



INCENTIVANDO ESCOLHAS ALIMENTARES SAUDÁVEIS: UMA EXPERIÊNCIA DA UTILIZAÇÃO DE RECURSO AUDIOVISUAL EM ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL

Ivana Conceição Porto Moraes (1)

Prefeitura Municipal de Mossoró-Rn- Secretaria Municipal de Saúde: ivanamoraesporto@gmail.com

Adriano Bezerra Crispin (1)

Prefeitura Municipal de Mossoró-Rn- Secretaria Municipal de Saúde: adriano_bezerra_@hotmail.com

Fabiana Santos Silva (2)

Prefeitura Municipal de Mossoró-Rn- Secretaria Municipal de Saúde: fasend01@hotmail.com

Luana de Sousa Pereira (3)

Prefeitura Municipal de Mossoró-Rn- Secretaria Municipal de Saúde: luanaspereira@live.com

INTRODUÇÃO

Atualmente na maioria dos países os padrões de alimentação estão se modificando, onde as principais mudanças envolvem a substituição de alimentos in natura ou minimamente processados de origem vegetal (arroz, feijão, mandioca, batata, legumes e verduras) e preparações culinárias à base desses alimentos por produtos industrializados prontos para consumo. Essas transformações, observadas com grande intensidade no Brasil, determinam, entre outras consequências, o desequilíbrio na oferta de nutrientes e a ingestão excessiva de calorias, bem como o aparecimento de doenças, como: obesidade, diabetes, hipertensão e outras doenças crônicas. (BRASIL, 2014).

Essa realidade presente no município de Mossoró-RN exige a implantação de estratégias efetivas para a redução da morbimortalidade relacionada à alimentação inadequada e ao sedentarismo (BRASIL,2012). Partindo dessa preocupação surge a ideia da elaboração de um instrumento áudio visual criativo para utilização em atividades de educação alimentar e nutricional, objetivando incentivar a adoção de escolhas alimentares mais saudáveis, bem como o esclarecimento aos participantes dos malefícios do consumo de alimentos ultraprocessados e dos benefícios da ingestão de alimentos regionais in natura, destacando seu valor nutricional. Com apresentações interativas partindo de metodologias ativas este projeto



está aliado à meta assumida pelo Brasil (2017) em reduzir o consumo regular de refrigerante e suco artificial em pelo menos 30% na população adulta, e ampliar em no mínimo 17,8% o percentual de adultos que consomem frutas e hortaliças regularmente até 2019.

Seguindo princípios da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (2014), o referido projeto reforça o respeito à diversidade e cultura alimentar difundindo a riqueza de alguns alimentos regionais, fortalecendo à identidade e cultura alimentar da população. Nesse sentido, a utilização desse recurso áudio visual representa uma estratégia de comunicação e educação em saúde para apoio aos indivíduos e coletividades na decisão por práticas promotoras da saúde, servindo também de base para socialização do conhecimento e da informação sobre alimentação e nutrição por parte dos profissionais de saúde.

METODOLOGIA

Inicialmente foi realizada a pesquisa de informação nutricional dos alimentos selecionados, incluindo os que já foram mencionados consumo em algumas atividades de educação alimentar e nutricional desenvolvida e outros que fazem parte da cultura regional, com o auxílio da Tabela de Composição dos Alimentos TACO e de rótulos dos alimentos. Assim, o presente painel consta de informações sobre alguns vilões da alimentação como temperos industrializados, macarrão instantâneo, pipocas amanteigadas, biscoito recheado, refrigerante e suco industrializado demonstrando o quantitativo de açúcar, gordura e sal, e em contrapartida inclui também a sugestão de substituição por alimentos regionais in natura, como batata doce, milho verde, ovo cozido incluindo também algumas preparações como sal de ervas, fanta caseira, macarrão com sardinha, entre outros. Na sua confecção priorizou-se o uso de materiais artesanais como palha, tecidos, exaltando a cultura manufaturada, a originalidade expondo o açúcar, o sal e a gordura, como também a durabilidade plastificando as imagens dos alimentos.

As atividades de EAN realizadas com o apoio do painel apresentam algumas etapas compreendendo: dinâmica de acolhida aos participantes, apresentação interativa das informações nutricionais dos alimentos ultraprocessados, dinâmica de escolha de alimentos substitutos, oficina de sal de ervas, degustação de suco, panfletagem com folder sobre o Guia Alimentar para População Brasileira e receita do sal de ervas e avaliação da ação, através de um diálogo constante, instigando a participação ativa dos envolvidos. Isso tudo considerando que o processo educativo para ser efetivo necessita provocar e estimular a subjetividade, na



perspectiva de proporcionar prazer no ato de aprender, de conhecer e de saber, e se consolida no ato de retornar o já conhecido, de considerar informações, de revisar e investigar dados disponíveis numa busca constante de novos significados (BRASIL,2009).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O apoio desse instrumento nas atividades de EAN está sendo bastante significativo, ao gerar discussões sobre a importância que a alimentação tem ou pode ter na vida dos participantes, concedendo maior valor ao processo de adquirir, preparar e consumir alimentos. A primeira apresentação foi realizada na Secretaria do Desenvolvimento Social e Juventude para os beneficiários do Programa Bolsa Família e as ações estão seguindo nos espaços de educação em saúde dos equipamentos da rede municipal, com proposta da reprodução desse recurso áudio visual para todas as Unidades Básicas de Saúde através de oficinas.

Assim, utilizando metodologias ativas que como afirma Mitre et all (2008) estão alicerçadas em um princípio teórico significativo: a autonomia, estamos realizando apresentações respeitando o conhecimento prévio dos participantes e despertando-os para uma participação ativa nas discussões e dinâmicas realizadas. Como destaque observou se o interesse dos participantes em adquirir as receitas sugeridas, principalmente do sal de ervas como opção para substituição dos temperos industrializados, confirmando o que reforça Garcia e Castro (2011) ao colocarem que saber preparar o próprio alimento gera autonomia e permite ampliar o conjunto de possibilidades dos indivíduos, e mesmo quando o preparo dos alimentos não é viável nas ações educativas, é necessário refletir com as pessoas sobre a importância e o valor da culinária como recurso para alimentação saudável. Nesse sentido, alertando sobre os perigos dos alimentos ultraprocessados conseguimos incentivar os participantes para escolhas alimentares saudáveis, despertando o interesse para o consumo de alimentos que fazem parte da nossa cultura local e para valorização da culinária enquanto instrumento para adoção de uma alimentação saudável. Observou se ainda que a aplicação de dinâmicas de grupo facilitou o envolvimento e a participação de todos, atendendo a proposta da pedagogia ativa, onde o participante é o protagonista central e o profissional de saúde é o facilitador das experiências de aprendizagem (BRASIL,2009).



CONCLUSÕES

Consideramos de grande valia a divulgação desse recurso áudio visual, visto que como afirma Garcia (2003) os costumes regionais/locais estão sendo descaracterizados com o processo de globalização, exigindo estratégias dinâmicas e criativas para o resgate da cultura alimentar local, e além disso é uma necessidade urgente coibir as consequências do consumo de alimentos ultraprocessados para saúde da população, aumentando as estatísticas das doenças crônicas não transmissíveis. Assim sendo, a utilização desse recurso pode representar uma estratégia de comunicação e educação em saúde para apoio nas atividades dos profissionais de saúde com vistas a melhorias nas condições nutricionais da população.

Reconhecendo como reforça Carvalho (2014) que as pessoas farão sempre sua própria análise, pessoal ou compartilhada com o grupo, dos fatos e situações e tomarão suas decisões baseadas em muitos fatores, e não apenas na informação recebida, essa proposta de educação nutricional representa muito mais do que transmissão de conhecimentos, mas apresenta diversos elementos para atribuição de novos significados ao ato de comer e aos hábitos de vida das participantes.

REFERÊNCIAS

- BRASIL, Ministério da Saúde, Política Nacional de Alimentação e Nutrição, Brasília, 2012.
- BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar para a População Brasileira, 2ª ed., Brasília, 2014.
- BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégia Nacional para Educação em Saúde para o Autocuidado em Diabetes Mellitus. Florianópolis, 2009.
- CARVALHO, Maria Cláudia da Veiga Soares, Reflexões sobre a construção de um Plano de Ação de EAN IN: Educação Alimentar e Nutricional



no Programa Bolsa Família, Rio de Janeiro:ead/ ensP, 2014.

GARCIA, R. W. D; CASTRO, R. R. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição, Ciência e Saúde Coletiva, RJ, V.16, n.1, 2011.

GARCIA, Rosa Wanda Diez, Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana, Campinas, SP, 2003.

MITRE, Sandra Minardi, et all, Metodologias ativas de ensino-aprendizagem na formação profissional em saúde: debates atuais, Revista Ciência e Saúde Coletiva, RJ, 2008.

