

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS  
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO**

**EDUCAÇÃO ALIMENTAR E  
NUTRICIONAL: DAS BASES TEÓRICAS  
ÀS EXPERIÊNCIAS PRÁTICAS**

**Rafaela Corrêa Pereira  
Monique Louise Cassimiro Inácio  
Michel Cardoso de Angelis-Pereira**

EDITORA UFLA  
2020

Os textos Acadêmicos visam a publicar trabalhos elaborados pelos docentes para uso em sala de aula. Os textos, de responsabilidade dos autores e respectivos departamentos, poderão ser aperfeiçoados para, em futuras edições, serem publicados sob a forma de livro.

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, por qualquer meio ou forma, sem a autorização escrita e prévia da Editora/UFLA.



**Editora UFLA**

Campus Universitário

Caixa Postal 3037 - 37200-000 - Lavras - MG

Tel: (35) 3829-1532 - Fax: (35) 3829-1551

E-mail: [editora@editora.ufla.br](mailto:editora@editora.ufla.br)

Homepage: [www.editora.ufla.br](http://www.editora.ufla.br)

**Diretoria Executiva:** Marco Aurélio Carbone Carneiro (Diretor) e Nilton Curi (Vice-Diretor)

**Conselho Editorial:** Marco Aurélio Carbone Carneiro (Presidente), Nilton Curi, Francisval de Melo Carvalho, Alberto Colombo, João Domingos Scalon, Wilson Magela Gonçalves

**Administração:** Flávio Monteiro de Oliveira

**Secretaria Geral:** Késia Portela de Assis

**Comercial/ Financeiro:** Damiana Joana Geraldo Souza, Alice de Fátima Vilela, Vítor Lúcio da Silva Naves, Ana Carolina Cândida da Silva

**Editoreção Eletrônica:** Marco Aurélio Costa Santiago, Patrícia Carvalho de Moraes, Renata de Lima Rezende

**Revisão de Texto:** Rafaela Corrêa Pereira, Michel Cardoso de Angelis Pereira

**Referências Bibliográficas:** Rafaela Corrêa Pereira, Michel Cardoso de Angelis Pereira

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS**

**REITOR:** José Roberto Soares Scolforo

**VICE-REITORA:** Édila Vilela de Resende Von Pinho

**Ficha catalográfica elaborada pela Coordenadoria de Processos Técnicos da  
Biblioteca Universitária da UFLA**

Pereira, Rafaela Corrêa

Educação alimentar e nutricional: das bases teóricas às experiências práticas / Rafaela Corrêa Pereira, Monique Louise Cassimiro Inácio, Michel Cardoso de Angelis Pereira. – Lavras : Ed. UFLA, 2019.

226 p. – (Texto acadêmico)

Bibliografias.

1. Prática alimentar. 2. Recurso pedagógico. 3. Biopoder. I. Inácio, Monique Louise Cassimiro. II. Pereira, Michel Cardoso de Angelis. III. Universidade Federal de Lavras. IV. Título. V. Série.

CDD - 612.30711

Ficha elaborada por Rafael Chaves Alem Martins (CRB 6/3590)

## ÍNDICE

### CAPÍTULO 1

#### FUNDAMENTOS TEÓRICOS E EXPERIÊNCIAS PRÁTICAS DE

<b>EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL</b> .....	9
1.1 Educação Alimentar e Nutricional: do princípio à atualidade .....	10
1.2 Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas .....	21
1.3 Segurança Alimentar e Nutricional na ótica do Direito Humano à Alimentação Adequada e suas importâncias na Educação Alimentar e Nutricional .....	29
1.3.1 Contexto alimentar e de saúde da população na atualidade .....	29
1.3.2 Segurança Alimentar e Nutricional e Direito Humano à Alimentação Adequada .....	31
1.4 Guia Alimentar para a População Brasileira como ferramenta para a prática de Educação Alimentar e Nutricional .....	40
1.5 Alimentação, cultura e práticas alimentares .....	52
1.5.1 Determinantes das práticas alimentares .....	54
1.5.2 Ações e enfoques da Educação Alimentar e Nutricional na mudança de práticas alimentares .....	58
1.5.3 Espiritualidade, saúde e práticas alimentares .....	63
1.5.4 Habilidades culinárias e práticas alimentares saudáveis .....	65
1.6 Metodologias para a prática de Educação Alimentar e Nutricional .....	67
1.7 Fundamentação teórica/pedagógica de intervenções de Educação Alimentar e Nutricional .....	71
1.7.1 Principais teorias pedagógicas para prática de Educação Alimentar e Nutricional .....	72
1.7.2 Principais teorias cognitivas, comportamentais e sociais para a prática de Educação Alimentar e Nutricional .....	74
1.7.3 Planejamento e estruturação de ações de Educação Alimentar e Nutricional .....	75
1.8 Recursos pedagógicos para suporte nas ações de Educação Alimentar e Nutricional .....	84
1.9 Experiências práticas: descrição de trabalhos apresentados pelos alunos da disciplina de Educação Alimentar e Nutricional II da UFLA .....	91
1.9.1 Projetos desenvolvidos na disciplina .....	95
1.9.2 Relatos da experiência prática: contribuições sociais e formação profissional .....	97
Referências .....	135

## ÍNDICE

### **CAPÍTULO 2**

#### **BIOPODER, ALIMENTAÇÃO E EDUCAÇÃO ALIMENTAR E**

<b>NUTRICIONAL</b> .....	152
2.1 Biopoder: considerações iniciais .....	153
2.2 A alimentação e a saúde da população na atualidade .....	154
2.3 Histórico e evolução da alimentação e do processamento de alimentos .....	157
2.4 Padrões alimentares na atualidade: consumo de alimentos processados e ultraprocessados .....	159
2.5 Marketing de alimentos na construção de padrões alimentares da população .....	163
2.6 Uma nova visão de biopoder diante a alimentação .....	166
2.7 A Educação Alimentar e Nutricional como ferramenta de combate ao biopoder .....	168
Referências .....	171

### **CAPÍTULO 3**

#### **UMA PROPOSTA PIONEIRA DE SE FAZER EDUCAÇÃO ALIMENTAR E**

<b>NUTRICIONAL: ADAPTAÇÃO DO MÉTODO INTUITIVO DE PESTALOZZI</b> .....	178
3.1 Considerações iniciais .....	179
3.2 Vida e obra de Johann Heinrich Pestalozzi .....	181
3.3 Princípios teóricos fundamentais da proposta pedagógica de Pestalozzi .....	188
3.4 As dimensões da intuição em Pestalozzi e o método intuitivo .....	193
3.5 A proposta de Educação Alimentar e Nutricional pelo método intuitivo de Pestalozzi .....	197
3.6 Adaptação do método intuitivo na Educação Alimentar e Nutricional: relato de experiência .....	200
Referências .....	213

<b>ANEXOS</b> .....	217
---------------------	-----

**Não basta saber ler que ‘Eva viu a uva’.**

Quem entende a profundidade de Paulo Freire na frase, sabe o que é ser um Ser para si e para o outro... Sabe o que significa educar...

Assim, também saberá o que é, para quem, quando, como e onde fazer Educação Alimentar e Nutricional!

## PREFÁCIO

Por todas as diferentes áreas do conhecimento, sempre existirá suas novidades e contradições, processo natural da evolução dos seres humanos, tanto do ponto de vista intelectual quanto moral. Mas, a área da educação em saúde exige uma complexidade específica e com diversas ramificações, sendo também a área que na medida pela qual se percebe a evolução da humanidade, mais se reconhece como imprescindível para ser a melhor forma de promover e recuperar a saúde além de controlar doenças, por considerar os principais fatores que englobam o sujeito<sup>1</sup>, indo portanto, muito além do biológico, ou do indivíduo.

Trabalhar na área da saúde em concomitância com a educação exige do profissional conhecimentos de outras diferentes áreas e, inegavelmente, mais destreza para lidar com toda a complexidade do ser humano em todas as suas fases de vida, sendo notoriamente diferente a forma de pensar e atuar, quando comparado aos sistemas tradicionais tecnicistas, sem obviamente se abster da sustentação eticamente técnica/científica.

Podemos então dizer que a educação alimentar e nutricional (EAN), além de envolver aspectos biológicos, envolve também os psicológicos, sociais, políticos, econômicos, culturais, espirituais/religiosos e éticos que formam os sujeitos, sendo entendida como processo dialógico, e para isso, requer sustentação em diferentes abordagens pedagógicas necessárias ao ato de educar.

Assim, a EAN se configura como um campo de conhecimento, de prática contínua e permanente, intersetorial e multiprofissional. São ações que envolvem sujeitos e coletividades, considerando as interações e significados que compõem o comportamento alimentar, tendo como objetivos de contribuir para a realização do direito humano à alimentação adequada (DHAA), a garantia da segurança alimentar e nutricional (SAN), a valorização da cultura alimentar, a sustentabilidade e a geração de autonomia para que os sujeitos possam adotar hábitos alimentares<sup>2</sup> saudáveis e a melhor a qualidade de vida (MDS, 2018).

---

<sup>1</sup> De acordo com a teoria do discurso, “sujeito” compreende o ser atravessado pela ideologia, que se constitui através de uma realidade em que se perpassam vozes sociais, constantemente em múltiplas inter-relações dialógicas (BAKHTIN, 1986).

<sup>2</sup> Para Fischler e Masson (2010), “prática alimentar” seria o termo mais adequado uma vez que “hábito alimentar” pressupõe comportamento puro, aprendido mecânica e inconscientemente. Da mesma forma, o “comportamento alimentar”, que frequentemente é usado de forma reducionista, ligado a determinantes biológicos, genéticos ou fisiológicos. Assim, ao longo do texto será adotado o termo “prática alimentar” considerando-o como mais apropriado, exceto nos casos em que seja necessário manter a originalidade ou o sentido da citação.

Portanto, o processo de educar deve ser visto como estímulo do intuir no educando, e entendido como ações não padronizadas, baseadas nos riscos, sucessos e fracasso, considerando as peculiaridades ambientais, de grupo e individuais, avaliando, planejando e intervindo conforme as necessidades e objetivos. Essa linha de raciocínio é entendida por nós, como aproximação do pensamento Freiriano, e sustentada na afirmação de que “um dos saberes necessários à prática educativa é a consciência do inacabamento do ser”. Freire também traz a reflexão de que “educar é um processo em contínua transformação e interação, concebendo o ser humano como histórico e inacabado e, conseqüentemente, sempre pronto a aprender”. O educador, neste caso, deve criar possibilidades para a construção do conhecimento e da criticidade por parte dos educandos, sendo este processo mútuo, dialógico e libertador (FREIRE, 2015), caminho pelo qual se busca/encontra no educando a verdadeira autonomia.

O processo indissociável entre teoria e prática da EAN é além de tudo uma forma completa da aplicação altruísta do foco na evolução moral. Isso se confirma ao entender que educar, na essência da palavra é um ato de amor e, cuidar da saúde do outro é um atributo de renúncia a si mesmo. Assim dizemos que “educar na saúde é o nobre gesto de amar trabalhando”.

Jean-Jacques Rousseau (1712 – 1778) na concepção do Emílio, um grande tratado da educação na qual o pensador concebe os ideais da formação e da natureza humana, propõe que a vida em sociedade não se justifica apenas pela necessidade de segurança mútua, mas antes, para realizar nossas naturezas morais “mais elevadas” (ROUSSEAU, 2011). Assim, trabalhar a alimentação considerando toda a preocupação, inclusive ambiental, desde o plantio até o consumo dos alimentos, e entendendo toda a cadeia de produção, distribuição, indo até o consumo final, leva o profissional a abranger sua consciência e se colocar como um ser político-social.

Na condição de campo de conhecimento e prática transdisciplinar, a EAN se coloca como saber e prática que atravessa disciplinas. É na fertilidade dessa travessia que se destaca seu potencial de agregar saberes que se separam no plano teórico, mas que são profundamente articulados e/ou superpostos na realidade da vida. Assim, seja penetrando o interior de áreas de conhecimento altamente especializadas e isoladas, seja transitando pelas fronteiras de campos de saberes, minimizando linhas divisórias artificialmente construídas pela especialização exacerbada das ciências, a EAN se estabelece como um gênero de fronteira (BEZERRA, 2018).

Sabendo-se disso, a presente obra vem contextualizar conceitos pedagógicos e experiências práticas em EAN, além de discutir a aplicabilidade de abordagens problematizadoras entre outras, vindo ainda, com uma propostas pioneira, diferenciada e arriscada, apresentar o método intuitivo e suas práticas em EAN, servindo assim como material de apoio aos estudantes e profissionais de Nutrição, bem como de reflexão sobre seu papel social por meio da aplicação de recursos que possibilitem ajudar efetivamente na formação do ser humano, não só diante às visões biológicas entre outras técnicas, mas, também no somatório de vários contextos que formam os sujeitos e que devem ser considerados na multidisciplinaridade de um curso da área da saúde.

## **CAPÍTULO 1**

# **FUNDAMENTOS TEÓRICOS E EXPERIÊNCIAS PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL**

**Rafaela Corrêa Pereira<sup>1</sup>**  
**Monique Louise Cassimiro Inácio<sup>2</sup>**  
**Michel Cardoso de Angelis-Pereira<sup>3</sup>**

---

<sup>1</sup>Doutora em Ciência dos Alimentos, Universidade Federal de Lavras, rafacpereira@gmail.com

<sup>2</sup>Mestre em Nutrição e Saúde, Universidade Federal de Lavras, moniquelavras@hotmail.com

<sup>3</sup>Professor Associado, Departamento de Nutrição, Universidade Federal de Lavras, deangelis@ufla.br

---

## 1.1 EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: DO PRINCÍPIO À ATUALIDADE

Segundo o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas (BRASIL, 2012) a EAN pode ser compreendida como um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de práticas alimentares saudáveis. Assim, ela deve fazer o uso de abordagens e recursos pedagógicos problematizadores, ativos e dialógicos.

Inicialmente o campo de conhecimento da “Educação Alimentar e Nutricional” (EAN) era denominado “Educação Nutricional”. Contudo, com o passar dos anos, foi identificada a necessidade de mudança neste termo, visto que o escopo das ações deveria abranger todos os aspectos inerentes ao alimento e ao ato de alimentar-se, que vão desde a produção, passando pelo acesso, transformação e chegando, enfim aos aspectos nutricionais (BRASIL, 2012). Sendo assim, a “Educação Nutricional” (EN) passou a ser denominada “Educação Alimentar e Nutricional” (EAN). Dito isto, para fins didáticos, em todo o texto será utilizado o termo EAN, embora em alguns momentos históricos ainda se tratasse de EN.

De fato, nem sempre esse campo de conhecimento foi valorizado como importante para lidar com problemas fundamentais da saúde de forma abrangente, isto é, considerando os fatores biopsicossociais que envolvem a saúde dos sujeitos. O caminho para se conseguir algum reconhecimento foi árduo e ainda não terminou, já que por muitos anos, a EAN foi vinculada a interesses econômicos e atrelada à ignorância da população (REZENDE et al., 2011).

A EAN foi inserida pela primeira vez no contexto brasileiro na década de 1920, com a publicação da “cartilha de higiene”, escrita por Antônio Ferreira de Almeida Júnior. A partir da década de 1930, iniciaram-se os programas governamentais de proteção ao trabalhador no país. Neste momento, a EAN foi utilizada como ação para promover mudanças nas condições de alimentação da população trabalhadora urbana, pois era discutida a capacidade produtiva quanto ao estado nutricional desses indivíduos. Em 1943, foi criado o Serviço Social da Indústria (SESI), que tinha como pressuposto o desenvolvimento de ações que contribuíssem para o bem-estar social dos trabalhadores que lutavam por condições de trabalho mais justas. Desde esta época, o SESI realizava cursos de educação alimentar, que ensinavam culinária e nutrição (BOOG, 1997).

---

Três anos antes da inauguração do SESI, foram criados o Serviço de Alimentação da Previdência Social (SAPS) e o Serviço Central de Alimentação. O primeiro tinha como intuito demonstrar aos brasileiros os aspectos e problemas relacionados à alimentação. Já o segundo, se tratava de restaurantes saudáveis que ofertavam preparações de baixo custo, além de distribuir folhetos informativos sobre alimentação saudável (DIEZ-GARCIA; CERVATO-MANCUSO, 2017). O SAPS funcionou por mais de 25 anos e alcançou quase a totalidade dos estados brasileiros. Este serviço funcionou em torno de quatro atividades centrais, a saber: assistência alimentar, EAN, pesquisa científica no campo da nutrição e a formação de técnicos em alimentação. Criou ainda cursos de formação específica, como o de visitadoras de alimentação direcionado para mulheres, nutricionistas, possuidoras de diploma de curso secundário, enfermeiras, nutrólogos e médicos que desejassem se especializar em assuntos relacionados à nutrição (MUNIZ, 2015).

As visitadoras de alimentação possuíam lugar de destaque, pois realizavam ações de EAN junto à população. Suas atividades eram direcionadas às donas de casa. Apresentavam informações sobre orçamento doméstico, aproveitamento integral dos alimentos e princípios da alimentação racional por meio de atividades práticas. Estas profissionais, organizavam inquéritos social e alimentar sobre cada família no intuito de subsidiar ações de EAN e criar condições para a melhoria da renda familiar (BEZERRA, 2018). Para a realização dessas ações, as visitadoras utilizavam como base-metodológica o chamado clube dos 4E, adaptado do “clube dos 4H” dos Estados Unidos. Esse método tinha como premissa, “o aprender a fazer fazendo”, o qual era norteado pelas palavras educação, espírito, esforço e êxito (CIDRACK, 2011).

Nas décadas 1950 e 1960, o interesse econômico definiu as campanhas de EAN. Por meio da parceria entre o governo do Brasil e a *United States Agency for International Development* (USAID), diversos programas de ajuda alimentar internacional no período de pós-guerra foram desenvolvidos. Com o intuito de atestar essa ajuda externa, o governo brasileiro passou a utilizar de estratégias “educativas” que objetivavam induzir a população a ingerir a soja em detrimento do feijão, como forma de escoar a soja excedente no mercado interno. Logo, todas as campanhas nesse período eram direcionadas ao consumo dos alimentos obtidos por meio desse convênio, e a soja era o alimento de maior repasse (REZENDE, 2011).

---

Assim, o desenvolvimento de instrumentos adequados, que ensinassem o pobre a comer, a fim de corrigir hábitos errôneos nessas populações foi uma prioridade que caracterizava a concepção de educação centrada na mudança do comportamento alimentar (VALENTE, 1986).

A partir de 1964, com o Regime Militar, a EAN foi marcada pela utilização de livretos, panfletos e folhetos informativos. O governo utilizava desses recursos para falar de alimentação, privilegiando o combate às carências nutricionais específicas. As políticas de alimentação presentes no Plano Nacional de Desenvolvimento (Planos I e II) passaram a utilizar a suplementação alimentar e a indústria passou a produzir alimentos suplementados para serem adquiridos pelo Estado (BOOG, 1997). A EAN era utilizada de acordo com a situação econômica do país. Dessa maneira, as ações desse campo de conhecimento, somente eram desenvolvidas quando pudessem apresentar algum impacto positivo na economia do Brasil. Assim, a EAN se perfazia através de interesses políticos e econômicos da época (MANÇO; COSTA, 2004). O binômio educação-alimentação não era visto como relevante, uma vez que as campanhas estavam alinhadas na ideia da ignorância alimentar da população e na “cura” da desnutrição (REZENDE, 2011).

A partir de 1970, a má alimentação foi atrelada à baixa renda. O Estudo Nacional de Despesa Familiar (ENDEF) demonstrou que o principal empecilho para que a população tivesse uma alimentação adequada e saudável era a renda, e deveria haver mudanças na estrutura financeira do país para que melhores hábitos alimentares fossem estabelecidos (MONTEIRO, 1993). Esse período também foi caracterizado pelo uso da prática educativa como maneira de ensinar a comer cascas e outros alimentos de alto teor de nutrientes, mas que não pertenciam à comensalidade da cultura brasileira. Nesse momento, portanto, a EAN sofreu grande rejeição e ficou quase duas décadas fora das políticas públicas do país (BOOG, 1997), não estando presente nos dois Congressos Nacionais de Nutrição de 1987 e 1989 (SANTOS, 2005).

Na década de 1980, com a tendência construtivista e a epistemologia de Paulo Freire, a educação como um todo foi discutida pelo prisma da problematização como libertadora, buscando favorecer a autonomia dos sujeitos na perspectiva de superar suas dimensões e conseguir resolver seus problemas, mesmo não estando presente nas políticas públicas. Nesse cenário, ao final dos anos de 1980, a discussão sobre as ações educativas é retomada e a EAN volta, paulatinamente, a ser foco nas políticas públicas (TOLONI et al., 2016).

---

A partir dos anos de 1990, as atividades desse campo de conhecimento foram vinculadas à elaboração de informações que servissem para auxiliar o sujeito em suas escolhas alimentares, pela construção da autonomia e da criticidade, evidenciando assim a tendência de vincular a EAN à problematização de Paulo Freire. Desse modo, a EAN passou a ser estratégia fundamental para o enfrentamento de novos desafios nas áreas da saúde, alimentação e nutrição (SANTOS, 2005).

Com a promulgação da Lei nº 8.234/1991 ficou ainda mais evidente a importância da EAN para a prática do nutricionista, como ressaltado no Artigo 3º:

*“Art. 3º São atividades privativas dos nutricionistas: VII – assistência e educação nutricional e coletividades ou indivíduos, sadios ou enfermos, em instituições públicas e privadas e em consultório de nutrição e dietética”. (BRASIL, 1991)*

Entretanto, ainda não se observava a preocupação com estímulo à autonomia dos sujeitos em publicações da área. A reconstituição da trajetória da ciência e da profissão mostrava que as representações que os nutricionistas faziam da formação e das práticas educativas era mais efeito de idealizações externas do que significados das práticas reveladoras da experiência relacional dos sujeitos com o meio social e entre si (LIMA et al., 2003).

Por algum tempo, a EAN ainda continuou sendo pensada de forma pragmática, cartesiana e orientativa, ou seja, visando a intervenção sobre o indivíduo (no sentido de indivisível e isolado de suas relações sociais) sem discutir questões sociais, políticas e culturais que formam e transformam o sujeito. Entende-se aqui como sujeito o ser atravessado pela ideologia, que se constitui através de uma realidade em que se perpassam vozes sociais, constantemente em múltiplas inter-relações dialógicas (BAKHTIN, 1986).

*Indivíduo: ser individual, de existência única, indivisível*

*Sujeito: ser atravessado pela ideologia, que se constitui através de uma realidade em que se perpassam vozes sociais, constantemente em múltiplas inter-relações dialógicas*

As publicações da época demonstravam que os nutricionistas eram apenas assessores de programas educativos e não tinham nenhuma responsabilidade no

---

planejamento e na execução de ações, ou seja, realizavam a **orientação nutricional** (adestramento, instrução) e não a **educação alimentar e nutricional** (aprendizagem ativa e transformadora) (SANTOS, 2012). Em 1997, Boog publicou um artigo que, além de importantes relatos históricos, retratava bem o comparativo de algumas das principais diferenças entre EAN e Orientação Nutricional (ON), abrangendo de forma didática até para os dias atuais (Tabela 1).

O conhecimento produzido em EAN em cursos de pós-graduação também refletiu esse contexto. A ignorância alimentar como matriz justificadora da disciplina era uma característica das dissertações de 1980 até 1990, demonstrando que o campo temático no qual se iniciou a formação do pesquisador em nutrição obedecia a uma lógica externa. Após 1990, as dissertações passaram a criticar o currículo formador do nutricionista e a prática educativa à luz do conceito de representação social, mas não se afastaram do modo como era abordada a relação entre representações e práticas (LIMA et al., 2003). De fato, pode-se observar a diminuta descrição das atividades realizadas em publicações dessa área de conhecimento. A grande maioria dos trabalhos em EAN não apresentavam a base metodológica utilizada durante as intervenções e as que explicavam, demonstravam contradições, onde a teoria não correspondia à prática (ALZATE, 2006).

Nessa perspectiva, em 1999, a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) apontou a importância de se realizar ações de EAN para a promoção da saúde e da alimentação adequada e saudável, entretanto não apresentou os caminhos para a elaboração e efetivação dessas ações, o que impossibilitava sua realização (PNAN).

**Tabela 1** - Diferença entre orientação nutricional e educação alimentar e nutricional

<b>Educação Alimentar e Nutricional</b>	<b>Orientação Nutricional</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ênfase no processo de modificar e melhorar o hábito alimentar a médio e longo prazo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ênfase na mudança imediata das práticas alimentares e nos resultados obtidos.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Preocupação com as representações sobre o comer e a comida, com o conhecimento, as atitudes e a valoração da alimentação para a saúde, além da mudança de práticas alimentares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A preocupação precípua é a mudança de práticas e o seguimento da dieta.</li> </ul>

Continua

Tabela 1 - Continuação

Educação Alimentar e Nutricional	Orientação Nutricional
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A doença e a conseqüente necessidade de mudança de hábitos podem ser consideradas uma oportunidade de crescimento e desenvolvimento pessoal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A doença ou o sintoma é sempre um fato negativo que deve ser eliminado ou controlado.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Busca-se a autonomia do cliente ou paciente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pressupõe a heteronomia do cliente ou paciente.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ O profissional responsável é um parceiro na resolução dos problemas alimentares, com o qual o cliente discute, sem constrangimento, seus problemas e dificuldades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ O profissional responsável é uma autoridade cuja orientação deve ser seguida.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ As mudanças necessárias ao controle das doenças, entre elas as relativas à alimentação, devem ser buscadas numa perspectiva de integração e de harmonização nos diversos níveis: físico, emocional e intelectual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ As mudanças relativas à alimentação devem ser obtidas mediante o seguimento da dieta.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A descontinuidade no processo de mudança nos hábitos alimentares e as transgressões são consideradas etapas previsíveis e pertinentes a um processo difícil e lento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Não se aceita transgressões e frequentemente elas se tornam motivo de censura.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ênfase nos aspectos de relacionamento profissional/cliente ou paciente e na dialogicidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ênfase na prescrição dietética.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Avaliação objetiva e subjetiva da evolução do paciente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Predominância ou uso exclusivo de métodos objetivos de avaliação.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ O objetivo do processo é estabelecido em função das necessidades detectadas que são discutidas com o paciente e das perspectivas e esperanças do cliente ou paciente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ O objetivo do processo é estabelecido em função das necessidades detectadas que são discutidas com o paciente e das perspectivas e esperanças do cliente ou paciente.</li> </ul>

Fonte: Adaptado de Boog (1997).

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), Programa Fome Zero (PFZ), Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) e o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN) são outros exemplos de iniciativas do governo que buscavam garantir o direito humano à alimentação adequada (DHAA),

baseando-se em condutas alimentares promotoras de saúde (SANTOS, 2012; RAMOS, 2013).

O PFZ, por exemplo, reforçava o papel do Estado na questão educacional e na estratégia das campanhas e do controle das informações, além da atuação na normatização da comercialização dos alimentos, explicitando a busca de um maior comprometimento ético da publicidade e da propaganda. Contudo, trouxe um conceito novo: a educação para o consumo, conceito que emerge das discussões sobre o direito do consumidor (SANTOS, 2005). Trata-se de uma das políticas específicas que prevê “uma série de ações que buscam informar e orientar a população em geral, por via dos meios de comunicação, escolas, empresas e na família para que o brasileiro passe a ter mais consciência na hora de escolher o que levar à mesa” (INSTITUTO DA CIDADANIA, 2001).

No entanto, a presença em políticas, planos e programas do governo, concomitantemente à inexistência de referências sobre a metodologia de ensino e aprendizagem fez com que se concluísse que (SANTOS, 2005):

*“A EAN está em todos os lugares e ao mesmo tempo em lugar nenhum”*

Assim, apesar de a EAN ser apontada como de importância estratégica, seu espaço de ação não estaria claramente definido. Na PNAN, os conceitos de promoção de práticas alimentares saudáveis e EAN estavam mais próximos da superposição dos mesmos, havendo o paradoxo: ao mesmo tempo que a EAN é valorizada, ela se dilui no conjunto de propostas na medida em que não estão estabelecidas claramente as bases teórico-conceituais e operacionais que a fundamentam. Em termos de abordagens educacionais, a lógica da transmissão se fazia presente. A perspectiva educacional se limitava a subsidiar os sujeitos com informações, utilizando ao máximo os recursos tecnológicos da comunicação como um mecanismo que facilita o acesso e a democratização da informação. Estratégias como as campanhas, elaboração de material educativo e instrucional eram enfatizadas (SANTOS, 2005).

No âmbito do ensino da EAN nos cursos de Graduação em Nutrição, mesmo depois da promulgação da Lei nº 8.234/1991, ainda se notava uma dicotomia, ou uma lacuna, entre teoria e prática, o que se revelou como um complicador do bom desempenho do profissional, porque dificultava o entendimento do contexto no momento da prática (AMORIN et al., 2001). Havia grande variação nas condições

---

em que se desenvolvia a prática de EAN pelos docentes, e não havia consenso sobre o significado atribuído à atividade prática. Alguns docentes consideravam como atividade prática a elaboração de materiais de apoio como folders ou a simulação de atividade educativa na sala de aula ou em casa, por exemplo, sendo a carga horária insuficiente um dos fatores limitantes para se trabalhar a prática apropriadamente. Isto reforça a restrita discussão acerca do núcleo central das ideias freireanas, que é possibilitar a reflexão crítica sobre a realidade a fim de desvendar as armadilhas ideológicas e promover a autonomia e a emancipação dos educandos (FRANCO; BOOG, 2007).

A partir de 2006, no entanto, a EAN passou a ser alvo de intensos debates acerca de seu arcabouço teórico e buscou-se desenvolver eventos que estimulassem a troca de experiências e reflexões a respeito de ações já desenvolvidas e das que ainda pudessem ser. Nesse mesmo período as atividades relacionadas a essa temática passaram a ficar sob responsabilidade da Coordenação Geral de Educação Alimentar e Nutricional (CGEAN). Essa entidade tinha como pressuposto “promover a educação alimentar e nutricional visando à alimentação adequada e saudável no sentido de prazer cotidiano, de modo a estimular a autonomia do sujeito e a mobilização social, valorizar e respeitar as especificidades culturais e regionais dos diferentes grupos sociais e etnias na perspectiva da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e da garantia do DHAA” (OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2008).

Para a realização de ações em EAN, passou-se a considerar a problematização, de cunho dialógico e transformador, onde levava-se em conta, o ser em sua totalidade, ultrapassando a visão puramente instrucional e instrumental. Aqui, as atividades a serem desenvolvidas, baseavam-se na interdisciplinaridade e transdisciplinaridade, respeitando a diversidade de regiões, cultura, histórico, condições socioeconômicas, psicológicas e de religião (RAMOS, 2013).

Ainda a partir de 2000, além da CGEAN, foi também criada a Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição (CGPAN). Essa tinha como objetivo promover ações de nutrição e alimentação adequada, a qual a EAN era tomada como estratégia estruturante. Dentre os inúmeros eventos realizados nos dias de hoje pela CGPAN, destaca-se o Fórum de EAN I e II, ocorridos em 2006 e 2008, respectivamente. O primeiro, teve como objetivo discutir a EAN como ferramenta fundamental na promoção da saúde e o segundo, debater sobre as práticas de educação em saúde da atualidade e a utilização de métodos e técnicas na construção da cidadania do sujeito (SANTOS, 2012).

---

No âmbito teórico-metodológico, a EAN de fato passou a ser apresentada nos documentos com o intuito de assumir uma ótica da educação popular relacionada ao pensamento de Paulo Freire, com enfoque na dialogicidade e na autonomia do sujeito, mescladas com algumas contribuições da pedagogia construtivista de Piaget. Logo, as ações passaram a focar na problematização, se opondo aos métodos tradicionais baseados nas técnicas expositivas (BRASIL, 2012).

O reconhecimento da alimentação adequada como direito do cidadão e dever do Estado, em 2010, por sua vez, gerou a formulação da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN), mas permaneceu a discussão do que seria denominado adequado e saudável, frente aos interesses imediatos e estímulos ao consumo pelos produtos industrializados. A partir de 2011, encontros entre profissionais da área de EAN e da saúde permitiram discussões e reflexões sobre segurança alimentar e de possíveis diretrizes para as políticas públicas de alimentação e nutrição no Brasil. Estes encontros resgataram e reconheceram a EAN como estratégia relevante para a promoção da saúde, considerando as dimensões culturais e sociais da alimentação. Isto possibilitou a construção do Marco de Referência de EAN para Políticas Públicas, em 2012 (TOLONI et al., 2016).

O Marco de Referência teve como principal objetivo “promover um campo comum de reflexão e orientação da prática, no conjunto de iniciativas de EAN que tenham origem, principalmente, na ação pública, e que contemple os diversos setores vinculados ao processo de produção, distribuição, abastecimento e consumo de alimentos”. Esse material foi construído pela união de vários ministérios do governo, por meio de encontros, atividades integradoras, oficinas e por fim consulta pública. Nesse documento, além de várias outras informações, foram reunidos os 6 princípios para ações de EAN e as diversas esferas onde essa temática poderia ser incluída (BRASIL, 2012).

Contudo, o Marco de Referência chamou atenção para a necessidade amplificar as discussões acerca das possibilidades que transpõem ações de EAN, suas divisas e o modo como eram executadas, uma vez que o seu campo de atuação não estava claramente definido. Ressaltou-se também a pouca visibilidade das experiências bem-sucedidas, assim como a fraqueza nos processos de planejamento de outras ações (RAMOS, 2013).

Por fim, cabe destacar que diferentes estudos têm apontado o histórico vínculo da EAN com o contexto político e social, particularmente com o das políticas de

---

alimentação e nutrição. Tais políticas redefinem constantemente as prioridades em relação aos problemas nutricionais, as interpretações das suas principais causas, como também a população-alvo a ser trabalhada. Como consequência, a importância estratégica da EAN no bojo dessas políticas também sofre interferências, redefinindo, por sua vez, seus objetivos, e as abordagens educacionais prioritárias.

É dessa forma que, diante da atual conjuntura sociopolítica, pode-se constatar que na atualidade e no futuro, a EAN tem e terá grandes desafios a serem superados, sejam no ensino, pela formação profissional deficiente de muitos cursos de graduação, e da prática, pela falta de importância e atenção por parte de profissionais e esferas públicas em âmbito municipal, estadual e federal à atenção primária e prevenção de doenças.

A Figura 1 resume os principais fatos e eventos que marcaram o histórico da EAN relatado e sua inserção dentro do contexto histórico brasileiro e mundial.

---

<b>1920</b>	<i>Crise da República velha e ascensão da sociedade de consumo</i>
Publicação da cartilha de higiene	
<b>1930</b>	<i>Revolução de 1930, Era Vargas no Brasil</i>
Programas de proteção ao trabalhador Capacidade produtiva x estado nutricional	
<b>1940</b>	<i>2ª Guerra Mundial</i>
SESI e SAPS Cursos de culinária e nutrição Visitadoras de alimentação	
<b>1950</b>	<i>Período pós-guerra, revolução tecnológica</i>
Interesses econômicos Campanhas para incentivar o consumo de soja	
<b>1960</b>	<i>Instauração do regime militar no Brasil</i>
Combate à carências nutricionais específicas Livretos, panfletos e folhetos informativos	
<b>1970</b>	<i>Recessão econômica e crise do petróleo</i>
Má alimentação x baixa renda Estímulo ao consumo de cascas e outros alimentos de alto valor nutritivo mas que não pertenciam à comensalidade da cultura brasileira	
<b>1980</b>	<i>Início da era da informação, Movimento Diretas Já no Brasil</i>
Tendências construtivistas e epistemologia de Paulo Freire EAN volta a ser foco nas políticas públicas	
<b>1990</b>	<i>Consolidação da democracia, da globalização e do capitalismo</i>
Foco em melhorar escolhas alimentares Caráter orientativo, pragmático, cartesiano 1999: PNAN	
<b>2000</b>	<i>Revolução digital e expansão da Internet</i>
Criação da CGPAN Educação popular, com enfoque na dialogicidade e na autonomia dos sujeitos	
<b>2010</b>	<i>Crise migratória (EUA, Europa), instabilidade política e econômica</i>
Criação da PNSAN Alimentação adequada como direito do cidadão e dever do Estado 2012: Marco de Referência	
<b>2020 (...)</b>	<i>Crises no cenário político e econômico no Brasil e no mundo</i>
Desafios no âmbito da formação acadêmica e atuação profissional	

**Figura 1** - Principais fatos e eventos que marcaram o histórico da EAN relatado e sua inserção dentro do contexto histórico brasileiro e mundial.

Fonte: Dos autores (2020).

## 1.2 MARCO DE REFERÊNCIA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA AS POLÍTICAS PÚBLICAS

O Marco de Referência de EAN para Políticas Públicas foi lançado em 2012 pelo Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome em parceria com o Ministério da Saúde, Ministério da Educação, Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSAN), Conselho Federal de Nutrição (CFN) e Universidade de Brasília (UnB). Esse material foi elaborado em diversas etapas, que contaram com encontros, atividades integradoras, oficinas e por fim, uma consulta pública que atingiu 347 sugestões provenientes de 979 pessoas (BRASIL, 2012).

*O Marco de Referência é um documento que traz princípios, conceitos e orientações que buscam contribuir para a construção de práticas fundamentadas a serem traduzidas em atividades, ações e programas de EAN de maior qualidade, isto é, veio para orientar sobre como devem ser realizadas as práticas de EAN nos diversos setores (SANTOS, 2013).*

Segundo Bezerra (2018), o Marco de Referência foi construído considerando os seguintes pressupostos:

- O entendimento do campo de EAN como estratégia fundamental para a prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais da contemporaneidade, diante um contexto em que o campo EAN não possuía definição clara;
  - A necessidade de investimento na formação dos profissionais envolvidos, no desenvolvimento de metodologias e estratégias para sua execução;
  - O paradoxo de que, apesar de a EAN ser apontada como de importância estratégica, seu espaço de ação não estaria claramente definido (**“A educação alimentar e nutricional está em todos os lugares e, ao mesmo tempo, não está em lugar nenhum”**). Onde devem acontecer e o que pode ser considerado como ações de EAN é um questionamento que deve orientar a discussão sobre espaços favoráveis a resultados consistentes.
  - A compreensão do alimento em sua dimensão cultural. Esse pressuposto indica um avanço significativo em relação a propostas anteriores de pensar EAN, porque situa a problemática da alimentação em sua dimensão cultural. Considera que as escolhas de alimentos são influenciadas por determinantes de ordem individual e coletiva.
-

Adotou-se nesse documento, o termo “Educação Alimentar Nutricional” e não “Educação Alimentar” ou “Educação Nutricional”, pois entende-se que a **educação nutricional** oferece uma conotação técnica e de adequação às necessidades biológicas, enquanto, ao falar-se em **educação alimentar**, busca-se o contexto do consumo com um olhar para a cultura, costumes e cotidiano. Unindo os dois termos, a **educação alimentar e nutricional** engloba estas duas facetas e denota uma ação mais completa, condizente com os seus objetivos. Este processo de mudança reflete a percepção de que uma abordagem educacional restrita, com foco simplesmente biomédico, não alcança os objetivos desta ação (GREENWOOD; FONSECA, 2016).

Sabendo disso, o conceito de EAN adotado pelo Marco de Referência no contexto do Direito Humano a Alimentação Adequada (DHAA) e Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) é (BRASIL, 2012, p.23):

*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.*

Nove princípios para o desenvolvimento de ações em EAN foram propostos no presente Marco de Referência, cuja estrutura resumida é apresentada na Figura 2. Estes princípios direcionam para a prática educativa pensando o ser humano de modo mais integral possível e valorizando o ato de alimentar no contexto cultural da população, levando em consideração desde a produção do alimento, até sua preparação e consumo, além de todas as esferas relacionadas a esse processo.

---



**Figura 2** - Estrutura resumida do Marco de Referência de EAN para Políticas Públicas de 2012.

Fonte: Dos autores (2020).

Os princípios descritos no Marco de Referência envolvem (BRASIL, 2012):

- **Sustentabilidade social, ambiental e econômica:** A EAN, quando promove a alimentação adequada e saudável, refere-se à satisfação das necessidades alimentares dos sujeitos e das populações, desde que não implique o sacrifício de recursos naturais e que envolva relações econômicas e sociais estabelecidas a partir da ética, da justiça, da equidade e da soberania.
  - **Abordagem do sistema alimentar, na sua integralidade:** Compreende-se sistema alimentar como o processo que abrange desde o acesso à terra, à água e aos meios de produção; as formas de processamento, abastecimento, comercialização e distribuição; a escolha e o consumo dos alimentos, incluindo as práticas alimentares individuais e coletivas, até a geração e a destinação de resíduos. As ações de EAN devem abranger temas e estratégias relacionadas a estas dimensões, contribuindo para escolhas conscientes.
  - **Valorização da cultura alimentar local e respeito à diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas:** Respeitar e valorizar as diferentes expressões da identidade e da cultura alimentar da população, reconhecendo e difundindo alimentos, preparações, combinações e práticas alimentares locais e regionais.
  - **A comida e o alimento como referências: valorização da culinária como prática emancipatória:** A alimentação envolve diferentes aspectos que manifestam valores culturais, sociais, afetivos e sensoriais. Assim, as pessoas não se alimentam de nutrientes, mas de alimentos e preparações culinárias.
  - **Promoção do autocuidado e da autonomia:** O exercício deste princípio pode favorecer a adesão às mudanças nos modos de viver, uma vez que o autocuidado e a mudança de comportamento centrado na pessoa, na sua disponibilidade e necessidades são um dos principais caminhos para garantir o envolvimento do sujeito nas ações de EAN.
  - **Educação como processo permanente e gerador de autonomia e participação ativa e informada dos sujeitos:** As abordagens educativas e pedagógicas devem privilegiar os processos ativos, que incorporem os conhecimentos e as práticas populares, contextualizados nas realidades dos sujeitos, de suas famílias e comunidade, possibilitando a integração permanente entre teoria e prática. O caráter permanente indica que a EAN precisa estar presente ao longo do curso da vida, respondendo às diferentes necessidades do sujeito, desde a formação dos hábitos
-

alimentares na primeira infância à organização de sua alimentação fora de casa na adolescência e idade adulta.

■ **A diversidade nos cenários de prática:** As estratégias de EAN devem estar disponíveis nos mais diversos espaços sociais e para os diferentes grupos populacionais.

■ **Intersetorialidade:** Implica a troca e a construção coletiva de saberes, linguagens e práticas entre os setores envolvidos, de modo a produzir soluções inovadoras. Neste processo, cada setor transforma seu modo de operar, a partir do convívio com outros setores, apresentando ações mais efetivas.

■ **Planejamento, avaliação e monitoramento das ações:** O planejamento é imprescindível para a efetividade das iniciativas e a sustentabilidade das ações de EAN.

Considerando também que a EAN requer a articulação intra e intersetorial e a parceria com diferentes segmentos da sociedade, o Marco indica os espaços e setores que devem ser envolvidos com esse compromisso: setores público e privado, áreas, sociedades, organizações e associações (Figura 3).



**Figura 3** - Espaços e setores a serem envolvidos na articulação das ações de EAN. Fonte: Bezerra (2018).

O Marco de Referência chamou atenção que ainda é necessário amplificar as discussões ao redor das possibilidades que permeiam as ações de EAN, suas limitações e o modo como são realizadas, visto que o seu campo de atuação não está claramente definido (RAMOS, 2013). Ressalta também a pouca visibilidade das experiências bem-sucedidas, assim como a fraqueza nos processos de planejamento de outras ações.

A Resolução CFN nº 600 de 2018, por exemplo, traz que uma das atribuições do Nutricionista é realizar ações de EAN e cita o Marco de Referência como base metodológica a ser seguida para o planejamento e execução dessas ações. No entanto, nem sempre o nutricionista é o executor (CERVATO-MANCUSO et al., 2016). Isso se deve, em grande parte, à baixa atuação dos nutricionistas na área, bem como a diminuta divulgação dos conhecimentos, e a escassez de literatura específica para o ensino da EAN nas universidades, que remete novamente à constatação de que **“a EAN está em todos os lugares e ao mesmo tempo em lugar nenhum”** (SANTOS, 2013).

Apesar da disciplina de EAN estar presente no currículo, o percentual médio de carga horária por carga horária total é apenas de 24,9% (RECINE et al., 2012). Há também grande variação nas condições em que são desenvolvidas a prática de EAN pelos docentes. Como discutido anteriormente, alguns docentes consideram como atividade prática a elaboração de materiais de apoio como folders ou a simulação de atividade educativa na sala de aula ou em casa, por exemplo (FRANCO; BOOG, 2007). A Tabela 2 traz alguns desses exemplos.

**Tabela 2** - Significados atribuídos à palavra prática pelos docentes da disciplina de EAN.

<b>Tipo de prática</b>	<b>Exemplos</b>
<i>Na disciplina</i>	
Elaboração de materiais de apoio	- Folders, pirâmide e roda de alimentos
Simulações	- Simulação de atividades educativas na sala de aula ou em casa
Atividade prática em outras disciplinas	- Nutrição materno-infantil - Anatomia - Saúde pública - Saneamento

Continua

Tabela 2 - Continuação

Tipo de prática	Exemplos
<i>No campo</i>	
Estágios curriculares	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Unidades de alimentação e nutrição</li> <li>- Merenda escolar</li> <li>- Saúde pública (promoção da saúde)</li> <li>- Clínica (hospital)</li> <li>- Ambulatório (aconselhamento dietético)</li> <li>- Nutrição clínica (grupos de obesos, diabéticos, hipertensos etc.)</li> <li>- Marketing (educação do consumidor, rotulagem de alimentos)</li> <li>- Academias (nutrição para esportistas)</li> </ul>
Trabalhos de extensão (multidisciplinar)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caminhoneiros</li> <li>- Movimento sem-terra</li> <li>- Serviço Social da Indústria (SESI)</li> <li>- Instituições beneficentes</li> <li>- Escolas de ensino fundamental</li> </ul>

Fonte: Adaptado de Franco e Boog (2007).

Em pesquisa conduzida por de Souza e Heinzle (2019), cujo objetivo foi compreender as dimensões contextuais que influenciam na atuação dos docentes (atores de política) em relação ao Marco de Referência em um curso de Nutrição de uma universidade do Sul do Brasil, ficou evidente que esses atores tiveram a sua formação profissional inicial em períodos em que se valorizavam o tecnicismo e a educação tradicional. Dessa forma, esses atores tiveram que ressignificar, além da política de EAN, seus conhecimentos de EAN e inovar suas práticas pedagógicas, para aproximar ao verdadeiro conceito de EAN que visa ao empoderamento do indivíduo quanto às suas escolhas alimentares, respeitando os seus hábitos e culturas alimentares. Assim, ainda que timidamente, os docentes investigados rompiam uma formação profissional tradicional que desvalorizava a EAN, procurando traduzir o que está preconizado no Marco de Referência, interpretando-o como uma proposta de educação dialógica, problematizadora, que valorizava a cultura e os hábitos alimentares. Nessas ocasiões, os acadêmicos de Nutrição, além de estudarem o documento Marco de Referência por meio de debates, seminários e pesquisas, também relacionam a teoria com a prática por meio de projetos de EAN. Os autores concluem assim que, por meio da

estruturação do currículo integrado e da compreensão dos docentes sobre o papel na formação integral do nutricionista, baseado na valorização da formação humana, pode-se avançar na atuação da política de EAN, sendo que estes atores de política têm muitos papéis para assumirem no fortalecimento da EAN a fim de contribuir para formação dos acadêmicos de Nutrição.

Por outro lado, na análise das ações de EAN no PNAE e sua relação com perfil do nutricionista, este cenário não foi tão favorável. Apesar dos profissionais relatarem que são realizadas ações de EAN nas escolas e creches, e afirmarem que a EAN está inserida no Projeto Político Pedagógico das escolas, poucos sabem relatar em quais disciplinas o tema se encontra inserido. E apesar do nutricionista estar envolvido em todas as fases, do planejamento à execução das ações de EAN, as estratégias utilizadas são predominantemente pautadas em métodos tradicionais de ensino-aprendizagem, que nem sempre são eficientes na construção do conhecimento. Isto reforça a tese de que, apesar das inegáveis conquistas com a inserção da EAN no PNAE, parece existir uma lacuna entre o discurso e a prática; entre o recomendado e o executado (SILVA et al., 2018).

Estas reflexões demonstram que o campo da EAN ainda precisa ser aperfeiçoado, principalmente no que se refere à utilização de métodos mais aprofundados de intervenção que considerem, sobretudo, a cultura de valores, crenças e atitudes dos sujeitos no que se refere à alimentação (ARAÚJO et al., 2017). Os desafios da EAN, portanto, se concentram na valorização das diferentes expressões da cultura alimentar, do fortalecimento de hábitos regionais, da redução do desperdício de alimentos e as dimensões relacionadas à sustentabilidade, além do fortalecimento de sua agenda pública (MDS, 2018).

É diante destas limitações que se reforça a necessidade de utilizar o Marco de Referência com maior abrangência como um documento iniciador e norteador para que pesquisadores e profissionais da saúde possam se fundamentar de forma segura para que haja um bom planejamento, execução e avaliação de ações de EAN que possibilitem a garantia da alimentação adequada e saudável à sociedade brasileira (BEZERRA; CERVATO-MANCUSO; HEITZ, 2014).

Isso porque, o Marco de Referência veio, de maneira provocativa, demonstrar que o cenário das práticas educativas até sua publicação, transparecia a limitação das práticas cartesianas (SANTOS, 2013). Novas pesquisas que avaliem as ações de EAN realizadas após a divulgação do Marco de Referência podem ser úteis para avaliar seu impacto sobre este campo, pois assume-se que as intervenções passariam a ser mais inclusivas e problematizadoras (CERVATO-MANCUSO et al., 2016).

---

Cabe destacar que, além do Marco de Referência como documento norteador, existem outras ferramentas importantes que auxiliam os profissionais na prática da EAN, como o “Guia Alimentar para a População Brasileira”<sup>3</sup>, o “Guia Alimentar para Crianças Menores de Dois Anos”<sup>4</sup> e outros materiais como o “Instrutivo: metodologia de trabalho em grupos para ações de alimentação e nutrição na atenção básica”<sup>5</sup> e o “Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: material de apoio para profissionais de saúde”<sup>6</sup>, (descritos de forma mais detalhada nos próximos tópicos) que visam à valorização da cultura alimentar dos sujeitos, bem como de sua comunidade e família, e dos alimentos acessíveis em sua localidade. Tais instrumentos reforçam conceitos importantes levantados no Marco de Referência, e como alcançá-los na prática da rotina de um serviço de saúde auxiliando os profissionais na tomada de decisão (FRANÇA; CARVALHO, 2017).

Diante estas considerações e pressupostos, o Marco de Referência indica que (BEZERRA, 2018):

*A EAN deve ser continuamente pensada e executada em conjunto com estratégias que articulem tanto os determinantes estruturais como os individuais, subjetivos. Ou seja, a EAN como um campo e como uma temática articuladora e mediadora de diferentes práticas e conhecimentos, tendo em vista desenvolver predisposições para mudanças de atitudes e de comportamentos alimentares.*

### **1.3 SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA ÓTICA DO DIREITO HUMANO À ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SUAS IMPORTÂNCIAS NA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL**

#### **1.3.1 Contexto alimentar e de saúde da população na atualidade**

Atualmente, quase metade da população mundial não se alimenta adequadamente. A tripla fronteira da desnutrição (subnutrição, deficiências nutricionais e sobrepeso/obesidade) representa sérios desafios e tende a ser

---

<sup>3</sup> Disponível para download em: <https://bvsmms.saude.gov.br/>

<sup>4</sup> Disponível para download em: <https://editora.saude.gov.br/>

<sup>5</sup> Disponível para download em: <https://bvsmms.saude.gov.br/>

<sup>6</sup> Disponível para download em: <https://bvsmms.saude.gov.br/>

---

intensificada. Estatísticas recentes mostram que, enquanto mais de 800 milhões de pessoas passam fome ou sofrem de deficiências nutricionais, mais de 2 bilhões de adultos estão com sobrepeso ou obesidade no mundo (WORLD BANK, 2016).

Soma-se a este cenário a alta incidência de doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT), que tendem a ser doenças de longa duração e são resultantes da combinação de fatores genéticos, fisiológicos, ambientais e comportamentais. Em países em desenvolvimento, especialmente, essas doenças afetam grande parte dos sujeitos, sendo responsáveis por mais de 31 milhões de mortes, e são intensificadas pela urbanização não planejada, adoção de estilos de vida não saudáveis (dietas desbalanceadas e sedentarismo) e envelhecimento da população. Os números divulgados pela *World Health Organization* (WHO) em 2017 apontam que, anualmente, 4,1 milhões das mortes no mundo podem ser atribuídas ao consumo excessivo de sódio, 1,6 milhões ao sedentarismo e 7,2 milhões ao tabaco, sendo as principais doenças decorrentes destas condições as doenças cardiovasculares, câncer, doenças respiratórias e diabetes (WHO, 2017).

No Brasil, este contexto é semelhante. Nas últimas décadas o país passou por diversas mudanças políticas, econômicas, sociais e culturais que evidenciaram transformações no modo de vida da população. A ampliação de políticas sociais na área de saúde, educação, trabalho e emprego e assistência social contribuiu para a redução das desigualdades sociais e permitiu que o País crescesse de forma inclusiva. Também se observou rápida transição demográfica, epidemiológica e nutricional, apresentando como consequência maior expectativa de vida e redução do número de filhos por mulher, além da inserção delas no mercado de trabalho, trazendo mudanças importantes no padrão de saúde e consumo alimentar da população brasileira (BRASIL, 2014).

As principais doenças que atualmente acometem os brasileiros deixaram de ser agudas e passaram a ser crônicas. Apesar da intensa redução da desnutrição em crianças, as deficiências de micronutrientes e a desnutrição crônica ainda são prevalentes em grupos vulneráveis da população, como em indígenas, quilombolas e crianças e mulheres que vivem em áreas vulneráveis. Simultaneamente, o Brasil vem enfrentando aumento expressivo do sobrepeso e da obesidade em todas as faixas etárias, e as doenças crônicas são a principal causa de morte entre adultos. O excesso de peso acomete um em cada dois adultos e uma em cada três crianças brasileiras (BRASIL, 2014).

Este cenário deixa evidente a vulnerabilidade de muitos cidadãos ao acesso físico e econômico a uma alimentação suficiente e nutritiva para atender suas

---

necessidades alimentares/nutricionais. Além dos obstáculos para adquirir alimentos adequados, existe a barreira para acesso de recursos para produção de alimentos. Ao mesmo tempo, muitas legislações e políticas públicas se respaldam em modelos industriais de monocultivo para produção agrícola e alimentar, que além de favorecerem grandes corporações, isto é, parcela minoritária e privilegiada da população, aumentam significativamente os danos ao meio ambiente e comprometem o bem-estar e a saúde da população de todo o planeta (LAMBEEK et al., 2018).

Nesse sentido é que a promoção da SAN não pode se limitar a proporcionar à população acesso a alimentação, mas deve vincular a essa condição a necessidade de que os alimentos sejam também de qualidade e estejam disponíveis em condição permanente (OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2008).

### **1.3.2 Segurança Alimentar e Nutricional e Direito Humano a Alimentação Adequada**

A Organização das Nações Unidas (ONU), devido à crise de produção que o mundo vivenciou após a Segunda Guerra, deu início às discussões de SAN no intuito de minimizar a fome no mundo, dando importância ao tema, uma vez que, articulava que todos os sujeitos têm o direito a alimentação, e que esta tem que ser de boa qualidade. Na literatura internacional, essa temática aparece discutida através da expressão *Food Safety*, que traz o contexto da discussão da segurança do próprio alimento (ALMEIDA et al., 2018).

Situações de insegurança alimentar e nutricional podem ser detectadas a partir de diferentes tipos de problemas, tais como: fome, obesidade, doenças associadas à má alimentação, consumo de alimentos de qualidade duvidosa ou prejudicial à saúde, estrutura de produção de alimentos predatória em relação ao ambiente e bens essenciais com preços abusivos e imposição de padrões alimentares que não respeitem a diversidade cultural (RODRIGUES et al., 2017).

Para analisar a insegurança alimentar mundial, a FAO (2005) avalia nove indicadores:

- O número de subnutridos e sua prevalência na população;
  - Indicadores antropométricos;
  - Pobreza;
  - Disponibilidade alimentar;
  - Acesso físico e econômico;
-

- Água limpa e saneamento;
- Estabilidade econômica e política;
- Educação e saúde;
- Riscos naturais provocados pelo homem.

Assim, pode-se estabelecer que a fome e a desnutrição são condições existentes nas populações em estado de extrema pobreza, decorrentes da ausência ou inoperância de políticas públicas sociais que assegurem o DHAA e a SAN como fundamentos para a garantia do direito à cidadania (OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2008).

No Brasil, a SAN passou a ter maior relevância após a criação de políticas públicas e planos do governo para combater a fome e a desnutrição no país, assegurando a qualidade dos alimentos na produção.

Neste aspecto, a alimentação adequada e saudável é entendida como o 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 sujeito e que deve (BRASIL, 2014):

- Estar em acordo com as necessidades alimentares especiais;
- Ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia;
- Ser acessível do ponto de vista físico e financeiro;
- Ser harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer;
- Ser baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis.

Assim, segundo o Artigo terceiro da Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN), regulamentada em setembro de 2006, SAN pode ser compreendida como (BRASIL, 2006):

*“A realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde, que respeitem a diversidade cultural e que sejam sociais, econômicas e ambientalmente sustentáveis”.*

A SAN também engloba a preservação da biodiversidade com emprego sustentável dos recursos naturais, a promoção da saúde, garantia da qualidade integral dos alimentos, respeito à diversidade étnica e cultural da população, além

---

da produção do conhecimento e do cumprimento do Direito Humano a Alimentação Adequada (DHAA) (BRASIL, 2006).

O DHAA diz respeito ao direito humano de ter acesso ininterrupto, permanente e sem restrições à uma alimentação adequada. E isso inclui a obtenção de alimentos seguros e saudáveis, em qualidade e quantidades apropriadas de acordo com a cultura de uma dada população e que garanta uma vida digna e plena nas variadas dimensões do sujeito (BRASIL, 2017).

Apesar da publicação da LOSAN em 2006, somente a partir de 2010 a alimentação passou a ser garantida como direito básico na Constituição Federal. Ainda nesse ano, o Decreto nº 7.272/2010 instituiu a Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN), estabelecendo quatro elementos fundamentais para estruturação do SISAN (MACHADO et al., 2018):

- Os Conselhos de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA);
- As Câmaras de Gestão Intersetorial de Segurança Alimentar e Nutricional (CAISAN);
- As Conferências de Segurança Alimentar e Nutricional (CSAN); e
- Os Planos Estaduais de Segurança Alimentar e Nutricional (PlanSAN).

Estes elementos devem se agrupar em um modelo que deve ser replicado nas três esferas de governo por meio da adesão dos níveis estadual e municipal.

O CONSEA até 2018, antes da reestruturação ministerial proposta pelo governo em 2019, foi particularmente importante. Sendo órgão de assessoria imediata da Presidência da República, com dois terços de representantes da sociedade civil, e tendo como conselheiros representantes da ABRASCO, IDEC, entre outras instituições, teve importância na discussão da alimentação como direito humano básico. Também gestou a política de agroecologia e de produção orgânica e esteve envolvido nas propostas de redução do açúcar nos produtos alimentícios, sua rotulagem adequada, a recomendação de menor consumo de alimentos industrializados, a determinação de alimentação orgânica tanto em escolas como em hospitais, além da preocupação central na superação da fome. O trabalho do CONSEA também contribuiu para colocar que o uso de agrotóxicos tem que ter seu marco regulatório baseado nos direitos humanos (BOMBARDI, 2019).

Cabe destacar a preocupação com este novo cenário de extinção do CONSEA, uma vez que, mesmo com a regulamentação de leis e criação de políticas e programas, que buscam legitimar o DHAA e SAN da população, ainda são observados casos de insegurança alimentar no país. Isto é particularmente relevante considerando que o

---

Brasil é um país com disparidades sociais e econômicas significativas, principalmente quando se remete às desigualdades regionais, podendo-se afirmar que os brasileiros convivem com suas realidades: a que deveria ser prevista em lei e a que de fato se observa, à margem do que minimamente se estabelece em lei pelo próprio Estado. Neste sentido, as políticas sociais apresentam-se de forma compensatórias, seletivas e focalizadas (SILVA; KERNKAMP; BENNEMANN, 2013).

De acordo com a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) (IBGE, 2013), dos 65,3 milhões de domicílios registrados, 22,6% estavam em situação de insegurança alimentar. Comparando-se às pesquisas de 2004 e 2009, houve a diminuição nesses índices. Em 2009, esse índice era de 29,5% e em 2004, 34,8% (IBGE, 2014).

Em estudo o qual analisou dados da PNAD, foi identificado que 47% das crianças avaliadas apresentam insegurança alimentar e, portanto, demonstraram piores índices de estatura-para-idade quando comparadas a outras em segurança alimentar (SANTOS; GIGANTE, 2013). Corroborando a isso, em outro estudo com adolescentes da Amazônia brasileira, foi identificado que 23,1% deles apresentavam insegurança alimentar de moderada a grave e isso era associado à baixa renda familiar, condições de saneamento básico precárias e cor (preta) do adolescente (GUERRA et al., 2013).

Quanto à adesão a essas políticas, até o ano de 2018, todos os estados brasileiros tinham aderido ao Sistema de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN), entretanto menos da metade (13 estados, 48%) elaborou seus planos, destacando-se alguns aspectos: 5 (38%) dos PlanSAN tinham vigência correspondente ao plano plurianual do estado; 5 (38%) dos PlanSAN descreviam os requisitos orçamentários para execução das metas propostas; e 7 (54%) descreviam mecanismos de monitoramento do plano e apenas 2 (15%) definiam metodologia para monitoramento de segurança alimentar e nutricional. Ainda que a maioria dos estados com planos atendam algumas normativas estabelecidas pela PNSAN, esses instrumentos tornam-se frágeis e pouco exequíveis quando não possuem vinculação orçamentária para suas metas. Pelo fato de a PNSAN ser estruturalmente intersetorial, a construção dos planos depende de um trabalho coletivo das diversas secretarias de governo (MACHADO et al., 2018).

Em uma perspectiva mais abrangente, no entanto, a insegurança alimentar e nutricional fundamenta-se na ideia de falha de mercado, gerada pela presença de externalidades que influenciam o sistema, tais como relações de poder desiguais, ônus social desconsiderado no preço de mercadorias alimentares e incapacidade de mercados livres gerarem bens públicos de forma satisfatória (ROCHA, 2013).

---

Assim, as principais falhas de SAN atuais são resultantes do processo histórico e social de construção do sistema alimentar brasileiro, que conforme listado por Jacob e Chaves (2019) se resumem no mau uso da terra, a comoditização da comida e a oferta indiscriminada de alimentos industrializados. Esses autores propõem ainda que são discussões ainda atuais a fome como produto de injustiças sociais, que atravessa todo o espaço e o tempo narrativo e traz consigo diversas questões sociais ainda em pauta hoje no país: uso da terra, exploração do trabalho, corrupção, apropriação de recursos naturais. As estruturas patriarcais são dominantes: no ambiente doméstico, ao naturalizar a culinária como espaço das mulheres; e na vida pública, ao perpetuar as injustiças por gerações por meio dos latifúndios e de suas monoculturas.

Os aspectos do sistema produtivo, como a estrutura fundiária concentrada, a sustentabilidade do sistema adotado, o equilíbrio entre a produção de commodities direcionada para o mercado internacional e de alimentos para o consumo interno, têm reflexos importantes nas questões voltadas para a SAN (FAO, 2014).

O Brasil está entre os países com maior grau de concentração de terra no mundo. Resultados do Censo Agropecuário de 2017 indicam que a estrutura agrária no Brasil se concentrou ainda mais nos últimos 11 anos, período desde o último levantamento, realizado em 2006. Os dados de 2017 mostram que 14,8% da área produtiva agrícola brasileira se concentra nas mãos de 0,04% proprietários rurais do país (IBGE, 2018).

As mudanças mais marcantes nesse cenário vieram da Revolução Verde, o termo utilizado para caracterizar a modernização da agricultura calcada em um modelo técnico de produção químico-dependente, no molde industrial fordista dos Estados Unidos da América. O modelo ganhou dominância global mediante projetos de cooperação internacional para a agricultura, financiados diretamente pelos Estados Unidos ou patrocinados pelo Banco Mundial e outros órgãos internacionais. No Brasil, no período em que vigorava a ditadura militar-empresarial vinculou-se o uso obrigatório de agrotóxicos ao sistema de crédito rural, sendo este um instrumento crucial para a introdução massiva e rápida desses insumos químicos na base produtiva agrícola do país (FIOCRUZ, 2018).

Por outro lado, para dar destino a essa superprodução advinda da Revolução Verde é que se passou a propagandar um maior consumo de carne, sobretudo bovina, além das necessidades proteicas humanas. Um bovino consegue reduzir 7 a 16 quilos de grão ou de soja, por ele ingerido, a 1 quilo de carne. O restante fica inacessível para consumo humano. Essa equação levou a um encarecimento do preço de alimentos,

que se tornaram mais rentáveis, prejudicando as camadas mais pobres da população. De 1970 a 2010, o consumo médio mundial anual de carne passou de 25 para 38 quilos por pessoa (RIBEIRO, CONSTANTE E DEISY, 2017). De Sy et al. (2015), em um estudo sobre o uso da terra em países da América Latina, demonstraram que, entre 1990 e 2005, mais de 80% da terra desmatada no país são atribuídos à pecuária, figurando assim como a principal contribuição brasileira para o aquecimento global.

Outra estratégia foi estimular a produção de alimentos ultraprocessados mais baratos, mas de muito baixo poder nutritivo, que passaram a ser consumidos largamente por aqueles de renda mais baixa (MONTEIRO; CANNON, 2012). Enquanto os pobres não podem pagar, os agricultores e as indústrias alimentícias vendem e adquirem alimentos em grãos, comercializando-os em grandes commodities, e os processam de forma a que se transformem em ração para gado, ou alimentos pouco nutritivos.

Logo, a evolução desse cenário levou ao padrão atual de expansão dos latifúndios agroindustriais de alta complexidade tecnológica e com elevadas externalidades negativas, especialmente as ambientais e sociais cujos custos acabam sendo socializados, afetando particularmente grupos populacionais em maior situação de vulnerabilidade em função de sua classe, gênero, grupo étnico ou de inserção em territórios e setores econômicos particulares. A condição de vulnerabilizados não se refere apenas aos grupos de maior exposição, mas às dificuldades que estes têm de reconhecer o problema, de torná-lo público, de enfrentar as nocividades e de influenciar os processos decisórios que os afetam. Um ciclo que só se mantém às custas desse modelo, que vem se intensificando no contexto da globalização e do capitalismo contemporâneo (PORTO; SOUZA, 2011).

Uma crise agrícola, que atinge camponeses desenraizados e os habitantes urbanos, e que, segundo Morin (2013), provém dos efeitos da mundialização de tripla face (globalização, desenvolvimento, ocidentalização), da expansão descontrolada da economia capitalista, com a extensão da agricultura especializada e todas as suas consequências.

Assim, há uma grande transição nutricional em curso, com adoção de dietas ocidentalizadas, baseada em elevado consumo de carne e produtos lácteos, ao lado de alimentos ultraprocessados, por quase todos os povos, que tem levado a um aumento acelerado da obesidade e da incidência de DCNTs concomitantemente à desnutrição, objetivos muito distantes do preconizado pelos órgãos de saúde pública ao tratar de SAN (RIBEIRO, CONSTANTE E DEISY, 2017).

---

É esse contexto que representa uma situação global paradoxal, que leva alguns países a favorecerem as exportações agrícolas, em detrimento de sua soberania alimentar, que permitiria alimentar sua população de maneira autônoma, principalmente em cereais. Um exemplo é o da África, grande exportadora de frutas e produtos tropicais, mas que precisa importar um terço de suas necessidades (MORIN, 2013). Concomitante, há ainda centenas de milhares de pessoas que passam fome e dois milhões de pessoas com deficiência de micronutrientes no mundo (WHO, 2017).

Percebe-se, assim, que o modelo agrícola de desenvolvimento, adotado a partir da Revolução Verde, se, por um lado, promoveu aumento na produtividade, expansão das fronteiras agrícolas e diminuição da penosidade do trabalho, por meio da intensificação do uso de máquinas agrícolas; por outro, resultou em estímulo à utilização de sementes híbridas, fertilizantes químicos, agrotóxicos e drogas veterinárias, uso intensivo do solo, redução da biodiversidade, êxodo rural e aumento da concentração fundiária. Não obstante, a realidade de fome e insegurança alimentar e nutricional não foi reduzida. Contrariamente, o que se observou foram efeitos negativos à saúde humana e ao meio ambiente (KATHOUNIAN, 2001; NAVOLAR et al., 2010).

O mau uso da terra é uma das consequências do processo de modernização da agricultura brasileira, que vem alavancando uma segunda falha característica do sistema agroalimentar brasileiro o processo de comoditização da comida. A privação quantitativa e qualitativa no acesso a alimentos é uma constante no cenário da geoculinária brasileira. A tônica da produção de alimentos é marcada por commodities que ditam o que, quando produzir e para quem (JACOB; CHAVES, 2019).

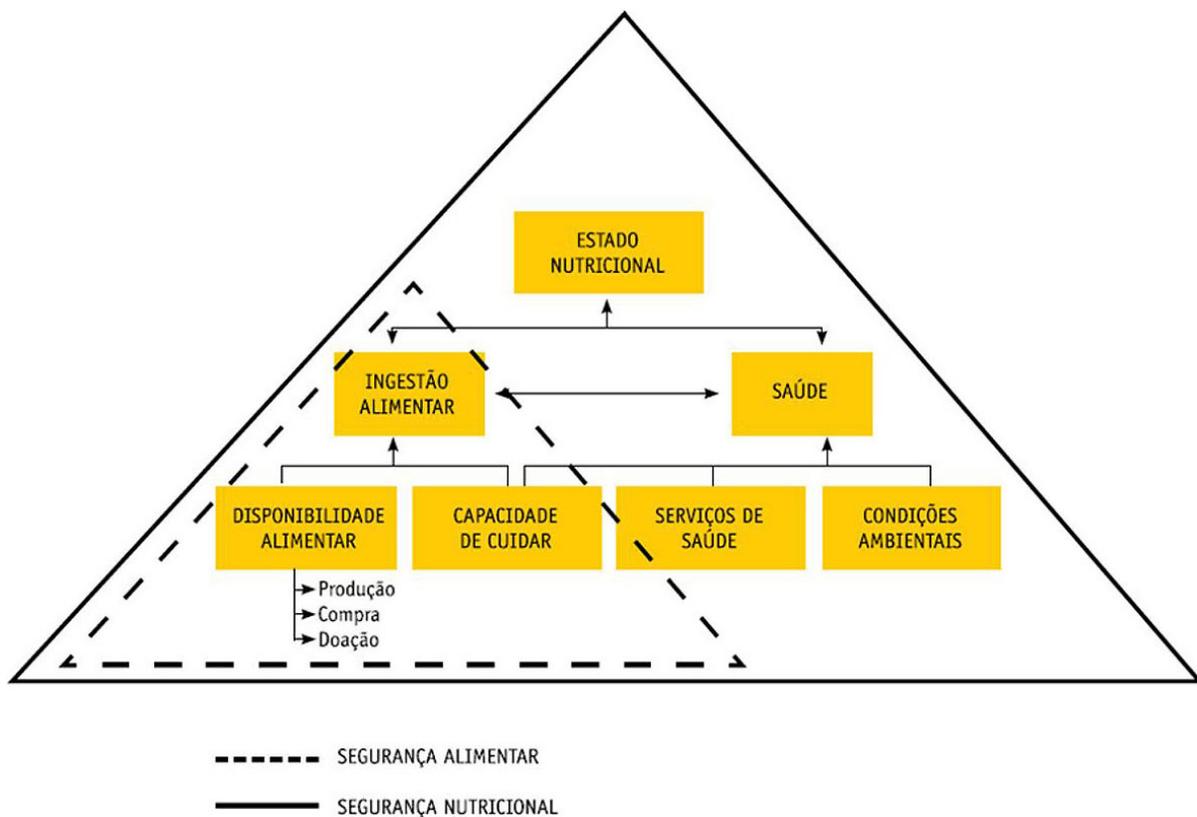
Por outro lado, cada vez mais as evidências científicas indicam que a produção de alimentos está entre os maiores impulsionadores das mudanças ambientais globalmente, contribuindo para as mudanças climáticas, perda de biodiversidade, uso de água potável, interferência nos ciclos globais de nitrogênio e fósforo e alterações no sistema terrestre e poluição química. A produção de alimentos depende do funcionamento contínuo dos sistemas e processos biofísicos para regular e manter um sistema terrestre estável. Portanto, esses sistemas e processos fornecem um conjunto global de indicadores sistêmicos da produção sustentável de alimentos. Como os sistemas alimentares são os principais impulsionadores de problemas de saúde e degradação ambiental, são urgentemente necessários esforços globais para transformar coletivamente a produção de alimentos e as práticas alimentares (WILLETT et al., 2019).

---

Cabe destacar, portanto, que, para se assegurar a SAN e o DHAA, deve-se haver o respeito à soberania alimentar da população. Ela é definida, de acordo com a Declaração de Nyélény (2007), como o direito que cada nação tem de estabelecer políticas que garantam a SAN de seus habitantes, e isso se dá por meio do acesso à terra a serviços públicos adequados, além da proteção aos serviços extrativistas.

De fato, o uso social da terra e o fomento a práticas alimentares locais e ao desenvolvimento sustentável – pautado na integridade dos recursos naturais, na resiliência econômica, no bem-estar social e na boa governança – têm sido a tônica dos debates no âmbito das políticas de alimentação e nutrição em todo o mundo (MASON; LANG, 2017).

Ao se associar SAN, DHAA e a soberania alimentar, identifica-se que a sustentabilidade econômica, social e ambiental são fatores que asseguram a SAN. Ademais, para se estar em SAN o sujeito deve estar saudável e viver em um ambiente saudável. A Figura 4, proposta pela Ação Brasileira pela Nutrição e Direitos Humanos (ABRANDH) apresenta os principais determinantes para a garantia dessa condição.



**Figura 4** - Principais determinantes para a garantia da Segurança Alimentar e Nutricional. Fonte: Ação Brasileira pela Nutrição e Direitos Humanos (ABRANDH) (2010).

É através de políticas direcionadas para SAN articuladas a outras ações e programas públicos análogos, que o Estado deve atender, preservar, estimular e prover o DHAA. Nesse contexto a partir de 2003 as práticas relacionadas à SAN passaram a ter maior destaque com a instauração do PFZ, do SISAN e do PNSAN. Assim a EAN foi reconhecida por meio desses documentos como uma intervenção importante no interior das políticas públicas de SAN (DIEZ-GARCIA; CERVATO-MANCUSO, 2017).

Observa-se ainda a necessidade da formação de profissionais atuantes na área da SAN para que ações voltadas a essa temática promovam práticas alimentares saudáveis na ótica do DHAA respeitando os determinantes que ambos os conceitos preconizam (DIEZ-GARCIA; CERVATO-MANCUSO, 2017). Para tanto, deve haver abordagem transversal da SAN, harmonia entre a teoria e a prática e abordagem holística nos cursos de Nutrição. Além disso, deve-se prover conteúdos relativos às políticas públicas, trabalho em equipe, atuação como educador, e vistas do profissional como agente político (VIEIRA et al., 2013).

No Marco de Referência, a EAN, no contexto da realização do DHAA e da garantia da SAN, é reconhecida como 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 de EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a sujeitos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem as práticas alimentares destas pessoas (BRASIL, 2012).

Neste aspecto, cabe destacar que as práticas alimentares do sujeito são resultado de decisões conscientes ou não, estreitamente relacionadas à cultura alimentar de sua região, à tradição alimentar de seu convívio social e às transformações decorridas do acesso à informação científica e popular. No entanto, no campo do conhecimento da alimentação e da nutrição, mais do que proporcionar o acesso a essas informações, torna-se fundamental estimular a autonomia dos sujeitos a fim de possibilitar que eles atuem intencionalmente e com independência de influências (liberdade), o que demanda processos educativos consistentes (OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2008).

Fica explícito, portanto, que os conceitos de DHAA e SAN estabelecem os limites mais amplos do campo de conhecimento e de prática que é a EAN. Assim, por um lado, configura-se como um espaço marcado por práticas, não quaisquer práticas,

---

porém aquelas que se realizam orientadas por determinados saberes, que vão além dos conhecimentos específicos e acadêmicos de alimentação e nutrição. Saberes e práticas que se influenciam mutuamente, em um movimento dialético em que cada um somente se aprofunda, depura-se e avança na medida do outro (BEZERRA, 2018).

#### **1.4 GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA COMO FERRAMENTA PARA A PRÁTICA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL**

Os Guias Alimentares podem ser considerados como a expressão concreta de princípios de EAN pela prática da alimentação, tendo como propósito, portanto, educar e disseminar o conhecimento técnico-científico à população para que elas façam escolhas por alimentos mais adequados e saudáveis, considerando ainda aspectos políticos, sociais e culturais intrínsecos à alimentação.

Originalmente, foram elaborados para combater deficiências nutricionais, mas hoje, desempenha função importante na orientação de escolhas alimentares mais adequadas para prevenção de doenças relacionadas à alimentação, em especial as DCNT (BROWN et al., 2011).

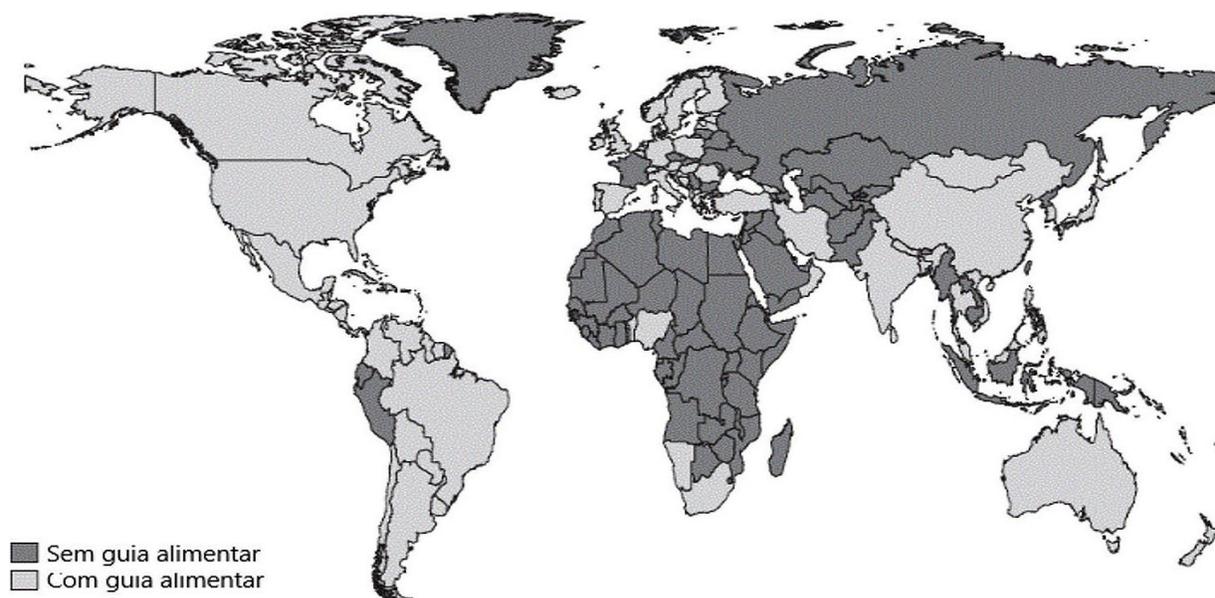
A elaboração de Guias Alimentares pelos países é uma das recomendações da *Food and Drug Administration* (FAO), o que reforça sua importância como instrumento de promoção da saúde e bem-estar de populações, principalmente considerando a prevalência de distúrbios nutricionais, que vão desde a desnutrição e deficiências nutricionais à obesidade e DCNT.

Neste sentido, a FAO estabelece que os Guias Alimentares promovem orientações e princípios específicos sobre dieta e estilo de vida saudáveis baseados em evidências científicas, e particular às prioridades de saúde pública de cada país, aos padrões de produção e consumo de alimentos, às influências socioculturais, aos dados de composição de alimentos, à acessibilidade ao alimento, dentre outros fatores. Também são ferramentas úteis para guiar programas e políticas públicas de alimentação, nutrição, saúde e agricultura. Em geral, os Guias Alimentares propõem uma série de recomendações em termos de alimentos, grupos de alimentos e padrões dietéticos para atender nutrientes específicos para promoção da saúde e prevenção de DCNT. No entanto, muitos países passaram a adotar perspectivas mais holísticas ao tratar de aspectos relacionados às refeições, à comensalidade, à SAN, ao estilo de vida e à sustentabilidade, e não apenas de recomendações dietéticas (FAO, 2016).

---

Cabe destacar que os Guias Alimentares oficiais de diferentes países possuem diversos formatos, diferentes números de grupos alimentares e de porções, porém, com objetivos em comum: transformar o conhecimento científico de nutrição em conceitos básicos para que a grande parcela da população seja orientada quanto à forma de se alimentar adequadamente (PAINTER; RAH; LEE, 2002).

Atualmente, os Guias Alimentares estão disponíveis em 90 países: 7 na África, 17 na Ásia e Pacífico, 33 na Europa, 27 na América Latina e Caribe, 4 no Oriente Médio, e 2 na América do Norte. As datas de publicação desses Guias variam de 1986 a 2017 (HERFORTH et al., 2019). A Figura 5 apresenta os países com Guias Alimentares implementados em suas políticas de saúde e de alimentação.



**Figura 5** - Situação da implementação de Guias Alimentares ao redor do mundo.  
Fonte: Azañedo-Vilchez e Hernández-Vásquez (2016).

Ao analisar esses Guias, Herforth et al. (2019) identificaram, com algumas exceções, a consistência deles em relação às recomendações propostas mundialmente, que incluem: o consumo diversificado de alimentos, o consumo abundante de frutas e hortaliças ( $\geq$  porções), preferência por grãos e cereais integrais, consumo limitado de sal, açúcar e gorduras. Os Guias também apresentam essas informações geralmente na forma ilustrada, com fotos e desenhos com exemplos reais. A Tabela 3 apresenta outras características comuns aos Guias em relação aos grupos de alimentos que discutem e as orientações que apresentam.

**Tabela 3** - Grupos e características comuns entre os Guias Alimentares de diferentes países.

<b>Grupo</b>	<b>Características gerais</b>
Lácteos	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Presente em 64% dos Guias, a maioria da Europa e América do Norte;</li> <li>■ Recomendações específicas são menos ocorrentes em Guias de países cuja intolerância à lactose ocorre com maior frequência (Ásia, África, América do Sul);</li> <li>■ Incluem recomendações para consumo de leite integral e derivados, como queijos;</li> <li>■ Não está presente em países cuja cultura não inclui o consumo de lácteos.</li> </ul>
Cárneos	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Poucos países descrevem a carne como não substituível (todos da América Latina e Caribe);</li> <li>■ 23% recomendam consumo limitado (maioria da Europa);</li> <li>■ Recomendações são relativas às quantidades comumente consumidas pela população do país: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Guatemala: consumo baixo, recomendação voltada para prevenção de anemia em grupos vulneráveis</li> <li>● Holanda: alto consumo, alerta para os riscos nutricionais e consequências ambientais;</li> </ul> </li> <li>■ Em países com alta incidência de desnutrição, recomendações estabelecem consumo moderado;</li> <li>■ Fatores econômicos são levados em consideração: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Benin: quando carne, peixes ou ovos não são acessíveis, podem ser substituídos por amendoim, soja, queijo ou ervilhas.</li> </ul> </li> </ul>
Óleos e gorduras	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ A maioria dos países tem uma mensagem-chave para limitar certos tipos de gorduras ou gordura total, mas informações importantes sobre o tipo e a qualidade parecem difíceis de transmitir nas mensagens;</li> <li>■ Em muitos casos, óleos e gorduras saudáveis e não saudáveis são colocados no mesmo grupo, muitas vezes com a sugestão visual de se reduzir;</li> <li>■ Versões mais atualizadas, como da Argentina, Uruguai e Reino Unido sugerem a diferenciação desses tipos de óleos e gorduras e recomendam o consumo de fontes saudáveis.</li> </ul>

Continua...

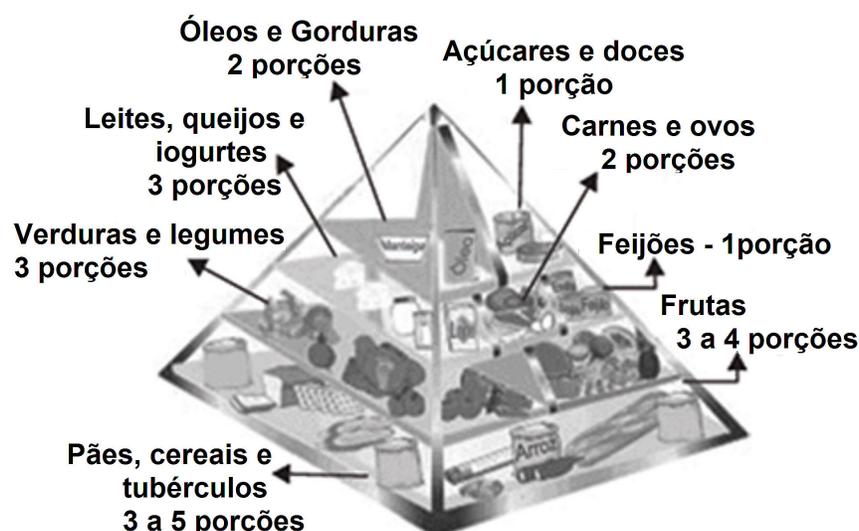
**Tabela 3 - Continua**

<b>Grupo</b>	<b>Características gerais</b>
Oleaginosas	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Em 36% dos países são alocadas como fontes alternativas de proteínas;</li><li>■ Em 23% dos países são alocadas como fontes de lipídeos;</li><li>■ Carece de recomendação precisa se o consumo deve ser estimulado ou evitado, principalmente quando alocadas como fontes de lipídeos.</li></ul>

Fonte: Herforth et al. (2019).

Herforth et al. (2019) também discutem a ausência de questões que relacionam sustentabilidade e alimentação na grande maioria dos Guias, o que envolve a reestruturação das recomendações, principalmente de carnes. Nos casos em que há mensagens que estimulem o consumo moderado, principalmente nos Guias europeus, não fica claro se são relacionados aos motivos de saúde, sustentabilidade ou ambos. Em relação aos fatores socioculturais, número limitado de países incluem alimentos e preparações tradicionais, como por exemplo, indígenas, ou discutem a necessidade de limitar o consumo de alimentos ultraprocessados. Guias do Brasil e do Uruguai são exemplos em que essas questões são discutidas, além do estímulo à alimentação vegetariana. Nos Guias Alimentares para a População Brasileira, publicado em 2014 (BRASIL, 2014; p. 84) e para Crianças Menores de Dois Anos, publicado em 2019 (BRASIL, 2019; p. 128), estas orientações ficam evidentes.

Historicamente no Brasil, o primeiro Guia Alimentar desenvolvido foi para crianças menores de 2 anos em 2002, sendo iniciativa do Ministério da Saúde e do Programa de Promoção e Proteção à Saúde da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS/Brasil) (BRASIL, 2002). Este Guia incluía recomendações em forma de mensagens e a representação gráfica da pirâmide de alimentos indicando: variedade, moderação, proporção (Figura 6).



**Figura 6** - Pirâmide alimentar infantil proposto pelo Guia Alimentar para Menores de 2 anos publicado em 2002. A organização da pirâmide é feita em função do principal nutriente de cada tipo de alimento e a quantidade necessária. Um alimento não é mais importante que outro por sua localização, todos os grupos são importantes e têm suas funções.

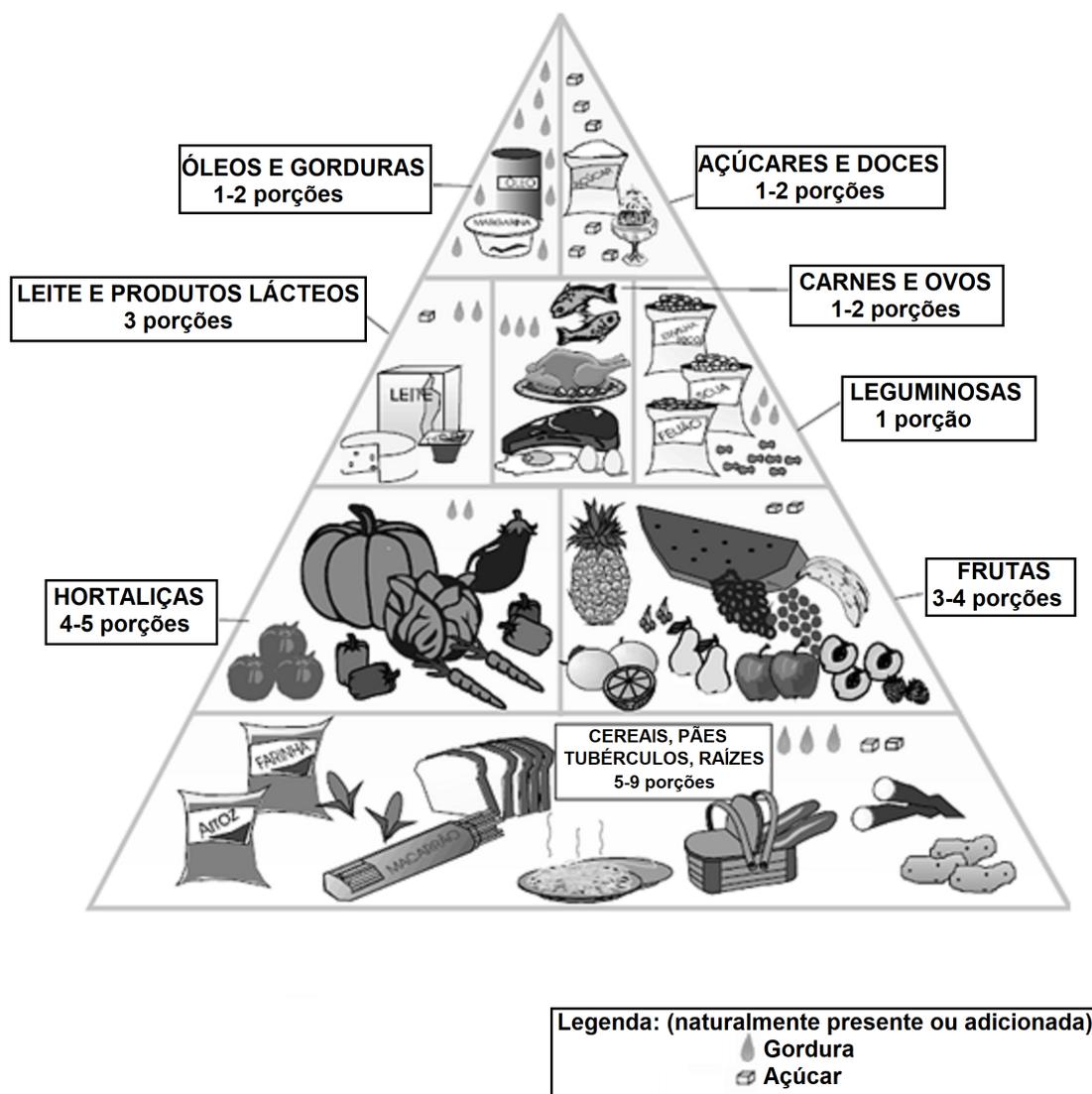
Fonte: Barbosa et al. (2006).

Em 2006, foi publicado o Guia Alimentar para a população brasileira, tendo bases no levantamento do perfil de morbidade e mortalidade da população e de dados de consumo alimentar existentes no país (BRASIL, 2006).

Neste Guia, as recomendações também eram representadas pela pirâmide de alimentos, sendo alimentos foram distribuídos em oito grupos (Figura 7):

- Pães, cereais, raízes e tubérculos (pães, farinhas, massas, bolos, biscoitos, cereais matinais, arroz, feculentos e tubérculos: 5 porções no mínimo a 9 no máximo);
- Hortaliças (todas as verduras e legumes, com exceção das citadas no grupo anterior: 4 porções no mínimo, 5 no máximo);
- Frutas (cítricas e não cítricas: 3 porções no mínimo, 5 no máximo);
- Carnes (carne bovina e suína, aves, peixes, ovos, miúdos e vísceras: 1 porção no mínimo, 2 no máximo);
- Leite (leites, queijos e iogurtes: 3 porções);
- Leguminosas (feijão, soja, ervilha, grão de bico, fava, amendoim: 1 porção);
- Óleos e gorduras (margarina/manteiga, óleo: 1 porção no mínimo, 2 no máximo);
- Açúcares e doces (doces, mel e açúcares: 1 porção no mínimo, 2 no máximo).

Esta pirâmide foi baseada na versão americana e adaptada para a população brasileira. A introdução da Pirâmide Alimentar para a população americana e a repercussão favorável da apresentação dos alimentos em porções, foram fatores decisivos para a proposta de adaptação ao Brasil. Mas a simples tradução do material e sua aplicação em orientação nutricional não iria refletir a realidade da população, o que justificou a adaptação da pirâmide não só em termos de apresentação dos alimentos em níveis e em porções recomendadas, mas também na escolha de alimentos da dieta usual e do hábito alimentar (PHILIPPI et al., 1999).



**Figura 7** - Pirâmide alimentar adaptada.

Fonte: Philippi et al. (1999).

A nova edição do Guia Alimentar para a População Brasileira, elaborado pelo Ministério da Saúde do Brasil em parceria com a Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde (OPAS/OMS) e a Universidade de São Paulo (USP), foi publicada em 2014. Além de orientar sobre qual tipo de alimento comer, traz informações de como comer e preparar a refeição, e sugestões para enfrentar os obstáculos do cotidiano para manter um padrão alimentar saudável, tanto no âmbito individual quanto coletivo. A nova edição também se mostra como instrumento importante para subsidiar políticas, programas e ações de saúde e de segurança alimentar e nutricional da população. Conseqüentemente, este material propõe integrar a complexa relação entre promoção do direito humano à alimentação saudável e adequada, promoção da saúde e prevenção de doenças (OLIVEIRA et al., 2018).

Dentre os principais posicionamentos e diretrizes defendidos no Guia, destacam-se (BRASIL, 2014):

- O fortalecimento da institucionalização da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional a partir da publicação da Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional e do reconhecimento e inclusão do direito à alimentação como um dos direitos sociais na Constituição Federal;
- A promoção da alimentação adequada e saudável como prioridade na Política Nacional de Promoção da Saúde que, além de ser implementada pelos gestores e profissionais do Sistema Único de Saúde em parceria com atores de outros setores, deve privilegiar a participação popular;
- O reconhecimento e a consideração que os princípios e diretrizes do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional e do Marco de Referência da Educação Popular, configuram-se em instrumentos para apoiar ações de EAN no setor saúde e também em outros setores.

O Guia de 2014 substitui a versão anterior, publicada em 2006. Esta atualização trouxe muitos avanços sobre a forma de se pensar a alimentação como ato social, político e cultural, fortalecendo as práticas populares e estreitando a relação dos sujeitos com o alimento (OLIVEIRA et al., 2018).

A Tabela 4 traça um importante paralelo entre as principais diferenças entre as duas edições.

---

**Tabela 4** - Análise dos avanços e limitações das duas edições do Guia Alimentar para a População Brasileira.

Conteúdo	Edição	
	2006	2014
Processo de produção	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Centralizado no setor público (CGAN/MS)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Centralizado no setor público (CGAN/MS) com assistência técnica do setor acadêmico/científico (OPSAN/UNB e NUPENS/USP)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Distribuição de cópias impressas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3 vezes mais cópias impressas</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Língua portuguesa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Língua portuguesa e traduções para o inglês e espanhol</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Acesso pela Internet limitado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Disseminação pela Internet e redes sociais</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Abordagem técnica e científica - nutrientes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Abordagem técnica e científica, política, econômica, social, cultural, ambiental</li> </ul>
Estratégias gráficas	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gráficos e tabelas com dados epidemiológicos de morbidade / mortalidade, de consumo de alimentos, de recomendação de consumo de nutrientes e de porções</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Documento ilustrado, com preparações, locais para produção e distribuição de alimentos e refeições, comensalidade em diferentes ambientes</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reflete discurso epidemiológico hegemônico, com ênfase na saúde do indivíduo, sob enfoque biológico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aspectos realísticos do cuidado com a alimentação, que transcende as ciências da nutrição, envolvendo disciplinas das ciências humanas, sociológicas e antropológicas</li> </ul>
Sistemas de classificação de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pirâmide de alimentos, estruturada de acordo com a equivalência nutricional em termos de valor calórico, micro e macronutrientes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Classificação NOVA, considerando o grau de processamento industrial do alimento que está sendo adquirido, preparado e consumido</li> </ul>

Continua...

**Tabela 4 -** Continua

Conteúdo	Edição	
	2006	2014
Princípios e orientações	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Adaptada do modelo dos EUA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Proposta desenvolvida para contribuir com a PNAN e com o Plano de Ação Estratégico para Combate de DCNT no Brasil 2011-2022</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Orientações nutricionais voltadas para a prevenção de doenças, atingida pelo consumo quantitativo de grupos de alimentos definidos em tamanho e nº de porção / preparação culinária</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alimentação abordada na dimensão sociocultural (importância de aspectos simbólicos e normativos da alimentação, expressos em práticas culinárias) e ambiental</li> </ul>

Fonte: Dos autores (2020).

A edição de 2014 é estruturada em 5 capítulos (BRASIL, 2014):

- Capítulo 1 - Princípios que nortearam sua elaboração: relação entre alimentação e saúde, nutrientes, alimentos, combinações de alimentos, refeições e dimensões culturais e sociais das práticas alimentares, alimentação adequada e saudável, e sustentabilidade do sistema alimentar;
- Capítulo 2 - Recomendações gerais sobre a escolha de alimentos: alimentos in natura ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal como base da alimentação;
- Capítulo 3; – Combinações de alimentos: refeições consumidas por parcela substancial da população brasileira;
- Capítulo 4 – Orientações sobre o ato de comer e a comensalidade: circunstâncias que influenciam o aproveitamento dos alimentos e o prazer proporcionado pela alimentação;
- Capítulo 5 – Fatores que podem ser obstáculos para a adesão das pessoas às recomendações.

As recomendações propostas pelo Guia são, por fim, sintetizadas nos “Dez Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável” (BRASIL, 2014):

1. Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação;

2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;
3. Limitar o consumo de alimentos processados;
4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados;
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia;
6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados;
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias;
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece;
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora;
10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

Dentre os principais avanços desta edição, está a forma de classificação dos alimentos pelo grau de processamento, o que foi inovador pois, até então, os guias alimentares existentes se restringiam à divulgação das quantidades de nutriente recomendadas e orientações sobre porções (quantidade e variedade). Na edição de 2014, entretanto, esta nova classificação foi proposta considerando a relação direta existente entre o grau processamento do alimento e a quantidade de açúcar, sal e gordura nele presente (LAWRENCE, 2009).

Esta nova classificação, entretanto, tem sido criticada por representantes da indústria de alimentos, que defendem que a discussão que estabelece um vínculo entre problemas de saúde e alimentos processados é equivocada. Este grupo argumenta que o processamento de alimentos pode tanto auxiliar a saúde humana, como, em casos particulares, reduzir o seu benefício, não podendo haver posição genérica em relação a isso. Diante estes embates, o Instituto de Tecnologia de Alimentos (ITAL) lançou em 2018 um documento com o objetivo de “desmentir a existência de alimentos ultraprocessados” (ITAL, 2018).

É importante destacar, porém que o Guia Alimentar, ao considerar o grau de processamento como forma de classificação dos alimentos, além dos aspectos nutricionais, também se leva em conta os impactos ambientais, sociais e culturais negativos que a alimentação baseada em alimentos industrializados traz (LAWRENCE, 2009).

Acompanhando os avanços do Guia Alimentar para a População Brasileira, o Guia Alimentar para Crianças Menores de Dois Anos (BRASIL, 2019) também se

alinha a esses conceitos. Esse documento traz recomendações e informações sobre alimentação de crianças nos primeiros dois anos de vida com o objetivo de promover saúde, crescimento e desenvolvimento para que elas alcancem todo o seu potencial. Além de apoiar a família no cuidado cotidiano, ele vem subsidiar profissionais no desenvolvimento de ações de EAN em âmbito individual e coletivo em diversos setores. Vem também subsidiar políticas públicas, programas e ações que visem apoiar, proteger e promover a SAN das crianças brasileiras.

O Guia Alimentar para Crianças Menores de Dois Anos teve como ponto de partida os princípios apresentados no Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014, mas também se orienta pelos princípios a seguir, que reúnem fundamentos, valores e preceitos importantes para elaboração das recomendações sobre alimentação infantil:

- A saúde da criança é prioridade absoluta e responsabilidade de todos
  - O ambiente familiar é espaço para a promoção da saúde
  - Os primeiros anos de vida são importantes para a formação dos hábitos alimentares
  - O acesso a alimentos adequados e saudáveis e à informação de qualidade fortalece a autonomia das famílias
  - A alimentação é uma prática social e cultural
  - Adotar uma alimentação adequada e saudável para a criança é uma forma de fortalecer sistemas alimentares sustentáveis
  - O estímulo à autonomia da criança contribui para o desenvolvimento de uma relação saudável com a alimentação
  - Essa edição é estruturada nos seguintes conteúdos (BRASIL, 2019):
  - O Guia Alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos como instrumento para promoção do direito humano à alimentação
  - Um guia alimentar para as famílias de crianças menores de 2 anos
  - Princípios
  - Leite materno: o primeiro alimento
  - Conhecendo os alimentos
  - A criança e a alimentação a partir dos 6 meses
  - Crianças menores de 6 meses que não estão sendo amamentadas exclusivamente
  - Alimentação de crianças não amamentadas
  - Cozinhar em casa
  - Alimentação adequada e saudável: lidando com os desafios do cotidiano
  - Conhecendo os direitos relacionados à alimentação infantil
-

Assim como no Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), as recomendações propostas por esta edição são sintetizadas nos “Doze Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável” (BRASIL, 2019):

1. Amamentar até 2 anos ou mais, oferecendo somente o leite materno até 6 meses
2. Oferecer alimentos in natura ou minimamente processados, além do leite materno, a partir dos 6 meses
3. Oferecer água própria para o consumo à criança em vez de sucos, refrigerantes e outras bebidas açucaradas
4. Oferecer comida amassada quando a criança começar a comer outros alimentos além do leite materno
5. Não oferecer açúcar nem preparações ou produtos que contenham açúcar à criança até 2 anos de idade
6. Não oferecer alimentos ultraprocessados para a criança
7. Cozinhar a mesma comida para a criança e para a família
8. Zelar para que a hora da alimentação da criança seja um momento de experiências positivas, aprendizado e afeto junto da família
9. Prestar atenção aos sinais de fome e saciedade e conversar com ela durante a refeição
10. Cuidar da higiene em todas as etapas da alimentação da criança e da família
11. Oferecer à criança alimentação adequada e saudável também fora de casa
12. Proteger a criança da publicidade de alimentos

Finalmente, cabe destacar que o grande desafio após a elaboração de Guias Alimentares, como no caso das duas edições brasileiras, é a sua implantação, que deve ser sistemática e efetiva para atingir a população, porém, sabe-se que são poucas as estratégias para sua divulgação. Muitos países têm dificuldade na divulgação do guia devido à falta de integração dos diversos setores como educação, saúde e, principalmente da indústria de alimentos (BROWN et al., 2011).

Algumas dessas dificuldades incluem a tradução dos guias para várias línguas e dialetos, motivação da mudança do comportamento alimentar dos sujeitos, bem como a sua conscientização e a garantia de que os guias alimentares sejam direcionados a todos os níveis socioeconômicos e de escolaridade da população, mantendo o entendimento das mensagens envolvidas (BARBOSA et al., 2006).

Além disso, faz-se necessária a definição de estratégias de avaliação da compreensão do guia e da mudança das práticas alimentares da população, pois esta

---

é a melhor forma de avaliar a eficácia dos guias sobre a saúde da população. Alguns estudos têm demonstrado que a população não está consciente da importância de se seguir as orientações de Guias Alimentares (OLIVEIRA et al., 2018).

Por isto, para que sejam utilizados na melhoria das condições de saúde da população, os Guias Alimentares, além da necessidade de serem planejados de acordo com o grupo populacional eleito, é importante que incluam estratégias adequadas de implantação e avaliação (BARBOSA; COLARES; SOARES, 2008). A EAN, neste caso, se coloca como estratégia fundamental para atingir tais objetivos.

Portanto, o Guia não pode ser tomado como um manual onde se encontrariam respostas prontas aos desafios encontrados na gestão do PNAE ou em quaisquer outras políticas públicas de alimentação e nutrição. E nem pode ser um manual, posto que foi elaborado com o fim de ampliar o ângulo de compreensão do alimento, da alimentação e da nutrição em suas múltiplas dimensões e determinantes, sociais, políticas e econômicas, bem como suas interfaces com a cultura e com a subjetividade. Como guia, permite ao profissional a possibilidade de pensar sobre as situações problemáticas que encontra no seu dia a dia. O pensar e o problematizar favorecem a efetivação de orientações e adaptações sobre alimentação saudável e adequada considerando as determinações econômicas, sociais, culturais e étnicas de cada pessoa, grupo e população com os quais trabalha (BEZERRA, 2018).

## **1.5 ALIMENTAÇÃO, CULTURA E PRÁTICAS ALIMENTARES**

A cultura pode ser conceituada como um sistema de símbolos e significados formado por relações internas, de um modo particular de pensar o mundo (GEERTZ, 1989). Considerando que a alimentação, em seu sentido mais profundo, é uma ação concreta de incorporação tanto de alimentos como de seus significados, permeada por trocas simbólicas, envolvendo uma infinidade de elementos e de associações capazes de expressar e consolidar a posição de um agente social em suas relações cotidianas (CARVALHO; LUZ; PRADO, 2011), torna-se relevante estudar as relações entre cultura e alimentação, e suas relevâncias para as práticas de EAN.

As pesquisas sobre alimentação na área da saúde tendem a conceber essa dimensão da vida do homem como uma ação natural, de viés biologicista e com predomínio do pensamento biomédico. No entanto, ao aprofundar as pesquisas sobre alimentação, torna-se evidente quanto esse é um aspecto da vida social mediado pela

---

cultura e influenciado pelos diversos contextos. O que é bom para comer modifica-se ao longo da história, dos grupos, das religiões, dos interesses econômicos ou dos critérios que classificam a comida (KUWAE et al., 2016).

Desse modo, a cultura – crenças, tabus, religião, modismos entre outros fatores – influencia diretamente a escolha dos alimentos diários e a alimentação parece estar muito mais vinculada a fatores subjetivos como valores espirituais e exigências tradicionais do que às próprias necessidades fisiológicas (RECINE; RADAELL, 2008).

Mas nessa relação, é possível também pensar em critérios e valores objetivos para se pensar a comida, como, por exemplo, preço, capacidade de produção e distribuição, interesses econômicos das empresas transnacionais, da indústria de alimentos etc. Isto é particularmente relevante na atualidade, já que a comida é uma mercadoria de valor econômico em escala global, resultado do movimento do capitalismo de fusão entre empresas, expansão dos mercados em desenvolvimento, ampliação da capilaridade de distribuição, padronização dos produtos e planificação dos negócios (KUWAE et al., 2016).

Em se tratando das tradições culturais brasileiras, pode-se dizer que a dieta habitual dos brasileiros é composta por três influências básicas: indígena, portuguesa e africana. Mas atualmente, ela é fortemente caracterizada pela combinação entre dieta “tradicional” (baseada no arroz com feijão) com alimentos classificados como ultraprocessados, sendo o consumo médio de frutas e hortaliças ainda inferior ao recomendado pelo Guia Alimentar. No entanto, em algumas regiões, as tradições culturais resistem às mudanças, enquanto, em outras, essas tradições estão sendo descaracterizadas, havendo perda da identidade cultural alimentar (BRASIL, 2011).

Deste modo, os profissionais da saúde, principalmente em sua atuação como educadores em alimentação e nutrição, devem considerar as perdas importantes dos hábitos alimentares culturais devido à globalização da forma de se alimentar, ou se existem aspectos da evolução tecnológica na área alimentícia que merecem ser incorporadas à nossa cultura (RECINE; RADAELL, 2008).

Isto porque este suposto caráter permeável da cultura alimentar da atualidade resulta em uma capacidade de importar novas práticas e gostos, de gerar novas demandas, de assumir prontamente mudanças no modo de vida e de abandonar aqueles costumes e práticas que poderiam conformar uma identidade própria. Sejam quais forem as explicações para as mudanças sofridas nas práticas alimentares, é certo que elas engendram um novo padrão alimentar (DIEZ-GARCIA, 2003).

---

### 1.5.1 Determinantes das práticas alimentares

Práticas alimentares podem ser entendidas como aspectos concretos da alimentação que são empiricamente observáveis, além do todo que se refere a elas, isto é, opiniões, valores e declarações. O termo também envolve e remete ao comportamento alimentar que, em seus aspectos práticos, é configurado por elementos objetivos e subjetivos (DIEZ-GARCIA; CERVATO-MANCUSO, 2017). Desta maneira, Fischler (2010) critica tanto a expressão hábito alimentar quanto comportamento alimentar (por ser frequentemente usado de forma reducionista) preferindo assim referir-se às práticas alimentares.

*Prática alimentar: conceito mais abrangente, que considera aspectos concretos da alimentação empiricamente observáveis, além do todo que se refere a elas, isto é, opiniões, valores e declarações.*

*Hábito alimentar: comportamento puro, apreendido mecânica e inconscientemente.*

*Comportamento alimentar: frequentemente ligado a determinismos e funcionalidades biológicas, genéticas e fisiológicas.*

Assim, as práticas alimentares constituem uma das atividades humanas mais importantes, não só por razões biológicas evidentes, mas também por envolver aspectos econômicos, sociais, científicos, políticos, psicológicos e culturais fundamentais na dinâmica da evolução das sociedades. A alimentação é uma prática social, resultante da integração das dimensões biológica, sociocultural, ambiental e econômica (PROENÇA, 2010). É também atividade dinâmica, que evolui com o tempo e é influenciada por fatores como renda, preço, preferências individuais, hábitos culturais, bem como localização geográfica, ambiente econômico e social, os quais ditam as características e os padrões de comportamento e consumo (WHO, 2003).

A alimentação, portanto, é uma atividade que vai além do ato de comer e da disponibilidade de alimentos. Há uma cadeia de produção, que se inicia no campo, ou antes, na preparação de sementes, mudas e insumos, passando por ciclos, do plantio à colheita, em que elementos da natureza têm um papel crucial, mas que vêm sendo, cada vez mais, envolvidos por questões tecnológicas, financeiras e sociais (RIBEIRO; CONSTANTE; DEISY, 2017).

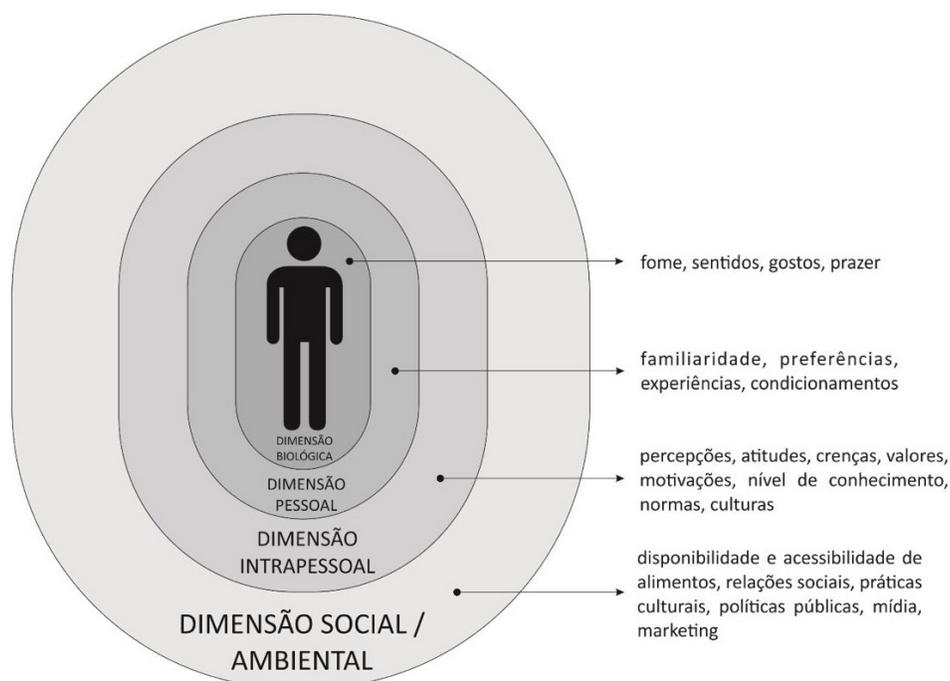
---

A dimensão intrapessoal abrange os aspectos culturais, a disponibilidade e acessibilidade aos alimentos, o nível de conhecimento dos sujeitos, as influências do marketing e da mídia entre outros (HAGHIGHIAN ROUDSARI et al., 2017).

A dimensão social/ambiental, por sua vez, envolve a relação dos sujeitos com a sociedade, e inclui relações familiares, com amigos, colegas de trabalho e todas as demais relações construídas pelos sujeitos com o ambiente ao seu redor. Nesta dimensão, normas ou padrões são construídos e sincronizados pelos sujeitos, o que determina assim os padrões adotados pelo grupo que estão submetidos a estas interferências (HIGGS; THOMAS, 2016).

Na perspectiva das Ciências Humanas, mais especificamente da História, o tema alimentação se enquadra na concepção ampla de cultura material, que é entendida como aspectos indispensáveis à sobrevivência humana, relacionados à vida cotidiana, dentre os quais se destacam a alimentação, a moradia, o vestuário; os níveis de vida, as técnicas; os dados biológicos (BRAUDEL, 2005).

Assim, entender como os sujeitos adotam preferências por alimentos, como se processam as escolhas alimentares e os vários fatores que estão envolvidos neste contexto é um dos principais requisitos que as intervenções educativas em alimentação e nutrição devem considerar (Figura 8).



**Figura 8** - Fatores interferentes nas práticas alimentares de sujeitos.

Fonte: Dos autores (2020).

Portanto, na prática, a EAN precisa realizar um processo que estimule a ação e a interação entre os sujeitos, de modo a possibilitar o pensar, o sentir e o agir dos sujeitos de maneira consciente. Ou seja, possibilitar que eles adquiram, mudem ou reforcem conhecimentos, atitudes e práticas conducentes à saúde (TOLONI et al., 2016).

É importante entender nesta dimensão que a disponibilidade e o abastecimento de alimentos saudáveis impactam nas escolhas das pessoas, de comunidades e de instituições, e que o desperdício de alimentos e o destino de resíduos de produção também são parte do sistema alimentar e devem ser levados em consideração no momento das escolhas (MDS, 2018).

Não se pode deixar de considerar também que, assim como os fatores ambientais afetam a alimentação, a recíproca também é verdadeira. Recentemente, discussões acerca da manutenção do padrão de alimentação moderno em detrimento da sustentabilidade do planeta vem ganhando força, e fato é que, a longo prazo, os recursos naturais serão totalmente extintos caso mudanças drásticas não aconteçam (DIEZ-GARCIA; CERVATO-MANCUSO, 2017).

Isso porque os sistemas alimentares são os maiores responsáveis pelas mudanças climáticas, uso da terra, redução das reservas de água, poluição de ecossistemas aquáticos e terrestres. As estimativas preveem que entre 2010 e 2050, como resultado do aumento da expectativa de vida e da renda da população, os efeitos da produção de alimentos sobre o meio ambiente podem aumentar entre 50 – 90% se não houver estratégias que definem formas de operações seguras para a humanidade. Dentre estas estratégias, a redução do consumo de carne e as reduções de perdas e desperdícios de alimentos parecem ser as opções mais promissoras (SPRINGMANN et al., 2018).

Porém, muitas vezes, os hábitos alimentares e conseqüentemente, as práticas alimentares, se estabelecem de forma automática, habitual e subconsciente, como resultado: das experiências pessoais vividas ao longo da vida, de ideais formados, de fatores pessoais, de recursos financeiros disponíveis, da preocupação com a saúde e com a qualidade da alimentação, do sabor do alimento, da conveniência, do nível de conhecimento sobre nutrição e das crenças (FURST et al., 1996; BIRKENHEAD; SLATER, 2015). Além disso, nota-se hoje que as práticas alimentares são predominantemente construídas sob a influência das estratégias de marketing adotadas pela indústria de alimentos (ZIMMERMAN; SHIMOOGA, 2014).

Determinantes socioeconômicos também influenciam de forma significativa os hábitos e padrões alimentares de sujeitos e grupos populacionais. A teoria

---

econômica assume que o preço dos alimentos e as classes sociais podem explicar parte das diferentes escolhas e comportamentos alimentares adotadas pelos sujeitos (VAN LENTHE et al., 2015).

Alguns estudos demonstram, por exemplo, que a compra de alimentos foi diferente dependendo da posição socioeconômica de britânicos. Em geral, o perfil de compra de sujeitos de baixa renda é caracterizado pela maior fonte de energia vinda de alimentos menos saudáveis (doces, confeitos, cereais refinados...) em comparação com a compra de alimentos *in natura* como frutas e vegetais. Sujeitos de classes sociais mais altas, no entanto, se caracterizaram pelo maior gasto com alimentação de perfil mais saudável (PECHEY et al., 2013; PECHEY; MONSIVAIS, 2016).

Uma das razões para estas diferenças pode estar relacionada ao preço dessas categorias de alimentos, apesar de existirem evidências indicando que alimentos menos saudáveis, em sua maioria processados e ultraprocessados, podem não ser mais baratos do que alimentos *in natura*.

No Brasil, o preço de grupos de alimentos consumidos considerando a natureza, a extensão, e o propósito do processamento, são comprovadamente diferentes. Porém, alimentos *in natura* e ingredientes culinários são mais baratos quando se comparam a medida por valor calórico em relação com outros grupos (processados e ultraprocessados) (CLARO et al., 2016). Isso indica que é possível para a população melhorar a qualidade da alimentação reduzindo-se o custo da dieta pela redução da compra e consumo de alimentos ultraprocessados e priorizando o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados.

Apesar de alimentos de menor qualidade nutricional e dietas não balanceadas serem referidos como de baixo custo e tenderem a ser consumidas por classes sociais vulneráveis, deve-se levar em conta que existem muitos alimentos nutritivos disponíveis a baixo custo. Estes, no entanto, em muitos casos, são considerados não palatáveis ou não são culturalmente aceitos pela maioria da população, o que explica seu baixo consumo em detrimento de alimentos processados e ultraprocessados (DARMON; DREWNOWSKI, 2015).

Ademais, fatores geográficos também influenciam na qualidade da dieta e nos padrões alimentares de uma população, o que é particularmente relevante em países onde o suprimento de alimentos é limitado e os sujeitos contam com pouca variedade de alimentos para atender aos requisitos nutricionais (MCDERMOTT et al., 2015).

---

O acesso e o consumo de uma dieta nutricionalmente adequada pode ser comprometido por algumas barreiras, mesmo quando os sujeitos têm preferência por alimentos saudáveis, sendo este problema particularmente relevante em países de baixo poder socioeconômico. As barreiras incluem a baixa qualidade e a quantidade insuficiente ou a má distribuição de alimentos saudáveis para a população, o baixo poder aquisitivo e a falta de informação. Logo, este contexto também deve ser levado em consideração nas estratégias de EAN, que juntamente com políticas públicas eficientes, podem proporcionar resultados positivos a longo prazo (HAWKES et al., 2015).

Evidencia-se, portanto, que apesar de alguns aspectos relacionados à preferência por determinados alimentos (o quanto uma pessoa gosta do alimento e a frequência que quer comê-lo) e às escolhas alimentares serem inatos aos sujeitos, a maioria deles são consequências de aprendizados e influências externas. As preferências também mudam em resposta à exposição a novas informações e ao marketing ou à exposição repetida a condições que levam à formação de hábitos. Todo este processo se inicia com a infância e apesar das preferências e hábitos poderem se modificar, eles são persistentes e resistentes a mudanças (HAWKES et al., 2015).

Cabe destacar que as múltiplas dimensões que envolvem as práticas alimentares deixam o alimento e a alimentação submetidos a diferentes interesses políticos, econômicos e culturais, como aqueles associados à indústria alimentícia, ao agronegócio, à mídia e à publicidade, que tentam influenciar as escolhas e o consumo alimentar. A partir desse conjunto de elementos que compõe o comportamento alimentar, é possível inferir a complexidade e as dificuldades inerentes às iniciativas que buscam trabalhar com hábitos e opções alimentares, sem levar em conta os determinantes sociais da questão. Os caminhos para identificar e enfrentar os determinantes dos problemas alimentares, que se agravam, começam a partir da realidade concreta, ou seja, uma sociedade de classes cujas diferenças e especificidades devem ser conhecidas e consideradas na formulação das ações de intervenção. Isto pressupõe que devemos partir do real e possível (PADRÃO et al., 2017).

### **1.5.2 Ações e enfoques da Educação Alimentar e Nutricional na mudança de práticas alimentares**

Desconstruir e reconstruir práticas alimentares inadequadas formadas ao longo da vida de sujeitos e grupos, ao mesmo tempo em que estes estão submetidos diretamente

---

a condições ambientais como o marketing e a grande oferta de alimentos com perfil nutricional desfavorável se constitui um dos principais desafios e justificativas da EAN.

Educar é estimular o pensar, é estabelecer o desafio na resolução de um problema, e isso só é possível pela ação dos sujeitos envolvidos na relação. E o nutricionista, no exercício do seu papel de educador em ações de EAN deve utilizar aquilo que aprendeu, o seu saber, com o objetivo de transformação da realidade. Para tanto, esse profissional deve estar atento em respeitar o tempo e as habilidades do outro, as regras da boa convivência com as diferenças, deve parar para escutar e para olhar, parar para sentir e perceber detalhes, não agir com automatismo e ter paciência, permitindo o tempo e o espaço para a diferença do outro. É fundamental o saber ouvir<sup>7</sup>, gerando a possibilidade de reflexão sobre as dimensões do outro (REZENDE et al., 2011).

Paiva (2007) cita que estes ideais, quando relacionados aos objetivos e às finalidades do ato educativo nos faz repensar sobre o processo de construção do conhecimento não como atos formais e mecânicos que devem ser levados a termo por uma exigência institucional. Evidenciar a dimensão natural do ser humano no processo de aprendizagem e ensino é o desafio e, ao mesmo tempo, o estímulo que se coloca aos processos educativos dos dias atuais.

A EAN, portanto, sendo disciplina essencialmente pedagógica e transformadora, não deve se pautar na mera transferência de informações sobre nutrição e alimentação. Deve, no entanto, gerar o desejo de mudança no hábito alimentar, considerando o sujeito em sua complexidade, ou seja, percebendo a pessoa humana como um ser biopsicossocial e espiritual (TOLONI et al., 2016).

Intervenções que promovam alterações efetivas e objetivas são necessárias para melhorar a saúde e o bem-estar da sociedade. Tais intervenções podem ocorrer em diversos níveis, incluindo o intrapessoal (por exemplo, melhorar as atitudes individuais em relação ao consumo de alimentos vegetais), interpessoal (por exemplo, promover suporte social para atender grupos com necessidades específicas) e social/ambiental (por exemplo, impor leis que proíbam a venda de refrigerantes e outras bebidas açucaradas em escolas) (CONTENTO, 2012).

De forma geral, as estratégias de EAN, em seu contexto interdisciplinar, devem ser capazes de desencadear uma visão do todo – de interdependência e de transdisciplinaridade – além de possibilitar a construção de redes de mudanças

---

<sup>7</sup> Leitura complementar sugerida: O Dificil Facilitário do Verbo Ouvir - Artur da Távola (ANEXO A).

---

sociais, com a consequente expansão da consciência individual e coletiva. Porém, para atingir estes objetivos, faz-se necessário a busca por métodos inovadores, que admitam prática pedagógica ética, crítica, reflexiva e transformadora, ultrapassando os limites do treinamento puramente técnico, para efetivamente alcançar a formação do homem como ser histórico, inscrito na dialética da ação-reflexão-ação (MITRE et al., 2008).

Estas considerações são sustentadas pelo Marco Referencial de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, um conjunto de diretrizes, leis e programas para a agenda de EAN, que afirma que:

*“A EAN deve ser concebida a partir de um referencial metodológico que preveja um processo de planejamento participativo, monitoramento e avaliação. Tanto os aspectos metodológicos como instrumentais necessitam ser referenciados em um processo permanente de pesquisa e gestão do conhecimento, bem como aprofundados em processos de formação e educação permanente dos profissionais envolvidos. Muito embora seja preciso incorporar às ações de EAN processos de construção metodológica e de planejamento baseados em referências, tal construção é local, ou seja, baseada em cada realidade específica” (BRASIL, 2012).*

Destaca-se, portanto, a complexidade do desafio de desenvolver ações de EAN, situando o problema historicamente em suas múltiplas relações e explicitando a necessidade de diálogo com outras áreas de conhecimento. Essa prática não significa a chegada a um plano de ação ideal, mas o desenvolvimento da predisposição do profissional para o pensamento crítico e situado, que deve incorporar o hábito de questionar cotidianamente seus conhecimentos, seus pressupostos e preconceitos, suas ações, suas escolhas mesmo aquilo que pode se apresentar como uma ação simples, como o caso da opção por determinado recurso pedagógico para EAN, e que precisa ser situado em função da dinâmica passada e presente do campo da alimentação e nutrição de suas interfaces (BEZERRA, 2018).

Estas reflexões corroboram as concepções de Paulo Freire, na obra *Pedagogia da Autonomia* (FREIRE, 2015), que dispõe sobre o processo educativo e o papel do educador na construção do conhecimento no educando, em que se ressalta que:

---

*“Ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua produção ou a sua construção”;*

*“Formar não é ação pela qual um sujeito criador dá forma, estilo ou alma a um corpo indeciso e acomodado”;*

*“Quem ensina aprende ao ensinar e quem aprende ensina ao aprender”;* e

*“[...] quanto mais criticamente se exerça a capacidade de aprender, tanto mais se constrói e desenvolve a curiosidade epistemológica”.*

Ainda segundo Freire, é necessária a articulação de atividades onde os envolvidos (educadores e educandos) compartilham parcelas de responsabilidade e comprometimento. Para isso, no entanto, faz-se necessário superar a concepção do “ensino bancário”, em que o conhecimento é apenas transferido aos educandos, sistema este que, segundo o autor “deforma a necessária criatividade do educando e do educador”. Desta forma, fica evidente a necessidade de assumir papel ativo, descondicionando-se do “sistema bancário” e buscando efetivamente conhecimentos relevantes aos problemas e aos objetivos da aprendizagem. O que é possível a partir da problematização das experiências vivenciadas no cotidiano.

Confrontando esses aspectos com a realidade da maioria das intervenções de EAN em prática atualmente, constata-se que as ações realizadas de forma isolada, descontínua e descontextualizada não são capazes de alterar o cenário onde elas são executadas nem enfrentar os desafios colocados. Por outro lado, avalia-se que as opções teóricas e metodológicas contra hegemônicas críticas podem facilitar a problematização dos elementos presentes no contexto social, referentes à saúde e à alimentação. Por exemplo, o planejamento participativo e as circunstâncias da vida das pessoas, além do monitoramento e avaliações sistemáticas das ações e dos cenários, são etapas imprescindíveis de um processo educativo contra hegemônico (PADRÃO et al., 2017).

Articulando com os princípios apresentados pelo Marco de Referência, é importante, portanto, que as ações de EAN (MDS, 2018)<sup>8</sup>:

---

<sup>8</sup> Para relatos práticos destas articulações e outros materiais que podem qualificar o planejamento e execução de ações em EAN acesse: Rede Ideias na Mesa ([www.ideiasnamesa.unb.br](http://www.ideiasnamesa.unb.br)) e Movimento “Comer pra quê?” ([www.comerpraque.com.br](http://www.comerpraque.com.br))

---

- Permitam entender que a disponibilidade e o abastecimento de alimentos saudáveis impactam nas escolhas das pessoas, da comunidade e das instituições. Pensar que o desperdício de alimentos e o destino de resíduos de produção também são parte do sistema alimentar e devem ser levados em consideração no momento das escolhas;
- Reafirmem a ideia de que a alimentação não diz respeito apenas ao alimento que se come, mas que envolve também valores afetivos, sensoriais e culturais que constroem a própria cultura;
- Expressem uma educação voltada para o autocuidado, que despertem o olhar para si, proporcionando que o sujeito possa escolher as melhores formas de cuidar de si, constituindo-se assim agente ativo no processo de aprendizagem a respeito das escolhas alimentares;
- Desenvolvam novas percepções e a internalização de uma nova cultura na organização dos serviços e sistemas, bem como a compreensão do necessário envolvimento de diversos setores da sociedade e da necessidade de revisão do processo de formação dos diferentes profissionais que podem colocar seus saberes em diálogo;
- Consigam abordagem intersetorial e caráter multidimensional, possibilitando a articulação dos princípios às práticas.

É importante que o profissional atuante como educador em alimentação e nutrição reflita suas experiências e avalie se a centralidade das práticas educativas está na mera transmissão de mensagens, que por mais que sejam consistentes, coerentes e claras, e utilizem ao máximo os recursos tecnológicos de comunicação, podem não ser caminhos para formação de sujeitos autônomos.

Sendo assim, cabe questionar se as habilidades e competências que estão sendo requeridas são mais de comunicadores do que de educadores. Muitas vezes, esses profissionais são vistos como veiculadores de informações, mais do que como sujeitos das ações educativas na promoção das práticas alimentares saudáveis. A centralidade da produção da mensagem sobrepõe a relação dela com o sujeito e com o profissional mediador dessa relação, que é, sobretudo, uma relação dialógica. A relação dialógica, por outro lado, não se pode conceber quando os sujeitos não se apresentam no cenário da ação educativa, restando apenas a supremacia da mensagem (SANTOS, 2005).

---

### 1.5.3 Espiritualidade, saúde e práticas alimentares

Assim como os fatores biológicos, psicológicos, intrapessoais e ambientais discutidos anteriormente, que interferem nas práticas alimentares de sujeitos e coletividades, a espiritualidade também traz influências sobre esses aspectos e, sobretudo, sobre a saúde e qualidade de vida de forma geral. Muitos estudos têm demonstrado que a espiritualidade pode promover efeitos positivos na saúde do paciente. Porém, a consideração deste aspecto é uma abordagem muitas vezes negligenciada pelo profissional da saúde por diferentes motivos, dentre eles a insegurança ao propor pontos de vista religiosos ao paciente e isso não ser bem visto, ou à falta de embasamento técnico-científico uma vez que muitos cursos superiores não consideram essa dimensão na formação profissional.

No entanto, é importante destacar a importância da espiritualidade na prática profissional, incluindo nas intervenções de EAN, uma vez que são premissas para a ação educativa eficaz a abordagem dialógica, problematizadora, desenvolvida para promoção da autonomia e da criticidade, e que respeite valores socioculturais, os saberes populares entre outros aspectos que a espiritualidade de insere (SANTOS, 2012; OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2008).

Para facilitar a compreensão do assunto, inicialmente faz-se necessária a apresentação de alguns conceitos básicos (LUCCHETTI et al., 2010):

- **Religião:** sistema organizado de crenças, práticas, rituais e símbolos designados para facilitar o acesso ao sagrado, ao transcendente (Deus, força maior, verdade suprema ...);
- **Religiosidade:** o quanto um indivíduo acredita, segue e pratica uma religião. Pode ser organizacional (participação na igreja ou templo religioso) ou não organizacional (rezar, ler livros, assistir programas religiosos na televisão);
- **Espiritualidade:** busca pessoal para entender questões relacionadas ao fim da vida, ao seu sentido, sobre as relações com o sagrado ou transcendente que, pode ou não, levar ao desenvolvimento de práticas religiosas ou formações de comunidades religiosas.

O ser humano é o único animal que propõe a si mesmo a busca do sentido da vida – isto é a espiritualidade. Ela independe de qualquer crença religiosa, embora elas sejam respostas diferentes dadas pelos homens às questões da existência humana. Na sociedade atual, entretanto - denominada por alguns

---

autores como “Sociedade do Espetáculo”<sup>9</sup> - a espiritualidade está impregnada pelos valores articulados à vida material: corpo, sensações e hedonismo, forma física e estética da juventude, como uma forma de negar a passagem do tempo e a realidade fundamental de sermos seres para a morte; consumismo e expansão de riqueza e posses; desvinculação da realidade subjetiva e submissão à realidade externa do ter e do parecer ter. Engendrados por este foco de valores, constata-se a superficialidade do viver buscando manter as aparências, que se desvincula da realidade da alma e do espírito. O vazio espiritual do homem moderno pode, portanto, se relacionar com os processos de adoecimento, tanto físico quanto psíquico. Por tudo isto, pensar o eixo saúde-doença automaticamente remete aos fundamentos da espiritualidade e sua importância do ponto de vista terapêutico e de prevenção de doenças (MONTEIRO, 2007).

Buscando analisar a interação entre espiritualidade/religiosidade e saúde física/mental por meio de levantamento literário sistemático dos últimos 5 anos, Biazoto, Pereira e de Angelis-Pereira (2019) relataram que o fator espiritualidade/religiosidade influencia positivamente no cuidado paliativo de algumas patologias como: câncer, doença cardiovascular, renal, e HIV; no estado de saúde mental melhorando sintomas de depressão, ansiedade, e estresse; no tratamento de DCNT e nas dependências químicas; contribui para estilo de vida mais saudável; favorece o diagnóstico precoce do câncer de mama, e ameniza os sintomas de outras patologias, como: fibromialgia, enxaqueca, síndrome do intestino irritado, dentre outras. Os principais mecanismos que explicam essas relações incluem o cuidado com o corpo, a diminuição de situações de conflito e violência, o aumento do suporte social, a criação de otimismo e significado para fases difíceis, além de favorecer aspectos fisiológicos através da meditação.

Alguns instrumentos científicos podem ser utilizados como ferramentas para análise e aplicação da dimensão espiritual nas intervenções em saúde, seja no âmbito da pesquisa ou da prática profissional. A Tabela 5 exemplifica alguns questionários que podem ser usados na abordagem dessas questões.

---

<sup>9</sup>Termo proposto por Guy Debord na obra “Sociedade do Espetáculo” publicada em 1967, em referência à produção de imagens, a valorização da dimensão visual da comunicação, como instrumento de exercício do poder, de dominação social, em todas as sociedades onde há classes sociais, isto é, onde a desigualdade social está presente.

---

**Tabela 5** – Instrumentos para obtenção de histórico espiritual

<b>Instrumento</b>	<b>Aspectos avaliados</b>	<b>Referência</b>
Questionário FICA	Fé/crença Importância ou influência Comunidade Ação no tratamento	Puchakski e Romer (2000)
Questionário HOPE	Fontes de esperança Religião organizada Espiritualidade pessoal e prática Efeitos no tratamento médico e assuntos terminais	Anandarajah e Romer (2001)
História espiritual do ACP	Importância da fé Assuntos religiosos	Koenig (2005)
CSI - MEMO	Crenças religiosas/espirituais Comunidade espiritual ou religiosa Forma que ajuda	Koenig (2002)

Fonte: Lucchetti et al. (2010).

No entanto, nota-se ainda carência de pesquisas que abordem diretamente a relação entre alimentação e espiritualidade. Sabendo porém que a alimentação é fator reconhecidamente influente em muitas das condições citadas anteriormente com impacto direto sobre a saúde e qualidade de vida dos sujeitos, o estudo da relação entre espiritualidade/religiosidade e práticas alimentares e, conseqüentemente, suas influências sobre o estado de saúde física e mental de sujeitos e grupos pode trazer maiores evidências, contribuindo assim para dar suporte à prática profissional, principalmente no delineamento de estratégias de EAN eficazes.

#### **1.5.4 Habilidades culinárias e práticas alimentares saudáveis**

A culinária pode ser entendida como qualquer tipo de processamento de transformação do alimento ou pode ser considerada a partir da passagem da ingestão de alimentos crus para cozidos, mas pode ser entendida também em seu sentido mais amplo, compreendendo um sistema de regras culinárias que variam em função da cultura e da história de cada sociedade e grupo social.

A culinária é um eixo estruturante de EAN uma vez que, por meio da culinária, é possível proporcionar uma experiência de vivência e reflexão sobre as relações entre alimentação, cultura e saúde com o foco na comida e em tudo o que ela significa,

em vez de valorizar as características nutricionais de cada alimento. As oficinas e vivências culinárias para a promoção da alimentação saudável e adequada, baseadas na concepção crítica da educação, são estratégias de EAN na perspectiva da SAN e do DHAA. Esta estratégia pedagógica busca a reflexão da alimentação em suas diversas dimensões, problematizando a relação homem-alimento-sociedade, sendo a alimentação compreendida como direito, identidade, cultura e sustentabilidade (DIEZ-GARCIA; CERVATO-MANCUSO, 2017).

Essas estratégias têm o objetivo de sensibilizar e instrumentalizar os participantes a desenvolverem ações de cuidado à saúde e nutrição, tendo a culinária como recurso. Elas possibilitam desenvolver habilidades culinárias, debater e aprofundar conceitos para a promoção de saúde e de alimentação saudável e, ainda, propiciar momentos de troca de experiências e de uso de dinâmicas para práticas de EAN. Ao mesmo tempo, por meio do trabalho coletivo, possibilitam a socialização dos participantes e a integração de equipes. Além disso, fornecem elementos para responder às demandas concretas dos profissionais e da população de como operacionalizar, no cotidiano, refeições saudáveis que contemplem os aspectos do prazer, do custo, da praticidade, do respeito à cultura, da segurança sanitária, entre outros (BURLANDY, 2008).

Boog (2004) ressalta que todos os sujeitos, incluindo homens, mulheres, crianças, jovens e adultos devem se familiarizar com habilidades culinárias mínimas que permitam gozar de autonomia e ampliar o senso crítico em relação à alimentação, democratizando esta prática no âmbito familiar e social.

O próprio Guia Alimentar para a População Brasileira destaca essa relação ao enfatizar a importância do consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados e incentivar a criação de preparações culinárias a partir deles, sobretudo as que valorizam as tradições. Por outro lado, alerta para o enfraquecimento da transmissão de habilidades culinárias entre gerações, favorecendo o consumo de alimentos ultraprocessados (BRASIL, 2014, pg. 112 - 117).

As propostas de oficinas e vivências culinárias podem ser diversas, abrangendo diferentes temas, objetivos e preparações. Alguns exemplos são listados abaixo (ROTENBERG et al., 2017):

- Alimentação e sustentabilidade
    - Alimentação adequada e saudável e sustentabilidade com base na ótica do Guia Alimentar para a População Brasileira
-

- Comida de verdade, pela utilização de receitas caseiras para preparar análogos de ultraprocessados (bolos, barras de cereal, pipoca etc.)
- Hortas caseiras
- Ervas aromáticas e temperos naturais
- Utilização integral de alimentos, pelo uso de partes geralmente descartadas (cascas, sementes, talos etc.)
- Refeições
  - Almoço e/ou jantar saudável
  - Lanche saudável
  - Café da manhã interativo
  - Sobremesa saudável
- Grupos específicos
  - Diversas fases do curso de vida
  - Grupos com restrição alimentar (intolerância ao glúten, diabetes, doença renal crônica etc.)
- Culinária e cultura
  - Alimentação regional
  - Culinária étnica
  - Festas e celebrações
  - Culinária, diversão e arte
  - Vivência sensorial
- Na educação
  - Educação infantil, ensino fundamental e médio
  - Graduação, pós-graduação, pesquisa e extensão

Cabe ressaltar que o planejamento de oficinas e vivências culinárias deve considerar: grupo de interesse, temática, recursos disponíveis, estrutura e suas diferentes etapas (DIEZ-GARCIA; CERVATO-MANCUSO, 2017).

## **1.6 METODOLOGIAS PARA A PRÁTICA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL**

Pelo que foi apresentado até agora, fica claro que o conceito de EAN indica que suas práticas devem se pautar pela busca de autonomia e espontaneidade dos sujeitos

---

envolvidos no ato educativo. Autonomia construída por meio do questionamento e da compreensão crítica da realidade, bem como do desenvolvimento de uma postura ativa em relação à mesma. Espontaneidade no que se refere a mudanças de práticas alimentares por vontade própria da pessoa, de forma voluntária e consciente. Assim, o desenvolvimento de predisposição para uma postura ativa e para práticas autônomas pressupõe a utilização de uma pedagogia ativa, dialógica e questionadora (BEZERRA, 2018).

Assim, no que tange à abordagem teórico-metodológica pensada para ações, marca-se um discurso em torno da EAN “transformadora” e dialógica, assumindo uma perspectiva “problematizadora”, com vistas a ultrapassar uma visão puramente instrumental e instrucional da educação, e passar a considerá-la como uma forma de realização da pessoa (OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2008). Destaca ainda a importância de que as ações educativas sejam desenvolvidas no sentido de promover a autonomia dos sujeitos, baseadas na interdisciplinaridade e na transdisciplinaridade, respeitando as culturas, valorizando a história e a diversidade regional, ao mesmo tempo em que reconheçam os saberes populares e fomentem a biodiversidade local. Também se assume no cerne destas políticas um compromisso com a sustentabilidade ambiental (SANTOS, 2012).

Bezerra (2018), por sua vez, destaca ainda que conceber, discutir e praticar EAN exige um esforço sistemático e rigor metodológico que requer a competência para um trabalho de articulação de saberes - alimentação e nutrição, educação, cultura, história, saber popular, sustentabilidade, gastronomia etc. Nas palavras de Morin (2002), isso significa criar intercâmbios e cooperação, o que exige a mediação de um profissional policompetente.

Isto é ainda mais importante considerando contextos específicos, como por exemplo, no caso de abordagens educativas nos transtornos alimentares, que requer habilidades e competências do nutricionais que devem se constituir em uma junção de ferramentas técnicas e recursos pessoais. Isto é, do ponto de vista cognitivo, deve acumular conhecimentos específicos de nutrição, EAN e conhecimentos advindos das ciências humanas e sociais, especificamente da antropologia, sociologia e psicologia, que nem sempre são abordados nos cursos de graduação ou, se são, acontece de maneira fragmentada e desintegrada da prática clínica (DIEZ-GARCIA; CERVATO-MANCUSO, 2017).

---

Diante destas considerações, do ponto de vista prático, pode-se pontuar alguns requisitos básicos que devem ser incluídos em qualquer intervenção de EAN para se garantir resultados consistentes. São eles (CONTENTO, 2012):

■ **Focos em comportamentos, ações e práticas:** Intervenções são mais efetivas quando o foco central são comportamentos específicos sobre determinadas escolhas, ações ou práticas individuais e comunitárias em comparação com intervenções aleatórias e generalizadas sobre alimentação e nutrição. É importante que estes comportamentos específicos sejam identificados apropriadamente no grupo/contexto em estudo pela avaliação e observação adequadas pelos proponentes, além do incentivo à autonomia e à auto responsabilidade por meio de diálogos e debates entre educadores e educandos;

■ **Especificação de determinantes de ação e de mudança de comportamentos em detrimento de enfoques generalistas:** Intervenções pouco eficazes priorizam o conhecimento em nutrição e habilidades pontuais pois estas práticas apresentam dimensão limitada, não compatível com os demais fatores influentes no comportamento. Assim, o foco no conhecimento dos participantes a respeito dos temas trabalhados nem sempre considera os processos psicossociais envolvidos, isto é, nem sempre o aumento no nível do conhecimento é diretamente convertido em ações, o que pode comprometer a eficácia das intervenções. Para tanto, é importante identificar os determinantes do comportamento alimentar (percepções, atitudes, sentimentos, fatores ambientais etc.) que podem ser alvo de ação, e a partir de então, identificar potenciais mediadores de mudança, que devem ser priorizados nas intervenções.

■ **Uso de teorias para fundamentação pedagógica:** O simples conhecimento dos determinantes e potenciais mediadores de mudança do comportamento alimentar nem sempre é suficiente para garantir a eficácia das intervenções. Isto, somado às limitações de tempo e recursos comuns às intervenções, faz com que sejam necessários meios para definição de fatores mais relevantes a serem trabalhados. As teorias psicossociais, comportamentais e cognitivas são ferramentas neste processo. Estas teorias são evidências empíricas generalizadas, cuidadosamente interpretadas e sistematicamente resumidas que guiam na definição de potenciais mediadores mais relevantes e como eles se relacionam. Na EAN, elas basicamente abrangem o porquê e o que as pessoas comem e como essas relações mudam diante dos diferentes fatores e dimensões que envolvem a alimentação.

---

- **Múltiplos níveis de ação e duração suficiente:** Intervenções com diferentes níveis de influência (individual/intrapessoal, interpessoal, institucional/organizacional, comunitária, social) sobre o comportamento, referidas como abordagens sociais-ecológicas, tem mostrado maior eficácia. Estratégias a longo prazo e com maior tempo de contato entre educadores e educandos (duração e intensidade) também são referidas como mais eficazes; e
- **Estratégias adequadas:** Além da correta identificação dos fatores a serem priorizados, as estratégias e os recursos adotados para a prática das ações também devem ser delineados apropriadamente. Isto significa não apenas definir adequadamente os conteúdos, mas também como eles serão trabalhados. Neste caso, diferentes estratégias pedagógicas são propostas na literatura, sendo as que ressaltam o dinamismo e a problematização, as mais eficazes.

Na prática isso significa que é importante para a prática de EAN considerar (MDS, 2018):

- O território e os sujeitos deste território, por meio da observação da realidade, procurando saber mais sobre: abastecimento de água e esgoto, perfil de trabalho e renda, áreas de lazer, presença de equipamentos públicos, a história e a cultura locais, os saberes locais; o circuito de produção, comercialização, aquisição de alimentos, consumo; a existência de tradições culinárias locais e sua relação com o fortalecimento do patrimônio cultural das comunidades, buscando a percepção do elo entre cultura, história e memórias, a partir das especificidades territoriais; a existência de locais potenciais para realização das ações; a existência de equipamentos públicos de SAN, tais como as Cozinhas Comunitárias, os Bancos de Alimentos, Restaurantes Populares e unidades de apoio à distribuição de alimentos presentes no território;
  - Identificar e aproximar de gestores, parceiros e comunidade para somar esforços, experiências e olhares sobre o território, potencializando ações mais integradas e contextualizadas com a realidade local, por meio da realização de reuniões, audiências públicas e outras ações nas quais possam se apresentar dados e materiais sobre a importância e possibilidade da EAN; elaboração/implementação de planos de EAN e instituição formal de grupos de trabalho e comitês; formalização de projetos.
  - Construir ações contextualizadas e articuladas com as necessidades das pessoas e do território, com o consentimento e o envolvimento da comunidade;
-

- Escolher temas, técnicas e recursos que sejam adequadas aos públicos de interesse (crianças, gestantes, trabalhadores, idosos, etc);
- Experimentar ou planejar cuidadosamente as estratégias e dinâmicas, evitando o improviso e situações indesejáveis. Se necessário, realizar testes pilotos;
- Procurar vivenciar as orientações partilhadas, demonstrando coerência entre o que se fala e o que se faz;
- Partilhar informações sobre os direitos e as possibilidades de ação, contribuindo para a conscientização e mobilização em prol da garantia da alimentação adequada e saudável;
- Promover ações que contribuam para a ampliação do repertório de informações, o desenvolvimento de habilidades e a autonomia para escolhas conscientes;
- Considerar os aspectos afetivos, sociais, econômicos, culturais e ambientais relacionados à alimentação, no sentido de criar novos significados do ato de comer;
- Considerar as individualidades, as necessidades e os valores relacionados à comida, alimentação, à nutrição, à saúde e à vida, visando ao prazer e ao autocuidado;
- Exercitar a escuta interpretativa e compreensiva dos relatos dos sujeitos;
- Evitar abordagens normativas e autoritárias, que desconsideram as vivências, os saberes e os desejos dos sujeitos ou comunidades. Ou mesmo, falas que culpabilizam as pessoas sobre situações de saúde ou de vida, pelas quais não têm total responsabilidade ou condições de mudança;
- Cuidado com falas preconceituosas que reforcem a exclusão social e estigmatização de grupos populacionais, pois precisamos respeitar a diversidade e as diferenças;
- Procurar garantir a sustentabilidade das ações, por meio do envolvimento permanente e fortalecimento da comunidade e do desenvolvimento de ações articuladas entre os parceiros em todas as etapas do processo.

## **1.7 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA/PEDAGÓGICA DE INTERVENÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL**

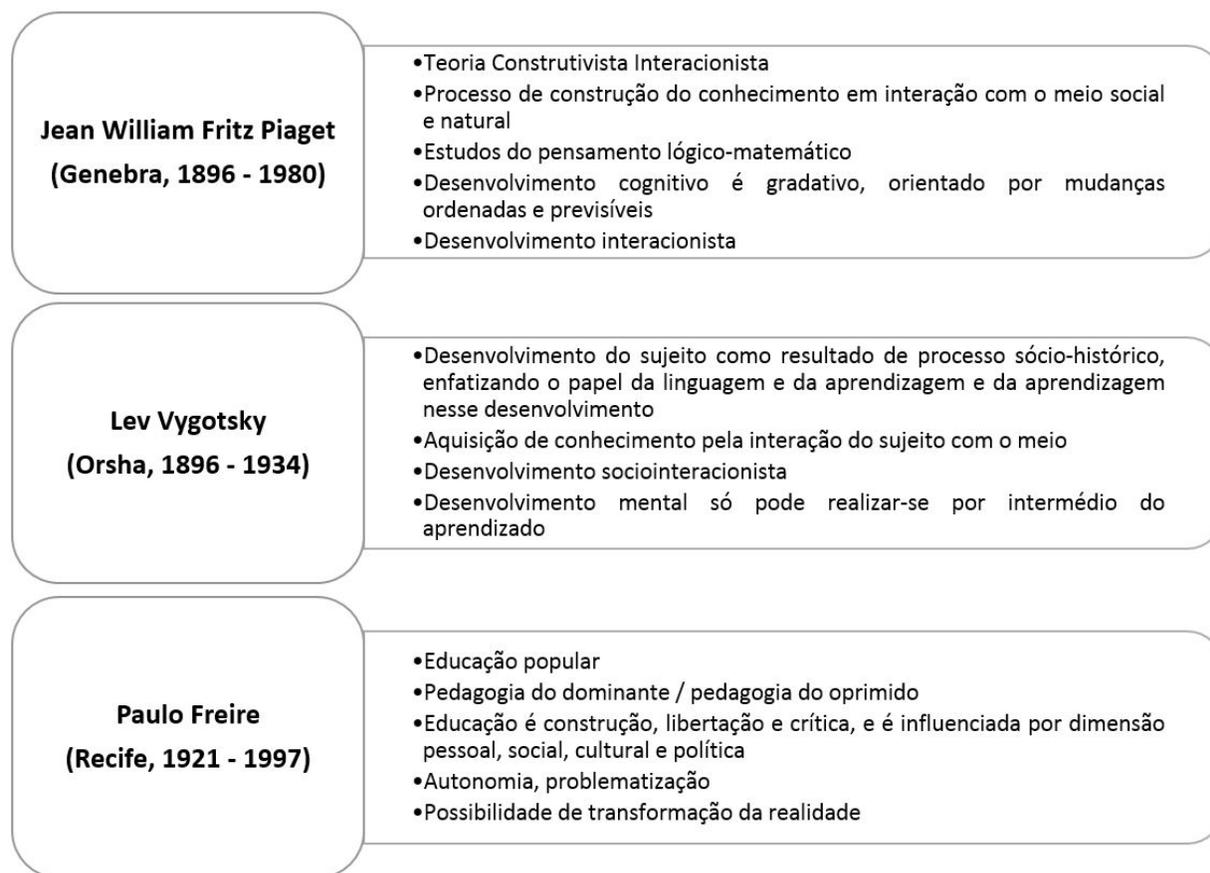
Independentemente do nível que as ações de EAN ocorrem, teorias pedagógicas e comportamentais são recomendadas para serem usadas e operacionalizadas nas etapas de planejamento, implementação e avaliação. Juntas, estas teorias, além de sustentarem as estratégias pedagógicas, são essenciais para entender a alteração no comportamento uma vez que dão direção para a descrição e entendimento do processo de alteração do comportamento. Entretanto, para melhorar a compreensão da eficácia ou ineficácia

---

dos modelos teóricos em relação aos desfechos práticos, são necessários testá-los empiricamente em diferentes contextos e circunstâncias (BRANSCUM et al., 2013).

### 1.7.1 Principais teorias pedagógicas para prática de Educação Alimentar e Nutricional

As teorias pedagógicas de aprendizagem além de amparar o processo de desenvolvimento permitem criar situações e atividades que foquem a aprendizagem. Embora desde a Grécia antiga se hajam formulado diversas teorias sobre a aprendizagem, as de maior destaque na educação contemporânea são a de Jean Piaget, a de Lev Vygotsky e a de Paulo Freire. A Figura 9 descreve os principais fundamentos das teorias desses pensadores (WOEHLERT et al., 2007).



**Figura 9** - Principais fundamentos das teorias sobre aprendizagem que influenciam a educação contemporânea.

Fonte: Dos autores (2020).

Em especial, a obra *Pedagogia da Autonomia*, de Paulo Freire, traz reflexões sobre a educação, com muitas aplicações na EAN. Para o autor, os seres humanos, por sua natureza inacabada, deveriam estar em constante busca pelo aprendizado. A passagem pelo mundo não é pré-determinada ou já foi estabelecida e sim, é fruto de tudo o que se constrói ao longo do tempo, através de vivências que vão se tornando aprendizagens constantes, que os tornam seres históricos. Somente compreendendo a consciência do inacabamento, que novos horizontes estarão abertos na busca pelo conhecimento, não se estagnando, buscando não ser apenas objeto, mas sim sujeito na construção do saber.

Freire também destaca que o ato de ensinar não é apenas a transferência de conteúdo. É necessário que educadores e educandos sejam curiosos e questionadores, pois é através das experiências vivenciadas que o processo de construção do saber se inicia, estando sempre educador e educando no mesmo nível de diálogo. Ensinar a pensar certo não é utilizar o método de ler e memorizar conteúdos, os educandos precisam se sentir desafiados a serem questionadores e ir em busca de suas próprias respostas.

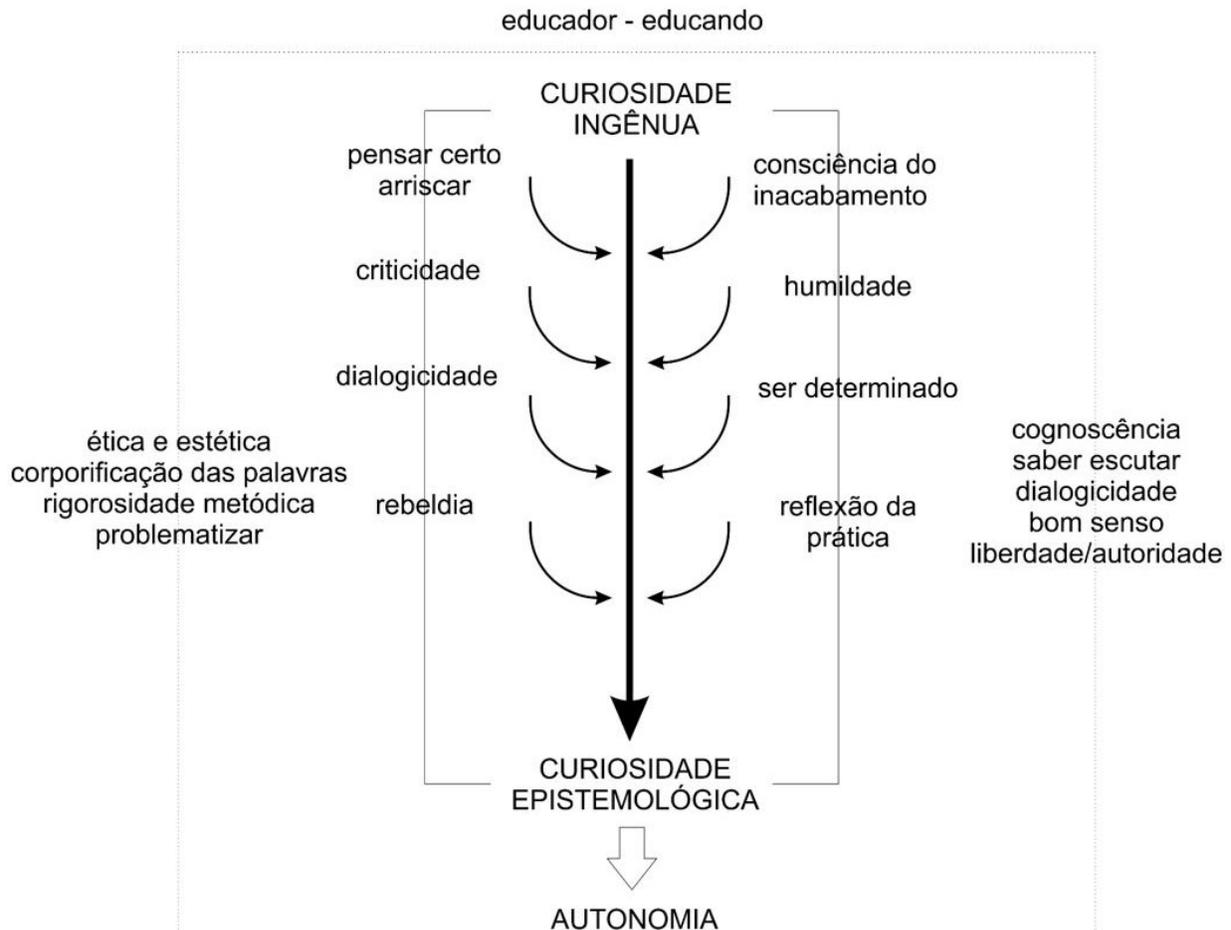
A curiosidade epistemológica, por sua vez, que é necessária e de difícil desenvolvimento, consiste na construção de um senso crítico, de forma geral. É a partida da curiosidade ingênua, que é aquela curiosidade simples, básica e heterônoma para uma curiosidade mais profunda, que necessita de senso crítico e autonomia. Para o autor, é esse tipo de curiosidade que os educadores devem estimular aos educandos, para que então possam ser críticos e verdadeiramente autônomos.

A partir dos conceitos de liberdade e autoridade explorados na obra, surge uma terceira concepção bastante abordada pelo autor em sua obra, a autonomia. Do seu ponto de vista, a autonomia é fundamental para que o sujeito se torne livre para assumir o domínio de seu comportamento e a consciência para tomar decisões por si só, ao passo que assume a responsabilidade de seus atos e de suas escolhas. É importante ressaltar que, ao agir com autoridade e respeito à liberdade e, ao instigar a curiosidade, a criticidade e o “pensar certo”, o educador estimula a autonomia do educando.

Na junção de todos esses conceitos, entende-se a problematização, que envolve autonomia, liberdade, dialogicidade, curiosidade e criticidade propostas por Freire. A partir dessa compreensão, o educando adquire consciência do problema que envolve o seu contexto socioeconômico e cultural e assume a importância dos conhecimentos para a transformação da sua realidade.

---

A Figura 10 abaixo ilustra esquematicamente como os principais conceitos apresentados na obra podem ser relacionados e envolvidos nos processos de ensino-aprendizagem e na relação educador-educando, na busca pela autonomia.



**Figura 10** - Principais conceitos abordados pela obra *Pedagogia da Autonomia* de Paulo Freire e suas relações no processo de ensino-aprendizagem entre educadores e educandos

Fonte: Dos autores (2020).

### 1.7.2 Principais teorias cognitivas, comportamentais e sociais para a prática de Educação Alimentar e Nutricional

No atual contexto social, no qual os meios de comunicação estão potencializados pelo avanço das novas tecnologias e pela percepção do mundo vivo como uma rede de relações dinâmicas e em constante transformação, tem-

se discutido a necessidade de urgentes mudanças nas estratégias pedagógicas em prática visando, entre outros aspectos, à reconstrução de seu papel social (MITRE et al., 2008).

Assim, intervenções baseadas em teorias que tem como alvo fatores chaves que influenciam comportamentos em saúde são atualmente as práticas mais efetivas no campo da EAN. Existem múltiplas teorias direcionadas em como as alterações acontecem em cada nível de influência, algumas delas particularmente adequadas para certos tipos de intervenções (BERLIN et al., 2013).

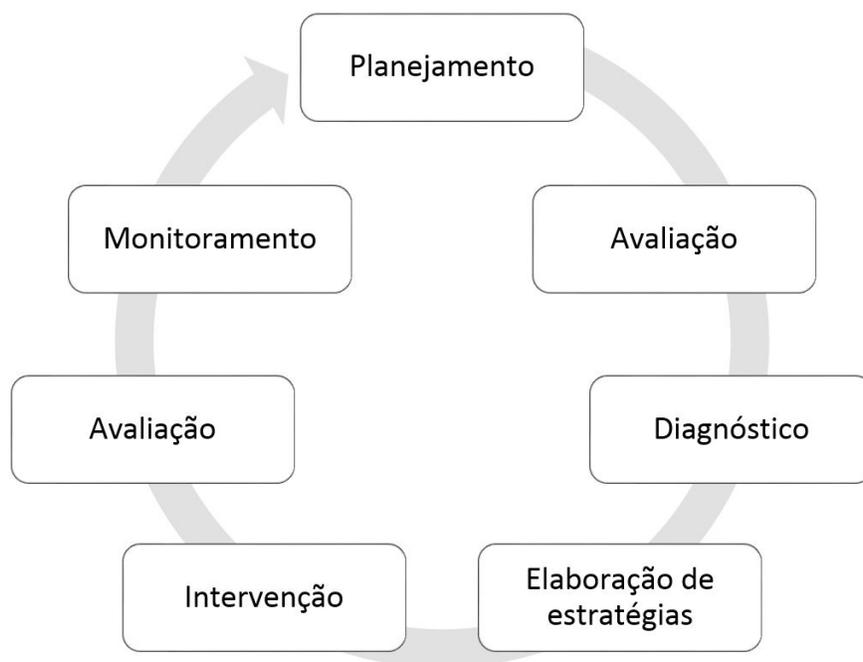
As teorias podem ter natureza quantitativa ou observacional e fornecem um mapa de como os diversos determinantes das escolhas alimentares ou mediadores de comportamentos alimentares se relacionam, de forma a definir os determinantes mais importantes, e assim desenvolver estratégias mais eficazes. A maioria das teorias aplicadas na EAN foram originadas das ciências sociais e áreas afins e podem ser categorizadas em (CONTENTO, 2012):

- **Teorias de comportamento em saúde:** teorias específicas para explicar como as pessoas adotam ou não certas ações que podem prevenir uma condição negativa de saúde. Exemplos: teoria do comportamento planejado, teoria da ação racional;
- **Teorias de escolhas alimentares:** não necessariamente voltadas à saúde. Objetivam entender o que as pessoas esperam do alimento (sabor, preço, conveniência, textura...). Podem ser explicadas por meio de questionários de escolhas alimentares, inquéritos dietéticos, práticas alimentares declaradas x práticas alimentares observadas entre outras;
- **Teorias de comportamentos sociais:** desenvolvidas para explicar uma variedade de comportamentos diários e corriqueiros (compra, leitura, exercícios físicos...). Buscam identificar e entender as influências de fatores intrapessoais e interpessoais no comportamento. Exemplos: teoria social cognitiva, modelo sócio ecológico.

### 1.7.3 Planejamento e estruturação de ações de Educação Alimentar e Nutricional

Além da fundamentação teórica e adequado planejamento, é essencial que as ações se pautem no ciclo: planejamento - avaliação – diagnóstico – elaboração de estratégias – intervenção – avaliação - monitoramento (Figura 11).

---



**Figura 11** - Estruturação básica para ações de EAN.

Fonte: Dos autores (2020).

Aproximando-se dessa estrutura, Bezerra (2018) propõe que:

- O **planejamento** das ações de EAN deve ser prioritariamente participativo para que possa ser legítimo e conduza a um processo de decisão adequada ao diagnóstico no qual se baseia e aos objetivos que busca atingir.
- A **avaliação** (inicial/final) deve ser processual e funcionar como um instrumento de reflexão sobre a ação de EAN, tendo em vista identificar caminhos a seguir, ou erros e acertos ocorridos em todas as fases da execução. Objetiva um **diagnóstico** que permita pensar o que será/foi feito tendo em vista o aperfeiçoamento dessa ação. Não deve ser tomada como uma medida que exprime somente os resultados de uma intervenção, mas como uma etapa de um percurso que permite uma visão sistêmica e processual que leve a uma reflexão sobre o que foi realizado, tendo em vista nova ação aprimorada.
- Na **intervenção**, é muito importante o diálogo entre os profissionais envolvidos e as pessoas e grupos populacionais mediante o exercício da escuta para que tanto o diagnóstico quanto a intervenção estejam em sintonia com a realidade a ser enfrentada e com os anseios da população à qual se destina. É imprescindível o respeito ao saber popular e a consideração acerca das condições concretas de vida das pessoas e grupos.

Os determinantes políticos, sociais e culturais dos problemas a serem enfrentados, bem como a predisposição para ações educativas que levem a mudanças de atitude em relação à alimentação devem ser cuidadosamente identificados e analisados. Em síntese, situar contextualmente o problema, dialogar e exercitar a escuta são atitudes imprescindíveis a uma prática de EAN respeitosa, ética, democrática e sintonizada com as reais necessidades das pessoas e grupos populacionais e com as mudanças sociais. Trata-se da materialização da proposição pedagógica designada como ação-reflexão-ação.

■ O **monitoramento**, por sua vez, é essencial ao controle do processo e deve superar a conotação de ato de fiscalizar. Sua finalidade é o acompanhamento e a regulação das estratégias de execução em função dos objetivos e resultados esperados. Assim sendo, torna possível explicitar o andamento das ações, adequações e correções frente a imprevistos e equívocos metodológicos que porventura ocorram. Deve, ao final do processo, proporcionar um lastro de informações que será utilizado para pensar o equacionamento de nova ação ou a repetição da que aconteceu de forma exitosa. Somente tem sentido e produz efeitos se for operado de forma intimamente articulada com o planejamento e com a avaliação.

Em relação à avaliação e ao diagnóstico, em específico, existem vários instrumentos desenvolvidos e validados que podem ser úteis na caracterização das práticas alimentares dos participantes, podendo estes instrumentos, quando bem aplicados, considerar a amplitude dos fatores interferentes na formação de hábitos e comportamentos alimentares, sendo possível assim identificar as mudanças e abordagens necessárias para que as ações de EAN sejam efetivas (SCHERR et al., 2017). A Tabela 6 apresenta alguns desses instrumentos.

---

**Tabela 6** - Estudos que apresentam questionários desenvolvidos e validados para avaliação de diferentes aspectos que compõem o sujeito (continua).

<b>Público-alvo</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Forma de aplicação</b>	<b>Nº de questões</b>	<b>Validação</b>	<b>Idioma</b>	<b>País</b>	<b>Ano</b>	<b>Referência Link p/acesso</b>
<b>Em português</b>								
Universitários	Habilidades culinárias	Autoaplicável Online	-	Sim	Português	Brasil	2017	Jomori et al. (2017) DOI: 10.1108/BFJ-10-2016-0448 link para acesso: <a href="https://www.researchgate.net/publication/315347600">https://www.researchgate.net/publication/315347600</a> Construct validity of Brazilian cooking skills and healthy eating questionnaire by the known-groups method
Escolares de 7 a 15 anos	Consumo alimentar	Autoaplicável Online	30	Sim	Português	Brasil	2017	De Jesus et al. (2017) DOI: 10.1590/0102-311X00163016 link para acesso: <a href="http://www.scielo.br/pdf/csp/v33n5/1678-4464-csp-33-05-e00163016.pdf">http://www.scielo.br/pdf/csp/v33n5/1678-4464-csp-33-05-e00163016.pdf</a>
Universitários	Escolhas alimentares	Autoaplicável Online	36	Não	Português	Brasil	2015	Heitor et al. (2015) DOI: 10.1590/1413-81232015208.15842014 link para acesso: <a href="http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S1413-81232015000802339">http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S1413-81232015000802339</a>
Crianças com 5 a 11 anos portadoras do transtorno do espectro autista	Comportamento alimentar de crianças portadoras do transtorno do espectro autista	Entrevista presencial	18	Sim	Português	Brasil	2019	Castro et al. (2019) <a href="https://doi.org/10.1007/s10803-019-04006-z">https://doi.org/10.1007/s10803-019-04006-z</a> <a href="https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10803-019-04006-z">https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10803-019-04006-z</a>
Universitários	Desinibição, cognição e 'susceptibilidade' a fome	Entrevista presencial	21	Sim	Português	Brasil	2016	De Medeiros et al. (2016) DOI: 10.1007/s40519-016-0256-x. link para acesso: <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26860610">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26860610</a>
Responsáveis de crianças de 3 a 6 anos	Conhecimento dos responsáveis sobre alimentação infantil	Entrevista presencial	60	Sim	Português	Portugal	2012	Costa et al. (2012) <a href="http://dx.doi.org/10.12707/R111158">http://dx.doi.org/10.12707/R111158</a> link para acesso: <a href="http://www.scielo.mec.pt/pdf/rev/ser/In6/ser/In6a06.pdf">http://www.scielo.mec.pt/pdf/rev/ser/In6/ser/In6a06.pdf</a>

Continua...

Tabela 6 - Continuação.

<b>Público-alvo</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Forma de aplicação</b>	<b>Nº de questões</b>	<b>Validação</b>	<b>Idioma</b>	<b>País</b>	<b>Ano</b>	<b>Referência Link p/acesso</b>
Adultos	Percepção sobre alimentos funcionais	Autoaplicável	17	Sim	Português	Portugal	2016	Oliveira et al. (2016) <a href="http://dx.doi.org/10.21011/apn.2016.0704">http://dx.doi.org/10.21011/apn.2016.0704</a> Link para acesso: <a href="http://www.scielo.mec.pt/pdf/apn/n7/n7a04.pdf">http://www.scielo.mec.pt/pdf/apn/n7/n7a04.pdf</a>
Adultos	Conhecimentos sobre alimentação e nutrição	Autoaplicável presencial	23	Sim	Português	Brasil	2016	Guadagnin et al. (2016) doi:10.1017/S000711451600355X link de acesso: <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/33537423.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/33537423.pdf</a>
Mulheres com transtornos alimentares e estudantes de nutrição	Conhecimento sobre alimentação e nutrição	Entrevista presencial	11	Sim	Português	Brasil	2006	Scagliusi et al. (2006) <a href="http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732006000400002">http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732006000400002</a> link para acesso: <a href="http://www.scielo.br/pdf/m/v19n4/a02v19n4.pdf">http://www.scielo.br/pdf/m/v19n4/a02v19n4.pdf</a>
Universitários do curso de Nutrição e Pedagogia	Identificação de crenças sobre o ensino da temática alimentação saudável no ambiente escolar	Autoaplicável online	54	Sim	Português	Brasil	2017	Scarpato et al. (2017) link para acesso: <a href="http://www.univates.br/revistas/cadped/article/download">www.univates.br/revistas/cadped/article/download</a>
Adolescentes	Atividade física	Entrevista presencial	17	Sim	Português	Brasil	2006	Florindo et al. (2006) link para acesso: <a href="https://www.scielo.org/pdf/rsp/2006.v40n5/802-809/pt">https://www.scielo.org/pdf/rsp/2006.v40n5/802-809/pt</a>
Adultos com sobrepeso e obesidade	Comportamento do consumidor adulto com sobrepeso/obeso, com relação à rotulagem nutricional dos alimentos	Entrevista presencial	16	Sim	Português	Brasil	2006	Diaz (2006) <a href="http://www.bdm.unb.br/bitstream/10483/463/1/2006_AliciaMonicaLorietoDiaz.pdf">http://www.bdm.unb.br/bitstream/10483/463/1/2006_AliciaMonicaLorietoDiaz.pdf</a>
<b>Outros idiomas</b>								
Continua...								

Tabela 6 - Continuação.

<b>Público-alvo</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Forma de aplicação</b>	<b>Nº de questões</b>	<b>Validação</b>	<b>Idioma</b>	<b>País</b>	<b>Ano</b>	<b>Referência Link p/acesso</b>
População geral saudável	Bem-estar associado a hábitos alimentares	Entrevista Presencial	14	Não	Francês	França	2015	Guillemin et al. (2015) <a href="http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2015.09.021">http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2015.09.021</a> link para acesso: <a href="https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666315300325?via%3Dihub">https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666315300325?via%3Dihub</a>
Universitários	Consumo de álcool associado ao consumo alimentar compensatório de calorias	Abertas	36	Sim	Inglês	EUA	2012	Rahal et al. (2012) DOI:10.1016/j.eatbeh.2011.11.001 link para acesso: <a href="https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1471015311001048?via%3Dihub">https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1471015311001048?via%3Dihub</a>
População em geral	Conhecimento sobre alimentação e nutrição, atitudes e práticas alimentares	Múltipla escolha	131	Sim	Tailandês	Tailândia	2019	Pongkiatchai et al. (2019) <a href="https://doi.org/10.1186/s12937-019-0463-1">https://doi.org/10.1186/s12937-019-0463-1</a> link para acesso: <a href="https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12937-019-0463-1">https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12937-019-0463-1</a>
Mulheres grávidas	Consumo alimentar	Autoaplicável Online	-	Sim	Inglês	Canadá	2018	Savard et al. (2018) <a href="https://doi.org/10.1186/s12884-018-1741-1">https://doi.org/10.1186/s12884-018-1741-1</a> link para acesso: <a href="https://bmcpregnancychildbirth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12884-018-1741-1">https://bmcpregnancychildbirth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12884-018-1741-1</a>
População em geral	Consumo alimentar	Entrevista Presencial	36	Sim	Inglês	Canadá	2015	Shatenstein et al. (2015) doi:10.3390/nu7085282 link para acesso: <a href="https://www.mdpi.com/2072-6643/7/8/5282">https://www.mdpi.com/2072-6643/7/8/5282</a>
População em vulnerabilidade social	Comportamento alimentar	Entrevista presencial	22	Sim	Inglês	Filipinas	2017	Suzuki et al. (2017) <a href="http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2017.04.019">http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2017.04.019</a> link para acesso: <a href="https://www.jneb.org/article/S1499-4046(17)30262-2/pdf">https://www.jneb.org/article/S1499-4046(17)30262-2/pdf</a>
Pessoas de 2 a 69 anos	Consumo alimentar	Entrevista Presencial	19	Sim	Inglês	EUA	2017	Thompson et al. (2017) DOI:10.3945/jn.116.246058 link para acesso: <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28490673">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28490673</a>

Continua...

Tabela 6 - Continuação.

Público-alvo	Objetivo	Forma de aplicação	Nº de questões	Validação	Idioma	País	Ano	Referência Link p/ acesso
Pessoas de 16 a 30 anos	Consumo de bebidas	Autoaplicável	17	Sim	Inglês	Canadá	2018	Vanderlee et al. (2018) DOI: 10.1186/s12937-018-0380-8. link para acesso: <a href="https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12937-018-0380-8">https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12937-018-0380-8</a>
Adolescentes entre 10 e 13 anos e seus responsáveis	Ingestão de cálcio	Entrevista presencial	130	Sim	Inglês	EUA	2016	Vyduna et al. (2016) <a href="http://dx.doi.org/10.1080/03670244.2015.1080166">http://dx.doi.org/10.1080/03670244.2015.1080166</a> link para acesso: <a href="https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/03670244.2015.1080166">https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/03670244.2015.1080166</a>
Idosos do sexo masculino	Perda de peso, apetite e dificuldade na deglutição	Entrevista presencial	14 +3 8	Sim	Inglês	Canadá	2015	Akhtar et al. (2015) <a href="https://doi.org/10.3148/cjdp-2015-025">https://doi.org/10.3148/cjdp-2015-025</a> link para acesso: <a href="https://dejournal.ca/doi/10.3148/cjdp-2015-025">https://dejournal.ca/doi/10.3148/cjdp-2015-025</a>
Pessoas portadoras de diabetes mellitus tipo 2	Comportamentos alimentares e exercício físico	Autoaplicável	11	Sim	Inglês	EUA	2017	Akohoue et al. (2017) <a href="http://dx.doi.org/10.1016/j.jeatbeh.2017.04.002">http://dx.doi.org/10.1016/j.jeatbeh.2017.04.002</a> link para acesso: <a href="https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1471015316303154?via%3Dihub">https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1471015316303154?via%3Dihub</a>
Crianças 6 a 23 meses	Ingestão alimentar de ômega 3 e 6	Entrevista presencial	78	Sim	Indonésia	Indonésia	2016	Ansari et al. (2016) DOI: 10.6133/apjcn.122016.s4 link para acesso: <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28027628">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28027628</a>
Profissionais de saúde	Promoção, proteção e suporte da amamentação	Autoaplicável Escrita	139	Sim	Espanhol	Espanha	2016	Bermejo et al. (2016) <a href="http://dx.doi.org/10.1016/j.jogn.2015.12.002">http://dx.doi.org/10.1016/j.jogn.2015.12.002</a> link para acesso: <a href="https://www.jognn.org/article/S0884-2175(15)00048-9/fulltext">https://www.jognn.org/article/S0884-2175(15)00048-9/fulltext</a>
Funcionários de uma empresa de distribuição de água	Consumo alimentar	Entrevista presencial	12	Sim	Espanhol	México	2018	Bernal-Orozco et al. (2018) DOI: 10.3390/nu10040524 link para acesso: <a href="https://www.mdpi.com/2072-6643/10/4/524">https://www.mdpi.com/2072-6643/10/4/524</a>

Continua...

Tabela 6 - Continuação.

<b>Público-alvo</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Forma de aplicação</b>	<b>Nº de questões</b>	<b>Validação</b>	<b>Idioma</b>	<b>País</b>	<b>Ano</b>	<b>Referência Link p/acesso</b>
Mães de crianças de 5 anos	Avaliar se as crenças dos pais possuem efeito no comportamento dos filhos	Entrevista	24	Sim	Francês	Suíça	2016	Bohman et al.(2016) DOI 10.1186/s12966-016-0438-y link para acesso: <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29690618">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29690618</a>
Responsáveis de crianças entre 8 e 18 anos	Conhecimento e entendimento dos pais sobre transtornos alimentares e sua participação no tratamento	Autoaplicável Online	20	Não	Inglês	EUA	2017	Bryson et al. (2017) <a href="https://doi.org/10.1177/000922817698806">https://doi.org/10.1177/000922817698806</a> link para acesso: <a href="https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/000922817698806">https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/000922817698806</a>
Pessoas em estado de obesidade	Compulsão alimentar	Autoaplicável Online Múltipla escolha	16	Sim	Inglês	EUA	1982	Gormally et al. (1982) link para acesso: <a href="https://psychology-tools.com/test/binge-eating-scale">https://psychology-tools.com/test/binge-eating-scale</a>
Universitários	Ortorexia nervosa	Autoaplicável Online	10	Sim	Inglês	EUA	2018	Chard et al. (2018) doi: 10.1007/s40519-018-0570-6
Responsáveis de crianças de 3 a 5 anos	Práticas alimentares dos responsáveis que influenciam no consumo de vegetais dos filhos	Autoaplicável Online	28	Não	Inglês	EUA	2015	Chen et al. (2015) doi:10.1016/j.appet.2015.04.048. link para acesso: <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25895694">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25895694</a>
Pessoas de 18 a 81 anos	Influência da mídia no consumo de bebidas açucaradas	Autoaplicável	18	Sim	Inglês	EUA	2017	Chen et al. (2017) DOI:10.1080/10410236.2016.1220041 link de acesso: <a href="https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10410236.2016.1220041">https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10410236.2016.1220041</a>
Crianças de 8 a 11 anos	Consumo alimentar com foco em frutas e vegetais	Autoaplicável	115 alimentos	Sim	Inglês	EUA	2015	Christian et al. (2015) <a href="https://doi.org/10.1038/ejcn.2014.160">https://doi.org/10.1038/ejcn.2014.160</a> link para acesso: <a href="https://www.nature.com/articles/ejcn2014160">https://www.nature.com/articles/ejcn2014160</a>

Vale ressaltar que a abordagem das ciências humanas nas ações de alimentação e nutrição estimula a produção de um conhecimento profundo sobre a relação entre o paciente e o profissional de nutrição. Nessa perspectiva, os aspectos culturais, socioeconômicos, políticos e históricos da sociedade podem fomentar práticas transformadoras, como a mudança de hábitos. Para tanto, necessita-se construir uma delicada parceria para desvelar o mundo dos significados socioculturais do paciente e sua alimentação, compartilhada com sua narrativa. Somente com a aproximação do conteúdo humano pode compreender o cuidado na nutrição. A proximidade com a realidade do usuário é fruto da escuta sensível do profissional. É nessa escuta que aparecem dimensões culturais e tantas outras questões e necessidades em contextos sociais, étnicos, religiosos, específicos. Na interação entre estes personagens torna-se possível perceber sentidos da nutrição. Presença e diálogo formam, então, uma intersubjetividade no tratamento nutricional que se humaniza numa espécie de parceria. Assim, a conduta do profissional pode ir além do diagnóstico, das normas e técnicas, pois a tendência da humanização leva a ver mais, a partir das palavras que fluem na linguagem. Para esta abertura se apreendem saberes e práticas da saúde e da nutrição, entendendo representações sociais, significados, percepções do sujeito que necessita entender sua obesidade, sua desnutrição, a diabetes e tantas outras enfermidades que demandam uma dietética compreensiva capaz de interagir com sua realidade e mudar hábitos (FREITAS et al., 2008).

Portanto, as abordagens pedagógicas progressivas de ensino-aprendizagem, como as metodologias ativas, vêm sendo construídas e implicam formar profissionais como sujeitos sociais com competências éticas, políticas e técnicas e dotados de conhecimento, raciocínio, crítica, responsabilidade e sensibilidade para as questões da vida e da sociedade, capacitando-os para intervirem em contextos de incertezas e complexidades (MITRE et al., 2008).

Na literatura observa-se grande diversidade de metodologias ativas de ensino-aprendizagem e entende-se que todas as alternativas colocam o aluno diante de problemas e/ou desafios que mobilizam o seu potencial intelectual, enquanto estuda para compreendê-los e/ou superá-los. Há diferentes possibilidades de operacionalização das metodologias ativas, com campos de aplicação já bem delineados, como a Aprendizagem Baseada em Problemas (PBL), o Arco de Charles de Margueres, a Aprendizagem Baseada em Grupos (TBL), o círculo de cultura, entre outros. O compartilhamento dessas estratégias se mostra de grande interesse para os profissionais da saúde, de modo a contribuir com as reflexões e a visualização das potencialidades pedagógicas de tais metodologias (PAIVA et al., 2016).

---

## 1.8 RECURSOS PEDAGÓGICOS PARA SUPORTE NAS AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Entende-se como recursos pedagógicos lugares, profissionais, processos e materiais que visem assegurar a adaptação recíproca dos conteúdos a serem conhecidos aos sujeitos que buscam conhecer. Assim, identificamos os materiais:

- **De natureza pedagógica em si**, ou seja, aqueles criados especificamente para esse fim: sala de aula, laboratório de ciências, livro didático, vídeo aula...
- **Que podem adquirir o caráter pedagógico** nos diferentes processos educativos, apesar de não terem sido criados visando tal função: alimentos, plantas, cozinha, filme...

Recurso pedagógico, nesse sentido, é o que auxilia a aprendizagem, de quaisquer conteúdos, intermediando os processos de ensino-aprendizagem intencionalmente organizados por educadores na escola ou fora dela. Delimitando melhor os contornos de um conceito, o que apresentamos como elemento que permite distinguir um recurso pedagógico de outro qualquer está na ação do educador que, a partir de uma atuação planejada, mobiliza determinados meios de maneira consciente com vistas a alcançar um objetivo educacional. Nesse sentido, tornam-se recursos um ator, uma peça tetral, ao propor um objetivo pedagógico, na medida em que dirijam sua ação para a construção de um conhecimento específico com crianças ou adultos (EITERER; MEDEIROS, 2011).

Com a utilização de recursos didático-pedagógicos, pensa-se em preencher as lacunas que o ensino geralmente deixa, e com isso, além de expor o conteúdo de uma forma diferenciada, fazer dos alunos participantes do processo de aprendizagem (CASTOLDI; POLINARSKI, 2009).

Cabe ressaltar que todos esses recursos são secundários no processo de ensino-aprendizagem, sendo a presença do educador e suas formas de conduzir as ações educativas, os fatores mais importantes tem o objetivo de apresentar informações para garantir o sucesso das intervenções.

Nas intervenções de EAN, alguns materiais são comuns de serem utilizados como apoio pelos educadores. Dentre eles, podem ser destacados:

- **Folders** (Modelo apresentado no ANEXO B): São materiais escritos que têm o objetivo de apresentar informações. Enquanto panfletos ou folhetos podem não ter dobras, o folder tem pelo menos uma dobra e ilustrações. É composto pela capa (página principal), a mensagem interna e a última página, que costuma conter

elementos como contatos e outras informações relevantes. Existem vários programas que ajudam a fazer folders, como o CorelDraw<sup>®</sup>, Microsoft Office Publisher<sup>®</sup>, PhotoShop<sup>®</sup> e Fireworks<sup>®</sup>. Também existem sites com sugestões de modelos de folders e ferramentas de criação, como o Canva<sup>®</sup><sup>10</sup>.

■ **Panfletos ou folhetos** (Modelo apresentado no ANEXO C): São materiais de divulgação de uma ideia ou marca, feito de papel e de fácil manuseabilidade. Por seu baixo custo é muito utilizado para atingir grandes públicos em pouco tempo. Consiste de uma folha de papel, de tamanhos variados.

■ **Cartilhas e manuais** (Modelo apresentado no ANEXO D): São materiais escritos utilizados, principalmente, para divulgar conteúdos de forma mais detalhada ou sistematizar informações. É comum a utilização de textos em conjunto com fotos e ilustrações para torná-los mais atrativos e didáticos. São compostos por múltiplas páginas e com uma capa.

■ **Cartazes** (Modelo apresentado no ANEXO E): Também chamado de pôster, são suportes, normalmente em papel, afixado de forma que seja visível em locais públicos. Sua função principal é a de divulgar uma informação visualmente. Tem valor estético e/ou valor funcional, dependendo da informação que quer transmitir. É importante considerar em sua construção, a disposição das informações e tamanho das letras para que sejam visíveis a determinada distância, dependendo dos locais de afixação.

■ **Spot**: É um fonograma utilizado como peça publicitária em rádio, feita por uma locução simples ou mista (duas ou mais vozes), com ou sem efeitos sonoros e música de fundo. É geralmente utilizado na publicidade quando há muita informação a ser transmitida em uma só mensagem.

■ **Jingle**: Utiliza principalmente a música como recurso para a fácil memorização da mensagem pelo público-alvo. A mensagem musical publicitária é elaborada com um refrão simples e de curta duração, a fim de ser lembrado com facilidade.

■ **Dramatização**: Representação teatralizada de um problema ou situação. Adequado em situações em que se necessita apresentar fatos carregados de emotividade e de difícil comunicação, promover a participação psicológica, a mudança de atitudes, provocar a informalidade e eliminar inibições, e facilitar a comunicação mostrando os fatos.

■ **Jogos**: São atividades em que existe a figura do jogador e regras que podem ser para ambiente restrito ou livre. Geralmente envolvem estimulação mental e/ou física.

---

<sup>10</sup> Canva<sup>®</sup>: [www.canva.com](http://www.canva.com)

---

Muitos deles ajudam a desenvolver habilidades práticas, podendo ter natureza ou finalidade de diversão, entretenimento ou aprendizagem.

Existem também outros tipos de recursos que dão suporte para as ações de EAN. Com o objetivo de subsidiar o trabalho de profissionais que atuam nos serviços socioassistenciais, na acadêmica, ou mesmo em ações independentes no que se refere à abordagem da temática da EAN com vistas à garantia de uma alimentação adequada, além do Guia Alimentar para a População Brasileira, alguns materiais foram lançados para apoio destas intervenções. Dentre os materiais mais recentes publicados pelo Ministério da Saúde, podemos exemplificar:

- Guia alimentar iconográfico<sup>11</sup> (GERALDI et al., 2017);  
Instrutivo: metodologia de trabalho em grupos para ações de alimentação e nutrição na atenção básica (BRASIL, 2016);
- Caderno de atividades: Promoção da Alimentação Adequada e Saudável: Educação Infantil (BRASIL, 2018a);
- Caderno de atividades: Promoção da Alimentação Adequada e Saudável: Ensino Fundamental I (BRASIL, 2018b);  
Na cozinha com as frutas, legumes e verduras (BRASIL, 2016b);
- A creche como promotora da amamentação e da alimentação adequada e saudável - Livreto para gestores (BRASIL, 2018c);
- Guia para a elaboração de refeições saudáveis em eventos (BRASIL, 2016c);
- Alimentação Cardioprotetora: Manual de orientações para profissionais de Saúde da Atenção Básica (BRASIL, 2018d);
- Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição - material de apoio para profissionais de saúde (BRASIL, 2016d);

A Tabela 7 apresenta os principais objetivos, orientações e conteúdos tratados nestes materiais, bem como seu potencial de aplicação em práticas de EAN.

Outros materiais também podem ser encontrados online, na página do Ministério da Saúde / Departamento de Atenção Básica<sup>12</sup>. Dentre cadernos de atividades, livros, cartilhas, guias e manuais, folders e cartazes estes materiais dão suporte aos profissionais em suas práticas, e abrangem temas variados relacionados a saúde, de forma abrangente ou pontual, como no caso de abordagens sobre patologias como diabetes, hipertensão arterial, obesidade, ou condições específicas como tabagistas.

---

<sup>11</sup> Disponível para download em: <https://instrumentoicga.wixsite.com/icga>

<sup>12</sup> Disponível para download em: <http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php>

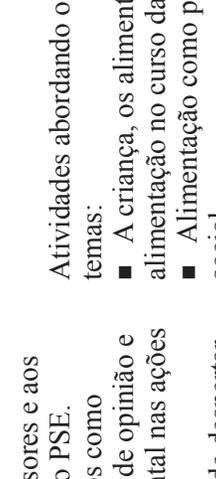
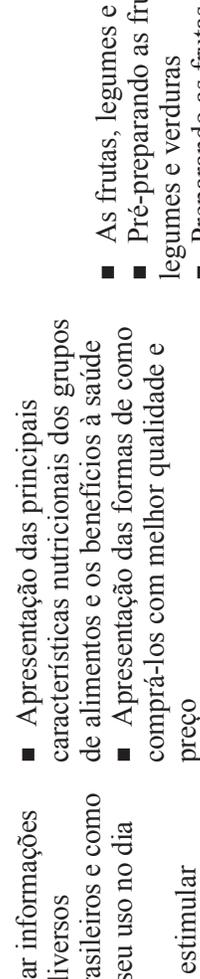
---

**Tabela 7** - Principais objetivos, orientações e conteúdos de alguns materiais para apoio às ações de EAN (continua).

Material	Objetivos	Abordagem	Conteúdo
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Instrumento para facilitar a orientação e EAN a partir da nova classificação proposta pelo Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recursos visuais de proporção dos “círculos”, cores e imagens de alimentos, através de material, tornando mais fácil a orientação desta classificação e de como alcançar uma alimentação adequada e saudável</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recurso visual em esquema de “círculos”, usado para orientar as proporções mais adequadas e saudáveis, de modo que o círculo maior conta os alimentos que devem ser consumidos em maior quantidade e assim respectivamente, até o menor círculo.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apoiar os profissionais da Atenção Básica a realizar as ações de promoção da alimentação adequada e saudável de forma prática e efetiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uso de estratégias e materiais educativos, que objetivam promover encontros dinâmicos, participativos compreensíveis para usuários com diferentes graus de instrução</li> </ul>	<p>Descrição de estratégias metodológicas para o trabalho em grupos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Oficinas</li> <li>Ações no ambiente</li> <li>Panel</li> <li>Materiais de apoio: Diário de bordo</li> <li>Livro de receitas</li> <li>Folders e outros materiais desenvolvidos na Atenção Básica</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Subsidiar a discussão sobre alimentação adequada e saudável no ambiente escolar, estabelecendo relações com diferentes aspectos dos parâmetros curriculares e valorizando a transversalidade do tema alimentação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Destinado aos professores e aos profissionais da saúde do PSE.</li> <li>Estes atores são vistos como educadores, formadores de opinião e que têm papel fundamental nas ações de PAAS.</li> <li>Eles têm o potencial de despertar o interesse e a participação dos educandos e de toda a comunidade escolar e de promover a construção coletiva do conhecimento.</li> </ul>	<p>Atividades abordando os seguintes temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A criança e seu corpo</li> <li>A criança e os alimentos</li> <li>Vivendo e comendo</li> <li>O cotidiano alimentar na unidade escolar</li> </ul>

Continua...

Tabela 7 - Continuação.

Material	Objetivos	Abordagem	Conteúdo
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Subsidiar a discussão sobre alimentação adequada e saudável no ambiente escolar, estabelecendo relações com diferentes aspectos dos parâmetros curriculares e valorizando a transversalidade do tema alimentação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Destinado aos professores e aos profissionais da saúde do PSE.</li> <li>■ Estes atores são vistos como educadores, formadores de opinião e que têm papel fundamental nas ações de PAAS.</li> <li>■ Eles têm o potencial de despertar o interesse e a participação dos educandos e de toda a comunidade escolar e de promover a construção coletiva do conhecimento.</li> </ul>	<p>Atividades abordando os seguintes temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ A criança, os alimentos e a alimentação no curso da vida</li> <li>■ Alimentação como prática social</li> <li>■ Sistema alimentar</li> </ul> <p>Cotidiano alimentar na unidade escolar</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Apresentar informações úteis sobre diversos alimentos brasileiros e como diversificar seu uso no dia a dia</li> <li>■ Apoiar e estimular práticas alimentares adequadas e saudáveis no âmbito individual e coletivo</li> <li>■ Qualificar as ações de EAN desenvolvidas nos serviços de saúde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Apresentação das principais características nutricionais dos grupos de alimentos e os benefícios à saúde</li> <li>■ Apresentação das formas de como comprá-los com melhor qualidade e preço</li> <li>■ Abordar questões de higienização e armazenamento, visando à qualidade nutricional deles</li> <li>■ Disponibilização de várias receitas criadas com o intuito de oferecer opções saborosas, nutritivas, práticas e de baixo custo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ As frutas, legumes e verduras</li> <li>■ Pré-preparando as frutas, legumes e verduras</li> <li>■ Preparando as frutas, legumes e verduras</li> <li>■ Na cozinha com as frutas, legumes e verduras (receitas variadas)</li> </ul>

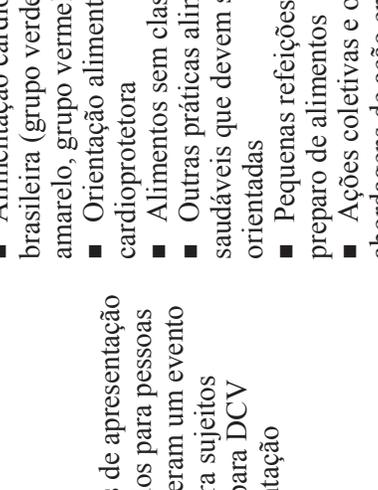
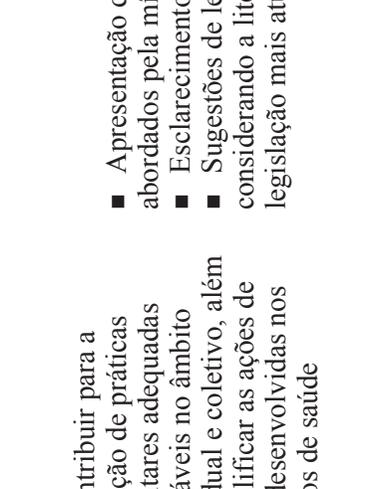
Continua...

Tabela 7 - Continuação.

Material	Objetivos	Abordagem	Conteúdo
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Apresentar orientações de ações a serem desenvolvidas ou aprimoradas pela creche, com destaque para o apoio ao aleitamento materno e para a introdução da alimentação complementar adequada e saudável</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Apoio aos gestores e profissionais da Saúde e de Educação no planejamento, na organização e na implementação das ações de promoção da SAN e da alimentação adequada e saudável nas creches e nas escolas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Um olhar voltado para a promoção da alimentação saudável e adequada</li> <li>■ A creche como espaço de promoção da alimentação saudável e adequada</li> <li>■ Como o PSE pode potencializar as ações de promoção da alimentação adequada e saudável nas creches</li> <li>■ Material complementar para mães</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Orientar os responsáveis pela organização de eventos e fornecedores a ofertar uma alimentação adequada e saudável, estimulando um serviço que contribua para a promoção da saúde dos trabalhadores e demais participantes dos serviços de <i>coffee break</i> e similares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Apresentação de orientações e recomendações que tornem <i>coffee breaks</i>, almoços, <i>brunchs</i>, lanches, dentre outros, em espaços mais saudáveis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Por que é importante oferecer refeições saudáveis em eventos?</li> <li>■ O que é a promoção da alimentação saudável e adequada?</li> <li>■ Você conhece o Guia Alimentar para a População Brasileira?</li> <li>■ Como fazer? Orientações sobre tipos de serviço, o que servir, o que evitar servir, restrições alimentares...</li> <li>■ Sugestões de alimentos e preparações</li> </ul>

Continua...

Tabela 7 - Continuação.

Material	Objetivos	Abordagem	Conteúdo
 <p>MINISTÉRIO DA SAÚDE HOSPITAL DO CORAÇÃO</p> <p><b>Alimentação Cardioprotetora:</b> Manual de orientações para profissionais de saúde da Atenção Básica</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oferecer subsídios aos profissionais de saúde da Atenção Básica, de maneira individual ou coletiva, para que orientem a alimentação de sujeitos portadores de fatores de risco cardiovasculares, a fim de promover a saúde e apoiar a segurança alimentar e nutricional dos brasileiros, a partir da alimentação tipicamente brasileira</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estratégias lúdicas de apresentação dos conteúdos, voltados para pessoas com DCV que já sofreram um evento cardiovascular, ou para sujeitos com fatores de risco para DCV relacionados à alimentação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentação cardioprotetora brasileira (grupo verde, grupo amarelo, grupo vermelho)</li> <li>Orientação alimentar cardioprotetora</li> <li>Alimentos sem classificação</li> <li>Outras práticas alimentares saudáveis que devem ser orientadas</li> <li>Pequenas refeições, dicas para preparo de alimentos</li> <li>Ações coletivas e outras abordagens de ação em grupos</li> </ul>
 <p>UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO</p> <p><b>DESMISTIFICANDO DÚVIDAS SOBRE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO</b></p> <p>MATERIAL DE APOIO PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contribuir para a realização de práticas alimentares adequadas e saudáveis no âmbito individual e coletivo, além de qualificar as ações de EAN desenvolvidas nos serviços de saúde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apresentação dos principais temas abordados pela mídia</li> <li>Esclarecimento de dúvidas</li> <li>Sugestões de leituras adicionais, considerando a literatura científica e a legislação mais atual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dietas da moda</li> <li>Explorando os alimentos</li> <li>Para reduzir peso</li> </ul>

Outros recursos tecnológicos mais modernos também têm sido propostos mais recentemente, como é o caso de jogos eletrônicos, aplicativos para *smartphones*, mensagens de texto e outras mídias interativas que têm demonstrado eficácia, principalmente quando aplicado com crianças e adolescentes (CHAGAS et al., 2018; DO AMARAL E MELO, 2017).

É importante destacar que o uso de materiais e recursos educativos como os expostos, bem como cartazes, folhetos e folders e o próprio Guia Alimentar, comumente utilizados em ações de EAN, tem relevância de uso inquestionáveis. Porém deve-se atentar para as inadequações na forma de utilização desses materiais e de seus conteúdos, o que não significa que sejam inapropriados para EAN. Trata-se de instrumentos pedagógicos de notável contribuição para a área. Entretanto, sua utilização para transmitir conhecimentos de forma direta sem considerar a complexidade do assunto e seu potencial de questionar a realidade pode se mostrar ineficaz.

Muitas vezes, estratégias que não se utilizam de recursos de natureza pedagógica, podem ser até mais eficazes. Práticas culinárias, por exemplo, podem ser estratégias promissoras para intervenções que visem promover a troca de experiências e um aprendizado holístico sobre alimentação e nutrição, que agrega o conhecimento tradicional e é inovada com informações advindas de outras vivências (DIEZ-GARCIA; CASTRO, 2011).

Esse fato ensina que, na escolha de materiais didáticos, deve haver o cuidado para não se cair na armadilha de construção de um recurso didático bem elaborado em termos de conteúdo, todavia limitado quanto ao potencial de promoção de práticas autônomas e voluntárias de alimentação saudável, conforme as orientações atuais sobre ações de EAN indicadas pelo Marco de Referência de EAN para as políticas públicas. Também não poderia ser uma ação exclusiva de um pedagogo que carece de conhecimentos específicos, e, assim, a inadequação seria de ordem de essência (alimentação e nutrição), de conteúdo. Dessa forma, emerge a necessidade de articulação de saberes (BEZERRA, 2018).

## **1.9 EXPERIÊNCIAS PRÁTICAS: DESCRIÇÃO DE TRABALHOS APRESENTADOS PELOS ALUNOS DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL II DA UFLA**

Segundo as Diretrizes Curriculares dos cursos de Nutrição, estabelecidas em 2001, “o profissional nutricionista deve ter uma formação generalista, humanista e

---

crítica, capacitado a atuar, visando à segurança alimentar e à atenção dietética, em todas as áreas do conhecimento em que a alimentação e a nutrição se apresentem fundamentais para a promoção, manutenção e recuperação da saúde e para a prevenção de doenças de sujeitos ou grupos populacionais, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida, pautado em princípios éticos, com reflexão sobre a realidade econômica, política, social e cultural” (BRASIL, 2001).

Ressalta-se ainda que, diante todas as reflexões apresentadas anteriormente, a formação do profissional como educador em nutrição não se resume a mera transmissão de informações corretas de forma didática, porque implica em apreender a maneira como o interlocutor vivencia o problema alimentar, não apenas em relação ao consumo alimentar propriamente dito, mas a todas as questões de natureza subjetiva e interpessoal que implicam no comportamento alimentar (BOOG, 2008). Ou seja, quando a EAN é postulada meramente como uma consulta parcial do tratamento, de modo homogêneo, a-histórico, atemporal, independente de grupos sociais, desconsiderando as questões acima mencionadas, ela se torna um saber técnico que não valoriza o sujeito (MANÇO; COSTA, 2004).

Diante destas considerações, este tópico visa apresentar os trabalhos práticos desenvolvidos pelos alunos da disciplina de Educação Alimentar e Nutricional II da UFLA, como forma de reflexão e trocas de experiências, além de servir como contribuição para trabalhos futuros. No primeiro módulo, por meio de abordagem problematizadoras e dialógica, os alunos discutem fundamentos teóricos e práticos de EAN, tendo como referências as obras *O Pequeno Príncipe* (SAINT-EXUPÉRY, 2015), *Entre a Ciência e a Sapiência* (ALVES, 2012) e *Pedagogia da Autonomia* (FREIRE, 2015), além de artigos contextualizadores da EAN no Brasil (BOOG, 1997; MANÇO; COSTA, 2004).

Esta abordagem é estimulada pela constatação de que os métodos tradicionais de ensino não seriam eficazes para tratar com transdisciplinaridade necessária à abordagem do tema, que além dos conhecimentos básicos da ciência da nutrição, necessita envolver aspectos voltados às ciências sociais e humanas como a filosofia e psicologia. No segundo módulo, os conceitos e fundamentos discutidos na teoria são colocados em prática e os alunos são orientados a conduzir projetos de EAN em diferentes públicos e temáticas.

Na aprendizagem pelo desenvolvimento dos projetos, os alunos têm a oportunidade de lidar com questões interdisciplinares, tomam decisões e agem

---

sozinhos e em equipe. Por meio dos projetos, são trabalhadas também suas habilidades de pensamento crítico e criativo e a percepção de que existem várias maneiras de se realizar uma tarefa (BACICH; MORAN, 2018), competências tidas como necessárias para o sucesso das intervenções em EAN.

A aplicação da metodologia ativa de aprendizagem por projetos para os graduandos de Nutrição da Universidade Federal de Lavras cursando a disciplina de “Educação Alimentar e Nutricional II” teve início em 2014. Esta abordagem foi estimulada pela constatação de que os métodos tradicionais de ensino não seriam eficazes para tratar com transdisciplinaridade necessária à abordagem do tema, que além dos conhecimentos básicos da ciência da nutrição, necessita envolver aspectos voltados às ciências sociais e humanas como a filosofia e a psicologia.

Na aprendizagem pelo desenvolvimento dos projetos, os alunos têm a oportunidade de vincular teoria e prática, lidar com questões interdisciplinares, tomar decisões e agir sozinho e/ou em equipe. Por meio dos projetos, são trabalhadas também suas habilidades de pensamento crítico e criativo e a percepção de que existem várias maneiras de se realizar uma tarefa (BACICH; MORAN, 2018), competências tidas como necessárias para o sucesso das intervenções em EAN.

Assim, tendo como fundamentação pedagógica a metodologia de aprendizagem por projetos, na prática, a disciplina é estruturada em três momentos: (i) problematização; (ii) desenvolvimento e orientação pedagógica; e (iii) síntese.

### *Problematização*

Neste momento, com duração de aproximadamente 3 semanas (6 horas), os educandos se organizam em grupos, escolhem a temática a ser trabalhada no projeto e estruturam a proposta. A escolha dos locais, temáticas e recursos pedagógicos a serem desenvolvidos pelos projetos são de responsabilidade dos próprios educandos, sendo isso parte do processo de ensino-aprendizagem estimulado pela disciplina, isto é, estímulo à autonomia e à liberdade para criar e arriscar.

Além disso, pela proposta de atuar em um novo contexto pedagógico, os educandos, ao mesmo tempo que são colocados como os próprios agentes na construção de seus conhecimentos, se colocam como educadores, responsáveis pela construção dos conhecimentos do público em que vão desenvolver o projeto.

---

Ainda nesta fase, os alunos são orientados a estruturar as intervenções a serem desenvolvidas nas ações de EAN com o público-alvo definido, sendo a fundamentação técnica/pedagógica das mesmas o fator mais relevante a ser considerado. Isso porque, por mais que haja liberdade de escolha do tema/público-alvo, a proposta não deve se fundamentar na mera curiosidade ou interesse dos alunos, mas deve envolver uma necessidade real da comunidade, e o esforço cognitivo para sua estruturação/aplicação, tendo assim impacto social e técnico, simultaneamente. Assim, para atingir estes objetivos, cada projeto deve prever a realização de no mínimo três intervenções, com recursos pedagógicos de diferentes níveis de complexidade: baixa, média e alta complexidade.

### *Desenvolvimento e orientação pedagógica*

Neste momento, com duração média de 10 semanas (20 horas) cada grupo executa as atividades práticas propostas, sob supervisão do professor responsável pela disciplina. O educando é estimulado a ter postura ativa e reconhecer que é agente essencial nas tomadas de decisão e obtenção de resultados bem-sucedidos. O professor responsável atua como mediador, orientando os educandos na resolução de problemas, incentivando o aprofundamento técnico/pedagógico, acompanhando e verificando o processo de aprendizagem. Neste sentido, estimula-se a formação de um vínculo ativo entre educador e educando, ao contrário das abordagens tradicionais, em que o educando se coloca como agente passivo no processo de ensino-aprendizagem.

Ao longo de todo este período também, os educandos, concomitantemente com as atividades previstas por cada projeto, se reúnem semanalmente com os demais colegas e o professor responsável pela disciplina para que se discuta o andamento do projeto, as dificuldades e estratégias que estão sendo traçadas para que os objetivos sejam atingidos. Esta é uma oportunidade para que os colegas aprendam com as experiências uns dos outros e contribuam com a troca de experiências e conhecimentos entre os grupos.

Juntas, estas interações remetem às propostas de Paulo Freire, ao propor que o educador e educando devem compartilhar parcelas de responsabilidade e de comprometimento e assim, construir juntos uma relação dialógica que, pelas palavras do próprio autor, se resume em: “quem ensina aprende ao ensinar e quem aprende ensina ao aprender”.

---

*Síntese*

Este momento, com duração de aproximadamente 3 semanas (6 horas), cada grupo trabalha na sistematização dos resultados obtidos para a redação de relatórios e apresentações, que correspondem a parte do processo avaliativo final da disciplina. Nesta fase ainda, os grupos se reúnem para uma discussão final onde relatam as experiências e avaliam se os objetivos inicialmente propostos foram alcançados, quais as limitações encontradas, as estratégias adotadas para resolver situações imprevistas e as contribuições trazidas pelo desenvolvimento dos projetos sob o ponto de vista social (impacto para o público-alvo) e profissional (formação como educadores em alimentação e nutrição).

**1.9.1 Projetos desenvolvidos na disciplina**

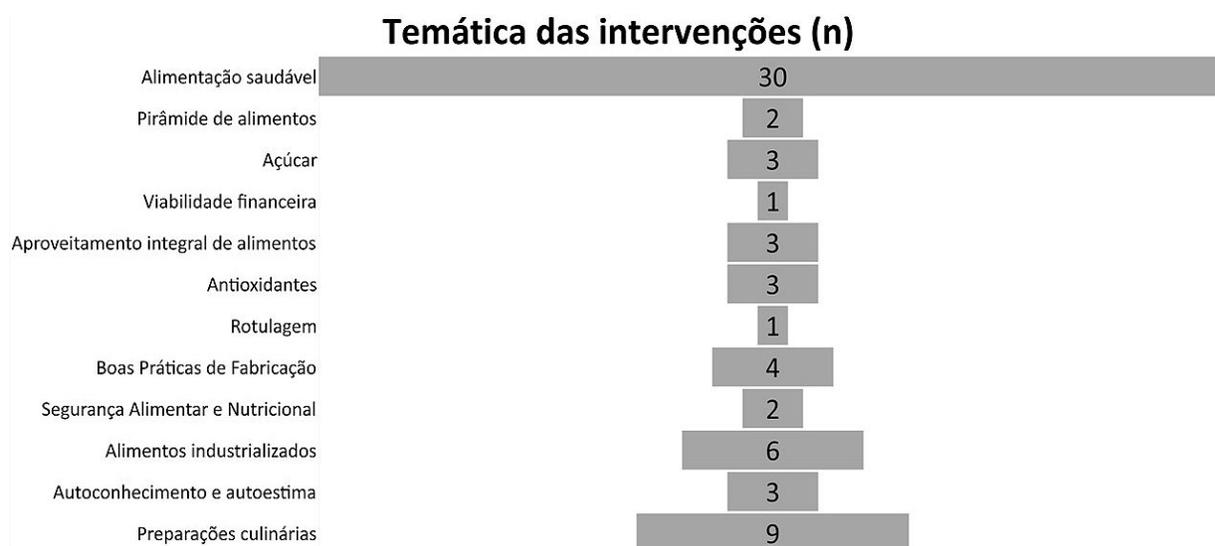
Ao todo, entre os anos de 2014 e 2019, aproximadamente 250 alunos cursaram a disciplina de Educação Alimentar e Nutricional II, sendo 67 projetos desenvolvidos. Os projetos propostos pelos alunos foram desenvolvidos na cidade de Lavras e em municípios circunvizinhos com públicos de diferentes faixas etárias e de condições sociodemográficas de saúde como ilustrado na Tabela 8.

**Tabela 8** - Público-alvo dos projetos desenvolvidos na disciplina de “Educação Alimentar e Nutricional II” da Universidade Federal de Lavras entre os anos de 2014 – 2019.

<b>Público-alvo</b>	<b>n</b>
Crianças	
Escolares	24
Grupos específicos (Síndrome de Down, diabetes, projetos sociais, esportes...)	6
Instituição religiosa	1
Adultos	
Patologias/condições específicas (diabetes, câncer, celíaco, surdos...)	10
Esportistas/praticantes de atividade física	5
Cantineiras	2
Profissionais da saúde	3
Ex-moradores em situação de rua	4
Universitários	3
Instituição religiosa	2
Idosos	6
Militares	1
Famílias	1
<b>Total</b>	<b>67</b>

Fonte: Dos autores (2020).

Quanto à temática dos projetos, a maioria optou por focar em assuntos relacionados à alimentação saudável de forma geral e, em alguns casos, o trabalho com temas específicos como consumo de açúcar, aproveitamento integral de alimentos, viabilidade financeira entre outras, como demonstrado na Figura 12.



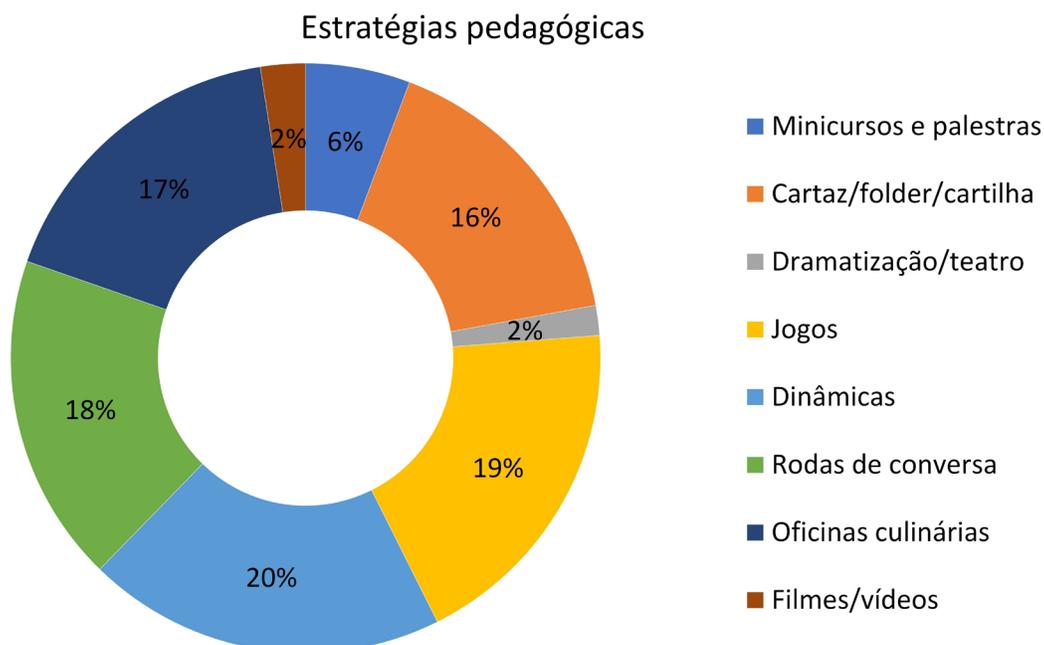
**Figura 12** - Temáticas das intervenções desenvolvidas nos projetos da disciplina de “Educação Alimentar e Nutricional II” da Universidade Federal de Lavras entre os anos de 2014 – 2019.

Fonte: Dos autores (2020).

Estes temas foram diretamente relacionados com o público-alvo que se trabalhava. Com crianças, por exemplo, cujo conhecimento sobre alimentação e nutrição é relativamente mais baixo e o nível de cognição impedia se trabalhar com temas mais complexos, tratar de assuntos relacionados à alimentação saudável de forma geral foi frequentemente tido como mais viável. No caso de adultos com condições/patologias específicas, por sua vez, optou-se pelo trabalho com temáticas mais específicas como preparações culinárias sem glúten para celíacos, sem açúcar para diabéticos, entre outras (Tabela 8).

Cabe ressaltar que, como as propostas deveriam prever, no mínimo, três intervenções com recursos de diferentes complexidades, a maioria dos grupos optaram por trabalhar com mais de uma temática no projeto, possibilitando aumentar a abrangência e a efetividade educativa das intervenções.

Assim como as temáticas, os recursos/abordagens pedagógicas também foram diversos sendo a maior prioridade para recursos mais dinâmicos e interativos, sendo dinâmicas, jogos, rodas de conversa e oficinas culinárias representando 72% de todas as abordagens escolhidas (Figura 13).



**Figura 13** - Recursos e abordagens pedagógicas das intervenções desenvolvidas nos projetos da disciplina de “Educação Alimentar e Nutricional II” da Universidade Federal de Lavras entre os anos de 2014 – 2019.

Fonte: Dos autores (2020).

### 1.9.2 Relatos da experiência prática: contribuições sociais e formação profissional

Diante da análise dos relatos e resultados obtidos pelos projetos, pode-se observar que, no geral, houve estímulo por parte dos educandos em utilizar métodos mais aprofundados de intervenção que considerassem, sobretudo, a cultura de valores, crenças e atitudes dos sujeitos no que se refere à alimentação, o que contribuiu para a efetividade e resultados positivos obtidos.

Neste caso, pode-se identificar em muitas das propostas conduzidas os princípios do Marco de Referência de EAN, em especial: a comida e o alimento como referências e a valorização da culinária como prática emancipatória; a promoção do autocuidado e da autonomia com a mudança de comportamento centrado na

peessoa, na sua disponibilidade e necessidades são um dos principais caminhos para garantir o envolvimento do sujeito nas ações de EAN; e a educação como processo permanente e gerador de autonomia e participação ativa e informada dos sujeitos pelo privilégio de processos ativos, que incorporem os conhecimentos e as práticas populares, contextualizados nas realidades dos sujeitos, de suas famílias e comunidade, possibilitando a integração permanente entre teoria e prática.

Esses princípios ficaram nítidos em alguns relatos apresentados pelos educandos, como exemplificado abaixo na Tabela 9.

**Tabela 9** - Exemplos de relatos da experiência dos educandos responsáveis pelos projetos, sob o ponto de vista da EAN como processo gerador de autonomia e criticidade.

ID*	Relato
2	As dinâmicas com as mulheres mastectomizadas contribuíram para “ <i>despertar para a autovalorização, uma vez que a maioria já eram mães e se mostraram preocupar muito com a família, mesmo diante da doença que enfrentavam</i> ”.
3	As oficinas culinárias com celíacos permitiram “ <i>a troca de experiências entre os participantes, como uma forma de incentivo mútuo para o seguimento da dieta isenta de glúten</i> ”.
7	As ações educativas realizadas com ex-moradores em situação de rua “ <i>desencadearam não só aos internos, como os idealizadores do local, o desenvolvimento da capacidade crítica e a autonomia sobre escolhas mais sábias em relação a sua alimentação</i> ”.
12	Durante as atividades desenvolvidas com as idosas, “ <i>as mesmas tiveram uma certa resistência no começo, mas com o tempo elas foram se abrindo e demonstraram motivação para novos conhecimentos em nutrição e participação nas atividades propostas</i> ”.
28	Com jovens da ABRASCO, “ <i>apesar de não ter havido resultados quantitativos significantes, pôde-se observar ao longo do projeto o despertar de curiosidade, dúvida e interesse por parte dos participantes</i> ”.
33	No grupo de cozinheiras de uma instituição religiosa “ <i>apesar da relutância em mudanças, foi percebido um avanço significativo em relação ao se dispor a ouvir</i> ”.

\* Tabela 10

Fonte: Dos autores (2020).

No que tange à abordagem teórico-metodológica pensada para ações, considera-se predominante nos projetos apresentados o discurso em torno da EAN dialógica, problematizadora que sobrepõe a visão puramente técnica e instrucional da educação, passando a considerá-la como uma forma de realização da pessoa, o que é também enfatizado por Oliveira e Oliveira (2008) como requisito importante para a eficácia das ações de EAN.

Destaca ainda o estímulo das ações no sentido de promover a autonomia dos sujeitos, baseadas na interdisciplinaridade e na transdisciplinaridade, respeitando as culturas, valorizando a história e a diversidade regional, ao mesmo tempo em que reconheçam os saberes populares e fomentem a biodiversidade local, o que corrobora com Santos (2012) sobre as condições essenciais para a efetividade das intervenções em EAN.

Assim, tanto do ponto de vista nutricional, psicológico e social, estas ações estimularam o grupo em que se trabalhou a adotar melhores escolhas em relação a sua alimentação, visto que a importância delas para qualidade de vida e manutenção da saúde foi bastante enfatizada, juntamente com as considerações de sua importância sob os aspectos culturais, sociais e econômicos. Além disso, pôde-se constatar importância que os métodos adotados, muitos deles construídos através dos sentimentos e emoções, desempenharam no cotidiano dos participantes, sejam eles crianças ou adultos.

Essas reflexões demonstram, portanto, que a EAN, sendo disciplina essencialmente pedagógica e transformadora, não deve se pautar na mera transferência de informações sobre nutrição e alimentação. Deve, no entanto, gerar o desejo de mudança no hábito alimentar, considerando o sujeito em sua complexidade, ou seja, percebendo a pessoa humana como um ser biopsicossocial (TOLONI et al., 2016).

Do ponto de vista da formação profissional, os projetos desenvolvidos na disciplina proporcionaram diferentes situações para que os educandos pudessem construir juntos novos conceitos sobre o seu papel como profissional da nutrição, não só diante do ponto de vista técnico-científico, mas também político, social e cultural.

Por intermédio de estratégias que superaram a mera transmissão de informações, os projetos desenvolvidos serviram para a formação técnica dos educandos, já que as experiências proporcionadas pela promoção dessas atividades despertaram a criatividade, o senso crítico, a capacidade de resolver problemas, o trabalho em grupo além de outras habilidades essenciais para um profissional em formação, capacitando-os para atuarem de forma intuitivamente sustentável, construtivista e sempre buscando o pensar e o agir certo, de forma ética e estética.

Em concomitância a esses processos, os alunos puderam aprender de forma construtiva e intuitiva a forma de aplicar os recursos e ajudar efetivamente na formação do ser humano, não só diante às visões técnicas da Nutrição mas sim no somatório de vários contextos que englobam a multidisciplinaridade do curso de graduação em Nutrição.

Cada um destes projetos desenvolvidos até o momento é descrito na Tabela 10.

---

**Tabela 10** - Descrição de trabalhos apresentados pelos alunos da disciplina de Educação Alimentar e Nutricional II da UFLA (continua...)

ID	Público-alvo	Local	n	Tema	Recursos	Relatos de experiências	Ano
1	Crianças e adolescentes	CEACAD – Lavras	41	Alimentação saudável e adequada, grupos de alimentos (pirâmide alimentar)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dramatização: Pirâmide alimentar</li> <li>■ Jogo de tabuleiro humano</li> </ul>	O uso de dramatização e jogo de tabuleiro como recursos foram vistos como estratégia positiva, pelo interesse e interação dos escolares nas atividades executadas de forma prazerosa e descontraída.	2014
2	Mulheres mastectomizadas	Centro Viva Vida de Lavras MG	10	Alimentação saudável e o câncer de mama	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dinâmica: atividade do espelho</li> <li>■ Oficina de sucos</li> <li>■ Palestra sobre alimentação saudável</li> <li>■ Folder educativo</li> </ul>	A dinâmica de grupo despertou interesse nas participantes e foi canal de interação, uma vez que algumas estavam frequentando pela primeira vez a reunião do grupo. Durante a atividade pode-se observar grande interesse e adesão. No momento aberto para o debate, algumas se emocionaram e relataram um despertar para a autovalorização, uma vez que a maioria já eram mães e se mostraram preocupar muito com a família, mesmo diante da doença que enfrentavam.	2014

Continua...

Tabela 10 - Continua.

ID	Público-alvo	Local	n	Tema	Recursos	Relatos de experiências	Ano
3	Adultos celíacos	DNU/UFLA	3	Alternativas para alimentação variada sem glúten e economicamente acessível	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Oficina culinária</li> </ul>	Muitas dúvidas foram esclarecidas para ambas as partes: tanto para os celíacos, que obtiveram informações acerca da doença além de aprendizados em relação à substituição dos alimentos, quanto para as pesquisadoras, que conheceram um pouco da vivência de cada um enriquecendo ainda mais sua formação profissional. A troca de experiências entre os participantes mostrou-se como uma forma de incentivo mútuo para o seguimento da dieta isenta de glúten tornando tal experiência ainda mais gratificante para as pesquisadoras.	2015
4	Pré-escolares	NDE/UFLA	41	Diminuição do consumo de açúcar de adição	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Roda de conversa sobre alimentação saudável pelo uso da pirâmide alimentar</li> <li>■ Cartazes com alimentos industrializados e suas respectivas quantidades de açúcar</li> </ul>	Para os pesquisadores, a escola é o ambiente apropriado para o desenvolvimento de ações de EAN uma vez que a escola exerce grande influência sobre a saúde e alimentação das crianças, já que essas passam a maior parte do dia nesse local.	2015

Continua...

Tabela 10 - Continua.

ID	Público-alvo	Local	n	Tema	Recursos	Relatos de experiências	Ano
5	Crianças com síndrome de down	APAE - Campo Belo	4	Alimentação saudável, nutrientes limitantes e consumo de açúcar	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Jogo de tabuleiro sobre alimentos</li> <li>■ Dinâmica sobre alimentos ricos em cálcio, vitamina A, zinco e fibras</li> <li>■ Quebra cabeça sobre alimentação saudável</li> <li>■ Folder sobre excesso no consumo de açúcar</li> </ul>	Após a avaliação do conhecimento prévio das crianças sobre os alimentos, foi possível observar que eles conheciam a maioria dos alimentos apresentados, entretanto de maneira superficial, não sabendo responder sobre seus benefícios ou malefícios. Os resultados do jogo do tabuleiro humano foram positivos, pois além de aprimorar os conhecimentos, permitiu avaliar a aprendizagem dos alunos após as intervenções realizadas. Pode-se observar que os conteúdos ensinados nas dinâmicas anteriores foram assimilados, uma vez que as crianças conseguiram responder às questões do jogo e explicar os benefícios e malefícios dos alimentos apresentados.	2015
6	Praticantes de ginástica	CRAS – Lavras	9	Alimentação saudável e economicamente viável	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Rotulagem</li> <li>■ Simulação de compras</li> <li>■ Gincana</li> </ul>	No geral, todas as participantes se mostraram interessadas em todos os assuntos tratados, sendo que muitas vezes compartilharam de experiências pessoais com todos. Logo, pode-se considerar que a intervenção teve efeito positivo nas participantes, uma vez que todas participaram diretamente nas rodas de conversa satisfazendo assim os objetivos iniciais do projeto	2016

Continua...

Tabela 10 - Continua.

ID	Público-alvo	Local	n	Tema	Recursos	Relatos de experiências	Ano
7	Ex-moradores em situação de rua	Instituição filantrópica	60	Alimentação saudável e aproveitamento integral de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dinâmica com a pirâmide alimentar</li> <li>■ Dinâmica sobre higienização</li> <li>■ Dinâmica sobre conservação de alimentos</li> <li>■ Oficina culinária</li> </ul>	As ações educativas realizadas na instituição desencadearam não só aos internos, como os idealizadores do local, o desenvolvimento da capacidade crítica e a autonomia sobre escolhas mais sábias em relação a sua alimentação. Através de intervenções com aplicações práticas e simples, a troca de informações foi bastante clara e permitiu construir e desconstruir muitos conceitos entre os internos e os alunos, possibilitando o crescimento através do estímulo da curiosidade. Assim, partindo sempre da essência, foi visado a conscientização de uma alimentação saudável e como ela pode ajudar na prevenção, tratamento e recuperação de patologias.	2016
8	Praticantes de escalada esportiva	Lavras	19	Alimentação saudável, índice glicêmico, antioxidantes e rotulagem de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dinâmica sobre alimentação saudável e índice glicêmico</li> <li>■ Dinâmica sobre antioxidantes e radicais livres</li> <li>■ Dinâmica sobre rotulagem de alimentos</li> </ul>	Os assuntos abordados, de acordo com os desportistas, foram importantes para o melhor desempenho e a melhor qualidade de vida, além de maior de conhecimento. Os participantes passaram a se atentar a questões que antes acreditavam ser irrelevantes, aumentando sua capacidade de pensar criticamente e questionar conceitos e crenças às quais acreditavam ter domínio e conhecimento suficiente.	2016

Continua...

Tabela 10 - Continua.

ID	Público-alvo	Local	n	Tema	Recursos	Relatos de experiências	Ano
9	Universitários participantes do projeto RONDON	DNU/UFLA	8	Aproveitamento integral de alimentos e oficinas culinárias	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Oficinas culinárias para aproveitamento integral de alimentos</li> <li>■ Cartilha sobre aproveitamento integral de alimentos e cultura alimentar do Tocantins</li> <li>■ Minicurso ministrado pelos participantes da pesquisa</li> </ul>	Na oficina culinária, os alunos tiveram contato direto com o alimento, desde o pré-preparo, preparo e, por fim, a degustação. Tais ações aproximam mais o educando ao tema estudado. Sentindo a textura, o aroma e o sabor do alimento, os alunos puderam perceber como é possível a elaboração de preparações saborosas, baratas e acessíveis.	2016
10	Crianças e adolescentes	Orfanato - Nepomuceno	11	Alimentação saudável e higiene pessoal e de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Atividade de colorir</li> <li>■ Cartaz com pirâmide de alimentos</li> <li>■ Jogo cobra-cega: que alimento é esse?</li> <li>■ Preparação de espetinho de fruta</li> <li>■ Intervenção higiene e saúde (para manipuladora de alimentos)</li> <li>■ Elaboração de pratos decorativos</li> </ul>	<p>Durante as atividades desenvolvidas as crianças e adolescentes demonstraram motivação para novos conhecimentos em nutrição e participação nas atividades propostas. Os encontros permitiram a construção de novos hábitos alimentares. Sobre a alimentação saudável elas mostraram o conhecimento de que comer frutas e verduras, todos os dias, faz bem à saúde, assim como evitar o sal, açúcar e o refrigerante. Desse modo o interesse em aplicar o que foi aprendido/ensinado, lavando as mãos antes de comer, introduzindo mais frutas e verduras na alimentação, praticando atividade física, aprendendo a comer novos alimentos e evitando produtos que possuem alto teor de sal, açúcar e gordura ficou evidente.</p>	2016

Continua...

Tabela 10 - Continua.

ID	Público-alvo	Local	n	Tema	Recursos	Relatos de experiências	Ano
11	Pacientes com câncer	Lar e Vida – Lavras	-	Alimentação saudável e antioxidantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Jogo tipo quiz: mitos e verdades</li> <li>■ Roda de conversa: frutas, legumes e verduras</li> <li>■ Folder sobre antioxidantes</li> <li>■ Oficina culinária: receitas de família</li> </ul>	<p>Através das ações educativas realizadas na instituição foi possível observar maior desenvolvimento da capacidade crítica e da autonomia dos participantes em suas escolhas em relação a sua nutrição e alimentação saudável. Foi possível ensinar e aprender uns com os outros, o que possibilitou o crescimento através do estímulo da curiosidade e da criticidade.</p> <p>Observou-se por meio da avaliação final que a apesar da nutricionista do local ter relatado que o conhecimento dos participantes sobre nutrição era pequeno, o contrário foi observado ao final do <i>quiz</i>, no qual os participantes acertaram quase todas as afirmações</p>	2017
12	Idosas	Vila Vicentina - Lavras	19	Alimentação saudável e aproveitamento integral de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Roda de conversa: alimentação e alimentos processados</li> <li>■ Vídeo: alimentos industrializados x alimentos in natura</li> <li>■ Palestra: alimentação saudável</li> <li>■ Dinâmica: laboratório dos gostos</li> <li>■ Nutri Bingo</li> <li>■ Oficina culinária: aproveitamento integral de alimentos</li> </ul>	<p>Observou-se que muitas das moradoras por serem idosas apresentaram certas dificuldades em lembrar o que foi feito. Porém, apesar das limitações, o retorno foi satisfatório, pois houve a mudança de hábitos alimentares e se observou que elas criaram mais confiança nos pesquisadores a cada intervenção, fortalecendo um laço afetivo. Dentre as intervenções percebe-se que o que mais chamou a atenção dos idosos foi a de consumo exagerado de sal e açúcar.</p>	2017

Continua...

Tabela 10 - Continua.

ID	Público-alvo	Local	n	Tema	Recursos	Relatos de experiências	Ano
13	Idosos	CRAS - Lavras			<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Roda de conversa: alimentação saudável</li> <li>■ Panfleto: 10 passos para uma alimentação saudável</li> <li>■ Dinâmica para estímulo do consumo de alimentos da estação</li> <li>■ Dinâmica: consumo de sal, óleo e açúcar</li> <li>■ Jogo: mitos e verdades</li> <li>■ Montagem de árvore de Natal nutritiva</li> <li>■ Montagem da pirâmide alimentar</li> <li>■ Oficina culinária: consumo consciente de sal</li> </ul>	<p>As atividades realizadas despertaram grande interesse dos idosos a cada encontro. Os mesmos se mostraram sempre motivados e envolvidos e cada vez mais autônomos, de modo que sempre contavam a cada semana sobre as mudanças realizadas e sobre o modo como se tornaram “educadores” irradiando o aprendizado a seus familiares e amigos, demonstrando mais uma vez a autonomia conquistada. Os dados obtidos apontam que houve uma relativa melhora dos hábitos diários da população estudada. Assim, é possível inferir que as intervenções realizadas contribuíram para a melhora dos hábitos alimentares diários desta população.</p>	2017
14	Ex-moradores de rua	Instituição filantrópica	-	Segurança alimentar e nutricional	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Bingo de alimentos</li> <li>■ Pirâmide e semáforo alimentar</li> <li>■ Roda de conversa: higiene pessoal e de alimentos</li> </ul>	<p>Através do diálogo estabelecido entre alguns acolhidos, percebeu-se que as intervenções de EAN realizadas acarretaram em mudanças de hábitos, tanto alimentares, quanto higiênicos, na instituição. Após as visitas semanais realizadas, grande parte dos acolhidos se conscientizaram a respeito das patologias associadas à alimentação e higienização pessoal inadequadas e iniciaram alterações como a deslocação dos lixos e restos de alimentos para locais afastados do refeitório, evitando a contaminação dos alimentos, do local e dos próprios acolhidos.</p>	2017

Continua...

Tabela 10 - Continua.

ID	Público-alvo	Local	n	Tema	Recursos	Relatos de experiências	Ano
15	Portadores de deficiência	Associação Conquista de Pessoas com Deficiência - Lavras	22	Alimentação saudável	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Oficina para montagem de pratos saudáveis</li> <li>■ Oficina para compra de alimentos saudáveis</li> <li>■ Oficina para elaboração de espetinho de frutas</li> </ul>	Foi realizado perguntas sobre alimentação de forma oral para os acompanhantes dos portadores de deficiência de forma que se pudesse registrar o desenvolvimento do conhecimento adquirido durante o projeto o que foi possível notar, visualmente evolução positiva para a distinção do que era e o que não era saudável.	
16	Cantineiras + crianças	LATEMP - Perdões	2 + 100	Boas práticas de fabricação e alimentação saudável	<p>Cantineiras</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Jogo dos erros sobre EPIs</li> <li>■ Palestra sobre higienização de alimentos e uso de EPIs</li> <li>■ Oficina culinária para aproveitamento integral de alimentos</li> <li>■ Caderno de receitas de aproveitamento de alimentos</li> <li>■ Certificado: afetividade e gratidão Crianças</li> <li>■ Análise sensorial de receitas</li> <li>■ Higienização pessoal das crianças</li> </ul>	<p>Quanto ao objetivo do estudo de realizar intervenções voltadas para a SAN, verificou-se que dentre as cantineiras já havia um conhecimento prévio do assunto, entretanto, ele não era colocado em prática. Com a intervenção, mesmo após a visita diagnóstica, observou-se que grande parte do conhecimento trocado foi absorvido e agora é colocado em prática pelas cantineiras. Já as crianças demonstraram ter certo conhecimento sobre os alimentos saudáveis e não saudáveis e sobre higienização, entretanto, elas não colocavam em prática grande parte do conhecimento que tinham. Com a intervenção houve melhoria, sobretudo nas práticas de higiene pessoal das crianças. Foi observado também melhorias nos hábitos alimentares das crianças e maior conscientização das cantineiras.</p>	2017

Continua...

Tabela 10 - Continua.

ID	Público-alvo	Local	n	Tema	Recursos	Relatos de experiências	Ano
17	Crianças	Escola Gralha Azul - Lavras	26	Hábitos alimentares saudáveis e conhecimento de nutrição	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dinâmica: Colheita feliz</li> <li>■ Teatro com fantoches</li> <li>■ Jogo: Que fruta é essa?</li> <li>■ Folder e panfleto para os pais</li> <li>■ Dinâmica: a verdade por traz dos industrializados</li> <li>■ Oficina: leitura de rótulos</li> <li>■ Oficina: higienização pessoal e de alimentos</li> <li>■ Caderno de atividades</li> </ul>	Após a execução das atividades, concluiu-se que a atividade mais efetiva foi a dos alimentos industrializados, pois causou muito impacto nas crianças. A dos alimentos <i>in natura</i> despertou grande interesse. O contato com crianças é sempre gratificante, pois são muito curiosos e receptivos a novos conhecimentos e informações.	2017
18	Militares	8º Batalhão da PM - Lavras	-	Alimentação saudável e DCNT	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dinâmica: mitos e verdades</li> <li>■ Dinâmica: nutrientes nos alimentos</li> <li>■ Roda de conversa problematizadora: alimentos saudáveis e receitas</li> <li>■ Oficina culinária</li> </ul>	As ações de EAN mostraram-se eficientes como influenciadoras para mudanças de hábitos alimentares de forma gradual. Mesmo que os valores obtidos nas frequências de consumo alimentar ainda não estejam totalmente dentro dos indicados pela Pirâmide Alimentar, bem como para o consumo consciente de alimentos industrializados, observou-se que houve uma melhora na hora das escolhas para os alimentos que seriam consumidos pelos voluntários. Os voluntários também demonstraram ter desenvolvido autonomia para escolher opções saudáveis, o que demonstra que conseguiram absorver o conteúdo das intervenções de forma a tomar as decisões por conta própria. Acredita-se que o grupo possui o potencial para continuar adaptando seus hábitos de forma a ser ideal para seu estilo de vida, mas também observando as melhores opções não só para melhorar sua composição corporal, mas também para a promoção da saúde e prevenção de doenças.	2017

Continua...

Tabela 10 - Continua.

ID	Público-alvo	Local	n	Tema	Recursos	Relatos de experiências	Ano
19	Praticantes de jiu jitsu	UFLA	12	Conhecimentos sobre nutrição e alimentação saudável	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Jogo da memória baseado no Guia Alimentar (2014)</li> <li>■ Dinâmica: composição de alimentos com enfoque em açúcar e gorduras</li> <li>■ Oficina para interpretação de rótulos de alimentos</li> <li>■ Livro de receitas</li> </ul>	<p>O trabalho realizado teve receptividade que surpreendeu aos integrantes do grupo, devido ao interesse que atletas tiveram em aprimorar o desempenho no esporte. Por imprevisto, não foi possível fazer a tempo uma análise dos resultados da intervenção, mas é de interesse dos pesquisadores retornar ao grupo do Jiu Jitsu para investigar o impacto das intervenções no conhecimento e no cotidiano dos lutadores.</p>	2017
20	Adolescentes	CEDET	8	Alimentação saudável	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dinâmica: percepções sobre alimentação e alimentação saudável</li> <li>■ Roda de conversa: imagem corporal</li> <li>■ Dinâmica: quantidade de açúcar, sal e óleo</li> <li>■ Oficina culinária: lanches saudáveis</li> </ul>	<p>Por meio do método pedagógico problematizador na EAN para adolescentes foi possível alcançar o objetivo de que os educandos evoluíssem da criticidade ingênua para a crítica, despertando a curiosidade através das atividades realizadas. Pode-se perceber então que as intervenções puderam contribuir para a conscientização sobre a importância da mudança dos hábitos alimentares e sua relação no desenvolvimento de doenças crônicas como diabetes, hipertensão e dislipidemias.</p>	2017

Continua...

Tabela 10 - Continua.

ID	Público-alvo	Local	n	Tema	Recursos	Relatos de experiências	Ano
21	Agentes comunitários de saúde	ESF - Ribeirão Vermelho	6	Alimentação saudável e conhecimentos sobre alimentação e nutrição	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Roda de conversa: hábitos alimentares, alimentos industrializados</li> </ul>	Com a realização deste trabalho, foi possível observar na prática que para se realizar a verdadeira EAN são necessárias intervenções a longo prazo, o que permite acompanhamento e observação da evolução do educando. Apesar das intervenções serem realizadas em um curto prazo, foi possível perceber a mudança de alguns hábitos alimentares por partes dos agentes, e espera-se que dessa maneira o conhecimento adquirido seja repassado no seu local de trabalho no caso a comunidade local	2017
22	Crianças	Escola Municipal Alvaro Botelho	22	Alimentação saudável e grupos alimentares de acordo com a pirâmide	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Vídeos dos 'Nutriamigos' sobre os diferentes grupos alimentares</li> </ul>	Apesar das diferenças entre as turmas A e B, notou-se um resultado positivo quando comparado com os resultados da avaliação inicial. Foram feitas atividades lúdicas e interativas que despertaram o interesse e a curiosidade das crianças sobre os alimentos, permitindo melhor aprendizado e compreensão do assunto e evitando hábitos alimentares inadequados que é um fator que pode prevenir possíveis doenças crônicas futuras. Visto que a EAN é mais efetiva quando aplicada ainda na infância, pode-se concluir que as ações foram satisfatórias tanto para o educando quanto para o educador.	2017

Continua...

Tabela 10 - Continua.

ID	Público-alvo	Local	n	Tema	Recursos	Relatos de experiências	Ano
23	Portadores de Diabetes Mellitus (DM)	Laboratório de EAN e Laboratório de técnicas dietéticas	4	Alimentação saudável e preparações dietéticas para portadores de DM	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dinâmica: ‘quem é você’</li> <li>■ Dinâmica: avaliação do sentimento e do conhecimento em relação ao DM</li> <li>■ Palestra: fundamentação teórica sobre o diabetes</li> <li>■ Oficina culinária: preparações dietéticas para portadores de DM</li> <li>■ Livro de receitas: receitas elaboradas pelos participantes na oficina culinária</li> </ul>	<p>O vínculo entre educador e educando é importante para adquirir resultados positivos. Além disso, a população diabética sente-se isolada do restante, entretanto, é necessário dedicar um tempo especial aos mesmos, para mostrar que as necessidades específicas da doença, com exceção da terapia medicamentosa, é um estilo de vida que todos deveriam ser adeptos. O questionário aplicado inicialmente sobre seus sentimentos perante a doença foi avaliado e notou-se que todas acreditavam que o DM era algo que não pudesse ser controlado, que para controlá-lo seria necessário a realização de ações incômodas e cheias de sacrifícios, além de sentirem vergonha por serem diabéticas e diferentes de toda a população. Entretanto, ao final, foi reaplicado o mesmo questionário e houve grandes mudanças na percepção sobre a qualidade de vida com diabetes. Estas passaram a conviver de forma mais harmoniosa com a doença, sem necessidade de grandes sacrifícios, além de não sentirem mais vergonha por serem diabéticas.</p>	2017

Continua...

Tabela 10 - Continua.

ID	Público-alvo	Local	n	Tema	Recursos	Relatos de experiências	Ano
24	Crianças	Escola municipal de Lavras		Benefício no consumo de frutas e sucos naturais em detrimento de sucos industrializados e refrigerantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Filme: malefícios do consumo de bebidas industrializadas</li> <li>■ Roda de conversa: doenças que podem ser desenvolvidas a partir do excesso no consumo de sucos industrializados</li> <li>■ Oficina de sucos: Elaboração e degustação de sucos naturais e sucos industrializados</li> </ul>	<p>Por meio das ações educativas realizadas na escola foi possível observar maior preocupação das crianças em relação aos alimentos consumidos e as possíveis consequências geradas. As intervenções feitas de forma simples e didática fez com que os educandos participassem melhor entendendo o conteúdo apresentado e levando esse conhecimento para fora da escola, propagando para toda a família. Dessa forma a intervenção trabalhou com a consciência das crianças gerando autonomia para o começo das mudanças dos hábitos alimentares e a melhora da qualidade de vida. Em todas as conversas, os profissionais da escola ressaltaram bastante os pontos positivos e como já estava havendo mudança nos hábitos das crianças, inclusive em relação ao lanche que elas levavam para a escola, além de falarem mais sobre o assunto.</p>	2017

Continua...

Tabela 10 - Continua.

ID	Público-alvo	Local	n	Tema	Recursos	Relatos de experiências	Ano
25	Agentes comunitários de saúde	ESF 15 José Cicarelli Filho – Lavras MG	4	Alimentação saudável e alimentação em patologias	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dinâmica: ‘auto retrato’</li> <li>■ Jogo: mitos e verdades sobre alimentação e nutrição</li> <li>■ Roda de conversa: consumo de alimentos industrializados e doenças crônicas</li> <li>■ Grupos alimentares: pirâmide alimentar e a nova classificação recomendada pelo Guia Alimentar</li> </ul>	<p>No que se refere ao consumo alimentar, foi observado padrão inadequado dos agentes comunitários de saúde, com alto consumo de sal, açúcares e gordura e baixo consumo de alimentos <i>in natura</i>. Mesmo sendo eles da área da saúde, o conhecimento sobre alimentação e saúde não são colocados em prática no âmbito pessoal e profissional. As intervenções educacionais foram eficazes na disseminação e construção do conhecimento científico, dando lhes autonomia e entendimento das bases alimentares e importância do equilíbrio alimentar na prevenção de DCNT.</p>	2017
26	Portadores de deficiências auditivas	Centro educacional de apoio às necessidades auditivas e visuais (CENAV)	9	Alimentação saudável	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Roda de conversa: quantidade de açúcares nos alimentos e dúvidas a respeito</li> <li>■ Jogo dos sentidos: sentidos sensoriais na alimentação</li> <li>■ Apresentação da pirâmide alimentar: grupo de alimentos e sua importância para a saúde</li> </ul>	<p>Ao final das intervenções os participantes relataram que aprenderam bastante com as ações, estando muito mais curiosos sobre o assunto de alimentação. Dentre as intervenções percebeu-se que o que mais chamou a atenção foi o consumo exagerado de açúcar. As ações realizadas para a promoção da EAN auxiliaram e contribuíram para que os alunos desenvolvessem a sua própria autonomia. Eles conseguiram da maneira de cada uma, desenvolver uma curiosidade epistemológica sendo mais críticos em suas escolhas alimentares.</p>	2017

Continua...

Tabela 10 - Continua.

ID	Público-alvo	Local	n	Tema	Recursos	Relatos de experiências	Ano
27	Crianças	CMEI Antônio Silva Cândido – Lavras MG	-	Alimentação saudável e consumo alimentar de alimentos <i>in natura</i> e ultraprocessados	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Roda de conversa: sobre alimentos <i>in natura</i> e alimentos industrializados</li> <li>■ Dinâmica: ‘monte seu prato’ para avaliar o consumo alimentar</li> <li>■ Caderno de receitas: preparações saudáveis para a promoção de hábitos alimentares saudáveis na escola</li> <li>■ Dinâmica: ‘conhecendo as frutas e vegetais’</li> <li>■ Jogo da memória: realizado a fim de identificar se as crianças lembravam dos alimentos apresentados na dinâmica anterior</li> <li>■ Panfleto: “fruta da época”</li> <li>■ Teatro: importância de se ter hábitos alimentares saudáveis</li> <li>■ Panfleto para os pais</li> <li>■ Dinâmica sobre os alimentos citados no teatro</li> </ul>	<p>As atividades mais efetivas foram a dinâmica conhecendo as frutas, legumes e vegetais onde as crianças foram incentivadas a sempre experimentar novos alimentos. Por meio do teatro conseguiu-se chamar a atenção das crianças com os fantoches que foi 2017 algo que elas gostaram, abordando um tema bem importante para grupo sobre as consequências de se continuar consumindo alimentos industrializados e quais os benefícios de adotar uma alimentação saudável.</p>	

Continua...

Tabela 10 - Continua.

ID	Público-alvo	Local	n	Tema	Recursos	Relatos de experiências	Ano
28	Integrantes do programa jovem aprendiz	ABRAÇO – Associação Brasileira Comunitária para a Prevenção do Abuso de Drogas	25	Alimentação saudável	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dinâmica semáforo nutricional</li> <li>■ Jogo mitos e verdades</li> <li>■ Elaboração de lanche saudável</li> <li>■ Mural de fotos</li> </ul>	Apesar de não haver resultados quantitativos significativos, pôde-se observar ao longo do projeto o despertar de curiosidade, dúvida e interesse por parte dos alunos, e percebeu-se também que a cada encontro pareciam ter adquirido conhecimento sobre o que foi ensinado. Isso nos mostra que o trabalho teve um impacto positivo, porque mesmo que não tenham assimilado as respostas corretas do questionário, os encontros foram suficientes para estimular a curiosidade e olhar crítico para alimentação e nutrição.	2017
29	Universitários	Condomínio residencial	30	Alimentação saudável	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Folder</li> <li>■ Livro de receitas saudáveis e nutritivas</li> <li>■ Roda de conversa sobre mudanças nos hábitos alimentares após as intervenções</li> </ul>	Pôde-se concluir que a alimentação dos universitários em sua grande parte é precária, mostrando a necessidade de mais trabalhos de prática de EAN com este público. Apesar de boa parte desta população não dar sequência ao projeto, as pessoas que persistiram no projeto obtiveram resultados efetivos e satisfatórios nas mudanças de hábitos alimentares.	2017

Continua...

Tabela 10 - Continua.

ID	Público-alvo	Local	n	Tema	Recursos	Relatos de experiências	Ano
30	Ex-moradores em situação de rua	Instituição filantrópica	19	Alimentação saudável e doenças crônicas não transmissíveis	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Roda de conversa sobre os hábitos alimentares dos residentes</li> <li>■ Jogo sobre mitos e verdades da alimentação</li> <li>■ Palestra sobre diabetes e hipertensão</li> </ul>	<p>Pelo fato de alguns participantes serem muito idosos, estes não se manifestaram muito durante os questionamentos, porém o público mais jovem, que ouvia atento cada questão, soube responder as perguntas de forma correta. Isso se deu pela intensa preocupação dos mais novos com os mais velhos, onde os mesmos buscavam formas de ajudá-los em cada situação difícil, principalmente em questão de saúde, onde partiu do interesse deles saber mais sobre o que pode oferecer para os diabéticos e hipertensos da casa, visto que são problemas muito comuns e que uma hora ou outra precisam se direcionar para o pronto atendimento com um morador doente.</p>	2017
31	Crianças praticantes de taekwondo	Academia de artes marciais de Lavras MG	11	Alimentação saudável	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dinâmica de onde vem os alimentos</li> <li>■ Jogo da trilha: identificação dos alimentos por meio dos sentidos</li> <li>■ Dinâmica conhecendo os alimentos</li> </ul>	<p>Observou uma pequena melhora nos hábitos alimentares dos alunos no período que antecede o treinamento. Os salgados fritos, bolachas recheadas, achocolatados e refrigerantes deram lugar às frutas, sucos naturais, iogurte e biscoito de polvilho.</p> <p>Outro fator que chamou a atenção foi a construção do conhecimento, conscientização e a autonomia que os alunos apresentaram ao final do processo. Este fator foi positivo, pois a criança nesta fase tende a construir uma consciência de si através das atitudes do outro, onde a imitação tende a ser uma ferramenta psicológica de desenvolvimento social entre as crianças</p>	2018

Continua...

Tabela 10 - Continua.

ID	Público-alvo	Local	n	Tema	Recursos	Relatos de experiências	Ano
32	Grupo de praticantes de atividade física	Sind UFLA	15	Alimentação saudável	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Palestra sobre alimentação e nutrição</li> <li>■ Atividade sobre a identificação de diferentes tipos de sucos (<i>in natura</i> e ultraprocessados)</li> <li>■ Jogo sobre a classificação dos alimentos</li> <li>■ Degustação de alimentos preparados em casa e alimentos ultraprocessados</li> </ul>	<p>A aplicação dos questionários e avaliação prévia dos conhecimentos de nutrição evidenciaram que os participantes possuíam pouco ou baixo entendimento de assuntos relacionados à alimentação adequada e nutrição. Após a realização das ações educativas obtivemos uma melhora significativa dos conhecimentos acerca destes assuntos, uma vez que com a reaplicação dos questionários mostraram mais respostas corretas em detrimento a primeira aplicação. Acreditamos que para obtenção de resultados mais significativos seria necessário a realização de um número maior de atividades como maneira de reforçar o conhecimento adquirido e mantê-lo.</p>	2018
33	Grupo de cozinheiras	Instituição religiosa de Lavras MG	4	Boas práticas de fabricação	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dinâmica 'a sua ação é importante'</li> <li>■ Jogo sobre as boas práticas de fabricação</li> <li>■ Jogo sobre as carnes aptas e impróprias para consumo</li> <li>■ Cartilha de alimentação saudável</li> </ul>	<p>Através do uso do método intuitivo de Pestalozzi com a importância da percepção sensorial no processo de aquisição do conhecimento, juntamente com a problematização de Paulo Freire foi possível a construção de conhecimento junto com as cozinheiras, proporcionando maior aprendizado para elas disseminarem naquele local e levar para toda a vida. Apesar da relutância em mudanças foi percebido um avanço significativo em relação se dispor a ouvir. Se o contato fosse mantido talvez se observasse uma mudança mais significativa a ponto de mudança de hábitos.</p>	2018

Continua...

Tabela 10 - Continua.

ID	Público-alvo	Local	n	Tema	Recursos	Relatos de experiências	Ano
34	Crianças	Escola Municipal Álvaro Botelho	40	Alimentação saudável	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dinâmica sobre preferências alimentares</li> <li>■ Roda de conversa sobre a pirâmide alimentar</li> <li>■ Montagem da pirâmide</li> <li>■ Oficina culinária</li> </ul>	<p>Com a realização deste trabalho, foi possível observar na prática que para se realizar a verdadeira EAN são necessárias intervenções em longo prazo, o que permite acompanhamento e observação da evolução do educando. Porém apesar das intervenções serem realizadas em um curto prazo, foi possível perceber a mudança no conhecimento das crianças em relação a alimentação saudável, que já sabiam relatar os benefícios de frutas e verduras e o porquê de se evitar alimentos industrializados. Espera-se que dessa maneira o conhecimento adquirido seja repassado para seus familiares e amigos podendo incentivar a mudança diária das refeições, optando por alimentos in natura e criando gosto em conhecer novos alimentos e suas preparações.</p>	2018

Continua...

Tabela 10 - Continua.

ID	Público-alvo	Local	n	Tema	Recursos	Relatos de experiências	Ano
35	Crianças	Escola Municipal Álvaro Botelho	-	Alimentação saudável	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dinâmica da interação</li> <li>■ Cesta da alimentação</li> <li>■ Atividade: cinco sentidos humanos e baú da alimentação saudável</li> <li>■ Roda de conversa sobre o reaproveitamento dos alimentos</li> </ul>	Foi possível concluir que as intervenções tiveram impacto nas escolhas das crianças e seus hábitos alimentares, uma vez que elas se mostraram bastante participativas nas atividades e apresentaram curiosidades epistemológicas, pois ao longo das intervenções muitos exercitavam a mente e exploravam além da situação que lhes era apresentada, tornando-os assim um sujeito autônomo. Também a partir da vivência percebeu-se o quão importante é realizar atividades de EAN com crianças, pois além da formação dos hábitos alimentares estarem em processo de formação, eles se mostram bastante atentos em atividades lúdicas e a partir disso é possível obter respostas mais eficazes.	2018

Continua...

Tabela 10 - Continua.

ID	Público-alvo	Local	n	Tema	Recursos	Relatos de experiências	Ano
36	Grupo de tabagistas	PSF bairro Cascalho-Vila Rica de Lavras MG	-	Alimentação no combate ao tabagismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dinâmica dos rótulos</li> <li>■ Dinâmica dos antioxidantes</li> <li>■ Dinâmica “substituição por petiscos saudáveis”</li> <li>■ Dinâmica “quantidade de calorias”</li> </ul>	<p>O trabalho realizado com o grupo de tabagista mostrou que a população mais carente ainda não tem o conhecimento necessário sobre uma alimentação saudável e como se comportar em relação a compras e alimentos que realmente trazem benefícios ao sujeito. As intervenções obtiveram êxito em relação a educar e fazer com que os integrantes do grupo criassem uma visão mais crítica, quanto aos alimentos e aos rótulos. Além de por iniciativa relatada pelo próprio grupo foi avaliado melhores hábitos e escolhas após as intervenções realizadas, auxiliando os integrantes que conseguiram e os que ainda não conseguiram abandonar o vício do cigarro.</p>	2018
37	Estudantes de nutrição	DNU - UFLA	23	Alimentação saudável entre os universitários	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Mesa redonda sobre transtornos alimentares</li> <li>■ Roda de conversa sobre Nutrição comportamental</li> </ul>	<p>As ações de EAN mostraram-se efetivas e cumpriram com o objetivo de despertar a curiosidade dos educandos, levando eles a reflexão e criticidade e consequente autonomia. Ademais, foi obtido feedback positivo, visto que despertou alguns estudantes a enxergarem um problema alimentar que antes não enxergavam e ver que não estão sozinhos, a esclarecerem dúvidas sobre até onde o nutricionista pode ir, não invadindo a área do psicólogo, a comer mais consciente, saíram motivados a ter um olhar mais holístico, aceitar que existem diversos corpos e que a nutrição prioriza a saúde e não padrão estético imposto pela mídia.</p>	2018

Continua...

Tabela 10 - Continua.

ID	Público-alvo	Local	n	Tema	Recursos	Relatos de experiências	Ano
38	Grupo de idosos	SindUFLA	15	Alimentação saudável e acessível	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Roda de conversa sobre os tipos de alimentos</li> <li>■ Mesa redonda sobre alimentos <i>diet, light e zero</i></li> </ul>	<p>Ao final do projeto, observou-se que houve aumento na média de pontos atingidos pelos membros, e que individualmente todos tiveram maior porcentagem de acertos quando se comparou os resultados do último em relação ao primeiro questionário. Desta forma, foi possível observar que as ações desenvolvidas aumentaram o conhecimento dos idosos em relação à alimentação e nutrição.</p>	2018
39	Crianças	Escola Municipal Alvaro Botelho	19	Alimentação saudável	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Vídeos sobre alimentação saudável</li> <li>■ Jogo dos tipos de alimentos</li> <li>■ Oficina culinária</li> </ul>	<p>As crianças apresentam aumento no conhecimento sobre alimentação saudável, sua importância para a saúde e desenvolvimento. Elas também reconheceram que a ingestão de produtos ultraprocessados deve ser mais restrita em detrimento aos produtos <i>in natura</i>, e desenvolveram mais criticidade em relação a composição e nutrição de alimentos.</p>	2018
40	Profissionais da saúde e funcionários	Hospital Vaz Monteiro	-	Alimentação saudável	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Folder</li> <li>■ Dinâmica das embalagens de alimentos</li> <li>■ Oficina culinária com entrega de apostila</li> </ul>	<p>Os recursos pedagógicos utilizados foram importantes para o aprendizado dos educandos uma vez que esses propuseram uma com os educadores, além de despertar a problematização nos mesmos fazendo com que eles estimulam a própria autonomia sobre a alimentação e nutrição. Podendo-se concluir que as intervenções surtiram efeitos progressivos para os educandos, porém necessitando de realizar mais intervenções para obtenção de melhores resultados.</p>	2018

Continua...

Tabela 10 - Continua.

ID	Público-alvo	Local	n	Tema	Recursos	Relatos de experiências	Ano
41	Adolescentes	Escola Municipal Azarias Ribeiro	-	Transformos alimentares e de autoimagem	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Jogos de mitos e verdades</li> <li>■ Palestra</li> <li>■ Vídeos</li> <li>■ Roda de conversa</li> </ul>	Foi identificado aumento no conhecimento sobre alimentação e nutrição. Observou-se a importância de intervenções nutricionais para adolescentes, levando em conta a necessidade de provocar a curiosidade e torná-los mais críticos diante a mídia no geral.	2018
42	Crianças	Escola Municipal Doutora Dâmina	17	Alimentação saudável	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Teatro</li> <li>■ Pirâmide interativa</li> <li>■ Oficina culinária</li> <li>■ Dinâmica do semáforo nutricional</li> </ul>	As crianças adquiriram o conhecimento pretendido, tiveram sua curiosidade estimulada e em alguns aspectos tornaram-se críticos. Todavia para obtenção de resultados mais significativos seria necessário a realização de um número maior de intervenções de EAN para reforçar e aprofundar o conhecimento adquirido e com isso contribuir com a formação de sujeitos autônomos e conscientes em suas escolhas alimentares. E, a partir disso, possibilitar a adoção de padrões alimentares baseados em alimentos <i>in natura</i> e minimamente processados desde a infância e prevenir o surgimento de DCNT, o que, por consequência, pode contribuir com a modificação do atual cenário epidemiológico	2018
43	Crianças praticantes de atletismo	Cria – Lavras (UFLA)	14	Alimentação e nutrição com foco na diminuição do consumo de alimentos industrializados	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Folder</li> <li>■ Alimentos (trabalho com rotulagem e embalagem dos alimentos)</li> </ul>	Foi possível observar na prática que é necessário período maior para que as ações de EAN sejam efetivas. Mesmo tendo curto prazo, foi observado conhecimento sobre alimentação e nutrição adquirido pelas crianças tornando-as mais autônomas facilitando a melhoria dos seus hábitos alimentares.	2018

Continua...

Tabela 10 - Continua.

ID	Público-alvo	Local	n	Tema	Recursos	Relatos de experiências	Ano
44	Idosos	CRAS - Ingáí	15	Alimentação saudável	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dinâmica de apresentação dos tipos dos alimentos</li> <li>■ Jogo da memória</li> <li>■ Baú de lembranças</li> </ul>	<p>Observou-se que o consumo alimentar dos idosos estava qualitativamente adequado. De forma geral, eles mostraram-se interessados e participativos, exceto na primeira intervenção, sentiram-se à vontade para questionar e compartilhar experiências. Em relação à percepção dos educadores, acreditamos que trabalhar com público de idosos, apesar de ser muito prazeroso, é desafiador, devido já serem sujeitos altamente autônomos.</p> <p>Através das intervenções realizadas foi possível concluir a partir das falas e colocações dos educandos, que houve resultados positivos e que os educandos foram levados a criticidade e se tornaram mais autônomos em suas escolhas alimentares, percepções sobre o corpo e padrões ditados pela mídia e sociedade. Todavia, evidencia-se a necessidade de uma abordagem multiprofissional e intersetorial nas práticas de EAN, a fim de suprir as lacunas existentes entre a teoria e prática nos processos de ensino e aprendizagem.</p>	2019
45	Adolescentes	CEDET	-	Processamento dos alimentos e percepção corporal	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Roda de conversa sobre os tipos de alimentos</li> <li>■ Oficina culinária</li> <li>■ Jogo sobre a percepção corporal</li> </ul>		

Continua...

Tabela 10 - Continua.

ID	Público-alvo	Local	n	Tema	Recursos	Relatos de experiências	Ano
46	Crianças	Escola Municipal Alvaro Botelho	-	Alimentação saudável	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Cartaz sobre o processamento dos alimentos</li> <li>■ Folder sobre o processamento dos alimentos</li> <li>■ Dinâmica das frutas</li> <li>■ Vídeo sobre a NOVA classificação</li> <li>■ Jogo do semáforo nutricional</li> </ul>	<p>A EAN pode ser de fato aplicada, pois, com as intervenções foi possível estimular a curiosidade, sendo assim, o educando irá buscar mais conhecimento e se sentirá na obrigação de passar a diante o conhecimento aprendido, pois vê a necessidade e importância do que aprendeu. Para Paulo Freire, quanto mais o professor possibilitar aos estudantes perceberem-se como seres inseridos no mundo, tanto mais se sentirão desafiados a responder aos novos desafios.</p>	2019
47	Crianças	Escola pública de Lavras	20	Alimentação saudável	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Oficina dos tipos de alimentos</li> <li>■ Gincana</li> <li>■ Roda de conversa</li> </ul>	<p>Após as oficinas de EAN, foi possível concluir baseando-se nos resultados do questionário, na observação das falas, comportamentos e discussões dos alunos que houve assimilação dos conteúdos desenvolvidos junto a eles, logo percebe-se que a interação educador/educando é de extrema importância na construção do conhecimento do educando. Visto que desenvolver a criticidade como proposto por Paulo Freire, é um processo em que deve haver a participação ativa do educando e o estímulo à curiosidade, levando assim ao exercício da criticidade, bem como a transformação da curiosidade ingênua em curiosidade epistemológica. Essa criticidade torna as crianças mais autônomas em suas escolhas e decisões alimentares. Contudo, nota-se a necessidade de mais oficinas de EAN para que temas sobre alimentação e nutrição sejam abordados com mais profundidade em um período maior.</p>	2019

Continua...

Tabela 10 - Continua.

ID	Público-alvo	Local	n	Tema	Recursos	Relatos de experiências	Ano
48	Crianças	Escola Municipal Doutora Dâmina	22	Comportamento alimentar e estilo de vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Roda de conversa</li> <li>■ Palestra</li> </ul>	Foi possível observar que as ações de EAN realizadas no presente trabalho foram exitosas em estimular o pensamento crítico e a autonomia dos alunos envolvidos, visto que, os alunos conseguiram identificar as reais intenções da publicidade de alimentos ao envolver os personagens. Portanto, a realização de práticas de EAN devem ser consolidadas no âmbito escolar, já que tal ambiente é propício para a aprendizagem e incentivo de hábitos alimentares saudáveis.	2019
49	Idosos	ESF	-	Processo de envelhecimento e alimentação	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Roda de conversa</li> <li>■ Dinâmica da caixa de sensações</li> <li>■ Vídeo sobre o processo de envelhecimento</li> </ul>	Todas as participantes realizaram a construção de seus hábitos a partir de costumes familiares, mas também pelas condições socioeconômicas em que se encontravam. Sendo assim, acolher as experiências de vida das participantes foi de extrema importância para a produtividade das oficinas e desenvolvimento do conhecimento pelos educandos e educadores. Mostrando, uma vez que o público idoso passa por um processo de transição juntamente com as mudanças da sociedade, deve se levar em conta as suas experiências atuais de outras fases da vida, anteriores ao crescente processo de industrialização dos alimentos.	2019

Continua...

Tabela 10 - Continua.

ID	Público-alvo	Local	n	Tema	Recursos	Relatos de experiências	Ano
50	Crianças e adolescentes	CRAS	-	Alimentação saudável	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Horta</li> <li>■ Oficina culinária</li> </ul>	<p>A EAN possui importante papel na qualidade de vida dos indivíduos, na busca por conhecimentos e na construção da autonomia em suas escolhas alimentares. Foi evidente a importância da utilização de metodologias ativas neste processo, para que os educandos pudessem associar a teoria com a sua própria realidade, desenvolvendo maior interesse e conscientização, o que refletiu na demonstração de maior independência sobre o assunto quando abordado ao final. Porém, é importante e necessária a continuidade do estímulo na busca de conhecimentos acerca da alimentação saudável, para que se tenha resultados que possam refletir em melhores escolhas à longo prazo, pois a EAN tem importância direta na promoção e proteção da saúde, promovendo o desenvolvimento de hábitos saudáveis ao longo da vida.</p>	2019

Continua...

Tabela 10 - Continua.

ID	Público-alvo	Local	n	Tema	Recursos	Relatos de experiências	Ano
51	Crianças	Centro Educacional Infantil em um município do sul de Minas Gerais	9	Higiene pessoal dos alimentos e alimentação saudável	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Teatro</li> <li>■ Dinâmica de higiene pessoal e dos alimentos</li> <li>■ Oficina culinária</li> </ul>	Foi possível concluir com o presente estudo que as crianças adquiriram o conhecimento pretendido, tiveram sua curiosidade estimulada e em alguns aspectos tornaram-se críticos. Todavia para obtenção de resultados mais significativos seria necessário a realização de um número maior de intervenções de EAN para reforçar e aprofundar o conhecimento adquirido e com isso contribuir com a formação de sujeitos autônomos e conscientes em suas escolhas alimentares. Portanto, para que as ações se tornem cada vez mais eficazes é necessário o empenho e dedicação dos educadores em conjunto com os pais.	2019
52	Crianças	Escola Municipal Paulo Menicucci	21	Processamento dos alimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dinâmica sobre os tipos de alimentos</li> <li>■ Roda de conversa sobre o processamento dos alimentos</li> <li>■ Oficina culinária</li> </ul>	As crianças conseguiram aprender os conteúdos de forma gradual, e apesar de apresentarem conhecimento superficial dos assuntos, na segunda e terceira intervenção foi observado maior compreensão pelos alunos sobre o assunto abordado. O uso de materiais concretos, como o milho, 2019 as imagens e os ingredientes do sanduíche, objetivando despertar a intuição, a ligação com o cotidiano faz com que o educando esteja mais atento e curioso para aprender gerando então, uma maior autonomia nas escolhas de hábitos saudáveis.	2019

Continua...

Tabela 10 - Continua.

ID	Público-alvo	Local	n	Tema	Recursos	Relatos de experiências	Ano
53	Adultos e idosos praticantes de ginástica	CRAS	12	Alimentação saudável	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dinâmica da teia</li> <li>■ Dinâmica da caixa de nutrição</li> <li>■ Roda de conversa</li> </ul>	<p>Importância da EAN com idosos, visto que estes possuem pouco conhecimento sobre o assunto, ou conhecimento errôneos baseados em informações falsas veiculadas na mídia. A EAN pode melhorar a qualidade de vida do idoso durante o processo de envelhecimento e, conseqüentemente, a criticidade, autonomia e maior expectativa de vida.</p> <p>Os relatos obtidos ao longo das atividades realizadas mostraram que a maior preocupação deles atualmente, é a saúde de seus familiares, e que por conta desta preocupação a grande maioria dos voluntários procura compreender melhor sobre a alimentação e formas de preparar novas refeições. Entretanto não pode-se afirmar que as mudanças irão abranger todos os 12 voluntários, pois por se tratar de idosos, a mudança na rotina alimentar como: introdução de alimentos rejeitados ao longo da vida ou aumento na quantidade de refeições diárias, se mostrou um desafio que nem a própria nutricionista do local consegue contornar</p>	2019
54	Pacientes oncológicos	Lar e vida	12	Alimentação e câncer	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Jogo dos alimentos</li> <li>■ Panfleto</li> <li>■ Bingo</li> <li>■ Oficina culinária</li> </ul>		2019

Continua...

Tabela 10 - Continua.

ID	Público-alvo	Local	n	Tema	Recursos	Relatos de experiências	Ano
55	Crianças	Escola pública do município de Lavras	84	Classificação dos alimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dinâmica “Alimentos naturais x não naturais”</li> <li>■ Livroto com receitas</li> <li>■ Teatro sobre como montar a lancheira</li> <li>■ Manual sobre alimentação saudável</li> </ul>	Concluiu-se que perfil dos hábitos alimentares dos pré-escolares em estudo se encontrava inadequado, com um alto consumo de alimentos ultraprocessados, e baixo consumo de alimento in natura. As ações de EAN, aplicadas com base nas metodologias pedagógicas de Paulo Freire e Pestalozzi, foram eficientes para aumentar o grau de conhecimento das crianças sobre os tipos de alimentos e a frequência com que cada tipo deve ser consumida.	2019
56	Adolescentes	Escola Estadual Firmino Costa	35	Tipos e classificação dos alimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Roda de conversa sobre Pirâmide dos alimentos</li> <li>■ Roda de conversa sobre NOVA classificação dos alimentos</li> <li>■ Modelos iconográficos</li> <li>■ Quiz</li> </ul>	<p>Importância a realização de atividades de EAN em escolas, visto que essa idade é a fase que eles estão em construção de opiniões e reproduzem o que aprendem para a família e os amigos, levando assim a informação adequada em relação a alimentação para terceiros. O tempo para realizar as atividades poderia ser maior, assim seria realizado a verdadeira EAN. Necessidade de se adequar a realidade do educando, desta forma conseguir tocar e gerar empatia, o que faz com que não ocorra apenas transferência de conhecimento. Autonomia, criticidade e problematização ao longo das ações.</p>	2019

Continua...

Tabela 10 - Continua.

ID	Público-alvo	Local	n	Tema	Recursos	Relatos de experiências	Ano
57	Famílias de Lavras-MG	Lavras	3	Alimentação saudável e reaproveitamento dos alimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Roda de conversa sobre rotulagem dos alimentos e reaproveitamento</li> <li>■ Livro de receitas</li> <li>■ Jogo</li> </ul>	Os relatos obtidos ao longo das práticas mostraram a importância de uma EAN dentro do âmbito familiar, pois os pais têm grandes influências em relação a alimentação do filho e foi observado nas duas famílias que eles possuem conhecimentos rasos sobre o assunto, que muitas vezes é abordado de forma errônea na mídia, e que esses conhecimentos são refletidos nos filhos. Com a EAN observou que se aplicada de forma correta e didática os resultados melhoraram significativamente.	2019
58	Crianças	Escola pública de Lavras	24	Consumo de alimentos naturais	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Oficina culinária</li> <li>■ Piquenique</li> <li>■ Roda de conversa sobre o consumo alimentar</li> </ul>	As crianças conheciam os diferentes grupos de alimentos e consumiam grande variedade de alimentos in natura. Mesmo os que não conheciam ou não tinham o costume de consumir, estiveram bastante abertos a experimentar novos sabores e a conhecer novas combinações. Todas as atividades propostas foram bem aceitas por eles, onde sempre havia considerações e questionamentos feitos por eles, além de terem provado e aprovado todos os alimentos oferecidos por nós. Assuntos discutidos na segunda ação não haviam sido esquecidos por eles, como por exemplo composição nutricional dos ingredientes dos sucos, e o motivo das combinações feitas entre eles.	2019

Continua...

Tabela 10 - Continua.

ID	Público-alvo	Local	n	Tema	Recursos	Relatos de experiências	Ano
59	Ex dependentes químicos com idade	Comunidade Eterna Misericórdia	30	Higiene do manipulador; higiene e manipulação dos alimentos, bem como seu armazenamento	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dinâmica da teia de aranhas</li> <li>■ Atividade: “organização das dependências”</li> <li>■ Curso de boas práticas e higiene para manipuladores de alimentos</li> <li>■ Oficina de manipulação e prepare dos alimentos</li> <li>■ Dinâmica do glitter</li> <li>■ Dinâmica da tinta guache</li> </ul>	É possível fazer EAN com poucos recursos e em um contexto não tão favorável, no entanto é necessário conhecimento técnico, mas acima de qualquer coisa, ter respeito e amor ao próximo. Foi possível ter uma experiência singular com o convívio com pessoas diferentes, com histórias diferentes e com recomentos tão parecidos.	2019
60	Crianças	ECEI	-	Alimentação saudável	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Sarau cultural gastronômico</li> <li>■ Jogo “food cards”</li> <li>■ Oficina culinária</li> </ul>	Os métodos utilizados permitiram avaliar com êxito os hábitos das crianças, visto que a maioria tinha preferência por alimentos ultraprocessados, os quais estavam presentes na alimentação deles todos os dias, como por exemplo: refrigerantes, salgadinhos e doces. Além disso, possibilitou conhecer sobre a alimentação saudável, sendo notável por todas as crianças, porém, não tinham o hábito de consumir alimentos considerados por eles saudáveis.	2019

Continua...

Tabela 10 - Continua.

ID	Público-alvo	Local	n	Tema	Recursos	Relatos de experiências	Ano
61	Crianças	Escola Municipal Guilherme Henrique de Carvalho	23	Hábitos e comportamentos alimentares saudáveis	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Roda de conversa: Ultraprocessados x conscientização</li> <li>■ Roda de conversa sobre o excesso de sal nos alimentos</li> <li>■ Oficina culinária</li> </ul>	Conclui-se que as ações foram adequadas aos fatores como idade dos educandos, capacidade de expressão, cultura e estrutura física e material. As ações desenvolvidas contribuíram para alcançar a autonomia dos educandos e fazer deles sujeitos mais críticos, a partir da superação de suas curiosidades ingênuas para a curiosidade epistemológica, sem deixar de ser ao fim, curiosidade.	2019
62	Adolescentes portadores de surdez	CENAV	4	Alimentação saudável	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Vídeo sobre os 10 passos para uma alimentação saudável</li> <li>■ Banner “Construindo os princípios alimentares”</li> </ul>	Com base nesse projeto foi possível confirmar a hipótese de carência não só das adolescentes surdas, mas também da população adulta de informações básicas na área da nutrição seja pela falta de material didático adaptado, tradução de algumas palavras ou escassez de profissionais fluentes em Libras. Com isso e com o interesse no aprendizado notado durante as intervenções pode-se afirmar que o método lúdico co participativo é eficaz na construção de conhecimento e senso crítico para pessoas surdas, sem nunca esquecer de enaltecer e respeitar as peculiaridades sócio culturais dessa comunidade.	2019

Continua...

Tabela 10 - Continua.

ID	Público-alvo	Local	n	Tema	Recursos	Relatos de experiências	Ano
63	Adolescentes de uma comunidade cristã	Igreja Presbiteriana	23	Hábitos alimentares	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dinâmica do barbante</li> <li>■ Jogo “pistas da nutrição”</li> <li>■ Cartaz</li> <li>■ Horta</li> </ul>	Intervenções levaram a autonomia dos participantes, de forma a desenvolverem práticas alimentares e nutricionais que auxiliem na melhoria da condição de suas vidas no que diz respeito a saúde e até mesmo a questões financeiras, podendo eles desenvolverem o plantio ou produção de alimentos saudáveis e de baixo custo tanto para consumo próprio, como para comercialização, podendo ser uma horta, produção de refeições através do reaproveitamento de alimentos e utilização de matérias primas de produção própria.	2019
64	Mulheres participantes de aula de dança	CRAS	17	Doenças crônicas não transmissíveis	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Folder</li> <li>■ Cartaz</li> <li>■ Oficina culinária</li> </ul>	Maior conhecimento e consequentemente maior autonomia nas escolhas alimentares, pelo fato delas conseguirem sugerir alterações nas receitas apresentadas com o intuito de melhorar o valor nutricional, tendo como base as trocas de conhecimento durante as ações.	2019
65	Pacientes oncológicos	Lar e vida	14	Alimentação saudável na oncologia	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dinâmica: “balança das escolhas”</li> <li>■ Jogo mitos e verdades</li> </ul>	Construção de sujeitos mais críticos e autônomos. Compreensão da importância da alimentação para melhora do processo saúde-doença, sendo o autocuidado um trabalho de construção ativa e permanente, essencial para manutenção do bem-estar e qualidade de vida. Educandos multiplicadores dos ensinamentos.	2019

Continua...

Tabela 10 - Continua.

ID	Público-alvo	Local	n	Tema	Recursos	Relatos de experiências	Ano
66	Adolescentes portadores de diabetes mellitus tipo 1	Clinica de iniciativa saudável	7	Qualidades de vida e diabetes	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Roda de conversa</li> <li>■ Folder</li> <li>■ Livro de receitas</li> </ul>	Apesar de o trabalho não ter sido concluído da forma como havia sido planejado, as ações realizadas foram eficazes. A roda de conversa contribuiu para a troca de experiências e complementação do conhecimento para os jovens com DM1. O folder entregue auxiliou na resolução de dúvidas, e o livro de receitas contribuiu para oferecer opções alimentares saudáveis e saborosas.	2019
67	Mulheres de instituição religiosa	Igreja Batista	7	Alimentação saudável	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Roda de conversa sobre nutrição e TPM</li> <li>■ Jogo</li> <li>■ Alimento como recurso pedagógico</li> <li>■ Livro de receitas</li> </ul>	As participantes tinham um conhecimento prévio sobre alimentação saudável, porém, apresentavam muitas dúvidas sobre os tipos de dietas da moda e alimentos permitidos e proibidos. Construção dos conhecimentos através da própria cultura dos educandos. Interesse do grupo na participação das ações e na replicação das receitas.	2019

## REFERÊNCIAS

ABRANDH - Ação Brasileira pela Nutrição e Direitos Humanos. **Direito Humano à Alimentação Adequada no Contexto da Segurança Alimentar e Nutricional**, Brasília, DF, 2010.

AKHTAR, U. et al. Construct Validation of Three Nutrition Questions Using Health and Diet Ratings in Older Canadian Males Living in the Community. **Perspectives in Practice**, v. 76, p. 194-199, 2015.

AKOHOUE, S. A. et al. Psychometric evaluation of the short version of the Personal Diabetes Questionnaire to assess dietary behaviors and exercise in patients with type 2 diabetes. **Eating Behaviors**, v. 26, p. 182-188, 2017.

ALMEIDA, M. de. et al. Análise dos efeitos das políticas públicas de segurança alimentar e nutricional a partir de indicadores da FAO. **Brazilian Journal of Development**, v. 4, n. 2, p. 642-654, 2018.

ALVES, R. **Entre a ciência e a sapiência: o dilema da educação**. Edições Loyola, 1999.

ALZATE, Y. T. Desde la educación para la salud: Hacia la pedagogía de la educación alimentaria y nutricional. **Perspectivas en Nutrición Humana**, v. 16, p. 21-40, 2006.

AMORIM, S. T. S. P. de.; MOREIRA, H.; CARRARO, T. E. A formação de pediatras e nutricionistas: a dimensão humana. **Revista de Nutrição**, v. 14, n. 2, p. 111-118, 2001.

ANANDARAJAH, G.; HIGHT, E. Spirituality and medical practice: using HOPE questions as a practical tool for spiritual assessment. **American Family Physician**, v. 63, n. 1, p. 81-89, 2001.

ANDERSON, L. M. et al. Using logic models to capture complexity in systematic reviews. **Research Synthesis Methods**, v. 2, n. 1, p. 33-42, 2011. doi.org/10.1002/jrsm.32

ANSARI, M. R. et al. Development and evaluation of a semiquantitative food frequency questionnaire for estimating omega-3 and omega-6 fatty acid intakes in Indonesian children. **Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition**, v. 25, n. 1, 2016.

---

ARAÚJO, A. L. et al. Impacto da educação alimentar e nutricional na prevenção do excesso de peso em escolares. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 11, n. 62, p. 94 – 105, 2017.

AZAÑEDO-VILCHEZ, D. E.; HERNÁNDEZ-VÁSQUEZ, A. Food guides: an option to face nutritional problems in Peru. **Salud Publica Mexicana**, v. 59, n. 3, p. 215-217, 2017. doi.org/10.21144/8046

BACICH, L.; MORAN, J. **Metodologias ativas para uma educação inovadora: uma abordagem teórico-prática**. Porto Alegre: Penso, 2018, 238 p.

BAKHTIN, M. Voloshinov, V. N. **Marxismo e filosofia da linguagem**. Tradução: Lahud, M.; Vieira, Y. F. 3ª ed. São Paulo: Hucitec, 1986.

BARBOSA, R. M. S.; COLARES, L. G. T.; SOARES, E. A. Desenvolvimento de guias alimentares em diversos países. **Revista de Nutrição**, v. 21, n. 4, p. 455- 467, 2008.

BARBOSA, R. M. S.; SALLES-COSTA, R.; SOARES, E. A. Guias alimentares para crianças: aspectos históricos e evolução. **Revista de Nutrição**, v. 19, n. 2, p. 255-263, 2006.

BERLIN, L. et al. The role of social cognitive theory in farm-to-school-related activities: implications for child nutrition. **Journal of School Health**, v. 83, n. 8, p. 589-595, 2013. doi.org/10.1111/josh.12069

BERMEJO, R. M. et al. Development and Assessment of a Questionnaire to Study Protection, Promotion, and Support of Breastfeeding. **JOGNN**, v. 45, p. 166-179, 2016.

BERNAL-OROZCO, M. F. et al. Design and Reproducibility of a Mini-Survey to Evaluate the Quality of Food Intake (Mini-ECCA) in a Mexican Population. **Nutrients**, v. 10, n. 524, 2018.

BEZERRA, A. C. D.; CERVATO-MANCUSO, A. M.; HEITZ, S. J. J. Alimento de rua na agenda nacional de segurança alimentar e nutricional: um ensaio para a qualificação sanitária no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 5, p. 1489-1494, 2014.

BEZERRA, J. A. B. **Educação Alimentar e Nutricional: Articulação de saberes**. 1ª ed. Fortaleza: Editora UFC, 2018.

---

BIAZOTTO, B. E. M.; DE ANGELIS-PEREIRA, M. C.; PEREIRA, R. C. **A dimensão da espiritualidade na saúde: revisão sistemática de literatura e contribuições práticas.** Anais do XXVIII Congresso de Pós-Graduação da Ufla: Pró-Reitoria de Pós-Graduação, 2019.

BIRKENHEAD, K. L.; SLATER, G. A Review of Factors Influencing Athletes' Food Choices. **Sports Medicine**, v. 45, n. 11, p. 1511-1522, 2015. doi.org/10.1007/s40279-015-0372-1

BLUNDELL, J. E. The contribution of behavioural science to nutrition: Appetite control. **Nutrition Bulletin**, v. 42, n. 3, p. 236-245, 2017. doi.org/10.1111/nbu.12279

BOHMAN, B.; RASMUSSEN, F.; GHADERI, A. Development and psychometric evaluation of a context-based parental self-efficacy instrument for healthy dietary and physical activity behaviors in preschool children. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 13, n. 110, 2016.

BOMBARDI, L. M. Reestruturação ministerial e fim do CONSEA: retrocesso nunca visto nem na ditadura. Disponível em: <<https://www.redebrasilatual.com.br/cidadania/2019/01/consea-retrocesso-nunca-viso-nem-nos-governos-militares/>>. Acesso em 01 dez 2019.

BOOG, M. C. F. Atuação do nutricionista em saúde pública na promoção da alimentação saudável. **Revista Ciência & Saúde**, v. 1, n. 1, p. 33-42, 2008.

BOOG, M. C. F. Educação nutricional: passado, presente e futuro. **Revista de Nutrição**, v. 10, p. 5-19, 1997.

BOOG, M. C. F. Contribuições da Educação Nutricional à construção da segurança alimentar. **Saúde em Revista: Segurança Alimentar e Nutricional**, v. 6, n. 13, 2004, p. 17-23.

BRANSCUM, P. et al. A process evaluation of a social cognitive theory-based childhood obesity prevention intervention: the Comics for Health program. **Health Promotion Practice**, v. 14, n. 2, p. 189-198, 2013. doi.org/10.1177/1524839912437790

BRASIL. **Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 anos.** 2ª ed., v. 1. Brasília/DF: Ministério da Saúde, 2019.

---

\_\_\_\_\_. **Legislação básica do Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional**. Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, Brasília, DF, 2017.

\_\_\_\_\_. **Guia Alimentar para População Brasileira**. 2ª ed., v. 1. Brasília/DF: Ministério da Saúde, 2014.

\_\_\_\_\_. **Guia Alimentar para População Brasileira: Promovendo Alimentação Saudável**. 1ª ed., v. 1. Brasília/DF: Ministério da Saúde, 2006.

\_\_\_\_\_. **Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006**. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências, Brasília, DF, 2006.

\_\_\_\_\_. **Lei nº 8.234, de 17 de setembro de 1991**. Regulamenta a profissão de Nutricionista e determina outras providências, Brasília, 17 set. 1991. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/1989\\_1994/18234.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/1989_1994/18234.htm). Acesso em: 1 dez. 2019.

\_\_\_\_\_. Ministério da Educação e Cultura. Resolução CNE/CES nº 5, de 7 de novembro de 2001. Institui diretrizes curriculares nacionais do curso de graduação em nutrição. **Diário Oficial da União, 9 nov.; p. 39, Seção 1, 2001**.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. **A creche como promotora da amamentação e da alimentação adequada e saudável** - Livreto para gestores. Brasília, 2018c. 37p. Disponível em: [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/a\\_creche\\_promotora\\_amamentacao\\_livreto\\_gestores.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/a_creche_promotora_amamentacao_livreto_gestores.pdf) Acesso em: 01 dez. 2019.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. **Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição** - material de apoio para profissionais de saúde. Brasília, 2016d. 164p. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/desmistificando\\_duvidas\\_sobre\\_alimenta%C3%A7%C3%A3o\\_nutricao.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/desmistificando_duvidas_sobre_alimenta%C3%A7%C3%A3o_nutricao.pdf) Acesso em: 01 de dez. 2019.

\_\_\_\_\_. **Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de dois anos**. Ministério da Saúde, Brasília: Ministério da Saúde/Organização Pan-Americana da Saúde; 2002.

\_\_\_\_\_. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Ministério da Saúde, Brasília, DF, 2014.

---

---

\_\_\_\_\_. **Instrutivo: metodologia de trabalho em grupos para ações de alimentação e nutrição na atenção básica.** Brasília: Ministério da Saúde, 2016.

\_\_\_\_\_. **Guia para a elaboração de refeições saudáveis em eventos.** Ministério da Saúde e Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, Brasília, 2016c. 32p. Disponível em: <[ecos-redenutri.bvs.br › tiki-download\\_file](http://ecos-redenutri.bvs.br/tiki-download_file)> Acesso em: 01 dez. 2019.

\_\_\_\_\_. **Na cozinha com as frutas, legumes e verduras.** Ministério da Saúde, Brasília, 2016b. 116p. Disponível em: <[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cozinha\\_frutas\\_legumes\\_verduras.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cozinha_frutas_legumes_verduras.pdf)> Acesso em: 01 dez. 2019.

\_\_\_\_\_. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição.** Ministério da Saúde: Brasília, 2011.

\_\_\_\_\_. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição.** Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde e Departamento de Atenção Básica, Brasília, 2013. 86 p. Disponível em: <[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_alimentacao\\_nutricao.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf)>. Acesso em: 01 dez. 2019.

\_\_\_\_\_. Caderno de atividades: **Promoção da Alimentação Adequada e Saudável: Educação Infantil.** Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde e Departamento de Atenção Básica, Brasília, 2018a. 93 p. Disponível em: <[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/caderno\\_atividades\\_educacao\\_infantil.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/caderno_atividades_educacao_infantil.pdf)>. Acesso em: 01 dez. 2019.

\_\_\_\_\_. **Caderno de atividades: Promoção da Alimentação Adequada e Saudável: Ensino Fundamental I.** Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde e Departamento de Atenção Básica, Brasília, 2018b. 129 p. Disponível em: <[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/caderno\\_atividades\\_ensino\\_fundamental\\_I.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/caderno_atividades_ensino_fundamental_I.pdf)> Acesso em: 01 dez. 2019.

\_\_\_\_\_. **Alimentação Cardioprotetora: Manual de orientações para profissionais de Saúde da Atenção Básica.** Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Brasília, 2018d. 142 p. Disponível em: <[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/alimentacao\\_cardioprotetora\\_orien\\_pro\\_saude\\_ab.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/alimentacao_cardioprotetora_orien_pro_saude_ab.pdf)> Acesso em: 01 de dez. 2019

\_\_\_\_\_. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas.** Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, Brasília, DF, 2012.

---

BRAUDEL, F. **Civilização material, economia e capitalismo, séculos XV-XVIII: as estruturas do cotidiano**. São Paulo: Martins Fontes, 2005.

BROWN, K. A. et al. A review of consumer awareness, understanding and use of food-based dietary guidelines. **British Journal of Nutrition**, v. 106, n. 1, p. 15–26, 2011. doi.org/10.1017/s0007114511000250.

BRYSON, A. E. et al. Assessment of Parental Knowledge and Understanding of Eating Disorders. **Clinical Pediatrics**, 2017.

BURLANDY, L. **Experimentação de metodologia educativa em saúde e nutrição na atenção básica de saúde no município de Niterói**. Niterói: UFF, 2008.

CARVALHO, M. C. da. V. S.; LUZ, M. T.; PRADO, S. D. Comer, alimentar e nutrir: categorias analíticas instrumentais no campo da pesquisa científica. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, p. 155-163, 2011.

CASTOLDI, R.; POLINARSKI, C. A. A utilização de recursos didático-pedagógicos na motivação da aprendizagem. I Simpósio Nacional de Ensino de Ciências e Tecnologia, Anais... Paraná: UTFPR, p. 684-692, 2009.

CASTRO, K. et al. Validation of the Brief Autism Mealtime Behavior Inventory (BAMBI) Questionnaire. **Journal of Autism and Developmental Disorders**, 2019.

CERVATO-MACUSO, A. M; VINCHA, K. R. R.; SANTIAGO, D. A. Educação Alimentar e Nutricional como prática de intervenção: reflexão e possibilidades de fortalecimento. **Physis Revista de Saúde Coletiva**, v. 26, n. 1, p.225-249, 2016.

CHAGAS, C. M. et al. Rango cards, a digital game designed to promote a healthy diet: a randomized study protocol. **BMC Public Health**, v. 18, p. 910, 2018. doi.org/10.1186/s12889-018-5848-0

CHARD, C. A. et al. Psychometric evaluation of the English version of the Düsseldorf Orthorexia Scale (DOS) and the prevalence of orthorexia nervosa among a U.S. student sample. **Eating and Weight Disorders**, 2018.

CHEN, Y. et al. Development and Evaluation of the Sugar-Sweetened Beverages Media Literacy (SSB-ML) Scale and Its Relationship With SSB Consumption. **Health Commun**, v. 32, n. 10, 2017.

---

CHRISTIAN, M. S. et al. Measuring diet in primary school children aged 8-11 years: validation of the Child and Diet Evaluation Tool (CADET) with an emphasis on fruit and vegetable intake. **European Journal of Clinical Nutrition**, v. 69, p. 239-241, 2015.

CIDRACK, M. L. **Visitadoras de alimentação: legado da Escola Agnes June Leith**. Fortaleza: 2011.

CLARO, R. M. et al. Food prices in Brazil: prefer cooking to ultra-processed foods. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 32, n. 8, 2016. doi.org/10.1590/0102-311X00104715

CONTENTO, I. R. **Nutrition education linking research, theory and practice**. Sudbury: Jones and Bartlett. 2012.

COSTA, M. da G. F. A. et al. Conhecimento dos pais sobre alimentação: construção e validação de um questionário de alimentação infantil. **Revista de Enfermagem Referência**, v. 3, n. 6, p. 55-68, 2012.

DARMON, N.; DREWNOWSKI, A. Contribution of food prices and diet cost to socioeconomic disparities in diet quality and health: a systematic review and analysis. **Nutrition Reviews**, v. 73, n. 10, p. 643-660, 2015. doi.org/10.1093/nutrit/nuv027

De JESUS, D. M.; de ASSIS, M. A. A.; KUPEK, P. Validade e reprodutibilidade de questionário baseado na Internet (Web-CAAFE) para avaliação do consumo alimentar de escolares de 7 a 15 anos. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 33, n. 5, 2017.

De MEDEIROS, A. C. Q. et al. The Brazilian version of the three-factor eating questionnaire- R21: psychometric evaluation and scoring pattern. **Eating Weight Disorder**, 2016.

De SAINT-EXUPÉRY, A. **O pequeno príncipe**. Editora Melhoramentos, 2017.

De SOUZA, J. G.; HEINZLE, M. R. S. Contextual dimensions and policy actors of food and nutrition education. **Education Policy Analysis Archives**, v. 27, p. 20, 2019.

De SY, V. et al. Land use patterns and related carbon losses following deforestation in South America. *Environmental Research Letters*, v. 10, 2015.

DECLARAÇÃO DE NYÉLÉNY. **Foro mundial pela soberania alimentar**, Mali, África, 2007.

---

DÍAZ, A. M. L. **Validação de um instrumento de avaliação do comportamento do consumidor adulto com sobrepeso/obesidade frente às informações nutricionais dos rótulos de alimentos**. 2006. 55 p. Universidade de Brasília, Brasília, 2006. (Curso de especialização em qualidade dos alimentos)

DIEZ-GARCIA, R. W. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de Nutrição**, v. 16, n. 4, p. 483-492, 2003.

DIEZ-GARCIA, R. W.; CASTRO, I. R. R. de. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, p. 91-98, 2011.

DIEZ-GARCIA, R. W.; CERVATO-MANCUSO, A. M. **Mudanças Alimentares e Educação Alimentar e Nutricional**. 2 ed. São Paulo: Editora Guanabara Koogan, 2017.

Do AMARAL E. M. G. R. et al. Nutritional interventions for adolescents using information and communication technologies (ICTs): A systematic review. **PLoS One**, v. 12, n. 9, p. e0184509, 2017.

EITERER, C. L.; MEDEIROS, Z. Recursos pedagógicos. In: OLIVEIRA, D.A.; DUARTE, A.M.C.; VIEIRA, L.M.F. **DICIONÁRIO: trabalho, profissão e condição docente**. Belo Horizonte: UFMG/Faculdade de Educação, 2010. CDROM.

FIOCRUZ. **Agrotóxicos e Saúde**. Coleção Saúde, Ambiente e Sustentabilidade v. 2. Série Fiocruz – Documentos Institucionais. 2018. 120 p.

FISCHLER, C.; MASSON, E. **Comer: a alimentação de franceses, outros europeus e americanos**. São Paulo: SENAC, 2010.

FLORINDO, A. A. et al. Desenvolvimento e validação de um questionário de avaliação da atividade física para adolescentes. **Revista de Saúde Pública**, v. 40, n. 5, 2006.

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION [FAO]. **Voluntary guidelines to support the progressive realization of the right to adequate food in the context of national food security**. FAO Report: Roma; 2005.

\_\_\_\_\_. **Food-based dietary guidelines**. Rome, Italy: FAO, 2016. Disponível em: <<http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/background/en/>>. Acesso em 12 outubro 2018.

---

\_\_\_\_\_. **O estado da segurança alimentar e nutricional no Brasil: um retrato multidimensional**. Brasília: FAO, 2014.

\_\_\_\_\_. **Statistical Yearbook 2013: World Food and Agriculture**. Roma: FAO, 2013. Disponível em: <<http://www.fao.org/docrep/018/i3107e/i3107e00.htm>>. Acesso em: 11 out. 2018.

FRANÇA, C. de J.; CARVALHO, V. C. H. dos S. de. Estratégias de educação alimentar e nutricional na Atenção Primária à Saúde: uma revisão de literatura. **Saúde em Debate**, v. 41, n. 114, p. 932-948, 2017. doi.org/10.1590/0103-1104201711421.

FRANCO, A. C.; BOOG, M. C. F. Relação teoria-prática no ensino de educação nutricional. **Revista de Nutrição**, v. 20, n. 6, 2007.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. Rio de Janeiro: Paz e Terra. 2015.

FREITAS, M. C. S.; FONTES, G. A. V.; OLIVEIRA, N. **Escritas e narrativas sobre alimentação e cultura** [online]. Salvador: EDUFBA, 2008. 422 p.

FURST, T. et al. Food choice: a conceptual model of the process. **Appetite**, v. 26, n. 3, p. 247-265, 1996 doi:10.1006/appe.1996.0019

GAHAGAN, S. The Development of Eating Behavior - Biology and Context. **Journal of developmental and behavioral pediatrics**, v. 33, n. 3, p. 261-271, 2012. doi.org/10.1097/DBP.0b013e31824a7baa

GEERTZ, C. **A interpretação das culturas**. Rio de Janeiro: LTC; 1989.

GERALDI, M. V. et al. Pictorial instrument to guide the classification of foods in the dietary Guidelines for the Brazilian Population. **Revista de Nutrição**, v. 30, n. 1, p. 137-144, 2017.

GORMALLY, J. et al. The assesment of binge eating severity among obese persons. **Addictive Behaviors**, v. 7, p. 47-55, 1982.

GREENWOOD, S. de A.; FONSECA, A. B. Espaços e caminhos da educação alimentar e nutricional no livro didático. **Ciência e Educação**, v. 22, n. 1, p. 201-218, 2016.

---

GUADAGNIN, S. C. et al. Workplace nutrition knowledge questionnaire: psychometric validation and application. **British Journal of Nutrition**, v. 116, p. 1546-1552, 2016.

GUERRA, L. D. S. et al. Insegurança alimentar em domicílios com adolescentes da Amazônia Legal Brasileira: prevalência e fatores associados. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 29, n. 2, p. 335-348, 2013.

GUILLEMIN, I. et al. How French subjects describe well-being from food and eating habits? Development, item reduction and scoring definition of the Well-Being related to Food Questionnaire (Well-BFQ©). **Appetite**, v. 96, p. 333-346, 2016.

HAWKES, C. et al. Smart food policies for obesity prevention. **The Lancet**, v. 385, n. 9985, p. 2410-2421, 2015. doi.org/10.1016/s0140-6736(14)61745-1

HEITOR, S. F. D. et al. Tradução e adaptação cultural do questionário sobre motive das escolhas alimentares (Food Choice Questionnaire – FCQ) para a língua portuguesa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 8, p. 2339–2346, 2015.

HERFORTH, A.; MUEHLHOFF, Ellen. A Global Review of Food-Based Dietary Guidelines (v. 10, p. 590, 2019). **Advances in Nutrition**, v. 10, n. 4, p. 732-732, 2019.

HIGGS, S.; THOMAS, J. Social influences on eating. **Current Opinion in Behavioral Sciences**, v. 9, p. 1-6, 2016. doi.org/10.1016/j.cobeha.2015.10.005

IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo Agropecuário, Florestal e Aquícola 2017**. 2018. Disponível em: <<https://censos.ibge.gov.br/agro/2017/sobre-censo-agro-2017.html>>. Acesso em 12 nov. 2019.

\_\_\_\_\_. **Censo Agropecuário, Florestal e Aquícola 2017**. Disponível em: <<https://censos.ibge.gov.br/agro/2017/sobre-censo-agro-2017.html>>. Acesso em 12 nov. 2019.

\_\_\_\_\_. Pesquisa nacional por amostra de domicílios – PNAD 2013. Rio de Janeiro: IBGE, 2014.

INSTITUTO DA CIDADANIA. **Projeto Fome Zero**: uma proposta de política de segurança alimentar para o Brasil. São Paulo; 2001.

ITAL–INSTITUTO DE TECNOLOGIA DE ALIMENTOS. **Alimentos industrializados – A importância para a sociedade brasileira**. Campinas: ITAL, 2018. 154 p.

---

JACOB, M. C. M.; CHAVES, V. M. Falhas do sistema alimentar brasileiro: contribuições da geografia literária para o fortalecimento da democracia alimentar. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, v. 29, n. 1, 2019.

JOMORI, M. M. et al. Construct validity of Brazilian Cooking Skills and Healthy Eating Questionnaire by the known-groups method. *British Food Journal*, v. 119, n. 5, 2017.

KATHOUNIAN, C. A. A reconstrução ecológica da agricultura. *Agroecológica, Botucatu*, 2001. 345 p.

KOENIG, H. G. (editor). **Espiritualidade no cuidado com o paciente. Por quê, como, quando e o quê.** São Paulo: Editora FE; 2005.

\_\_\_\_\_. An 83-year-old woman with chronic illness and strong religious beliefs. *JAMA*, v. 288, n. 4, p. 487-493, 2002.

KUWAE, C. A. et al. **A reflexividade no saber leigo sobre as práticas alimentares.** In: Estudos socioculturais em alimentação e saúde: saberes em rede / Organização Shirley Donizete Prado ... [et al.]. – Rio de Janeiro: EdUERJ, 2016. 502 p.

\_\_\_\_\_. A reflexividade no saber leigo sobre as práticas alimentares. In: PRADO, S. D., et al. orgs. **Estudos socioculturais em alimentação e saúde: saberes em rede.** [online]. Rio de Janeiro: EDUERJ, Sabor metrópole series, v. 5, pp. 33-57, 2016.

LAWRENCE, M. Letters to the Editor. *Public Health Nutrition*, v. 12, n. 8, 1305, 2009. doi.org/10.1017/s1368980009990619.

LIMA, E. da S.; OLIVEIRA, C. S.; GOMES, M. do C. R. Educação nutricional: da ignorância alimentar à representação social na pós-graduação do Rio de Janeiro (1980-98). *História, Ciência e Saúde – Manguinhos*, v. 10, n. 2, p. 602-635. 2003. doi.org/10.1590/S0104-59702003000200006

LUCCHETTI, G. et al. Espiritualidade na prática clínica: o que o clínico deve saber. *Revista Brasileira de Clínica Médica*, v. 8, n. 2, p. 154-8, 2010.

MACHADO, M. L. et al. Adequação normativa dos planos estaduais de segurança alimentar e nutricional no Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 34, n. 1, e00206716, 2018. doi.org/10.1590/0102-311X00206716

---

MANÇO, A. de M.; COSTA, F. N. do A. Educação nutricional: caminhos possíveis. **Alimentação e Nutrição**, Araraquara, v. 15, n. 2, p. 145-153, 2004.

MASON, P.; LANG, T. **Sustainable diets. How ecological Nutrition can transform consumption and the food system**. New York: Routledge, 2017.

MCDERMOTT, M. S. et al. The Theory of Planned Behaviour and dietary patterns: A systematic review and meta-analysis. **Preventive Medicine**, v. 81, p. 150-156. 2015. doi:10.1016/j.ypmed.2015.08.020

MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL - MDS. **Princípios e práticas para Educação Alimentar e Nutricional**. Ministério do Desenvolvimento Social: Brasília, 2018.

MITRE, S. M. et al. Metodologias ativas de ensino-aprendizagem na formação profissional em saúde: debates atuais. **Ciência & Saúde Coletiva**. v. 13, p. 2133-2144, 2008.

MONTEIRO, C. A. et al. ENDEF e PNSN: para onde caminha o crescimento físico da criança brasileira? / ENDEF and PNSN: trends in physical growth of brazilian children. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 9, n. 1, p. 85-95, 1993.

MONTEIRO, C. A.; CANNON, G. The Impact of Transnational “Big Food” Companies on the South: A View from Brazil. **PLoS Med**, v. 9, n. 7, 2012.

MONTELEONE, E. et al. Exploring influences on food choice in a large population sample: The Italian Taste project. **Food Quality and Preference**, v. 59, p. 123-140. 2017. doi.org/10.1016/j.foodqual.2017.02.013

MORIN, E. **A Via para o futuro da humanidade**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2013. 392 p.

MORIN, E. **Educação e complexidade: os sete saberes e outros ensaios**. In: Educação e complexidade: os sete saberes e outros ensaios. 2002.

MUNIZ, E. S. A Ciência e a Mandioca: Os hábitos alimentares na Amazônia e a obra de Dante Costa. **Revista Estudos Amazônicos**, v. 9, n. 2, p. 56-80, 2015.

NAVOLAR, T. S.; RIGON, S. A.; PHILIPPI, J. M. S. Diálogo entre agroecologia e promoção da saúde. **Revista Brasileira de Promoção da Saúde**, v. 23, n. 1, p. 69-79, 2010.

---

OLIVEIRA, L. et al. Construção de validação de um questionário para avaliação da percepção sobre alimentos funcionais. **Acta Portuguesa de Nutrição**, v. 7, p. 14-17, 2016.

OLIVEIRA, M. S.; SILVA-AMPARO, L. Food-Based Dietary Guidelines: a comparative analysis between the Dietary Guidelines for the Brazilian Population 2006 and 2014. **Public Health and Nutrition**, v. 21, n. 1, p. 210-217, 2018. doi.org/10.1017/S1368980017000817

OLIVEIRA, S. I.; OLIVEIRA, K. S. N. Perspectivas em educação alimentar e nutricional, **PsicologiaUSP**, v. 19, p. 495-504, 2008.

PADRÃO, S. M.; AGUIAR, O. B.; BARÃO, G. D. O. D. Educação Alimentar e Nutricional: A defesa de uma perspectiva contra hegemônica e histórico-crítica para educação. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 12, n. 3. 2017. doi.org/10.12957/demetra.2017.28642

PAINTER, J.; RAH, J. H.; LEE, Y. K. Comparison of international food guide pictorial representations. **Journal of the American Dietetic Association**, v. 102, n. 4, p. 483-489, 2002.

PAIVA, M. R. F. et al. Metodologias ativas de ensino-aprendizagem: revisão integrativa. **SANARE - Revista de Políticas Públicas**, v. 15, n. 2, 2016.

PECHEY, R. et al. Socioeconomic differences in purchases of more vs. less healthy foods and beverages: analysis of over 25,000 British households in 2010. **Social Science & Medicine**, v. 92, n. 100, p. 22-26. 2013.

PECHEY, R.; MONSIVAIS, P. Socioeconomic inequalities in the healthiness of food choices: Exploring the contributions of food expenditures. **Preventive Medicine**, v. 88, p. 203-209. 2016. doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.04.012

PHILIPPI, S. T. et al. C. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. **Revista de Nutrição**, v. 12, n. 1, p.65-80, 1999.

PONGKIATCHAI, R. et al. Evaluation of a questionnaire to assess nutritional knowledge, attitudes and practices in a Thai population. **Nutrition Journal**, v. 18, n. 35, 2019.

---

PORTO, M. F. S.; SOUZA, M. F. Complexidade, processos de vulnerabilização e justiça ambiental: um ensaio de epistemologia política. **Revista Crítica de Ciências Sociais**, v. 93, p. 31-58, 2011.

PROENÇA, R. P. da C. Alimentação e globalização: algumas reflexões. **Ciência e Cultura**, Campinas, v. 62, n. 4, pp. 43–47, 2010.

PUCHALSKI, C.; ROMER, A. L. Taking a spiritual history allows clinicians to understand patients more fully. **Journal of Palliative Medicine**, v. 3, n. 1, p. 129 – 137, 2000.

RAHAL, C. J. et al. Development and validation of the Compensatory Eating and Behaviors in Response to Alcohol Consumption Scale (CEBRACS). **Eating Behaviors**, v. 13, p. 83-87, 2012.

RAMOS, F. P.; SANTOS, L. A. S.; REIS, A. B. C. Educação Alimentar e Nutricional em escolares: uma revisão de literatura. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 29, p. 2147-216, 2013.

RECINE, E. et al. A formação em saúde pública nos cursos de graduação de nutrição no Brasil. **Revista de Nutrição**, v. 25, n. 1, p. 21-33, 2012.

RECINE, E.; RADAELLI, P. **Alimentação e cultura**. Brasília: Ministério da Saúde; 2008. <[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao\\_cultura.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_cultura.pdf)>. Acesso em 13 out. 2018.

REZENDE, E. G.; MURTA, N. M. G.; MACHADO, V. C. Educação Nutricional e a Cultura com Questão, **Ponto e vírgula**, v. 10, p. 89-100, 2011.

RIBEIRO, H. J.; CONSTANTE, P.; DEISY, V. Alimentação e sustentabilidade. **Estudos Avançados**, São Paulo, v. 31, n. 89, 185-198, 2017.

RIBEIRO, H. J.; CONSTANTE, P.; DEISY, V. Alimentação e sustentabilidade. **Estudos Avançados**, São Paulo, v. 31, n. 89, 185-198, 2017.

ROCHA, C. A. Contribuição da Economia para a análise de políticas públicas de segurança alimentar e nutricional. In: ROCHA, C.; BURLANDY, L.; MAGALHÃES, R. (Orgs.). **Segurança Alimentar e Nutricional: perspectivas, aprendizados e desafios para as políticas públicas**. Rio de Janeiro: Ed. Fiocruz, 2013.

---

RODRIGUES, J. M. et al. Segurança alimentar nos países em desenvolvimento: realidades e perspectivas. **REDD – Revista Espaço de Diálogo e Desconexão**, v. 9, n. 1 e 2, 2017.

ROTENBERG, S. et al. Oficinas e vivências culinárias como estratégia de Educação Alimentar e Nutricional. In: DIEZ-GARCIA, R. W.; CERVATO-MANCUSO, A. M. **Mudanças Alimentares e Educação Alimentar e Nutricional**. 2 ed. São Paulo: Editora Guanabara Koogan, 2017.

ROUDSARI, H. A. et al. Psycho-Socio-Cultural Determinants of Food Choice: A Qualitative Study on Adults in Social and Cultural Context of Iran. **Iranian Journal of Psychiatry**, v. 12, n. 4, p. 241-250, 2017.

SANTOS, L. A. Avanços e desdobramentos do marco de referência da educação alimentar e nutricional para políticas públicas no âmbito da universidade e para os aspectos culturais da alimentação. **Revista de Nutrição**, v. 26, n. 5, p. 595-600, 2013.

SANTOS, L. A. da S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Revista de Nutrição**, v. 18, n. 5, p. 681-692, 2005.

SANTOS, L. A. S. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, v. 17, n. 2, p. 453-462, 2012.

SANTOS, L. P.; GIGANTE, D. P. Relação entre insegurança alimentar e estado nutricional de crianças brasileiras menores de cinco anos. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 16, n. 4, p. 984 -994, 2013.

SAVARD, C. et al. Validation of a self-administered web-based 24-hour dietary recall among pregnant women. **BMC Pregnancy and Childbirth**, v. 18, n. 112, 2018.

SCAGLIUSI, F. B. et al. Tradução, adaptação e avaliação psicométrica da Escala de Conhecimento Nutricional do National Health Interview Survey Cancer Epidemiology. **Revista de Nutrição**, v. 19, n. 4, 2006.

SCARPARO, A. L. S.; MARQUES, T. B. I.; Del Pino, J. C. Construção e validação de conteúdo de questionário para identificação de crenças sobre o ensino da temática alimentação saudável no ambiente escolar. **Caderno Pedagógico**, v. 14, n. 2, 2017.

---

SCHERR, R. E. et al. Innovative Techniques for Evaluating Behavioral Nutrition Interventions. **Advances in Nutrition**, v. 8, n. 1, p. 113-125. 2017. doi.org/10.3945/an.116.013862

SHATEINSTEN, B.; PAYETTE, H. Evaluation of the Relative Validity of the Short Diet Questionnaire for Assessing Usual Consumption Frequencies of Selected Nutrients and Foods. **Nutrients**, v. 7, p. 6362-6374, 2015.

SILVA, P. D. N.; KERNKAMP, C. L.; BENNEMANN, R. M. Insegurança alimentar: as desigualdades de renda e a vulnerabilidade social como resultados na alimentação dos idosos. **Revista UNINGÁ**, v. 16, n. 2, p. 38-43, 2013.

SILVA, S. U. et al. As ações de educação alimentar e nutricional e o nutricionista no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 23, n. 8, 2018. doi.org/10.1590/1413-81232018238.19642016

SPRINGMANN, M. et al. Options for keeping the food system within environmental limits. **Nature**, 2018, doi.org/10.1038/s41586-018-0594-0

SUZUKI, A. et al. Evaluation of Factorial Validity and Reliability of a Food Behavior Checklist for Low-Income Filipinos. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 49, n. 7, 2017.

THOMPSON, F. E. et al. Development and Evaluation of the National Cancer Institutes Dietary Screener Questionnaire Scoring Algorithms. **The Journal of Nutrition**, v. 147, p. 1226, 1233, 2017.

TOLONI, M. H. de A. et al. **Educação Alimentar e Nutricional para prevenção de doenças crônicas não transmissíveis**. In: TADDEI, J. A. de A. C.; LANG, R. M. F.; LONGO-SILVA, G.; TOLONI, M. H. de A.; VEJA, J. B. *Nutrição em Saúde Pública*, 2ª ed. Rio de Janeiro: Editora Rubio, 2016.

VALENTE, F. Em busca de um educação nutricional crítica. In: Valente F. **Fome e desnutrição: determinantes sociais**, São Paulo: Cortez, 1986.

VAN LENTHE, F. J.; JANSEN, T.; KAMPHUIS, C. B. Understanding socio-economic inequalities in food choice behaviour: can Maslow's pyramid help? **British Journal of Nutrition**, v. 113, p. 1139-1147. 2015. doi.org/10.1017/S0007114515000288

---

VANDERLEE, L. et al. Evaluation of the online Beverage Frequency Questionnaire (BFQ). **Nutrition Journal**, v. 17, n. 73, 2018.

VIEIRA, V. L. et al. Ações de alimentação e nutrição e sua interface com segurança alimentar e nutricional: uma comparação entre Brasil e Portugal. **Saúde e Sociedade**, v. 22, n. 2, p. 603-617, 2013.

VYDUNA, J. L. et al. Field testing a questionnaire assessing parental psychosocial factors related to consumption of calcium-rich foods by Hispanic, Asian, and Non-Hispanic white young adolescent children. **Ecology of Food and Nutrition**, v. 55, n. 1, p. 1-15, 2016.

WHO. World Health Organization. **Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases**. 2003. Disponível em: <<http://www.fao.org/docrep/005/ac911e/ac911e00.htm#Contents>>. Acesso em 31 jan. 2018.

\_\_\_\_\_. **Noncommunicable diseases**. 2017. Disponível em <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/en/>>. Acesso em 31 jan. 2018.

WILLETT, W. et al. **The Lancet Commissions Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems**. 2019.

WOEHLERT, A. P. et al. **Nutrição e pedagogia – o caminho do sucesso à educação alimentar e nutricional em escolas de educação infantil**. Porto Alegre: Nova Prova, 2007. 80 p.

WORLD BANK. **The World Bank and Nutrition**. 2016. Disponível em: <<http://www.worldbank.org/en/topic/nutrition>>. Acesso em 31 jan. 2018.

ZIMMERMAN, F. J.; SHIMOGA, S. V. The effects of food advertising and cognitive load on food choices. **BMC Public Health**, v. 14. 2014. doi.org/10.1186/1471-2458-14-342.

---

## **CAPÍTULO 2**

# **BIOPODER, ALIMENTAÇÃO E EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL**

**Rafaela Corrêa Pereira<sup>1</sup>**  
**Michel Cardoso de Angelis-Pereira<sup>2</sup>**

---

<sup>1</sup>Doutora em Ciência dos Alimentos, Universidade Federal de Lavras, rafacpereira@gmail.com

<sup>2</sup>Professor Associado, Departamento de Nutrição, Universidade Federal de Lavras, deangelis@ufla.br

---

## 2.1 BIOPODER: CONSIDERAÇÕES INICIAIS

Biopoder pode ser conceituado como a forma de governar a vida posta em prática e divide-se em dois eixos: disciplinas (governo do corpo dos sujeitos) e biopolítica (governo da população como um todo). Antes dele, predominava o poder soberano, que dispunha do direito de vida e de morte sobre os súditos e operava pelo fazer morrer e pelo deixar viver. Era inspirado na pátria potesta, um mecanismo que concedia ao pai de família romano o direito de dispor da vida dos filhos, uma vez que a tinha dado (BERTOLINI, 2015).

O filósofo francês Michel Foucault (França, 1926 – 1984) apresentou em suas obras os termos de biopoder e biopolítica, que são conceitos que procuram explicar historicamente como funciona a influência a qual a população é submetida por seu soberano (governo). Foucault deu início a sua tese explicando como o ser humano desde o seu nascimento tem necessidade de proteção por uma forma de autoridade, e essas autoridades eram as detentoras do poder sobre a vida e morte de seus subordinados (PAVIANI, 2014). Deste modo a partir do desenvolvimento e das alterações ocorridas nas sociedades surge o biopoder, que ao invés de ter o poder sobre a vida, detém o poder sobre a forma de vida, sobre a qualidade de vida, que também irá de certo modo determinar quem irá morrer, e quem irá viver.

Portanto, o trabalho de Foucault tornou-se conhecido por sua reflexão sobre o poder, temática já encontrada em suas primeiras publicações, mas que ganhou destaque a partir do ano de 1970, quando o filósofo passou a ministrar cursos no Collège de France, nos quais examinou as diversas estruturas políticas engendradas pelas sociedades ocidentais, desde a antiguidade greco-romana à contemporaneidade (FURTADO; CAMILO, 2016).

No âmbito da saúde, alguns trabalhos trazem a reflexão da necessidade de estar atento ao crescente biopoder envolvido nas relações entre profissionais e pacientes, principalmente aquele imposto por empresas biotecnológicas que incentivam biopolíticas que identificam o direito à saúde simplesmente como direito a consumir produtos que simbolicamente vendem saúde.

Junges (2009) cita, por exemplo, que:

*“[...] as grandes multinacionais de biotecnologia comercializam produtos com um marketing simbólico que produz a subjetividade*

*dos usuários em saúde, apresentando o consumo desses produtos como uma necessidade e pleiteando o acesso a eles como um direito, exigível juridicamente”.*

De fato, as manifestações e as incidências do biopoder na saúde hoje estão sendo fortalecidas pelas crescentes potencialidades das biotecnologias impulsionadas pelo mercado. A gestão técnica da vida cria poderes de agenciamento que potencializam estratégias biopolíticas na sociedade. O biopoder da atual tecnologia em gerar habilidades no domínio da vida é o desafio fundamental da bioética em sua tarefa de defender e proteger a vida. Por isso não se pode entender o surgimento e o papel da bioética sem relacioná-la com as dinâmicas do biopoder e da biopolítica (JUNGES, 2011).

Nesta perspectiva médicos e não médicos foram seduzidos pela vontade de atingir a verdade, de modo que se verifica o empenho de todos na produção e consumo de enunciados que acreditam poder prolongar a vida e salvá-la do adoecer; discursos cultivados no mercado de uma sociedade midiática, onde o controle dos indivíduos pela informação produz subjetividades que se ancoram no binômio: verdade médica-capital (SILVA, 2013).

*De forma análoga à saúde, propõe-se também que no âmbito da alimentação e da nutrição, também hajam manifestações de biopoder; neste caso, fortalecidos principalmente pela atuação da indústria de alimentos enquanto geradora de desejos e necessidades por produtos, sem considerar, porém, suas consequências negativas à saúde, bem como aspectos éticos e morais envolvidos em toda cadeia produtiva de alimentos.*

Primeiramente, no entanto, para melhor compreender estas reflexões faz-se necessário caracterizar o atual contexto alimentar e de saúde da população, como se processam as relações entre alimentação, saúde e escolhas alimentares e como o marketing de alimentos exerce influências sobre o comportamento alimentar dos sujeitos.

## **2.2 A ALIMENTAÇÃO E A SAÚDE DA POPULAÇÃO NA ATUALIDADE**

Estima-se que atualmente, mais de 800 milhões de pessoas passam fome e 2 milhões sofrem de deficiências nutricionais, enquanto mais de 2 bilhões de adultos estão

---

com sobrepeso ou obesidade no mundo (WORLD BANK, 2016). Há também a alta incidência de doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT), sendo responsáveis por mais de 31 milhões de mortes em países em desenvolvimento, como o Brasil (WHO, 2017).

O plano de ação global para combate de DCNT publicado pela WHO em 2014 ressalta que o rápido aumento dos casos de DCNT é impedimento para as iniciativas de combate à pobreza e promoção de qualidade de vida em países em desenvolvimento, principalmente devido ao aumento de despesas médicas associadas ao tratamento destas condições. O relatório também aponta a vulnerabilidade social devido à crescente exposição aos fatores de risco intimamente ligados às DCNT, como tabaco, alimentos nutricionalmente desbalanceados e acesso limitado à serviços de saúde, especialmente na atenção primária (WHO, 2014).

De fato, muitas destas condições são explicadas por alterações no padrão alimentar dos sujeitos, que levam à nutrição inadequada, caracterizando o consumo de grande quantidade de alimentos industrializados, não nutritivos, produzidos de forma não sustentável e comercializados a baixo custo, trazendo assim vantagens competitivas frente à comercialização de alimentos in natura (WORLD BANK, 2017).

No contexto da globalização alimentar, esta tendência pode ser explicada pela teoria da transição nutricional, que propõe que, com o desenvolvimento econômico das populações, observou-se transição de dietas minimamente processadas, abundantes em alimentos de origem vegetal, para dietas ricas em carne, óleos e gorduras e alimentos processados. Esta teoria é hoje empiricamente aceita, principalmente em muitos países asiáticos (KELLY, 2016).

As estimativas também indicam que, em países em desenvolvimento, o consumo de alimentos processados tende a aumentar cada vez mais caso não haja intervenções públicas. Do ponto de vista da saúde pública isto é um grande problema já que são os alimentos processados os maiores contribuintes para a ingestão de açúcares refinados, sódio, gorduras trans e saturadas, cujo consumo excessivo tem sido diretamente associado à obesidade e DCNT (BAKER; FRIEL, 2014).

Historicamente, o período industrial é muito importante no entendimento dessa mudança epidemiológica nutricional. O aumento na produção de alimentos ultraprocessados - ou seja, aqueles alimentos contendo pouco ou nenhum alimento inteiro, ao qual são empregadas tecnologias, como a intensiva utilização de aditivos alimentares, que conferem aos produtos cor, sabor, aroma e textura atrativos (MONTEIRO et al., 2016) - de fácil acessibilidade e densos em calorias, pobres em

---

fibras e ricos em açúcares simples, tornou-se parte da dieta contemporânea. E essa tendência também se repete no Brasil (LOUZADA et al., 2015).

A literatura tem sinalizado alguns fatores associados a estas alterações nos hábitos alimentares, com destaque para a urbanização, as modificações importantes na família, especialmente em hábitos relacionados à alimentação e aos aspectos emocionais devido às mudanças na sociedade contemporânea (MACHADO et al., 2014).

Com a urbanização, as mudanças nas práticas agrícolas das últimas décadas aumentaram a capacidade de fornecimento de alimentos para os sujeitos por meio do aumento da produtividade, aumento da diversidade e diminuição da dependência sazonal. A disponibilidade e o processamento de alimentos também aumentaram como consequência do aumento do poder aquisitivo da população, diminuição dos preços dos produtos, os quais contribuíram expressivamente para alterar os padrões de consumo de alimentos (KEARNEY, 2010).

A globalização, livre comércio, marketing e propaganda de alimentos em nível internacional são também grandes potencializadores dessas mudanças, pois permitem fácil disponibilidade e acessibilidade de produtos ricos em gorduras saturadas, sal e açúcares simples, e pobres em gorduras poli-insaturadas, fibras e demais compostos reconhecidamente benéficos à saúde (GOSTIN et al., 2017).

A indústria de alimentos, pela produção e promoção de alimentos não saudáveis, estímulo de desejos psicológicos e sensoriais, disseminação de informações enganosas, influência nos aspectos sociais e culturais dos sujeitos e interferências em políticas públicas em favor dos próprios interesses econômicos, passou a exercer influência dominante sobre o estilo de vida e a saúde da população (DELOBELLE et al., 2015).

Os maiores fatores de risco para DCNT, de fato, estão associados à produção, marketing e consumo de alimentos e bebidas processadas contendo açúcar, sal e gorduras trans, além do consumo de álcool e tabaco. Há ainda o pouco investimento nas estratégias para controle e prevenção de DCNT de forma integral e resolutiva por organizações de saúde, agências públicas e sociedade, quando se compara com recursos despendidos com o tratamento secundário, focado em práticas curativas e hospitalares; e a baixa prioridade dada as práticas preventivas em detrimento das intervenções curativas se deve, em grande parte, às complexidades inerentes à implementação de intervenções viáveis e aceitáveis, como o aumento da taxaço ou acesso regulado a alimentos e bebidas com composição nutricional inadequada, por exemplo (BUSE et al., 2017).

---

Fundamentalmente, isso significa que a implementação de estratégias para controle de fatores de risco ligados às DCNT proposta por políticas públicas são diretamente conflituosas com os interesses do setor privado, representado basicamente pelas indústrias de alimentos. No entanto, é evidente que, globalmente, a indústria de alimentos deve ter participação integral na promoção da saúde da população e ainda na sustentabilidade do planeta. Desta forma, o desenvolvimento de sistemas alimentares inclusivos, sustentáveis, eficientes, nutricionalmente favoráveis e saudáveis são requisitos fundamentais a serem priorizados pelos setores públicos e privados (WORLD ECONOMIC FORUM, 2017).

### **2.3 HISTÓRICO E EVOLUÇÃO DA ALIMENTAÇÃO E DO PROCESSAMENTO DE ALIMENTOS**

Historicamente, o processamento de alimentos esteve presente de várias formas no cotidiano da população. A utilização de métodos de preservação como defumação e fermentação são exemplos disso, e permitiram a evolução, a adaptação e o crescimento populacional. Ao longo do tempo, no entanto, a natureza, a extensão e o propósito do processamento de alimentos se alterou e se tornou parte intrínseca da industrialização. Com a Revolução Industrial, formulação, manipulação, distribuição e comercialização de alimentos em diferentes formas e variações passou a ser cada vez mais frequente e eficiente. A princípio, este fato contribuiu para combater deficiências nutricionais comuns à época. Mais tarde, porém, a presença crescente de alimentos ricos em açúcar e gorduras saturadas, devido à disponibilidade e custos cada vez mais competitivos, foi simultaneamente acompanhada pelo rápido aumento nos índices de obesidade e doenças cardiovasculares (MONTEIRO et al., 2013).

Isto pode ser diretamente relacionado com o processo de modernização da sociedade. O conjunto de inovações técnicas da Revolução Industrial e a revisão constante do conhecimento característica do período, permitiu rápida mudança e apresentação de novos produtos no mercado assim como conceitos alimentares e dietéticos. O que, em outras sociedades, a tradição levaria gerações para modificar e estabelecer como práticas alimentares é justificado na sociedade moderna geralmente pela rápida revisão do conhecimento científico. Surge então, a partir do século 20, grandes tendências alimentares tais como suplementos, alimentos *diet*, *light* e funcionais (BIANCO, 2008).

---

Muitas dessas mudanças foram decorrentes do desenvolvimento acelerado da tecnologia na área de ciência dos alimentos, que possibilitou, por meio de variedades de ingredientes e aditivos e tecnologias de processamento, a invenção de ampla gama de produtos palatáveis e de baixo custo. Assim, despontaram grandes corporações que passaram a priorizar a produção de alimentos ultraprocessados e prontos para consumo, relativamente a baixo custo, sem considerar, no entanto, a qualidade nutricional destes, o que contribuiu, juntamente com outros fatores como urbanização e mudanças nos costumes sociais da população, para os altos índices de obesidade e doenças cardiovasculares, entre outras DCNT (MONTEIRO et al., 2013).

Em relação ao custo, no entanto, alguns estudos mais recentes indicam que alimentos processados e ultraprocessados podem não ser mais baratos do que alimentos in natura. Claro et al. (2016), por exemplo, ao investigarem o preço de grupos de alimentos consumidos no Brasil considerando a natureza, a extensão, e o propósito do processamento, demonstraram que alimentos in natura e ingredientes culinários eram mais baratos quando se comparou a medida por valor calórico quando comparado com outros grupos. Isso indica que é possível para a população melhorar a qualidade da alimentação reduzindo-se o custo da dieta pela redução da compra e consumo de alimentos ultraprocessados e priorizando o consumo de alimentos in natura e minimamente processados.

Apesar de alimentos de menor qualidade nutricional e dietas não balanceadas serem referidos como de baixo custo e tenderem a ser consumidas por classes sociais vulneráveis, deve-se levar em conta que existem muitos alimentos nutritivos disponíveis a baixo custo. Estes, no entanto, em muitos casos, são considerados não palatáveis ou não são culturalmente aceitos pela maioria da população, o que explica seu baixo consumo em detrimento de alimentos processados e ultraprocessados (DARMON; DREWNOWSKI, 2015).

Ainda sobre os sistemas produtivos alimentares, em virtude do fenômeno da globalização, as atividades de produção se tornaram deslocalizadas. Um produto pode conter elementos provenientes de várias regiões. A distribuição também se tornou global. É certo que houve comércio entre localidades separadas por longas distâncias em outras épocas, mas resumia-se a artigos de luxo, e não como atividade generalizada. Hoje pode ser mais vantajoso economicamente negociar produtos em regiões geograficamente mais distantes do que em mercados locais. Multinacionais da indústria alimentícia, como Nestlé, Kellogg's, Unilever, estão presentes em todas as partes do mundo (BIANCO, 2008).

---

Aliado a estas considerações, uma das questões mais evidentes sobre a alimentação atual é o processo de distanciamento humano em relação aos alimentos. A história da alimentação humana reflete que a preocupação constante com a busca/ produção de alimentos vem passando por modificações tanto na forma de produzir quando de distribuir os alimentos. As possibilidades tecnológicas de produção de alimentos em larga escala e sua conservação por longo tempo, bem como a viabilidade global de transporte e negociação desses itens, vêm ocasionando a ruptura espacial e temporal da produção e do acesso. A industrialização, em especial, é percebida como um processo que pode distanciar o alimento das pessoas, na medida em que, muitas vezes, pode dificultar a percepção da origem e/ ou dos ingredientes que compõem um determinado alimento (PROENÇA, 2010). Ademais, a ausência de contato de grande parte da população com o segmento de produção de alimentos mudou o caráter das interações no sistema alimentar e criou novos atores, novas disposições nas relações de poder (BIANCO, 2008).

## **2.4 PADRÕES ALIMENTARES NA ATUALIDADE: CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS E ULTRAPROCESSADOS**

Os alimentos industrializados são produzidos e distribuídos por meios que estimulam seu consumo, o que implica na utilização de formulações padronizadas pela indústria, mas adaptadas e comercializadas para atender o paladar e as preferências locais dos consumidores (HAWKES, 2005; HAWKES, 2006). O retardamento do tempo, ou seja, o prolongamento da vida útil pela conservação dos alimentos, aliado à aceleração do espaço, decorrente da modernização dos transportes formam uma das bases da modernização e globalização do sistema alimentar (BIANCO, 2008). A adição de açúcar, sal e gordura, aditivos e coadjuvantes, juntamente com operações e técnicas de processamento, tornam possível a produção de produtos palatáveis, de vida útil estendida, facilmente transportáveis e convenientes, permitindo a distribuição e a comercialização em larga escala e a alta lucratividade para a indústria (BAKER; FRIEL, 2014).

Diante deste cenário, Monteiro et al. (2015) apresentaram um novo paradigma sobre alimentação saudável, orientado pela classificação de alimentos que considera a extensão e o propósito do processamento industrial a que foram submetidos os alimentos antes de sua aquisição e consumo pelos sujeitos. Essa classificação aloca os itens alimentares em quatro grandes grupos.

---

O primeiro é composto pelos alimentos *in natura*, ou minimamente processados, do qual fazem parte alimentos extraídos da natureza para serem consumidos logo após sua coleta, ou que passaram por processamento mínimo, com a finalidade de aumentar sua duração e, às vezes, facilitar o seu preparo. Ao segundo grupo pertencem os ingredientes culinários processados, substâncias extraídas de alimentos ou da natureza e utilizados nas preparações culinárias, como óleo, açúcar e sal. O terceiro grupo, de alimentos processados, abrange produtos manufaturados essencialmente a base de alimentos *in natura* ou minimamente processados, com a adição de sal, açúcar ou óleo, como conservas de legumes, carnes salgadas, queijos e pães do tipo artesanal. O quarto grupo, por sua vez, denominado ultraprocessados, difere-se dos demais por ser composto por produtos contendo ingredientes e aditivos sintéticos ou artificiais, e pouco ou nenhum alimento integral, ao qual são empregadas tecnologias que conferem aos produtos cor, sabor, aroma e textura atrativos (BRASIL, 2014).

Os produtos ultraprocessados são elaborados a partir de substâncias processadas extraídas ou refinadas de alimentos integrais – por exemplo, óleos e gorduras hidrogenadas, farinhas e amido, derivados do açúcar e subprodutos de origem animal – com poucos ou nenhum item natural. Incluem nesta categoria produtos como hambúrguer, pizzas e massas congeladas, empanados, chips e biscoitos, confeitos, cereais matinais, barras alimentícias, bebidas açucaradas e carbonatadas entre vários outros snacks. A maioria deles é comercializada sob forte investimento publicitário e por grandes companhias multinacionais. Ademais, são muito duráveis, palatáveis e convenientes, o que dão a eles grandes vantagens competitivas sobre alimentos frescos, *in natura* ou minimamente processados, que se caracterizam pela alta perecibilidade (MOODIE et al., 2013).

Conseqüentemente, o consumo de alimentos ultraprocessados tem aumentado expressivamente em nível mundial nas últimas décadas. De fato, há tendências claras nas Américas indicativas da rápida substituição de alimentos não processados ou minimamente processados e de preparações culinárias por produtos ultraprocessados.

Por exemplo, a contribuição relativa dos produtos ultraprocessados para o consumo energético total das famílias aumentou de 19% para 32% no Brasil entre 1987 e 2008, e de 24% para 55% no Canadá entre 1938 e 2001 (MONTEIRO et al., 2011; MARTINS et al., 2013). Na América Latina, dados sobre a venda de alimentos em 13 países mostraram que, entre 2000 e 2013, as vendas de bebidas adoçadas com açúcar aumentaram em média 33%, e as vendas de aperitivos ultraprocessados subiram 56% (ABURTO et al., 2015; PAHO, 2015).

---

Longo-Silva et al. (2016), por sua vez, evidenciaram que idade média de introdução de alimentos ultraprocessados na dieta de pré-escolares é, em média, de 6 meses. Os autores também observaram que em famílias de maior vulnerabilidade socioeconômica e com fatores pré-natal desfavoráveis, a tendência é de inserção ainda mais precoce de alimentos ultraprocessados na dieta das crianças. Isso é ainda mais preocupante diante a constatação de que a inserção precoce de alimentos ultraprocessados na dieta de crianças é geralmente acompanhada pela baixa ingestão de frutas, legumes, cereais e leguminosas, além do abandono precoce do aleitamento materno (TOLONI et al., 2017).

Esta tendência contradiz as recomendações do Ministério da Saúde e vai contra as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, que propõem a ingestão limitada destes alimentos para a manutenção da saúde e prevenção de doenças, uma vez que estes alimentos apresentam altos teores de gordura, sal e açúcares, além de conservantes, corantes e outros aditivos alimentares (BRASIL, 2013).

No Brasil, há ainda a questão de que o país é o maior produtor mundial de cana-de-açúcar e seus derivados, principalmente o etanol e o açúcar, sendo estes produtos mais competitivos com relação ao custo de produção. Os dados mais recentes do Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (CONAB, 2018) indicam que a produção no país chegou a 37 milhões de toneladas na safra 2017/2018. Isso torna o açúcar um produto interessante para a indústria de alimentos. Além do preço competitivo, a sacarose e seus derivados como xarope de glicose e açúcar invertido, conferem aos alimentos industrializados o sabor doce, tornando-os viáveis comercialmente (TOLONI et al., 2016).

Essas condições estão estatisticamente associadas com aumentos simultâneos do índice de massa corporal (IMC) médio da população em geral nos mesmos países (PAHO, 2016). Isso se deve, em grande parte, ao fato de que alimentos ultraprocessados são em sua maioria ricos em calorias, gorduras saturadas, açúcares simples e sódio, de alta carga glicêmica, e pobres em fibras, micronutrientes e fitoquímicos. Quando consumidos em pequenas quantidades e associados a outras fontes saudáveis, os ultraprocessados são menos prejudiciais. Entretanto, a palatabilidade que conferem (devido ao alto teor de gordura, sal, açúcar e outros aditivos), a ubiquidade e as estratégias de marketing agressivas e sofisticadas que o acompanham (como o preço reduzido de porções grandes), faz com que seja improvável o consumo modesto deles em detrimento de alimentos frescos ou minimamente processados (MOODIE et al., 2013).

---

Soma-se a este cenário as políticas econômicas que favorecem o fluxo do capital internacional, a entrada transnacional em mercados internos e a desregulamentação do mercado desde 1980, que favorece a monopolização do mercado pelos grandes grupos econômicos que comercializam estes produtos (CAIVANO et al., 2017). É desta forma que se caracteriza a cadeia produtiva de alimentos na atualidade: um oligopólio, ao invés da prevalência de pequenos produtores que atuam de forma competitiva e justa. Como consequência, nota-se aumento intenso no desenvolvimento de novos produtos com diferentes funcionalidades, usos e características que, além de ser estratégia comercial para diferenciação entre os concorrentes, estimulam o consumidor à compra e, conseqüentemente ao aumento das margens de lucro pelas companhias (STUCKLER et al., 2012). Segundo a lista *The 100 Top Brands 2017* (<http://interbrand.com/best-brands/best-global-brands/2017/ranking/>) (Tabela 1), 13 das 100 marcas mais valiosas são da indústria alimentícia, o que sugere a importância desses mecanismos modernos de comercialização sobre o comportamento alimentar dos consumidores.

**Tabela 1** - As 100 marcas mais influentes - *The 100 Top Brands*, 2017.

Marca	Posição no ranking	Valor (\$m)	Crescimento (%)
Coca-Cola	4°	69733,00	-5%
McDonald's	12°	41533,00	+5%
Pepsi	22°	20491,00	+1%
Budweiser	31°	15375,00	+2%
Nescafé	36°	12661,00	+1%
Kellogg's	43°	10972,00	-6%
Danone	54°	9322,00	+1%
Nestlé	59°	8728,00	0%
Starbucks	60°	8704,00	+16%
KFC	83°	5313,00	-7%
Heineken	85°	5181,00	+1%
Sprite	90°	4842,00	-6%
Corona Extra	93°	4776,00	+6%

Fonte: <http://interbrand.com/best-brands/best-global-brands/2017/ranking/>

Outro aspecto que levou ao aumento da aquisição de alimentos ultraprocessados foi a estratégia da indústria para estabelecer relações com atores envolvidos (profissionais da saúde, associações e entidades da sociedade civil, gestores públicos e

mídia) para elevar sua influência, a partir do financiamento de atividades acadêmicas, governamentais, entre outras, por meio de parcerias público-privadas e sua influência no aumento da aquisição de alimentos ultraprocessados (HENRIQUES et al., 2014).

## **2.5 MARKETING DE ALIMENTOS NA CONSTRUÇÃO DE PADRÕES ALIMENTARES DA POPULAÇÃO**

Com a profusão de alimentos industrializados nos mercados em nível mundial, criou-se ambiente competitivo, onde o marketing se torna essencial para o sucesso das companhias (MAYHEW et al., 2016). Campanhas de marketing maciças e agressivas colaboram para o aumento na aquisição de alimentos industrializados prontos para consumo, a partir da criação de necessidades no consumidor, da falta de tempo dedicada ao preparo dos alimentos, da comodidade, praticidade e conveniência trazidas por esses produtos (CAIVANO et al., 2017).

Especialistas em marketing sabem também que celebridades representam valores sociais, e a comida que eles apresentam ou consomem pode simbolicamente representar esses valores. Por exemplo, tomar o “café da manhã dos campeões” com a figura de um herói do esporte pode, psicologicamente, induzir a uma identificação e talvez a uma participação de algumas de suas conquistas. O jovem pode saber que nunca se tornará estrela do esporte, mas ainda assim, “é bom pensar”. Conscientemente ou não, quando se come, não se consome apenas o alimento, mas também seu conceito. Quando se consome nutrientes, se consome também experiências sensoriais e afetivas, ou seja, significados e símbolos. Cada alimento possui, além de nutrientes, uma carga simbólica, sendo que os próprios nutrientes fazem parte da carga simbólica (BIANCO, 2008).

De fato, numerosos estudos evidenciaram que o marketing de alimentos, principalmente daqueles ricos em gorduras saturadas, sódio e açúcar contribuem para a adoção de padrões dietéticos inadequados. Em uma revisão sistemática e meta-análise de artigos que avaliaram o efeito da exposição à publicidade (pela televisão e Internet) sobre o consumo alimentar, 22 estudos considerados elegíveis pela revisão mostraram aumento no consumo alimentar de crianças (mas não de adultos) expostas à publicidade de alimentos (BOYLAND et al., 2016).

Em outra revisão sistemática e meta-análise de estudos que avaliaram o efeito da publicidade de alimentos e bebidas não saudáveis sobre a preferência alimentar de

---

crianças e adolescentes com idade entre 2 a 18 anos, evidenciou-se que a publicidade destes produtos aumentou a ingestão de alimentos de maior densidade energética e nutricionalmente desbalanceados, além de interferir nas preferências alimentares durante ou logo depois à exposição aos anúncios (SADEGHIRAD et al., 2016).

Na análise da publicidade televisiva de alimentos no Brasil nos quatro canais mais populares de televisão, os 2.732 comerciais que foram identificados, a publicidade de alimentos e bebidas representou a terceira maior categoria anunciada, com 10,2%. Nessa categoria, os alimentos ultraprocessados corresponderam a 60,7% dos anúncios, e os alimentos in natura ou minimamente processados a cerca de 7% (MAIA et al., 2017).

Domiciano et al. (2014), em análise interpretativa de 154 propagandas de alimentos veiculadas em na Internet e na televisão brasileira, constataram que a indústria de alimentos utiliza de artifícios, principalmente emocionais e afetivos, para atrair a atenção dos consumidores e agregam o consumo a sensações de prazer, com recompensas sociais e satisfação do ego. Além disso, não possuem caráter informativo e sim persuasivo.

Esta realidade evidenciada se opõe às recomendações do atual Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), reforçando a importância de ações para a regulamentação da publicidade de alimentos no Brasil.

Na Austrália, foi relatado que a publicidade de alimentos nas estações de trem do país se referia, basicamente, a alimentos processados não saudáveis, evidenciado a inadequação dos sistemas de auto-regulamentação em proteger o público da exposição a este tipo de publicidade (SAINSBURY et al., 2017).

O Termo de Cooperação nº 37 elaborado em conjunto pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) e Organização Mundial de Saúde (WHO) (HAWKES, 2006a), estudou o cenário global das regulamentações que controlam o marketing de alimentos para crianças. Segundo o documento, mundialmente várias regulamentações têm o potencial de afetar as técnicas utilizadas para divulgar os alimentos para crianças, incluindo as que se aplicam a grupos de todas as idades e a todos os produtos. O documento também indica que, das seis técnicas de marketing (publicidade televisiva, marketing nas escolas, patrocínio, merchandising, marketing na internet e promoções de vendas), a publicidade televisiva é talvez a mais utilizada na promoção de produtos alimentícios e bebidas no mundo todo.

---

Ainda segundo o Termo de Cooperação, vinte e dois países têm algum tipo de cláusula regulatória ou auto regulatória sobre a publicidade de alimentos, mas o nível de implementação dessas cláusulas e seus efeitos nas dietas infantis também não foram avaliados. Há grandes diferenças nas abordagens utilizadas pelos países na regulamentação da publicidade televisiva. Alguns se fundamentam somente em regulamentações estatutárias (aquelas estabelecidas por leis, estatutos ou regras destinadas a complementar os detalhes de conceitos amplos determinados pela legislação). Outros preferem a auto-regulamentação (aquela colocada em vigor por um sistema auto-regulatório, no qual a indústria, que tem participação ativa, acaba sendo responsável por sua própria regulamentação). Em muitos casos, ambas as formas de regulamentação coexistem. O princípio subjacente a muitas regulamentações é que a publicidade não deve ser enganosa ou abusiva. A maioria das regulamentações nacionais reconhece as crianças como um grupo especial que necessita de considerações específicas e estipula que a publicidade não deve ser prejudicial ou exploradora da sua credulidade (HAWKES, 2006a).

De fato, diversos países têm adotado medidas legais para limitar a publicidade de alimentos, seja proibindo a propaganda de produtos considerados não saudáveis, seja restringindo o horário e o local de sua veiculação, ou, ainda, proibindo inteiramente qualquer publicidade dirigida a crianças (HENRIQUES et al., 2014).

Com a aprovação da Estratégia Global da Organização Mundial da Saúde (WHO) sobre Dieta, Atividade Física e Saúde em 2004, governos e setores alimentícios e de publicidade de vários países vêm desenvolvendo políticas destinadas a regular o marketing de alimentos para crianças (PAHO, 2012). Pelo menos 26 governos já emitiram declarações explícitas sobre marketing de alimentos para crianças em documentos estratégicos; 20 desenvolveram ou estão desenvolvendo políticas na forma de medidas legais, diretrizes oficiais ou modelos aprovados de auto-regulamentação (HAWKES; LOBSTEIN, 2010). Isso sinaliza que um conjunto amplo de atores apoia algum tipo de estratégia regulatória da publicidade de alimentos.

No Brasil, os instrumentos legais que normatizam a propaganda de alimentos datam desde a década de 1960, quando o Ministério da Saúde assumiu a competência de regular os textos e matérias desse tipo. Após a criação da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), essa atribuição lhe foi transferida, consolidando o texto constitucional que estabelece a obrigação do Estado de proteger a saúde da

---

população e evitar a exposição a propagandas comerciais de produtos e serviços que possam influenciar de forma inadequada as práticas em saúde (BRASIL, 1999a).

A partir da década de 1980, uma nova modalidade de regulação da publicidade passou a ser predominante no país, exercida pelo Conselho Nacional de Auto-regulamentação Publicitária (CONAR. <http://www.conar.org>), uma organização não governamental, que se propõe a fiscalizar a ética da propaganda comercial veiculada no Brasil. O CONAR é integrado por agências de publicidade, anunciantes e veículos de comunicação, mas não conta com representantes de organizações da Sociedade Civil nem do Estado (HENRIQUES et al., 2014).

Ademais, além da exposição no espaço midiático com campanhas maciças para a promoção de produtos industrializados e ultraprocessados, ressalta-se que a indústria de alimentos tem utilizado estratégias de formação de opinião, como ações com foco em profissionais da saúde por meio do patrocínio de eventos científicos e de organizações não governamentais. Os conflitos de interesse na produção científica são crescentes e a análise de estudos financiados pela indústria tem mostrado que os desfechos são muito frequentemente favoráveis ao patrocinador do estudo (CAIVANO et al., 2017).

No geral, isso significa que a população é dependente da industrialização de alimentos. No entanto, a forma com que a indústria formula e comercializa seus produtos precisa ser revista e regulamentada apropriadamente, pesando seus impactos sobre a saúde do consumidor. É fundamental, neste caso, o trabalho cooperativo entre governo e outras instituições públicas e privadas atuantes no setor (BROWNELL, 2012).

## 2.6 UMA NOVA VISÃO DE BIOPODER DIANTE A ALIMENTAÇÃO

As evidências e reflexões trazidas anteriormente permitem associá-las ao pensamento do biopoder proposto por Michel Foucault (FOUCAULT, 1979), em referência à prática dos estados modernos e sua regulação dos que a ele estão sujeitos por meio de técnicas para obter a subjugação dos corpos e o controle de populações.

*Para Foucault, o poder encontra-se sempre associado a alguma forma de saber. Exercer o poder torna-se possível mediante conhecimentos que lhe servem de instrumento e justificação. Em nome da verdade legitimam-se e viabilizam-se práticas autoritárias de segregação, monitoramento, gestão dos corpos e do desejo.*

Inversamente, é no centro de aparatos sofisticados de poder que sujeitos podem ser observados, esquadrihados, de maneira que deles sejam extraídos saberes produtores de subjetividade (FURTADO; CAMILO, 2016).

Segundo Junges (2011):

*“o direito à saúde está sempre mais afetado pelas novas configurações do biopoder, cujas intervenções não são mais determinadas unicamente pelo Estado, mas, sobretudo, pelo poder simbólico do mercado, que suscitam crescentes demandas de consumo em saúde”.*

A partir desse conceito, argumenta-se que os discursos produzidos no campo da alimentação colocam, frente a frente, interesses hegemônicos e contra-hegemônicos, disputas políticas travestidas de discussões epistemológicas “abstratas”, estratégias de sedução e normatização. Tais discursos traduzem instâncias de poder em confronto, interesses econômicos, conflitos estruturais, embates políticos (FERREIRA et al., 2015).

No campo da alimentação, estas reflexões também podem ser expandidas para a cadeia produtiva de alimentos na atualidade: um oligopólio, ao invés da prevalência de pequenos produtores que atuam de forma competitiva e justa e aumento intenso no desenvolvimento de novos produtos que estimulam o consumidor à compra e, conseqüentemente ao aumento das margens de lucro pelas companhias.

De fato, existem inúmeras evidências que reforçam na prática a expressão do biopoder no campo da alimentação. Serôdio et al. (2018), por exemplo, publicaram um estudo no periódico científico *Public Health and Nutrition*, mostrando dados que revela que a Coca Cola ocultou a maior parte das pesquisas científicas financiadas, reforçando interesse prioritário por atividade física como forma de desviar o foco dos danos provocados pelos refrigerantes. A pesquisa mostra que a maior parte dos pesquisadores com trabalhos financiados pela empresa ficou de fora das listas divulgadas desde setembro de 2015.

Outro exemplo é uma publicação lançada pelo ITAL (2018) intitulada: “Alimentos industrializados: a importância para a sociedade brasileira”, que segundo o diretor geral do instituto foi proposto devido a “uma crescente animosidade por parte de ativistas e de outras pessoas com relação aos alimentos processados e industrializados, que fazem suas críticas baseando-se em mitos e, muitas vezes, em

questões ideológicas”. O material tem como objetivos proporcionar à população brasileira uma visão mais abrangente e fundamentada da indústria, e discutir os desafios e oportunidades para construir uma imagem positiva sobre o processamento de alimentos, de modo a identificar, dentre outros aspectos, propostas para o aprimoramento das políticas públicas.

Neste material, a proposta é “oferecer à sociedade brasileira informações confiáveis sobre os alimentos e bebidas industrializados, elaboradas e revisadas por pesquisadores que dominam os aspectos científicos e tecnológicos relacionados ao processamento de alimentos”. No entanto, além de não considerarem os aspectos científicos da forma abrangente necessária para tais conclusões, o material subestima evidências importantes disponíveis na literatura científica que demonstram, por meio de estudos epidemiológicos de grande abrangência, a relação inversa existente entre qualidade da dieta e consumo de alimentos ultraprocessados (MONTEIRO et al., 2011; LOUZADA et al., 2011; CORNWELL et al., 2018).

O material do ITAL afirma, por exemplo, que “nos últimos anos têm surgido alguns estudos afirmando que as bebidas com adição de açúcar são as principais responsáveis pelo crescimento da obesidade”, e justifica ser este um fato controverso, se sustentando em uma declaração feita pela Associação Americana de Bebidas que disse “ser temeroso atribuir a um único tipo de alimento a causa da obesidade” (ITAL, 2018, p. 101).

Fazendo referência ao que Junges (2011) exemplifica como relações de biopoder na saúde, os exemplos acima podem servir para reflexão sobre o poder simbólico da supremacia capitalista e do mercado, que suscitam crescentes demandas de consumo, sobrepondo princípios morais e éticos, e infringindo direitos básicos de autonomia do sujeito no que tange suas escolhas alimentares.

## **2.7 A EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COMO FERRAMENTA DE COMBATE AO BIOPODER**

É inquestionável que o papel da EAN está vinculado à produção de informações que sirvam como subsídios para auxiliar a tomada de decisões dos sujeitos que outrora foram culpabilizados pela sua ignorância, sendo posteriormente vítimas da organização social capitalista, e se tornam agora providos de direitos e são convocados a ampliar o seu poder de escolha e decisão (SANTOS, 2005). Portanto, esta é uma das estratégias mais eficazes para combate ao biopoder.

---

De fato, muito dos recursos, fundamentações teóricas e materiais discutidos nos capítulos anteriores trazem claramente a EAN como ferramenta de promoção da autonomia. A nova versão do Guia Alimentar recomenda, por exemplo, entre outras orientações, que a população opte por refeições caseiras e evite a alimentação em redes de *fast food* (refeições prontas) e os alimentos industrializados. Além disso, foi acrescentado um capítulo que orienta a população com relação aos malefícios causados pela publicidade enganosa de alimentos (TOLONI et al., 2016), ressaltando que:

*[...] a publicidade de produtos prontos para consumo e ultraprocessados domina os anúncios e comerciais sobre alimentos, veicula informações incorretas e prejudiciais sobre alimentação e atinge, sobretudo, crianças e jovens. Esclareça as crianças e os jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos e não informar e, menos ainda, educar as pessoas (BRASIL, 2014).*

O próprio Marco de Referência reforça essa discussão, ao propor os princípios de que a EAN, quando promove a alimentação adequada e saudável, refere-se (BRASIL, 2012):

- À satisfação das necessidades alimentares dos sujeitos e das populações, desde que não implique o sacrifício de recursos naturais e que envolva relações econômicas e sociais estabelecidas a partir da ética, da justiça, da equidade e da soberania;
  - À compreensão de que o sistema alimentar é processo que abrange desde o acesso à terra, à água e aos meios de produção; as formas de processamento, abastecimento, comercialização e distribuição; a escolha e o consumo dos alimentos, incluindo as práticas alimentares individuais e coletivas, até a geração e a destinação de resíduos.
  - À contribuição para escolhas conscientes, pela valorização da cultura alimentar local e respeito à diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas;
  - À valorização da culinária como prática emancipatória, reforçando que as pessoas não se alimentam de nutrientes, mas de alimentos e preparações culinárias;
-

- À promoção do autocuidado e da autonomia como caminhos para garantir o envolvimento do sujeito nas ações de EAN.
- À educação como processo permanente e gerador de autonomia e participação ativa e informada dos sujeitos

Cabe destacar, que o poder de decisão e de escolha se encontram no seio da sociedade contemporânea, pautada no individualismo baseado na racionalidade. É interessante a discussão sobre a construção da auto-identidade no mundo contemporâneo, em que a primazia do individual se faz cada vez mais presente e a autonomia é um traço marcante no mundo ocidental. Nessa perspectiva as decisões vitais estão nas mãos dos sujeitos, alimentados pela hiperinformação. Portanto, reforça-se a responsabilização dos sujeitos no seu processo saúde-doença, reduzindo o seu estado de saúde a uma questão de decisão individual e de escolhas (SANTOS, 2005).

O Relatório para a UNESCO, da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI, aponta uma preocupação com a relação entre a educação para o presente século e a circulação e armazenamento de informações, e ainda a comunicação, nunca antes tão disponíveis na história. O relatório aponta que:

*[...] cabe à educação simultaneamente encontrar e assinalar as referências que impeçam as pessoas de ficarem submergidas nas ondas de informações, mais ou menos efêmeras, que invadem os espaços públicos e privados e as levem a orientar-se para projetos de desenvolvimento individuais e coletivos. À educação cabe fornecer, de algum modo, os mapas de um mundo complexo e constantemente agitado e, ao mesmo tempo, a bússola que permita navegar através dele.*

A globalização da economia e a industrialização exercem um papel importante, devido à gama de produtos e serviços distribuídos em escala mundial e ao suporte publicitário envolvido. Uma tendência crescente para o consumo de alimentos de maior concentração energética é promovida pela indústria de alimentos através da produção abundante de alimentos saborosos, de alta densidade energética e de custo relativamente baixo. A globalização atinge a indústria de alimentos, o setor agropecuário, a distribuição de alimentos em redes de mercados de grande superfície e em cadeias de lanchonetes e restaurantes. A difusão da ciência nos meios de comunicação e o uso do discurso científico na publicidade de alimentos

---

também exercem seu papel no cenário das mudanças alimentares. Embora nos países mais pobres estas tendências de consumo estejam distribuídas diferentemente nos segmentos de classes sociais de acordo com as possibilidades de acesso aos bens de consumo, no plano simbólico os desejos de consumo por si só marcam uma inclinação a este perfil alimentar (DIEZ-GARCIA, 2003).

## REFERÊNCIAS

ABURTO, T. C. et al. Usual dietary energy density distribution is positively associated with excess body weight in Mexican children. **Journal of Nutrition**, Oxford, v. 145, n. 7, p. 1524-1530, 2015.

BAKER, P.; FRIEL, S. Processed foods and the nutrition transition: Evidence from Asia. **Obesity Reviews**, Nova Jersey, v. 15, n. 7, p. 564–577, 2014.

BERTOLINI, J. O corpo na esfera da mídia: entre representações sociais e biopoder. **Ação Midiática–Estudos em Comunicação, Sociedade e Cultura.**, v. 1, n. 11, p. 31-48, 2016.

BIANCO, A. L. **A construção das alegações de saúde para alimentos funcionais.** Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária, Secretaria de Gestão e Estratégia, Brasília, DF (Brazil). 2008. EMBRAPA Informação Tecnológica. 116 p.

BOYLAND, E. J. et al. Advertising as a cue to consume: A systematic review and meta-analysis of the effects of acute exposure to unhealthy food and nonalcoholic beverage advertising on intake in children and adults. **American Journal of Clinical Nutrition**, Cary, v. 103, n. 2, p. 519–533, 2016.

BRASIL. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável.** 2014.

\_\_\_\_\_. Lei nº 9.782, de 26 de janeiro de 1999a. Define o Sistema Nacional de Vigilância Sanitária, cria a Agência Nacional de Vigilância Sanitária, e dá outras providências. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Poder Executivo, Brasília, DF. 11 fev. 1999.

---

\_\_\_\_\_. **Dez passos para uma alimentação saudável:** Guia alimentar para crianças menores de dois anos: um guia para o profissional da saúde na atenção básica. Brasília: Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde e Departamento de Atenção Básica, 2013.

\_\_\_\_\_. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas.** Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, Brasília, DF, 2012.

BROWNELL, K. D. Thinking forward: the quicksand of appeasing the food industry. **PLoS Med.** São Francisco, v. 9, n. 7, p. e1001254, 2012.

BUSE, K.; TANAKA, S.; HAWKES, S. Healthy people and healthy profits? Elaborating a conceptual framework for governing the commercial determinants of non-communicable diseases and identifying options for reducing risk exposure. **Globalization and Health**, Londres, v. 13, n. 1, p. 1–12, 2017.

CAIVANO, S. et al. Conflitos de interesses nas estratégias da indústria alimentícia para aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e os efeitos sobre a saúde da população brasileira. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 2, p. 349–360, 2017.

CLARO, R. M. et al. Food prices in Brazil: prefer cooking to ultra-processed foods. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 32, n. 8, 2016. doi.org/10.1590/0102-311X00104715

CONAB. 2018. **Safra de cana-de-açúcar 2017/2018 é estimada em 647,6 milhões de toneladas.** Disponível em: <http://www.agricultura.gov.br/noticias/safra-de-cana-de-acucar-2017-2018-e-estimava-em-647-6-milhoes-de-toneladas>. Acesso em 31 jan. 2018.

CORNWELL, B. et al. Processed and ultra-processed foods are associated with lower-quality nutrient profiles in children from Colombia. **Public Health Nutrition**, Cambridge, v. 21, n. 1, pp. 142–147, 2018.

---

DARMON, N.; DREWNOWSKI, A. Contribution of food prices and diet cost to socioeconomic disparities in diet quality and health: a systematic review and analysis. **Nutrition Reviews**, v. 73, n. 10, p. 643-660, 2015. doi.org/10.1093/nutrit/nuv027

DELOBELLE, P. et al. Reducing the role of the food, tobacco, and alcohol industries in noncommunicable disease risk in South Africa. **Health Education and Behavior**, Thousand Oaks, v. 43, pp. 70S–81S, 2015.

DIEZ-GARCIA, R. W. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de Nutrição**, v. 16, n. 4, p. 483-492, 2003.

DOMICIANO, C. G. et al. Estratégias da Mídia e os Apelos Comerciais para Promoção dos Produtos Alimentícios/Media Strategies and Commercial Appeals for Promotion of Food Products. **Revista Ciências em Saúde**, v. 4, n. 1, p. 33-38, 2014.

FERREIRA, F. R. et al. Biopower and biopolitics in the field of food and nutrition. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 28, n. 1, pp. 109–119, 2015.

FOUCAULT, M. **Microfísica do Poder**. Rio de Janeiro, ed. Graal. 1979.

FURTADO, R. N.; De OLIVEIRA CAMILO, J. A. O conceito de biopoder no pensamento de Michel Foucault. **Revista Subjetividades**, v. 16, n. 3, p. 34-44, 2017.

GOSTIN, L. O. et al. Legal priorities for prevention of non-communicable diseases: innovations from WHO's Eastern Mediterranean region. **Public Health**, Nova Iorque, v. 144, n. 202, pp. 4–12, 2017.

HAWKES, C. **Informação Nutricional e Alegações de Saúde: o cenário global das regulamentações**. Organização Mundial da Saúde, tradução de Gladys Quevedo Camargo. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde; Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA, 2006. 116 p.

HAWKES, C. The role of foreign direct investment in the nutrition transition. **Public Health Nutrition**, Cambridge, v. 8, p. 357–365, 2005.

---

HAWKES, C.; LOBSTEIN, T. Regulamentação da promoção comercial de alimentos para crianças: levantamento das ações em todo o mundo. **International Journal of Pediatric Obesity**, Oxford, v. 6, n. 83-94, 2010.

HENRIQUES, P.; DIAS, P. C.; BURLANDY, L. A regulamentação da propaganda de alimentos no Brasil: convergências e conflitos de interesses. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 30, n. 6, p. 1219–1228, 2014.

ITAL – INSTITUTO DE TECNOLOGIA DE ALIMENTOS. Rego, R. A.; Vialta, A.; Madi, L. (eds.) Alimentos industrializados – A importância para a sociedade brasileira. 1. ed. Campinas: ITAL, 2018. 154 p.

JUNGES, R. J. O nascimento da bioética e a constituição do biopoder. **Acta Bioethica**, Santiago, v. 17, n. 2, p. 171–178, 2011.

KEARNEY, J. Food consumption trends and drivers. **Philosophical Transactions of the Royal Society**, Londres, v. 365, pp. 2793-2807, 2010.

KELLY, M. **The Nutrition Transition in Developing Asia: Dietary Change, Drivers and Health Impacts**. In: JACKSON P.; SPIESS, W.; SULTANA F. (eds.) *Eating, Drinking: Surviving*. Springer Briefs in Global Understanding. Springer, Cham, 2016.

LONGO-SILVA, G. et al. Idade de introdução de alimentos ultraprocessados entre pré-escolares frequentadores de centros de educação infantil. **Jornal de Pediatria**, v. 93, n. 5, p. 508-516, 2017.

LOUZADA, M. L. C. et al. The share of ultra-processed foods determines the overall nutritional quality of diets in Brazil. **Public Health Nutrition**, Cambridge, v. 21, n. 1, p. 94–102, 2018.

LOUZADA, M. L. et al. Ultra-processed foods and the nutritional dietary profile in Brazil. **Revista de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 49, p. 1–11, 2015.

---

MACHADO, I. K. et al. Repercussões do cenário contemporâneo no ato de compartilhar refeições em família. **Psicologia Argumento**, Curitiba, v. 21, n. 76, p. 117-127, 2014.

MAIA, E. G. et al. Análise da publicidade televisiva de alimentos no contexto das recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 33, n. 4, p. 1–11, 2017.

MAYHEW, A. J. et al. Nutrition labelling, marketing techniques, nutrition claims and health claims on chip and biscuit packages from sixteen countries. **Public Health Nutrition**, Cambridge, v. 19, n. 6, p. 998–1007, 2016.

MONTEIRO, C. A. et al. The star shines bright. *Journal of the World Public Health Nutrition Association*, v. 7, n. 1-3, p. 28-38, 2016.

MONTEIRO, C. A. et al. Dietary guidelines to nourish humanity and the planet in the twenty-first century. A blueprint from Brazil. **Public Health Nutrition**, Cambridge, v. 18, n. 13, pp. 2311-22, 2015.

MONTEIRO, C. A. et al. Increasing consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health: evidence from Brazil. **Public Health Nutrition**, Cambridge, v. 14, n. 1, p. 5–13, 2011.

MONTEIRO, C. A. et al. Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. **Obesity Reviews**, Nova Jersey, v. 14, n. S2, p. 21–28, 2013.

MOODIE, R. et al. Profits and pandemics: Prevention of harmful effects of tobacco, alcohol, and ultra-processed food and drink industries. **The Lancet**, Londres, v. 381, n. 9867, p. 670–679, 2013.

PAHO. Pan American Health Organization. **Nutrient Profile Model**. 2016. Washington. Disponível em: <[http://www.health.gov.za/phocadownload/FoodInfor/NPC\\_NWU.html](http://www.health.gov.za/phocadownload/FoodInfor/NPC_NWU.html)>. Acesso em 31 jan. 2018.

---

---

\_\_\_\_\_. **Recomendações da consulta de especialistas da Organização Pan-Americana da Saúde sobre a promoção e a publicidade de alimentos e bebidas não alcoólicas para crianças nas Américas.** Washington DC: Organização Pan-Americana da Saúde; 2012.

PAVIANI, J. “A gênese da biopolítica: vida nua e estado de exceção”. In: PAVIANI, J. Uma Introdução a Filosofia. Caxias do Sul: Educs, 2014.

PROENÇA, R. P. da C. Alimentação e globalização: algumas reflexões. **Ciência e Cultura**, Campinas, v. 62, n. 4, p. 43–47, 2010.

RIBEIRO, H. J.; CONSTANTE, P.; DEISY, V. Alimentação e sustentabilidade. **Estudos Avançados**, São Paulo, v. 31, n. 89, p. 185-198, 2017.

SADEGHIRAD, B. et al. Influence of unhealthy food and beverage marketing on children’s dietary intake and preference: a systematic review and meta-analysis of randomized trials. **Obesity Reviews**, Nova Jersey, v. 17, n. 10, p. 945–959, 2016.

SAINSBURY, E.; COLAGIURI, S.; MAGNUSSON, R. An audit of food and beverage advertising on the Sydney metropolitan train network: regulation and policy implications. **BMC Public Health**, Londres, v. 17, pp. 490-501, 2017.

SANTOS, L. A. da S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Revista de Nutrição**, v. 18, n. 5, p. 681-692, 2005.

SERÔDIO, P. M.; MCKEE, M.; STUCKLER, D. Coca-Cola—a model of transparency in research partnerships? A network analysis of Coca-Cola’s research funding (2008–2016). **Public health nutrition**, v. 21, n. 9, p. 1594-1607, 2018.

SILVA, C. D. C. da. Information on health: production, consumption and biopower. **Ciência & saude coletiva**, v. 18, n. 10, p. 3083-3090, 2013.

STUCKLER, D. et al. Manufacturing epidemics: the role of global producers in increased consumption of unhealthy commodities including processed foods, alcohol, and tobacco. **PLOS Medicine**, São Francisco, v. 9, n. 6, 2012.

---

TOLONI, M. H. de A. et al. Educação Alimentar e Nutricional para prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. In: TADDEI, J. A. de A. C. et al. Nutrição em Saúde Pública, 2ed. Rio de Janeiro: Editora Rubio, 2016.

TOLONI, M. H. et al. Preditores da introdução de alimentos industrializados na infância: estudo em creches públicas. **O Mundo da Saúde**, São Paulo; v. 41, n. 4, p. 644-651, 2017.

WHO. World Health Organization. **Global status report on noncommunicable diseases 2014**. **World Health Organization**, v. 176, 2014.

\_\_\_\_\_. **Noncommunicable diseases**. 2017. Disponível em <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/en/>>. Acesso em 31 janeiro 2018.

WORLD BANK. **The World Bank and Nutrition**. 2016. Disponível em: <<http://www.worldbank.org/en/topic/nutrition>>. Acesso em 31 jan. 2018.

WORLD ECONOMIC FORUM. **Shaping the future of global food systems: a scenarios analysis**. 2017. Disponível em: <<https://www.weforum.org/whitepapers/shaping-the-future-of-global-food-systems-a-scenarios-analysis>>. Acesso em 31 jan. 2018.

---

## **CAPÍTULO 3**

# **UMA PROPOSTA PIONEIRA DE SE FAZER EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: ADAPTAÇÃO DO MÉTODO INTUITIVO DE PESTALOZZI**

**Rafaela Corrêa Pereira<sup>1</sup>**  
**Monique Louise Cassimiro Inácio<sup>2</sup>**  
**Michel Cardoso de Angelis-Pereira<sup>3</sup>**

---

<sup>1</sup>Doutora em Ciência dos Alimentos, Universidade Federal de Lavras, rafacpereira@gmail.com

<sup>2</sup>Mestre em Nutrição e Saúde, Universidade Federal de Lavras, moniquelavras@hotmail.com

<sup>3</sup>Professor Associado, Departamento de Nutrição, Universidade Federal de Lavras, deangelis@ufla.br

---

### 3.1 CONSIDERAÇÕES INICIAIS

*“Examine tudo, guarde o que é bom, e se algo melhor amadureceu em você, acrescente-o em verdade e em amor ao que eu tento lhes oferecer nestas páginas” (PESTALOZZI, 1826 - Schwanengesang).*

A educação alimentar e nutricional (EAN) se configura como um campo de conhecimento, de prática contínua e permanente, intersetorial e multiprofissional. São ações que envolvem sujeitos e coletividades, considerando as interações e significados que compõem as práticas alimentares, tendo como objetivos contribuir para a realização do direito humano à alimentação adequada (DHAA), a garantia da segurança alimentar e nutricional (SAN), a valorização da cultura alimentar, a sustentabilidade e a geração de autonomia para que os sujeitos possam adotar hábitos alimentares saudáveis e a melhor a qualidade de vida (MDS, 2018).

Desta forma, as estratégias de EAN, em seu contexto interdisciplinar, precisam ser capazes de desencadear uma visão do todo – de interdependência e de transdisciplinaridade – além de possibilitar a construção de redes de mudanças sociais, com a consequente expansão da consciência individual e coletiva. Porém, para atingir estes objetivos, faz-se necessário a busca por métodos inovadores, que admitam prática pedagógica ética, crítica, reflexiva e transformadora, ultrapassando os limites do treinamento puramente técnico, para efetivamente alcançar a formação do homem como ser histórico, inscrito na dialética da ação-reflexão-ação (MITRE et al., 2008).

Estas considerações são sustentadas pelo Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, que afirma que:

*“A EAN deve ser concebida a partir de um referencial metodológico que preveja um processo de planejamento participativo, monitoramento e avaliação. Tanto os aspectos metodológicos como instrumentais necessitam ser referenciados em um processo permanente de pesquisa e gestão do conhecimento, bem como aprofundados em processos de formação e educação permanente dos profissionais envolvidos. Muito embora seja preciso incorporar às ações de EAN processos de construção metodológica e de planejamento baseados em referências, tal construção é local, ou seja, baseada em cada realidade específica” (BRASIL, 2012).*

---

Destaca-se, portanto, a complexidade do desafio de desenvolver ações de EAN, situando o problema historicamente em suas múltiplas relações e explicitando a necessidade de diálogo com outras áreas de conhecimento. Confrontando esses aspectos com a realidade da maioria das intervenções de EAN em prática atualmente, constata-se, no entanto, que as ações realizadas de forma isolada, descontínua e descontextualizada não são capazes de alterar o cenário onde elas são executadas nem enfrentar os desafios colocados.

Historicamente, a EAN ainda continua sendo pensada de forma pragmática, cartesiana e orientativa, em que muitas vezes, os nutricionistas são apenas assessores de programas educativos, sem responsabilidade no planejamento e na execução de ações, atuando muito mais no sentido da orientação nutricional e não da EAN (aprendizagem ativa e transformadora) (SANTOS, 2012).

Nesse aspecto, Edgar Morin se posiciona criticamente sobre o problema da fragmentação no mundo contemporâneo e analisa a possibilidade de substituição do atual paradigma orientador do pensamento ocidental, ou seja, o pensamento cartesiano, pelo “pensamento complexo”, o qual “tenta religar o que o pensamento disciplinar e compartimentado disjuntou e parcelarizou” (MORIN, 2003).

Assim também na EAN, é importante buscar por ações educativas que sejam desenvolvidas no sentido de promover a autonomia dos sujeitos, baseadas na interdisciplinaridade e na transdisciplinaridade, respeitando as culturas, valorizando a história e a diversidade regional, ao mesmo tempo em que reconheçam os saberes populares e fomentem a biodiversidade local (SANTOS, 2012). Essas considerações, colocam em evidência a proximidade do método intuitivo de Pestalozzi, podendo ser ferramenta com potencial para ser aplicada em intervenções de EAN.

O método intuitivo de Pestalozzi, entendido como “lição das coisas”, envolve exercícios de aprendizagem de forma, número e linguagem como elementos que devem estar ligado à observação do objeto ou conteúdo, isto é, se caracteriza por oferecer dados sensíveis à observação, indo do particular ao geral, do concreto experienciado ao racional, chegando aos conceitos abstratos. Assim se dá a ênfase ao contato direto com a natureza, à observação da paisagem, ao trabalho de campo como pressupostos básicos do estudo (ZANATTA, 2012). Além disso, no método, cada sujeito aprende à sua própria maneira, com base na experiência direta, através da intuição-reflexão promovida pelo educador, através da discussão e reconstrução de problemas baseados nos interesses em desenvolvimento de cada sujeito (ADELMAN, 2000).

---

É diante destas características, e considerando os requisitos das estratégias pedagógicas para se trabalhar com a educação em alimentação e nutrição que se propõe a adaptação do método intuitivo de Pestalozzi para a EAN. Mas, visando fundamentar esta aplicação, até então inédita, é preciso antes entender os princípios pedagógicos que sustentam o método intuitivo de Pestalozzi, e como a trajetória deste educador contribuíram para a proposição, consolidação e reconhecimento deste método como estratégia pedagógica.

### **3.2 VIDA E OBRA DE JOHANN HEINRICH PESTALOZZI**

Johann Heinrich Pestalozzi (1746–1827) nasceu em 12 janeiro de 1746 em Zurique, na Suíça. Filho de Johann Baptist Pestalozzi, médico, e de Susanna Hotz Pestalozzi, filha de comerciantes ricos, perdeu o pai em 1751, aos cinco anos, deixando a família em situação financeira instável, ficando ele e os dois irmãos aos cuidados de sua mãe e da colaboradora Barbara Schmid (Babeli). No campo, na casa de seu avô, em Höng (Suíça), ele se familiarizou desde cedo com a miserável condição social da população provincial que o ocuparia por toda a vida (INTERNATIONAL ENCYCLOPEDIA OF THE SOCIAL & BEHAVIORAL SCIENCES, 2001).

É importante delimitar o contexto histórico no qual Pestalozzi estava inserido e como sua trajetória pessoal e profissional contribuíram para o desenvolvimento de suas reflexões e experiências pedagógicas, incluindo a proposição do método intuitivo. Vivendo na Europa em um período de revoluções sociais, políticas, econômicas, educacionais e religiosas, esses acontecimentos foram determinantes para a construção de seu pensamento. Seu trabalho é considerado uma contribuição à formação de um ideário acerca de um homem humanista, espiritual, racional e autônomo, sendo a educação o suporte para a autonomia individual dos sujeitos (NETO, 2007).

É marcante na vida e nas obras de Pestalozzi seu posicionamento em oposição às injustiças sociais, à opressão, à exploração e à ausência de liberdade política. Seus ideais se concentravam no combate às injustiças sociais e à pobreza para todos, inclusive para crianças (INTERNATIONAL ENCYCLOPEDIA OF THE SOCIAL & BEHAVIORAL SCIENCES, 2001). Estes princípios nasceram em um contexto permeado pela secularização, que marca o processo gradual de abandono

---

dos preceitos culturais que se apoiavam na religiosidade, como bem discutido por Max Weber (WEBER, 1988).

Pestalozzi veio a ser o primeiro educador a propor a união entre os princípios educacionais ao trabalho social, desenvolvendo uma teoria pedagógica voltada para o aprendizado centrado na realidade do aluno, mostrando a união da teoria e prática e partindo do conhecimento natural (TROHLER, 2013).

Pestalozzi e sua pedagogia tiveram como pano de fundo a Revolução Industrial (1760 – 1840) e a Revolução Francesa (1789-1799), dois marcos históricos importantes que repercutiram diretamente na economia, na política e nas relações socioculturais da época. Em especial, essas revoluções marcaram o estabelecimento do capitalismo na Europa, e o início da centralização das ideologias, da luta de classes e do desenvolvimento tecnológico e científico (CUNHA, 2003).

Contra os privilégios hereditários da nobreza, os burgueses propunham a igualdade de direitos e oportunidades ao mesmo tempo que buscavam o acúmulo de riquezas para assegurarem posição de prestígio na sociedade. Essas transformações, ocorridas numa sociedade economicamente e politicamente turbulenta, estavam ideologicamente impregnadas também na sua cultura. Nesse cenário, o ato de educar tornava-se, ao mesmo tempo, um mecanismo de controle (para a burguesia) e de emancipação social (para o povo) (BRUM, 2014).

Na Universidade de Zurique, apesar de não ter concluído uma profissão acadêmica, Pestalozzi se dedicou ao estudo da educação infantil, e conheceu as obras de Jean Jacques Rousseau (1712-1768) que o ajudaram a desenvolver ideias sociais e democráticas, que fortaleceram sua concepção da educação como processo que deve seguir a natureza e princípios como a liberdade, a bondade inata do ser e a personalidade individual de cada criança. Após a leitura do Emílio, de Rousseau (1762), Pestalozzi foi influenciado pelo movimento naturalista e tornou-se um revolucionário, juntando-se aos que criticavam a situação política do país (ZANATTA, 2012).

Em 1769, aos 23 anos, casou-se com Ana Schulthess e, um ano mais tarde, (em 1770), nasceu seu filho, Hans Jakob Pestalozzi. Nesta época, Pestalozzi, mudou-se com sua família para Neuhof na Suíça (1769 – 1798), uma pequena propriedade rural onde, primeiramente se dedicou à agricultura, mas logo a transformou em um abrigo para crianças pobres e mendigos. Pestalozzi conduziu os trabalhos em Neuhof entre os anos de 1775 – 1780. Neste abrigo, as crianças

---

precisavam trabalhar e estudar ao mesmo tempo, aliando instrução intelectual, moral e religiosa e formação profissional ainda que precariamente. No entanto, a inabilidade administrativa de Pestalozzi e o acúmulo de funções o levaram à falência. Contudo, a experiência em Neuhof não foi no todo um fracasso, já que contribuiu para que Pestalozzi ganhasse experiência prática, especialmente no cuidado com as crianças, em que ficou evidente em suas reflexões e escritos posteriores a importância de proporcionar segurança e, ao mesmo tempo, afeto genuíno (BOWERS; GEHRING, 2004).

Na época, Pestalozzi também começou a testar a teoria de Rousseau na educação do seu filho, produzindo os germes do seu método pedagógico. Após dez anos de experimento, no entanto, concluiu que não poderia educar Hans Jakob fora da sociedade. Após esta reflexão, começa a relatar as limitações dessa experiência educacional, buscando aperfeiçoá-la através das observações no convívio com as crianças e nas discussões teóricas que relata em suas obras pedagógicas (BRUM, 2014).

Durante os anos seguintes, entre 1780 – 1797, Pestalozzi como membro ativo do movimento revolucionário da época, se dedicou às atividades literárias. Suas principais obras são citadas abaixo<sup>13</sup>. É válido ressaltar a grande dificuldade de acesso às obras de Pestalozzi, já que até o presente há apenas fragmentos de suas obras traduzidos para o inglês/português.

- Em 1780 publicou a obra intitulada *Abendstunde eines Einsiedlers* (“Vigília de um Ermitão”), em que relata suas experiências práticas no abrigo em Neuhof
- Entre 1781 e 1787, publicou uma de suas principais obras *Lienhard und Gertrud* (“Leonardo e Gertrudes”), um romance pedagógico publicado em quatro volumes (1781, 1783, 1785 e 1787) narrado em uma vila, com múltiplas histórias mesclando aspectos fictícios, educativos, morais e socializadores
- Em 1782, publicou a continuação desse romance, *Christoph und Else* (“Christopher e Elsa”)
- Entre os anos de 1783 e 1793, escreve outras obras como *Gesetzgebung und Kindermord* (“Direito e infanticídio”) (1783), *Ja oder Nein?* (1793), *Fabeln* (1797) e *Meine Nachforschungen über den Gang der Natur in der Entwicklung des Menschengeschlechts* (“Investigações sobre o curso da natureza no

---

<sup>13</sup>Disponível em: <http://www.en.heinrich-pestalozzi.de>

---

desenvolvimento do gênero humano”) (1797), este último reconhecido somente após a sua morte, trazendo uma reflexão sociopolítica ligada à crítica sobre a ordem social da sua época, por ter vivido junto às classes populares e delas ter recebido grande influência, tanto do ponto de vista econômico, político como do âmbito social

Procurando articular a liberdade dos sujeitos diante das diferenças culturais, econômicas e políticas, o que supera em muito uma formação cognitiva, as obras do autor despontam como análogas àquelas dos autores iluministas modernos, como Jean Jacques Rousseau (1712 – 1778) e Immanuel Kant (1724 – 1804) (NETO, 2007).

Os protestos educacionais, políticos e sociais de Pestalozzi foram mais visíveis quando participou do Jornal “Folha Popular Helvética” em 1798, que fazia parte da Sociedade Helvética, uma associação filantrópica da qual participava escrevendo seus artigos que denunciavam a miséria em que se encontrava o povo por causa do processo de industrialização, o nascimento das fábricas e do mercado mundial que aceleraram a produção em longa escala e geraram uma série de mudanças na sociedade, como o nascimento do proletariado e a explosão demográfica, o surgimento dos direitos das massas e a democracia, em um contexto de secularização em que o Estado e as instituições, em geral, precisavam encontrar sua base legitimadora neles mesmos (AZEVEDO, 1972).

Ainda em 1798, assim que a antiga confederação suíça se desintegrou após a invasão das tropas francesas, Pestalozzi se colocou a serviço do novo governo, acreditando ser capaz de colocar em prática todos os seus planos de educação nacional. Pestalozzi passou então a liderar um instituto para crianças órfãs em Stans (Suíça). Como o número de crianças aumentava dia a dia, viu-se obrigado a instruir sozinho e sem auxílio. Por isso, colocava as crianças maiores e mais capazes a ensinar as crianças menos instruídas. Neste período, progrediu e aperfeiçoou as práticas educativas, sempre unindo atividades intelectuais com o trabalho manual. Adotou o ensino mútuo e o método intuitivo, que parte da primeira impressão que temos a respeito do objeto (INCONTRI, 1996; BRUM, 2014).

Com as guerras napoleônicas, no entanto, o instituto teve que ser cedido para um hospital militar um ano e meio depois de sua fundação. Abalado fisicamente e mentalmente, Pestalozzi escreve sobre suas experiências e suas reflexões em *Brief Pestalozzis an einen Freund über seinen Aufenthalt in Stans* (“Carta de Pestalozzi

a um amigo sobre a sua estada em Stans”), que é em grande medida aceito como o texto pedagógico mais importante de Pestalozzi (INCONTRI, 1996).

No período de 1799 a 1804, o pedagogo trabalhou com a formação de professores em Bugdorf (Suíça) e publicou mais um de seus manuscritos *Wie Gertrud ihre Kinder lehrt* (“Como Gertrudes ensinou a seus filhos”). Neste período, sua metodologia pedagógica já estava testada e comprovada. Porém, Pestalozzi percebeu a necessidade de aperfeiçoar e ampliar seu método pedagógico por meio da psicologia. A união com Hermann Krüsi e John George Tobler o fez reerguer econômica e moralmente, pois eles muito contribuíram para a fundamentação psicológica do seu método (TROHLER, 2013).

Após o castelo em Bugdorf ter sido ocupado pelo governo e considerado como um edifício oficial, Pestalozzi teve que se mudar para uma estadia temporária em um mosteiro em Münchenbuchsee (Suíça) e, na segunda metade do ano de 1804, começou a reconstrução de seu instituto, desta vez em Yverdon no extremo sul do lago de Neuenburg (Suíça) (OLIVEIRA, 2016).

O instituto de Pestalozzi em Yverdon ficou famoso rapidamente, atingindo seu auge em 1815. O instituto era tido como referência em educação, com enfoque na formação secundária e de programas preparatórios para professores. Em Yverdon, Pestalozzi pode colocar em prática o que era visto como “suas inovações” na pedagogia: a autonomia através da percepção, o ensino simultâneo, a discussão em grupo, a tutoria entre pares e a lição objetiva. Estas inovações explicitavam os princípios que formavam o método pedagógico de Pestalozzi: a experiência de coisas antes de definições convencionais, aprendizagem reflexiva e educação universal (ADELMAN, 2000). Mas dificuldades econômicas e discussões entre os membros da equipe que administravam o instituto o levaram à falência em 1825 (BOWERS; GEHRING, 2004).

Nesta época, Pestalozzi voltou para Neuhof onde se aposentou e escreveu sua última obra, uma autobiografia (em 1826), considerada por vários comentadores como seu testamento pedagógico, *Schwanengesang* (“O canto do cisne”), obra que reúne as principais reflexões, educacionais, filosóficas e sociológicas ao longo de seus 81 anos de vida dedicados aos pobres e desprotegidos (BRUM, 2014).

Ainda hoje, existem países que seguem a metodologia proposta por Pestalozzi, como Grã-Bretanha, Estados Unidos, Irlanda e Suíça. Em conjunto, eles formam a “*Pestalozzi World – Educating children for a better life*”, que é uma instituição

---

internacional educacional, que envia educadores a regiões mais pobres como África e Ásia (PESTALOZZI WORLD, 2018).

Na China, têm-se a “*Swiss education*”, a primeira escola suíça no exterior que segue os passos de Pestalozzi, localizada em Pequim. A educação na Escola Suíça de Pequim é baseada em um currículo suíço, adaptado para se ao contexto chinês e acreditam que a educação deve ser holística, que deve desenvolver o conhecimento acadêmico, bem como habilidades criativas, esportivas e sociais (SWISS SCHOOL BEIJING, 2018).

Argentina e Peru também possuem escolas pestalozzianas. Essa última, assim como na China, possui uma escola suíça localizada em Lima (COLÉGIO PESTALOZZI, 2018). Já a Argentina, tem-se conta com uma escola alemã, situada em Buenos Aires (ASSOCIACIÓN CULTURAL PESTALOZZI, 2018).

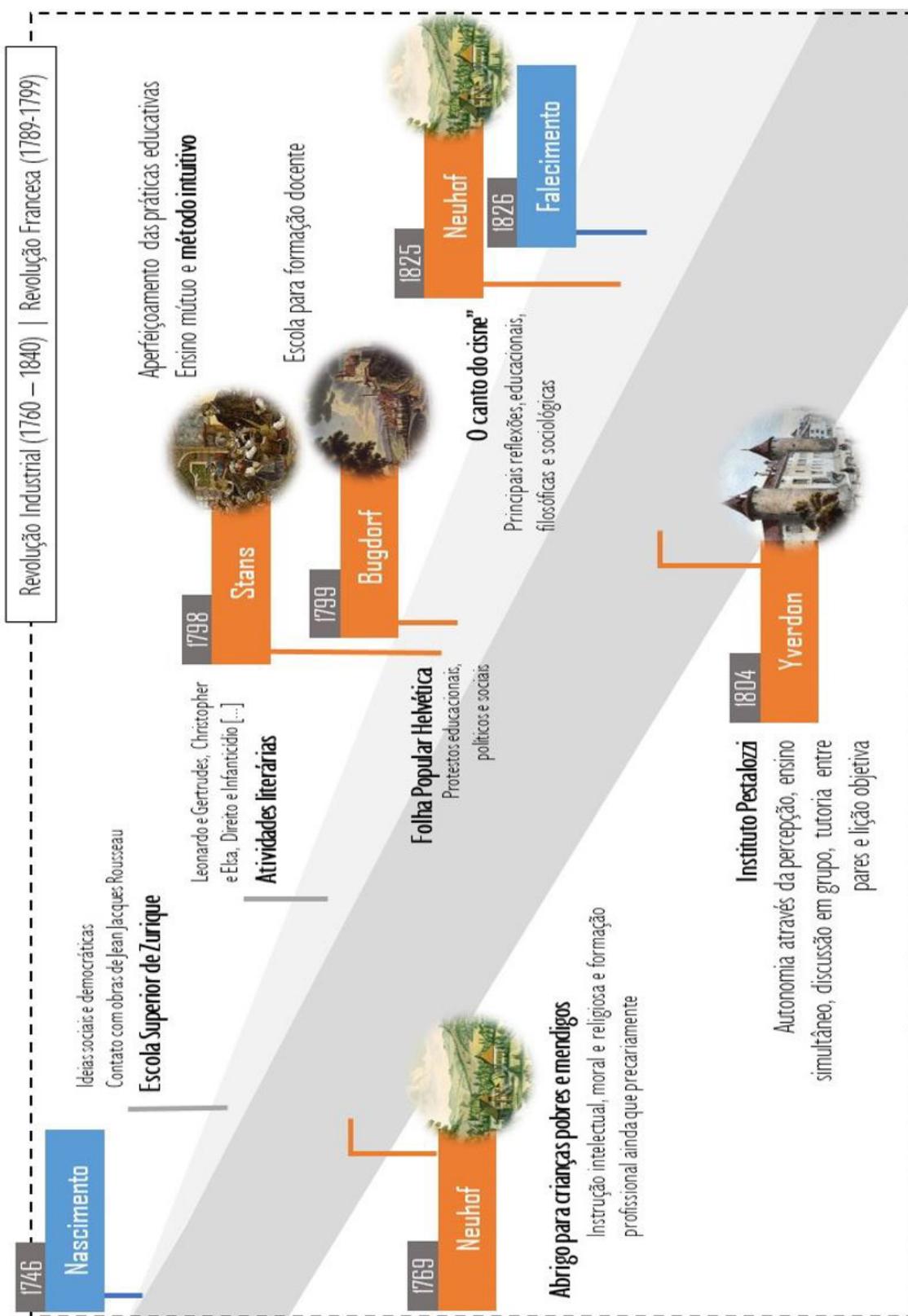
No Brasil existem a Associação Pestalozzi Barra do Piraí que é situada na cidade de Barra do Piraí – RJ e atende 63 crianças portadoras dos mais diversos tipos de deficiências (ASSOCIAÇÃO PESTALOZZI, 2018). E a Fundação Educandário Pestalozzi, localizada em São Paulo que atende crianças e adolescentes do ensino infantil ao ensino médio (ESCOLAS PESTALOZZI, 2018).

Em suma, Pestalozzi fez uma das contribuições mais notáveis para a educação, desenvolvendo, através de pesquisas sobre sua própria prática, os meios pedagógicos de promover a aprendizagem reflexiva, especialmente em crianças (ADELMAN, 2000). Neste aspecto, BUSSE (1887) transcreve a seguinte reflexão de Pestalozzi:

*“Quando olho para trás e me pergunto o que ofereço peculiarmente para a causa da instrução humana, descubro que estabeleci os mais elevados e mais avançados princípios de instrução no reconhecimento da intuição como o fundamento absoluto de todo conhecimento; e deixando de lado todas as doutrinas isoladas, esforçamo-nos para encontrar a essência do próprio ensino e a forma última pela qual a cultura de nossa raça deve ser determinada pela própria natureza”.*

A Figura 14 resume seu histórico de vida.

---



**Figura 14** - Vida e obra de Johann Heinrich Pestalozzi e suas principais contribuições para a educação

Fonte: Dos autores (2020).

### 3.3 PRINCÍPIOS TEÓRICOS FUNDAMENTAIS DA PROPOSTA PEDAGÓGICA DE PESTALOZZI

Como demonstrado anteriormente, é evidente em suas obras e ações o quanto Pestalozzi demonstrava sua intenção social e o desprendimento material em favor do amor pelo próximo, provando seu comprometimento com o processo de libertação e transformação da sociedade. Assim, Pestalozzi fez o encadeamento de suas ideias e dos seus sentimentos sobre o direito civil e sobre a moral, colocando-se ao lado do povo na busca pelos direitos proclamados pela Revolução Francesa: liberdade, igualdade social e autonomia (TROHLER, 2013).

Pestalozzi também entendia a educação como um direito humano e um dever social, sendo seu principal objetivo a formação do caráter e não a aquisição de conhecimentos. Assim, Pestalozzi colocou a si mesmo e a seus colegas o problema humanista de como educar grupos grandes e heterogêneos de crianças pobres e órfãs, consideradas até mesmo pelos reformadores sociais e radicais como “não educáveis” intelectual e moralmente. Naquela época, as estratégias de aprendizagem adotadas na prática pelos educadores e letrados para este público compreendiam simplesmente no aprendizado pela repetição. Estes sujeitos eram entendidos como uma *tabula rasa*, uma lousa em branco, e deveriam acumular/memorizar mensagens/informações, sem haver, no entanto, possibilidade de formar bases morais, artísticas e intelectuais das faculdades mentais. Os pobres eram vistos como imorais ou amorais e deveriam ser contidos, pois suas tendências animais poderiam causar desordem civil (ADELMAN, 2000).

Diante desta realidade, mas motivado por seus ideais, Pestalozzi elaborou sua proposta pedagógica tomando de Jean Jacques Rousseau (1712-1768), a concepção da educação como processo que deve seguir a natureza e princípios como a liberdade, a bondade inata do ser e a personalidade individual de cada sujeito (ZANATTA, 2012).

Além de Rousseau, autores como Francis Bacon (1561-1626), John Locke (1632-1704) e Immanuel Kant (1724 – 1804) também exerceram influências sobre a forma com que concebeu a educação e o seu método.

Ao colocar em prática as ideias de Rousseau, Pestalozzi defendeu uma educação não-repressiva e dedicou ampla atenção ao ensino como meio de desenvolvimento das capacidades humanas, como cultivo do sentimento, da mente e do caráter. Para ele, a educação verdadeira e natural conduz à perfeição, à plenitude das capacidades humanas (ZANATTA, 2005).

---

Cabe destacar, entretanto, que ao contrário de alguns relatos, Pestalozzi não aprovou integralmente as ideias de Rousseau sobre educação, pois as considerava, em certo ponto, muito centrada no desenvolvimento do sujeito individualmente, carecendo de responsabilidades sociais para com a comunidade em geral (ADALMAN, 2000).

Já a influência de Kant nas obras de Pestalozzi dá-se aparentemente nas questões morais, tanto é que Pestalozzi defende a autonomia moral, que tem como objetivo o cumprimento do dever moral. Uma das máximas em Kant, o “imperativo categórico” é o elemento que exige que se trate as pessoas como sujeitos em seus próprios direitos em lugar de tratá-los como meios para um fim, isto é, não se deve apenas tratar os outros com respeito, por medo de um poder maior, mas porque isso é razoável, se quisermos nós mesmos ser tratados com dignidade. Rousseau, Pestalozzi e Kant, guardadas algumas diferenças em suas teorias, foram preocupados com a estrutura da sociedade e com as implicações dela em relação às interações humanas e educacionais. E como Locke e Rousseau, Pestalozzi acreditava que o pensamento começa com a sensação e que o ensino deve usar os sentidos, assegurando que as crianças devem estudar os objetos em seu ambiente natural (BRUM, 2014).

Para Locke, o conhecimento intuitivo é o mais claro e seguro de que é capaz o conhecimento humano e que toda a certeza e evidência do conhecimento dependem da intuição (LOCKE, 1985). Por outro lado, a influência de Bacon está mais relacionada a sistematização pretendida por Pestalozzi nas suas práticas pedagógicas, em um contexto agora dominado pela secularização. Bacon é considerado o pai do empirismo moderno por ter formulado os fundamentos dos métodos de análise e pesquisa da ciência moderna. Para ele a verdadeira ciência é a ciência das causas e seu método é conhecido como racionalista experimental (SPEDDING et al., 2011).

Assim, a filosofia educacional proposta por Pestalozzi pode ser sustentada pelos seguintes princípios: **espontaneidade, método, harmonia, intuição e coletividade**, que podem ser descritos da seguinte forma (AZEVEDO, 1972; ELLIOT; DANIELS, 2006):

- De acordo com o princípio da **espontaneidade**, o desenvolvimento mental permite que o educando se mova naturalmente, segundo as leis próprias da sua personalidade, em direção à regra da autorregulação, impulsionada por seus próprios imperativos práticos, morais e intelectuais;
  - De acordo com o princípio do **método**, as práticas pedagógicas poderiam ser projetadas para facilitar este processo;
-

- No princípio da **harmonia**, as capacidades intelectuais (cérebro), morais (coração) e físicas (mãos) deveriam desenvolver-se simultaneamente, fomentadas pela atividade prática e sociável;
- A **intuição**, *anschauung* em alemão, considerada a chave de seu pensamento, e corresponde ao fazer as coisas por si mesmo, formando as ideias mediante os atos que executa todos os dias, o que não se limita à percepção do conhecimento pelos sentidos, mas supõe também uma realização concreta da ideia como força modeladora que vive e atua nele;
- A **coletividade** considera a necessidade de inserção social, não no sentido em que admitia Rousseau em Emílio<sup>14</sup>, mas como uma das condições essenciais da atividade escolar. Pestalozzi acreditava no potencial da educação para melhorar e transformar a sociedade, sem estratificações e sem exclusividades, ao contrário do que defendia seus antecessores.

A Figura 2 esquematiza esses princípios e como eles se conectam para sustentar a intuição, como base do método intuitivo e sua atuação na formação física, mental e moral dos educandos.

Pestalozzi deixou transparecer em suas palavras o tamanho do desafio no qual havia se aventurado ao buscar sistematizar um método de ensino que fosse eficaz para a instrução das crianças. Uma vez erigidas essas considerações acerca de sua busca pessoal, ele destacou alguns princípios básicos de seu método (PESTALOZZI, 1889, p. 32, tradução de FERREIRA, 2017):

*“[...] Não se deve nos primeiros anos raciocinar com as crianças, mas nos meios para desenvolver sua experiência é necessário se limitar aos seguintes pontos:*

*1º Estender gradualmente o círculo de suas intuições;*

*2º Gravar em sua memória precisa, segura e distintamente as intuições que adquiriram consciência;*

*3º Inculcar conhecimentos de linguagem que abracem todas as noções de que a natureza e a arte tenham feito adquirir consciência e também uma parte da que eles devem ainda proporcionar-lhes”.*

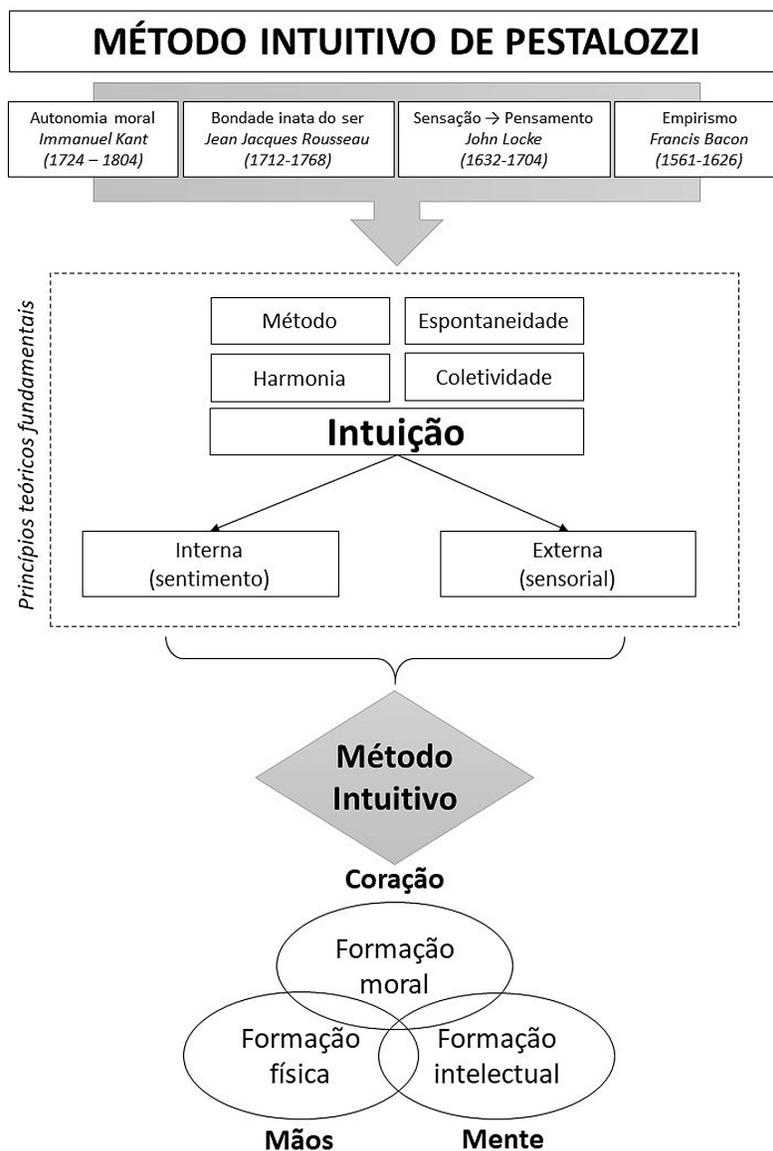
No entendimento de Pestalozzi, seu método de ensino funcionava como uma escada, na qual era preciso passo a passo ir subindo os degraus, ou seja,

---

<sup>14</sup>No Emílio, cita-se a impossibilidade de formar ao mesmo tempo o homem e o cidadão. É este que terá de se fazer do seu nascimento até a adolescência, quando passa a adquirir as qualidades que o permitem inserir-se na coletividade dos homens, abrindo espaço para a construção da sua cidadania, que, por sua vez, deve ser também educada a partir daí.

---

nota-se uma relação de dependência de cada etapa com a anterior. Seguindo esse raciocínio pode-se ressaltar a importância da observação das coisas que cercavam as crianças, como etapa inicial para que elas chegassem ao conhecimento de um determinado conteúdo (FERREIRA, 2017). Assim, o principal princípio da pedagogia de Pestalozzi é: **observar antes de descrever e descrever antes de definir** (OLIVEIRA, 2016).



**Figura 15** - Princípios fundamentais do método intuitivo de Pestalozzi como abordagem pedagógica para educação nos aspectos físicos, intelectuais e morais.

Fonte: Dos autores (2020).

Pestalozzi concebeu a “lição das coisas” como um meio pedagógico para encorajar os alunos a discutir as qualidades aparentes e conotativas de objetos e de cenas cotidianas. O objetivo era ajudar os alunos a perceber que o objeto real era muito mais do que sua palavra. A lição objetiva era um meio pedagógico para colocar em prática o princípio de experiência antes de palavras, especialmente as definições. No raciocínio de Pestalozzi, a lição objetiva é uma ferramenta tangível para chegar a definições empiristas (ADALMAN, 2000).

Tais concepções posteriormente seriam os fundamentos da Escola Ativa<sup>15</sup>, que colocam o educando em posição ativa, dinâmica, sendo o centro do processo educacional e rompendo com a educação passiva, também discutida por Paulo Freire mais tarde (FREIRE, 2015).

Pestalozzi afirmava ainda que saber as coisas é entendê-las e o ato de formar uma criança corresponde a formar nela o hábito da reflexão pessoal sobre as coisas, o qual é educar a sua inteligência. Assim, recomendava que quando as crianças se mostram distraídas e claramente com falta de interesse para o ensino que lhes é dado, o professor deverá sempre se empenhar para buscar em si mesmo à causa deste desinteresse. Era também contra a memorização, propondo superá-la na base da compreensão e da intuição (NETO, 2007).

Portanto, as concepções pedagógicas de Pestalozzi sobressaem o foco educacional de ensino tradicional, desdobrando-se assim significativamente nos aspectos sociais, despertando no sujeito a consciência de sua natureza e o hábito de transpô-la em virtudes. Para que haja pleno desenvolvimento de suas potencialidades humanas, é essencial que elas brotem e cresçam em equilíbrio, que o coração não sobreponha a mente, ou vice-versa, e da mesma forma que as mãos, ou seja, o aspecto físico não seja esquecido. É preciso contemplar todos os aspectos num mesmo fim, o desenvolvimento integral do homem (ARAÚJO, 2011)

O objetivo de Pestalozzi de integrar a racionalidade com o sentimento e com a prática foi particularmente importuno para muitos contemporâneos que sustentavam que a escola estava exclusivamente voltada para o raciocínio, e certamente não com o desenvolvimento e integração de sentimentos e intuição somática (ADALMAN, 2000).

---

<sup>15</sup>Movimento de renovação do ensino liderado, na América, pelo pedagogo John Dewey (1859 – 1952) que trazia em seu bojo o desenvolvimento do aluno como ser social capaz de refletir sobre as diversidades ao seu redor.

---

### 3.4 AS DIMENSÕES DA INTUIÇÃO EM PESTALOZZI E O MÉTODO INTUITIVO

*Intuição /u-i/ substantivo feminino 1. faculdade ou ato de perceber, discernir ou pressentir coisas, independentemente de raciocínio ou de análise. 2. FILOSOFIA forma de conhecimento direta, clara e imediata, capaz de investigar objetos pertencentes ao âmbito intelectual, a uma dimensão metafísica ou à realidade concreta.*

Pestalozzi não foi o primeiro pedagogo a colocar a intuição como ideia central de estudo e reflexão. Desde Comenio (1592 – 1670, República Checa), passando por Locke e Rousseau, a intuição sempre esteve no centro do pensamento pedagógico de muitos educadores. Pestalozzi, no entanto, diferente de seus antecessores, passou a pensar a intuição como realidade experimentada, tanto do ponto de vista material como moral (PEÑA, 2008).

Segundo Brum (2014), a capacidade intuitiva a que se refere Pestalozzi está vinculada à capacidade de pensar e de organizar o conhecimento por meio das informações e do sentimento, pela capacidade reflexiva, isto é, o conhecimento imediato empírico que se dá pela observação atenta de um objeto, conhecimento esse que pode ser pelos sentidos ou pelas experiências internas imediatas da nossa percepção.

Para Pestalozzi, a intuição não se limitava à mera visão passiva dos objetos e à contemplação das coisas, mas incluía a atividade profissional, intelectual e moral por meio da qual eram criados os objetos. A atividade profissional refere-se ao aprender trabalhando, fazendo, relacionando conhecimentos e atividades práticas, sendo indispensável para o desenvolvimento de habilidades exteriores, exercitar os sentidos e os membros. Da mesma forma, a atividade intelectual, que necessita de exercício especial da mente. Por fim, a educação moral ou religiosa, considerada pelo autor a de maior significado na formação do ser humano, consiste na formação de valores e modos de agir coerentes, sendo que seu fim “não é outro que o aperfeiçoamento, o enobrecimento interior, a autonomia moral” (ZANATTA, 2012).

Na sua obra “Como Gertrudes ensina seus filhos”, Pestalozzi trata da formação intelectual, física e moral dos sujeitos e como a intuição é alicerce para esta formação integral, afirmando que “todo conhecimento parte da intuição e a ela tem que poder ser remetido” (PESTALOZZI, 1978).

---

Nesta mesma obra, também diferencia os tipos de intuição: interna (*innere anschauungen*) e externa (*äussere anschauungen*). A intuição externa se relaciona aos sentidos e às impressões que se recebem do mundo, possíveis de serem construídos pelas faculdades sensoriais. A intuição interna, por sua vez, se refere ao sentimento e ao juízo que se produz como reação às impressões externas reconhecidas pelos órgãos sensoriais. Para Pestalozzi, a intuição externa é a fonte para a intuição interna, mas só a intuição interna é capaz de dar valor humano à intuição externa e à função que ela carrega. A intuição externa fornece “dados”, mas só a intuição interna é capaz de dar valor e sentido a eles, sendo este o ponto fundamental para a formação moral (PEÑA, 2008).

Pelas palavras do próprio autor (PESTALOZZI, 1978):

*“Os sentimentos, a partir dos quais resultam as primeiras sementes sensitivas da moralidade de nosso gênero, são fundamentos essenciais de nossa intuição interna, e por ela, há a formação elementar para o amor, a gratidão e a confiança; e a formação elementar da intuição interna, nada mais é do que a formação elementar para a moralidade, que em sua essência, se baseia nas leis da natureza sensitiva, a partir do qual está construído o essencial da formação elementar intelectual e física do sujeito.”*

Assim, no método intuitivo o sujeito é concebido como um organismo que se desenvolve de acordo com leis definidas e ordenadas e contém em si todas as capacidades da natureza humana. Essas capacidades se revelam como unidade da mente, coração e mãos, e devem ser devolvidas por meio da educação intelectual, profissional e moral, respectivamente, estreitamente ligadas entre si (ZANATTA, 2005).

A partir destes princípios, também fica evidente a importância da educação afetiva no lar. Para Pestalozzi, o contato afetivo e amoroso com a criança durante seu desenvolvimento, permite a construção de uma intuição baseada em bons sentimentos, e a partir daí, a criança se organiza no mundo sob esse ponto de vista, já familiarizado com princípios morais elevados, sendo capaz de diferenciar e julgar os fenômenos externos que constroem sua realidade objetiva (PEÑA, 2008).

De fato, o coração, retratando o aspecto moral do homem, foi um dos conceitos que Pestalozzi mais se preocupou em seu método, pois acreditava que o homem

---

só seria capaz de desenvolver-se se conhecendo verdadeiramente. Portanto, suas práticas pedagógicas eram imersas de amor, respeito e cultivo aos valores essenciais à formação do ser humano. Trazia as concepções de que a sala de aula deveria ser como uma grande família e entendia que toda mãe é a primeira educadora de seu filho. Para ele, a educação moral não se consiste numa instrução ou na ilustração da moral, mas sim na convivência de valores formados a partir de suas práticas e modos de agir coerentes (ARAÚJO, 2011).

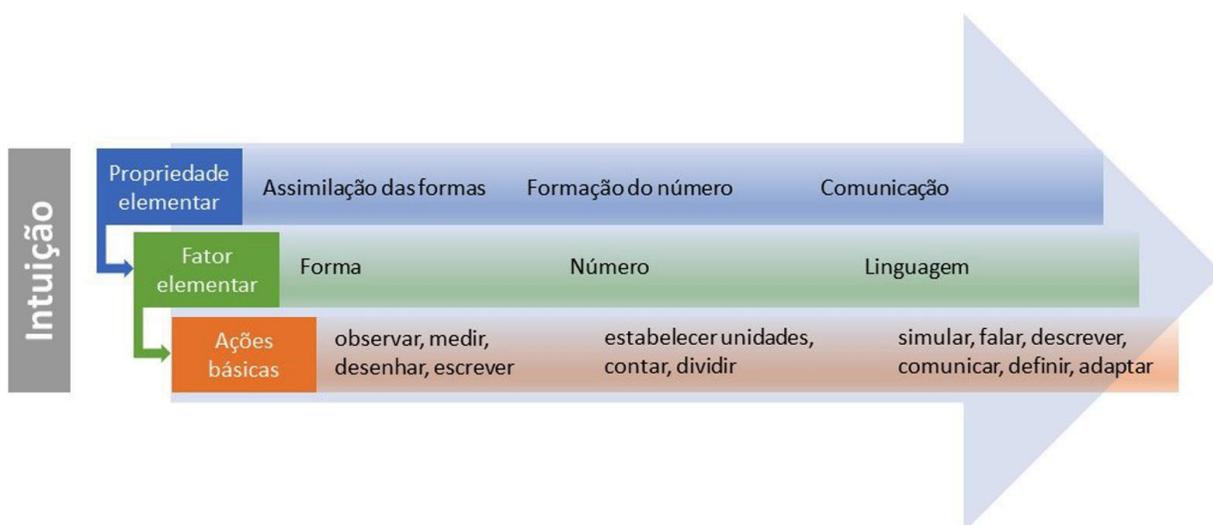
Como comentado anteriormente, o método de Pestalozzi parte das primeiras observações da teoria de Rousseau, até então individual, na busca de aperfeiçoá-la no meio social, para atender às necessidades do processo ensino aprendizagem da época. Com seu método chamado “lição das coisas” que envolveu exercícios de aprendizagem de forma, número e linguagem trata da linguagem como elemento que deve estar ligado à observação do objeto ou conteúdo. Entre outras ideias avançadas, destaca-se a importância de as crianças trabalharem em grupos em certas atividades, uma ajudando a outra (BRUM, 2014).

Neste sentido, na prática do método intuitivo, Pestalozzi também estimulava a presença de colaboradores, ou monitores, recrutados entre os alunos mais adiantados. Numa carta escrita em 1799 a um de seus amigos sobre o orfanato de Stans, Pestalozzi detalhava a importância deles em seu dia-a-dia (WANTUIL; THIESEN, 1998):

*“Logo encontrei ajuda entre meus próprios alunos, e na diferença de capacidade de cada um deles. Servia-me dos mais adiantados para fazê-los ensinar aos seus colegas o que eles mesmos sabiam. Esta distinção dava prazer; excitava neles pura e louvável emulação; consolidavam o que tinham aprendido, ao repeti-lo para os outros (...).”*

Do ponto de vista teórico-pedagógico e considerando as dimensões da intuição para Pestalozzi, existem três fatores elementares que compreendem a atividade intuitiva: a assimilação das formas, a formação do número e a comunicação. Assim, a intuição como forma de representação sensitiva da realidade, apreende do objeto sua forma, assimila sua unidade/multiplicidade e o faz relacionar-se numericamente e, pela fala, o faz comunicável mediante à linguagem. Esses fatores elementares estão relacionados a atos básicos (PEÑA, 2008), conforme demonstrado na Figura 16.

---



**Figura 16** - Componentes fundamentais do método intuitivo de Pestalozzi para a formação profissional, intelectual e moral.

Fonte: Dos autores (2020).

Consequentemente, Pestalozzi procura evitar que a linguagem chegue até o educando como um instrumento desconstruído de sentido e significado para ele, presumindo portanto, que o conteúdo deva prescindir a linguagem, para que essa se torne consequência da percepção. Isso é possível quando a criança é colocada para interagir em seu meio, para que antes de se apropriar do abstrato, ela possa conhecer o concreto (ARAÚJO, 2011).

O método da “lição de coisas” caracteriza-se portanto, por oferecer dados sensíveis à observação, indo do particular ao geral, do concreto experienciado ao racional, chegando aos conceitos abstratos. Seguindo esta dinâmica, é atribuída a Pestalozzi a primeira tentativa de estabelecer o ensino de geografia com base na intuição, que até então limitava-se à memorização de cartas, símbolos, regiões. Por meio da relação homem-natureza, partindo do concreto para o abstrato, em excursão à campo, o conhecimento era trabalhado através do contato com o meio, da experiência, da observação, das análises, dispensando mapas, livros e esquemas que, a princípio, eram distantes da realidade dos educandos (ZANATTA, 2005; ELLIOT; DANIELS, 2006).

### **3.5 A PROPOSTA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PELO MÉTODO INTUITIVO DE PESTALOZZI**

Tendo em vista as considerações que o Marco de Referência de EAN para Políticas Públicas (BRASIL, 2012) traz a respeito dos requisitos metodológicos para se trabalhar a EAN de maneira efetiva, com destaque para a necessidade de se conceber a EAN a partir de um referencial metodológico que preveja um processo de planejamento participativo, monitoramento e avaliação, sendo tal construção local, ou seja, baseada em cada realidade específica, o Método Intuitivo de Pestalozzi pode se adequar a estes requisitos sob diferentes enfoques (Figura 17).

Isso é ainda mais evidente ao se considerar os princípios para promoção da alimentação adequada e saudável pela EAN, proposto também pelo Marco de Referência (BRASIL, 2012), em que se destaca:

- À satisfação das necessidades alimentares dos sujeitos e das populações, desde que não implique o sacrifício de recursos naturais e que envolva relações econômicas e sociais estabelecidas a partir da ética, da justiça, da equidade e da soberania;
- À compreensão de que o sistema alimentar é processo que abrange desde o acesso à terra, à água e aos meios de produção; as formas de processamento, abastecimento, comercialização e distribuição; a escolha e o consumo dos alimentos, incluindo as práticas alimentares individuais e coletivas, até a geração e a destinação de resíduos;
- À contribuição para escolhas conscientes, pela valorização da cultura alimentar local e respeito à diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas;
- À valorização da culinária como prática emancipatória, reforçando que as pessoas não se alimentam de nutrientes, mas de alimentos e preparações culinárias;
- À promoção do autocuidado e da autonomia como caminhos para garantir o envolvimento do sujeito nas ações de EAN;
- À educação como processo permanente e gerador de autonomia e participação ativa e informada dos sujeitos.

Assim, diante dos fundamentos do Método Intuitivo discutidos anteriormente, podemos considerá-lo apto para aplicação da EAN, levando-se em consideração que ele trabalha os seguintes aspectos:

---

- 
- A educação como um direito humano e um dever social, sendo seu objetivo maior a formação do caráter e a plenitude das capacidades humanas, e não a aquisição de conhecimentos;
  - A educação como meio de inserção social, tendo os sujeitos suas responsabilidades sociais para com a comunidade no qual está inserido;
  - A espontaneidade, que permite que o educando se mova naturalmente, segundo as leis próprias da sua personalidade, em direção à regra da autorregulação, impulsionada por seus próprios imperativos práticos, morais e intelectuais, isto é, desenvolvendo a sua autonomia;
  - O exercício harmônico e simultâneo entre as capacidades intelectuais (cérebro), morais (coração) e físicas (mãos), integrando racionalidade e sentimento;
  - O encorajamento dos educandos a discutir objetos, cenas e questões cotidianas, possibilitando assim, a partir do concreto, entender o abstrato e, conseqüentemente descrever a realidade e ao mesmo tempo intervir nela;
  - A intuição como forma de representação sensitiva da realidade;
  - A construção do conhecimento através do contato com o meio, da experiência, da observação, das análises, dos objetos e situações próximas à realidade dos educandos.
-

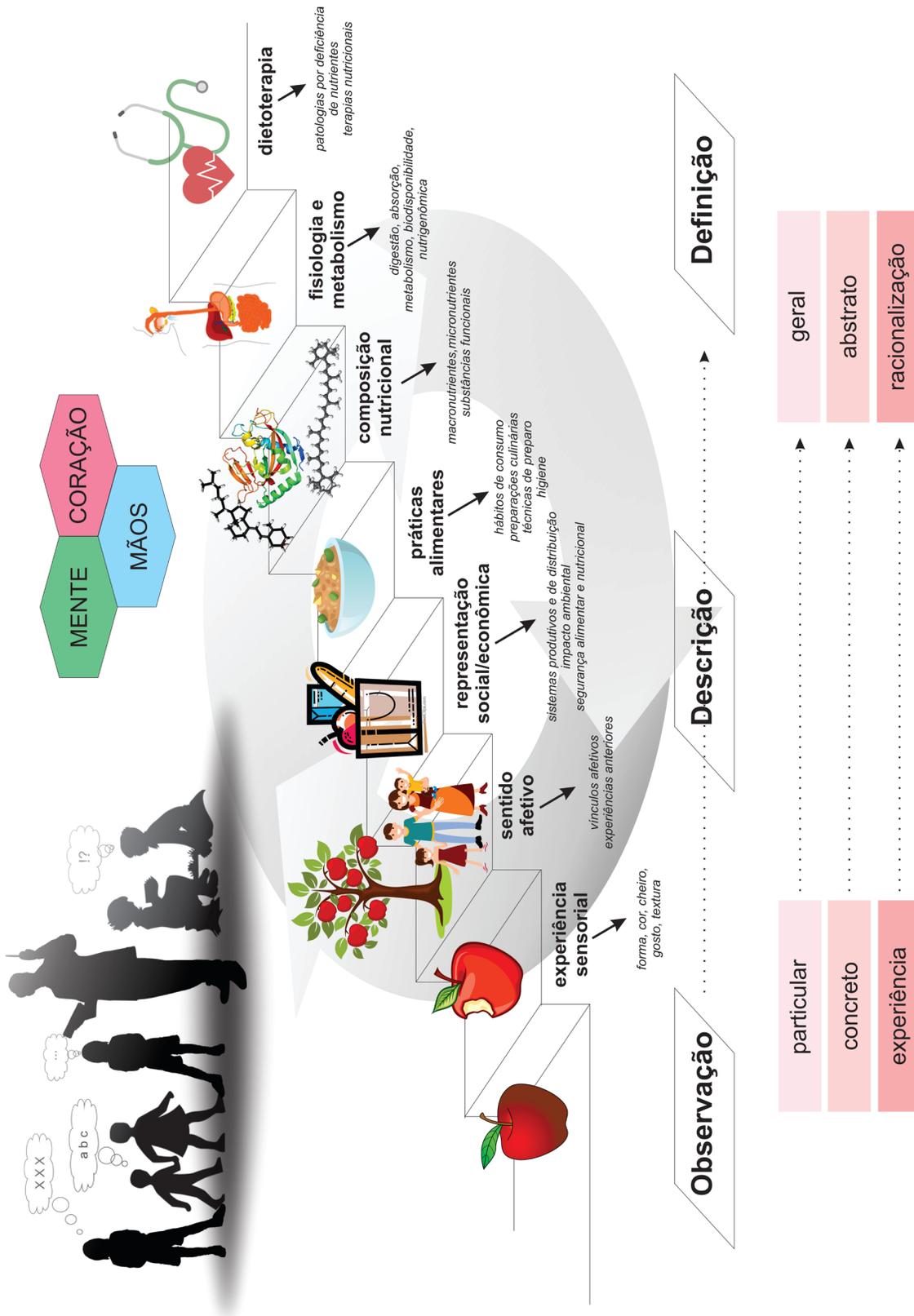


Figura 17 - Método intuitivo de Pestalozzi e sua adaptação para a prática de EAN.

Fonte: Dos autores (2020).

### **3.6 ADAPTAÇÃO DO MÉTODO INTUITIVO NA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

#### **Relato 1: Comparações de recursos pedagógicos para o ensino da Educação Alimentar e Nutricional**

##### **Introdução**

O presente relato é parte da pesquisa intitulada “Ações de educação alimentar e nutricional em escola pública para a promoção da saúde: comparação de recursos pedagógicos”, realizada no município de Lavras – MG. Buscou-se desenvolver essa pesquisa, devido a necessidade da inserção de novas bases metodológicas no ensino da EAN. Sabendo disso, além do método intuitivo, foi utilizada a metodologia lúdica e a passiva na comparação da eficácia dos métodos. O estudo foi realizado em uma escola da periferia da cidade com 45 crianças de faixa etária entre 8 a 9 anos divididas em três grupos por conveniência.

##### **Justificativa**

Na infância, os elevados índices de obesidade observados e a deficiência na obtenção de conhecimentos básicos sobre alimentação e nutrição, fazem com que ações de EAN focadas e eficazes, que possibilitem às crianças obter conhecimentos básicos sobre escolha e formação de hábitos alimentares adequados desempenhem papel fundamental.

Neste contexto, inúmeros instrumentos e recursos pedagógicos têm sido propostos a fim de promover a EAN, como jogos, teatros e paródias. Aqueles que fazem o uso do lúdico, do dinamismo e da socialização ao contrário de práticas puramente expositivas, com conteúdos desconexos da realidade do educando, tem se mostrado mais eficazes. Além disso, práticas que adotam recursos pedagógicos capazes de instigar o interesse para aprendizagem e que influenciam no comportamento alimentar e nutricional de crianças, despertando a visão crítica sobre o tema, também têm se destacado pela eficácia.

Sabendo disso, identifica-se a necessidade de desenvolvimento de ações em EAN, que abranjam o sujeito de forma holística, baseadas em metodologias

---

atuais que visem a formação de sujeitos autônomos e críticos em suas escolhas alimentares. Sabendo disso, buscou-se nesse estudo, apresentar o método intuitivo proposto por Johaan Henrich Pestalozzi (1746-1827), como metodologia inovadora no ensino da EAN.

O método intuitivo proposto por Pestalozzi (1746-1827) é baseado em três pilares, a saber: cabeça (intelecto), coração (sentimento) e mãos (sentidos). Esses princípios trabalham em harmonia sob uma ótica de ensino que vai do simples para o complexo e do concreto para o abstrato. Desse modo antes de formar determinado conceito, se faz necessário perceber, sentir, ouvir, captar, olhar, apalpar, verificar, cheirar, tomar posse do objeto, partindo sempre da realidade mais próxima, para mais externa. Assim, após todo esse processo de reconhecimento, o educando pode finalmente formar os conceitos. Logo, o educando deve observar antes de descrever, e descrever antes de definir.

## **Objetivos**

### **Objetivo geral**

- Promover a EAN de crianças de uma escola pública do município de Lavras-MG, utilizado de forma interdisciplinar, recursos instrucionais como elaboração de sucos, livros de história e palestras sobre bons hábitos alimentares, visando à construção de conhecimentos sobre alimentação saudável bem como a conscientização sobre a importância de uma alimentação adequada.

### **Objetivos específicos**

- Comparar a eficácia de diferentes métodos de aprendizagem no ensino da EAN.

## **Método**

As atividades de EAN tiveram duração de 4 meses (julho a novembro de 2016) e foram compostas por quatro etapas, avaliação inicial, diagnóstico, intervenções e avaliação final como apresentado no fluxograma abaixo. Os 45 participantes foram divididos em 3 grupos, a saber: grupo A (submetido à palestra), grupo B (submetido à oficina para a elaboração do suco) e grupo C (submetido ao livro de histórias).

---

A avaliação inicial foi composta por avaliação antropométrica, a qual foram aferidos o peso e altura, pela avaliação do consumo alimentar por meio do recordatório alimentar de 24 horas e pela avaliação do conhecimento sobre alimentação e nutrição através do questionário estruturado.

O questionário foi dividido em duas sessões. Na primeira sessão, foram apresentadas fotos de alimentos, que agrupados, formavam pratos das seguintes refeições: café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar. O escolar deveria então, classificar cada uma das refeições como: saudável, intermediário ou não saudável. Para se classificar o grupo alimentar como saudável foi observado, de acordo com a TACO (2004), o padrão nutricional, constatando assim que possuíam bom valor nutricional. Para o grupo alimentar intermediário, também observando a composição nutricional, foram escolhidos alimentos que possuem carga nutricional mediana, podendo ser produtos processados. Já o grupo alimentar não saudável, são aqueles alimentos que possuem alto teor de açúcar, sal e/ou gordura. Na segunda sessão do questionário o escolar deveria responder sim ou não para perguntas que avaliavam o nível de conhecimento sobre nutrição e sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014).

O recordatório alimentar de 24 horas e o questionário foram reaplicados ao final das intervenções como instrumentos de avaliação final. Passadas três semanas, esse mesmo questionário foi reaplicado, a fim de identificar o grau de fixação do conhecimento sobre alimentação e nutrição por parte dos alunos. Ressalta-se que todas as intervenções foram desenvolvidas baseando-se no Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) e apresentaram o mesmo tema, porém de formas diferentes.

## **Elaboração e implementação das intervenções**

### **Palestra**

**Elaboração:** O grupo A foi submetido à palestra que apresentou conceitos sobre a nova classificação dos alimentos (ultraprocessados, processados, minimamente processados e *in natura*), proposta pela segunda edição do Guia Alimentar. A palestra foi composta por 36 slides dinâmicos, coloridos e com diversas figuras. Optou-se por apresentar as informações dessa maneira, pois era necessário captar a atenção dos educandos.

---

**Tipo de método:** Passivo. Diz respeito à transmissão oral do conhecimento pelo educador. O processo de aprendizagem não é centrado no aluno, que por sua vez apenas absorve os assuntos apresentados, o que caracteriza a educação bancária (FREIRE, 2011).

**Aplicação:** Para a intervenção, os escolares foram direcionados até a biblioteca acompanhados de um monitor da escola e lá foi realizada a palestra. Durante a palestra foram observadas diversas dúvidas e comentários por parte dos alguns escolares. Todos pareciam estar atentos ao que estava acontecendo naquele momento, mas poucos se mostraram interessados em aprender sobre o assunto, visto que foi identificado grande agitação por parte dos mesmos.

### **Oficina para elaboração do suco**

**Elaboração:** O grupo B foi submetido à oficina para elaboração de um suco. Em um primeiro momento foram elaboradas perguntas norteadoras para que os educandos chegassem aos conceitos por si mesmos. Subsequente a isso, providenciou-se os alimentos pertencentes cada grupo de alimentos de acordo com o Guia Alimentar. E também os utensílios necessários para a oficina, como: liquidificador, facas sem ponta, bem como touca descartável e avental para as crianças.

**Tipo de método:** Método intuitivo. Nessa metodologia o educador e o educando constroem o conhecimento em conjunto. Indo do simples para o complexo e do concreto para o abstrato. É o próprio aluno que chega aos conceitos por meio da observação, toque e discussão sobre determinado tema. Ademais, todo o processo de aprendizado segue três pilares básicos, a saber: coração (sentimentos), mãos (sentidos) e cabeça (intelecto).

**Aplicação:** Para o desenvolvimento da intervenção, as crianças foram direcionadas até o refeitório. Chegando ao local, elas se sentaram nas cadeiras e foram surpreendidas por diversos alimentos dispostos à mesa. Nesse momento, nada foi dito a elas. **Os próprios educandos passaram a tocar, cheirar, apalpar e observar os alimentos.** Durante esse momento, várias perguntas foram sendo feitas por eles, contudo, **os pesquisadores não respondiam com o conceito pronto, mas com uma**

---

**outra pergunta que os faziam refletir sobre a questão.** Dessa maneira, conceitos relacionados aos tipos de alimentos, **nutrientes**, medidas caseiras e doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) foram construídos. **Sempre partindo do simples para o complexo e do concreto para o abstrato.** Mais adiante os escolares foram divididos em grupos, contendo um monitor em cada um. Para a receita, os alimentos escolhidos foram a laranja e a cenoura. Durante o pré-preparo dos alimentos, os educandos foram questionados sobre **quais lembranças esses alimentos os remetiam e qual sentimento essas lembranças desencadeavam.** Durante a elaboração do suco, todas as crianças ficaram ao redor, algumas segurando na parte inferior do liquidificador e outras segurando a tampa. Com o suco pronto, foi realizada uma breve discussão sobre a necessidade da adição de açúcar aos sucos naturais e também sobre a frutose, o “açúcar das frutas”.

### **Livro de histórias**

**Elaboração:** O grupo escolhido para receber a intervenção utilizando o livro de histórias, foi o grupo C. O livro chamado “Conhecendo o Guia Alimentar para a população Brasileira” foi elaborado pelos próprios pesquisadores e era composto por 23 páginas que contavam a história de duas famílias a de Joãozinho que vivia com sua avó, Dona Cidinha e a família de Helena que vivia com sua tia, Dona Maria. A primeira família não era rica, mas mantinha hábitos alimentares saudáveis e assim usufruíam de uma boa saúde. Por outro lado, a segunda família tinha uma situação financeira boa, porém colecionava doenças. O livro contava com diversas atividades relacionadas ao tema em estudo e não apresenta cores, já que o objetivo era que a criança usasse sua criatividade para colorir.

**Tipo de método:** Lúdico. Na metodologia lúdica, tanto o professor quanto o aluno estão envolvidos de maneira mútua. O aluno e o professor atuam na construção do conhecimento utilizando jogos, teatros, dinâmicas e outros recursos pedagógicos.

**Aplicação:** Na própria sala de aula foi entregue um livro a cada aluno. A leitura foi conjunta, sendo que cada educando era responsável por ler um trecho da história, assim valorizava-se a fala de cada um e capturava-se a atenção dos mesmos. A medida que cada escolar realizava a leitura de um parágrafo, fazia-se uma

---

discussão. Se o parágrafo discutisse sobre os alimentos in natura, logo as crianças eram indagadas sobre “O que vocês acham que são alimentos in natura?”, “Como eles são produzidos?”. Após a resposta dos escolares, continuava-se a contação de histórias. Ao final os educandos foram orientados a levarem os livros para casa para a realização das atividades e também para colorir.

### **Principais resultados**

Foi constatado que no grupo A e no grupo C a grande maioria das crianças apresentaram estado de eutrofia. Por outro lado, metade das crianças do grupo B estavam em excesso de peso, sendo sobrepeso ou obesidade grau I. Todos os grupos apresentaram números de acertos crescentes quando foram comparados os questionários aplicados nos diferentes momentos. Após a aplicação dos questionários que avaliaram o conhecimento antes e após a intervenção e o questionário que avaliava a fixação do conhecimento, foi constatado que os grupos A e B, os quais foram submetidos à palestra educativa e à elaboração de um suco utilizando bases do método intuitivo de Pestalozzi respectivamente, apresentaram resultados superiores quando comparados ao C. Além do mais, o grupo C, submetido à intervenção sobre o livro de histórias, apresentou menor nível de fixação de conhecimento e menor nível de conhecimento sobre alimentação e nutrição, de acordo com o questionário aplicado antes da intervenção. Os resultados indicaram padrão alimentar semelhante das crianças em estudo, evidenciando o maior consumo de alimentos minimamente processados e processados. Em relação aos diferentes recursos pedagógicos para intervenção educativa, notou-se que estes foram igualmente úteis para promover a EAN.

### **Considerações finais**

Os resultados indicaram que o grupo C, submetido à intervenção sobre o livro de histórias, apresentou menores índices de fixação do conhecimento, o que demonstrou uma menor eficácia do método utilizado. Apesar disso, os diferentes recursos pedagógicos para intervenção educativa, foram igualmente úteis para promover o conhecimento dos alunos em pequeno prazo, sendo o grupo B, submetido à intervenção sobre a elaboração de um suco nutritivo utilizando bases do método intuitivo de Pestalozzi, o que menos apresentou níveis de esquecimento. Diante dos

---

resultados apresentados, identifica-se a necessidade de conhecimento pedagógico fundamentado para a implementação de recursos voltados à EAN de crianças no ambiente escolar de acordo com o perfil dos educandos, onde, diminuiria a probabilidade de erros na intervenção. O uso do método intuitivo é apresentado no presente trabalho como uma proposta pioneira e inovadora para a aplicação em EAN.

## **Relato 2: Eficácia do método intuitivo como metodologia inovadora para a prática em educação alimentar e nutricional**

### **Introdução**

Nos últimos anos a EAN passou a ser vista como uma ação estruturante primordial para a prevenção de doenças relacionadas à alimentação, promoção da saúde e da alimentação adequada e saudável. Dessa maneira, se faz importante o desenvolvimento de intervenções baseadas em metodologias inovadoras de educação em alimentação, que possibilitem a abrangência do sujeito de forma holística, proporcionando mudanças efetivas e persistentes nos seus padrões alimentares. Nesse cenário, buscou-se nesse estudo, avaliar a eficácia do método intuitivo proposto por Pestalozzi no ensino da EAN. Participaram do estudo, 245 crianças e adolescentes com faixa etária entre 6 e 16 anos provenientes de dois projetos sociais da cidade de Lavras- MG.

### **Justificativa**

A EAN é caracterizada de acordo com o Marco de Referência em Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas (2012 p.23) como “área de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática e autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis” e ainda chama atenção para o desenvolvimento de ações que considerem o sujeito em sua totalidade fazendo o uso de recursos problematizadores que busquem a formação de sujeitos autônomos em suas escolhas alimentares. Entretanto, observa-se na literatura científica certa dificuldade na condução de intervenções em EAN efetivas uma vez que existem limitações metodológicas que não possibilitam abranger os sujeitos em sua totalidade, desconsiderando fatores psicossociais e culturais envolvidos na formação de padrões alimentares, impedindo que mudanças efetivas e persistentes

---

sejam observadas. Além disso, identifica-se grande discrepância entre a teoria e a prática apresentada nos artigos. Por muitas vezes a base metodológica utilizada em determinado estudo não é explícita na metodologia ou nem existe uma metodologia pedagógica norteadora das intervenções. Sabendo disso, constata-se a necessidade de se utilizar bases metodológicas que abranjam o sujeito de forma holística, baseadas em metodologias atuais que busquem a formação de sujeitos autônomos e críticos em suas escolhas alimentares. Nesse cenário, objetivou-se nesse estudo, apresentar o método intuitivo proposto por Pestalozzi, como metodologia inovadora no ensino da EAN.

## **Objetivos**

### **Objetivo geral**

Avaliar a eficácia do método intuitivo como proposta pedagógica inovadora em EAN com crianças e adolescentes provenientes do Projeto Semearte e Projeto Social AABB comunidade. Visou-se também estimular a autonomia desse público para que façam escolhas alimentares adequadas e saudáveis visando a promoção da saúde e prevenção de doenças.

### Objetivos específicos

Conhecer o estado nutricional dos educandos.

Identificar o nível de conhecimento sobre alimentação e nutrição dos escolares.

Avaliar o consumo alimentar dos educandos.

Avaliar o comportamento alimentar dos alunos.

## **Métodos**

A população amostral (n=245) foi dividida em dois grupos. O primeiro grupo, chamado grupo controle, recebeu intervenções baseadas na metodologia expositiva (palestra). O segundo grupo, nomeado grupo de tratamento, recebeu ações baseadas no método inovador de ensino (método intuitivo). A pesquisa foi dividida em três momentos, a saber: avaliação inicial, composta por aplicação de questionário estruturado para avaliação do conhecimento sobre alimentação e nutrição, aferição do peso e altura, e aplicação do recordatório alimentar de 24h. Em um segundo momento, foram conduzidas quatro intervenções baseadas no Guia Alimentar para

---

a População Brasileira. São elas: i) tipos de alimentos, ii) oficinas culinárias, iii) teatro divertido e iv) vencendo os obstáculos. Ao final, foi realizada nova avaliação utilizando o questionário e o recordatório alimentar de 24h.

Os questionários validados utilizados como base para a elaboração do material em questão foram adaptados de Hume et al. (2006), Lohse et al. (2011) e Framson et al. (2009). O último bloco de perguntas foi elaborado pela autora e baseou-se no Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) (Tabela 1).

**Tabela 1** – Resumo das avaliações e intervenções aplicadas

	<b>Intervenções</b>	<b>Avaliação Final</b>
Avaliação antropométrica:	■ Tipos de alimentos	Avaliação do consumo alimentar:
■ Peso	■ Oficinas culinárias	■ Rec 24h
■ Altura	■ Teatro divertido	Avaliação do conhecimento sobre alimentação e nutrição (questionário):
Avaliação do consumo alimentar:	■ Vencendo os obstáculos	■ Percepção de atividade física
■ Rec 24h		■ Comportamento alimentar
Avaliação do conhecimento sobre alimentação e nutrição (questionário):		■ Atenção ao comer
■ Percepção de atividade física		■ Auto eficácia em oficinas culinárias
■ Comportamento alimentar		■ Conhecimento em alimentação e nutrição
Atenção ao comer		
■ Auto eficácia em oficinas culinárias		
■ Conhecimento em alimentação e nutrição		

### **Palestras ministradas ao grupo controle**

**Elaboração e aplicação:** As palestras foram ministradas dentro da sala de aula e tiveram a duração de aproximadamente 30 minutos. Cada apresentação continha cerca de 30 slides caracterizados com diversas imagens, provenientes do Guia Alimentar. Foi feito isso, a fim de captar a atenção dos participantes, visto que os mesmos apresentavam alto nível de agitação. Os conceitos eram transferidos de forma passiva, entretanto em alguns momentos os educandos se mostravam participativos, indagando a palestrante com perguntas relacionadas ao assunto, como

“Por que comer muito açúcar faz mal à saúde?” e também contando sobre histórias referentes ao cotidiano alimentar, tal como: “Lá em casa a gente costuma comer na sala porque não temos mesa”. Cada intervenção direcionada ao grupo controle foi baseada em um capítulo da segunda edição do Guia Alimentar e tinham como título: (1) a escolha do alimento e a nova classificação dos alimentos, (2) oficinas culinárias para a promoção da alimentação adequada e saudável, (3) o ato de comer e a comensalidade e (4) a compreensão e a superação de obstáculos para se ter uma alimentação adequada e saudável.

**Tipo de método:** Passivo. Diz respeito à transmissão oral do conhecimento pelo educador. O processo de aprendizagem não é centrado no aluno, que por sua vez apenas absorve os assuntos apresentados, o que caracteriza a educação bancária (FREIRE, 2011).

### **Intervenções direcionadas ao grupo de tratamento**

Todas as intervenções direcionadas a esse grupo foram desenvolvidas no jardim, pois buscou-se trazer o educando para mais próximo da natureza.

### **Tipos de alimentos**

**Elaboração:** Esta atividade abordou assuntos presentes no capítulo dois do Guia Alimentar, e teve duração de 50 minutos. Para a intervenção foram utilizados: a laranja, cenoura, couve e tomate, representando os alimentos in natura, arroz, feijão, milho e amendoim, indicando os minimamente processados, pão, queijo, sardinha em lata e pêssego em calda, como exemplos de alimentos processados e biscoito recheado, salgadinho, balas e macarrão instantâneo, em representação dos alimentos ultra processados.

**Tipo de método:** Método intuitivo. Nessa metodologia o educador e o educando constroem o conhecimento em conjunto. Indo do simples para o complexo e do concreto para o abstrato. É o próprio aluno que chega aos conceitos por meio da observação, toque e discussão sobre determinado tema. Ademais, todo o processo de aprendizado segue três pilares básicos, a saber: coração (sentimentos), mãos (sentidos) e cabeça (intelecto).

---

**Aplicação:** Todos os alimentos foram dispostos em uma mesa e os alunos, sem receber nenhuma informação prévia, foram orientados a separar os tipos de alimentos da maneira que quisessem. Após isso, eles foram questionados sobre os motivos que levaram os mesmos a fazerem determinada divisão, e a discussão foi instaurada. **Seguindo os preceitos de Pestalozzi, para que o próprio aluno chegue aos conceitos, todas as perguntas que eram feitas por eles, obtinham como resposta uma pergunta norteadora elaborada previamente pela pesquisadora.** Isso era feito para que houvesse o estímulo a criticidade dos educandos e para que os próprios alcançassem o conhecimento. Durante a atividade foram construídos conceitos sobre cada tipo de alimento, sua origem e consequências do excesso de seu consumo. **Sempre indo do que era visto e palpável para aquilo que era abstrato e concreto.** Ademais, discutiu-se sobre alguns nutrientes, como vitaminas A, B, C, minerais com ferro e cálcio e também sobre as fibras. Ao final da atividade os alunos foram convidados a **explicar sobre seus sentimentos e lembranças que os alimentos desencadeavam em si próprios**, buscando atender ao pilar “sentimento” da tríade proposta por Pestalozzi em seu método de ensino.

### **Oficinas culinárias**

**Elaboração:** Esta intervenção teve duração de 1 hora e 30 min e apresentou conceitos inseridos no capítulo três do Guia Alimentar. As oficinas têm como objetivo construir conhecimento coletivo por meio da troca, diálogo e interação entre seus participantes, por esse motivo escolheu-se utilizar a oficina culinária como intervenção. Para tanto, foram utilizados utensílios de cozinha para a abordagem sobre medidas caseiras e também alimentos, como: salsinha, cebolinha, cebola, banana, cenoura, repolho, tomate, farinha de trigo, queijo, fermento químico e leite para a elaboração das receitas.

**Tipo de método:** Método intuitivo. Nessa metodologia o educador e o educando constroem o conhecimento em conjunto. Indo do simples para o complexo e do concreto para o abstrato. É o próprio aluno que chega aos conceitos por meio da observação, toque e discussão sobre determinado tema. Ademais, todo o processo de aprendizado segue três pilares básicos, a saber: coração (sentimentos), mãos (sentidos) e cabeça (intelecto).

---

**Aplicação:** Primeiramente os diversos utensílios alimentares foram dispostos à mesa para que o aprendizado sobre medidas caseiras fosse construído. Para tanto, ao apresentar cada utensílio, as crianças falavam o que sabiam sobre ele, indo desde seu nome até sua funcionalidade na cozinha. Por meio de perguntas norteadoras, **todos construíram o aprendizado de maneira conjunta e, os educandos que apresentavam maior conhecimento sobre o assunto auxiliavam seus colegas.** Em um segundo momento, os alimentos a serem utilizados na oficina culinária foram colocados à frente dos educandos, que foram questionados sobre quais tipos de receitas poderiam ser feitas com aqueles alimentos. **Após observarem, cheirarem, apalparem e discutirem entre si sobre aqueles gêneros alimentícios, chegaram a conclusão que poderia ser feito um bolo, torta, salada ou vitamina.** Assim, as receitas escolhidas foram, a elaboração de uma “vitamina” de banana e de uma torta de repolho. Posteriormente a isso, foi realizado o pré preparo dos alimentos. Cada educando deu sua contribuição para a elaboração das receitas. Ao final foi realizada roda de conversa, a qual os educandos apontaram as dificuldades na elaboração de determinada preparação **e seus sentimentos ao elaborar e experimentar a receita.**

### **Teatro divertido**

**Elaboração:** Esta ação abordou conceitos do capítulo quatro do Guia em questão e foi realizada em 50 minutos. Para esta ação, confeccionou-se 3 cartazes, cada um com uma das seguintes frases: “comer em companhia”, “comer em locais apropriados” e “comer com regularidade e atenção”.

**Tipo de método:** Método intuitivo. Nessa metodologia o educador e o educando constroem o conhecimento em conjunto. Indo do simples para o complexo e do concreto para o abstrato. É o próprio aluno que chega aos conceitos por meio da observação, toque e discussão sobre determinado tema. Ademais, todo o processo de aprendizado segue três pilares básicos, a saber: coração (sentimentos), mãos (sentidos) e cabeça (intelecto).

**Aplicação:** Em um primeiro momento, os alunos foram divididos em três grupos e cada grupo recebeu, por sorteio, uma frase presente nesse capítulo do Guia, que

---

poderia ser: “comer com regularidade e atenção”, “comer em ambientes apropriados” e/ou “comer em companhia”. Em um segundo momento, os educandos foram convidados a elaborarem um teatro de modo a encenar a frase recebida e seus colegas teriam a tarefa de adivinhar a frase sorteada, **nessa maneira estimula-se a criatividade, autonomia e a criticidade dos educandos que encenam e dos que “adivinharam”**. Para o teatro, os participantes poderiam utilizar qualquer material presente no jardim. Folhas grandes que estavam jogadas ao chão foram feitas de pratos, galhos de utensílios e caixas viraram televisão. Após o teatro foi desempenhada a roda de conversa que tratou dos desafios encontrados para o desenvolvimento e execução do teatro e também das experiências dos educandos a respeito dos temas em questão.

### **Vencendo os obstáculos**

**Elaboração:** Esta atividade tratou de obstáculos potenciais para a adoção de práticas alimentares saudáveis e também de estratégias para superar essas questões. Para isso, foram utilizados dois vídeos de um determinado produto com alto teor de açúcar e portanto, com baixo valor nutricional. O primeiro vídeo era uma propaganda com alto apelo midiático associando seu consumo à felicidade. O outro vídeo apresentava todas as consequências da alta ingestão desse produto.

**Tipo de método:** Método intuitivo. Nessa metodologia o educador e o educando constroem o conhecimento em conjunto. Indo do simples para o complexo e do concreto para o abstrato. É o próprio aluno que chega aos conceitos por meio da observação, toque e discussão sobre determinado tema. Ademais, todo o processo de aprendizado segue três pilares básicos, a saber: coração (sentimentos), mãos (sentidos) e cabeça (intelecto).

**Aplicação:** Essa intervenção teve duração de 50 minutos e foi baseada no capítulo cinco do Guia Alimentar. Para essa atividade, os alunos foram levados até o refeitório e lá foram transmitidos os dois vídeos, que possuíam aproximadamente 2 minutos. Durante o vídeo, **foi apresentada uma embalagem do produto vazia para que os alunos observassem o rótulo e as suas características visuais**. Após isso,

---

questionou-se os educandos sobre quais as diferenças existiam entre os dois vídeos. Assim, por meio das perguntas norteadoras, foram construídos conceitos sobre indústrias alimentícias, publicidade, meios de comunicação e de como neutralizar a influência exercida pela mídia na alimentação. Ao final, os estudantes tiveram que apontar quais alimentos comprariam, o por quê e suas experiências com a publicidade alimentar, por meio da roda de conversa.

### **Considerações finais**

Sabendo-se que existe a necessidade de desenvolvimento de intervenções baseadas em metodologias inovadoras de educação em alimentação e nutrição, a proposta pedagógica sugerida buscou formar indivíduos que usem menos a memória e que valorizem a observação e o julgamento próprios como meios de construção do conhecimento, o que possibilitou o estímulo a sua autonomia e criticidade, os quais são objetivos principais de ações em EAN. Nesse cenário, acredita-se que por meio das intervenções que utilizaram o método intuitivo como base metodológica, conseguiu-se atingir os objetivos principais, que foram promover saúde e alimentação adequada e saudável estimulando a criticidade dos sujeitos para que possam se tornar seres autônomos em suas escolhas alimentares.

### **REFERÊNCIAS**

ADELMAN, C. Over two years, what did Froebel say to Pestalozzi? **History of Education**, v. 29, n. 2, p. 103-114, 2000.

ARAÚJO, N. C. **A presença do educador Pestalozzi na educação**. Faculdade de Educação: Universidade de Brasília, Brasília, DF, 2011.

ASSOCIACIÓN CULTURAL PESTALOZZI, Buenos Aires, Argentina. Disponível em: <<http://www.pestalozzi.edu.ar/>> Acesso em: 27 de set. de 2018.

AZEVEDO, de Á. As ideias pedagógicas de Pestalozzi (1746 - 1827). **Revista da Faculdade de Letras - Filosofia**. Portugal, v. 2, n. 1/2, p.29-42, 1972.

---

BRASIL. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, Brasília, DF, 2012.

BRUM, M. L. T. **A pedagogia social em Pestalozzi: teoria e prática pedagógicas** Faculdade de Educação, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2014.

BUSSE, F. **Object teaching-principles and methods**. IN: Kindergarten and Child Culture, edited by H. Barnard (Hartford, 1879), 417-50, 1887.

COLÉGIO PESTALOZZI, São Paulo, Brasil. Disponível em: <<http://www.pestalozzi.com.br/>> Acesso em: 27 de set. de 2018.

CUNHA, M. V. da. A pedagogia na “era das revoluções”: uma análise do pensamento de Pestalozzi e Froebel. **Revista Brasileira de Educação**. n. 22 [cited 2019-05-15], pp.177-178, 2003.

ELLIOTT, P.; DANIELS, S. Pestalozzi, Fellenberg and British nineteenth-century geographical education. **Journal of Historical Geography**, v. 32, n. 4, p. 752-774, 2006.

FERREIRA, J. S. **Apropriação do método intuitivo de Pestalozzi para o ensino de saberes elementares matemáticos em periódicos brasileiros do final do século XIX e início do século XX**. Dissertação. Universidade Federal de Sergipe, 2017.

FREIRE, P. **A pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. Edição 43. São Paulo: Ed. Paz e terra, 2011.

INCONTRI, D. **Pestalozzi Educação e Ética**. Belo Horizonte: Editora. Scipione, 1996.

LOCKE, J. **An essay concerning human understanding**. Oxford, Clarendon Press Oxford, 1985. 748 p.

MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL - MDS. **Princípios e práticas para Educação Alimentar e Nutricional**. Ministério do Desenvolvimento Social: Brasília, 2018.

---

MITRE, S. M. et al. Active teaching-learning methodologies in health education: current debates. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 13, p. 2133-2144, 20

NETO, N. M. L. **Os fundamentos teológicos da educação infantil: um estudo do diálogo entre protestantismo e educação infantil nas cartas sobre educação infantil de Pestalozzi**. Universidade Presbiteriana Mackenzie, 2007.

OLIVEIRA, M. A. A geometria como disciplina do curso de formação de professores primários: a influência do método intuitivo nas primeiras décadas do século XX no Brasil. **Perspectiva**, v. 16, n. 31, p. 173-201, 2016.

PEÑA, A. K. R. Las dimensiones de la intuición y del arte de la intuición em Johann Heinrich Pestalozzi: acercamientos atropológico-pedagógicos. **Pedagogia y Saberes**, n. 28, p. 43-52, 2008.

PESTALOZZI, J. H. **Schwanengesang**. BoD–Books on Demand, 1826.

PESTALOZZI, J. H. **Wie Gertrud ihre Kinder lehrt und ausgewählte Schriften zur Methode**. Schöningh, 1978.

PESTALOZZI WORLD, Educating children for a better life, Estados Unidos. Disponível em:<<https://www.pestalozziworld.com/>> Acesso em: 27 de set. de 2018.

SANTOS, M. P. dos. **O brincar na escola: metodologia lúdico-vivencial, coletânea de jogos, brinquedos e dinâmicas**. 2ª ed. Petrópolis: Vozes, 2012.

SPEEDING, J.; ELLIS, R. L.; HEATH, D. D. **The Works of Francis Bacon**. 2011.

SWISS SCHOOL BEIJING, Pequim, China. Disponível em:<<https://ssbj.wab.edu/>> Acesso em: 27 de setembro de 2018.

TRÖHLER, Daniel. **Pestalozzi and the Educationalization of the World**. Springer, 2013.

---

WEBER, M. Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus (PE) (1920), in Weber, M. Gesammelte Aufsätze zur Religionssoziologie (GARS), v. I, Tübingen, J. C. B. Mohr. [Trad. brasileira: (1967), **A ética protestante e o espírito do capitalismo** (EP). São Paulo, Pioneira.]. 1988.

ZANATTA, B. A. O legado de Pestalozzi, Herbart e Dewey para as práticas pedagógicas escolares. **Teoria e Prática da Educação**, v. 15, n. 1, p. 105-112, 2012.

---

## ANEXOS

### ANEXO A

#### O Dificil Facilitário do Verbo Ouvir

Artur da Távola

Um dos maiores problemas de comunicação, tanto a de massas como a interpessoal, é o de como o receptor, ou seja, o outro, ouve o que o emissor, ou seja, a pessoa, falou. Numa mesma cena de telenovela, notícia de telejornal ou num simples papo ou discussão, observo que a mesma frase permite diferentes níveis de entendimento.

Na conversação dá-se o mesmo. Raras, raríssimas, são as pessoas que procuram ouvir exatamente o que a outra está dizendo. Diante desse quadro venho desenvolvendo uma série de observações e como ando bastante entusiasmado com a formulação delas, divido-as com o competente leitorado que, por certo, me ajudará passando-me as pesquisas que tenha a respeito.

Observe que:

1. Em geral o receptor não ouve o que o outro fala: ele ouve o que o outro não está dizendo.
  2. O receptor não ouve o que o outro fala: ele ouve o que quer ouvir.
  3. O receptor não ouve o que o outro fala. Ele ouve o que já escutara antes e coloca o que o outro está falando naquilo que se acostumou a ouvir.
  4. O receptor não ouve o que o outro fala. Ele ouve o que imagina que o outro ia falar.
  5. Numa discussão, em geral, os discutidores não ouvem o que o outro está falando. Eles ouvem quase que só o que estão pensando para dizer em seguida.
  6. O receptor não ouve o que o outro fala, Ele ouve o que gostaria ou de ouvir ou que o outro dissesse.
  7. A pessoa não ouve o que a outra fala. Ela ouve o que está sentindo.
  8. A pessoa não ouve o que a outra fala. Ela ouve o que já pensava a respeito daquilo que a outra está falando.
  9. A pessoa não ouve o que a outra está falando. Ela retira da fala da outra apenas as partes que tenham a ver com ela e a emocionem, agradem ou molestem.
-

10. A pessoa não ouve o que a outra está falando. Ouve o que confirme ou rejeite o seu próprio pensamento. Vale dizer, ela transforma o que a outra está falando em objeto de concordância ou discordância.

11. A pessoa não ouve o que a outra está falando: ouve o que possa se adaptar ao impulso de amor, raiva ou ódio que já sentia pela outra.

12. A pessoa não ouve o que a outra fala. Ouve da fala dela apenas aqueles pontos que possam fazer sentido para as ideias e pontos de vista que no momento a estejam influenciando ou tocando mais diretamente.

Esses doze pontos mostram como é raro e difícil conversar. Como é raro e difícil se comunicar! O que há, em geral, são monólogos simultâneos trocados à guisa de conversa, ou são monólogos paralelos, à guisa de diálogo. O próprio diálogo pode haver sem que, necessariamente, haja comunicação. Pode haver até um conhecimento a dois sem que necessariamente haja comunicação. Esta só se dá quando ambos os polos se ouvem, não, é claro, no sentido material de “escutar”, mas no sentido de procurar compreender em sua extensão e profundidade o que o outro está dizendo.

Ouvir, portanto, é muito raro. É necessário limpar a mente de todos os ruídos e interferências do próprio pensamento durante a fala alheia.

Ouvir implica uma entrega ao outro, uma diluição nele. Daí a dificuldade de as pessoas inteligentes efetivamente ouvirem. A sua inteligência em funcionamento permanente, o seu hábito de pensar, avaliar, julgar e analisar tudo interferem como um ruído na plena recepção daquilo que o outro está falando.

Não é só a inteligência a atrapalhar a plena audiência. Outros elementos perturbam o ato de ouvir. Um deles é o mecanismo de defesa. Há pessoas que se defendem de ouvir o que as outras estão dizendo, por verdadeiro pavor inconsciente de se perderem a si mesmas. Elas precisam “não ouvir” porque “não ouvindo” livram-se da retificação dos próprios pontos de vista, da aceitação de realidades diferentes das próprias, de verdades idem, e assim por diante. Livram-se do novo, que é saúde, mas as apavora. Não é, pois, um sólido mecanismo de defesa.

Ouvir é um grande desafio. Desafia de abertura interior; de impulso na direção do próximo, de comunhão com ele, de aceitação dele como é e como pensa. Ouvir é proeza, ouvir é raridade. Ouvir é ato de sabedoria.

Depois que a pessoa aprende a ouvir ela passa a fazer descobertas incríveis escondidas ou patentes em tudo aquilo que os outros estão dizendo a propósito de falar.

---

## ANEXO B

## Modelo de folder 1

(frente)

### E O BIOPODER ?

Segundo Foucault biopoder é o privilégio de poder exercido por soberanos do povo. O biopoder exercido hoje é algo muitas vezes ultrapassa questões éticas, levando a pobreza de todos os sentidos. E o maior problematizador disso é a própria indústria nos dias de hoje, onde se encontra com todas as forças a indústria alimentícia, que manipula a população através de propagandas para que haja lucro em cima do bem mais indispensável, que é a alimentação. Podendo causar vários problemas de saúde.



**Referências:**

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

REGO, R.A.; VIALTA, A.; MADI, L. Alimentos Industrializados: a importância para a sociedade brasileira. 1. ed. Campinas: ITAL, 2018.

RABINOW, Paul; ROSE, Nikolas. O conceito de biopoder hoje. REVISTA DE CIÊNCIAS SOCIAIS-POLÍTICA & TRABALHO, v. 24, 2006.

Imagens: (1) Energie Nutrição Avançada. disponível em: <https://energienutricao.com.br/>. Acesso em 14/10/2018

### VOCÊ CONHECE O QUE VOCÊ COME ?



UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS

NUTRIÇÃO - UFPA

Alunos:  
Gabriela Dornela  
Júlia Fernanda Marinho  
Leonardo Zandona  
Maria Julia Duarte

Disciplina "Educação Nutricional 2"  
Prof. Michel de Angelis Pereira

(verso)

### CONHEÇA OS ALIMENTOS

 **Alimentos in natura:** obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza.

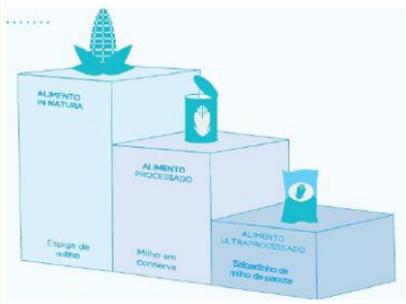
**Alimentos minimamente processados:** alimentos in natura que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas. subtítulo

 **Alimentos processados:** alimentos in natura modificados pela indústria, com adição de sal, açúcar ou outra substância culinária para torná-los mais duráveis e agradáveis ao paladar.

**Alimentos ultraprocessados:** são produtos cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento e vários ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial. 



(1)



**Pare... Olhe... Escolha...**



**INDÚSTRIA:** O termo "alimento processado" tem sido usado de forma inadequada e preconceituosa para definir alimentos de qualidade e valor nutricional inferiores.

**GUIA ALIMENTAR:** Os ingredientes e os métodos de processamento utilizados na fabricação alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos.

**DESROTULANDO:**  
Na verdade, o "processamento" é fundamental para que tenhamos alimentos em nossas casas. Sem ele, a maioria dos alimentos estragaria antes mesmo de chegar nos supermercados. Por outro lado, os métodos utilizados pela indústria para tornar os alimentos processados mais saborosos (e assim vender e lucrar mais!) podem gerar produtos mais calóricos, com altos teores de sódio, açúcar e gordura saturada, além de muitos aditivos nocivos à saúde! Para fazer escolhas mais saudáveis, esteja sempre atento aos rótulos dos produtos que você compra. Não deixe o Biopoder lucrar com sua saúde!

Fonte: Dos autores (2019).

## Modelo de folder 2

(frente)

### Receita saudável para o dia-a-dia:

#### Sanduíche Natural

Tempo de preparo: 30 minutos ou menos

#### Ingredientes:

- 2 fatias de pão de forma integral
- 1 rodela de tomate
- 1 folha de alface
- 2 colheres de cenoura ralada
- 1 bife de filé de frango grelhado

#### Preparo:

Monte colocando os ingredientes em camadas entre as duas fatias de pão integral.

Dica: Pode servir junto com suco natural de maçã, laranja ou com a própria fruta.

Multiclique.com.br



Saúde.culturamix.com

**Agora é a sua vez de elaborar pratos saudáveis e nutritivos para toda família !!!**



Departamento de Nutrição



Docente: Michel Cardoso

Discentes: Achiley Hanny Borges,

Angélica Sousa Guimarães,

Izabela Natália Teixeira e

Karen Losque

E-mail: nutri.ufpa@gmail.com

Fonte:

PHILIPPI, S. T. Pirâmide dos Alimentos: Fundamentos básicos da nutrição. 1. Ed. Barueri: Manole, 2008. 378 p.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia alimentar para a população brasileira : promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, . - Brasília : Ministério da Saúde, 2008. 210 p. - (Série A. Normas e Manuais Técnicos) Departamento de Atenção Básica.

**Um Carinho  
pode ser Doce**



Www.depositphotos.com

**Mas um Doce  
Não Substitui  
um Carinho!**

(verso)

Açúcar é o termo utilizado para designar os carboidratos mais simples. O açúcar é fonte de energia, devido ao seu elevado percentual de carboidratos.

O consumo de açúcar em excesso é um grande vilão na causa de inúmeras doenças, como por exemplo:

- ◆ Obesidade;
- ◆ Cáries dentárias;
- ◆ Diabetes;
- ◆ Doenças Cardiovasculares (infarto, entre outras);



www.obesidadeinfantil.org

Deficienciaauditiva.com.br



Www.odontoclinic.com.br



## Você Sabia



Depositphotos.com

Alimentos predominantemente compostos por açúcares:

Alimento	Medida usual	Peso (g)	CHO (g)
Doce de leite cremoso	1 colher de sopa	40,0	23,0
Chocolate ao leite	1 unidade	30,0	17,6
Geleia de frutas	1 colher de sopa	34,0	18,6
Brigadeiro	3 unidades	30,0	16,8
Achocolatado em pó	2 colheres de sopa	34,2	28,7
Gelatina	1 pote	145,0	18,1

Www.sciencekids.com



Cardenadereceitas.com



Saibaomofazer.net



## Faça escolhas Inteligentes!!

### ⇒ Atividade Física:

A participação em atividades esportivas é importante para o crescimento e desenvolvimento da criança. Atua na prevenção de doenças e oferece a oportunidade para o lazer, para a integração social e o desenvolvimento de aptidões que levam a uma maior auto-estima e confiança.

### ⇒ Alimentação:

Deve atender a todas as necessidades nutricionais de uma criança. Tendo como base 3 princípios:

**VARIEDADE** (consumir os diferentes tipos de alimentos como frutas, legumes e verduras. São excelentes fontes de fibras, de vitaminas e minerais;

**MODERAÇÃO** (estar atento à quantidade certa dos alimentos a serem ingeridos) e

**EQUILIBRIO** ( Evite os excessos! ).



Www.desenhoswiki.com



Www.aliexpress.com

Fonte: Dos autores (2019).

## ANEXO C

## Modelo de panfleto

(frente)

## RECEITAS DE SUCOS FUNCIONAIS

**SUCO 1**

- ✓ 1,2 L suco de laranja
- ✓ 80 g cenoura
- ✓ 800 mL água filtrada



**SUCO 2**

- ✓ 800 mL polpa abacaxi
- ✓ 50 g inhame
- ✓ 10 g couve
- ✓ 1 L água filtrada



**SUCO 3**

- ✓ 600 mL suco de limão
- ✓ 50 g beterraba
- ✓ 5 g hortelã
- ✓ 1 L água filtrada



**Modo de preparo**  
Lave todos os ingredientes e coloque-os em solução de água sanitária (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 2% para 1L de água) durante 20 min. Descasque os vegetais e retire as polpas e/ou sucos. Bata todos os ingredientes no liquidificador e acrescente gelo à gosto. Sirva imediatamente após o preparo.

### Benefícios

**Carotenoides e Compostos Fenólicos**

Auxiliam no combate aos radicais livres (antioxidantes), protegem o sistema cardiovascular e estimulam o sistema imunológico

**Vitamina C**

Além de ser um antioxidante que atua em locais diferentes dos carotenoides, melhora a utilização do ferro, auxiliando na prevenção e tratamentos da anemia

**Fibras**

Ajudam no funcionamento do intestino, tornando-o mais saudável. Auxiliam na prevenção do câncer, melhoram a absorção de nutrientes, promovem saciedade e ajudam no controle do colesterol e da glicose no sangue.

**ORIENTAÇÕES GERAIS** As frutas já apresentam seus açúcares naturais, por isso é importante acostumar a consumir os sucos sem adição de açúcar. O consumo deste ingrediente, seja em sucos ou em alimentos industrializados ao longo do tempo, está relacionado com o aumento da gordura corporal, diabetes, doenças cardiovasculares e câncer. Portanto, o açúcar atua de forma contrária a vários benefícios apresentados acima!

(verso)



## QUEM SOMOS

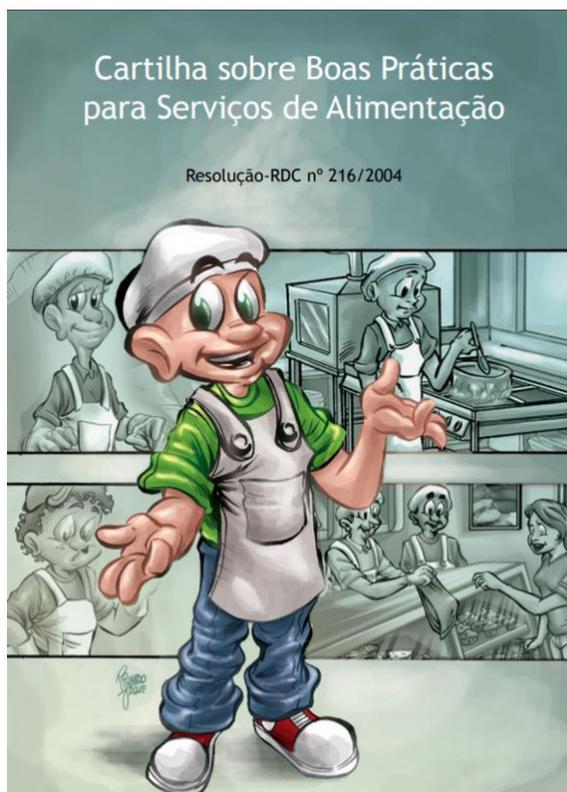
**F**undado no ano de 2012, o Núcleo de Estudos em Alimentos Funcionais (NEAF) é uma entidade vinculada ao Departamento de Nutrição da UFLA que tem por objetivo promover eventos técnico-científicos e de extensão destinados aos alunos, profissionais, instituições e comunidade em geral, de forma a contribuir para a elevação dos conhecimentos na área de Alimentos Funcionais, bem como promover o constante treinamento e aperfeiçoamento de estudantes de graduação e de pós-graduação em Ensino, Pesquisa e Extensão nas áreas de Nutrição e Ciência dos Alimentos.



Fonte: Dos autores (2019).

## ANEXO D

### Modelo de cartilha



### Sumário

Apresentação .....	4
Capítulo 1 O que são Doenças Transmitidas por Alimentos (DTA)? .....	5
Capítulo 2 Do que trata a Resolução-RDC Anvisa nº 216/04? .....	7
Capítulo 3 O que é contaminação? .....	8
Capítulo 4 O que são micróbios? .....	10
Capítulo 5 Quando os micróbios se multiplicam nos alimentos? .....	12
Capítulo 6 Como deve ser o local de trabalho? .....	14
Capítulo 7 Que cuidados devem ser tomados com a água? .....	19
Capítulo 8 O que fazer com o lixo? .....	21
Capítulo 9 Quem é o manipulador de alimentos? .....	23
Capítulo 10 Você lava as mãos corretamente? .....	26
Capítulo 11 Quais cuidados devem ser tomados com os ingredientes usados no preparo dos alimentos? .....	30
Capítulo 12 Como preparar os alimentos com higiene? .....	33
Capítulo 13 Como transportar o alimento preparado? .....	37
Capítulo 14 A comida está pronta! Como devemos servi-la? .....	39
Capítulo 15 O que são Manual de Boas Práticas e POP? .....	41
Capítulo 16 Qual o papel da supervisão? .....	43

Fonte: ANVISA (<http://portal.anvisa.gov.br/documents>)

## ANEXO E

## Modelo de cartaz

DEZEMBRO/2018

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**  
LOCKTON WELLNESS

**LOCKTON**

**6 DICAS PARA ADOPTAR**  
*uma alimentação saudável*



A alimentação exerce um papel central na manutenção da saúde. De acordo com um estudo recente da Universidade de Harvard (EUA) bons hábitos alimentares aliados a um estilo de vida saudável ajudam a prevenir doenças e a aumentar a expectativa de vida em mais de 10 anos.



**CONFIRA ALGUMAS DICAS DE COMO MELHORAR A SUA ALIMENTAÇÃO:**

- NÃO PULE REFEIÇÕES**  
Para seu organismo funcionar adequadamente, o ideal é fazer três refeições do por dia (café da manhã, almoço e janta) e incluir pequenos lanches entre elas.
- SUBSTITUA O SAL POR TEMPEROS NATURAIS**  
O sódio presente no sal é o grande vilão da saúde do coração. Tire o saleiro da mesa e, ao cozinhar, prefira os temperos frescos e naturais.
- INCLUA ALIMENTOS INTEGRAIS**  
Pães e macarrão nas versões integrais, por exemplo, possuem mais fibras e auxiliam na manutenção das taxas de açúcar no sangue.
- CONSUMA ENTRE 3 A 5 FRUTAS POR DIA**  
São ótimas opções para os lanches, pois possuem inúmeros nutrientes e fibras.
- EVITE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS**  
Contêm altas quantidades de açúcares, sódio e outras substâncias que favorecem o surgimento de doenças do coração, câncer, entre outras.  
*Exemplos: bolachas recheadas, miojo, refrigerantes, embutidos, salgadinhos.*
- PLANEJE SUAS REFEIÇÕES COM ANTECEDÊNCIA**  
Assim você evita cair na tentação das comidas fast-food.

Fonte: <https://lockton.com.br/boletins/alimentacao-saudavel-2/>