

Cronograma Operacional: Projeto Saúde em Foco nas Escolas

Metodologia Aplicada: A Roda dos 7 Pilares da Plenitude Nutricional

Este cronograma de 6 meses (fase piloto) estrutura a aplicação do projeto nas escolas municipais de São Paulo, integrando a educação alimentar à metodologia dos 7 Pilares. O foco é a praticidade e o acolhimento, respeitando a realidade e o orçamento das famílias.

Mês	Foco (Pilar Trabalhado)	Ação com Alunos (Escola)	Ação com Pais (Casa / Online)
Mês 1	Mapeamento e Acolhimento	Apresentação lúdica do projeto.	Envio do formulário "Raio-X da Saúde" (sem julgamentos).
Mês 2	Consciência da fome/saciedade	Dinâmica "Ouvindo a Barriguinha" na hora da merenda.	Pílula Digital: Lidar com o estresse (5 min de pausa no dia).
Mês 3	Praticar o ritual da refeição	A Merenda como Ritual: focar em saborear e compartilhar.	Roda de conversa rápida: Desmistificando a "alimentação perfeita".
Mês 4	Pensar Sustentável & Comer melhor	Desafio das frutas e cores no prato.	Pílula Digital: Ação Gentil (20 min no fim de semana para organizar os lanches).
Mês 5	Fazer as pazes com o corpo	Dinâmicas de respeito ao corpo e prevenção ao bullying.	Cartilha em PDF: Acolhendo as necessidades dos nossos filhos.

Mês	Foco (Pilar Trabalhado)	Ação com Alunos (Escola)	Ação com Pais (Casa / Online)
Mês 6	Cuidar da mente (Atividade e lazer)	Avaliação lúdica de resultados (Como nos sentimos agora?).	Desafio Integração: 10 min de caminhada ou jogo em praça local.