



## BINGO DA SAÚDE – Material de apoio

**Tema:** Educação alimentar e nutricional, incentivo ao consumo de frutas e hortaliças.

### **Apresentação:**

O jogo é um método de aprendizagem lúdica, destinado especialmente aos adolescentes, adultos e idosos, podendo ser adaptado para o público infantil. O processo de aprendizagem para Piaget está representado por um duplo processo: a assimilação e a acomodação. A inteligência sensório-motora é desenvolvida por meio de uma prática de assimilação que tende a incorporar e a acomodar objetos exteriores, assim como seus esquemas, enquanto ocorre o equilíbrio entre assimilação e acomodação (CASTRO; TREDEZINI, 2014). No Bingo da Saúde as regras podem ser estabelecidas por acordo entre os participantes, previamente ao jogar, tendo como sugestão as instruções apresentadas adiante.

### **Objetivos:**

O jogo pretende apresentar aos participantes, alimentos *in natura*, em especial, frutas e hortaliças, além de proporcionar uma atmosfera favorável ao aprendizado sobre alimentação e nutrição, uma vez que o jogo requer atenção ao “mediador”, que sorteará os alimentos do Bingo da Saúde.

### **Instruções para jogar:**

Para jogar o Bingo da saúde, deve inicialmente eleger um “mediador”, que será responsável pelo sorteio das frutas e hortaliças. A fim de otimizar a ação de educação alimentar e nutricional por meio do jogo, recomenda-se que o mediador se prepare previamente, realizando pesquisas e lendo a bibliografia sugerida nesse documento. A participação de profissionais da saúde como mediadores, em especial, do nutricionista, é altamente recomendada.

O Bingo da saúde pode ser jogado por 3 a 41 pessoas, sendo necessariamente um deles, o mediador.

- 1) O mediador distribuirá aleatoriamente uma cartela para cada participante e entregará oito “peças marcadoras”.
- 2) Na sequência, o mediador colocará todas as fichas de alimentos dentro de um envelope (não transparente) ou caixa de papel.
- 3) O mediador iniciará o sorteio do alimento, em bom tom de voz, aproveitando o momento para compartilhar uma informação obtida a partir de sua pesquisa, sobre o alimento sorteado. Recomenda-se abordar sobre: efeitos benéficos à saúde, técnicas de preparo (receitas) convencionais ou alternativas, técnicas de higienização ou armazenamento, época de safra, modo de produção orgânico, aproveitamento integral dos vegetais, utilização cultural, entre outras.
- 4) O mediador deverá colocar as figuras sorteadas sobre uma mesa, com ampla visualização para todos os participantes e para futura conferência da cartela do vencedor da rodada.
- 5) Os participantes deverão colocar uma “peça marcadora” sobre os alimentos sorteados que estiverem em sua cartela.
- 6) Quando o participante completar toda a cartela ou uma linha inteira (uma das opções deve ser escolhida antes do jogo ser iniciado, caso os participantes disponham de tempo livre, recomenda-se o preenchimento de toda a cartela, do contrário, o preenchimento de uma linha inteira), deverá gritar: “BINGO DA SAÚDE”.
- 7) O participante vencedor, falará em voz alta os alimentos presentes em sua cartela, a fim de que o mediador possa verificar se foram mesmo sorteados.
- 8) Em caso de conferência positiva, o jogador se consagrará o vencedor da rodada. Na possibilidade de premiação, sugere-se a escolha de frutas, hortaliças ou mesmo de cestas contendo ambos, a fim de incentivar o consumo desses alimentos *in natura*.
- 9) Em caso de conferência negativa, o mediador continuará o sorteio, até que algum dos participantes grite “BINGO DA SAÚDE” novamente.

## Dificuldades que podem ser apresentadas durante o jogo:

- Desconhecimento das frutas e hortaliças propostas no jogo, para tanto, o mediador poderá consultar previamente a lista contendo os nomes dos vegetais, presente nos slides 26 e 27 do Bingo da Saúde.
- Dificuldade do mediador para realizar comentários sobre o vegetal sorteado. A fim de superar esse viés, recomenda-se que o mediador do Bingo da Saúde, pesquise sobre os alimentos do bingo, assim como a 2ª edição do Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde do Brasil (BRASIL, 2014). Esse material está disponível gratuitamente no site do Ministério da Saúde do Brasil e possui informações gerais e confiáveis sobre alimentação saudável e adequada, podendo auxiliar na condução do Bingo da Saúde.

## Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2ª edição, Brasília, 2014b. 156 p. Disponível em: <[https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)>. Acesso em: 12 fev. 2020.

CASTRO, D.F.; TREDEZINE, A.L.M. A importância do jogo/lúdico no processo de ensino-aprendizagem. **Perquirere**, v. 11, n. 1, p. 166-181. Centro Universitário de Patos de Minas, p. 1-16, 2014.

## Apoio:

