

Educação Alimentar e Nutricional

Educação Alimentar e Nutricional

Laís Angélica de Paula Simino

© 2018 por Editora e Distribuidora Educacional S.A.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida ou transmitida de qualquer modo ou por qualquer outro meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou qualquer outro tipo de sistema de armazenamento e transmissão de informação, sem prévia autorização, por escrito, da Editora e Distribuidora Educacional S.A.

Presidente

Rodrigo Galindo

Vice-Presidente Acadêmico de Graduação

Mário Ghio Júnior

Conselho Acadêmico

Ana Lucia Jankovic Barduchi Camila Cardoso Rotella Danielly Nunes Andrade Noé Grasiele Aparecida Lourenço Isabel Cristina Chagas Barbin Lidiane Cristina Vivaldini Olo

Thatiane Cristina dos Santos de Carvalho Ribeiro

Revisão Técnica

Rafaela Benatti de Oliveira

Editorial

Camila Cardoso Rotella (Diretora) Lidiane Cristina Vivaldini Olo (Gerente) Elmir Carvalho da Silva (Coordenador) Letícia Bento Pieroni (Coordenadora) Renata Jéssica Galdino (Coordenadora)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Simino, Laís Angélica de Paula S589e Educação alimentar e nutricional / Laís Angélica de Paula

> Simino. - Londrina: Editora e Distribuidora Educacional S.A., 2018. 160 p.

ISBN 978-85-522-0540-1

- 1. Nutrição Aspectos sociais. 2. Hábitos alimentares.
- 3. Antropologia nutricional. I. Título.

CDD 613.2

Thamiris Mantovani CRB-8/9491

Sumário

Unidade 1 Introdução e bases conceituais da educação alimentar e nutricional	7		
Seção 1.1 - Introdução à educação alimentar e nutricional	9		
Seção 1.2 - Políticas, programas e práticas educativas na promoção da			
saúde	20		
Seção 1.3 - Determinantes do comportamento alimentar	32		
Unidade 2 Aconselhamento nutricional	47		
Seção 2.1 - Aconselhamento e orientação nutricional	49		
Seção 2.2 - Aconselhamento nutricional nos ciclos da vida	60		
Seção 2.3 - Aconselhamento nutricional em grupos especiais	75		
Unidade 3 Metodologias para o aprendizado e elementos didáticos na educação nutricional	89		
Seção 3.1 - Tendências pedagógicas e as práticas educativas			
em saúde	91		
Seção 3.2 - Metodologias do processo de ensino	10:		
Seção 3.3 - Metodologias aplicadas em educação alimentar			
e nutricional	113		
Unidade 4 Recursos utilizados em atividades práticas na educação e o projeto de Educação Alimentar e Nutricional			
Seção 4.1 - Recursos de ensino aplicados à Educação Alimentar			
e Nutricional	124		
Seção 4.2 - Projetos de Educação Alimentar e Nutricional nos			
Ciclos da Vida	136		
Seção 4.3 - Projetos de Educação Alimentar e Nutricional			
na Prática	140		

Palavras do autor

Caros alunos, sejam bem-vindos à disciplina Educação Alimentar e Nutricional. Como nutricionista apaixonada pela profissão (esta que será a futura profissão de vocês), é esperado que compreendam a importância desta disciplina em suas formações profissionais, mas entendemos que muitos de vocês ainda não concordam com isso – por enquanto!

No decorrer deste livro didático, vocês irão conhecer todos os aspectos relacionados à educação alimentar e nutricional para que possam atuar como educadores na promoção, manutenção e recuperação da saúde, bem como na prevenção e tratamento de doenças de indivíduos ou grupos. A educação alimentar e nutricional é muito mais do que uma ferramenta para auxiliar, como um passe de mágica, que o "educando", seja ele um paciente, cliente ou amigo, "obedeça" ou cumpra uma dieta ou orientação nutricional. O objetivo da prática da educação alimentar e nutricional é atingir o interlocutor-alvo, sendo ele de qualquer faixa etária e pertencente a qualquer tipo de grupo populacional, a fim de promover hábitos saudáveis de alimentação e conscientizar acerca da nutrição adequada.

Na primeira unidade deste livro, abordaremos a introdução e as bases conceituais da educação alimentar e nutricional: os conceitos, a importância dessa disciplina para a formação curricular do nutricionista, as políticas, programas e práticas educativas na promoção da saúde e os determinantes do comportamento alimentar.

Já na segunda unidade, iremos falar sobre aconselhamento nutricional: as diferenças entre aconselhamento e orientação, aconselhamento nutricional específico para os ciclos da vida e também para grupos especiais.

Na terceira unidade, o tema será "Metodologias para o aprendizado e elementos didáticos na educação nutricional", e abordaremos tópicos como tendências pedagógicas e as práticas educativas em saúde, metodologias do processo de ensino e aplicadas em educação nutricional.

Por fim, na quarta e última unidade, discutiremos os recursos utilizados em atividades práticas na educação nutricional e o projeto de educação nutricional e alimentar, com ênfase nos recursos de ensino, nos projetos de educação nos ciclos da vida e na prática.

Aproveitem e bons estudos!

Introdução e bases conceituais da educação alimentar e nutricional

Convite ao estudo

Vamos, agora, dar início ao estudo da educação alimentar e nutricional, começando por uma introdução ao tema para que vocês comecem a se familiarizar melhor com o assunto.

A educação alimentar e nutricional é um campo bastante abrangente dentro das competências necessárias para a formação deumnutricionista, sendo fundamental para a atuação em todas as áreas dessa profissão. De forma simplificada, o objetivo da prática da educação alimentar e nutricional é atingir o interlocutor alvo, sendo ele de qualquer faixa etária e pertencente a qualquer tipo de grupo populacional, a fim de promover hábitos saudáveis de alimentação. Sendo assim, esta disciplina é de extrema importância para a formação do profissional nutricionista. Alguns estudantes, porém, deixam passar a oportunidade de perceber a riqueza dessa disciplina em sua formação. Nesta unidade, trabalharemos com um caso hipotético, mas bastante comum, para discutir temas relevantes para essa disciplina.

Bruna é uma nutricionista recém-formada, que está atuando na alimentação escolar de seu município e, em um encontro com suas ex-colegas de sala da turma de Nutrição, surgiu uma conversa sobre o tema educação alimentar e nutricional, disciplina que a Bruna gostava muito enquanto era estudante.

Dentre essas colegas de Bruna, algumas estavam atuando em consultório, com nutrição clínica, outras em restaurantes e algumas outras com atletas amadores, na área de nutrição esportiva. Porém, diferente de Bruna, essas colegas não gostavam muito dessa disciplina quando cursavam a faculdade e relatavam que não entendiam muito bem a importância de se estudar sobre isso durante a graduação.

Na Seção 1.1 desta unidade de ensino, vamos falar sobre, além de todas as bases conceituais acerca da educação alimentar e nutricional e todo o histórico que ronda o tema, a importância dessa disciplina na formação do nutricionista.

Na Seção 1.2, falaremos sobre políticas públicas, programas educacionais e práticas educativas na promoção da saúde, questões muito importantes que fazem parte do nosso dia a dia como profissionais e como cidadãos.

Já na Seção 1.3, iremos abordar os determinantes do comportamento alimentar, questões importantíssimas a serem discutidas para a educação e reeducação alimentar, inclusive, algumas delas, são muito atuais, como a influência das mídias no comportamento alimentar.

Ao final desta unidade, vocês já terão conhecido os aspectos importantes relacionados à educação alimentar e nutricional para, em seguida, na próxima unidade, aprofundar os conhecimentos para saber as melhores formas de propor estratégias de aconselhamento e educação/reeducação alimentar e nutricional.

Esperamos que aproveitem bastante o conteúdo da disciplina e que, assim como a Bruna, entendam a importância da educação alimentar e nutricional na prática profissional de vocês!

Seção 1.1

Introdução à educação alimentar e nutricional

Diálogo aberto

Para iniciar de fato esta unidade, vamos retomar a situação hipotética apresentada anteriormente sobre a Bruna, nutricionista recém-formada que trabalha na alimentação escolar de seu município. Quando ela foi se encontrar com suas ex-colegas de graduação em Nutrição, surgiu o assunto sobre a disciplina de Educação Alimentar e Nutricional e, dentre as colegas que não entendiam a importância da disciplina para a formação do nutricionista, Carla foi a primeira que resolveu se manifestar. Ela trabalhava com nutrição esportiva, em um clube de futebol, e começou questionando o nome da disciplina: já que a nutrição estuda os alimentos, seria mesmo necessário chamar a disciplina de "Educação Alimentar e Nutricional"? Não bastaria que se chamasse apenas "Educação Alimentar" ou "Educação Nutricional"?

Letícia, que atendia em um consultório desde a formatura, no qual o público-alvo eram clientes com objetivo estético, de emagrecimento e ganho de massa magra, também se posicionou contra a disciplina: "Não tenho interesse em ser professora, por que passar um semestre todo aprendendo sobre como ser uma educadora?"

Bruna, então, lembrando-se que as amigas haviam faltado nas primeiras aulas da disciplina e triste por ver como conceitos tão importantes para o profissional da Nutrição não haviam sido assimilados por suas ex-colegas de sala, explicou, pacientemente, as questões levantadas por Carla e Letícia.

Se você estivesse no lugar de Bruna, como você responderia a cada um desses questionamentos? Qual a importância da educação alimentar e nutricional em cada uma das áreas de atuação das colegas de Bruna?

Nesta seção, abordaremos os temas acima para que você possa responder de forma correta os questionamentos acima e compreender os aspectos básicos conceituais acerca da educação alimentar e nutricional. Vamos começar?

Não pode faltar

Antes de iniciarmos o conteúdo sobre educação alimentar e nutricional (EAN), propriamente dito, é muito importante que pensemos um pouco sobre o que os alimentos representam para as pessoas ou dentro de um grupo. Você já deve ter ouvido a famosa frase que diz "Você é o que você come", de autor desconhecido, mas que muitos Nutricionistas e incentivadores da alimentação saudável utilizam para motivar os bons hábitos alimentares, não é? Mas, na verdade, essa frase deriva de uma citação muito antiga, de 1826, de Anthelme Brillat-Savarin, que disse "Diz-me o que comes e te direi quem és", e levanta uma questão muito mais ampla do que o reflexo que a nossa alimentação tem em nosso organismo, no sentido de nos proporcionar saúde ou nos deixar mais susceptíveis a doenças. Essa citação, de acordo com antropólogos e historiadores, pode nos fazer pensar no que o alimento representa para a formação da cultura e da identidade de uma sociedade.

Nossos ancestrais andavam em grupos e a sobrevivência dependia da caça e dos alimentos silvestres que eles encontravam para se alimentar. Os tipos de alimentos consumidos acabavam definindo os grupos aos quais as pessoas pertenciam, tanto que os historiadores, muitas vezes, dividiam as sociedades de acordo com os alimentos que eles consumiam. Hoje, muitos anos depois e após a globalização e a industrialização, os alimentos são de fácil acesso à grande maioria da população, mas ainda assim a alimentação tem uma grande influência cultural e de identidade na sociedade. Além disso, os alimentos são fonte de prazer e socialização, estando sempre presentes em comemorações, encontros e eventos de qualquer natureza.

Figura 1.1 | Os alimentos e suas implicações no indivíduo e na sociedade



Fonte: elaborada pela autora.

Sendo assim, como mostra a Figura 1.1, os alimentos impactam não só na nutrição dos indivíduos e das sociedades, como também na formação de sua cultura e identidade, e também tem grande influência na socialização e no prazer.



Falamos um pouco sobre antropologia e alimentação, sobre como nossos ancestrais eram identificados em grupo de acordo com os hábitos alimentares. Mas qual a importância de se falar sobre antropologia da alimentação em um livro de educação alimentar e nutricional?

Pesquise mais

Leia mais sobre Antropologia e Alimentação e a influência que esse tema tem sobre a educação alimentar e nutricional, nas páginas 13 a 19 do livro a seguir:

GALISA, Monica; NUNES, Alessandra P.; GARCIA, Luciana; CHEMIN, Sandra. **Educação alimentar e nutricional**: da teoria à prática. Rio de Janeiro: Roca, 2004. 308p.

Muitas pessoas acreditam que os termos "alimentação" e "nutrição" são sinônimos, mas você, futuro nutricionista, tem o dever de saber a diferença entre esses termos. Essa confusão que a população faz pode ser entendida pelo fato de que os verbos "alimentar" e "nutrir", muitas vezes, têm o mesmo significado: fornecer alimento. Mas devemos ver a alimentação como um conjunto de substâncias que são necessárias para a manutenção e sustento da vida, enquanto a nutrição é o conjunto dos processos, por meio dos quais iremos digerir e absorver os alimentos, e as respostas do organismo a esses alimentos.

Essas definições são importantes para que possamos entender o motivo pelo qual adota-se o termo "educação alimentar e nutricional" e não apenas educação alimentar ou educação nutricional. Dessa forma, o termo fica abrangente o suficiente para que englobe todos os aspectos que envolvem o alimento e os processos de produção, abastecimento e transformação, bem como os aspectos nutricionais.

O termo educação alimentar e nutricional já teve muitas definições, mas, hoje, a definição mais abrangente e mais aceita no Brasil se dá pelo contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN):



Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar. (BRASIL, 2012, p. 23)

Sendo assim, o objetivo da EAN é contribuir para que o direito humano à alimentação adequada e a SAN sejam assegurados à população e, além disso, contribuir para a valorização da cultura alimentar de cada grupo, incentivar a sustentabilidade e, ainda, assegurar que as pessoas, grupos e comunidades consigam ser as mais autônomas possíveis em relação ao conhecimento e propagação dos hábitos alimentares saudáveis.



De forma simplificada, a educação alimentar e nutricional pode ser definida como um processo de diálogo entre o profissional e o indivíduo/ população, objetivando a autonomia e o autocuidado em termos de saúde e bons hábitos alimentares.

A história da EAN no Brasil começou na década de 1940 e, no nosso país, é muito difícil falar do histórico da EAN sem falar dos programas e políticas públicas, pois estão intimamente relacionados. Mas esse é assunto para a nossa próxima seção, então vamos falar, aqui, de alguns aspectos importantes que marcaram a EAN a partir dos anos 1940 até os dias de hoje, que estão ilustrados na Figura 1.2:

Anos Anos Anos Urbanização 40 Anos Sustentabilidade Valorização do Anos Anos Transição nutriciona nutriente 90 2000 Influência da mídia Influência das mídias digitais 2010 Presente

Figura 1.2 | Aspectos importantes para a educação alimentar e nutricional no Brasil

Fonte: elaborada pela autora.

Então, como dito, o início pelo interesse na educação alimentar e nutricional no Brasil se deu na década de 1940 quando, também, se iniciou a industrialização e, também, a mulher começou a ser inserida e ter um papel mais presente no mercado de trabalho.

Já nos anos 1950, aconteceu o ápice do êxodo rural, ou seja, as pessoas migraram para os centros urbanos.

Na década de 1970, um importante acontecimento foi o incentivo ao aproveitamento integral dos alimentos seguido, nos anos 1980, pela valorização dos nutrientes.

Nos anos 1980, também, foi lançado um livro muito importante para a área de EAN (Educação Nutricional, BOOG MCF).

Os anos 1990 foram muito importantes e tiveram grande impacto, parte positiva, pois foi quando começaram os esforços para se falar sobre sustentabilidade, mas também foi quando a obesidade e as doenças crônicas não transmissíveis começaram a ganhar grandes proporções, com a transição nutricional.

Nos anos 1990, também, a mídia começou a ter grande influência na alimentação e nos hábitos alimentares da população.

Nos anos 2000, talvez por um reflexo da influência das mídias, houve uma alteração nos padrões de beleza e uma "imposição" pela magreza. Ainda nessa década, começaram a ter força os modismos nutricionais: ração humana, alimentos proibidos, chá verde, cafeína, suplementos, ovo como vilão...

Já a partir de 2010, a ciência da Nutrição começou a entrar em alta, os estudos científicos nessa área se expandiram e a população começou a se interessar mais pelo assunto, o que nos trouxe aos dias atuais, em que existe uma grande dualidade: uma valorização da profissão do nutricionista, ao mesmo tempo que muitas pessoas leigas falam sem propriedade sobre o assunto e acabam prejudicando o trabalho conquistado pela EAN. Existe, atualmente, também uma grande influência das mídias digitais nos hábitos e comportamentos alimentares da população.

No decorrer deste livro, iremos discutir mais sobre a influência das mídias sociais nos hábitos e comportamentos alimentares. Mas o que podemos esperar para o futuro é que essas ferramentas possam nos auxiliar a atingir um maior número de pessoas.

Exemplificando

Todos esses acontecimentos relacionados acima exercem influência para a EAN, pois impactam diretamente na relação das pessoas com o alimento. Citando alguns exemplos:

- A urbanização da década de 1950 fez com que muitas pessoas que moravam em centros rurais se mudassem para as cidades. O acesso aos alimentos industrializados passou a ser mais fácil, ao passo que o contato com alimentos *in natura*, da própria horta, como acontecia nas áreas rurais, diminuiu bastante.
- Nos anos 1990, ao mesmo tempo em que a obesidade começava a ganhar proporções maiores em detrimento da desnutrição, que até então era de maior preocupação, a mídia começou a ter grande influência no padrão alimentar das pessoas.

Esses e todos os acontecimentos que mudam o olhar ou o acesso dos indivíduos em relação ao alimento mudam também a abordagem dos profissionais em relação à EAN.

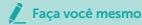
A essa altura do curso, você já deve saber que existem 7 áreas de atuação nas quais o nutricionista pode desempenhar diversas funções. De acordo com a Resolução CFN nº 380/2005, estas áreas são: alimentação coletiva, nutrição clínica, saúde coletiva, docência, indústria de alimentos, nutrição em esportes e marketing na área de alimentação e nutrição. Mas o que talvez você não saiba, é que os conhecimentos em educação alimentar e nutricional são úteis e aplicáveis em todas essas áreas de atuação (Figura 1.3).

Figura 1.3 | Os conhecimentos em educação alimentar e nutricional beneficiam todas as áreas de atuação do nutricionista



Fonte: elaborada pela autora.

O nutricionista deve ser um profissional completo, capacitado para conseguir transmitir o conhecimento adquirido para qualquer indivíduo ou população e, ainda, deve ser capaz de contribuir para solucionar problemas de saúde pública que afetam seu país. Por esse motivo, o estudo da EAN se faz tão importante, pois integrar o conhecimento dos alimentos, dos nutrientes e o lado humano e educador que o estudo da EAN trará, fará de vocês profissionais completos e preparados para qualquer área que escolherem atuar no futuro.



De acordo com os conceitos e objetivos da EAN, liste como você acredita que o nutricionista poderia atuar como educador em cada uma das áreas de atuação reconhecidas pela Resolução CFN nº 380/2005.

Sem medo de errar

Vamos, agora, retomar a situação hipotética das ex-colegas de graduação de Bruna e as questões relacionadas à EAN levantadas por elas:

1. Já que a Nutrição estuda os alimentos, seria mesmo necessário chamar a disciplina de "Educação Alimentar e Nutricional"? Não bastaria que se chamasse apenas "Educação Alimentar" ou "Educação Nutricional"?

Como vimos, os alimentos são as substâncias que dão o sustento e a nutrição é o conjunto de processos que leva esses alimentos ao nosso organismo para torná-los disponíveis e para que possam nos fornecer os nutrientes. Dessa forma, o termo Educação Alimentar e Nutricional é necessário para que seja abrangente e englobe todos os processos que envolvem os alimentos (como a produção, o transporte e os processos de cocção, por exemplo) e a nutrição.

2. Não tenho interesse em ser professora, por que passar um semestre todo aprendendo sobre como ser uma educadora?

A EAN tem como objetivo aproximar o profissional do indivíduo/ população geral, para que, em linhas gerais, proporcione os bons hábitos alimentares e de saúde, o que vai muito além do que "aprender a ser uma educadora". O estudo da EAN é importante e aplicável, como vimos, para todas as áreas de atuação do nutricionista.

Avançando na prática

Classe social e mídias digitais interferem na abordagem da EAN?

Descrição da situação-problema

Suponhamos que você, após a graduação em Nutrição, seja convidado para palestrar para adolescentes do sexo feminino em dois bairros diferentes em sua cidade. Sua palestra deverá ser sobre hábitos alimentares saudáveis no geral, e você usará dos conhecimentos adquiridos em EAN para aplicar a palestra além, claro, dos conhecimentos gerais em Nutrição. Mas as adolescentes

desses dois bairros, apesar de apresentarem a mesma faixa etária e não terem aulas de Nutrição na escola, se distinguem em dois fatores importantes: classe social (um dos bairros é de classe A-B e o outro é de classe D-E) e acesso à internet e, consequentemente, às mídias digitais. Você acha que sua abordagem em EAN deverá ser diferente nessas duas palestras? O que poderia diferir entre esses dois grupos de adolescentes em relação aos alimentos e à Nutrição?

Resolução da situação-problema

A abordagem deverá ser diferente, uma vez que, provavelmente, o acesso aos diferentes tipos de alimentos e às mídias sociais terão influência no comportamento alimentar desses grupos de adolescentes. É provável que as adolescentes de maior classe social sejam mais atingidas por modismos nutricionais e por padrões estéticos, muitas vezes difundidos nas mídias sociais, e que também tenham acesso a algumas informações acerca de Nutrição, disponibilizadas também nesses meios.

Faça valer a pena

- **1.** A educação alimentar e nutricional é uma área de conhecimento multidisciplinar, que pode envolver muitos setores e diferentes profissionais, mas no contexto da realização do direito humano à alimentação adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional, traz o profissional nutricionista como seu principal aliado no cumprimento de seus objetivos. Qual o principal objetivo da educação alimentar e nutricional?
- a) Fazer com que todos tenham acesso às mídias sociais.
- b) Promover os bons hábitos alimentares e incentivar a autonomia e o autocuidado.
- c) Capacitar profissionais para promover a alimentação saudável.
- d) Criar ferramentas para que os pacientes cumpram as dietas.
- e) Atuar como docentes em escolas e universidades, apenas.
- **2.** Espera-se que o nutricionista seja um profissional completo e generalista, apto a desenvolver todas as áreas de sua atuação. Para tanto, além de conhecimentos acerca das propriedades dos alimentos, necessidades nutricionais e aspectos biológicos, o lado das "ciências humanas", como podemos caracterizar a educação alimentar e nutricional, deve ser também desenvolvido. Isso porque sabemos que os alimentos impactam nos indivíduos ou nos grupos em níveis além do que apenas na nutrição propriamente dita.

Assinale a alternativa que apresente as principais implicações dos alimentos nos indivíduos ou grupos, no entendimento da educação alimentar e nutricional:

- a) Nutrição, estética e políticas públicas.
- b) Estética, nutrição e socialização.
- c) Nutrição, cultura e estética.
- d) Nutrição, cultura e socialização.
- e) Cultura, socialização e estética.
- **3.** Desde a década de 1940, quando começou a ganhar força no Brasil, até os dias de hoje, a história da educação alimentar e nutricional passou por alguns acontecimentos importantes que modificaram o olhar ou o acesso dos indivíduos em relação ao alimento, fazendo com que a abordagem dos profissionais em relação à EAN e as políticas públicas também se moldassem.

Em relação aos acontecimentos que marcaram a história da EAN no Brasil, assinale a alternativa correta:

- a) Na década de 1990, a mídia passou a ter grande influência nos hábitos alimentares da população e a obesidade se tornou um problema crescente, tomando o lugar da desnutrição.
- b) Nos anos 1950, houve uma mudança no padrão de beleza, no qual o almejado era a "magreza".
- c) Nos anos 2000, aconteceu o ápice do êxodo rural.
- d) Nos anos 1990, surgiram os modismos nutricionais, como a ração humana.
- e) Na década de 1970, a mídia começou a ter grande influência na alimentação e nos hábitos alimentares da população.

Seção 1.2

Políticas, programas e práticas educativas na promoção da saúde

Diálogo aberto

Vamos, nesta seção, falar sobre as políticas e programas públicos e também sobre práticas educativas importantes para a promoção da saúde geral e, principalmente, no âmbito nutricional. Para iniciar o estudo desses temas, vamos retomar o caso hipotético das alunas recém-graduadas em Nutrição:

Após conversar com suas ex-colegas de sala sobre os conceitos básicos da "Educação Alimentar e Nutricional" e responder sobre os questionamentos de Carla e Letícia, Bruna contou sua experiência como nutricionista que trabalha na alimentação escolar de seu município e comentou como esta disciplina, tão importante para a formação do nutricionista, também tem grande relação com políticas públicas que, por sua vez, estão diretamente relacionadas com os hábitos alimentares dos brasileiros. Suas amigas, mais uma vez, ficaram sem entender: como políticas públicas podem ter alguma relação com a alimentação da população?

Mais uma vez, se coloque no lugar de Bruna e responda qual é a relação entre os programas e políticas públicos e a alimentação da população no Brasil.

No decorrer desta seção, você terá bagagem suficiente para responder essa questão. Trataremos da importância das políticas, programas e práticas educativas para a promoção da saúde sobre a relação da educação alimentar e nutricional com as políticas e programas públicos, aspectos socioculturais e educacionais, preferências pessoais e, ainda, sobre as associações positivas e negativas acerca dos hábitos alimentares. Vamos começar?

Não pode faltar

Nesta seção, vamos falar sobre políticas, programas e práticas educativas na promoção da saúde. Mas você sabe o que são políticas

públicas? Elas nada mais são do que um conjunto de leis, ações ou programas criados com o intuito de sanar as necessidades de uma determinada população, visando assegurar direitos básicos dos cidadãos.

Nós vimos na seção anterior que desde a década de 1940, no Brasil, começou a surgir um interesse pela educação alimentar e nutricional (EAN) e foi também nesse período que começaram a ser implantadas as políticas e programas de educação em saúde voltadas para a educação alimentar em nosso país.

Porém, naquele tempo, o foco e a abordagem eram muito diferentes. O motivo de se iniciarem esses projetos educativos foi para tentar conter doenças epidêmicas transmissíveis que estavam associadas a condições sanitárias precárias, que estavam gerando prejuízos econômicos, já que os trabalhadores de regiões mais pobres eram os mais afetados por essas doenças e acabando, muitas vezes, morrendo por decorrência delas, e a mão de obra ficava desfalcada.

Começou a surgir, então, a educação em saúde para ensinar a essa população mais carente novos hábitos de higiene e, ainda, a educação alimentar foi surgindo no sentindo de fazer com que os trabalhadores se alimentassem bem para que ficassem mais saudáveis e aptos a desempenhar seus trabalhos.

Nessa fase, também, a "Visitadora de Alimentação" surgiu no Brasil, como uma profissional que realizava educação alimentar nos domicílios da população, mas essa prática não durou muito tempo, pois não teve uma boa aceitação por ser considerada invasiva.

Nas décadas seguintes, entre 1960 e 1970, muitas iniciativas governamentais visaram promover o consumo de soja entre a população no Brasil, então ligaram as campanhas de educação nutricional a esse propósito, que muito interessava a economia nacional. Porém, essas ações, mais uma vez, não foram muito bem aceitas, já que não consideravam os aspectos culturais e sensoriais.



Nos anos 1940, a população brasileira rejeitou a ideia de uma profissional que visitasse seus lares para realizar a educação alimentar, de forma

tradicional, pois considerou uma prática invasiva. Mais para a frente, na década de 1970, as campanhas para o consumo de soja não foram eficazes, pois não consideraram aspectos culturais e sensoriais ao tentar atingir a população.

Esses fatos começaram a dar indícios de que, para atingir de forma eficiente os objetivos de educação em saúde, devemos ter um olhar humanizado e abrangente ao tentar nos comunicar com os indivíduos ou um grupo.

Devido ao pouco sucesso nas tentativas anteriores de realização de ações em EAN, até a década de 1990 essa prática foi pouco valorizada e até rejeitada. A valorização começou a acontecer nessa mesma década. Com a chamada "transição nutricional" e o aumento dos casos de obesidade e outras doenças crônicas, percebeu-se, a crescente evidência de que os hábitos alimentares estavam contribuindo para esse aumento, então a EAN passou a ser considerada uma importante ferramenta para a promoção dos hábitos saudáveis.

Desde então, o termo "promoção de práticas alimentares saudáveis" começou a aparecer nos documentos oficiais e em políticas públicas brasileiras que possibilitam ações e programas para garantir o Direito Humano à Alimentação Adequada.



Reflita

O Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) faz parte dos direitos humanos básicos e, de acordo com o Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA), tem duas dimensões: o direito de não sentir fome e o direito a uma alimentação adequada. Os principais conceitos envolvidos com o DHAA são: disponibilidade de alimentos, adequação, acessibilidade, estabilidade do acesso ao alimento produzido e consumido de forma soberana, sustentável, digna e emancipatória. De acordo com esses conceitos, como você acredita que a realização da EAN se relaciona com a conquista do DHAA?

O grande salto da EAN nas políticas e programas públicos no Brasil foi nos anos 2000, com a implementação do Programa Fome Zero que, em sua proposta original, propunha que houvessem campanhas publicitárias e palestras sobre educação alimentar e para o consumo de alimentos e, ainda, a criação de uma norma para comercialização de alimentos industrializados, alertando sobre a importância do controle da publicidade em relação aos alimentos e do aprimoramento da rotulagem alimentar.

A partir de então, muitas ações da EAN em iniciativas públicas foram originadas: em restaurantes populares e bancos de alimentos, no Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT), entre outras. Além disso, no Sistema Único de Saúde (SUS), as abordagens sobre a EAN passaram a ser mais valorizadas.

Pesquise mais

Leia mais sobre os programas e políticas públicas que contemplam a EAN no Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas, em especial nas páginas 16 a 22:

- BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília, 2012. Disponível em: https://www.ideiasnamesa.unb.br/files/marco_EAN_visualizacao.pdf. Acesso em: 25 set. 2017.

Nos dias atuais, a EAN está bem estabelecida e tem sido contemplada em diversos segmentos públicos. Os estudiosos do assunto consideram que o grande desafio, não só para a educação em alimentação e nutrição mas para a educação em saúde, como um todo, é a busca de estratégias que reflitam novas concepções de saúde, no contexto das relações humanas e da convivência e que tragam mais "humanidade" ao ato de educar em saúde. Neste sentido, o Quadro 1.1 demonstra, de um lado, as ações praticadas por educadores em saúde por uma perspectiva tradicional, do modo como somos ensinados e acostumados a agir, e por outro, uma perspectiva emergente e que, do ponto de vista de estudiosos em educação, seriam muito mais humanizados e eficientes para atingir o nosso objetivo comum: a saúde.

Quadro 1.1 | Comparação entre a perspectiva tradicional e emergente na educação em saúde

Perspectiva tradicional	Perspectiva emergente		
A comunicação realiza-se em uma única direção.	A comunicação é dialógica		
Focaliza a doença e a intervenção curativa.	Focaliza o processo saúde-doença-cuidado, situado em seu contexto sociocultural.		
Centrada na mudança de comportamentos individuais.	Centrada na transformação das realidades nas quais se conformam os processos vitais e as relações humanas.		
Dita comportamentos a serem adotados para a manutenção da saúde.	Valoriza o espaço das relações interpessoais como contextos de práticas educativas.		
A relação entre profissionais de saúde e a população é autoritária, paternalista e assimétrica.	Todos, profissionais e usuários, atuam como iguais, ainda que com papéis diferenciados.		
Tem caráter informativo.	Visa, a partir do diálogo e intercâmbio de saberes técnico-científicos e populares, construção compartilhada de novos saberes, com a construção de novos sentidos e significados individuais e coletivos sobre o processo saúde-doença-cuidado.		
Parte do pressuposto de que a informação gera competências para a tomada de decisões racionais voltadas para a prevenção de agravos e de que gera mudanças de comportamentos, hábitos e atitudes.	Parte do pressuposto de que é necessário conhecer os indivíduos para os quais se destinam as ações de saúde, incluindo suas crenças, hábitos e papéis e as condições objetivas em que vivem.		
Visa à persuasão, com base na racionalidade e na autoridade do profissional de saúde.	Visa à comunicação em saúde sensível às dimensões subjetivas e culturais dos sujeitos envolvidos no processo de mudança social.		

Fonte: adaptado de Diez-Garcia, Rosa, Cervato-Mancuso. (2011, p. 102).

Independentemente da forma como for realizada, a EAN no Brasil deve sempre seguir como referência o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014, p. 8), o qual diz que:



A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis.

Em relação às políticas públicas, a EAN deve seguir os princípios do setor no qual está inserida:

- Na segurança alimentar e nutricional, deverá seguir os princípios do Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN).
- Na saúde e na rede socioassistencial, deverá seguir os princípios do Sistema Único de Saúde (SUS).
- Na educação, deverá seguir os princípios do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), e assim por diante.

Porém, de acordo com o *Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas*, existem 9 princípios para ações em EAN que são considerados fundamentais e devem ser levados em consideração na elaboração de qualquer tipo de ação, política ou programa a ser estabelecido (Figura 1.4):

Figura 1.4 | Princípios estruturantes para ações de EAN Valorização da cultura alimentar local e respeito à diversidade de opiniões na sua integralidade e perspectivas A educação enquanto A comida e o alimento A promoção do processo permanente e como referências; autocuidado e da gerador de autonomia Valorização da culinária e participação ativa e autonomia emancipatória informada dos sujeitos VII IX VIII Planejamento, A diversidade nos avaliação e Intersetorialidade cenários de prática monitoramento das ações Fonte: elaborada pela autora.

1. Sustentabilidade social, ambiental e econômica

A sustentabilidade tem sido bastante discutida nos dias atuais e não poderia ficar de fora dos princípios a serem considerados ao se planejar uma ação em EAN. E, neste sentido, o *Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas* não se refere apenas ao impacto ambiental da produção, comercialização e distribuição dos alimentos, mas também se estende às relações sociais e econômicas que estão envolvidas no processo. Ou seja, a EAN deve promover uma alimentação adequada e saudável sem comprometer os recursos naturais e as relações sociais e a economia.

2. Abordagem do sistema alimentar, na sua integralidade

O sistema alimentar envolve a água, o solo, os meios de processamento, distribuição, comercialização e descarte dos alimentos e, portanto, as ações de EAN devem contemplar estratégias para que o sistema, como um todo, não seja prejudicado.

3. Valorização da cultura alimentar local e respeito à diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas

Este princípio contempla a característica mais "humanizada" da qual falamos anteriormente e que os estudiosos em educação em saúde tanto prezam. Devem ser considerados aspectos como cultura, religião e ciência ao se realizar ações de EAN, seja aonde for, assim como hábitos e preferências pessoais.

4. A comida e o alimento como referências: valorização da culinária enquanto prática emancipatória

As pessoas e os grupos em que vivem enxergam nos alimentos, muitas vezes, significados e simbolismos. A alimentação representa muito mais do que nutrição: o conjunto de cheiros, sabores, cores e o ato de se alimentar e estabelecer vínculos é de extrema importância, e estes aspectos devem ser considerados nas ações de EAN. Além disso, o ato de cozinhar deve ser incentivado como prática saudável.



Ao estimular os indivíduos a cozinhar o próprio alimento, estamos agregando muitos outros benefícios:

- Ao preparar o próprio alimento, a tendência é que o indivíduo se alimente de forma mais saudável do que quando compra alimentos prontos, com grandes quantidades de aditivos químicos, por exemplo.
- Cozinhar em família pode ser uma forma de resgatar vínculos e o momento de compartilhar uma refeição à mesa favorece as relações familiares
- O preparo de alimentos em casa permite saber a procedência dos alimentos que estão sendo consumidos e também estimula a compra de produtos de pequenos produtores locais.

5. A promoção do autocuidado e da autonomia

Para que os indivíduos se envolvam nas ações de EAN, eles devem se sentir capazes de darem continuidade por si próprios. As ações devem promover a autonomia e o autocuidado, estimulando o aprendizado para que os indivíduos se empoderem em relação aos cuidados de sua própria saúde, e neste caso, de suas próprias escolhas para hábitos alimentares saudáveis.

6. A educação enquanto processo permanente e gerador de autonomia e participação ativa e informada dos sujeitos

As ações de EAN não devem ficar apenas no âmbito da informação passada do profissional ao público-alvo. A população sempre deve ser estimulada a participar ativamente nos programas e ações propostas e, desta forma, se tornarem autônomos para que possam ter conhecimento e liberdade de tomar decisões importantes no âmbito das escolhas alimentares.

7. A diversidade nos cenários de prática

É importante que as ações de EAN sejam diversificadas a fim de atender às diferentes necessidades

8. Intersetorialidade

Complementando o tópico anterior, também é importante que as ações sejam intersetoriais e se complementem, para que grandes objetivos em melhoria de qualidade de alimentação sejam atingidos a partir de construção coletiva de saberes, linguagens e práticas diferentes.

9. Planejamento, avaliação e monitoramento das ações

As ações de EAN devem ser cuidadosamente planejadas, avaliadas e monitoradas, a partir de processos específicos e previamente definidos. Esses processos são imprescindíveis para a eficácia e efetividade das ações em EAN.



Leia integralmente a proposta dos princípios estruturantes para as ações de EAN do *Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas*, consultando as páginas 24 a 29 da referência a seguir:

- BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília, 2012. Disponível em: https://www.ideiasnamesa.unb.br/files/marco_EAN_visualizacao.pdf. Acesso em: 25 set. 2017.

Sem medo de errar

Vamos, agora, retomar a situação hipotética da conversa entre Bruna e suas outras amigas recém-formadas em Nutrição, na qual surgiu o questionamento: como políticas públicas podem ter alguma relação com a alimentação da população?

Como vimos nesta seção, as políticas públicas existem para garantir os direitos da população, e a alimentação adequada é um direito básico. Sendo assim, políticas públicas e alimentação têm tudo a ver!

Vimos, também, que para que as ações em EAN sejam eficazes, elas devem, entre muitos outros fatores, levar em consideração e

respeitar os aspectos religiosos, econômicos e culturais, ou seja: as políticas públicas também têm relação com os hábitos da população, já que os hábitos são um reflexo direto desses fatores.

Avançando na prática

Erros ao se pensar em ações em EAN

Descrição da situação-problema

Um grupo de estagiários do curso de Nutrição, após algumas visitas em um centro de lazer para idosos na cidade onde viviam, detectaram alguns pontos negativos na alimentação dos frequentadores e um deles é o fato de que eles não costumavam realizar o café da manhã. Resolveram, então, fazer uma ação de EAN para incentivar essa população a realizar essa importante refeição: distribuíram folders ilustrativos contendo informações sobre como o café da manhã é importante por ser a primeira refeição do dia, colocaram exemplos de refeições que poderiam fazer parte (como panquecas integrais, omeletes de claras, tapiocas, entre outros) e ainda enfatizaram informações importantes acerca da alimentação adequada na terceira idade, visto que a população-alvo era de idosos.

Porém, algum tempo depois, ao retornarem ao centro de lazer, os estagiários ficaram sabendo que os idosos não haviam tentado incluir o café da manhã como parte das refeições diárias e alguns deles sequer tinham lido o folder que tinha sido preparado com tanto carinho pelos alunos.

Na sua opinião, quais foram os erros na abordagem da ação em EAN pensada pelos estagiários, tendo em vista os princípios importantes vistos nesta seção?

Resolução da situação-problema

Os principais erros cometidos foram:

1. A distribuição de folders, já que essa ação é meramente informativa e não promove o autocuidado, a autonomia e a participação ativa no aprendizado.

2. A sugestão de alimentos taxativos como adequados que não são de consumo comum à maioria da população (panquecas integrais, omeletes de claras, tapiocas...). Para atingir a população, devemos, em primeiro lugar, tentar conhecer os hábitos e cultura daquele grupo e, quando não existirem hábitos e culturas muito distintos, as recomendações devem ser mais "generalistas". Nesse caso, o ideal seria sugerir frutas, laticínios, pães integrais, entre outros alimentos de consumo comum do brasileiro no período da manhã.

Faça valer a pena

- **1.** Estudiosos da área da educação em saúde consideram que o grande desafio, nos dias de hoje, é buscar estratégias que melhor se integrem com as novas concepções de saúde e que tragam mais "humanidade" ao ato de educar. Neste sentido, assinale a alternativa que traz perspectivas emergentes para a educação em saúde:
- a) Comunicação dialógica; todos atuando como iguais, ainda que com papéis diferenciados; comunicação sensível às dimensões subjetivas e culturais dos sujeitos envolvidos no processo de mudança social.
- b) Comunicação dialógica; relação de profissional da saúde autoritária, paternalista e assimétrica; tem caráter informativo.
- c) Tem caráter informativo; a comunicação realiza-se em uma única direção; dita comportamentos a serem adotados para a manutenção da saúde.
- d) Centrada na transformação das realidades nas quais se conformam os processos vitais e relações humanas; todos atuam como iguais, ainda que com papéis diferenciados; visa à persuasão, com base na racionalidade e na autoridade do profissional de saúde.
- e) Valoriza o espaço das relações interpessoais como contextos de práticas educativas; dita comportamentos a serem adotados para a manutenção da saúde; tem caráter informativo.
- **2.** De acordo com o *Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas*, existem alguns princípios fundamentais que são estruturantes para ações de EAN e que devem ser considerados ao se elaborar qualquer tipo de ação, política ou programa nesse sentido. Um desses princípios faz referência à importância de que as ações de EAN sejam diversificadas, a fim de atender às diferentes necessidades. Qual princípio é esse?
- a) Intersetorialidade.
- b) Planejamento, avaliação e monitoramento de ações.
- c) Promoção do autocuidado e autonomia.
- d) A diversidade nos cenários de prática.
- e) Sustentabilidade social ambiental e econômica

3. No Brasil, as ações de EAN devem sempre seguir como referência o *Guia Alimentar para a População Brasileira* e as Diretrizes vigentes. Quando se trata de programas e ações públicas, a EAN deve, ainda, seguir os princípios do setor onde está inserida, além dos princípios estruturantes definidos pelo *Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas*.

Assinale a alternativa que apresenta apenas princípios estruturantes para as ações públicas de EAN:

- a) Intersetorialidade; caracterização do nutricionista como único profissional apto a participar de ações de EAN; sustentabilidade social, ambiental e econômica.
- b) Sustentabilidade social, ambiental e econômica; promoção do autocuidado e da autonomia; educação enquanto processo permanente e gerador de autonomia e participação ativa e informada dos sujeitos.
- c) Caracterização do nutricionista como único profissional apto a participar de ações de EAN; diversidade nos cenários de prática; promoção do autocuidado e da autonomia.
- d) Incentivo para que qualquer pessoa possa falar com propriedade sobre Nutrição; valorização da cultura alimentar local e respeito à diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas; planejamento, avaliação e monitoramento das ações.
- e) Promoção do autocuidado e da autonomia; incentivo financeiro para que as pessoas plantem em casa os próprios alimentos; intersetorialidade.

Seção 1.3

Determinantes do comportamento alimentar

Diálogo aberto

Para estudar os fatores determinantes do comportamento alimentar, vamos imaginar um caso hipotético que retrata uma discussão bastante atual: sabemos que, nos dias de hoje, com a popularização do acesso à internet e o crescimento desenfreado da exposição do cotidiano nas redes sociais, estamos lidando com um cenário novo também no que diz respeito às facilidades para encontrar informações relacionadas aos alimentos e à Nutrição. Carla e Letícia, duas amigas recém-formadas em Nutrição, têm opiniões divergentes em relação à influência da mídia e das redes sociais na promoção dos hábitos da população. Carla acredita que essa facilidade de acesso às informações contribui de forma muito positiva para o cumprimento do principal objetivo da educação alimentar e nutricional: promover hábitos de alimentação saudáveis. De acordo com ela, as pessoas conseguem procurar, em poucos segundos, a informação adequada sobre qualquer tipo de alimento, dietas, receitas e, ainda, podem encontrar motivação ao seguir perfis com histórias de sucesso nas redes sociais.

Mas, Letícia, por sua vez, acredita que esses mesmos pontos levantados por Carla podem ser perigosos, já que a facilidade ao acesso à informação é uma via de mão dupla, pois pessoas mal-intencionadas ou com informações equivocadas sobre Nutrição podem acabar por promover hábitos não tão saudáveis assim. Além disso, Letícia acredita que as redes sociais podem aumentar o incentivo a um estilo de vida pouco saudável, promovendo dietas restritivas e sem fundamento científico e aumento da pressão social para a busca de um ideal de beleza cada vez mais rigoroso e inatingível. Com qual das duas opiniões você concorda? Discuta sobre qual é e qual deveria ser o papel da mídia e das redes sociais na promoção de hábitos saudáveis de alimentação.

Nesta seção, além desse aspecto da influência das mídias digitais e também da propaganda, iremos abordar os aspectos econômicos e práticos na construção dos hábitos, a nutrição *versus* a autoimagem,

os fatores emocionais, políticos e ambientais determinantes do comportamento alimentar e, também, falaremos sobre a investigação prática dos fatores relacionados aos determinantes do comportamento alimentar. Bons estudos!

Não pode faltar

Se alimentar é um ato comum aos seres vivos, mas outros animais não comem por intervenção dos hábitos e sim por comportamento instintivo, diferente dos homens, que se diferem dos demais animais por apresentar valores como cultura, técnicas, linguagem e crenças que interferem diretamente na alimentação e na criação de hábitos.

A palavra hábito tem origem no latim e significa inclinação ou tendência. O hábito alimentar é, portanto, a percepção que temos sobre determinada comida e as escolhas alimentares que fazemos.

O comportamento alimentar, por sua vez, se refere ao modo de consumir o alimento, ao fato de ser compulsivo ou não, de apresentar gula, vergonha ou retraimento, por exemplo, no momento de se alimentar. Faz referência, ainda, à visão que temos diante dos alimentos: como necessidade fisiológica para nos manter vivos ou fonte de prazer.



De acordo com estudiosos do tema, uma definição bastante completa para comportamento alimentar seria:

Procedimentos relacionados às práticas alimentares de grupos humanos (o que se come, quanto, como, quando, onde e com quem se come; a seleção de alimentos e os aspectos referentes ao preparo da comida) associados a atributos socioculturais, ou seja, aos aspectos subjetivos individuais e coletivos relacionados ao comer e à comida (alimentos e preparações apropriadas para situações diversas, escolhas alimentares, combinação de alimentos, comida desejada e apreciada, valores atribuídos a alimentos e preparações e aquilo que pensamos que comemos ou que gostaríamos de ter comido). (GARCIA apud ALVES e BOOG, 2007, p. 198)



Entender os meios pelos quais as mudanças de hábitos e comportamentos alimentares podem ocorrer é fundamental para o sucesso das intervenções em EAN e existem fatores diversos que podem influenciar no padrão alimentar das pessoas (Figura 1.5):

Figura 1.5 | Fatores determinantes para os hábitos e comportamentos alimentares



Fonte: elaborada pela autora.

1. Aspectos socioculturais:

Conforme já abordamos nas seções anteriores, a alimentação está intimamente relacionada com os aspectos culturais de determinados grupos e, sendo assim, os hábitos e comportamentos alimentares são influenciados pela sociedade em que se vive, desde o consumo de tipos de alimentos específicos em cada região, práticas religiosas relacionadas à alimentação, tabus alimentares etc.



Liste pelo menos 3 aspectos socioculturais relacionados a hábitos ou a comportamentos alimentares em diferentes países ou regiões.

2. Fatores emocionais:

Os fatores emocionais relacionados aos comportamentos alimentares envolvem o modo como o indivíduo se relaciona com os alimentos no geral ou com determinado tipo de alimento e os

sentimentos envolvidos. Muitas vezes podem ser fatos mais cotidianos, como o prazer e a felicidade em se alimentar em família, por exemplo, ou a alegria que se sente ao comer um alimento que se gosta muito. Mas, algumas vezes, fatores emocionais podem se relacionar com comportamentos alimentares de modo a gerar transtornos alimentares, como nos casos de anorexia, bulimia, vigorexia ou o comer compulsivo, que, por se tratarem de desordens alimentares acompanhadas, na maioria dos casos, de distúrbios psicológicos, devem ter um acompanhamento e intervenção multidisciplinar.



Exemplificando

É muito importante que o nutricionista, nas ações de EAN e ao lidar diretamente com o público, tenha sensibilidade para perceber e identificar comportamentos alimentares de indivíduos ou grupos que possam ser influenciados por fatores emocionais, impactando negativamente na saúde.

É comum que, em escolas ou em outros grupos de crianças e adolescentes, sejam identificados comportamentos alimentares inadequados devido ao *bullying* dos colegas, por exemplo, contra indivíduos com sobrepeso ou obesos. Transtornos alimentares são originados, na maior parte dos casos, justamente na infância e adolescência, e ações assertivas e multidisciplinares em EAN podem ter efeitos muito positivos na prevenção desses casos.

3. Mídia/propaganda:

Se alguém te perguntasse qual a influência da mídia e das propagandas para os hábitos e comportamentos alimentares da população, você, provavelmente, responderia que não existe grande influência, certo? Mas, na verdade, as mídias nas suas variadas formas e as propagandas no geral exercem mais influência nos hábitos e comportamentos alimentares das populações do que imaginamos, principalmente quando se trata do público infantil. Mas isso não significa que adultos, mesmo os mais instruídos, não sejam influenciados também.

A propaganda de alimentos está por toda parte: impressa em folhetos, revistas, *outdoors*, nos comerciais de TV e rádio, em *pop-ups* de sites, nas mídias sociais... E nós somos influenciados a escolher o que vamos comer, direta ou indiretamente, o

tempo todo: por promoções de restaurantes ou de alimentos em supermercados, pela propaganda da inauguração de algum restaurante famoso, pelas facilidades semiprontas e congeladas que a indústria alimentícia promete que é saudável...

Mas, ao mesmo tempo em que uma grande quantidade de facilidades e tentações são exaustivamente oferecidas às pessoas, vivemos uma época em que a própria mídia também vem ditando padrões de beleza e de comportamento alimentar cada vez mais difíceis de serem atingidos. A "indústria do saudável" também cresce exponencialmente e, diante de tantas informações discrepantes disponíveis sobre alimentação e Nutrição, principalmente na internet, não é incomum que a gente se depare com pessoas frustradas e desesperadas por não saberem como se comportar diante das escolhas alimentares



Leia mais sobre a influência da publicidade de alimentos, principalmente em relação ao público infantojuvenil, no Capítulo 14 (*Alimentação e Ambiente*) do livro a seguir (especialmente no tópico *Determinantes ambientais do comportamento alimentar: publicidade de alimentos*), nas páginas 131 e 132:

DIEZ-GARCIA, Rosa W.; CERVATO-MANCUSO, Ana M. **Nutrição e metabolismo**: mudanças alimentares e educação nutricional. São Paulo: Grupo Gen., 2011. 411p.



Você acha que já fez escolhas alimentares por influência de propagandas?

Consegue identificar quais são as principais técnicas utilizadas pela mídia para persuasão para chamar atenção às propagandas dos alimentos?

4. Gosto/sabor:

Apesar de muitas vezes não receber a devida importância, os aspectos sensoriais contribuem muito na formação dos hábitos e comportamentos alimentares. Os sabores têm relação com estados emocionais e também culturais, impactando ainda mais fortemente nas escolhas pessoais.

Muitas vezes, na formação do nutricionista, o aspecto sensorial é deixado de lado, considerando-se apenas o valor nutricional dos alimentos, mas se reconhecermos a importância dos gostos pessoais de cada um para a mudança de hábitos e comportamentos, as ações em EAN serão muito mais efetivas.

5. Aspectos socioeconômicos:

A questão socioeconômica é uma das mais fáceis de se identificar como fator de impacto para os hábitos e comportamentos alimentares da população. O poder aquisitivo da família determina o que será consumido nas refeições e, ainda, o lugar onde se vive também tem grande influência. Pesquisas mostram que alimentações com frutas, verduras e legumes de qualidade, assim como o consumo frequente de carnes magras e peixes, por exemplo, são mais caras que alimentações ricas em açúcares refinados e gorduras. Além disso, bairros com menor nível socioeconômico possuem, normalmente, menos opções de supermercados que vendem produtos variados e considerados mais saudáveis

Pesquise mais

Leia mais sobre a influência dos aspectos socioeconômicos nos hábitos e comportamentos alimentares no Capítulo 14 (Alimentação e Ambiente) do livro a seguir (especialmente no tópico Determinantes ambientais do comportamento alimentar: produção, distribuição, preço e acesso aos alimentos), nas páginas 127 e 128:

DIEZ-GARCIA, Rosa W.; CERVATO-MANCUSO, Ana M. **Nutrição e metabolismo**: mudanças alimentares e educação nutricional. São Paulo: Grupo Gen., 2011. 411p.

Sendo assim, de uma forma mais ampla, podemos ver que o comportamento alimentar reflete as interações entre o estado fisiológico, psicológico e as condições ambientais dos indivíduos. Nesse sentido, foi sugerida uma divisão da formação do comportamento alimentar por 3 componentes distintos (Figura 1.6):

Figura 1.6 | Componentes do comportamento alimentar propostos por Motta e Boog (1984)



O componente cognitivo, de acordo com os autores, se refere ao que as pessoas sabem sobre alimentação e nutrição. Ele envolve o saber popular e o conhecimento científico e incentiva, direta ou indiretamente, o comportamento alimentar.



Um exemplo simples do impacto do componente cognitivo no comportamento alimentar é a tendência que os estudantes do curso de Nutrição têm de se alimentarem de forma mais saudável em relação aos estudantes de outros cursos. Parece óbvio, mas, transpondo para a realidade de outras pessoas, podemos ver que quanto mais conhecimento se adquire acerca da alimentação e da nutrição, mais fácil fica de se ter um comportamento alimentar considerado adequado.

Esse é mais um motivo importante para que as ações em EAN sejam constantes e atinjam um grande número de pessoas: quanto mais difundirmos o conhecimento sobre alimentação saudável, mais as pessoas terão a oportunidade de incorporar esse conhecimento ao dia a dia.

O componente afetivo se refere não só aos sentimentos relacionados ao ato de comer, mas também aos valores sociais. culturais e religiosos, que são individuais e sempre devem ser considerados.

Já o componente situacional corresponde ao momento, às normas sociais, também à cultura do local em que se está e fatores sociais e econômicos, por exemplo. Dessa forma, conhecendo e se aprofundando nesses fatores que são determinantes para a formação dos hábitos e comportamentos alimentares, fica mais fácil traçar metas e planos para as ações em EAN.

No entanto, existe um grande desafio enfrentado pelos profissionais de Nutrição e pelos profissionais de saúde como um todo: a baixa adesão e pouco comprometimento com o tratamento e intervenções sugeridas. A dieta tem sido apontada como uma intervenção das mais difíceis de serem mantidas e, portanto, o acompanhamento nutricional e a EAN podem fracassar. Para aumentar a adesão é necessário abordar fatores que visem à *mudança do comportamento alimentar*.

Para isso, além de treinamento do profissional para que esteja apto a motivar os indivíduos no sentido de alcançar os objetivos esperados, alguns autores sugerem que seja necessária a utilização de modelos teóricos para o planejamento das ações de EAN, e um desses modelos é chamado de "modelo transteórico", que envolve alguns estágios de mudanças comportamentais (Figura 1.7).

Figura 1.7 | Estágios de mudanças comportamentais



Fonte: elaborada pela autora.

Fazem parte dos estágios de mudança comportamental:

1. Pré-contemplação:

Quando o indivíduo ainda não tem a intenção de mudar o comportamento em um futuro próximo ou ainda não está ciente das mudanças que precisa realizar.

2. Contemplação:

Estágio em que as pessoas já estão conscientes das mudanças que devem ser realizadas e pensam em colocá-las em prática, mas ainda não assumiram um compromisso consigo mesmas.

3. Decisão ou preparação:

Neste estágio, o indivíduo está decidido a aplicar a mudança de comportamento e começa a traçar os planos e se preparar para agir. Muitas vezes, nesta fase já começam a existir pequenas mudanças de comportamento, já que a motivação favorece essas mudanças.

4. Ação:

É o estágio em que há mudança efetiva de comportamento, requer comprometimento e determinação.

5. Manutenção:

Esta fase é quando as pessoas trabalham para prevenir recaídas e manter os resultados alcançados durante o período de ação. É uma etapa de continuidade em que mudanças podem continuar ocorrendo.

Assim, trabalhando as ações de EAN de forma a identificar os estágios de mudança de comportamento alimentar em que os indivíduos se encontram, fica mais fácil traçar estratégias de intervenção baseadas em cada um desses estágios (Figura 1.8).

Figura 1.8 | Estratégias de EAN para cada estágio de mudança do comportamento alimentar



Fonte: elaborada pela autora (adaptada de GALISA et al. 2004, p. 57).



Leia mais sobre o modelo transteórico no comportamento alimentar no Capítulo 6 (*Modelo transteórico no comportamento alimentar*) do livro a seguir, nas páginas 52 a 58:

GALISA, Monica et al. **Educação alimentar e nutricional:** da teoria à prática. Rio de Janeiro: Roca, 2004. 308p

Sem medo de errar

Vamos, então, retomar a situação hipotética das amigas graduadas em Nutrição, Carla e Letícia, que têm opiniões diferentes sobre a influência da mídia e das redes sociais para a promoção de hábitos e comportamentos alimentares saudáveis.

Não existe uma resposta única para esse questionamento, você pode ver a questão da facilidade da disseminação da informação acerca da Nutrição na internet como Carla, de uma maneira mais positiva ou como Letícia, com ressalvas.

O fato é que, como futuros nutricionistas, vocês sempre devem ter cuidado com as informações que veiculam na internet e alertar à população sobre a veracidade do que se lê. Vocês terão uma obrigação ética de ter uma conduta pautada na veracidade dos fatos e no respeito pelos indivíduos, mas muitas pessoas e empresas se aproveitam das facilidades da internet para se promoverem e acabam, muitas vezes, passando informações equivocadas e que podem colocar em risco a saúde das pessoas.

No entanto, sites que procuram passar o conhecimento científico e reconhecido de forma mais fácil para entendimento da população leiga no assunto podem ajudar muito na EAN, inclusive com crianças e adolescentes.

Avançando na prática

O componente situacional em ações de EAN

Descrição da situação-problema

A formação do comportamento alimentar pode ser dividida em 3 componentes principais: cognitivo, afetivo e situacional.

Os componentes cognitivo e afetivo se referem ao que as pessoas conhecem sobre alimentação e nutrição e sobre os sentimentos relacionados ao ato de se alimentar, valores sociais, culturais e religiosos, respectivamente.

Em relação ao componente situacional: como você acredita que esse parâmetro deve ser considerado ao se pensar em ações em EAN?

Resolução da situação-problema

O componente situacional se refere às normas sociais, padrões culturais, socioeconômicos e do meio em que se vive e, por isso, o estilo de vida, os hábitos e comportamentos alimentares são extremamente influenciados por ele. Para que ações em EAN sejam efetivas, devemos sempre conhecer o nosso público em relação à cultura local, ao poder aquisitivo da população, crenças e tabus alimentares que possam existir e, até, quando se tratar de ações limitadas a alguns bairros específicos, por exemplo, conhecer o comércio local de alimentos, as condições higiênico-sanitárias etc., para que as ações possam contemplar as necessidades situacionais daquela população ou indivíduo.

Faça valer a pena

- **1.** Hábito alimentar e comportamento alimentar são frequentemente confundidos, mas são características distintas. De acordo com o dicionário, hábito significa a "maneira usual de se fazer ou costume", enquanto comportamento se refere a um "procedimento de alguém face a estímulos sociais ou a sentimentos e necessidades íntimos ou a combinação de ambos".
- Escolha a sentença que melhor represente os conceitos de hábito alimentar ou comportamento alimentar:
- a) "Tenho o hábito de não me alimentar quando estou triste."
- b) "Meu comportamento alimentar é muito influenciado pelo meu estado de espírito: se estou triste, não consigo comer, mas se estou nervoso ou estressado, como além do necessário."
- c) "O comportamento alimentar do meu filho é sempre igual: acorda às 7h00 e só faz a primeira refeição às 8h00."
- d) "Que hábito alimentar estranho daquela menina! Não come na frente das pessoas, pois sente vergonha."
- e) "Meu comportamento alimentar no almoço é assim: como primeiro a salada e depois o prato quente."
- **2.** Para atingir o sucesso e alcançar o objetivo das intervenções em EAN, é importante entendermos os mecanismos pelos quais as mudanças de hábitos e comportamentos alimentares podem ocorrer. Classificamos os fatores determinantes para os hábitos e comportamentos alimentares em 5 grupos principais.

Quais são os 5 fatores determinantes para os hábitos e comportamentos alimentares?

- a) Socioculturais, habilidades culinárias, mídia/propaganda, gosto/sabor, socioeconômicos.
- b) Poder aquisitivo, estéticos, mídia/propaganda, gosto/sabor.
- c) Estéticos, socioculturais, gosto/sabor, socioeconômicos, emocionais.
- d) Emocionais, mídia/propaganda, socioeconômicos, estéticos, cognitivos.
- e) Socioculturais, emocionais, mídia/propaganda, gosto/sabor, socioeconômicos.
- **3.** O estímulo e incentivo à mudança do comportamento alimentar é um grande desafio para os profissionais da Nutrição em todos os âmbitos da atuação. Para auxiliar na compreensão dos estágios das mudanças comportamentais, o "modelo transteórico" pode ser uma boa ferramenta. Fazem parte dos estágios de mudança comportamental desse modelo: pré-contemplação, contemplação, preparação, ação e manutenção. De que forma se dá a intenção de mudança de comportamento no estágio

De que forma se dá a intenção de mudança de comportamento no estágic de "manutenção"?

- a) É o estágio em que as pessoas trabalham a fim de prevenir recaídas e manter os resultados obtidos, mas as mudanças podem continuar ocorrendo.
- b) Acontece quando as pessoas ainda não têm a intenção de modificar o comportamento em um futuro próximo.
- c) É o estágio em que as mudanças já se finalizaram completamente e as pessoas trabalham apenas a fim de prevenir recaídas e manter os resultados obtidos.
- d) É o estágio em que a mudança acontece efetivamente.
- e) Acontece quando o indivíduo já está consciente da mudança que deve ocorrer, mas ainda não assumiu um compromisso consigo mesmo.

Referências

ALVES, Hayda Josiane; BOOG, Maria Cristina Faber. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para promoção da saúde. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 2, p. 197-204, abr. 2007. Disponível em: ">http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102007000200005&lng=en&nrm=iso>">http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102007000200005&lng=en&nrm=iso>">http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102007000200005&lng=en&nrm=iso>">http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102007000200005&lng=en&nrm=iso>">http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102007000200005&lng=en&nrm=iso>">http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102007000200005&lng=en&nrm=iso>">http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102007000200005&lng=en&nrm=iso>">http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102007000200005&lng=en&nrm=iso>">http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102007000200005&lng=en&nrm=iso>">http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102007000200005&lng=en&nrm=iso>">http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102007000200005&lng=en&nrm=iso>">http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102007000200005&lng=en&nrm=iso>">http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102007000200005&lng=en&nrm=iso>">http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102007000200005&lng=en&nrm=iso>">http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102007000200005&lng=en&nrm=iso>">http://www.scielo.br/scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102007000200005&lng=en&nrm=iso>">http://www.scielo.br/scielo.br/scielo.br/scielo.br/scielo.br/scielo.br/scielo.br/scielo.br/scielo.br/scielo.br/scielo.br/scielo.br/scielo.br/scielo.br/scielo.br/scielo.br/scielo.br

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, 2012. Disponível em: https://www.ideiasnamesa.unb.br/files/marco_EAN_visualizacao.pdf. Acesso em: 17 out. 2017.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Caderno Teórico - Educação Alimentar e Nutricional: o direito humano a alimentação adequada e o fortalecimento de vínculos familiares nos serviços socioassistenciais. Brasília, 2014. Disponível em: http://www4.planalto.gov.br/consea/publicacoes/direito-humano-a-alimentacao-adequada-e-o-fortalecimento-de-vinculos-familiares-n.pdf>. Acesso em: 17 out 2017

BOOG, Maria Cristina Faber. Educação nutricional: passado, presente e futuro. **Rev. Nutr. PUCCAMP**, Campinas, v. 10, n. 1, p. 5-19, jun. 1997.

DIEZ-GARCIA, Rosa W.; CERVATO-MANCUSO, Ana M. **Nutrição e Metabolismo:** mudanças alimentares e educação nutricional. São Paulo: Grupo Gen., 2011. 411p.

GALISA, Monica et al. **Educação alimentar e nutricional:** da teoria à prática. Rio de Janeiro: Roca, 2004. 308p.

LINDEN, Sônia. **Educação alimentar e nutricional:** algumas ferramentas de ensino. 2. ed. São Paulo: Varela. 156p.

Aconselhamento nutricional

Convite ao estudo

Vamos, então, dar início à Unidade 2 do estudo em educação alimentar e nutricional. Nesta unidade, abordaremos o tema "Aconselhamento nutricional". O aconselhamento nutricional, ou aconselhamento dietético, como também é chamado, faz parte de uma competência que o nutricionista deve treinar constantemente para se aprimorar, com base, muitas vezes, em instrumentos teóricos, para que busque sempre melhoras em suas habilidades de intervir sobre o comportamento alimentar dos indivíduos ou grupos, respeitando suas características particulares e incentivando sua autonomia.

Imagine que você e os alunos da sua turma foram divididos em grupos para realizar ações de educação alimentar e nutricional em locais diferentes. Nesses locais, a população também é bastante diferente entre si e cada grupo de alunos será responsável pelo aconselhamento nutricional em uma população diferente: crianças, idosos, atletas, adolescentes com transtornos alimentares... Será que o aconselhamento nutricional deve ser o mesmo para grupos tão diversos?

Por se tratar de um assunto tão importante para a formação do nutricionista, esta unidade toda será dedicada a esse tema e será dividida da seguinte forma:

- Na Seção 2.1, abordaremos as definições e conceitos básicos de orientação e aconselhamento nutricional, o papel do nutricionista como educador, as competências e habilidades necessárias para a aplicação do aconselhamento nutricional e, ainda, falaremos sobre a memória alimentar e sua influência no processo de aconselhamento.

- Na Seção 2.2, o foco será o aconselhamento nutricional nos diversos ciclos da vida: crianças, adolescentes, adultos, idosos, gestantes e nutrizes.
- Por fim, na Seção 2.3, discutiremos sobre o aconselhamento e educação nutricional em grupos especiais: obesos, transtornos alimentares, hipertensos e diabéticos, esportistas e atletas e em comunidades carentes.

Ao final desta unidade, você será capaz de compreender a importância do aconselhamento nutricional, quais as competências devem ser trabalhadas para que ele seja aplicado de maneira efetiva e, ainda, entenderá as particularidades do aconselhamento em cada fase da vida e em situações especiais.

Bons estudos!

Seção 2.1

Aconselhamento e orientação nutricional

Diálogo aberto

Vamos retomar, então, a situação hipotética de que os alunos de sua turma de Nutrição foram divididos em grupos para realizar ações de educação alimentar e nutricional em locais diversos. O seu grupo decidiu fazer um trabalho de aconselhamento nutricional com uma mulher idosa, avó de um colega de sala, pois ficaram sabendo que ela não estava se alimentando bem.

Vocês decidem, então, anotar os conhecimentos que já têm sobre alimentação para idosos e, para que a ação seja mais eficaz, pensam em uma maneira mais didática de passar as informações para a senhora.

Mas, ao apresentar a proposta para a professora de EAN, esta fala para o seu grupo que passar o conhecimento técnico de maneira mais didática, apenas, não é um modo eficaz de se realizar um aconselhamento nutricional. O que você acredita que esteja faltando para o planejamento adequado dessa ação?

Não pode faltar

O termo "orientação nutricional" é bastante usado na área da Nutrição, mas em Educação Alimentar e Nutricional (EAN), usamos o termo "aconselhamento nutricional" e, embora esses termos sejam considerados sinônimos por muitos profissionais, eles fazem referência a tipos de práticas diferentes.

É importante que possamos compreender a diferença entre as definições de "orientação" e "aconselhamento" para que possamos, também, saber escolher em quais momentos utilizar as aptidões e competências inerentes a cada umas dessas práticas (Figura 2.1).

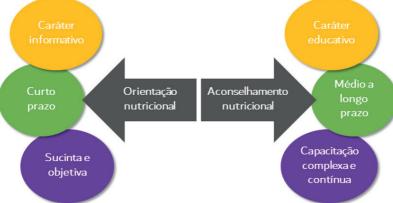


Observe as definições, de acordo com o dicionário da língua portuguesa, dos verbos "orientar" e "aconselhar":

- Orientar: indicar a direção; nortear.
- Aconselhar: mostrar a necessidade, conveniência ou vantagem de alquma coisa; indicar, sugerir, recomendar.

De acordo com essas definições, fica mais fácil entender as diferenças entre orientação e aconselhamento nutricional.

Figura 2.1 | Principais diferenças entre orientação e aconselhamento nutricional



Fonte: elaborada pela autora.

De acordo com estudiosos da área de EAN, a **orientação nutricional** tem um caráter mais informativo, prescritivo e de espaço de tempo mais curto. São orientações mais diretas e específicas que têm o objetivo de causar mudanças de hábitos. A orientação nutricional deve ser clara, sucinta e bastante objetiva.

O aconselhamento nutricional, por sua vez, tem um caráter mais educativo. É um processo mais contínuo e complexo que objetiva resultados de mudanças de hábitos e/ou comportamentos alimentares a médio e longo prazo. O aconselhamento não visa apenas à adesão do cliente/paciente em relação ao cardápio proposto, mas também ao estabelecimento de um vínculo entre profissional e indivíduo ou população, a fim de traçar estratégias conjuntas para se alcançar os objetivos relativos às mudanças de comportamentos.



Dadas as diferenças conceituais entre orientação e aconselhamento nutricional, reflita sobre quais áreas de atuação do nutricionista podem se beneficiar de cada uma dessas diferentes abordagens.

De acordo com a Lei Federal nº 8.234/1991, que regulamenta a profissão do nutricionista, uma das atividades privativas deste é a "assistência e educação nutricional a coletividades ou indivíduos, sadios ou enfermos, em instituições públicas e privadas e em consultório de nutrição e dietética". Desta forma, embora uma equipe multidisciplinar seja necessária na maioria dos casos nas ações de EAN, principalmente as que são derivadas de políticas e programas públicos e assistenciais, o aconselhamento nutricional deve ser realizado por um profissional da área de Nutrição.

Sendo assim, faz-se necessário o aprofundamento do papel do nutricionista como **educador**. Discutimos na unidade anterior sobre a importância da disciplina de *Educação alimentar e nutricional* mesmo para aqueles que não pretendem ser professores no futuro, pois se colocar na posição de educador vai muito além da docência e beneficia o nutricionista em qualquer área de atuação que escolha seguir.

Sobre ações educativas em saúde, conceitua-se que:

O trabalho deverá ser dirigido para atuar sobre o conhecimento das pessoas, para que elas desenvolvam juízo crítico e capacidade de intervenção sobre suas vidas e sobre o ambiente com o qual interagem e, assim, criarem condições para se apropriarem de sua própria existência. (LEVY e colaboradores, 2003, p. 4)



A educação em saúde e, portanto, a EAN, deve promover a emancipação dos indivíduos e auxiliá-los a criar uma consciência crítica. Além disso, como educadores, devemos ser os mediadores e facilitadores do conhecimento.

Exemplificando

Com tantas informações disponíveis sobre alimentação e nutrição nos dias atuais para a população em geral, muitas vezes as pessoas sabem o que comer, quais alimentos devem ser evitados e as preparações consideradas mais saudáveis. Mas, ainda assim, muitas vezes não sabem como aplicar o conhecimento adquirido de forma compulsória.

Devemos, então, atuar nos dois sentidos: ensinando os conceitos importantes, mas também oferecendo soluções práticas para que as pessoas consigam aplicar o conhecimento em seu dia a dia.

O aconselhamento nutricional não deve apenas se basear em transmitir as informações corretas de uma forma mais didática e compreensível para as pessoas. Devemos entender e considerar, primeiramente, quem é o indivíduo a ser aconselhado e quais são os fatores que podem interferir na estratégia a ser planejada antes de se iniciar a ação de EAN (Figura 2.2).

Figura 2.2 | Pontos que precisam ser considerados ao se planejar um aconselhamento nutricional



Fonte: elaborada pela autora.

Os hábitos e comportamentos alimentares, a realidade econômica, cultura e possíveis tabus alimentares, o nível de conhecimento nutricional, as preferências alimentares e sentimento de prazer relacionado ao ato de comer e, ainda, o nível de motivação do indivíduo ou grupo de pessoas com as quais se pretende trabalhar com o aconselhamento nutricional são fatores que devem ser pensados de maneira cuidadosa, pois interferem diretamente no sucesso da ação.

Outro fator importante a ser considerado, principalmente em aconselhamentos individuais, é a questão da **memória alimentar**. Um autor que escreveu bastante sobre o simbolismo dos alimentos disse que "a comida tem o papel de destacar identidades e, conforme o contexto das refeições elas podem ser nacionais, regionais, locais, familiares ou pessoais" (DA MATTA, 1987, p. 22).

Como já discutimos, a cultura de determinadas populações pode ser fortemente relacionada aos hábitos ou comportamentos alimentares daquele grupo. Mas a memória alimentar individual pode trazer influências além das culturais, que remetem a aromas, experiências ou sabores da infância ou de outras fases da vida ou, ainda, relacionados a sentimentos diversos, que fazem com que sintamos aversão ou uma felicidade grande no consumo de determinados alimentos.

Após o levantamento dos pontos a serem considerados acerca do indivíduo ou do grupo com o qual se pretende trabalhar as ações em EAN, é interessante que se siga um planejamento (Figura 2.3).

O que fazer para que as analisar se Qual é o mudanças problema? sejam O que realizadas? deve ser comunicar? mudado? Diagnóstico Conteúdo educativo Avaliação programático

Figura 2.3 | Questões fundamentais a se considerar previamente ao aconselhamento nutricional

Fonte: elaborada pela autora.

Objetivos

Estratégia

O planejamento prévio à ação de aconselhamento nutricional visa responder às seguintes questões:

1. Qual é o problema?

É a primeira pergunta a ser pensada na fase inicial do planejamento e compreende o diagnóstico educativo, a fim de se conhecer as reais necessidades de intervenção. Nessa fase, são identificados o "problema" e suas prováveis causas e é quando se começa a pensar nas hipóteses para os próximos passos do planejamento.

É importante, nessa fase, que não só o motivo principal para a ação em EAN seja levantado, mas também que todos os pontos citados anteriormente (Figura 2.3) sejam considerados.

2. O que deve ser mudado?

Após a identificação do problema e dos pontos interferentes, o próximo passo é o detalhamento dos objetivos, ou seja, os motivos pelos quais o trabalho ou a ação está sendo proposta e a determinação, uma a uma, das mudanças que se pretende alcançar.

3. O que fazer para que as mudanças sejam efetivamente realizadas?

Essa pergunta se refere à elaboração do conteúdo programático, ou seja, do conjunto dos temas que devem ser abordados e discutidos para que os objetivos sejam alcançados.

4. Como comunicar para atingir o interlocutor da melhor maneira possível?

Nesta etapa, elaboram-se as estratégias, pensando nos materiais e métodos que serão utilizados para que o conteúdo programático possa ser desenvolvido. Este tópico compreende também as técnicas de motivação e ensino que serão utilizadas, além do pessoal e dos materiais necessários para a execução da ação.

5. Como analisar se os objetivos estão sendo alcançados?

Esta questão se refere à avaliação, ou seja, à mensuração dos resultados obtidos com o processo. A avaliação pode (e deve) ser um processo contínuo durante todas as etapas da ação em EAN.



Aprofunde-se acerca das etapas do planejamento no Capítulo 17 (Programa de educação alimentar e nutricional: diagnóstico, objetivos, conteúdo e avaliação) do livro indicado a seguir:

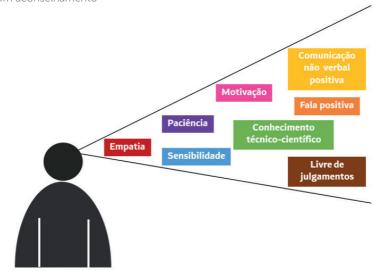
GALISA, Monica; NUNES, Alessandra P.; GARCIA, Luciana; CHEMIN, Sandra. **Educação alimentar e nutricional**: da teoria à prática. Rio de Janeiro: Roca, 2004. 308 p.

Faça você mesmo

A partir do planejamento prévio à ação de aconselhamento nutricional apresentado nesta seção e, após a leitura do capítulo do livro sugerido anteriormente para aprofundamento no assunto, escreva um "projeto" de planejamento de ação de EAN para uma pessoa ou grupo de pessoas que você acredita que poderia se beneficiar com a ação.

O olhar atencioso ao próximo é uma característica importante de um nutricionista que trabalha com EAN, pois, como vimos, é preciso compreender as necessidades alimentares e nutricionais do indivíduo considerando todos os aspectos que podem interferir em seu comportamento, hábitos e motivação. Porém, o "olhar atencioso" não é a única característica que o profissional nutricionista que trabalha com aconselhamento nutricional deve apresentar (Figura 2.4).

Figura 2.4 | Competências e habilidades necessárias ao profissional que trabalha com aconselhamento



Fonte: elaborada pela autora.

É desejável que o profissional tenha empatia, sensibilidade para ouvir e compreender, paciência, seja livre de julgamentos e preconceitos, tenha capacidade motivadora e uma comunicação (verbal e não verbal) positiva, para que possa criar vínculos com o interlocutor. É normal que o estudante de Nutrição não tenha todas essas habilidades desenvolvidas durante a graduação, mas o treino e a vontade em atingir os objetivos levam ao aperfeiçoamento dessas competências.

Pesquise mais

Leia mais sobre a comunicação não verbal no artigo "Resgate do conceito de aconselhamento no contexto do atendimento nutricional", página 126:

RODRIGUES E. M., SOARES, F. P. T. P., BOOG, M. C. F. Resgate do conceito de aconselhamento no contexto do atendimento nutricional. **Rev. Nutr.** n. 18, p. 119-128, 2005. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rn/v18n1/23513.pdf>. Acesso em: 26 out. 2017.

Sem medo de errar

Retomando nossa situação hipotética: você e seu grupo sugeriram, como proposta de ação em EAN, o aconselhamento nutricional de uma idosa que não estava alimentando-se corretamente, passando as informações técnicas de uma maneira mais didática, no entanto, foram alertados pela professora de que isso não é o suficiente para que a ação seja eficaz. O que será que está faltando no planejamento do seu grupo?

Conforme vimos nesta seção, o aconselhamento nutricional não deve considerar apenas a transmissão de informações corretas de uma forma mais didática e compreensível para as pessoas. Devemos considerar, primeiramente, os fatores que podem interferir na estratégia a ser planejada: realidade econômica, hábitos e comportamentos alimentares, cultura, nível de conhecimento nutricional, preferências alimentares e nível de motivação às mudanças.

A seguir, devemos elaborar um tipo de projeto para entender e planejar o diagnóstico educativo, os objetivos, o conteúdo programático, a estratégia de ação e as formas de avaliação da ação. Seguindo esses passos, as chances de sucesso com o aconselhamento nutricional são significativamente maiores.

Avançando na prática

Habilidades e competências necessárias para o aconselhamento nutricional

Descrição da situação-problema

Após cumprir todas as etapas para o planejamento da ação em EAN, seu grupo estava pronto para o aconselhamento nutricional de uma idosa que não estava se alimentando de forma adequada. Porém, um dos integrantes do seu grupo ficou inseguro e queria desistir de participar do trabalho, pois, de acordo com ele, não possuía todas as habilidades e competências necessárias para se aplicar o aconselhamento nutricional. O que você diria para o seu colega?

Resolução da situação-problema

Para que sejam criados vínculos com o interlocutor e uma maior aproximação entre o profissional e o grupo ou indivíduo, é desejável que o profissional possua algumas habilidades, como: empatia, sensibilidade para ouvir e compreender, paciência, seja livre de julgamentos e preconceitos, tenha capacidade motivadora e uma comunicação (verbal e não verbal) positiva. Porém, nem todo mundo nasce com essas habilidades. A personalidade de cada um influencia no modo como nos portamos como educadores e não há nenhum problema nisso. O período da graduação serve, também, para o treino e a prática dessas competências, que podem ser aprimoradas com muita paciência e vontade de ajudar o próximo.

Faça valer a pena

1. Os termos "orientação nutricional" e "aconselhamento nutricional", embora pareçam sinônimos, são empregados para práticas distintas dentro da atuação em Nutrição e, apesar de apresentarem semelhanças e particularidades práticas, ambos podem ser ferramentas úteis para o nutricionista, dependendo da situação.

Acerca do aconselhamento nutricional, assinale a alternativa correta:

- a) O aconselhamento nutricional visa à transmissão das informações corretas de maneira mais didática e compreensível.
- b) O aconselhamento nutricional tem um caráter educativo e ocorre por meio de um processo contínuo, que visa mudanças de hábitos ou comportamentos alimentares.
- c) O aconselhamento nutricional tem um caráter informativo, que deve ser transmitido de forma sucinta e objetiva.
- d) O aconselhamento nutricional não deve fazer parte das ações de educação alimentar e nutricional e é exclusivo para uso em consultórios.
- e) Qualquer profissional de saúde é apto a fazer o aconselhamento nutricional, desde que tenha conhecimento básico em alimentação e Nutrição.
- **2.** O educador em saúde deve ser um profissional mediador e facilitador da compreensão do conhecimento técnico-científico e espera-se, então, que o nutricionista que trabalhe com aconselhamento nutricional desenvolva algumas competências e habilidades específicas para esse fim. Entre as competências e habilidades que devem ser desenvolvidas e treinadas pelos nutricionistas que trabalham com o aconselhamento nutricional, estão:

- a) Empatia e espírito de liderança.
- b) Comunicação verbal e não verbal positiva e espírito de liderança.
- c) Fragilidade e empatia.
- d) Paciência e perfeccionismo.
- e) Sensibilidade e comunicação verbal e não verbal positiva.
- **3.** Para atingir o sucesso com o aconselhamento nutricional, devemos considerar, primeiramente, os fatores que podem interferir na estratégia a ser planejada, como a realidade econômica, os hábitos e comportamentos alimentares, a cultura etc. A seguir, devemos elaborar um planejamento da ação.

Sobre o planejamento da ação de aconselhamento nutricional, assinale a alternativa que corresponde à primeira etapa:

- a) Traçar os objetivos.
- b) Pensar sobre o conteúdo programático.
- c) Fazer o diagnóstico educativo.
- d) Traças as estratégias.
- e) Avaliar o sucesso da ação.

Seção 2.2

Aconselhamento nutricional nos ciclos da vida

Diálogo aberto

Vamos, agora, retomar a situação hipotética na qual imaginamos que os alunos de sua turma de Nutrição foram divididos em grupos para realizar aconselhamento nutricional em locais diversos, com grupos de pessoas que se divergem quanto ao ciclo da vida em que se encontram. Suponhamos que vocês tenham apenas um dia para realizar a ação de EAN e o grupo de seus colegas, que foi sorteado para trabalhar com crianças, está desanimado, pois acredita que em uma única ação não será possível trabalhar todas as mudanças que eles gostariam e que, por esse motivo, a ação não será eficaz. Qual conselho você daria a eles?

Não pode faltar

Dando continuidade à seção anterior, vamos falar, agora, sobre as particularidades do aconselhamento nutricional nos ciclos da vida: desde a infância até a terceira idade.

Conforme discutimos anteriormente, o trabalho de aconselhamento nutricional deve, muito mais que buscar transmitir as informações corretas de uma forma mais didática e compreensível para cada tipo de público, entender, primeiramente, quem é o indivíduo a ser aconselhado e considerar quais são os fatores que podem interferir na estratégia a ser planejada antes de se iniciar a ação de EAN. Para que esse entendimento de "quem é" o nosso indivíduo ou grupo populacional seja completo, é imprescindível que seja considerada a fase ou ciclo da vida em que ele está inserido (Figura 2.5).

Figura 2.5 | Aconselhamento nutricional nas fases da vida



Fonte: elaborada pela autora.

Não importa o ciclo da vida em que esteja inserido o nosso interlocutor, devemos considerar sempre aqueles **fatores importantes** que foram comentados na seção anterior: realidade econômica, cultural, nível de conhecimento nutricional, preferências e prazeres relacionados ao ato de se alimentar, o nível de motivação a mudanças e, ainda, os hábitos e comportamentos alimentares daquele indivíduo ou grupo de pessoas.

Além disso, independentemente de estar lidando com crianças, adolescentes, adultos, idosos ou gestantes, devemos sempre **planejar a ação** de EAN, considerando o diagnóstico educativo, os objetivos, o conteúdo programático, as estratégias e o método de avaliação da intervenção.



Os princípios para o aconselhamento nutricional devem ser os mesmos, independentemente da fase ou ciclo da vida, ou seja:

- Devemos levantar e considerar aqueles fatores importantes, como: fatores econômicos e culturais, conhecimento nutricional, preferências alimentares, nível de motivação e hábitos e comportamentos alimentares.
- É importante, também, que a ação de EAN seja planejada, considerandose aquelas perguntas básicas que norteiam a elaboração do diagnóstico educativo, objetivos, conteúdo programático, estratégias e métodos de avaliação.

Mas, então, você pode estar se perguntando: se os princípios para a aplicação do aconselhamento nutricional são os mesmos, independentemente do ciclo da vida, o aconselhamento nutricional em si não será diferente em grupos que se encontram em fases diferentes, certo? Errado!

Justamente por considerarmos as características de indivíduos ou de pequenos grupos como determinantes para o tipo de planejamento que seguiremos, cada fase da vida apresentará particularidades que devem ser consideradas ao se pensar em uma intervenção de aconselhamento nutricional. É claro que, mesmo dentro de cada fase da vida (infância, adolescência, adultos, gestação ou terceira idade) existem, ainda, muitas outras particularidades. Mas abordaremos, agora, pontos básicos, discutidos na literatura, especiais para o aconselhamento nutricional em cada ciclo da vida.

Aconselhamento nutricional para crianças

O aconselhamento e as ações em EAN para o público infantil, como um todo, são muito importantes, já que é na infância que estamos mais aptos ao aprendizado. Uma criança que cria bons hábitos e um bom relacionamento com os alimentos desde cedo tem grandes chances de se tornar um adulto saudável e com um comportamento alimentar adequado, por consequência.

Porém, trabalhar com aconselhamento nutricional com o público infantil não é uma tarefa tão simples e existem muitos fatores aos quais devemos nos atentar (Figura 2.6).

Figura 2.6 | Fatores a serem considerados no aconselhamento nutricional para crianças



Em primeiro lugar, o que não pode faltar ao se pensar em ações de EAN para o público infantil é **criatividade**. As crianças, no geral, tendem a não se concentrar por muito tempo no mesmo assunto e, se não formos criativos para chamar a atenção para o tema de forma interessante para elas, a ação não será efetiva.

A forma mais eficaz de se educar crianças é por meio de **brincadeiras** e **ferramentas educativas**. As brincadeiras, jogos ou atividades lúdicas servem como importante meio de assimilação, sendo consideradas parte fundamental do aprendizado.

É importante, também, que a **linguagem seja simples** e que as **atividades sejam adequadas às diferentes faixas etárias**: é provável que um jogo desenvolvido para uma criança de 3 anos não se aplique para uma criança de 9 anos, então atente-se a isso!

As crianças são ótimas multiplicadoras do conhecimento e adoram passar adiante as novidades que aprendem, mas, muitas vezes, ações em EAN com esse público acabam sendo ineficazes, pois os pais ou cuidadores acabam não sendo incentivados a aplicar as mudanças também. Por isso, quando possível, é interessante que sejam feitas ações paralelas de EAN com os pais ou cuidadores, tratando dos mesmos assuntos das ações abordadas com as crianças, mas com linguagem diferente, claro.

É desejável que as ações sejam planejadas para que as **mudanças** aconteçam de forma lenta e progressiva, com vários encontros com propostas diferentes para se atingir os objetivos. A repetição sempre é uma aliada ao se trabalhar com crianças. Porém, muitas vezes, deparamo-nos com oportunidades de fazer **intervenções** únicas e diretas e esse tipo de ação também é válida, basta que seja planejada para que não sejam passadas muitas informações de uma só vez. Nesses casos, devemos sempre pensar que uma pequena mudança é melhor do que nenhuma mudança, então o foco em um só objetivo é primordial.

Em todos os casos, a criança precisa se sentir acolhida e sempre é importante que ela se identifique de alguma forma com o profissional que a está orientando. O **estabelecimento de vínculos** é fundamental, pois, se a criança não confiar no que estamos dizendo, dificilmente conseguiremos despertar nela o desejo de aplicar qualquer mudança que se faça necessária.



Leia sobre o "Papel da Escola" no aconselhamento nutricional das crianças, a partir da página 77 do livro sugerido a seguir:

GALISA, Monica; NUNES, Alessandra P.; GARCIA, Luciana; CHEMIN, Sandra. **Educação alimentar e nutricional**: da Teoria à prática. Rio de Janeiro: Roca, 2004.

Aconselhamento nutricional para adolescentes

Muitas das características a serem consideradas no aconselhamento nutricional para crianças também são válidas para os adolescentes, como a criatividade ao se pensar em estratégias variadas, o uso de linguagem simples, a adequação à faixa etária, o estabelecimento de vínculos e as particularidades das ações lentas e progressivas ou únicas e diretas.

A adolescência, compreendida entre os 10 e 19 anos de idade, de acordo com a Organização Mundial da Saúde, é um período muito complexo que envolve grandes mudanças físicas, psicológicas e comportamentais. É nessa fase, também, que os indivíduos estão mais vulneráveis ao desenvolvimento de transtornos alimentares e à exposição a bebidas alcoólicas, por exemplo.

É muito comum, também, que adolescentes apresentem hábitos e comportamentos inadequados: omissão de refeições, consumo exagerado de fast-foods, culto ao corpo, busca por dietas da moda e muito restritivas etc. Esses hábitos e comportamentos podem ser originados pela necessidade de aceitação ao grupo e busca por uma identidade. Por esse motivo, o aconselhamento nutricional com esse público deve ser cautelosamente planejado e, se possível, realizado tanto em grupos quanto individualmente.

Alguns autores sugerem que a **problematização** é um ponto importante a se trabalhar com adolescentes:

A problematização é um processo educativo que resgata aspectos particulares da história de vida, bem como os determinantes sociais, políticos e culturais, com o objetivo de fazer com que o sujeito desse processo descubra-se singular dentro do coletivo. A problematização contribuiu para a ampliação da compreensão das práticas próprias ao comportamento alimentar dos adolescentes, possibilitando-lhes reflexão e busca de estratégias para pequenas mudanças no seu cotidiano, modificando assim, seu estilo de vida e a qualidade de sua alimentação. (RORIGUES; BOOG, 2006, p. 929).



Eles devem se sentir capazes de refletir sobre os problemas e, após dadas as ferramentas e oferecidos os meios para tal, devem ser autônomos para escolher as melhores soluções. Sendo assim, trabalhar a autonomia com relação às escolhas alimentares adequadas com esse público é bastante interessante.

Aconselhamento nutricional para adultos e idosos

O aconselhamento nutricional para os adultos é, basicamente, o "aconselhamento nutricional padrão", por assim dizer. Sempre

que falamos em orientações genéricas de como se proceder em relação ao aconselhamento nutricional, estamos nos referindo a um adulto saudável. Então, todas as dicas de fatores importantes a serem considerados e planejamento, por exemplo, que abordamos na seção anterior, são aplicáveis para os adultos.

Em resumo, podemos observar no quadro a seguir as etapas do aconselhamento nutricional do adulto, algumas estratégias e condutas profissionais relacionadas.

Quadro 2.1 | Aconselhamento nutricional do adulto: etapas, estratégias e conduta profissional

Etapa	Estratégia	Conduta profissional	
Identificação do problema	Encorajamento do cliente	Problematização do cotidiano	
		alimentar	
Elaboração da ação	O paciente deverá se sentir	Quais são as escolhas	
	como protagonista	alimentares em situações	
		como festas, por exemplo?	
		Identificar erros e	
		comportamentos e orientá-lo	
		quanto às melhores escolhas	
Estratégia da solução	Exige tempo, disciplina e	O que conseguiu fazer diante	
	paciência	das orientações?	
		O paciente deverá receber	
		elogios em relação aos	
		objetivos alcançados.	

Fonte: adaptado de Galisa et al. (2004, p. 125).



Leia mais sobre as etapas, estratégias e conduta profissional do aconselhamento nutricional do adulto nas páginas 125 a 127 do livro sugerido a seguir: GALISA, Monica; NUNES, Alessandra P.; GARCIA, Luciana; CHEMIN, Sandra. **Educação alimentar e nutricional**: da teoria à prática. Rio de Janeiro: Roca, 2004.

Já em relação aos idosos, existem algumas particularidades a serem consideradas. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, são considerados idosos os indivíduos com 60 anos de idade ou mais e sabe-se que, cada vez mais, a expectativa de vida tem aumentado no mundo todo, então devemos ter um olhar bastante

cuidadoso em relação aos idosos para contribuir de forma com que tenham uma vida não só mais longa, mas também com mais saúde, através dos bons hábitos alimentares

Existem, como citado, alguns fatores muito importantes que podem interferir diretamente nas estratégias a serem pensadas para o aconselhamento nutricional do idoso (Figura 2.7).

Figura 2.7 | Fatores importantes a serem considerados no planejamento do aconselhamento nutricional do idoso



Fonte: elaborada pela autora.

Com esse aumento da longevidade nos dias atuais, existem muitos idosos saudáveis e completamente capazes e independentes, que não têm seus hábitos diários alterados. Porém, uma parte considerável dos idosos pode apresentar alguns fatores que, apesar de completamente normais dentro do processo de envelhecimento, podem interferir negativamente nos hábitos e comportamentos alimentares e devem ser pensados por nós, educadores em alimentação em nutrição:

- Integridade dos órgãos sensoriais: o olfato e o paladar já não são mais os mesmos, assim como o sistema digestório pode apresentar particularidades.

- Déficits cognitivos: problemas de memória, aprendizado mais lento... são características comuns em idosos. Além disso, a audição também pode estar prejudicada. Devemos sempre falar de forma lenta, pausada e com informações claras e objetivas.
- Doenças crônicas: além de doenças como obesidade, diabetes e hipertensão, que são muito comuns em idosos, trataremos na próxima seção doenças que afetam, também, a própria cognição, como Alzheimer e Parkinson.
- Percepção, personalidade e emoções: muitos idosos têm suas personalidades mais afloradas e podem apresentar-se tanto mais sensíveis e carentes por atenção quanto rabugentos e malhumorados. Devemos ser sempre muito pacientes e compreensivos e saber lidar com as diferentes personalidades e, acima de tudo, estar dispostos para ouvir o que eles têm a dizer.
- Ambiente, status social, família e cuidadores: o ambiente onde vivem e as pessoas que os cercam também exercem grande influência no estilo de vida dos idosos, principalmente quando eles já não são muito independentes e precisam de auxílio para realizar tarefas como fazer compras de alimentos, cozinhar e até mesmo se alimentar. Muitas vezes, assim como com as crianças, pode ser interessante realizar ações de EAN paralelas com a família ou os cuidadores.

Exemplificando

Em ações de EAN em casas de repouso, por exemplo, de nada adianta conversar sobre escolhas alimentares e a importância de uma alimentação saudável com os idosos, de forma isolada.

Se os responsáveis pela compra, planejamento, preparo adequado e oferecimento dos alimentos para os idosos não forem instruídos e não tiverem consciência dessa importância também, a acão não será eficaz.

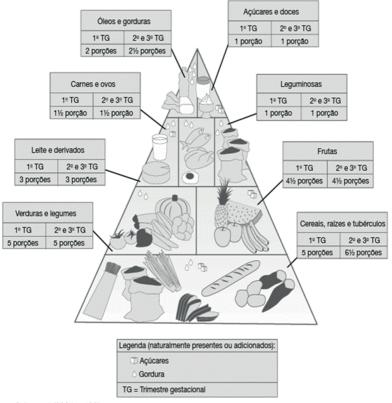
- Crenças e tabus: estão muito presentes na vida dos idosos. Vocês, com certeza já ouviram algum idoso que tem uma receitinha milagrosa para curar dor de garganta, ou que acha que é proibido tomar "manga com leite", não é mesmo? Nós podemos tentar desmitificar algumas dessas ideias, mas, muitas vezes, caso os idosos apresentem alguns hábitos fundamentados em crenças que não lhes apresente risco e que faça parte de sua cultura, podemos (e devemos!) respeitar.

• Aconselhamento nutricional para gestantes e nutrizes

O aconselhamento nutricional para gestantes e nutrizes é de grande importância para trabalhar questões como mitos e tabus alimentares desses ciclos da vida e, no caso das gestantes, a nutrição adequada desempenha, também, um papel fundamental na prevenção de complicações gestacionais, como ganho de peso excessivo, diabetes gestacional e hipertensão associada à gestação.

É importante reforçar os conceitos de alimentação saudável, diversificada e segura, tópicos como ganho de peso adequado durante cada fase da gestação etc. Existe uma pirâmide alimentar adaptada para gestante, que destaca os grupos alimentares e o consumo ideal em cada trimestre da gestação, e essa é uma ferramenta interessante de ser trabalhada com gestantes (Figura 2.8).

Figura 2.8 | Pirâmide alimentar adaptada para gestantes



Fonte: Galisa et al. (2004, p. 180).

O trabalho em grupos, com gestantes e nutrizes, é particularmente interessante, pois a troca de informações nesses ciclos da vida costuma ser bastante rica e proveitosa.



Hoje, sabe-se que o começo da vida, compreendido pelos primeiros 1000 dias (270 dias de vida intrauterina, 365 dias de vida no primeiro ano e 365 dias de vida no segundo ano) são fundamentais para o desenvolvimento de todas as funções de um indivíduo. A nutrição adequada nesses períodos é imprescindível para que sejam evitadas doenças na vida adulta e, de forma contrária, uma nutrição inadequada passada da mãe para o filho durante a gestação e nos primeiros anos de vida, influenciada também pela amamentação, podem predispor a criança a diversas doenças metabólicas na vida adulta.

Esse é um conceito novo que vem sendo bastante estudado, chamado de programação metabólica.

Tendo em vista esse conceito, reflita sobre o impacto do aconselhamento nutricional para gestantes e nutrizes na saúde das crianças e no círculo vicioso de doenças metabólicas, cada vez mais frequentes nos dias atuais.

Sem medo de errar

Relembrando o caso hipotético no qual um dos grupos de sua sala de Nutrição foi sorteado para realizar um trabalho prático de aconselhamento nutricional com crianças e, pelo fato de ter apenas um único dia disponível para a ação, acreditavam que não seria possível atingir os objetivos. Qual seria o seu conselho para esse grupo?

Conforme discutido nesta seção, o ideal é que consigamos fazer trabalhos que promovam mudanças lentas e progressivas e, para isso, precisaríamos de vários encontros. Mas, pequenas mudanças são melhores do que nenhuma mudança, certo? Então, no caso de termos apenas um dia disponível, o foco deve ser em ações únicas e diretas, selecionando um objetivo principal para ser trabalhado da melhor forma possível.

Avançando na prática

O uso de linguagem e ferramentas adequadas no aconselhamento nutricional

Descrição da situação-problema

Imagine que um outro grupo de sua sala de Nutrição ficou responsável pelo aconselhamento nutricional de adolescentes de um colégio do mesmo bairro onde fica a faculdade e, após analisar os resultados da avaliação do programa de EAN que realizaram, viram que ele não foi muito eficaz em atingir os objetivos traçados.

O grupo havia identificado que os adolescentes em questão não ingeriam a quantidade adequada de vegetais e, por esse motivo, a ação do grupo consistiu na entrega de folhetos ilustrados, contendo a informação nutricional de vários vegetais e receitas em que eles

podiam ser incluídos. Porém, em conversa com os professores e com os próprios adolescentes algumas semanas depois, perceberam que o conhecimento dos alunos acerca da importância de se ingerir os vegetais não havia mudado, bem como seu consumo. O que você acredita que pode ter acontecido para que a ação não tenha sido eficaz?

Resolução da situação-problema

É muito importante adequar a linguagem e as ferramentas educativas para o público com o qual estamos trabalhando o aconselhamento nutricional. O uso de folhetos explicativos contendo receitas pode até ser eficaz em alguns casos específicos, como de adultos com algum conhecimento de nutrição e que já tenham o hábito de cozinhar, por exemplo.

Para adolescentes, que na grande maioria das vezes não têm o hábito de cozinhar e julgam tedioso o fato de ler longas informações acerca de nutrição, essa pode não ter sido uma boa estratégia. O diálogo com uma linguagem mais simples e próxima do dia a dia deles, com exemplos de doenças que podem ser evitadas com o consumo adequado de vegetais, exemplos de substituições simples que não envolvam, necessariamente, cozinhar os próprios alimentos, ou o uso da pirâmide alimentar para ilustrar como deve ser a distribuição do consumo ao longo do dia, por exemplo, poderia ser uma estratégia melhor.

Faça valer a pena

1. Sabemos o quanto é importante trabalhar a educação nutricional com o público infantil, pois é na infância que criamos os nossos hábitos e moldamos o comportamento alimentar. Crianças com hábitos e comportamentos alimentares saudáveis tendem a ser adultos com hábitos e comportamentos alimentares saudáveis, mas, quando já na infância não existe uma boa relação com os alimentos e com a nutrição, há grandes chances disso ser levado adiante, até a vida adulta.

Assinale a alternativa que cite um fator importante a ser considerado no aconselhamento nutricional para crianças:

- a) Devemos usar o conhecimento científico e linguagem técnica.
- b) Ao trabalhar com ações de EAN em escolas infantis, a abordagem e a linguagem devem ser as mesmas com os alunos de todas as idades para que ninguém se sinta diferente.
- c) Devemos manter uma postura profissional e um distanciamento das crianças, evitando criar vínculos de qualquer tipo.
- d) Os pais não devem ser incluídos no planejamento das ações de EAN, pois nunca concordam com o que os nutricionistas ensinam.
- e) Ações únicas e diretas ou mudanças lentas e progressivas podem ser aplicadas, dependendo do contexto e da oportunidade de intervenção.
- **2.** Muitos fatores importantes do aconselhamento nutricional das crianças também devem ser observados com os adolescentes, por exemplo: a criatividade ao se pensar em estratégias variadas, o uso de linguagem simples, a adequação à faixa etária, o estabelecimento de vínculos e as particularidades das ações lentas e progressivas ou únicas e diretas. Porém, por se tratar de uma fase de vida muito peculiar e particularmente complexa, o aconselhamento nutricional na adolescência deve ter uma abordagem um pouco diferente.

Com relação à problematização, que alguns autores consideram como fator importante para se trabalhar o aconselhamento nutricional com adolescentes, assinale a alternativa correta:

- a) A problematização é um processo que visa apontar os erros cometidos pelos adolescentes e dar os caminhos para que eles não voltem a cometê-los. b) Os adolescentes devem se sentir capazes de refletir sobre os problemas e, depois de oferecidos os meios para tal, devem ser autônomos a escolher as melhores soluções.
- c) A problematização se refere a uma característica dos adolescentes considerados "rebeldes", que causam problemas na escola, por exemplo, e, portanto, devem receber aconselhamento nutricional apenas individualmente. d) Os adolescentes devem refletir sobre os próprios problemas e, a partir disso, receber conselhos alimentares e seguir dietas restritivas.
- e) A problematização é um processo educativo para mostrar aos adolescentes que eles devem se consultar com nutricionistas durante toda a vida para ter uma alimentação saudável.
- **3.** As ações de educação alimentar e nutricional são de extrema importância para gestantes, pois uma nutrição eficaz nesse período pode ajudar na prevenção de complicações gestacionais, como o diabetes e a hipertensão, além do ganho de peso excessivo.

Sobre o aconselhamento nutricional para gestantes e nutrizes, assinale a alternativa correta:

- a) O aconselhamento nutricional durante a gestação e lactação é importante, pois a nutrição adequada durante esses períodos, além de ajudar na prevenção de complicações gestacionais para a mãe, pode prevenir doenças metabólicas no filho.
- b) A nutrição adequada é importante apenas durante a gestação, pois a lactação não influencia na saúde dos filhos.
- c) A nutrição adequada é importante apenas durante a lactação, pois os alimentos que a mãe ingere durante a gestação não influenciam em nada na saúde dos filhos.
- d) As ações de EAN com gestantes e nutrizes devem ser sempre individuais, pois grupos geralmente não funcionam.
- e) As ações de EAN com gestantes e nutrizes devem ser sempre em grupo.

Seção 2.3

Aconselhamento nutricional em grupos especiais

Diálogo aberto

Para dar início à discussão sobre aconselhamento nutricional em grupos especiais, retomaremos o caso hipotético em que a sua turma de Nutrição foi dividida em grupos para realizar ações de EAN em diferentes situações. Imagine que, em conversa com a turma que está mais adiantada no curso, foi dito a vocês que uma das situações mais complexas para se trabalhar o aconselhamento em EAN é com grupos com transtornos alimentares.

O seu grupo, por gostar de desafios e por estar bastante interessado em colocar os conceitos da disciplina de EAN em prática, resolve pedir à professora para que realizem o aconselhamento com um grupo focado no tratamento de transtornos alimentares. O que você espera encontrar de particularidades nesse grupo em relação ao aconselhamento nutricional? Por que os alunos que já cursaram esta disciplina consideram esse um grupo particularmente complexo?

Ao final desta seção, você estará apto a discutir com mais embasamento sobre esses questionamentos.

Não pode faltar

Vimos, na seção anterior, que cada ciclo da vida apresenta particularidades em relação ao planejamento e à ação do aconselhamento nutricional. Mas devemos terem mente que existem muitos outros fatores que interferem no modo como aplicamos o aconselhamento nutricional e, nesta seção, abordaremos algumas situações especiais: obesidade, diabetes, hipertensão, transtornos alimentares e comunidades ou indivíduos carentes

• Aconselhamento e educação nutricional para obesos

Sabemos que a obesidade é uma doença crônica não transmissível (DCNT) que tem características de epidemia nos dias atuais e acomete indivíduos de todas as idades, classes sociais, culturas e gêneros e, portanto, trata-se de uma doença que o nutricionista lida com muita frequência em sua vida profissional.

Muitas vezes, o acompanhamento psicológico pode ser bastante benéfico nesse grupo, já que distúrbios de ansiedade e depressão estão frequentemente associados. O mais importante, ao se trabalhar com pessoas obesas ou com sobrepeso, é procurar trabalhar gradativamente as mudanças do **comportamento alimentar**. É importante buscar uma adesão ao tratamento, mas saber, também, que a adesão não é o único foco. Devemos buscar estratégias para solucionar os problemas relacionados ao comportamento alimentar inadequado e, dentre essas estratégias, destacam-se as seguintes (Figura 2.9):

Figura 2.9 | Estratégias de adequação do comportamento alimentar em pacientes/ clientes obesos



Fonte: elaborada pela autora.

- O automonitoramento pode ser realizado por meio de um diário alimentar, por exemplo, que relate todas as refeições realizadas, os

horários, alimentos e quantidades ingeridas, grau de fome antes e depois da refeição e sentimento relacionado àquela refeição.



Exemplificando

O automonitoramento pode ser estimulado com práticas como o "diário alimentar", por meio do qual é possível reconhecer alguns padrões de comportamento que são desenvolvidos por sentimentos relacionados ao ato de se alimentar

Faça o teste você mesmo: durante uma semana (de segunda a domingo), anote os horários em que você se alimenta, os alimentos e quantidades ingeridos e as emoções e os sentimentos relacionados ao momento daquela refeição. Ao final dessa semana, tente relacionar os momentos de abuso de algum nutriente ou mesmo abuso de quantidades com determinado sentimento ou, ainda, longos períodos sem se alimentar com alguma sensação específica subsequente.

Consulte um modelo desse diário alimentar no Capítulo "Aconselhamento nutricional para obesos", página 173, do livro sugerido a seguir:

GALISA, Monica; NUNES, Alessandra P.; GARCIA, Luciana; CHEMIN, Sandra. **Educação alimentar e nutricional**: da teoria à prática. Rio de Janeiro: Roca, 2004. 308p.

- O estabelecimento de objetivos é fundamental para que haja mudança no comportamento alimentar. Os objetivos devem ser realistas, tangíveis e devem ser constantemente avaliados quanto ao cumprimento ou não das metas estabelecidas.
- O controle de estímulos ocorre por meio da observação de hábitos cotidianos que podem ser alterados a fim de se alcançar os objetivos de forma mais eficaz. Evitar ter em casa alimentos que são consumidos compulsivamente em momentos de tristeza ou raiva, por exemplo, usar as escadas em vez de elevadores, podem ser atitudes favoráveis no processo de perda de peso.
- A substituição de comportamento ocorre quando se procura evitar momentos em que, normalmente, ocorrem episódios que vão contra o objetivo principal. Por exemplo: se a pessoa sabe que todas as vezes que se alimenta sozinha acaba exagerando nas quantidades, a ideia é tentar sempre se alimentar acompanhada. Ou

se é inevitável comer chocolate ao assistir filmes no cinema, talvez seja melhor evitar esse programa durante um tempo ou, ainda, levar outro alimento para consumir no lugar do chocolate.

- A resolução de problemas é colocar o indivíduo no controle da situação, ou seja, dar autonomia. Ele deve identificar quais são os principais obstáculos e sugerir algumas soluções para contorná-los.
- A reestruturação cognitiva se refere a evitar e lutar contra os pensamentos negativos e derrotistas e com o sentimento de frustração. Traçar objetivos e metas que sejam desafiadores, mas, ao mesmo tempo, possíveis de serem alcançados são fundamentais para não frustrar as pessoas e deixá-las desmotivadas a seguir com as recomendações.



Os principais pensamentos negativos que podem acometer pessoas em processo de emagrecimento e que devemos tentar combater são os dicotômicos ou compensatórios:

- Os dicotômicos são pensamentos do tipo: "Não vou começar a me alimentar bem hoje, pois sei que vou ter uma festa no final de semana que vou comer demais, então nem adianta!"
- Já os compensatórios, são pensamentos do tipo: "Já que vou começar a dieta depois da festa, vou comer tudo que tenho direito até lá!" ou "Meu dia foi muito estressante hoje, então vou me permitir comer tudo o que eu quiser!"
- A prevenção de recaídas deve ser pensada desde o início das intervenções. Os pacientes/clientes devem saber que recaídas ou escapes do plano irão acontecer, sendo isso normal, e que o mais importante é voltar para o objetivo assim que possível.
- Aconselhamento e educação nutricional para hipertensos e diabéticos

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) e o diabetes mellitus (DM) também fazem parte do grupo de DCNT, assim como a obesidade,

e essas são, muitas vezes, doenças associadas entre si.

Apesar de haver um estigma de que HAS e DM sejam doenças que acometam apenas idosos, vemos, cada vez mais, pessoas mais jovens com essas patologias. Dessa forma, assim como a obesidade, são doenças rotineiras na vida de um nutricionista e as abordagens também devem ser pautadas em mudanças de estilo de vida e comportamentais, assim como na obesidade.

Automonitoramento, controle de estímulos, substituição de comportamentos, resolução de problemas, reestruturação cognitiva e prevenção de recaídas são estratégias que devem ser utilizadas com esses grupos também.

• Aconselhamento e educação nutricional nos transtornos alimentares

Os transtornos alimentares são doenças de origem psicológica ou psiquiátrica que se esbarram em perturbações do comportamento alimentar. Entre os transtornos alimentares mais conhecidos, estão a anorexia nervosa, a bulimia nervosa e o comer compulsivo.

O maior grupo de risco para os transtornos alimentares são adolescentes e jovens adultas do sexo feminino, mas essas patologias acometem também homens e indivíduos em outras faixas etárias.

O tratamento de transtornos alimentares deve ser realizado por equipe multidisciplinar e a Educação Alimentar e Nutricional, realizada de forma cuidadosa por nutricionistas capacitados e especializados, tendo papel fundamental na recuperação dos pacientes. O aconselhamento deve acontecer de forma lenta e gradativa, e existem pontos cruciais que o nutricionista deve se atentar ao trabalhar com indivíduos ou grupos com transtornos alimentares: prestar atenção à fala dos indivíduos e manter contato visual, demonstrar empatia e jamais adotar uma postura julgadora em relação aos comportamentos relatados, falar devagar e se atentar para o excesso de informações, não interromper o indivíduo e nunca induzir respostas (Figura 2.10).

Figura 2.10 | Pontos importantes em entrevistas e aconselhamentos com pacientes ou grupos com transtornos alimentares



Fonte: elaborada pela autora.



O tema "transtornos alimentares" é bastante complexo e, por esse motivo, é recomendável que você leia muito sobre a abordagem de EAN com esse público. A seguir, há duas referências para aprofundamento do conhecimento:

- DIEZ-GARCIA, Rosa W.; CERVATO-MANCUSO, Ana M. **Nutrição e metabolismo**: mudanças alimentares e educação nutricional. São Paulo: Grupo Gen., 2011. p. 213-221.
- GALISA, Monica; NUNES, Alessandra P.; GARCIA, Luciana; CHEMIN, Sandra. **Educação alimentar e nutricional:** da teoria à prática. Rio de Janeiro: Roca, 2004. p. 193-199.

Aconselhamento e educação nutricional para esportistas e atletas

Praticantes de atividades físicas regulares e atletas caracterizam grupos que, na maioria das vezes, têm algum conhecimento sobre alimentação e nutrição. Porém, esses grupos também estão mais aptos a cobranças (próprias ou externas) em relação a desempenho e estética corporal, o que pode deixá-los mais susceptíveis a comportamentos alimentares inadequados e abusos de substâncias como suplementos alimentares.

Sendo assim, o principal objetivo da EAN para esportistas e atletas, além de atender às especificidades de fase da vida e qualquer outra

situação específica que se encontrem, é a busca pela promoção da alimentação saudável, consciente e baseada em evidências, desmitificando tabus e mitos alimentares e desencorajando práticas que possam levar prejuízos à saúde ou queda no rendimento esportivo.

• Aconselhamento e educação nutricional para indivíduos e grupos carentes

Sabemos que um dos direitos humanos básicos é o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA), ou seja: todas as pessoas têm o direito de não sentir fome e, mais do que isso, de ter acesso a uma alimentação adequada e de qualidade. Porém, infelizmente, sabemos que essa não é a realidade de grande parte das pessoas que vivem em estado de pobreza e que não têm acesso a uma alimentação diversificada e condições higiênico-sanitárias adequadas para garantir uma alimentação segura.

O papel do nutricionista como educador e promotor da saúde, nesses casos, é fazer adaptações e tentar adequar ao máximo as condições dos indivíduos ao que se considera ideal, tanto na questão nutricional quanto na questão de segurança alimentar.



Reflita

Conforme discutimos ao longo desta e da seção anterior, existem particularidades nas intervenções de EAN de acordo com o grupo ou com as características individuais. Dependendo do caso, nosso planejamento pode ficar ainda mais complexo: imagine um grupo de diabéticos (diabetes mellitus tipo 1) em que a média de idade é entre 8 e 10 anos de idade. Além de considerar as características do aconselhamento para diabéticos, deveremos também considerar que o público em questão é um público infantil.

Esse tipo de relação pode acontecer em muitos casos: grupos de idosos, muitas vezes, possuem doenças crônicas; grupos de transtornos alimentares são, na maioria das vezes, adolescentes e jovens adultos etc.

Reflita sobre quais são os pontos que devem ser levados em consideração no planejamento de ações em EAN de grupos especiais que se enquadram em cada ciclo da vida

Sem medo de errar

Você se lembra da situação hipotética que propusemos no início desta seção? Vamos, agora, retomá-la:

- O que você espera encontrar de particularidades em um grupo com transtornos alimentares, em relação à sua conduta no aconselhamento nutricional?
- Por que, na situação proposta, os alunos que já cursaram essa disciplina consideravam esse um grupo particularmente complexo?

Conforme vimos nesta seção, os grupos ou pessoas com transtornos alimentares são particularmente complexos, pois envolvem questões psicológicas sérias que devem ser acompanhadas por equipe multidisciplinar para o sucesso do tratamento. Devemos nos atentar, em especial, para os seguintes pontos durante uma entrevista ou processo de aconselhamento nutricional: atenção e contato visual, empatia, não julgar, falar devagar e com informações reduzidas, não interromper a fala do paciente e não induzir respostas.

Muitas vezes, ainda, é indicado que nutricionistas especializados no acompanhamento com esses tipos de pacientes sejam os responsáveis pelo aconselhamento. Por se tratar de comportamentos alimentares complexos, se o aconselhamento não for feito de forma muito cuidadosa e especializada, o efeito gerado pode ser o contrário do esperado. Por isso, não é nenhuma vergonha fazer o encaminhamento de casos mais complexos para profissionais mais capacitados.

Avançando na prática

Educação nutricional com atletas, esportistas e praticantes assíduos de exercícios físicos

Descrição da situação-problema

Renato é nutricionista e começou a trabalhar com palestras de Educação Alimentar e Nutricional recentemente. Há algumas semanas, ele palestrou em um clube de basquete profissional e, em sua palestra, abordou temas que considera relevantes para esse

tipo de público: o uso adequado de suplementos, o cuidado com o corpo sem "paranoias", a alimentação como forma de prevenção de lesões. Devido ao sucesso atingido com essa ação, Renato foi convidado para palestrar em diversas academias para pessoas que não são atletas profissionais, mas que dedicam algumas horas de seus dias para cuidar do corpo e da saúde.

Você acha que os temas a serem abordados nas academias poderão ser os mesmos, visto que não se tratam de atletas profissionais?

Resolução da situação-problema

Os temas trabalhados com certeza têm relevância para o público em questão: praticantes assíduos de exercícios físicos. Apesar de atletas profissionais terem objetivos um pouco diferentes, muitas vezes relacionados mais ao rendimento, enquanto praticantes de exercícios físicos não competidores têm interesses mais estéticos ou na saúde, por exemplo, os temas que circundam esse meio acabam sendo parecidos: uso de suplementos de forma adequada, segura e eficaz; prevenção e detecção de transtornos alimentares, frequentemente encontrados nesse tipo de público; ingestão adequada de micronutrientes de forma a prevenir lesões musculares, por exemplo; hidratação etc. A linguagem a ser utilizada, muitas vezes, deve ser diferente, dependendo do conhecimento de alimentação e nutrição que o público-alvo tiver, mas os tópicos, no geral, se não identificado nenhum ponto específico, podem ser os mesmos.

Faça valer a pena

1. Cada ciclo da vida apresenta particularidades em relação ao nosso planejamento de ações em Educação Alimentar e Nutricional e ao aconselhamento nutricional. Mas, além dos ciclos da vida, existem outras situações importantes a serem consideradas, pois interferem no modo como aplicamos o aconselhamento nutricional: obesidade, diabetes, hipertensão, transtornos alimentares e comunidades ou indivíduos carentes.

Em relação às situações de obesidade, hipertensão e diabetes, assinale a alternativa que descreva o que são os seguintes fatores que podemos usar

nas ações de EAN: automonitoramento, estabelecimento de objetivos, controle de estímulos, substituição de comportamentos, resolução de problemas, reestruturação cognitiva e prevenção de recaídas:

- a) Estratégias para evitar que os pacientes/clientes mintam sobre sua alimentação.
- b) Estratégias de emagrecimento.
- c) Estratégias para planejamento de palestras educativas.
- d) Estratégias para promover adesão à dieta.
- e) Estratégias de adequação do comportamento alimentar.
- **2.** Existem particularidades nos aconselhamentos nutricionais e nas intervenções de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) de acordo com o grupo ou com as características individuais, podendo variar devido à fase da vida ou a situações especiais em que os indivíduos se encontram.

Para uma ação de EAN que promova hábitos alimentares mais saudáveis em um grupo heterogêneo de adultos e idosos em que alguns deles possuem doenças crônicas não transmissíveis, por exemplo, assinale qual deve ser a conduta do nutricionista:

- a) O profissional deve escolher uma fase da vida para focar suas informações: adultos ou idosos.
- b) O profissional deve escolher passar informações para indivíduos saudáveis ou portadores de DCNT e nunca misturar grupos.
- c) O profissional deve se preocupar em passar informações generalistas de forma clara e que sejam pertinentes tanto para adultos, idosos e indivíduos saudáveis quanto para portadores de DCNT.
- d) O profissional deve se preocupar em passar apenas informações voltadas para DCNT.
- e) O profissional deve se preocupar em focar as informações para os idosos.
- **3.** Esportistas e atletas, em sua maioria, apresentam conhecimentos sobre alimentação e nutrição acima da média da população em geral, mas esses grupos também estão mais aptos ao desenvolvimento de comportamentos alimentares inadequados, por conta de cobranças próprias e externas em relação ao corpo e ao desempenho físico.

Assinale a alternativa que descreva um dos principais objetivos da EAN voltada para esse público:

- a) Incentivar o uso de suplementos alimentares para melhora da performance.
- b) Desencorajar práticas que possam levar a prejuízos à saúde ou queda no rendimento esportivo.
- c) Desencorajar a prática de modalidades competitivas.

- d) Promover a adesão à dieta para que conquistem corpos e desempenhos físicos esperados.
- e) Promover o ganho de massa magra.

Referências

BOOG, M. C. F. Educação nutricional: passado, presente e futuro. **R. Nutr. PUCCAMP**, Campinas, v. 10, n. 1, p. 5-19, jun. 1997.

_____. Atuação do nutricionista em saúde pública na promoção da alimentação saudável, **Revista Ciência & Saúde**, v. 1, n. 1, p. 33-42, jan./jun. 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Abordagem nutricional em diabetes mellitus**, 2000. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/abordagem_nutricional_diabetes_mellitus.pdf>. Acesso em: 3 nov. 2017.

Campos AAO, Cotta RMM, Oliveira JM, Santos AK, Araújo RMA. Aconselhamento nutricional de crianças menores de dois anos de idade: potencialidades e obstáculos como desafios estratégicos. **Ciênc. Saúde Coletiva**, v. 19, n. 2, p. 529-538, 2014.

CUPPARI L. **Nutrição nas doenças crônicas não transmissíveis**. São Paulo: Manole; 2009. 515 p.

DA MATTA, R. Sobre o simbolismo da comida no Brasil. **O Correio**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 7, p. 22, jul. 1987.

DIEZ-GARCIA, Rosa W.; CERVATO-MANCUSO, Ana M. **Nutrição e Metabolismo**: mudanças alimentares e educação nutricional. São Paulo: Grupo Gen., 2011. 411 p.

DUTRA DE OLIVEIRA, J. E.; CARVALHO DA CUNHA, S. F.; MARCHINI, J. S. **A desnutrição dos pobres e ricos**: dados sobre a alimentação no Brasil. São Paulo: Sarvier, 1996. p. 123.

GALISA, Monica; NUNES, Alessandra P.; GARCIA, Luciana; CHEMIN, Sandra. **Educação alimentar e nutricional**: da teoria à prática. Rio de Janeiro: Roca, 2004. 308 p.

Lei Federal nº 8.234/1991 (artigo 3, inciso VII). Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/1989_1994/L8234.htm. Acesso em: 22 out. 2017.

LEVY, S. N. et al. **Educação em saúde**: histórico, conceitos e propostas. Brasília (DF) 2003. Disponível em: http://www.reprolatina.institucional.ws/site/respositorio/materiais_apoio/textos_de_apoio/Educacao_em_saude.pdf>. Acesso em: 22 out. 2017.

Oliveira TRPR, Cunha CF, Ferreira RA. Educação nutricional como estratégia de intervenção para o tratamento da obesidade na adolescência. **Rev. Med. Minas Gerais**, v. 18, n. 4, suplemento 3, p. S67-S75, 2008.

Rodrigues EM, Boog MCF. Problematização como estratégia de educação

nutricional com adolescentes obesos. **Cad. Saúde Pública**, v. 22, n. 5, p. 923-931, 2006.

RODRIGUES E. M.; SOARES, F. P. T. P.; BOOG, M. C. F. Resgate do conceito de aconselhamento no contexto do atendimento nutricional. **Rev. Nutr.**, v. 18, p. 119-128, 2005.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Manual de orientação**: Departamento de Nutrologia Alimentação: do lactente ao adolescente, alimentação na escola, alimentação saudável e vínculo mãe-filho, alimentação saudável e prevenção de doenças, segurança alimentar. São Paulo: Sociedade Brasileira de Pediatria. 2012. 150 p. Disponível em: http://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/pdfs/14617a-pdmanualnutrologia-alimentacao.pdf>. Acesso em: 3 nov. 2017.

Metodologias para o aprendizado e elementos didáticos na educação nutricional

Convite ao estudo

Caro aluno.

Vamos agora iniciar a terceira unidade do nosso estudo em educação alimentar e nutricional (EAN). Vimos nas unidades anteriores as bases conceituais da EAN e todas as questões envolvendo o aconselhamento nutricional, e você pode estar se perguntando: "Mas como é que vou colocar tudo isso em prática? Quais são os melhores métodos?". Acalme-se, pois é exatamente isso que abordaremos a partir de agora.

Imagine um caso hipotético em que um colega de sala do seu curso de Nutrição, David, após o estudo da unidade anterior, ficou superempolgado para aplicar os conhecimentos em ações de EAN, com aconselhamentos individuais e em grupos. No entanto, em uma conversa no horário do intervalo, David, que é bastante ansioso, expôs diversas inseguranças para a turma em relação ao seu futuro profissional: "Como vou fazer aconselhamentos em grupo? Será que, nestes casos, a metodologia é a mesma que em ações individuais?". E complementou, ainda: "Não sei se vou ser um bom profissional, pois acho que não consigo educar ou ensinar alguém... me falta didática!".

E aí? O que você diria para tranquilizá-lo?

Nesta unidade, todas essas questões serão respondidas. Na Seção 3.1, começaremos por uma introdução sobre tendências pedagógicas e práticas educativas em saúde. Em seguida, na Seção 3.2, falaremos sobre algumas metodologias no processo de ensino. Já na Seção 3.3 veremos na prática algumas metodologias aplicadas à educação alimentar e nutricional.

Vamos lá?

Seção 3.1

Tendências pedagógicas e as práticas educativas em saúde

Diálogo aberto

Vamos retomar o caso hipotético de David, um aluno do curso de Nutrição que está muito empolgado para aplicar seus conhecimentos de EAN e, ao mesmo tempo, com muitas dúvidas e inseguranças acerca da metodologia para tais ações.

Em uma conversa com os colegas de sua turma, David vê que um dos tópicos a ser abordado na disciplina de EAN é sobre a autonomia no processo de aprendizagem e questiona os colegas: "O que quer dizer dar autonomia ao educando quando estamos aplicando a EAN? Enquanto educadores, não devemos assumir o controle total da situação de aprendizagem?".

Nesta seção, abordaremos esse tópico e você será capaz de responder a esse questionamento e entender como a autonomia do educando pode ser uma ferramenta importante para o processo de aprendizagem.

Não pode faltar

Abordamos na Seção 2.1 deste livro as habilidades e competências desejáveis para o profissional nutricionista que vai trabalhar com educação alimentar e nutricional: empatia, sensibilidade para ouvir e compreender, paciência, isenção de julgamentos e preconceitos, capacidade motivadora e comunicação (verbal e não verbal) positiva, a fim de que possa criar vínculos com o interlocutor. Nesta seção, discutiremos teorias e tendências pedagógicas e técnicas de ensino e aprendizagem para que, aliadas às habilidades e competências citadas, você tenha embasamento para criar as melhores estratégias para o aconselhamento nutricional.

Vamos começar, então, com algumas definições que facilitarão o estudo nesta fase do aprendizado:

Educar e ensinar

Educar, por definição básica, significa dar a alguém todos os cuidados necessários ao pleno desenvolvimento de sua personalidade, transmitir saber, dar ensino, instruir. Já ensinar significa repassar ensinamentos sobre algo a alguém, doutrinar, lecionar, transmitir experiência prática.

Em EAN e na educação em saúde como um todo, referimo-nos ao termo "educação" na maioria das vezes pois, assim como sua definição literal, educar remete à promoção da emancipação pelo despertar de uma consciência crítica, devendo promover reflexões.

Ensinar, por sua vez, se refere a um ato mais técnico, instruções práticas, ações, meios e condições para realização de alguma tarefa.



Apesar de o termo "educação" ser mais comum ao se tratar de saúde, ambos podem ser aplicados. Podemos educar indivíduos quanto aos seus hábitos e comportamentos alimentares e ensinar a eles técnicas de cocção e higiene, por exemplo.

Aprender

Aprender, até o século XVI, era considerado sinônimo de memorizar. Nos dias de hoje, utilizamos essa palavra com o sentido de memorizar, compreender e aplicar.

A aprendizagem é um processo de mudanças relativamente permanentes, de aquisição de novos conhecimentos e desenvolvimento de competências e habilidades que levam a mudanças de hábitos e comportamentos.

Pedagogia

A pedagogia é a ciência da educação ou, ainda, um conjunto de conhecimentos relacionados ao processo de educação, e o pedagogo, por sua vez, é o profissional especialista em assuntos educacionais.

Didática

A didática se refere ao conjunto de métodos e técnicas adotadas pelo educador, ou seja, são os meios escolhidos para a ação educativa e a aprendizagem.



Aprofunde mais seus conhecimentos sobre os conceitos de ensino, aprendizagem, pedagogia e didática no capítulo 1, *Educação*, páginas 11 a 38, do livro a referenciado a seguir:

LINDEN, Sônia. **Educação alimentar e nutricional:** algumas ferramentas de ensino. 2. ed. São Paulo: Varela, 2011. 156p.

Como veremos neste capítulo, não existe uma forma correta de educar ou ensinar. Existem muitos meios de transmitir conhecimento e, portanto, algumas "teorias de aprendizagem". A pedagogia engloba visões de diferentes métodos de aprendizagem, de acordo com estilos diferentes de estudiosos, aprimorados ao longo dos anos, métodos estes subdivididos em basicamente dois grupos de teorias (Figura 3.1):

Figura 3.1 | Teorias de aprendizagem



Fonte: elaborada pela autora.

As teorias de condicionamento se referem à aprendizagem pelas suas consequências no comportamento e enfatizam as condições ambientais como forças alavancadoras da aprendizagem, ou seja, acreditam que estímulos levam a respostas de aprendizados.

Já as teorias cognitivistas se referem à aprendizagem como um processo que relaciona o indivíduo com o mundo externo e que tem consequências no plano da organização interna do conhecimento. Em outras palavras, para este grupo existe uma diferença entre a aprendizagem "mecânica" e a aprendizagem "significativa", sendo a mecânica aquela que apresenta pouca ou nenhuma associação com outros conhecimentos previamente adquiridos, e a significativa a que ocorre quando uma nova informação se condensa com "pontos de ancoragem para aprendizagem".

Conforme citado, não existe uma forma certa ou errada de se pensar em ensino e aprendizagem, e podemos nos beneficiar dos métodos existentes em todas as teorias, de acordo com a necessidade.



Aprofunde mais seus conhecimentos sobre os conceitos de ensino, aprendizagem, pedagogia e didática no capítulo *Teorias pedagógicas*, páginas 25 a 29, do livro referenciado a seguir:

GALISA, Monica et al. **Educação alimentar e nutricional**: da teoria à prática. 1. ed. Rio de Janeiro: Roca, 2004. 308p.

Enquanto podemos nos beneficiar de métodos de diferentes teorias pedagógicas para o ensino em EAN, existem duas premissas que devem ser empregadas ao método de ensino, independentemente do método de escolha: autonomia e motivação.

A autonomia, assim como o autocuidado, como vimos nos capítulos anteriores, são princípios estruturantes das ações em EAN, ou seja, são fundamentais para a efetividade das ações, pois os indivíduos devem se sentir capazes de dar continuidade por si próprios aos ensinamentos passados. Devemos, portanto, enquanto educadores, promover a autonomia e empoderar os indivíduos em relação aos cuidados com sua saúde, ao invés de torná-los dependentes de nossas orientações.



Por definição, a palavra autonomia significa capacidade de governar-se pelos próprios meios ou liberdade pela qual o homem pode escolher sua própria conduta. No processo de aprendizagem, ter autonomia significa ser autoridade, isto é, poder fazer as próprias escolhas a partir dos conhecimentos adquiridos.

Já a motivação deve ser sempre trabalhada no sentido de estimular a apreciação do processo de mudança como um todo, e não apenas do objetivo final. Muitas vezes, quando o objetivo é a perda de uma quantidade grande de peso, por exemplo, existe um longo caminho a ser trilhado, o que pode gerar frustrações ao longo do caminho, caso o pensamento fixo seja apenas no objetivo final. Sendo assim, cada pequena vitória deve ser estimulada: a inserção de novos alimentos no cardápio, a melhora do sono ou dos hábitos intestinais e da disposição, perdas menores, mas importantes, de peso e daí em diante.

O processo de motivação é contínuo e, aliado à autonomia, auxilia a sanar um dos maiores problemas relacionados à educação em saúde: a adesão (Figura 3.2).

Figura 3.2 | Fatores relacionados à adesão



Fonte: elaborada pela autora.

Além do estímulo à autonomia e da motivação constante, existem outros fatores relacionados à adesão à educação em saúde:

- Fatores relacionados ao educando: quantidade de informações passadas no mesmo momento, presença de ansiedade, condições de moradia desfavoráveis, expectativas irreais, rotina desfavorável às mudanças.
- Fatores relacionados ao educador: desmotivação devido à satisfação do educando, impossibilidade de continuidade do trabalho.
- Fatores relacionados ao ambiente: local de atendimento (desagradável, barulhento...), tempo de espera longo, atitude negativa dos profissionais envolvidos.
- Fatores relacionados ao processo de ensino/ aconselhamento: quantidade e complexidade das mudanças propostas inversamente proporcionais à adesão.

Exemplificando

Imagine-se em uma consulta médica na qual você seja atendido, ao chegar, por uma recepcionista mau humorada, depois tenha que esperar por duas horas para ser atendido pois o médico está atrasado e, ao entrar no consultório, o profissional passe muitas informações e não anote nada para que você se lembre delas posteriormente. Com certeza você se sentiria desmotivado a voltar ao retorno e, mesmo, a aplicar o que foi passado, certo?

Devemos proporcionar as melhores condições possíveis para aumentar a motivação e, com isso, a adesão ao que estamos propondo.



Como você acha que podemos aumentar a adesão às mudanças propostas no aconselhamento nutricional, de acordo com cada um dos fatores relacionados à adesão citados anteriormente?

Existe um conceito comumente utilizado quando se trata de processo de ensino conhecido como *empowerment*, ou

empoderamento, que traz em seu significado a ideia de autonomia e de motivação. Por definição, *empowerment* é:

o processo pelo qual os gerentes transferem às equipes de trabalho a responsabilidade e a autoridade, o que possibilita aos trabalhadores desenvolverem um estado de motivação, proporcionada por maior liberdade de iniciativa. Tais condições são imprescindíveis à melhora de desempenho. Esse processo não significa dar somente poder às pessoas, mas também liberdade, para que possam fazer uso dos seus conhecimentos, das habilidades e da motivação que já têm. O poder deve ser decorrente do conhecimento adquirido; assim, quem tem a consciência disso é responsável pelos seus próprios atos. (GALISA et al., 2004, p. 60)



Pesquise mais

Leia mais sobre o *empowerment* no capítulo *Empowerment*: *magia do poder na comunicação*, nas páginas 59 a 64 do livro referenciado a seguir:

GALISA, Monica et al. **Educação alimentar e nutricional**: da teoria à prática. 1. ed. Rio de Janeiro: Roca, 2004. 308p.

Sem medo de errar

Vamos agora resolver a situação-problema de David, que, em conversa com seus colegas de turma, viu que um dos tópicos a ser abordado na disciplina de EAN seria sobre a autonomia no processo de aprendizagem e questionou: "O que quer dizer dar autonomia ao educando quando estamos aplicando a EAN? Enquanto educadores, não devemos assumir o controle total da situação de aprendizagem?".

Vimos na Unidade 1 deste livro que o estímulo à autonomia e o autocuidado são princípios estruturantes das ações em EAN. Isso porque, para que os indivíduos se envolvam nas ações de EAN e para que as mudanças sugeridas sejam realmente efetivas, eles devem

se sentir capazes de dar continuidade por si próprios. Devemos, enquanto educadores, promover a autonomia e o autocuidado, ou seja, estimular o aprendizado para que os indivíduos se empoderem em relação aos cuidados de sua própria saúde.

Avançando na prática

A adesão no processo de aprendizagem

Descrição da situação-problema

David, aluno do curso de Nutrição que está cursando neste semestre a disciplina de Educação Alimentar e Nutricional, comenta com seus colegas que acha muito difícil, principalmente para quem tem pouca experiência e recém-formados em Nutrição, promover a adesão às mudanças propostas no processo de aprendizagem em EAN. Quais fatores estão relacionados a adesão e podem ser modificados para aumento da adesão dos educandos?

Resolução da situação-problema

Além de trabalhar as habilidades e competências pessoais (empatia, sensibilidade para ouvir e compreender, paciência, ser livre de julgamentos e preconceitos, ter capacidade motivadora e comunicação positiva para que possa criar vínculos com o interlocutor), devemos estimular a autonomia e sempre buscar motivar as pessoas durante todo o processo de mudança.

Além disso, existem fatores diretamente relacionados à adesão para os quais devemos atentar: quantidade e complexidade das mudanças propostas, ansiedade e expectativas, condições de moradia e rotina, local de atendimento, tempo de espera e atitude dos profissionais envolvidos com o processo de ensino.

Faça valer a pena

1. O termo *empowerment*, ou empoderamento, traz em seu significado dentro do processo de ensino os conceitos de autonomia e motivação. É um processo bastante utilizado por gerentes, professores e educadores, de forma geral.

No processo de ensino e aprendizagem, o *empowerment* se trata de uma ferramenta:

- a) De comunicação, baseada em transmitir conhecimentos que atribuem poder e liberdade de escolha.
- b) De comunicação, baseada em ditar normas de conduta a serem aplicadas.
- c) Motivacional, de forma a mostrar às pessoas que elas são capazes de realizar as ações a que se propõe.
- d) Psicológica, com a finalidade de moldar o pensamento do paciente/ cliente a nosso favor.
- e) Psicológica, com a finalidade de fazer o paciente/cliente refletir sobre seus problemas.
- **2.** Para que o processo de aprendizagem seja efetivo, necessitamos, enquanto educadores, que exista adesão por parte do educando aos ensinamentos e às mudanças propostas. Porém um dos grandes desafios do processo de ensino é exatamente esse, devido à dificuldade de se adequar alguns fatores extremamente importantes que estão intimamente relacionados à maior ou menor adesão por parte do educando.

Sobre os fatores relacionados à adesão, assinale a alternativa correta:

- a) Os fatores relacionados ao educando são a satisfação e a continuidade do trabalho
- b) Os fatores relacionados ao ambiente se referem ao local onde o educando realiza as refeições.
- c) Os fatores relacionados ao educando se referem à quantidade de informações transmitida, ao nível de ansiedade, às condições de moradia, às expectativas e à rotina.
- d) Os fatores relacionados ao educador se referem à quantidade de informações transmitida, ao nível de ansiedade, às condições de moradia, às expectativas e à rotina.
- e) Os fatores relacionados ao aconselhamento se referem ao local de atendimento, ao tempo de espera e à atitude dos envolvidos.
- **3.** Existem, em propostas pedagógicas, métodos constituídos com foco em teorias de aprendizagem que são geralmente reunidas em duas categorias:
- 1) Aprendizagem mediante consequências comportamentais com enfoque em condições ambientais.
- 2) Aprendizagem como um processo de relação entre o sujeito e o mundo externo.

Assinale a alternativa que descreva a qual das teorias de aprendizagem as sentenças apresentadas se referem:

- a) 1- altruísta, 2- cognitivista.
- b) 1- cognitivista, 2- altruísta.
- c) 1- condicionamento, 2- simbólica.
- d) 1- cognitivista, 2- condicionamento.
- e) 1- condicionamento, 2- cognitivista.

Seção 3.2

Metodologias do processo de ensino

Diálogo aberto

Vamos relembrar a situação proposta na seção anterior, de David, um aluno do curso de Nutrição que está cursando a disciplina de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) e que, em conversa com a sua turma, sempre levanta questões sobre o tema, como: "Não deve ser tão simples educar ou ensinar. Além de trabalhar a motivação e a autonomia, que não me parecem processos fáceis, como saber quais são os recursos didáticos adequados para cada situação? E se, em determinadas situações, não dispusermos de recursos materiais, como audiovisuais, por exemplo? Vai ficar impossível realizar a ação!".

Na sua opinião, quais seriam as respostas adequadas para as indagações de David? Como podemos escolher os recursos materiais adequados a serem utilizados em cada ação de EAN?

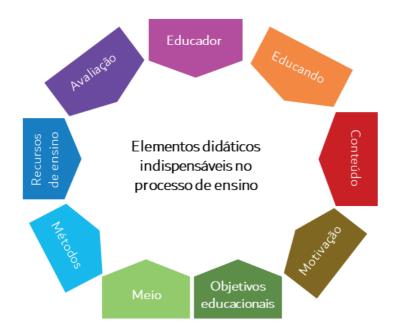
Ao final desta seção, estas e outras questões acerca dos elementos didáticos essenciais e das etapas do processo de ensino estarão mais claras para você! Vamos começar?

Não pode faltar

Na seção anterior, falamos sobre definições acerca de ensino e aprendizagem, sobre teorias de aprendizagem e sobre a importância da autonomia e da motivação para adesão a esse processo. Nesta seção, discutiremos sobre os elementos didáticos indispensáveis no processo de ensino, sobre as etapas desse processo e algumas estratégias e técnicas que podem ser utilizadas para educar e ensinar dentro do âmbito da educação alimentar e nutricional.

Para que o processo de ensino seja eficaz, existem alguns elementos didáticos indispensáveis (Figura 3.3):

Figura 3.3 | Elementos didáticos indispensáveis no processo de ensino



Fonte: elaborada pela autora.

Educador/professor/docente/profissional

O primeiro elemento indispensável é o educador que, dependendo do contexto, pode ser um professor/docente ou um profissional qualificado. No caso da EAN, conforme comentado nos capítulos anteriores, o profissional apto a aplicá-la é única e exclusivamente o nutricionista.

Ele deve ser a fonte de estímulo e motivação para as mudanças, além de portar o conhecimento necessário. Considera-se um bom educador em EAN o profissional que:

- Conheça e transmita bem os conhecimentos em Ciências da Nutrição.
 - Não se omita quando solicitado.
 - Seja humanista.

- Planeje programas educativos com base nas características da população/indivíduo-alvo.
 - Determine objetivos precisos, viáveis e passíveis de avaliação.
 - Utilize o máximo dos recursos da comunidade em foco.
- Avalie a aceitação e a efetividade dos programas e mude quando veja que não está sendo satisfatório.
- Procure mudar apenas as práticas alimentares prejudiciais, e não pregar o seu ponto de vista particular acima de todas as coisas.
- Seja um motivador às mudanças de comportamento alimentar dos indivíduos
- Selecione métodos e técnicas que façam parte da realidade de conhecimento da população-alvo e que sejam viáveis, dinâmicos, ativos e passíveis de avaliação.
- Promova a pesquisa em alimentação e nutrição e utilize-se de pesquisas para aumentar a eficácia do seu trabalho.
- Procure formar no educando uma consciência crítica sobre as informações veiculadas pelos meios de comunicação em massa.
 - Exercite a interdisciplinaridade.
 - Pratique a ética profissional.
 - Ame a ciência da nutrição e o ser humano.

• Educando/aluno/discente/paciente

O educando é o indivíduo que receberá o aconselhamento e, dependendo do contexto, pode ser um aluno/discente, paciente ou cliente. O educando é um elemento-chave no processo didático, e qualquer indivíduo pode ser um educando em EAN: população sadia ou enferma, independentemente de classe social, idade, sexo, etnia, profissão, etc.

Conteúdo programático/disciplina

O conteúdo programático (ou disciplina, se estivermos falando de ensino em sala de aula) compreende as informações técnicas e científicas que serão abordadas para que os objetivos da ação educativa sejam atingidos.

Os conteúdos devem seguir o princípio dos pilares da educação (UNESCO, 1999):

- Aprender a conhecer: quase como "aprender a aprender", ou seja, descobrir a forma de se beneficiar das oportunidades oferecidas pela educação.
- Aprender a fazer: a fim de adquirir a competência que torna o indivíduo apto a enfrentar situações e trabalhar em equipe.
- Aprender a conviver: desenvolver a compreensão do outro e a percepção das interdependências.
- Aprender a ser: a fim de desenvolver da melhor forma possível a personalidade e ficar apto a agir com uma capacidade cada vez maior de autonomia, discernimento e responsabilidade pessoal.

Motivação

A motivação é um elemento fundamental no processo de aprendizagem, e os detalhes sobre este tópico foram abordados na seção anterior desta mesma unidade.

Objetivos educacionais

Os objetivos educacionais consistem em diretrizes para toda a ação didática quando se pretende alcançar mudanças.



Abordamos o tema "objetivos nas ações em EAN" na Unidade 1, seção 3, e na Unidade 2, seção 1, deste livro didático. Você ainda pode se aprofundar sobre o tema no capítulo *Elementos e/ou componentes didáticos do processo de ensino*, nas páginas 50 a 52 do livro a seguir:

LINDEN, Sônia. **Educação alimentar e nutricional:** algumas ferramentas de ensino. 2. ed. São Paulo: Varela, 2011. 156P.

Meio

Na didática, o meio é definido como o espaço ou o local onde a ação acontecerá. O estudo do meio é fundamental na hora da elaboração do projeto, para que os recursos adequados possam ser utilizados.

Métodos e técnicas

Os métodos e as técnicas de ensino fazem parte dos procedimentos didáticos e a escolha deles depende do diagnóstico educacional inicial e dos objetivos. Os métodos pedagógicos são, por definição, os caminhos para atingir os objetivos e podem ser classificados como verbais (dizer), intuitivos (demonstrar) ou ativos (fazer) (Quadro 3.1).

Quadro 3.1 | Classificação de tipos de métodos de ensino e exemplos

Métodos verbais	Métodos intuitivos	Métodos ativos
Exposição, explicação, diálogo, debates, conferência, painel, interrogação.	Demonstração, recursos audiovisuais, textos.	Trabalhos em grupo, equipes de projetos, estudos de caso, simulações, jogos, descobertas.

Fonte: adaptado de Linden (2011, p. 53).



Não existe uma regra que diga qual tipo de método deve ser utilizado a fim de se alcançar determinado objetivo, mas as situações às quais somos expostos podem nos conduzir à escolha mais adequada. Com crianças, por exemplo, métodos verbais podem ser pouco efetivos, enquanto os métodos ativos tendem a ser mais eficazes.

Recursos de ensino

O uso de recursos de ensino se faz importante para que haja maior fixação dos fatos, dados e conteúdos acerca do tema abordado.

Os recursos de ensino podem ser classificados em:

- Humanos: educadores, educandos, pessoal de apoio, administrativo, pessoas da comunidade (pais, profissionais, etc.).
- Materiais: do ambiente (alimentos, água, folhas, quadro negro, giz, etc.) e da comunidade (bibliotecas, feiras, indústrias, lojas, mercados, etc.).
 - Recursos visuais: projeções, cartazes, gravuras.

- Recursos auditivos: rádio, gravações, músicas.
- Recursos audiovisuais: filmes, televisão, cinema, vídeos educativos.



Você acredita ser possível educar em EAN sem usar nenhum tipo de recurso material, visual, auditivo ou audiovisual? Pense em exemplos de como essa situação poderia funcionar.

Aliar o método e os recursos adequados para cada situação pode determinar o sucesso da ação em EAN (Quadro 3.2).

Quadro 3.2 | Métodos e os respectivos recursos de ensino mais apropriados em EAN

Método de ensino	Função do educador	Recursos mais apropriados
Expositivo ou verbalizado	Comunicador	Livros-guia ou textos; verbalização do educador; gravações; audiovisuais; slides; filmes; conferências; fotografias/imagens; demonstrações práticas; dramatização; pôster; cartazes, etc.

Descoberta ou individual	Orientador ou coinvestigador	Laboratório de técnica dietética; preparação de filmes e conteúdos diversos; objetos reais; confecção de desenho de alimentos ou gráficos; preparo de receitas; estudos individuais on-line ou em bibliotecas, etc.
Interação ou socializado	Coordenador ou líder de discussão	Artigos de pesquisas de periódicos ou internet; textos digitados; estudos e simulações de caso; jogos com alimentos como recursos; debates com convidados; discussão acerca de temas variados ou filmes; painel; mesa redonda; seminários; entrevistas, etc.
Estudo independente	Organizador da aprendizagem	Ensino programado ou dirigido; lista de exercícios; pesquisas sobre temas predeterminados; criação de jogos; teste de receitas; utilização de leituras suplementares, etc.

Fonte: adaptado de Linden (2011, p. 54).

Avaliação

A avaliação do processo didático deve ser permanente para que possa ser mensurada a qualidade e a eficácia do trabalho desenvolvido. Este tema já foi abordado, com mais detalhes, nas Unidades 1 e 2 deste livro.



Os elementos didáticos são um conjunto de componentes necessários ao processo de ensino e, dentre os 9 elementos citados como indispensáveis para a aprendizagem (educador, educando, conteúdo, motivação, objetivos educacionais, meio, métodos, material didático e avaliação), dizemos que três possuem "vida própria": o educador, o educando e o conteúdo. Todos os outros elementos, portanto, devem ser ajustados em relação a esses três elementos.

Paulo Freire, um importante educador e filósofo muito conhecido na área da pedagogia, influenciou um movimento conhecido como "pedagogia crítica" ou "pedagogia da autonomia". Em um de seus livros mais conhecidos, ele reúne experiências e métodos de ensino que, embora tenham sido desenvolvidos já há algum tempo, no ano de 1996, e mais voltado para docentes, inspira até hoje educadores de todas as áreas

As premissas dos métodos de ensino contidos nos livros de Paulo Freire estão resumidas na Figura 3.4.

Figura 3.4 | Reflexões sobre a prática educativa contidas no livro *Pedagogia da autonomia*, de Paulo Freire



Fonte: elaborada pela autora.

Sem medo de errar

Vamos, agora, retomar os questionamentos hipotéticos do começo da nossa seção: como escolher os recursos didáticos adequados para cada situação? E se, em determinadas situações, não dispusermos de recursos materiais como audiovisuais, por exemplo?

Para escolher os recursos didáticos materiais, visuais, auditivos e/ou audiovisuais mais adequados, devemos primeiramente partir de um **planejamento** bem feito, pois essa é uma etapa fundamental do processo de ensino que nos permitirá refletir acerca de questões

aos educandos.

como: por que irei ensinar? A quem irei ensinar? Como irei ensinar?

A partir dessas respostas, conseguiremos traçar objetivos e um plano de ação, adequando sempre o público-alvo e todos os outros fatores determinantes importantes, e consequentemente conseguiremos escolher a melhor forma de transmitir o conhecimento.

Os recursos didáticos são importantíssimos para ajudar na fixação e até na motivação nas ações de EAN, mas se por algum motivo não dispusermos de nenhum material didático, ainda assim é possível que a ação seja realizada: com muita criatividade, linguagem adequada ao público e motivação própria, podemos utilizar apenas da nossa fala para tentar atingir objetivos em EAN.

Avançando na prática

Adequando métodos e recursos de ensino

Descrição da situação-problema

Imagine que você foi convidado a realizar uma ação de EAN em uma empresa multinacional onde foi detectado pela nutricionista do local que há um consumo excessivo de açúcares e gorduras por parte dos funcionários e foi-lhe solicitado que trabalhasse com eles na conscientização sobre os malefícios dessa prática. No entanto, a nutricionista o alerta de que os funcionários são muito ocupados e que não podem se reunir todos ao mesmo tempo para a realização de alguma atividade e que ela percebeu em ações anteriores que eles não são muito receptivos a métodos ativos de ensino em ações de EAN.

Nesse caso, quais métodos e recursos poderiam ser escolhidos para tentar atingir o objetivo de forma mais eficaz, considerando os pontos levantados pela nutricionista?

Resolução da situação-problema

Considerando que os funcionários não são receptivos a métodos de ensino ativo e, ainda, não possuem muito tempo, demandando informações mais rápidas e diretas, provavelmente a melhor opção seria adotar o método expositivo.

Conforme relatado, não seria possível reunir os funcionários para uma palestra sobre o tema proposto, então um exemplo do que poderia ser realizado nesse caso seria a confecção de folhetos com imagens dos produtos mais consumidos por esses indivíduos e as quantidades de açúcares e gorduras contidas em cada um deles, acompanhado de uma breve explicação sobre os malefícios do consumo exagerado desse tipo de alimento. Essa informação poderia ser distribuída no refeitório para que eles lessem no horário de almoço ou poderia ser entregue nas mesas de cada um deles ou, ainda, enviada ao e-mail corporativo. Alternativamente poderia ser feito um banner, ao invés de folhetos, a ser afixado em um local de acesso comum a todos os funcionários.

Traçando os objetivos e conhecendo bem o público, fica mais fácil adequar os métodos de ensino e os recursos mais apropriados em cada situação.

Faça valer a pena

1. Para que o processo de ensino seja eficaz, existem alguns elementos didáticos indispensáveis que devem ser pensados no momento do planejamento da ação educativa. Esses elementos são: o educador, o educando, o conteúdo, motivação, objetivos educacionais, meio, métodos, recursos de ensino e avaliação.

Qual dos elementos didáticos citados pode ser classificado como "humanos, materiais, visuais, auditivos ou audiovisuais"?

- a) Métodos.
- b) Recursos de ensino.
- c) Meio.
- d) Conteúdo.
- e) Objetivos educacionais.
- **2.** Para que seja efetivo, o processo de ensino e aprendizagem deve compreender algumas importantes etapas, as quais precisam ser cuidadosamente executadas. Em uma dessas etapas, faz-se necessário o questionamento de temas como: por que, a quem e como ensinar.

Acerca da etapa do processo de ensino descrita, assinale a alternativa que a represente:

- a) Motivação.
- b) Sensibilização.
- c) Ação.
- d) Planejamento.
- e) Avaliação.
- **3.** Dentre os elementos indispensáveis para o processo de ensino, um dos principais e que tem "vida própria" é o educador. Além de ser a fonte de estímulo e motivação para as mudanças e portar o conhecimento necessário para a realização da ação educativa, um bom educador deve apresentar diversas outras características.

Assinale a alternativa que contemple uma característica considerada importante para um bom educador em EAN:

- a) Seja capaz de determinar objetivos precisos, mesmo que não sejam passíveis de avaliação.
- b) Seja um profissional que tenha ensino superior completo em qualquer área de atuação.
- c) Consiga planejar programas educativos com base nas características da população/indivíduo-alvo.
- d) Seja nutricionista com curso de especialização voltado ao grupo com quem irá trabalhar.
- e) Evite se basear em pesquisas científicas e foque sua atenção no conhecimento popular.

Seção 3.3

Metodologias aplicadas em educação alimentar e nutricional

Diálogo aberto

Para iniciar esta seção, vamos retomar a situação hipotética de David, graduando do curso de Nutrição que está cursando a disciplina de Educação Alimentar e Nutricional (EAN).

Em conversa com seus colegas e depois de se mostrar com muitas dúvidas sobre o tema, David foi categórico em colocar sua opinião sobre o uso de métodos verbalizados para se trabalhar EAN com crianças: "Eu acho que, com crianças, nunca funcionaria uma ação de EAN baseada em um método verbalizado, pois crianças gostam de interagir, brincar e não conseguem se concentrar por muito tempo!".

Você concorda com o ponto de vista de David? Será que o trabalho em EAN com crianças nunca funcionaria utilizando-se de métodos verbalizados?

Ao final desta seção, você terá as respostas para esses questionamentos e entenderá a importância de se integrar diferentes métodos em educação alimentar e nutricional.

Não pode faltar

Vimos anteriormente que os métodos pedagógicos são definidos como os caminhos utilizados para atingir os objetivos educacionais e, de forma resumida, podem ser divididos em métodos verbais, intuitivos ou ativos. Demonstramos na seção anterior alguns exemplos de métodos de ensino e os respectivos recursos de ensino mais apropriados a serem utilizados em EAN.

Nesta seção, discutiremos com mais detalhes acerca dos métodos mais aceitos e mais utilizados em EAN e algumas técnicas de ensino para esse fim (Figura 3.5).

Figura 3.5 | Síntese dos métodos e respectivos recursos e técnicas mais utilizados em EAN



Fonte: elaborada pela autora.

Método intuitivo da descoberta na educação alimentar e nutricional

Como é o método?

O método intuitivo leva em consideração a observação, a pesquisa, a experimentação e a análise do educando, ou seja: a descoberta, para, a partir de então, tirar suas dúvidas e conclusões.

Esse método de ensino surgiu no século XVIII na Alemanha e foi utilizado no Brasil como método de ensino em escolas até meados de 1920, mas nos dias de hoje podemos utilizar de suas premissas para o ensino em EAN.

No Brasil, Ruy Barbosa, um intelectual nascido em 1849, foi um dos principais defensores desse método. Em um dos livros traduzidos por ele, foi dito que o ensino intuitivo atuava mediante três vertentes: levava o aluno a adquirir uma ideia abstrata, por meio

de recursos didáticos materiais concretos; educava através dos cinco sentidos, utilizando-se também de diferentes recursos; ligava sempre caminhos a fatos e as coisas aos seus nomes.

Paulo Freire, educador e filósofo, escritor do livro *Pedagogia da autonomia*, do qual comentamos na seção anterior, também apoiava o método da descoberta, que levava os indivíduos a descobrir caminhos com recursos próprios.



Exemplificando

Aprender com recursos próprios é diferente de "ser ensinado", e neste sentido podemos observar diferenças, por exemplo, entre os métodos de ensino de descoberta e o expositivo. Estudiosos da pedagogia destacam algumas vantagens do método de descoberta em relação ao expositivo, tais como:

- O aprendizado por meio da descoberta é mais motivador e gratificante.
- Esse método aumenta a capacidade de pensar e raciocinar.
- Facilita a transferência de conhecimento e memorização.
- Implica na utilização constante de habilidades como observação, comparação, formulação de hipóteses, questionamentos, análises de dados, definições, conclusões, etc.

O método intuitivo da descoberta não deixa de ser também um método ativo, ou seja, exige participação direta dos educandos. Por esse motivo, existem riscos de erros e ruídos na comunicação quando, por exemplo, as turmas são muito grandes. Para minimizar as falhas, sugere-se o estabelecimento de vínculos entre educadores e educandos, além de poucos educandos por turmas.

Quais são os recursos mais utilizados?

Os recursos materiais mais utilizados em EAN para o método intuitivo de descoberta são aqueles que demandam interação, problematização ou uso de objetos criativos, tais como: cozinhas interativas com uso de receitas saudáveis, divulgação de filmes e vídeos acerca de temas específicos, jogos diversos, uso de objetos que simbolizem alimentos (mimetização de mercados ou feiras, por exemplo).

Quais técnicas podem ser utilizadas?

Dentre as técnicas pedagógicas mais utilizadas, existem duas que podem ser bem adequadas aos métodos intuitivos de descoberta em ações de EAN:

- Técnica da redescoberta: consiste em atividades em que o educador direciona, orienta e estimula o educando sem, entretanto, tirar-lhe a satisfação de descobrir o caminho correto por conta própria. É uma técnica bastante usada no ensino infantil e com adolescentes e estimula diversas habilidades além do objetivo principal.
- Técnica de projetos: consiste na solução de um problema que, neste caso, é originado por questionamentos e direcionamentos do próprio educando. É uma técnica que envolve muito diálogo entre o educador e o educando e, por esse motivo, costuma ser mais eficaz quando trabalhada individualmente.



Leia mais e aprofunde seus conhecimentos sobre as técnicas de redescoberta e projetos nas páginas 74 e 75 do livro:

LINDEN, Sônia. **Educação alimentar e nutricional:** algumas ferramentas de ensino. 2. ed. São Paulo: Varela, 2011. 156p.



Note que ambas as técnicas apresentadas no método intuitivo de descoberta, tanto a técnica de redescoberta quanto a de projetos, envolvem a **problematização** como foco central. Parte-se de um problema, originado ou pelo educando ou pelo educador, que deve ser solucionado mediante instruções e direcionamentos, mas nunca por respostas prontas do educador. Desta forma, estimulase o questionamento, a tomada de decisões, a emancipação e o empoderamento dos indivíduos.

Para qual grupo/ciclo da vida este método deve ser utilizado?

Indivíduos pertencentes a todos os ciclos da vida (crianças, adolescentes, adultos, idosos, gestantes e nutrizes) podem se

beneficiar do método intuitivo de descoberta, tanto para o ensino individualizado quanto para os grupos.

Contudo, adultos e idosos também costumam se beneficiar de métodos verbalizados, dos quais falaremos mais adiante. Adolescentes e, acima de tudo, as crianças, no entanto, precisam de associações e estímulos extras para que o aprendizado seja mais eficiente, e, por esse motivo, a inserção do método intuitivo de descoberta em ações educativas com esses grupos, mesmo quando aliado a outros métodos de ensino, é fortemente recomendada.

Método verbalizado na educação alimentar e nutricional

Como é o método?

O método verbalizado, como o próprio nome sugere, consiste em um conjunto de técnicas voltadas para a comunicação e exposição da informação. Neste sentido, o educador assume o papel do comunicador.

A comunicação e exposição estão presentes, também, nos métodos intuitivo e ativo, pois sempre há uma interação entre diferentes técnicas dentro de um mesmo método. Contudo, quando nos referimos a um método verbalizado, trata-se de um método com características mais expositivas, mais parecido com aulas ou orientações.

Quais são os recursos mais utilizados?

Em EAN, os recursos mais utilizados para o método verbalizado são palestras, reuniões informais ou científicas, aulas expositivas e visitas domiciliares.



Pesquise mais sobre as palestras, reuniões, aulas expositivas e visitas domiciliares em EAN nas páginas 60 a 64 do livro:

LINDEN, Sônia. **Educação alimentar e nutricional:** algumas ferramentas de ensino. 2. ed. São Paulo: Varela, 2011. 156.

Quais técnicas podem ser utilizadas?

Em aulas expositivas e palestras não existem técnicas de ensino específicas, mas é recomendado que, sempre que possível, sejam utilizados recursos audiovisuais (slides, fotos, imagens ilustrativas, cartazes) e que o conteúdo seja fracionado e passado de forma lenta, tentando fazer associações da informação nova com a vivência do educando.

Ao se trabalhar com grupos, especialmente quando se trata de um trabalho contínuo de EAN no qual os indivíduos já adquiriram informações prévias, é interessante estimular debates e discussões sobre temas predefinidos, para ajudar na interação, na troca de informações e na fixação do conteúdo.

Para qual grupo/ciclo da vida este método deve ser utilizado?

O método verbalizado expositivo pode ser utilizado para qualquer indivíduo ou grupo. Adultos com algum conhecimento acerca de nutrição preferem muitas vezes esse tipo de método. Entretanto, existem situações nas quais outros métodos devem ser priorizados, como com crianças, por exemplo.

Cada ação em EAN é única, e os métodos podem ser integrados e modificados a fim de melhor atender aos objetivos.



Você acredita que seja necessário e/ou possível integrar diferentes métodos e técnicas de ensino em uma mesma ação de educação alimentar e nutricional para atingir um só objetivo?

Sem medo de errar

Vamos, então, retomar o caso hipotético de David, aluno de Nutrição que, em conversa com seus colegas, afirmou categoricamente que a utilização de métodos de ensino verbalizados para ações de EAN com o público infantil não têm nenhuma chance de sucesso. Será?

Conforme discutimos em capítulos anteriores e nesta seção, as crianças são muito curiosas, dispersas e aprendem muito por associação e brincadeiras, e por esse motivo o método intuitivo de descoberta, por meio de técnicas como a de redescoberta, tem majores chances de sucesso.

Contudo, essa não é a única forma de se trabalhar. Vão existir situações nas quais não será possível o uso de recursos materiais para o emprego deste método, ou não haverá tempo suficiente para a elaboração ou a execução da técnica. Existem casos, ainda, em que as crianças não são receptivas para esse tipo de ação. Por isso, a escolha do método deve ser feita sempre após uma avaliação criteriosa, de traçar o diagnóstico educacional e da identificação dos objetivos, e sempre que possível devemos integrar métodos e técnicas.

Comentamos, aqui, que o método verbalizado expositivo muitas vezes não é a melhor escolha ao se trabalhar com crianças, mas nada impede que ele seja utilizado se necessário, podendo sim ser eficiente, bastando que façamos alguns ajustes: adequar a linguagem ao público, relacionar o tema à realidade dos indivíduos, usar de recursos materiais atrativos, entre outras adaptações.

Avançando na prática

Técnicas de ensino individuais e em grupos

Descrição da situação-problema

Após a aula de Educação Alimentar e Nutricional, David, graduando do curso de Nutrição, sempre se reúne com seus colegas do curso e levanta algumas questões sobre o que foi exposto. Após discutirem sobre métodos e técnicas de ensino aplicados a EAN, David questionou os colegas sobre quais das técnicas descritas como as mais comuns em EAN pela professora em sala de aula poderiam ser utilizadas para ações com grupos e quais poderiam ser utilizadas para ações individuais.

Rebeca, uma das colegas de sala de David, deu sua opinião e disse que acreditava que todas as técnicas citadas poderiam ser adaptadas tanto para grupos como individualmente, dependendo

da situação e do objetivo da ação.

Você concorda com Rebeca? Qual seria sua resposta se você estivesse nessa discussão?

Resolução da situação-problema

Basicamente, podemos utilizar os princípios de qualquer técnica tanto para grupos como para ações individuais. Conforme comentamos ao longo desta unidade, não existe um método ou uma técnica que se sobressaia: existem métodos e técnicas que são mais adequados de acordo com o diagnóstico e os objetivos educacionais. Existem também técnicas mais adequadas de acordo com faixas etárias, por exemplo. Mas mesmo técnicas de discussão em grupo podem ser adaptadas para discussão entre educador e educando, da mesma que forma técnicas de entrevista, que normalmente são voltadas para ensino individual, podem ser adaptadas para grupos.

Os métodos e as técnicas de ensino são norteadores e nos dão uma base para que possamos trabalhar de forma a atingir o nosso objetivo da melhor forma possível, não sendo fatores limitantes do trabalho.

Faça valer a pena

1. O método de ensino intuitivo leva em consideração a descoberta do educando para que ele, a partir de então, possa tirar suas dúvidas e conclusões. No Brasil, os maiores incentivadores desse método foram Ruy Barbosa e Paulo Freire. Em seu livro Pedagogia da autonomia, Paulo Freire apoia os indivíduos a descobrirem caminhos com recursos próprios. Aprender com recursos próprios é diferente de "ser ensinado", e da mesma forma o método de ensino de descoberta é diferente do método expositivo.

Qual é a opinião de estudiosos da pedagogia em relação às vantagens dos métodos de descoberta ou expositivo?

- a) Ser ensinado pelo método expositivo é mais motivador e gratificante.
- b) O método de descoberta diminui a transferência de conhecimento e memorização.
- c) O método expositivo aumenta a capacidade de pensar e raciocinar.
- d) O método de descoberta implica na utilização constante de habilidades como observação, comparação, formulação de hipóteses,

questionamentos, análises de dados, definições, conclusões.

- e) O método expositivo é a primeira escolha para qualquer faixa etária.
- **2.** O método de ensino verbal ou verbalizado, como o próprio nome sugere, consiste em um conjunto de técnicas voltadas para a comunicação e a exposição da informação nas quais o educador assume o papel do comunicador.

Qual das alternativas a seguir se refere a um recurso verbalizado utilizado em EAN?

- a) Jogos educativos.
- b) Visitas domiciliares.
- c) Cozinha experimental.
- d) Laboratório de técnica dietética.
- e) Filme educativo.
- **3.** O método de ensino intuitivo de descoberta é um dos mais bem aceitos e utilizados em EAN. Os recursos materiais mais utilizados em EAN para o método intuitivo de descoberta são aqueles nos quais existe interação, problematização ou uso de objetos criativos. Já em relação às técnicas pedagógicas mais utilizadas, existem duas que se destacam por serem bem adequadas a esse tipo de método.

Quais são as técnicas de ensino que se adequam ao método intuitivo de descoberta?

- a) De redescoberta e de projetos.
- b) De projetos e de discussão.
- c) De discussão e de redescoberta.
- d) De entrevista e de projetos.
- e) De redescoberta e de debate.

Referências

ALVES, Gehysa Guimarães; AERTS, Denise. As práticas educativas em saúde e a Estratégia Saúde da Família. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 319-325, jan. 2011.

CAVALCANTE, Arilu da Silva. Lições de coisas e a aprendizagem em Paulo Freire: primeiras aproximações. **Revista Brasileira de Educação de Jovens e Adultos**, [S.l.], v. 2, n. 3, p. 1-14, jan. 2014. Disponível em: https://www.revistas.uneb.br/index.php/educaiovenseadultos/article/view/850/604>. Acesso em: 26. fev. 2018.

DELORS, Jacques (Org.). **Educação**: um tesouro a descobrir: relatório para a Unesco da Comissão Internacional sobre Educação para o Século XXI. Unesco: Brasília, 2010. Disponível em: http://unesdoc.unesco.org/images/0010/001095/109590por.pdf>. Acesso em: 26 fev. 2018.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. 25. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2002. 54p.

GALISA, Monica et al. **Educação alimentar e nutricional**: da teoria à prática. 1. ed. Rio de Janeiro: Roca, 2004. 308p.

LINDEN, Sônia. **Educação alimentar e nutricional**: algumas ferramentas de ensino. 2. ed. São Paulo: Varela, 2011. 156p.

MENEZES, Gisely Abrantes Chalub; ROSA, Rebeca dos Santos Duarte. Práticas educativas em saúde: a enfermagem revendo conceitos na promoção do autocuidado. **Rev. Min. Enf.**, v. 8, n. 2, p. 337-340, abr./jun. 2004.

PEREIRA, Adriana Lenho de Figueiredo. As tendências pedagógicas e a prática educativa nas ciências da saúde. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 5, p. 1527-1534, set.-out. 2003.

SANTOS, Sandra C. O processo de ensino-aprendizagem e a relação professoraluno: aplicação dos "sete princípios para a boa prática na educação de ensino superior". **Caderno de Pesquisas em Administração**, São Paulo, v. 8, n. 1, jan./mar. 2001. Disponível em: http://ltc-ead.nutes.ufrj.br/constructore/objetos/ensinoa%20 aprend.pdf>. Acesso em: 26 fev. 2018.

SCHON, Donald. **Educando o profissional reflexivo**: um novo design para o ensino e a aprendizagem. 1. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007. 255p.

VALDEMARIN, Vera Teresa. Os sentidos e a experiência: professores, alunos e métodos de ensino. In: SAVIANI, Dermeval (et al.). **O legado educacional do século XX no Brasil**. Campinas, SP: Autores Associados, 2004.

XAVIER, Ivonete Batista. O estudo em grupo como método de ensino em psicologia. **Revista Brasileira Enfermagem**, Brasília, v. 28, n. 2, p. 65-70, jun. 1975. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71671975000200065&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 26 fev. 2018.

Recursos utilizados em atividades práticas na educação e o projeto de Educação Alimentar e Nutricional

Convite ao estudo

Nesta seção, vamos dar início à unidade final do estudo da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) e abordar em detalhes os recursos utilizados em atividades práticas na área do ensino em educação. Ainda aprenderemos como elaborar, na prática, um projeto de ação educativa em EAN.

Imagine que, daqui a algum tempo, após concluir a graduação em Nutrição, você seja contratado para trabalhar na prefeitura de sua cidade e, logo no primeiro mês, seja solicitado que você desenvolva e aplique um projeto de Educação Alimentar e Nutricional em alguma área que você julgue que esteja necessitando com mais urgência. Por onde você começaria? Como começar a montar um projeto educativo? Quais recursos você necessitaria?

Para o entendimento e aprofundamento destes temas, na Seção 1, falaremos sobre os recursos de ensino aplicados à EAN, nas Seções 2 e 3, abordaremos todos os detalhes acerca da elaboração e ação dos projetos de EAN.

Seção 4.1

Recursos de ensino aplicados à Educação Alimentar e Nutricional

Diálogo aberto

Vamos imaginar que você, após concluir a graduação em Nutrição, passou em um concurso e foi contratado para trabalhar na prefeitura de sua cidade. Logo no primeiro mês, foi solicitado para que você desenvolvesse e aplicasse um projeto de Educação Alimentar e Nutricional em alguma área que você julgasse necessária.

Após analisar os dados e estatísticas acerca do seu município, você identificou que as crianças de 7 a 10 anos não estavam consumindo a quantidade adequada de vegetais e, além disso, consumiam muitos alimentos industrializados. Sendo assim, resolveu que seu projeto de EAN seria, a princípio, com esse grupo.

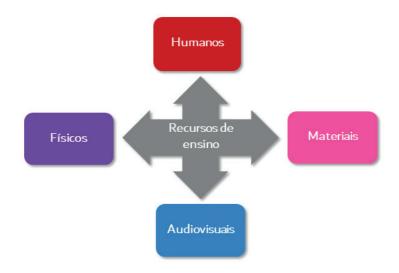
Apesar de ficar um pouco inseguro, pois, afinal, era a primeira vez que você trabalharia com isso, você se lembrou que, para elaborar um projeto, eram necessárias algumas etapas, como o diagnóstico educativo, os objetivos, conteúdo programático, estratégia e método de avaliação. Mas, em uma das planilhas que pediram para preencher, havia um espaço destinado à previsão dos "recursos materiais". E agora? Como faze-la? Quais são os recursos materiais mais utilizados na prática de EAN? Ao final desta seção, vamos responder a essas questões com mais confiança.

Não pode faltar

Na Seção 3.2 deste livro, vimos que existem nove elementos didáticos indispensáveis no processo de ensino: educador, educando, conteúdo, motivação, objetivos educacionais, meio, métodos, recursos de ensino e avaliação. Alguns destes elementos já foram abordados com mais detalhes e, nesta seção, o foco será os recursos de ensino ou recursos didáticos na prática da Educação Alimentar e Nutricional (EAN).

Não existe uma definição universal para o termo "recursos de ensino" ou "recursos didáticos", mas embora muitas fontes se refiram a estes termos considerando apenas os componentes materiais e/ ou audiovisuais, a classificação mais abrangente envolve os recursos audiovisuais, físicos e humanos, além dos materiais (Figura 4.1).

Figura 4.1 | Classificação geral dos recursos de ensino



Fonte: Elaborado pela autora.



Recursos de ensino, ou recursos didáticos, na EAN, de forma simplificada, são o conjunto de todo e qualquer componente (humano, espaço físico, materiais de apoio, entre outros) que participa da ação educativa.

Recursos humanos

De forma geral, os recursos humanos podem ser classificados como todas as pessoas envolvidas na ação educativa: educadores, educandos, pais ou cuidadores, pessoas da comunidade, administrativo, equipe de apoio.

Porém, ao pensarmos na estruturação de um projeto de EAN, no qual precisamos fazer previsões dos recursos de ensino, os recursos humanos se referem às pessoas necessárias para que a ação aconteça, do ponto de vista da parte de execução, ou seja, os educadores e, quando aplicável: administradores, cozinheiros, motoristas, ou qualquer outro profissional necessário para a ação.

O número de educadores (nutricionistas) e a necessidade de outros profissionais envolvidos vai depender de cada ação e deve ser avaliado individualmente

· Recursos físicos

Os recursos físicos, em sua definição, se assemelham a um dos elementos didáticos fundamentais para o processo de ensino: o meio. Eles foram, ainda, abordados na Seção 3.2 como "recursos materiais da comunidade". No entanto, como o objetivo desta seção é o detalhamento dos recursos mais utilizados em EAN e, na maioria das vezes, encontramos em livros e na internet o termo "recursos materiais" com uma definição menos abrangente, vamos separar as categorias.

Sendo assim, recursos físicos são o espaço físico necessário para a realização da ação de EAN e/ou para o preparo dela: bibliotecas, feiras, indústrias de alimentos, lojas, supermercados, padarias, açougues, escolas, salões, galpões, sala de aula, cozinha experimental, laboratório, etc.

Mais uma vez, não é possível generalizar o tipo de recurso físico necessário, pois cada ação requer um local que seja adequado para o tipo de atividade a ser desenvolvida e a quantidade de pessoas envolvidas.

Recursos materiais e audiovisuais

Vamos nos referir, aqui, aos recursos materiais e audiovisuais no mesmo tópico, pois, muitas vezes, estes recursos se confundem e/ ou se complementam.

Os recursos materiais são todos aqueles que utilizamos para a confecção do material de suporte para a ação educacional em métodos e técnicas que não são exclusivamente verbais: cartazes, folders, folhetos, brinquedos, livros, ilustrações. Pode ser também quadro negro e giz, roupas e fantasias para uma dramatização, frutas e outros alimentos para aula prática ou brincadeiras que simulem

compras em um supermercado ou feira, por exemplo. Ou seja, todo e qualquer objeto ou material, alimentício ou não, a ser utilizado para a ação.

Os recursos audiovisuais, por sua vez, são uma generalização de um grupo de recursos que podem ser apenas visuais, apenas auditivos ou um conjunto dos dois, os audiovisuais, propriamente ditos (Figura 4.2).

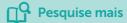
Figura 4.2 | Classificação brasileira dos recursos audiovisuais

Classificação Brasileira dos Recursos Audiovisuais							
Recursos visuais	Recursos auditivos	Recursos audiovisuais					
- Álbum seriado	- Aparelho de som	- Filmes					
- Cartazes	- Discos	- Diapositivos e diafilmes com					
	- Discus	som					
- Exposição	- Fitas cassete	- Cinema sonoro					
- Fotografias	- CDs	- Televisão					
- Flanelógrafo	- Rádio	- Videocassete					
- Gráficos	- CD-ROM	- Programas para computado-					
	- CD-NOW	res com som					
- Gravuras		- Aparelho de DVD					
- Mapas		- Computador					
- Modelos							
- Mural							
- Museus							
- Objetos							
-Quadro de giz							
- Quadros							
- Transparências							

Fonte: FREITAS, Olga. **Equipamentos e Materiais didáticos**. Brasília: UNB, 2007. Página 22. Disponível em http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/profunc/equipamentos.pdf. Acesso em: 17 dez. 2017

Como é de se notar, muitos dos recursos audiovisuais, como um todo, são também categorizados como recursos materiais e, de certa forma, os recursos audiovisuais podem ser considerados materiais de apoio ao ensino. Sendo assim, não é errado nos referirmos a tudo isso apenas como "recursos materiais" ou "recursos didáticos".

Muitos dos recursos audiovisuais classificados na Figura 4.2 já estão em desuso e, com o passar dos anos, é comum que novas tecnologias substituam os recursos que estão em uso atualmente. Mas, a utilização de recursos para aprimorar o processo ensinoaprendizagem não é uma prática nova, dependente de tecnologias avançadas. Registros históricos mostram que, na Idade Média, já eram utilizados recursos como grandes pedaços de madeira, que serviam como lousas, para facilitar o ensino.



Leia uma breve retrospectiva histórica sobre o uso de recursos materiais e audiovisuais no ensino, no Capítulo 11 (Escolha e utilização dos recursos audiovisuais) do livro:

HAYDT, Regina Célia. Curso de Didática Geral. São Paulo: Ática, 2011.

A utilização de recursos materiais no processo de ensinoaprendizagem é defendida por pensadores e pedagogos que apoiam métodos ativos e intuitivos de ensino. João Amos Comenius, ainda em 1632, afirmou:



"Associe-se sempre o ouvido à vista, a língua à mão; ou seja, não apenas se narre aquilo que se quer fazer aprender, para que chegue aos ouvidos, mas represente-se também graficamente, para que se imprima na imaginação por intermédio dos olhos. [...]. Nada pode ser objeto da inteligência que primeiro não tenha sido objeto dos sentidos; a mente recebe dos sentidos a matéria de todos os seus pensamentos e não pode desempenhar a função de pensar senão por meio da sensação interna, ou seja, contemplando as imagens abstraídas das coisas" COMENIUS, João Amos apud HAYDT, Regina Célia (2011). Página 167 e 168.

Edgar Dale foi um importante educador americano que propôs o modelo do "cone da experiência" (Figura 4.3). Desde que foi proposto, em 1946, este modelo já sofreu alterações, mas,

basicamente, retrata o fato de que experiências mais abstratas, como ouvir, ler, ver ou assistir a demonstrações, apresentações, etc., ou seja, a "aprendizagem passiva", traria menos benefícios ou seria menos eficaz do que as experiências mais concretas, como a participação em discussões, ensinar o que se sabe a alguém, simular ou participar de experiências de forma mais direta, o que caracterizaria a "aprendizagem ativa".

Figura 4.3 | "Cone da experiência" baseado na teoria de Edgar Dale



Fonte: Elaborado pela autora.

Exemplificando

Para exemplificar a teoria de Edgar Dale, muitas vezes encontramos informações de uma revista publicada no ano de 1967 (*Film and Audio-Visual Communications*), que dizia que após um período de aproximadamente duas semanas, nós somos capazes de reter 10% do que lemos, 30% do que vemos, 50% do que escutamos, 70% do que ouvimos e discutimos e 90% do que ouvimos e colocamos em prática.

Apesar de esta informação não ter caráter científico, percebemos, na prática, proporções parecidas ao se tratar de experiências vividas por nós mesmos, ou seja: sempre conseguimos fixar melhor as informações quando não só ouvimos a teoria, mas também temos a oportunidade de colocá-la em prática.

Sendo assim, o uso de recursos materiais em EAN traz diversos benefícios:

- Desperta o interesse do educando e traz motivação ao educador;
- Reforça a aprendizagem, aproximando o conteúdo verbalizado do lúdico ou prático;
 - Aproxima o educando de sua realidade;
 - Ilustra experiências abstratas;
 - Oferece informações e dados extras;
- Ajuda no desenvolvimento de outras habilidades, como as psicomotoras e sociais.

Mas como escolher os materiais adequados para a EAN?

Primeiramente, deve-se pensar nos objetivos que quer alcançar e qual método e técnicas irá utilizar. Falamos sobre esses assuntos em seções anteriores e, nas próximas seções, abordaremos com mais detalhes como deve ser feito o projeto de EAN. Mas, a partir da definição inicial, é preciso traçar algumas estratégias: jogos, palestras, brincadeiras e, a partir daí, identificar os materiais necessários para a execução das estratégias traçadas.

Por exemplo: se for proposta uma conversa sobre alimentação saudável com base na pirâmide alimentar, há diversas opções de materiais para esse fim: cartazes ilustrativos, pirâmide em tamanho grande com alimentos fictícios, pirâmide em tamanho grande com alimentos reais, projeção em slides, confecção da pirâmide em tecido e alimentos em velcro, entre muitas outras ideias que possam surgir.

Existe, hoje em dia, muito material à venda voltado para a educação alimentar e nutricional, materiais que não são vendidos para esse fim, mas que podem ser adaptados e, ainda, é possível construir seus próprios materiais educativos.



No livro abaixo, encontramos detalhes sobre como elaborar alguns recursos materiais visuais para o uso em ações de EAN (páginas 98 a 106):

LINDEN, Sônia. Educação Alimentar e Nutricional: algumas ferramentas de ensino. 2 ed. São Paulo: Varela.

É importante ressaltar que existem alguns critérios para o bom uso de recursos materiais em atividades de EAN).

- O uso excessivo de materiais ou tecnologias pode ter o efeito contrário ao esperado. Os materiais devem servir como suporte e nunca como substituição do papel fundamental do educador;
- O tipo de material a ser utilizado deve ser cuidadosamente selecionado, respeitando-se a faixa etária e realidade socioeconômica do público alvo;
- O material sempre deve ser testado e conhecido pelo educador, de forma a evitar constrangimentos e falhas no momento do uso.

Pesquise mais

Para se inspirar em conteúdos diversos e ter ideias para elaborar seu próprio material educativo, pesquise em livros de Educação Alimentar e Nutricional, em páginas na internet, sites de universidades e de Ministérios Públicos (na seção "conteúdos" dos sites dos Ministério da Saúde, da Educação e do Desenvolvimento Social, por exemplo, existem conteúdos interessantes que podem servir como inspiração para ações de EAN)

Disponível em:

http://portalms.saude.gov.br/>;;

<http://portal.mec.gov.br>;

">.

Acesso em: 11 jan. 2018.



Conforme já foi discutido em seções anteriores deste livro, o uso de recursos materiais é importante e acrescenta muito à experiência de aprendizagem em ações de EAN, mas é possível que as ações sejam realizadas sem o uso de qualquer recurso material. No caso da impossibilidade do uso de recursos materiais, o que você, enquanto educador, poderia fazer para que a experiência fosse menos abstrata e houvesse maior compreensão por parte dos educandos?

Sem medo de errar

Retomando, agora, a situação hipotética em que você, após a graduação em Nutrição, está trabalhando na prefeitura de seu município e, durante a elaboração de um projeto de EAN, já pensou no diagnóstico educativo, nos objetivos, no conteúdo programático, na estratégia e no método de avaliação, mas ficou com dúvidas ao fazer a previsão dos "recursos materiais".

Como vimos nesta seção, diversos recursos materiais (visuais, auditivos ou audiovisuais) podem ser utilizados em ações de EAN e a escolha destes recursos vai depender da estratégia escolhida. Qual foi a atividade proposta? O que vou precisar para realizar esta atividade?

Se a atividade ou ação proposta foi uma palestra (utilizando-se de um método de ensino verbalizado, apenas), pode ser que não seja necessário nenhum recurso material. Mas, mesmo nesses casos, se houver disponibilidade, você pode lançar mão de recursos como projetores para mostrar imagens ilustrativas durante a palestra, ou folders com um resumo das informações para que as pessoas levem para casa.

Se a atividade proposta requer algum outro material que seja vendido pronto, você deve solicitá-lo desta forma. Se você quiser construí-lo, você precisa fazer a requisição dos materiais necessários para a elaboração do seu material educativo. Vamos usar, novamente, o exemplo da atividade da pirâmide alimentar: você pode solicitar a compra de uma pirâmide de acrílico e alimentos artificiais, ou solicitar os materiais para elaboração da mesma. Para isso, você precisa definir: qual material utilizará para a elaboração da pirâmide e dos alimentos, qual a quantidade necessária de cada material, previsão de utensílios diversos (tesoura, cola, tinta, etc.).

Avançando na prática

Experiências abstratas e concretas

Descrição da situação-problema

Suponha que você realizou, em uma escola de seu município, uma ação de EAN com crianças de 12 anos, a pedido da diretora, para falar sobre a importância de consumir frutas, verduras e legumes variados e sobre a participação deles no processo de cozinhar em casa. Sua ação se baseou na apresentação de um filme divertido, com piadas adequadas à idade e informações relevantes acerca do que a diretora havia lhe solicitado. Ao fim da atividade, as crianças estavam alegres, repetindo as informações contidas no filme e pareciam ter gostado. Mas, semanas depois, a diretora da escola lhe chamou novamente e pediu para que você realizasse outra atividade com as crianças, pois elas não haviam melhorado o consumo alimentar, nem sequer havia experimentado novos alimentos, e muitos já haviam se esquecido das informações abordadas no filme.

O filme, por se tratar de uma atividade que une as imagens com os sons (audiovisual), não deveria ser uma atividade mais eficaz do que uma leitura ou uma palestra, apenas? Por que você acha que as crianças se esqueceram das informações e que tipo de atividade poderia ser proposta para ajudar na fixação do conteúdo proposto?

Resolução da situação-problema

O filme, com certeza, se trata de uma experiência menos abstrata que a leitura ou palestra, por exemplo. Porém, assistir a um filme também é caracterizado como um aprendizado passivo e uma experiência abstrata (menos do que ler ou ouvir, isoladamente, mas, ainda assim, abstrata). Para que a atividade resultasse em uma experiência mais concreta, poderia ser feita uma discussão após o filme ou uma atividade em que um aluno explicasse a outro o que havia entendido de mais importante, por exemplo, já que essas seriam consideradas atividades com caráter de aprendizado ativo e experiências mais concretas. Levar

a atividade para um lado mais prático, como fazer uma visita à feira e degustar os alimentos, por exemplo, ou cozinhar receitas simples e saudáveis que façam parte da realidade dos alunos, se possível, seriam ótimas maneiras de estimular não só a fixação da informação, mas a mudança dos hábitos.

Faça valer a pena

1. Dentre os nove elementos didáticos indispensáveis no processo de ensino (educador, educando, conteúdo, motivação, objetivos educacionais, meio, métodos, recursos de ensino e avaliação), os recursos de ensino são um dos que mais necessitam de atenção já que, por definição, abrangem vários componentes importantes.

Para a Educação Alimentar e Nutricional, o que são recursos de ensino?

- a) É um sinônimo de recursos materiais.
- b) O conjunto de todo e qualquer componente que participa da ação educativa.
- c) É um sinônimo de recursos audiovisuais (visuais, auditivos ou uma combinação de ambos).
- d) O conjunto de recursos materiais e audiovisuais.
- e) O conjunto de recursos audiovisuais e recursos físicos.
- **2.** O uso de recursos materiais como suporte para o ensino não é um elemento obrigatório, mas há indícios de que esses recursos são utilizados desde a Idade Média como facilitadores da aprendizagem. Estudiosos dos métodos de ensino intuitivo e ativo defendem que o uso de recursos materiais traz diversos benefícios, tanto para o educando quando para o educador.

Dentre os benefícios do uso de recursos materiais para o ensino, destaca-se:

- a) Ao utilizar recursos materiais, aumenta-se 70% a retenção da informação.
- b) A utilização de recursos materiais dispensa a presença do educador.
- c) O uso de recursos materiais, como um filme, garante a assimilação do conteúdo, diferente da informação verbalizada pelo educador.
- d) Reforça a aprendizagem, aproximando o conteúdo verbalizado do conteúdo lúdico ou prático.
- e) Nos dias atuais, é impossível realizar uma ação educativa sem a utilização de recursos materiais.
- **3.** A utilização de recursos materiais é ______em ações de Educação Alimentar e Nutricional, embora o uso destes seja altamente recomendado.

Esta prátic	ca traz	com	o ben	efícios a	apro	oximação	do	educando	com	а
realidade,	além	de ilı	ustrar	experiê	ncias	consider	adas			
Porém, alg	guns cu	idado	s deve	em ser to	omad	os na util	izaçâ	io destes r	ecurso	DS,
como por	exemp	lo: 0	uso			pode t	er ef	eitos contr	ários d	ob
esperado	e é imp	ortan	ite lem	nbrar que	e os r	ecursos r	nate	riais nunca	pode	m
substituir d	o educa	dor.								

Selecione a alternativa que contenha as palavras que completem corretamente as lacunas:

- a) opcional, abstratas, excessivo
- b) opcional, concretas, indevido
- c) ilegal, abstratas, excessivo
- d) desnecessário, passivas, insuficiente
- e) opcional, abstratas, insuficiente

Seção 4.2

Projetos de Educação Alimentar e Nutricional nos Ciclos da Vida

Diálogo aberto

Lembra-se da situação hipotética que propusemos na seção anterior, na qual você, após a conclusão da graduação em Nutrição, havia passado no concurso para Nutricionista do seu município e estava trabalhando na prefeitura? Imagine que, agora, já se passaram alguns anos e você está gerenciando uma equipe de nutrição da prefeitura.

Após a análise do relatório de diversos estagiários de nutrição que haviam passado por lá, você concluiu que as crianças das escolas da rede municipal estavam desperdiçando alimentos em grande quantidade. Você solicitou para que os nutricionistas da sua equipe desenvolvessem um projeto com o objetivo de minimizar o desperdício de alimentos em escolas da rede municipal e, após quatro semanas, que foi o prazo estipulado por você para que entregassem os projetos para sua avaliação e decisão de qual deles seria colocado em prática, os projetos foram entregues.

O que você espera encontrar? Quais são os tópicos essenciais que devem conter em um bom projeto de Educação Alimentar e Nutricional?

Não pode faltar

Abordamos, no decorrer das seções deste livro, todos os aspectos que se referem à Educação Alimentar e Nutricional e o que precisamos saber para que as ações sejam eficazes e cumpram seus objetivos. Com todo esse conhecimento, podemos, então, começar a abordar o último ponto importante: o planejamento do projeto de EAN.

Um projeto nada mais é do que um guia de algo que pretendemos realizar e que possui um tempo determinado para acontecer.

Todo projeto parte do pressuposto de que algo precisa ser mudado, ou seja, parte de alguma insatisfação, que faz com que surja uma vontade ou necessidade de transformar aquilo que precisa ser modificado. O ponto inicial para que um projeto seja iniciado é o planejamento.

"Planejar" tem muitas definições: "planejamento é uma previsão metódica de uma ação a ser desencadeada e a racionalização dos meios para atingir os fins" (SANTt'ANNA, 1998 apud LINDEN, 2011, p. 107). Ou, ainda, uma definição mais aplicada à realidade da EAN:

Planejamento é um recurso planificador fundamental para o desenvolvimento eficiente do processo de ensino, uma previsão de todas as atividades serem desenvolvidas, tendo-se em vista o alcance dos objetivos visados. (MARTINS, 2000 apud LINDEN, 2011, p. 108)





Planejar, portanto, é fazer um levantamento da situação atual, estabelecendo o que se pretende mudar e se organizando para as ações que serão realizadas em um futuro breve.

Quando falamos em planejamento, podemos nos basear no mapa conceitual das operações mentais envolvidas com essa etapa (Figura 4.4), para que, tendo em vista nosso objetivo principal, consigamos olhar a situação de uma forma mais ampla e nos fazer as perguntas que servirão como norte para todo o projeto. Tudo começa com a identificação, análise, previsão e decisão dos seguintes questionamentos: o que? Por que? Como? Quando? Onde? Com quem? Para quem?

Figura 4.4 | Mapa conceitual do planejamento



Fonte: adaptado de Luck (1991), apud Linden (2011, p. 109).

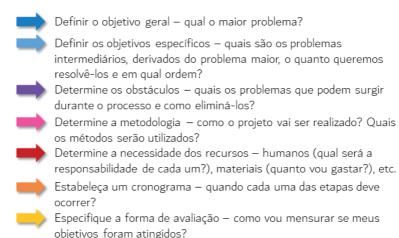


O planejamento de qualquer atividade é essencial para que os objetivos traçados sejam alcançados. Com um bom planejamento, evitamos o grande risco de chegar ao fim da ação e perceber que os objetivos não foram atingidos, as vezes por razões que seriam simples de serem solucionadas se tivessem sido previstas inicialmente.

Existem, ainda, três elementos básicos que devem ser levados em consideração no momento do planejamento: racionalidade, tomada de decisão e futurismo. A racionalidade se refere a pensar com cuidado e discernimento acerca de tudo o que envolve o projeto, desde o próprio delineamento do objetivo até o uso dos recursos, tempo para realização, espaço, entre outras variáveis. A tomada de decisão é o compromisso com o objetivo por assim dizer, ou seja, é a determinação em criar o melhor plano de ação para que a meta principal seja atingida da melhor forma possível. Já o futurismo se refere a planejar com base no que desejamos como ideal de transformação para um futuro próximo, mas de forma realista.

De forma mais prática, podemos planejar um projeto de EAN com base nas seguintes metas (Figura 4.5):

Figura 4.5 | Metas práticas para o planejamento do projeto de EAN



Fonte: Elaborado pela autora.

Você consegue perceber como a identificação do problema, ou o delineamento do objetivo, é o ponto de partida para todo o planejamento? Há um ditado popular que diz que "conhecer o problema é a metade da solução".

Exemplificando

Falamos bastante sobre o diagnóstico educativo na Unidade 2 deste livro e, como você deve ter observado, o delineamento do objetivo tem uma relação direta com esse diagnóstico. Diagnosticar significa conhecer ou determinar um problema a partir dos fatos. Na prática médica, por exemplo, o profissional determina qual é a doença (problema) com base em sinais e sintomas (fatos), buscando conhecer a história desses fatos, quais são os mais importantes e os que têm relação mais direta com o problema.

Para que o diagnóstico seja preciso, na maioria das vezes o médico solicita exames de laboratório, radiografias ou outras informações complementares. Assim também acontece com o planejamento de

um projeto: devemos estar seguros de que o problema diagnosticado realmente existe e está baseado em fatos, para que as melhores soluções (métodos) sejam buscadas.

Vale ressaltar que, principalmente no âmbito da saúde pública, é comum encontrarmos os termos plano, programa e projeto, e eles têm significados e características diferentes. Um plano tem caráter mais global, duração mais longa (4 a 10 anos, por exemplo), e fixa grandes objetivos. Um programa é mais específico que um plano, e está inserido dentro dele, fixando objetivos e metas mais concretos e tem visa atingir seus objetivos no médio prazo (2 a 3 anos). E os projetos, muitas vezes, são as unidades constituintes dos programas, com características diretas e concretas, acontecem mais a curto prazo (1 a 2 anos, ou menos), e trazem as tarefas e ações bem detalhadas.



Reflita

Você já ouviu falar de planos de governo (federal, estadual ou municipal) que contemplem objetivos finais na área da Nutrição?

Como seria um plano do governo federal nesse sentido, considerando a situação de saúde atual do nosso país?

As ações voltadas para alimentação e Nutrição são previstas, na grande maioria das vezes, dentro dos projetos, trazendo tarefas concretas e bem detalhadas. Por esse motivo, focamos, aqui, no desenvolvimento dele, e não dos planos e programas. Mas, afinal, quais são os tópicos que devem conter em um projeto formal?

Falamos, anteriormente, sobre a necessidade de definir o objetivo geral e os objetivos específicos, determinar os obstáculos e a metodologia, falar sobre a necessidade do uso de todos os tipos de recursos, estabelecer um cronograma e especificar a forma de avaliação. Mas tudo isso deve compor o projeto escrito? Não necessariamente!

Embora não exista uma regra única sobre a elaboração de projetos de EAN, pois cada local pode estabelecer algumas normas

específicas, existem alguns parâmetros fundamentais que devem estar presentes em qualquer projeto:

- Título adequado;
- Introdução, que aborde de maneira ampla o problema e o diagnóstico e que aponte uma justificativa para seu desenvolvimento;
 - Objetivos, gerais e específicos;
- Materiais e métodos, com detalhamento dos recursos necessários e da abordagem a ser utilizada para que o objetivo seja alcançado;
 - Forma de avaliação;
 - Cronograma de realização;
 - Referências, contendo o material consultado para sua elaboração.

É muito importante que exista uma contextualização, normalmente intitulada introdução ou justificativa. Essa parte do projeto é reservada para que você explique a importância de sua realização. Quais são os problemas identificados? O que está envolvido com este problema? De que forma isto pode ser melhorado?



Informe-se mais sobre como elaborar uma boa introdução para um projeto nas referências abaixo:

JUNIOR, Luiz Cordoni. **Elaboração e Avaliação de Projetos em Saúde Coletiva**. Londrina: Eduel, 2013. Páginas 7 a 9.

CORRÊA, Edison J; DE SENA, Roseni R. **Planejamento e elaboração de projetos para grupos comunitários**. 2. ed. Belo Horizonte: NESCON, 2009. Páginas 17 a 29.

Devemos sempre ter em mente, também, que o texto de um projeto é muito diferente de uma obra literária, por exemplo. O projeto é escrito para ser lido e compreendido muitas vezes por pessoas de diferentes áreas de atuação daquela de quem o escreveu, e deve ser escrito de forma simples e direta, sempre

referenciado por livros, artigos de revistas científicas ou outras fontes de conhecimento confiáveis.

Na próxima seção, abordaremos outros tópicos imprescindíveis de um projeto de EAN: definição dos objetivos, métodos de execução, métodos de avaliação e formas de apresentação.

Sem medo de errar

Vamos, agora, retomar a situação hipotética em que você é nutricionista da prefeitura de seu município e está gerenciando uma equipe de nutrição. Após solicitar que os nutricionistas de sua equipe desenvolvessem um projeto com o objetivo de minimizar o desperdício de alimentos em escolas da rede municipal, os projetos começam a ser entregues a você. O que você espera encontrar nestes projetos? Quais são os tópicos essenciais que devem conter em um bom projeto de Educação Alimentar e Nutricional?

Caso não tenha sido estipulada nenhuma norma específica, vimos, nesta seção que existem alguns tópicos essenciais que devem ser abordados em qualquer projeto: um título coerente, uma introdução, que nesse caso deveria contemplar aspectos envolvidos com os principais motivos de desperdício de alimentos em escolas e uma boa justificativa para a realização da ação para a minimização do desperdício, o objetivo principal (reduzir o desperdício de alimentos em escolas da rede municipal de sua cidade), alguns objetivos específicos, materiais e métodos, forma de avaliação, cronograma de realização das atividades e referências utilizadas para a elaboração do projeto.

Avançando na prática

Cuidados ao estabelecer o diagnóstico educativo

Descrição da situação-problema

Suponha que, na situação hipotética proposta anteriormente, em que você é o nutricionista responsável pelo gerenciamento da equipe de nutrição da prefeitura de seu município, e solicitou aos outros nutricionistas da equipe que desenvolvessem um projeto para minimizar o problema constatado de desperdício de

alimentos em escolas da rede municipal, um dos projetos coloque da seguinte forma:

Objetivo geral: reduzir o desperdício de alimentos em escolas da rede municipal em nossa cidade

Objetivos específicos: realizar ações de educação alimentar e nutricional com as crianças para que elas entendam a importância de se alimentar bem e consumir alimentos de todos os grupos; realizar alterações no cardápio das escolas para variar as preparações para que as crianças não enjoem e desperdicem menos os alimentos.

Você concorda com os objetivos específicos propostos? Eles estão em concordância com o diagnóstico educacional relatado no Diálogo Aberto?

Resolução da situação-problema

Essa situação ilustra muito bem um caso de falha na percepção do diagnóstico educativo. Conforme relatado no Diálogo Aberto, o que havia sido analisado a partir dos relatórios dos estagiários de nutrição que passaram pelas escolas da rede municipal é que havia muito desperdício de alimentos, mas a causa do desperdício não foi identificada. Dessa forma, o projeto apresentado estabeleceu objetivos que visam minimizar causas prováveis de desperdício (a falta de conscientização das crianças acerca de uma alimentação variada e saudável e a importância de um cardápio variado que não seja enjoativo), mas não se sabe ao certo se estes são os reais motivos do problema. Pode ser que essas ações sejam efetivas para minimizar o desperdício? Sim. Mas seria mais eficaz se o projeto tentasse identificar a causa do desperdício e, em seguida, realizar uma ação específica.

Pode ser que o desperdício seja causado, por exemplo, pelo fato de as refeições serem servidas pelas funcionárias da escola, em uma quantidade muito maior do que a que as crianças conseguem ingerir e, dessa forma, elas comem até se sentirem satisfeitas e, depois, jogam o restante fora. Nesse caso, a ação mais eficaz seria, talvez, propor uma mudança no sentido de, talvez, as próprias crianças começarem a se servir e colocarem no prato apenas a quantidade que forem realmente comer.

Outro motivo do desperdício pode ser o tipo de preparação, que não agrada muito o paladar das crianças: o tempero, as receitas, etc. Nesse sentido, novas preparações, até com os mesmos insumos, poderiam ser pensadas para minimizar o desperdício.

Sendo assim, quando o diagnóstico educativo não é totalmente conhecido, um dos primeiros objetivos específicos deve ser a compreensão dele, para que o objetivo geral seja atingido de forma eficiente.

Faça valer a pena

1. Para elaborar um projeto, é essencial que ele seja planejado de forma eficaz. Com um bom planejamento prévio, evitamos o grande risco de chegar ao fim da ação e perceber que os objetivos não foram atingidos e, muitas vezes, por razões que seriam simples de serem solucionadas se tivessem sido pensadas e discutidas no início.

Existem três elementos básicos que devem ser considerados no momento do planejamento de um projeto. Esses elementos são:

- a) Racionalidade, otimismo e precaução.
- b) Racionalidade, tomada de decisão e futurismo.
- c) Tomada de decisão, futurismo e otimismo.
- d) Futurismo, otimismo e perfeccionismo.
- e) Futurismo, tomada de decisão e precaução.
- **2.** Dentre as metas práticas para o planejamento de um projeto, destacamse a necessidade de definir o objetivo geral e os objetivos específicos, determinar os obstáculos e a metodologia, falar sobre a necessidade do uso de todos os tipos de recursos, estabelecer um cronograma e especificar a forma de avaliação, mas nem sempre todos estes tópicos precisam ser incluídos no projeto formal. Embora não exista uma regra única sobre a elaboração de projetos, existem alguns parâmetros fundamentais que devem estar presentes em qualquer projeto.

Em relação à introdução, o que deve ser abordado? Assinale a alternativa correta:

- a) Os principais objetivos.
- b) Os custos estimados.
- c) O problema e o diagnóstico, apontando uma justificativa para o desenvolvimento do projeto.

- d) As referências consultadas para elaboração do projeto.
- e) Um resumo do papel do Nutricionista na sociedade.
- **3.** Um projeto é um guia de algo que pretendemos realizar e que possui um tempo determinado para acontecer e ele apresenta algumas diferenças muito importantes em relação a outros tipos de textos, como livros didáticos, obras literárias e manuscritos informais.

Acerca dos projetos na área da saúde, assinale a alternativa correta:

- a) Planos, programas e projetos são termos que podem ser utilizados como sinônimos, pois todos representam ações a curto-médio prazo.
- b) Planos, programas e projetos têm características diferentes, sendo que os projetos têm caráter mais global, duração mais longa (4 a 10 anos, por exemplo), e fixam grandes objetivos.
- c) Um projeto não necessita, obrigatoriamente, trazer referências bibliográficas.
- d) Um projeto necessita, obrigatoriamente, ser referenciado, mesmo que por revistas, jornais e fontes sem qualquer comprovação da informação contida.
- e) O projeto deve ser elaborado para ser lido e compreendido, muitas vezes, por pessoas de áreas de atuação diferente daquela que o escreveu, e deve ser escrito de forma simples e direta.

Seção 4.3

Projetos de Educação Alimentar e Nutricional na Prática

Diálogo aberto

Vamos, agora, retomar a situação hipotética que propusemos anteriormente, na qual você, como nutricionista experiente da prefeitura do seu município, gerencia uma equipe com outros profissionais e, após analisar os diversos estagiários de nutrição que haviam passado por escolas da rede municipal de ensino, concluiu que as crianças destas escolas estavam desperdiçando alimentos em grande quantidade e solicitou aos profissionais da sua equipe que desenvolvessem um projeto com o objetivo de minimizar esse problema.

Após avaliar os projetos, você fica bastante satisfeito pois alguns deles são bem interessantes. Mas, ao observar com mais cuidado, você percebe que existe um ponto muito importante que está faltando em todos: a forma de avaliação dos resultados.

Você decide, então, convocar uma reunião com a sua equipe para explicar o motivo deste ponto ser tão importante em um projeto de EAN. De que forma você explicaria isso à sua equipe?

Nesta seção, abordaremos esta e as questões que faltam para o desenvolvimento de um bom projeto de EAN.

Não pode faltar

Na seção anterior, discutimos o que é um projeto, como fazer o planejamento dele, as metas práticas para a elaboração de um projeto de EAN e, ainda, aprofundamos um pouco o conhecimento sobre a introdução, o diagnóstico educativo e o delineamento dos objetivos.

Agora, iremos abordar os temas restantes considerados essenciais em um bom projeto: a escolha dos métodos adequados, o cronograma de execução, os métodos de avaliação e as formas de apresentar os resultados obtidos.

Após toda a contextualização e justificativa apresentadas na introdução e definição dos objetivos, é hora de traçar a estratégia de intervenção ou, a forma como é conhecida essa seção na maioria dos projetos: metodologia ou materiais e métodos. A intenção, aqui, não é fazer uma reflexão profunda acerca das tendências pedagógicas e teorias metodológicas, conforme discutimos na Unidade 2 deste livro. Estes aspectos são de extrema importância para o aprofundamento do estudo, mas, no projeto, a descrição deve ser bem prática: quais serão os meios necessários para que os objetivos sejam atingidos?



Na seção de "metodologia" ou "materiais e métodos", devemos incluir todas as atividades, e recursos necessários para realização das mesmas, que contribuirão para a realização de cada um dos objetivos intermediários, que, por sua vez, conduzirão à concretização do objetivo geral, ou seja, o verdadeiro propósito do projeto.

Esta seção trata de como fazer, e deve garantir que todos os objetivos específicos sejam atendidos. Devem ser descritos, nesta seção: quais atividades serão realizadas, qual material será utilizado, o tipo de didática e técnicas a serem utilizadas, o tempo de duração, os recursos humanos e materiais necessários para cada atividade, a previsão do orçamento, entre outros tópicos relevantes para as atividades propostas.



De forma mais prática, podemos pensar na introdução como uma análise preliminar do problema, onde se determina qual é o problema, contextualizando-o e comparando-o com outros problemas similares e demonstrando qual a relevância de solucioná-lo.

Em seguida, com base nessa análise preliminar, partimos para o plano de ação: tendo em vista que existe um problema que vale a pena ser solucionado, qual o objetivo da presente proposta?

Então, apresentamos os meios pelos quais pretendemos solucionar os problemas: quais são as formas possíveis de se solucionar? Como, em detalhes, isso será realizado? Do que precisaremos para isso?

Normalmente, as atividades dos "materiais e métodos" ou "metodologia" são descritas em tópicos e subtópicos, na sequência temporal em que forem acontecer. É muito comum (e útil) que se inclua, também, um cronograma de execução das atividades (Figura 4.6), que descreva, resumidamente, todas as atividades e datas previstas para suas realizações.

Figura 4.6 | Exemplo de cronograma de atividades

Mês/ Atividade	Mês 1	Mês 2	Mês 3	Mês 4	Mês 5
Atividade 1	Х	Х			
Atividade 2		х			
Atividade 3			х	Х	
Atividade 4		х			Х

Fonte: Elaborado pela autora.

Todo projeto deve, ainda, dizer o que, de que forma e quando será avaliado. Um bom projeto deve prever, no mínimo, uma avaliação final, afim de se investigar se os objetivos foram alcançados. Porém, conforme discutido neste livro desde a primeira unidade, não só a avaliação final, mas o monitoramento constante das ações de EAN são imprescindíveis para o seu sucesso (Figura 4.7).

Figura 4.7 | Monitoramento X Avaliação

MONITORAMENTO

Acompanhamento continuado do processo explicitado no projeto, de modo a verificar se está sendo executado do modo como foi planejado. Tem caráter avaliativo, uma vez que acompanha o que está em andamento.

<u>AVALIAÇÃO</u>

É o processo de julgamento e emissão de um parecer, tendo por base o que foi realizado ou uma análise do resultado obtido, sempre em comparação com um referencial (ponto inicial ou exemplos similares).

Juntos, auxiliam na identificação de pontos de fragilidade que merecem atenção ou intervenção para que os obstáculos e desafios não impecam o alcance do objetivo.

Fonte: Elaborado pela autora.

Um dos referenciais mais utilizados na avaliação em projetos de saúde considera três tipos distintos de avaliação:

- Estrutura: corresponde às características mais estáveis, como as condições físicas, recursos e instrumentos;
- Processos: corresponde à relação entre as atividades desenvolvidas por profissionais e usuários, ou seja, educadores e educandos;
- Resultados: corresponde às mudanças verificadas no estado de saúde ou outro parâmetro que possam ser mensuradas.

A avaliação pode, também, se distinguir em relação ao momento em que é realizada, podendo ser considerada:

- Permanente: acompanha o desenvolvimento do projeto, fornecendo informações e propondo alternativas, no momento em que isso é necessário. Esse tipo de avaliação é bem semelhante ao monitoramento, mas apresenta um caráter mais analítico e envolve emissão de relatórios e pareceres;
- Periódica: realizada depois de algum tempo pré-determinado, podendo ser após intervalos regulares ou a conclusão de determinadas fases do projeto;

• Final: realizada ao terminar o projeto.

O tipo de avaliação mais utilizada é a avaliação final e, se acompanhada de um monitoramento contínuo, mesmo que este não envolva relatórios formais, mas que busque esclarecer e corrigir eventuais problemas em tempo hábil de forma a não prejudicar o andamento do projeto, não há nenhum mal em se adotar esse tipo de procedimento.



Reflita

Quais tipos de problemas você acredita que podem surgir durante o desenvolvimento de projetos de EAN e, caso não exista um monitoramento contínuo, possa levar a inviabilização da concretização dos objetivos ao final do projeto?

Por fim, no projeto, devemos apresentar uma lista com as referências utilizadas e, conforme abordado da seção anterior, as fontes consultadas devem ser confiáveis e reconhecidas na literatura. Existem diversas formas de se apresentar referências bibliográficas, mas a mais comum delas é seguindo as normas da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT).

PD

Pesquise mais

Leia mais sobre elaboração de projetos em saúde nas referências abaixo:

CORRÊA, Edison J; DE SENA, Roseni R. **Planejamento e elaboração de projetos para grupos comunitários**. 2. ed. Belo Horizonte: NESCON, 2009. 44 p.

JUNIOR, Luiz Cordoni. **Elaboração e Avaliação de Projetos em Saúde Coletiva**. Londrina: Eduel, 2013. 127 p.

Após a realização do projeto, é comum que seja solicitado um relatório do projeto, onde serão apresentados os resultados obtidos. De forma geral, o relatório deve apresentar muitos tópicos semelhantes ao projeto, em si: introdução, objetivos, materiais e métodos e referências, por exemplo, devem estar presentes, também, no relatório.

Porém, além destes tópicos, devemos incluir também uma descrição dos resultados obtidos e uma discussão acerca deles. Além disso, faz-se necessária uma conclusão, que vai determinar, de forma breve e objetiva, se houve cumprimento total ou parcial de cada um dos objetivos e as causas de êxito ou fracasso.

É importante se atentar ao tempo verbal dos textos: o projeto é escrito no futuro, já que é uma proposta do que será realizado, enquanto o relatório deve ser todo apresentado no passado, pois relata ações que já aconteceram.

Pesquise mais

Veja uma sugestão para elaboração de relatório de Projeto de EAN na página 151 do livro abaixo:

LINDEN, Sônia. **Educação Alimentar e Nutricional: algumas ferramentas de ensino**. 2. ed. São Paulo: Varela.

Sem medo de errar

Agora, vamos retomar a situação hipotética proposta anteriormente, em que você, como nutricionista e líder de uma equipe com outros profissionais na prefeitura de seu município, deve explicar a eles a importância de se avaliar os resultados em projetos de EAN.

Conforme discutido aqui e em unidades anteriores, o monitoramento e a avaliação das ações de EAN são essenciais. O monitoramento se dá pelo acompanhamento do processo de modo a verificar se a execução está de acordo com o planejamento inicial. A avaliação, por sua vez, busca julgar se o que foi ou está sendo realizado é satisfatório e atende aos resultados esperados.

Estes dois processos, juntos, auxiliam na identificação de pontos que merecem atenção e que merecem intervenção em tempo hábil, afim de não impedir que os objetivos do projeto sejam alcançados.

Avançando na prática

Descrição da metodologia em projetos de EAN

Descrição da situação-problema

Giovana, aluna da turma de Nutrição que está cursando a disciplina de Educação Alimentar e Nutricional, está escrevendo seu projeto e, na hora do intervalo, resolve tirar uma dúvida com seus colegas: "ao descrever os objetivos do meu projeto, citei todas as atividades que pretendo realizar, pois elas fazem parte do objetivo geral da ação, que é justamente realizar atividades educativas com crianças do meu bairro. Eu devo descrever estas atividades novamente na seção de materiais e métodos, ou não é necessário, já que já foram descritas nos objetivos?"

Sua pergunta dividiu opiniões: Renato acha que Giovana deve descrever novamente as atividades na seção de métodos, incluindo ainda mais detalhes sobre elas, já que esta é a seção adequada para isto. Já Júlia acredita que este caso é uma exceção, e como Giovana já descreveu as atividades na seção de objetivos, elas não devem ser repetidas na seção de materiais e métodos.

Você concorda com a opinião de Júlia ou Renato? Como você aconselharia Giovana?

Resolução da situação-problema

Um erro bastante cometido na redação de projetos e relatórios é a invasão de tópicos, ou seja, relatar um tema em uma seção na qual ele não pertence. A metodologia deve tratar apenas de materiais e métodos e, da mesma forma, não deve conter assuntos relacionados a metodologia nos objetivos ou nos resultados, no caso dos relatórios. Sendo assim, nesse caso, Giovana não deveria descrever as atividades na seção de objetivos, e apenas citar que o objetivo é "realizar atividades educacionais com crianças do bairro X", por exemplo. A descrição de cada uma destas atividades deve aparecer somente na seção de materiais e métodos.

Faça valer a pena

1. Os projetos e relatórios de EAN devem ser bem escritos e cada seção deve conter apenas as informações pertinentes àquele tema. Na seção de "metodologia" ou "materiais e métodos", devemos incluir todas as atividades, e recursos necessários para realização das mesmas, que contribuirão para a realização de cada um dos objetivos intermediários, que, por sua vez, conduzirão à concretização do objetivo geral.

Assinale a alternativa que apresenta apenas tópicos que podem ou devem conter na seção de "metodologia" ou "materiais e métodos" de um projeto: a) Previsão de orçamento e objetivos específicos.

- b) Justificativa, materiais utilizados, tipo de didática e técnicas a serem utilizadas
- c) Recursos humanos e materiais necessários para cada atividade, previsão do orçamento.
- d) Recursos humanos e materiais necessários para cada atividade, objetivo geral.
- e) Orçamento e resultados esperados.
- **2.** Um projeto é um guia de algo que pretendemos realizar e possui um tempo determinado para acontecer, partindo de um pressuposto de que algo precisa ser mudado, ou seja, parte de alguma insatisfação, que faz com que surja uma vontade ou necessidade de transformar aquilo que precisa ser modificado. O ponto inicial para que um projeto seja iniciado é o planejamento.

Qual das alternativas retrata uma forma correta de se pensar no planejamento de uma seção do projeto?

- a) A introdução é uma forma de análise preliminar, onde se determina qual é o problema, contextualizando-o e comparando-o com outros problemas similares e demonstrando qual a relevância de solucioná-lo.
- b) A introdução é uma forma de análise profunda, que deve ser uma síntese do problema, das formas de solucioná-lo, dos objetivos e meios para concretizá-los.
- c) Os objetivos devem trazer, em detalhes, a forma de solução dos problemas identificados na introdução. Como isso será realizado? Do que precisaremos para chegar à essa solução?
- d) A conclusão, tópico obrigatório do projeto, visa discutir em detalhes se houve cumprimento total ou parcial de cada um dos objetivos e as causas de êxito ou fracasso.
- e) Na seção de objetivos, devemos trazer uma lista com as fontes consultadas.

3. Os relatórios são textos elaborados após a finalização dos projetos e, embora estes textos apresentem muitas similaridades, existem alguns tópicos extras que devem conter no relatório, além de algumas diferenças específicas entre eles.

Assinale a alternativa que traga informações corretas acerca de projetos e relatórios em EAN:

- a) Dentre os tópicos em comum entre relatório e projeto, estão: introdução, objetivos, materiais e métodos e conclusão.
- b) Dentre os tópicos em comum entre relatório e projeto, estão: justificativa, materiais e métodos, discussão e referências.
- c) É importante se atentar ao tempo verbal dos dois tipos de textos: o relatório é escrito no futuro, já que é uma proposta do que será realizado, enquanto o projeto deve ser todo apresentado no passado.
- d) No relatório devemos incluir uma conclusão, que vai determinar, de forma breve e objetiva, se houve cumprimento total ou parcial de cada um dos objetivos e as causas de êxito ou fracasso.
- e) Caso não seja possível chegar a uma conclusão acerca dos resultados obtidos, o relatório pode ficar sem conclusão.

Referências

CORRÊA, Edison J; DE SENA, Roseni R. **Planejamento e elaboração de projetos para grupos comunitários.** 2. ed. Belo Horizonte: NESCON, 2009. 44 p.

DA MOTTA, Micheline Barbosa; TEIXEIRA, Francimar Martins. Educação alimentar na escola por uma abordagem integradora nas aulas de ciências. **Inter-Ação**, Goiânia, v. 37, n. 2, p. 359-379, jul. 2012. Disponível em: https://www.revistas.ufg.br/interacao/article/view/14644. Acesso em: 17 dez. 2017.

DIEZ-GARCIA, Rosa W.; CERVATO-MANCUSO, Ana M. **Nutrição e Metabolismo: Mudanças alimentares e educação nutricional.** 1. ed. São Paulo: Grupo Gen., 2011. 411p.

FIORE, Elaine Gomes et al. Abordagem dos Temas Alimentação e Nutrição no Material Didático do Ensino Fundamental: interface com segurança alimentar e nutricional e parâmetros curriculares nacionais. **Saúde Soc. São Paulo**, São Paulo, v. 21, n. 4, p. 1063-1074, 2012. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0104-12902012000400023. Acesso em: 17 dez. 2017.

FREITAS, Olga. **Equipamentos e Materiais didáticos**. Brasília: UNB, 2007. Página 22. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/profunc/equipamentos.pdf>. Acesso em: 17 dez. 2017

GALISA, Mônica et al. **Educação Alimentar e Nutricional: Da Teoria À Prática**. Rio de Janeiro: Roca, 2004. 308p.

HAYDT, Regina Célia. Curso de Didática Geral. São Paulo: Ática, 2011. p. 167 e 168.

JUNIOR, Luiz Cordoni. **Elaboração e Avaliação de Projetos em Saúde Coletiva**. Londrina: Eduel, 2013. 127 p.

LINDEN, Sônia. **Educação Alimentar e Nutricional: algumas ferramentas de ensino.** 2. ed. São Paulo: Varela.156p.

LOBO, Mônica; MARTINS, Isabel. Imagens em guias alimentares como recursos para educação alimentar em aulas de ciências: reflexões a partir de uma análise visual. **Cad. Cedes**, Campinas, v. 34, n. 92, p. 86-98, jan. 2014.

MUZA, Gilson M; COSTA, Marisa P. Elementos para a elaboração de um projeto de promoção à saúde e desenvolvimento dos adolescentes: o olhar dos adolescentes. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 1, p. 321-328, fev. 2002. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2002000100033&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 8 jan. 2018.

SÃO PAULO. Secretaria de Saúde. **Educação em saúde: planejando as ações educativas.** Teoria e prática: manual para a operacionalização das ações educativas no SUS: São Paulo. 1997.

SILVA, Maria do Amparo Santos et al. Utilização de Recursos Didáticos no processo de ensino e aprendizagem de Ciências Naturais em turmas de 8º e 9º anos de uma Escola Pública de Teresina no Piauí. VII CONEPPI, Palmas - Tocantins, p. 1-6, out. 2012. Disponível em: http://propi.ifto.edu.br/ocs/index.php/connepi/vii/paper/viewFile/3849/2734>. Acesso em: 17 dez. 2017.

