

Evolução que
TRANSFORMA

Aula – Educação Alimentar e Nutricional nos ciclos da vida

Prof^a: Lorena Chaves
Disc: Educação Nutricional



uniceplac.edu.br



[/uniceplac](https://www.instagram.com/uniceplac)

CENTRO UNIVERSITÁRIO APPARECIDO DOS SANTOS - UNICEPLAC

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

M488e

Medeiros, Lorena Gonçalves Chaves.

Educação alimentar nos ciclos da vida. Gama, DF:
UNICEPLAC, 2021.

32 p.

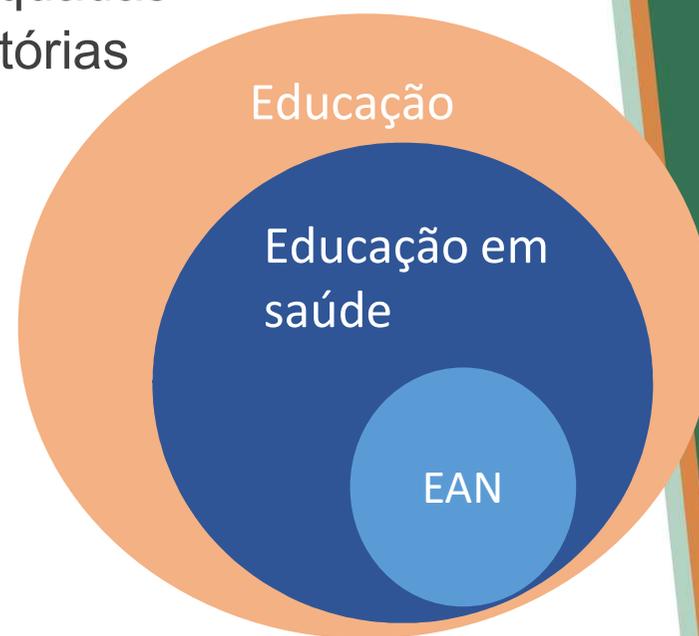
1. Educação alimentar. 2. Educação nutricional. 3.
Nutrição. I. Título.

CDU: 612.3

Educação

EVOLUÇÃO que
TRANSFORMA

- Processo que visa capacitar o indivíduo a agir conscientemente diante das situações novas da vida (Galisa, 2014)
- Educação Alimentar e Nutricional promove:
 - Ajuda nas seleções alimentares mais adequadas
 - Eliminação de práticas dietéticas insatisfatórias
 - Introdução de melhores práticas
 - Uso eficiente dos recursos alimentares (Mc Nutt e Steinberg, 1980)



MÉTODOS E TÉCNICAS EM EAN

Evolução que
TRANSFORMA

VERBAIS (DIZER)	INTUITIVAS (MOSTRAR)	ATIVAS (FAZER)
Aula expositiva	Observação	Trabalhos em grupos, equipe e em projetos
Palestra/Conferência	Demonstração	Estudo de casos
Diálogo	Textos escritos/livros	Teatros/dramatização
Discussão/Debates	Vídeos/filmes	Simulação e jogos

Ferramentas

EVOLUÇÃO que
TRANSFORMA

Selecionar adequadamente os métodos e técnicas que facilitem o aprendizado = sucesso no processo de mudança do comportamento

- Escolha:
 - Diagnóstico do problema
 - Características da população alvo
 - Objetivos disponíveis
 - Recursos disponíveis

(Motta e Boog, 1984)

Crianças



Evolução que
TRANSFORMA

• Características da Infância:

- Transitando da fase mais simbólica, intuitiva e egocêntrica para uma etapa com mais capacidade de raciocínio lógico, mas ainda necessitando ser de maneira mais concreta
- Vai depender da história alimentar da criança (amamentação, alimentação complementar...)
- Influência social (a criança influencia a família e vice-versa)
- Influência da mídia (ATENÇÃO!)

**Necessidade de movimentar-se
Capacidade de concentração por pouco tempo**



**O LÚDICO É A PRINCIPAL MARCA DAS
ATIVIDADES DESSA FAIXA ETÁRIA!**

Crianças



Evolução que
TRANSFORMA

- Infância: formação e consolidação dos hábitos saudáveis
- Papel do nutricionista como educador
 - Conhecer as rotinas infantis
 - Escola que frequentam
 - Desejos das crianças
 - Definir o momento mais adequado para realizar uma atividade de EAN

O nutricionista deve atuar como um "tradutor" da ciência da nutrição, informando sobre ela, e interpretando-a, traduzindo-a para a linguagem do seu público (Galisa, 2014)

Crianças



EVOLUÇÃO que
TRANSFORMA

Os modos de aprendizagem da criança na alimentação se dão por exposição repetida e apresentação de alimentos desconhecidos (DeVicenzi, 2004)

BRINCAR = APRENDIZADO

- Ajuda na assimilação, construção do conhecimento;
- Atividades que assegurem à criança o direito de ser criança;
- Aprendizado significativo, prazeroso;
- Experimentação!
- Continuidade.

Recursos

EVOLUÇÃO que
TRANSFORMA

Recurso	Como utilizar	Faixa etária
Álbum seriado: Ilustrações	Recurso portátil que facilita a abordagem de diversos temas de maneira sequenciada	Ensino infantil Ensino Fundamental
Baralho dos alimentos 2 cartões para cada alimento + 1 pergunta	Alunos divididos em 2 grupos. Dividir o baralho entre os dois grupos com cartas idênticas. Complexidade das perguntas aumentam com a faixa etária.	Ensino infantil Ensino Fundamental Ensino Médio
História em quadrinho	Desenvolvimento de histórias com o tema alimentação saudável.	Ensino infantil Ensino Fundamental
Jogos	Selecionados de acordo com a maturidade do grupo, objetivos do ensino, conceitos, procedimentos e atitudes esperadas.	Ensino infantil Ensino Fundamental Ensino Médio
Livro infantojuvenil	Livros que transmitam valores, apresentem diferentes aspectos da cultura, difundam padrões de comportamento social, suscitem discussões.	Ensino infantil Ensino Fundamental

Recursos

EVOLUÇÃO que
TRANSFORMA

Recurso	Como utilizar	Faixa etária
Mural	Escolha do tema. Mensagem a ser transmitida. Despertar o interesse.	Ensino infantil Ensino Fundamental Ensino Médio
Peça teatral ou dramatizações	Histórias representadas por atores no palco. Aprendizado de determinado conteúdo de maneira lúdica e criativa, relacionando com as mudanças de atitude.	Ensino infantil Ensino Fundamental Ensino Médio
Teatro de fantoches	Histórias representadas com fantoches. Aprendizado de determinado conteúdo de maneira lúdica e criativa, relacionando com as mudanças de atitude.	Ensino infantil
Culinária	Preparação de pratos. Coloca a criança em contato com diferentes tipos de alimentos e seus sabores, facilitando a aceitação	Ensino infantil Ensino Fundamental
Horticultura	Cultivo de frutas e hortaliças. Pode ser feita em canteiro na escola ou usando sucata como vasos. Usar os alimentos cultivados.	Ensino infantil Ensino Fundamental

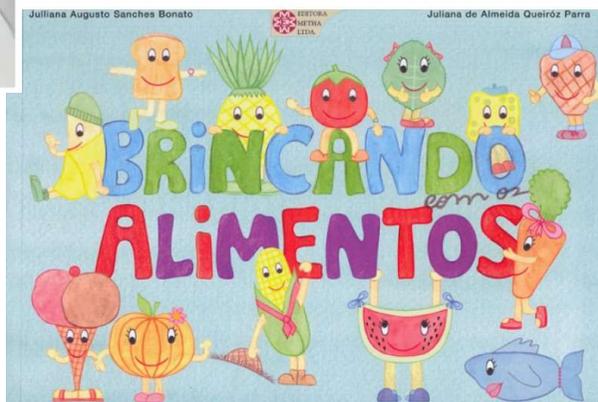
Kit supermercado



Jogo da velha



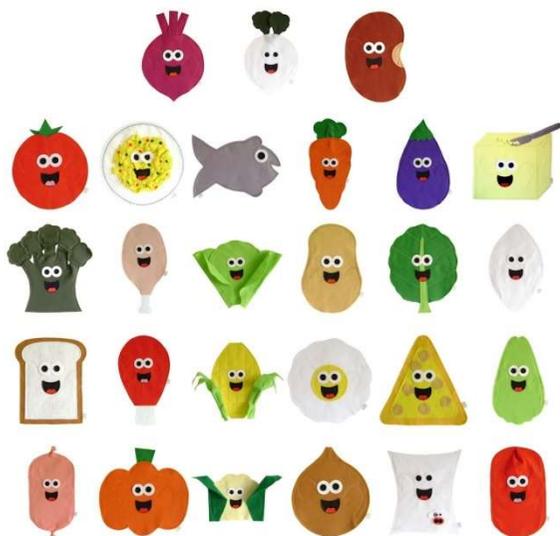
Livro infantojuvenil



Livro de sombras



Dedoches de feltro



UNICEFLAC

Oficina culinária



Horticultura

Adolescentes



EVOLUÇÃO que
TRANSFORMA

Características:

- Período de transição da infância para a vida adulta, caracterizada pela puberdade e por mudanças físicas e psicológicas (OMS, 2005)
- OMS: 10 a 19 anos
- MS: 11 a 17 anos (a partir dos 17a, para as atividades podem ser considerados junto aos adultos, com adaptações)
- Influências sociais e culturais
- Habilidades cognitivas bem desenvolvidas ou e processo de construção

Importante conhecer a adolescência e entender as questões relacionadas com essa fase, a fim de se definir uma abordagem mais direcionada e adequar as técnicas de aconselhamento nutricional

Adolescentes



Evolução que
TRANSFORMA

- Apresentam senso crítico aguçado
- Mais espontâneos para falar da experiência do outro do que de si mesmo (“um amigo meu perguntou...”)
- Não costumam expor comportamentos próprios (pais inibem!)
- Regra rígidas e impostas não propiciam diálogo construtivo (mas negociadas costumam funcionar!)
- Buscam aceitação dos pares (influenciam nas práticas alimentares)

Maior capacidade de concentração = permite atividade mais extensa, temas mais complexos e mais aprofundados



Uso de tecnologias e redes sociais podem ser aproveitadas (reflexão e consequências do uso exagerado!)



Adolescentes



EVOLUÇÃO que
TRANSFORMA

- Planejamento educativo
 - Idade do adolescente
 - Ambiente no qual ele está inserido
 - Fatores sociais, econômicos, culturais e psicológicos
 - Estágio de motivação (modelo transteórico)
- Estabelecimento de metas a curto, médio e longo prazo formuladas com o adolescente (mudanças progressivas)
- Participação da família



Estratégias

Atendimento individual + coletivo



- Ações coletivas
 - **Mais efetivas**
 - Objetivo em comum
 - Troca de ideias/experiências
 - Facilita adesão ao processo de mudança
 - Técnicas participativas: maior diálogo

Projeto Comer pra quê?

COMER
PRA QUÊ?

Evolução que
TRANSFORMA

- “Comer pra quê?” é um MOVIMENTO direcionado à **juventude brasileira** com objetivo de gerar consciência crítica sobre as práticas alimentares. Pensar a comida de verdade além de seus aspectos nutricionais é descobrir as dimensões ambiental, psicossocial, cultural, econômica e biológica do alimento. É um pensar que vai do sabor ao saber, do quintal à mesa.
- <http://www.comerpraque.com.br/o-movimento/>
- https://www.youtube.com/watch?time_continue=172&v=-A9xhlcpEkM

Estratégias

EVOLUÇÃO que
TRANSFORMA

- Receituário
 - Ensinar receitas saudáveis e nutritivas para o adolescente e a família
- Jogos Educativos
 - Favorecem interação e construção do conhecimento
 - Jogos eletrônicos, de memória e tabuleiro
- Vídeos
 - Interessante para esse público
 - Debates
- Blogs ou páginas nas redes sociais
 - Criar junto com os adolescentes
- Demonstração visual de alimentos/rótulos
 - Leitura mais crítica de propaganda, embalagens e rótulos
 - Consumo consciente



Avaliação da ação de EAN

Individual

- Aplicação de inquéritos dietéticos
- Avaliação antropométrica
- Atividade educativa

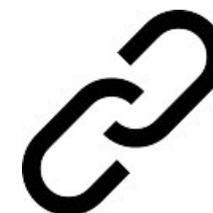
Grupos

- Questionamentos verbais
- Dinâmicas
- Aplicação de questionário
 - Aprendizado
 - Satisfação

Melhorar adesão

- Feedback do adolescente
- Destacar aspectos positivos alcançados
- Estabelecer junto ao adolescente soluções para os obstáculos

VÍNCULO



Adultos



Evolução que
TRANSFORMA

Características:

- Público NÃO homogêneo
- Maior capacidade de reflexão
- Preocupam-se com o futuro (diferente dos adolescentes com o presente)
- Influências diversas: inúmeras tarefas, família, amigos, mídia, profissionais de saúde e a imposição do consumo (medicamentos, suplementos, utensílios, equipamentos)
- Temas a serem trabalhados: prevenção de doenças considerando o contexto das dificuldades encontradas (acesso, escolaridade, relação com a comida – prazer e desprazer) e funcionalidade (o que faz bem)

Adultos



Evolução que
TRANSFORMA

- Segurança no profissional
 - Apoio emocional
 - Intervenção motivacional
 - Estágio de mudança do comportamento
- VÍNCULO**

ABORDAGEM NUTRICIONAL

Identificação do problema

Elaboração da ação

Estratégia da solução

- Questões abertas
- Encorajar o cliente a falar

- Paciente = protagonista
- Orientar escolhas

- Nutricionista + Paciente
- Avaliar estratégias
- Mudanças efetivas

Adultos



EVOLUÇÃO que
TRANSFORMA

Estratégias

- **Palestras??**
- Trabalhar demandas vindas das famílias
- Cursos
- Oficinas culinárias
- Debate
- Perguntas e respostas (Quiz, mitos x verdades)

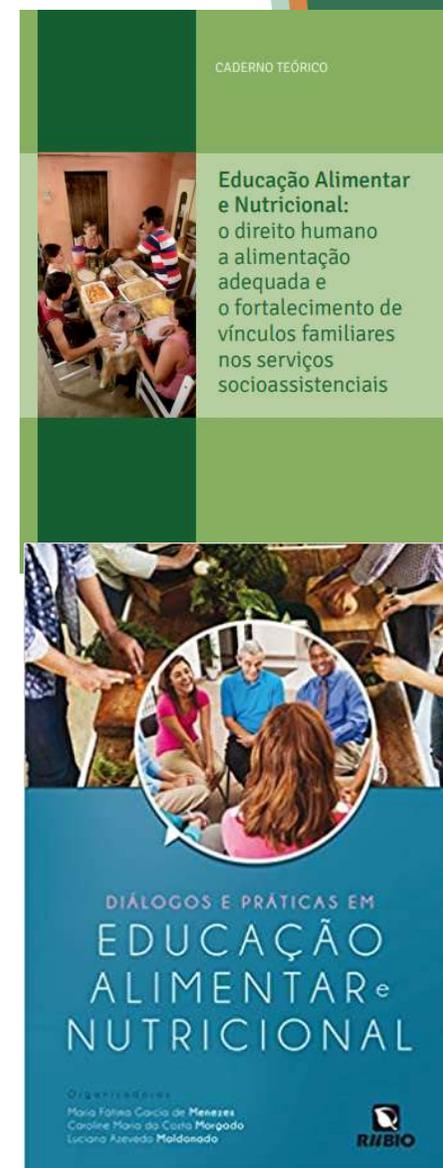
Adultos



EVOLUÇÃO que
TRANSFORMA

Sugestões de temas para serem trabalhados com as famílias:

- Alimentação e Cultura Alimentar (resgate da cultura alimentar regional);
- Influência da mídia nas práticas alimentares;
- Rotulagem nutricional de alimentos;
- Direito humano à alimentação adequada e garantia do alimento à mesa;
- Higiene e boas práticas de produção de alimentos;
- Produção de alimentos em hortas domésticas e comunitárias;
- Meios de produção e o cultivo agroecológico e orgânico;
- Alimentação saudável como prevenção de doenças crônicas e deficiências nutricionais;
- Alimentação saudável como responsabilidade de toda a família;
- Compra, higiene e armazenamento dos alimentos (crus e cozidos);
- Dietas da moda
- Açúcares e adoçantes
- Autoimagem corporal
- Alimentos Diet, light e zero



Idosos



EVOLUÇÃO que
TRANSFORMA

- ≥ 60 anos (Estatuto do Idoso no Brasil)
- Processo natural e progressivo
 - DCNT
 - Perda de autonomia e independência
- Aumento da longevidade – envelhecimento populacional
- **Objetivo: melhorar as condições de vida e de saúde = prevenção e controle de doenças**
- Processo educacional
 - Trabalhar o processo do envelhecimento nos aspectos individuais, sociais e políticos
 - Levar em conta a bagagem social, cultural e histórica que os idosos carregam
 - Conhecer as práticas e comportamentos alimentares
 - Acolhimento

Idosos



EVOLUÇÃO que
TRANSFORMA

Importante lembrar!

- Perda de autonomia para comprar e preparar os alimentos (dependência de outra pessoa)
- Perda de capacidade/autonomia para preparar alimentos e para se alimentar sozinho
- Perda de apetite, diminuição da sensação de sede e percepção da temperatura da comida
- Perda parcial ou total da visão
- Perda ou redução da capacidade olfatória
- Alterações de peso recente
- Dificuldades de mastigação
 - lesão oral, uso de prótese dentária ou problemas digestivos

As orientações dietéticas podem ser motivos de angústia, tristeza e desânimo!

Idosos

Ferramentas

- Ações coletivas
- Dinâmicas
- Jogos
- Leitura de textos
 - (letras grandes e se alfabetizados)
- Receitas culinárias
- Questionários de avaliação de aprendizagem



Idosos



EVOLUÇÃO que
TRANSFORMA

- Vantagens das ações em grupo
 - Socialização - inclusão
 - Troca de informações
 - Rede de apoio
- Escolha do tema: em conjunto
 - Demandas, necessidades e expectativas



Idosos



EVOLUÇÃO que
TRANSFORMA

- Postura do profissional de saúde
 - Usar frases curtas e objetivas
 - Chamar o idoso pelo nome
 - Perguntar se a pessoa entendeu
 - Adequar a linguagem
 - Não demonstrar pressa ou impaciência
- Evitar:
 - Infantilizar a linguagem
 - Usar falas autoritárias
 - Interromper a fala de alguém do grupo
 - Desconsiderar, ignorar ou desvalorizar a participação de algum membro do grupo
 - Utilizar termos técnicos sem esclarecer o significado

Gestantes

Evolução que
TRANSFORMA

Mudanças ao longo dos 9 meses

Expectativas da mulher

História como filha x História como mãe

Gestantes

EVOLUÇÃO que
TRANSFORMA

Relação com a comida na gestação

X

Mudanças anatômicas, funcionais, emocionais,
simbólicas



1º Trimestre



2º Trimestre



3º Trimestre

Gestantes



Evolução que
TRANSFORMA

Características:

- Período de maior sensibilidade e mudanças emocionais
- Necessidade de serem valorizadas
- “Bombardeadas” por coisas “permitidas” e “proibidas”
- Autoestima (gravidez desejada? Pai da criança?)

Processo Educacional

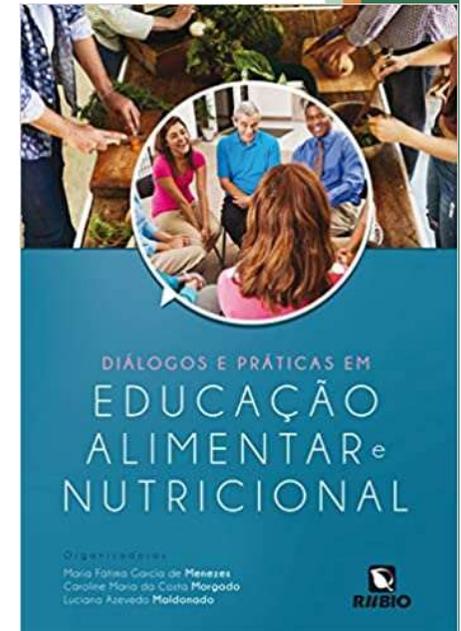
- Questões corporais: postura incomoda se ficar muito tempo sentada, estar mais ou menos disposta
- Preocupações variam ao longo da gestação: início (questões das mudanças corporais e no final, mais o parto, primeiros cuidados como bebe, aleitamento materno)
- Valorizar rede de apoio
- Evitar regras e muitas prescrições

Gestantes

- Sugestões de temas:
- Mudanças no corpo durante a gestação
- Frutas, legumes e verduras na gestação
- Alimentação complementar: da introdução a comida da família
- Comida de uma panela só – praticidade de refeições
- Crenças e mitos na gestação
- Brincando de cozinhar
- Aleitamento materno



EVOLUÇÃO que
TRANSFORMA



Referências utilizadas

- RAMOS, et. al. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311x00170112>
- MENEZES, et. al. Diálogos e Práticas em Educação Alimentar e Nutricional , 2019
- Projeto Comer pra Quê. Disponível em: <http://www.comerpraque.com.br/o-movimento/>
- MOTTA, D.G; BOOG, M.C.F.. **Educação Nutricional**. São Paulo: Editora IBRASA, 1984.

Obrigada!

“A alegria não chega apenas no encontro do achado, mas faz parte do processo de busca. E ensinar e aprender não pode dar-se fora da procura, fora da boniteza e da alegria.”

Paulo Freire