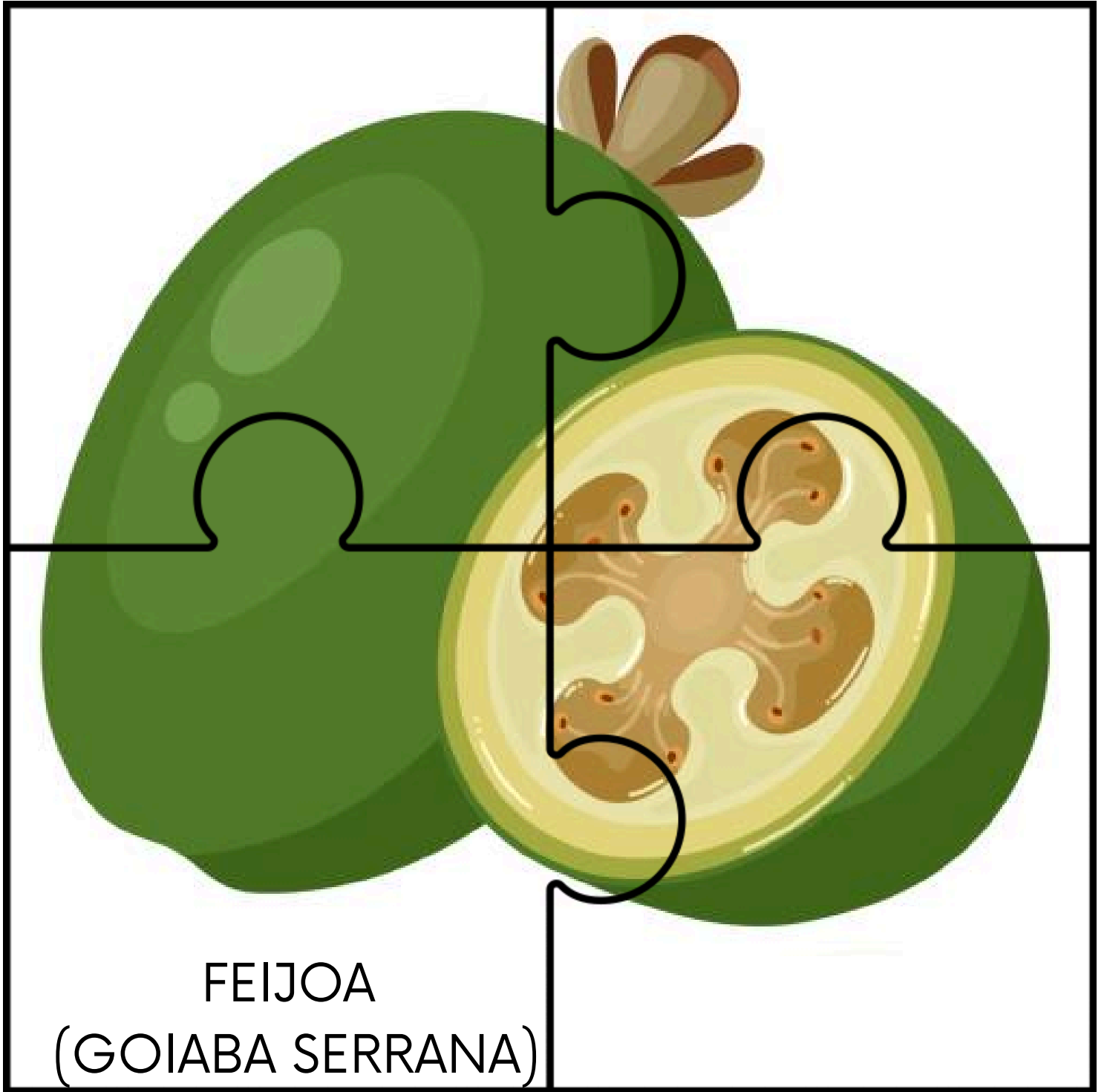
JABUTICABA



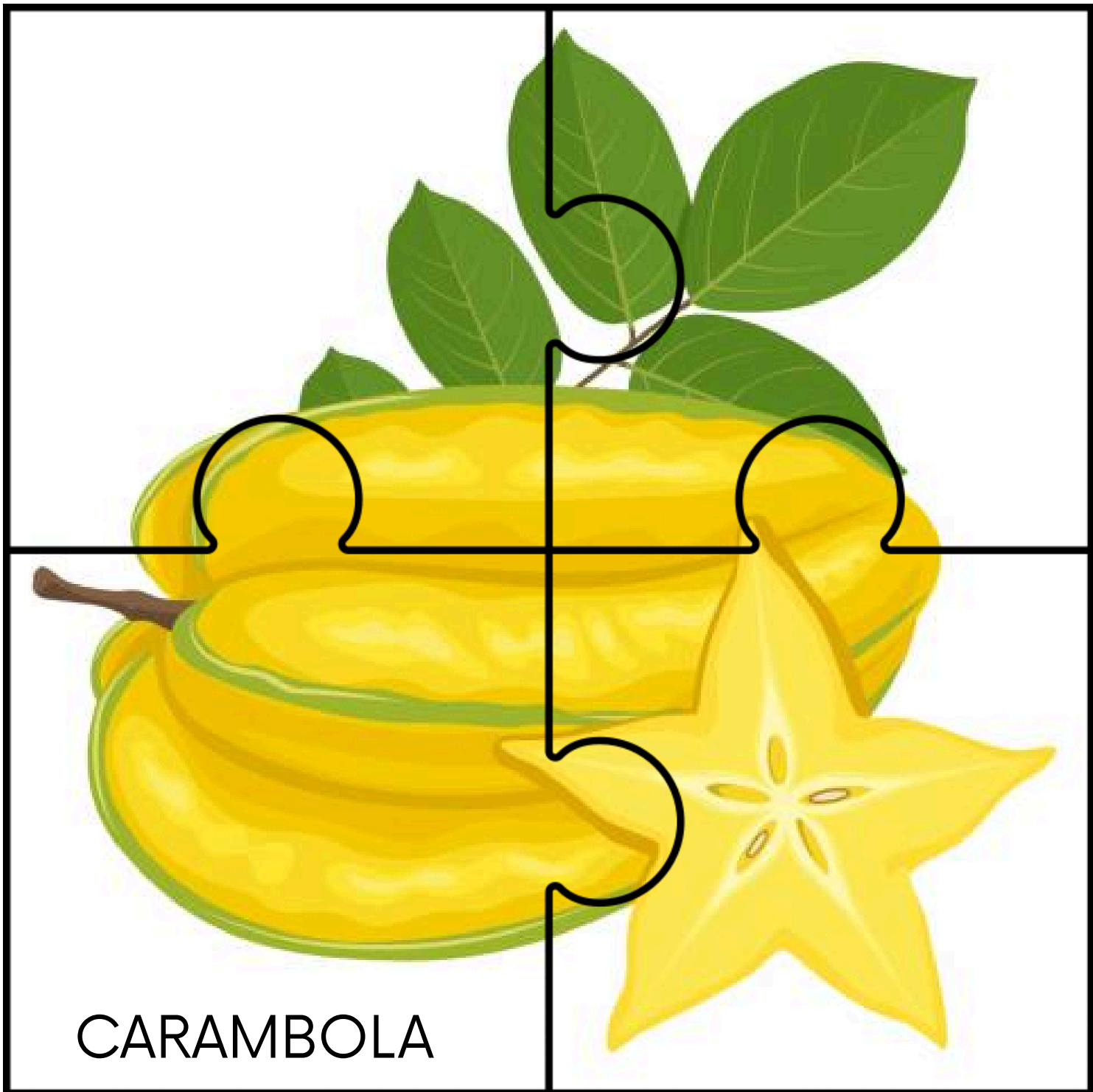
MARACUJÁ DO
MATO



ARAÇÁ ROSA



FEIJOA
(GOIABA SERRANA)



CARAMBOLA

ATIVIDADE:




CAMINHO DO PEIXINHO

Objetivo: Favorecer, de forma lúdica, o reconhecimento do pescado como alimento in natura presente na cultura alimentar litorânea do Estado.

A atividade é composta por um labirinto simples, no qual a criança deve conduzir a figura de um peixinho até um prato, representando o alimento que chega à refeição.

Faixa etária: 2 a 5 anos

O que você vai precisar

-  Labirinto impresso (formato A4)
-  Lápis de cor, giz de cera ou canetinhas
-  Pasta ou caixa organizadora

Como preparar





1. Imprima a atividade em folha A4.
2. Organize os materiais de pintura antes de iniciar.
3. Disponibilize o material em um espaço confortável para a criança explorar.



ATIVIDADE:




CAMINHO DO PEIXINHO

Como a criança brinca

-  Observe o peixinho no início do caminho.
-  Faça o trajeto com o dedinho, percorrendo o labirinto.
-  Depois, realize o caminho com lápis de cor ou giz.
-  Ao final, pinte livremente a ilustração.

Possibilidades de mediação

Converse com a criança enquanto ela realiza o trajeto.

-  Pergunte de onde vem o peixinho.
-  Converse sobre o mar e o litoral.
-  Relacione o caminho com o alimento que chega ao prato.

 Você pode dizer:

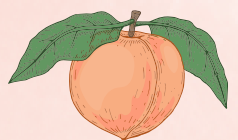
“O peixinho veio do mar!”

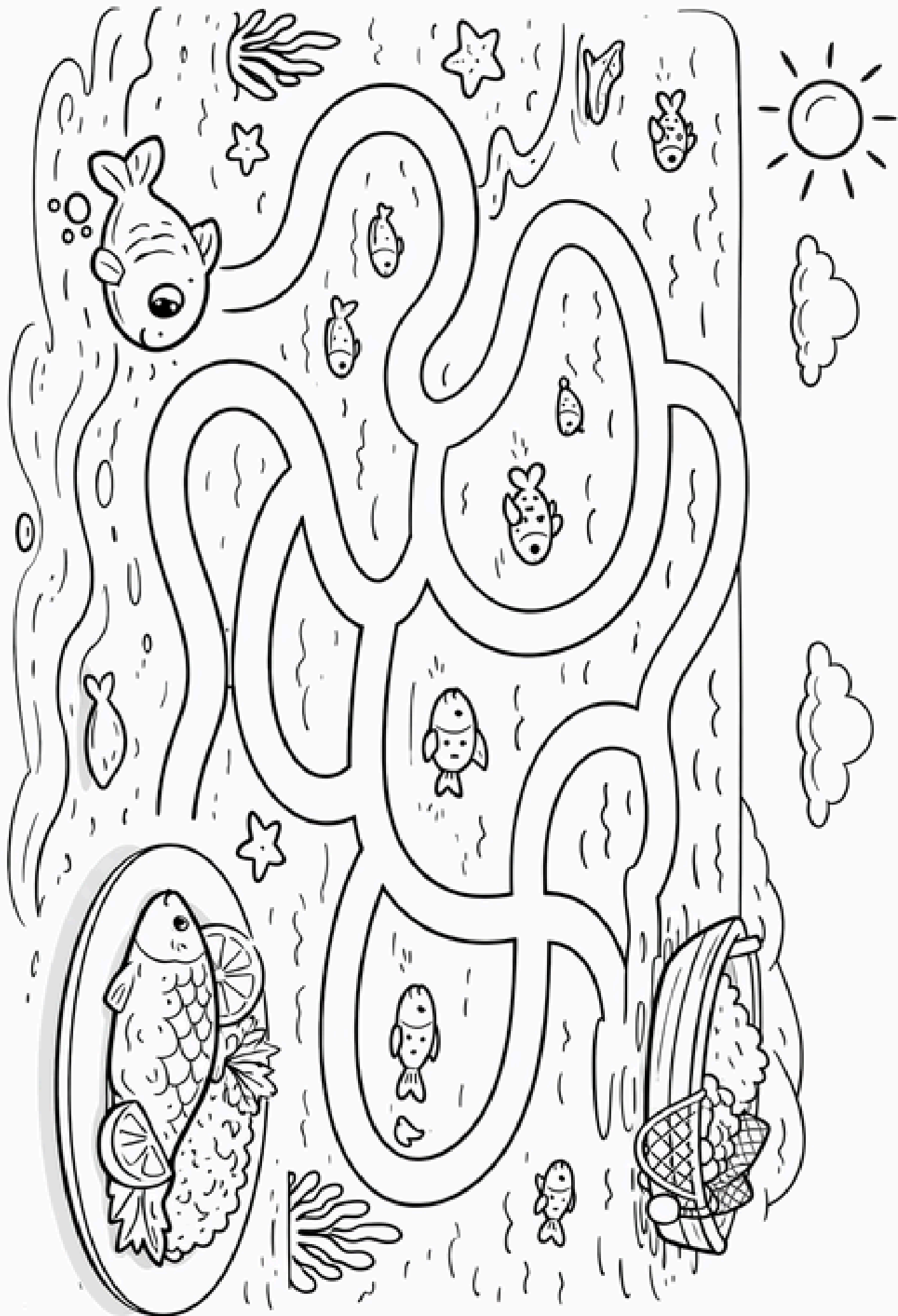
“Agora ele chegou ao prato!”

“Você já comeu peixe?”

Ao final

Guarde a atividade na pasta ou na caixa organizadora, ou entregue para a criança levar para casa, valorizando sua produção.





ATIVIDADE:

OLHO VIVO NOS ALIMENTOS

Objetivo: Favorecer o reconhecimento visual, pela criança, de alimentos in natura e minimamente processados que compõem a cultura alimentar das diversas regiões de Santa Catarina, assim como cenários que remetam à cultura alimentar local, estimulando a curiosidade, a atenção e o contato lúdico com os alimentos desde a primeira infância.

O que você vai precisar

 Figuras impressas da atividade

 Giz de cera, lápis de cor ou canetinhas

 Pasta ou caixa organizadora

Como preparar





1. Imprima as figuras desejadas.
2. Organize os materiais de pintura antes de iniciar.
3. Disponibilize a atividade em um espaço confortável e tranquilo.



ATIVIDADE:




OLHO VIVO NOS ALIMENTOS

Como a criança brinca

-  Observe atentamente a imagem.
-  Procure os alimentos presentes na cena.
-  Diga o nome dos alimentos encontrados.
-  Pinte livremente a ilustração.

Possibilidades de mediação

Converse com a criança enquanto ela observa e colore.

-  Pergunte quais alimentos ela conseguiu encontrar.
-  Relacione os alimentos com a cultura local.
-  Estimule a curiosidade sobre os cenários apresentados.

Você pode dizer:

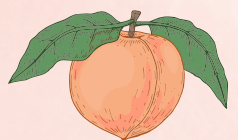
“Quantos alimentos você encontrou?”

“Esse alimento aparece na sua casa?”

“Essa cena lembra qual lugar?”

Ao final

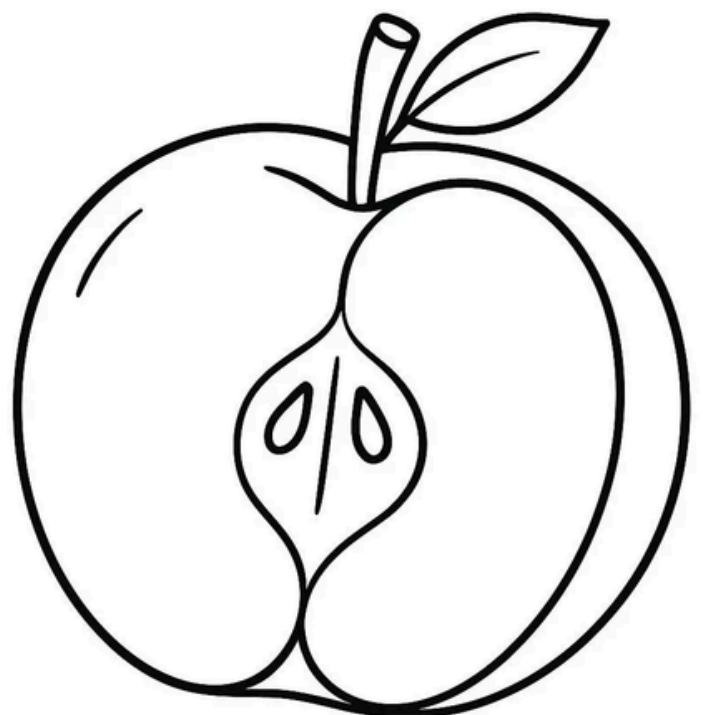
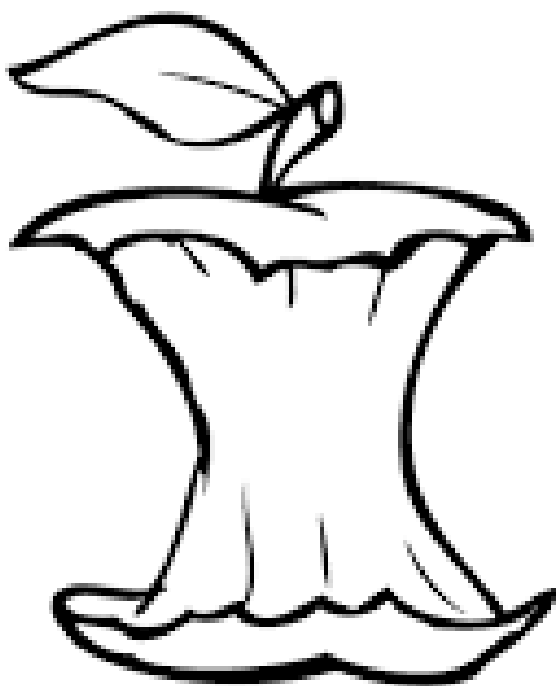
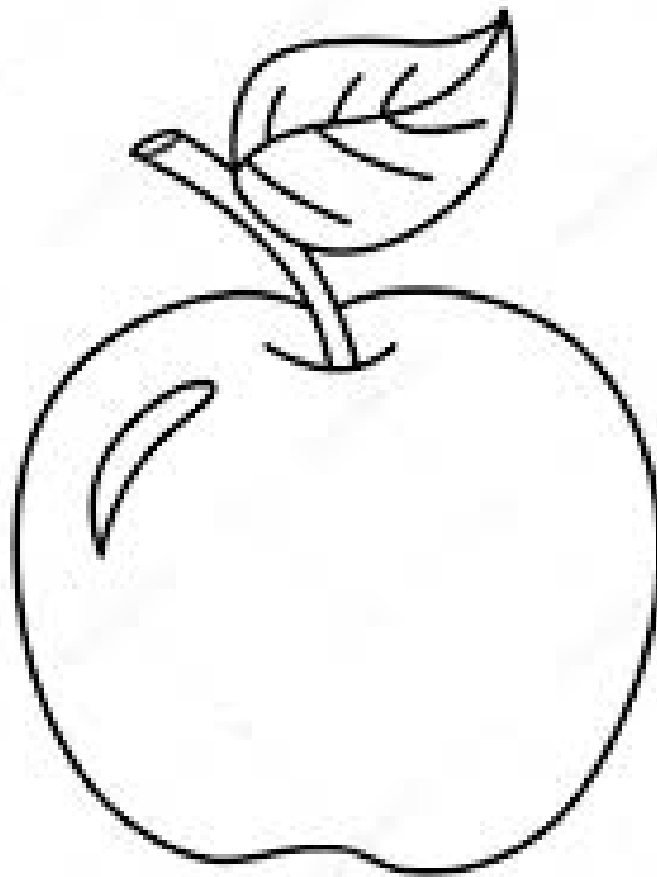
Guarde a atividade na pasta ou na caixa organizadora, ou entregue para a criança levar para casa, valorizando sua produção.



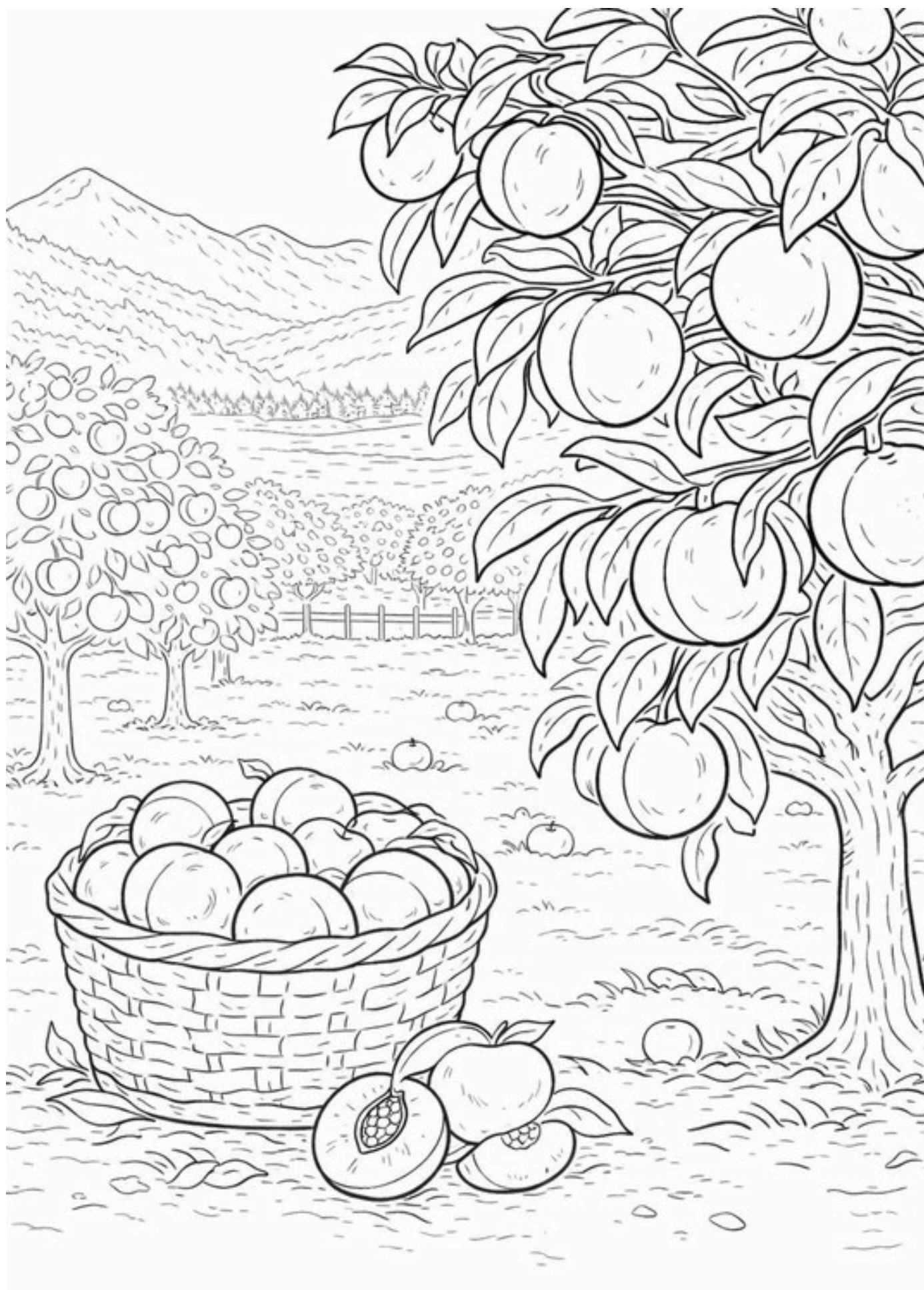
COLHEITA DE MAÇÃ NA SERRA CATARINENSE



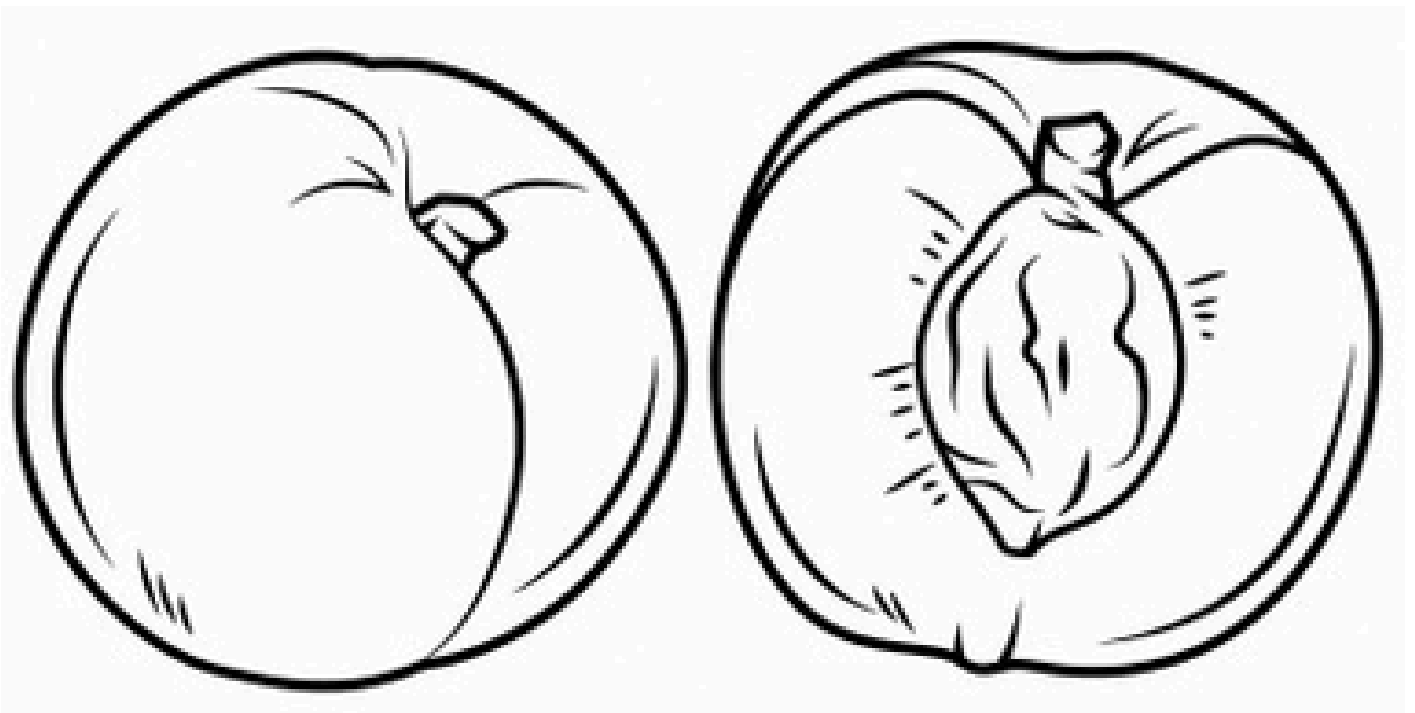
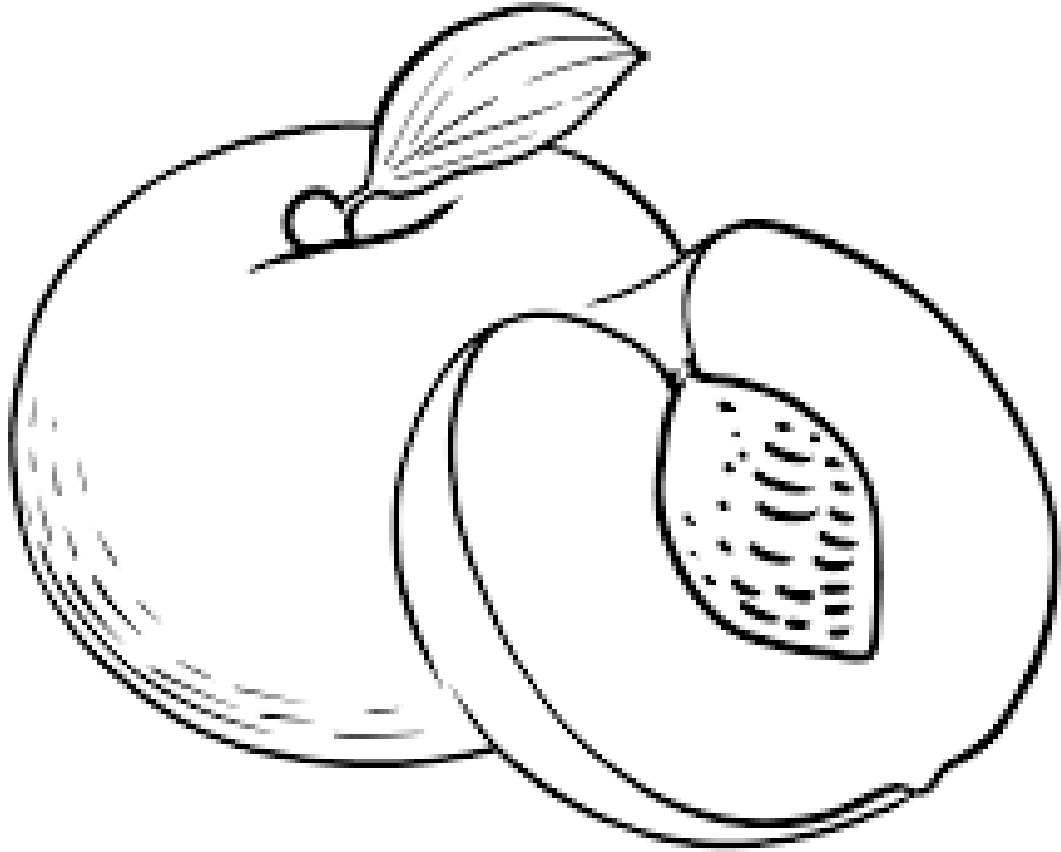
MAÇÃ DE SÃO JOAQUIM



POMAR DE PÊSSEGO



PÊSSEGO DO OESTE CATARINENSE



FEIRA LIVRE



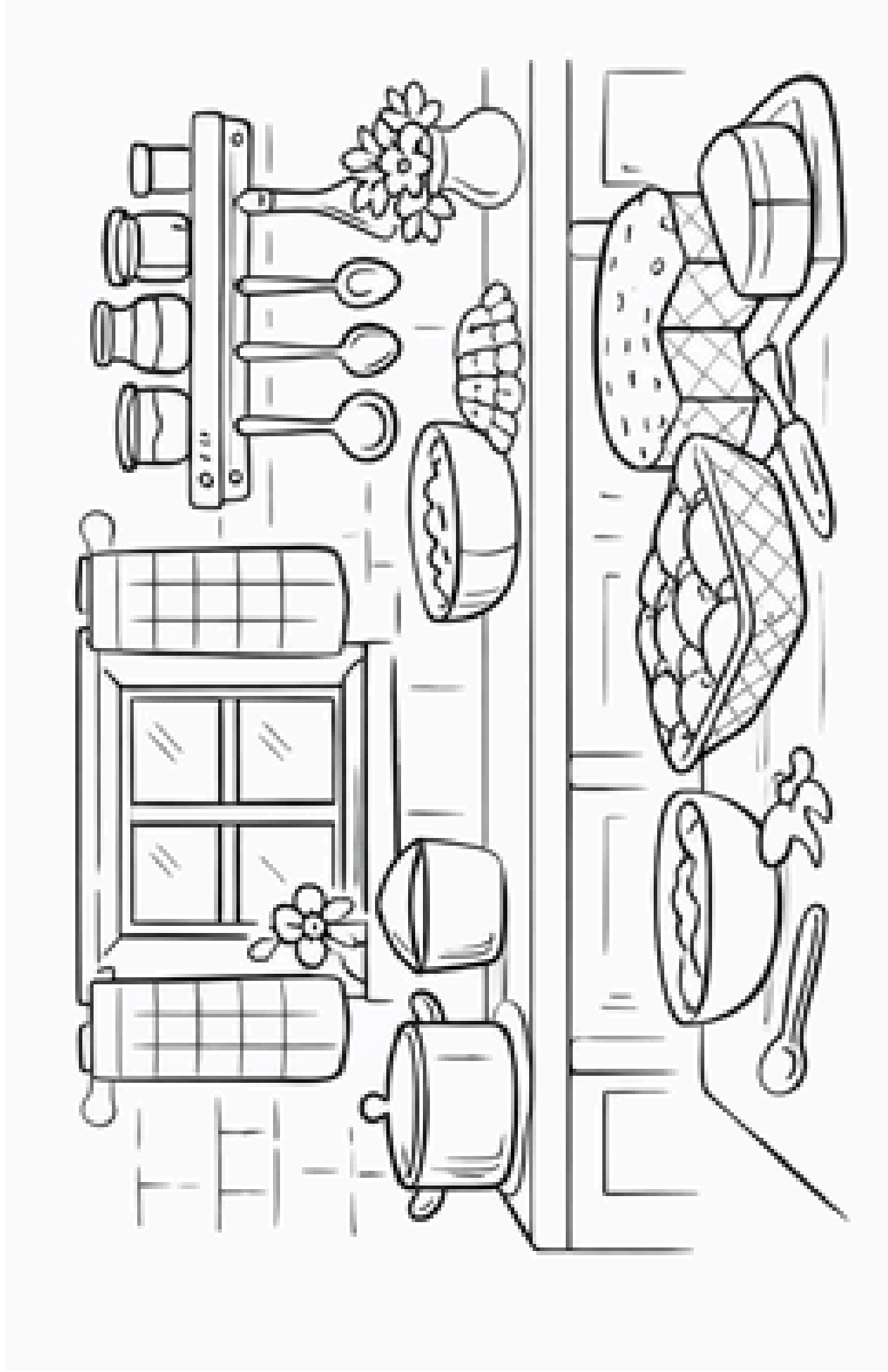
HORTA



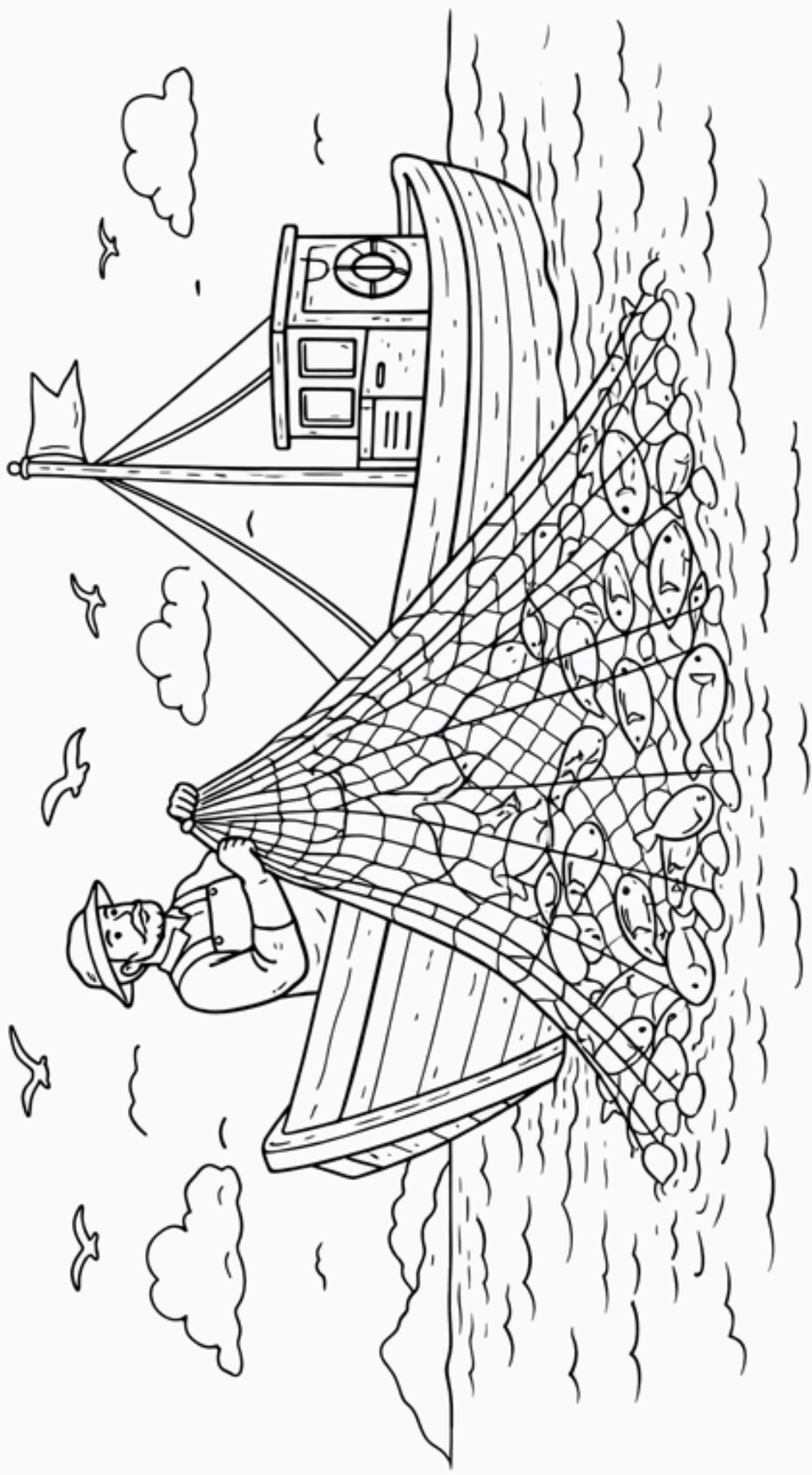
HORTA



COZINHA FAMILIAR



PESCADOR NO LITORAL CATARINENSE



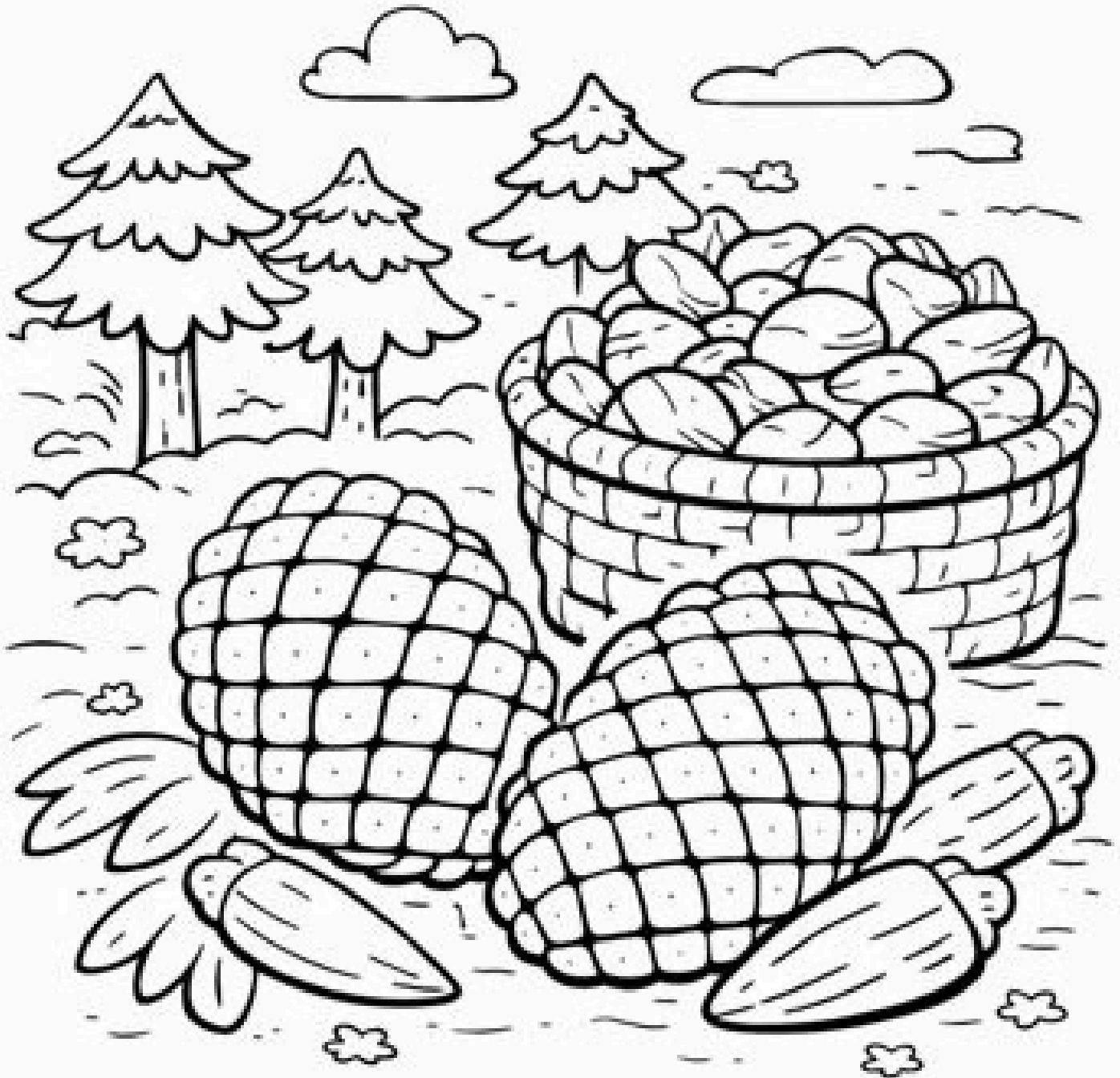
CAFÉ COLONIAL NA SERRA CATARINENSE



CHIMARRÃO - ERVA MATE DO PLANALTO NORTE

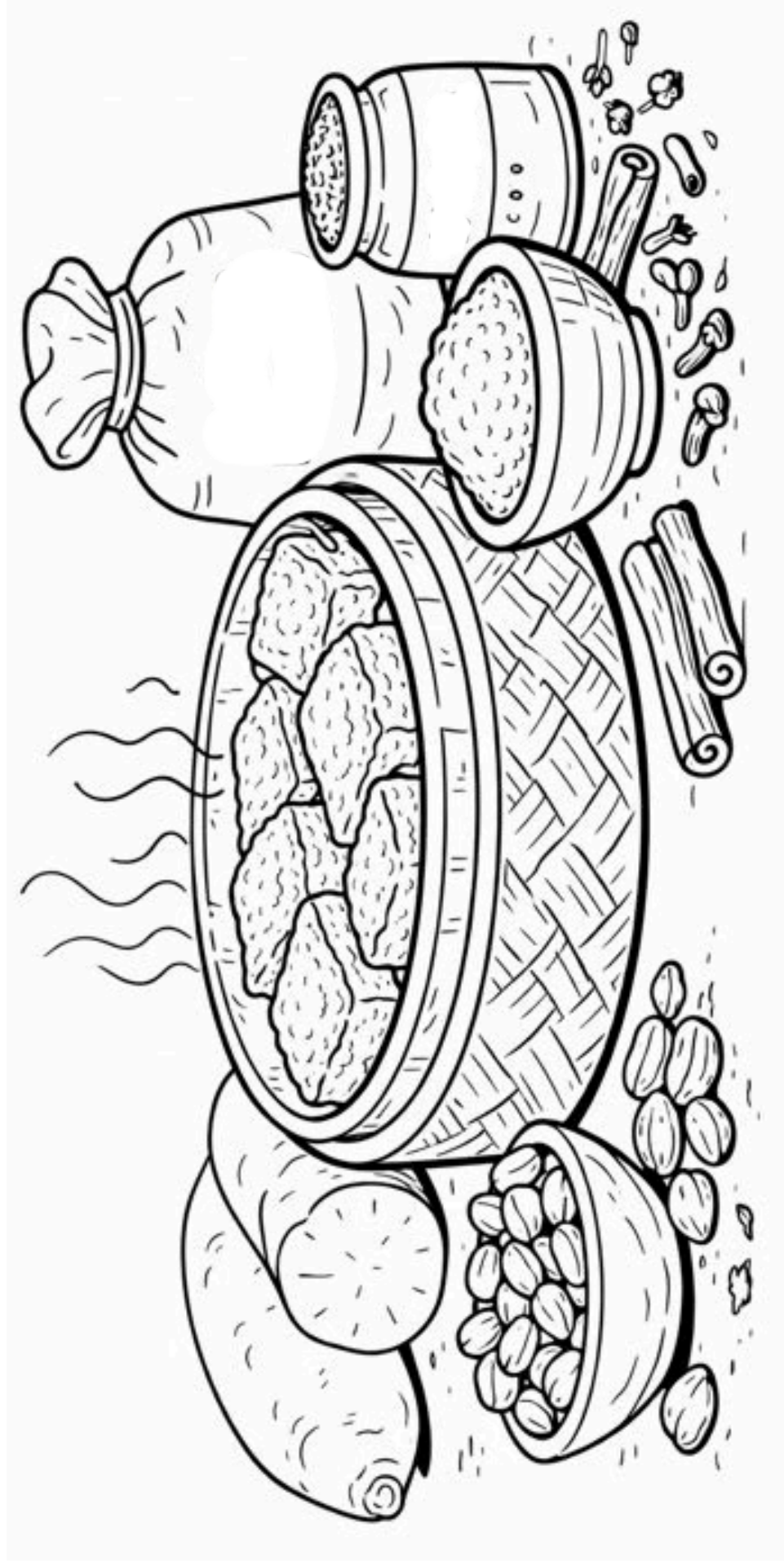


PINHÃO DA SERRA CATARINENSE



BIJAJICA

(bolinho feito no vapor com massa
de mandioca, açúcar mascavo,
amendoim e especiarias)



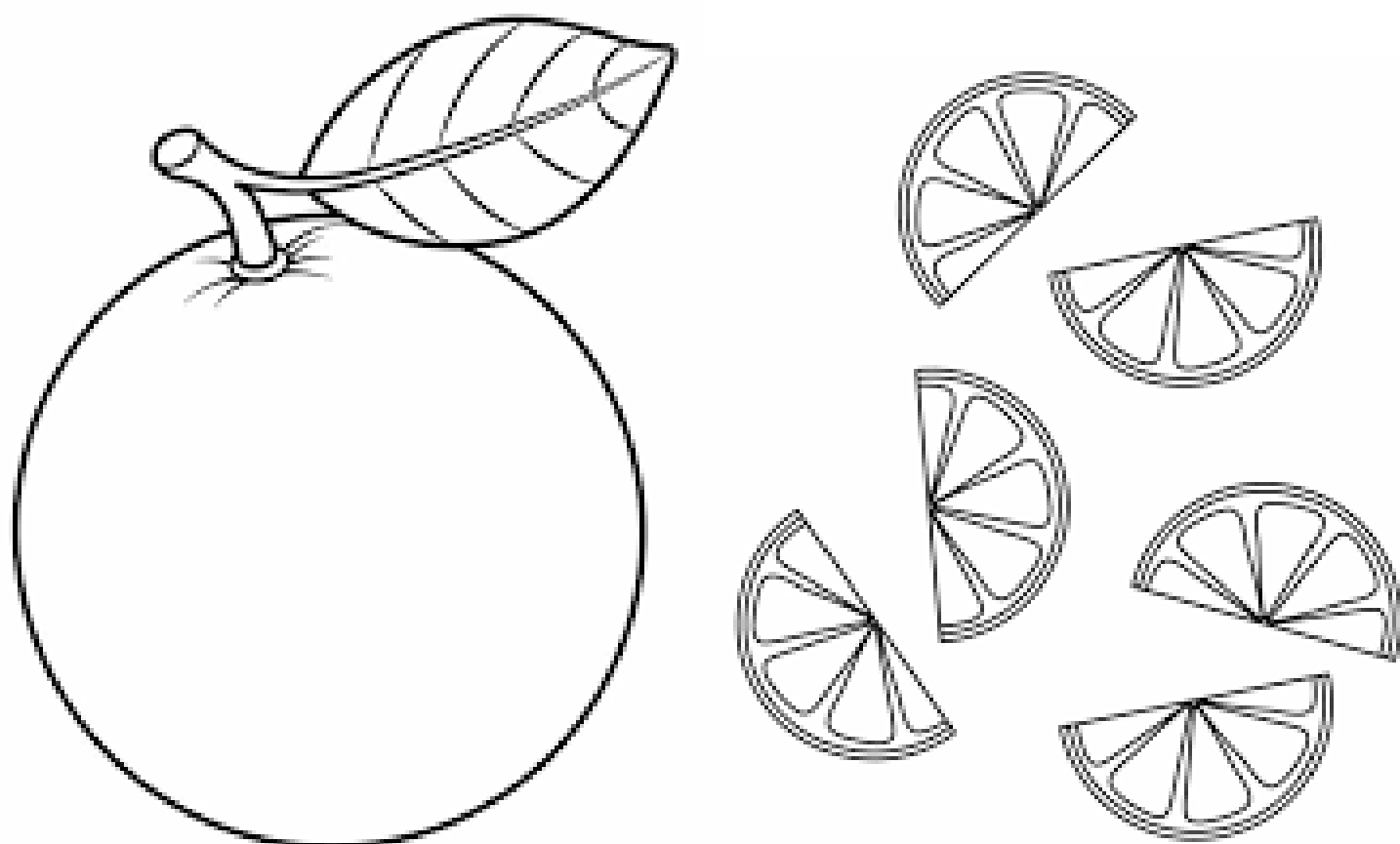
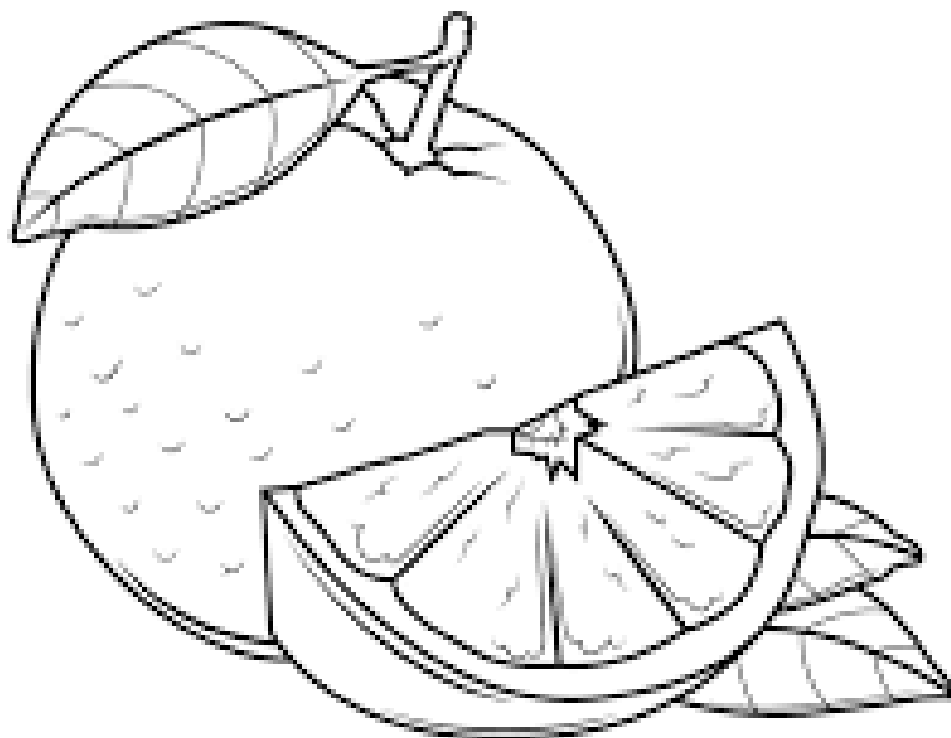
MILHARAL E PREPARAÇÕES COM MILHO: BOLO DE MILHO, FARINHA DE MILHO, PIRÃO E POLENTA



BANANA DE CORUPÁ



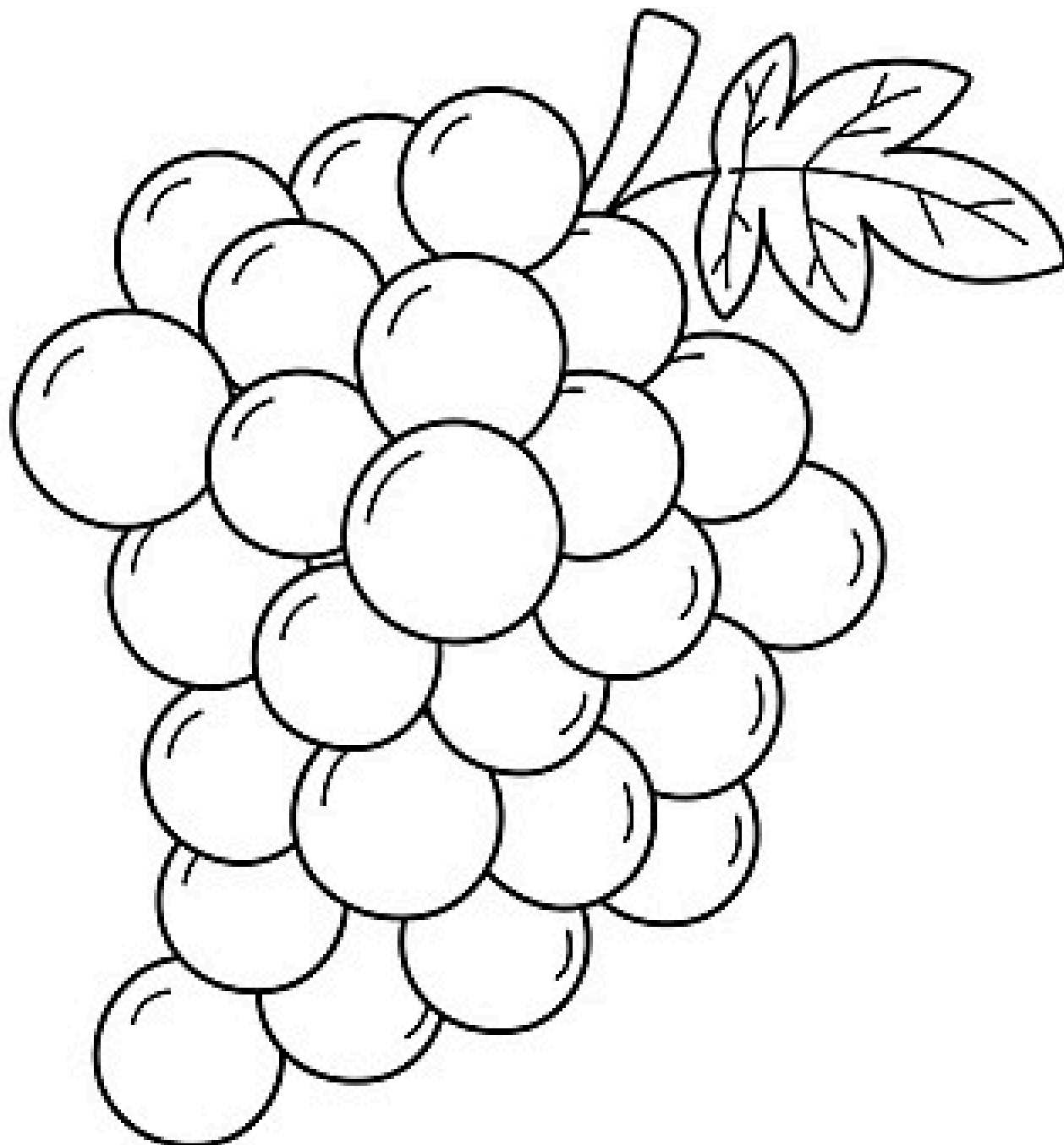
LARANJA DO VALE DO RIO URUGUAI



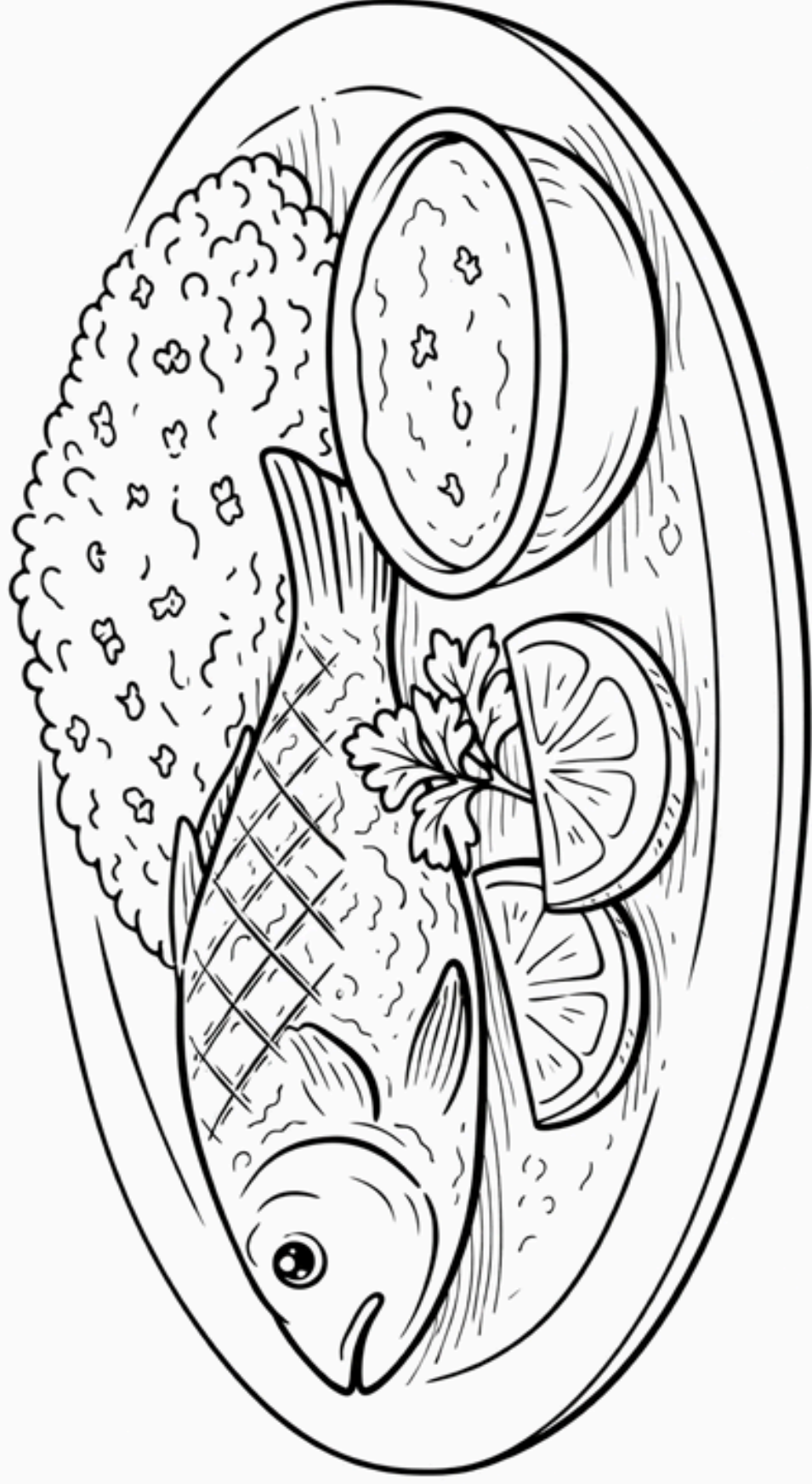
PARREIRAS DE UVA GOETHE DO SUL CATARINENSE



UVA GOETHE

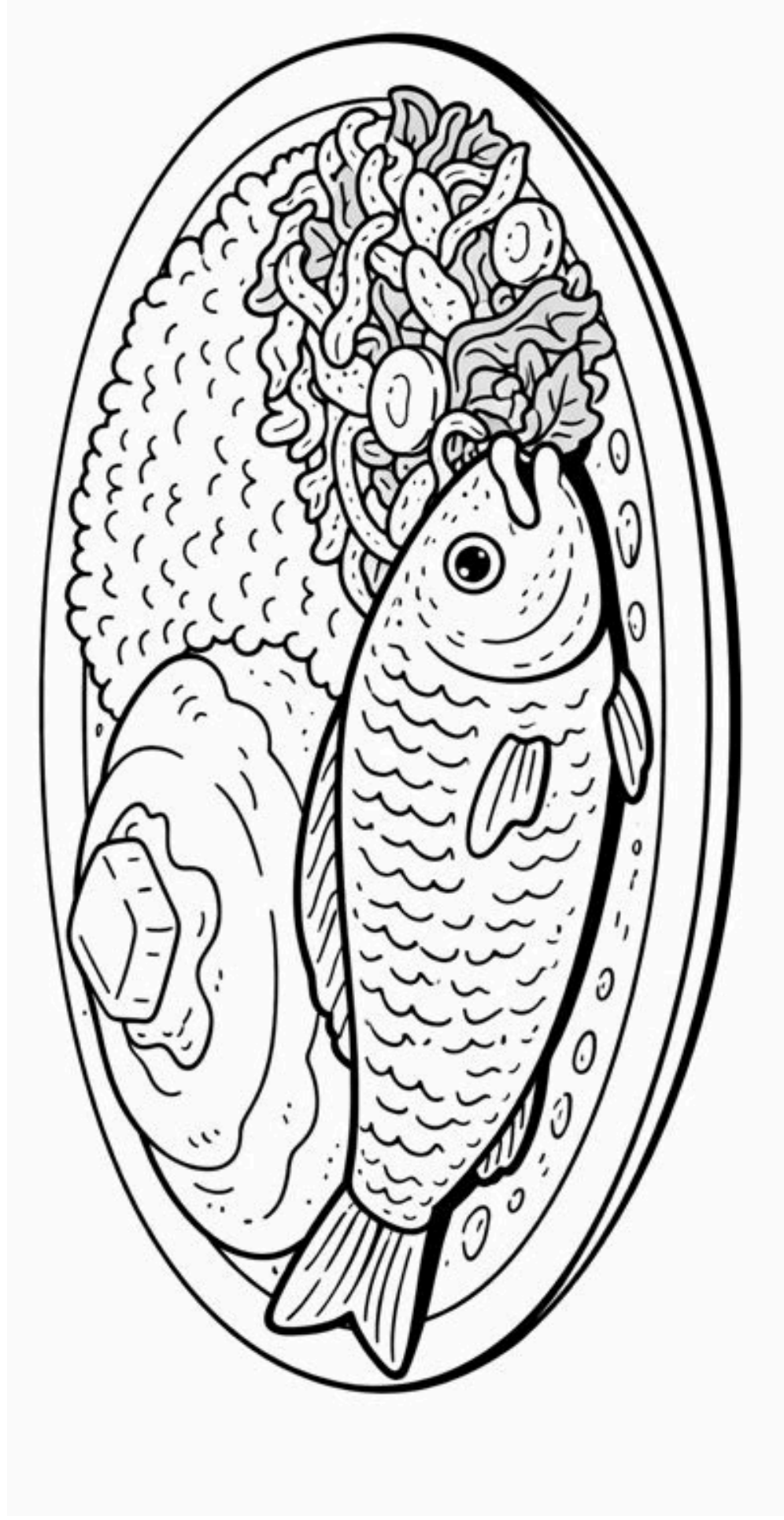


PRATO REGIONAL
(peixe, pirão e arroz)

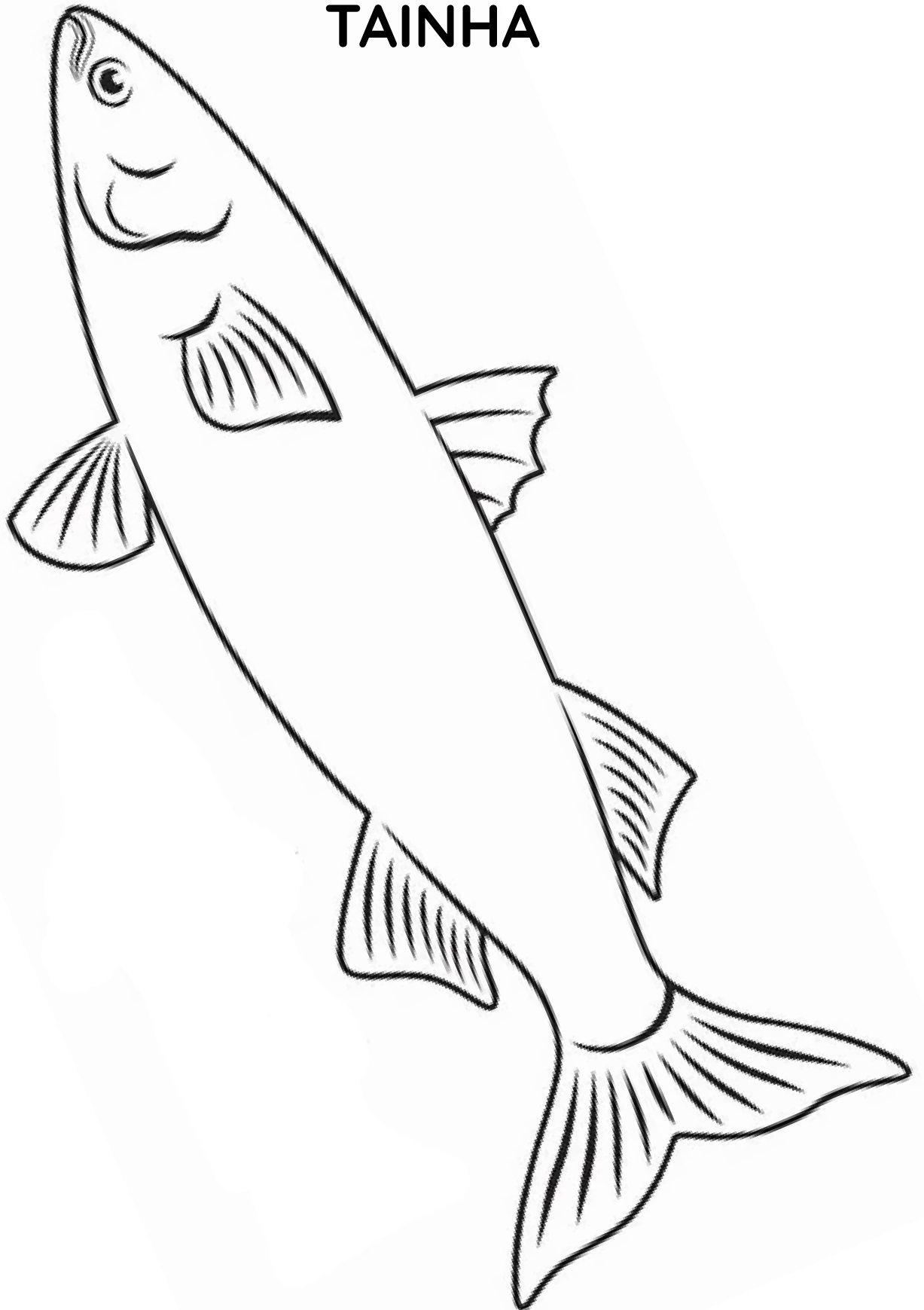


PRATO REGIONAL

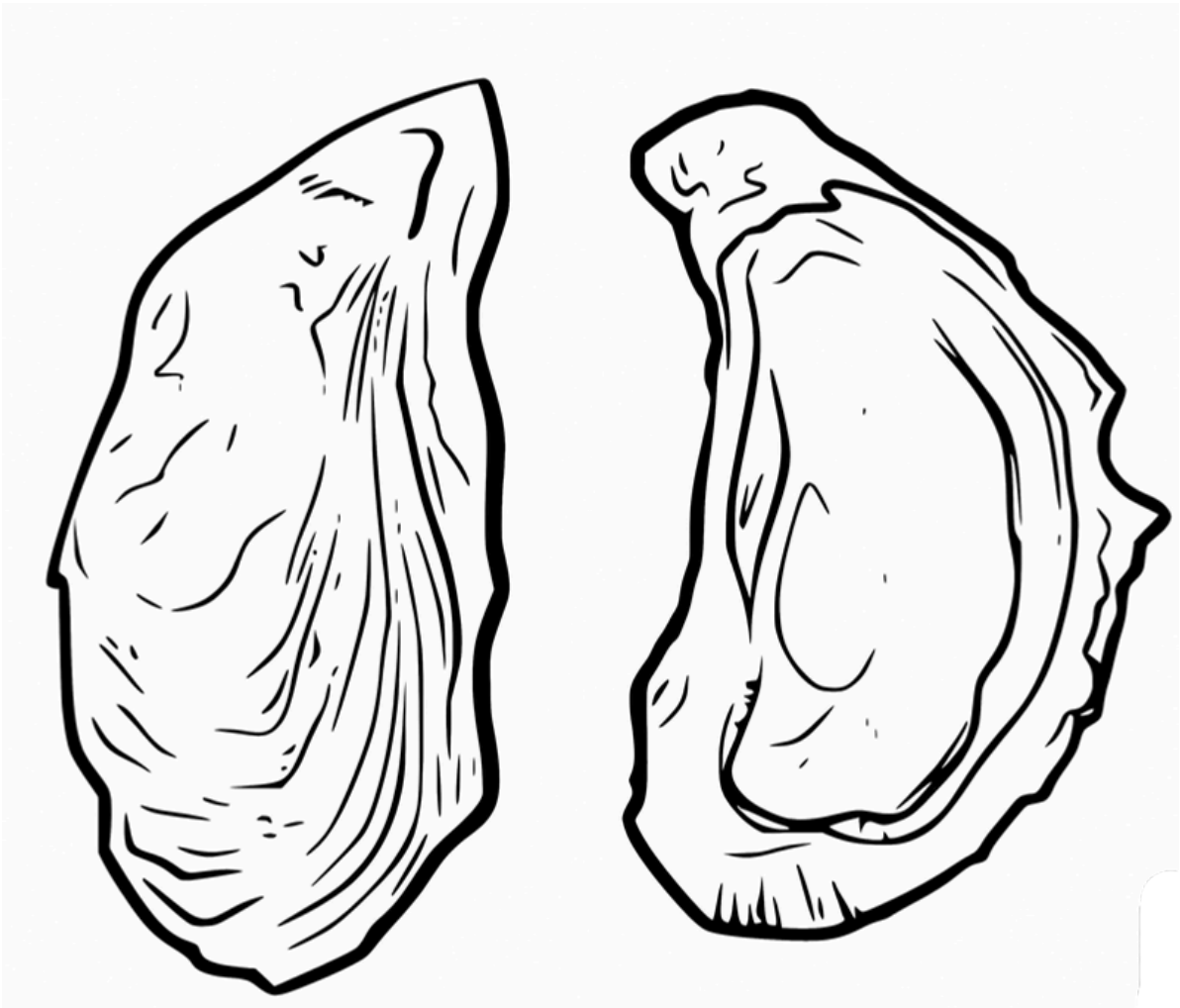
(peixe, pirão, arroz e legumes, como repolho, cenoura e couve)



TAINHA



OSTRA DE FLORIANÓPOLIS



FRUTOS DO MAR

