

O Guia Alimentar Brasileiro como ferramenta na construção de saberes e reflexões no contexto escolar: um relato de experiência

The Brazilian Food Guide as a tool in the construction of knowledge and reflections in the school context: an experience report

Carlos Eduardo de Faria Cardoso¹
Raquel de Souza Mezzavilla²

RESUMO

Para ampliar a autonomia dos indivíduos durante suas escolhas alimentares é fundamental o acesso a informações confiáveis, consistentes e desmistificadas, respeitando a identidade e a cultura alimentar. O presente artigo descreve a experiência na construção de um circuito de atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) voltadas para o estímulo de hábitos saudáveis em adolescentes no contexto escolar, por meio da tradução de forma lúdica do conteúdo da atual edição do Guia Alimentar Brasileiro, sendo dividida em sessão teórica e prática. Foi realizado um compilado de atividades, estimulado pela discussão dos conteúdos abordados na atual edição do Guia para a população brasileira, buscando estabelecer uma troca de experiências e ideias entre educando e educador. Por meio das atividades, foi possível observar que o ambiente escolar aparece como local privilegiado para a implementação de intervenções na área da EAN, pois possui uma função social na formação de ideias e opiniões.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional. Promoção da saúde. Adolescentes. Guia Alimentar.

ABSTRACT

To increase the autonomy of individuals during their eating choices, access to reliable, consistent and demystified information is essential, respecting food-related identity and culture. This article describes the experience in building a circuit of Food and Nutrition Education (EAN) activities, aimed at encouraging healthy habits in adolescents in the school context, through a playful translation of the content of the current edition of the Guidelines for the Brazilian Population, being divided into theoretical and practical sessions. A conversation circle was held, stimulated by the discussion of the contents covered, seeking to establish an exchange of experiences and ideas between the student and the educator. Through the activities, it was possible to observe that the school environment appears as a privileged place for the implementation of interventions in the area of EAN, since it has a social function in the formation of ideas and opinions.

Keywords: Food and Nutrition Education. Health promotion. Teenagers. Food Guide.

¹ Mestrando em Alimentos e Nutrição na Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Brasil (caedufariac@gmail.com).

² Doutora em Ciências pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Brasil, com período sanduíche na Health Sciences pela University of Massachusetts, Boston, United States of America; professora adjunta no curso de Graduação em Nutrição do Centro Universitário Arthur Sá Earp Neto, Rio de Janeiro, Brasil (raquelmezzavilla@hotmail.com).

INTRODUÇÃO

A promoção da saúde é vista como uma estratégia fundamental para o enfrentamento e resolução dos problemas epidemiológicos contemporâneos, tornando-se essencial à ação de forma coordenada de instituições e indivíduos no contexto populacional, visando a eficácia de seus resultados em médio e longo prazo, acompanhando a tendência das diversas transformações ocorridas na população relacionadas à crescente modernização e urbanização (BRASIL, 2014a).

Em consequência do contraste econômico e social encontrado no Brasil, aponta-se que o quadro epidemiológico voltado à vertente nutricional é marcado pela coexistência de carências nutricionais, relacionado a um cenário de excesso de peso e a presença de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), tais como a obesidade, sendo reconhecida a importância de um monitoramento mais apropriado e aproximado do campo de atuação do setor de saúde, com ênfase alimentar na aplicação de medidas de intervenção oportunas e ações permanentes de promoção da saúde (BRASIL, 2007).

No Brasil, o cenário da obesidade apresentou um aumento de 72% nos últimos treze anos, saltando de 11,8% em 2006 para 20,3% em 2019, atingindo 7% dos adolescentes na faixa etária de 12 a 17 anos, segundo dados da Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL), com tendência de aumento dos indicadores (BRASIL, 2020; ABESO, 2020), sendo decorrente do significativo disparo no consumo de alimentos com alto valor energético, como os ultraprocessados em detrimento dos *in natura*, e reduzida prática de exercícios físicos como prática de rotina (IBGE, 2010; ARAÚJO *et al.*, 2017).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) destaca que a obesidade e o excesso de peso caracterizam-se como um dos mais graves problemas de saúde pública da atualidade em termos de enfrentamento e manejo no sistema de saúde. Com base nas informações apresentadas, relacionadas à prática alimentar inadequada da população, o ambiente escolar torna-se um espaço primordial e de destaque no desenvolvimento e na promoção de ações que promovam reflexões sobre hábitos alimentares saudáveis, concentrando esforços e recursos de profissionais de saúde e equipe pedagógica na construção de uma visão crítica acerca do autocuidado em saúde.

Esse fato aponta que a alimentação e a nutrição constituem-se elementos básicos no que se refere à promoção da saúde, atuando como agentes de relevância na prevenção do surgimento e controle dos agravos de diversas doenças, sendo dado destaque quanto à importância das

ações em Educação Alimentar e Nutricional (EAN) (BRASIL, 2012a).

Nesse cenário, o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas aponta que o uso de abordagens educativas e culturais em que o educando vivencia desafios perfaz-se como um processo contínuo e permanente de troca participativa de informações, tornando-se um elemento essencial na articulação de teoria e prática, propondo situações de aprendizagem prazerosas no desenvolvimento da autonomia para as escolhas e práticas alimentares, abraçando os problemas e situações em sua complexidade e individualidade (BRASIL, 2012b; MURA; SILVA, 2014).

Para ampliar a autonomia durante as escolhas alimentares e para exigir o cumprimento do direito humano à alimentação adequada e saudável, é fundamental o acesso a informações confiáveis, consistentes e desmistificadas, respeitando a identidade e a cultura alimentar da população. A OMS destaca que no âmbito de saúde todos os países devem estabelecer políticas públicas de alimentação e nutrição, bem como desenvolver estratégias e ferramentas que disseminem as informações acerca da temática, levando em consideração especificidades e características da população, com foco na perspectiva de promoção da saúde de alcance nacional (BRASIL, 2014b).

Uma das estratégias mais difundidas nas ações de promoção da saúde no âmbito alimentar são os Guias Alimentares, nos quais são definidas diretrizes na forma de orientações para uma determinada população de acordo com a realidade local, incentivando a adoção de práticas alimentares saudáveis em uma linguagem acessível, contribuindo na prevenção de doenças (BRASIL, 2014b).

No Brasil, foram publicadas duas edições do Guia Alimentar (2006 e 2014), visando, por meio de mensagens práticas, educar a população e fomentar políticas públicas de alimentação e nutrição, com foco na promoção da saúde (OLIVEIRA; SANTOS, 2020). Na lacuna temporal existente entre as edições do documento, foram discutidas diferentes demandas, trazidas no escopo da transição dos determinantes populacionais, fazendo com que a ideia central dos documentos fosse direcionada para polos distintos.

Em linhas gerais, no Guia Alimentar Brasileiro de 2006, o direcionamento do discurso era mais voltado a padrões epidemiológicos da população, no qual buscava-se relacionar o impacto dos alimentos, grupos alimentares e dos nutrientes em específico na redução ou aumento dos riscos de desenvolvimento das DCNT típicas no cenário de saúde, polarizando a atenção somente aos nutrientes em detrimento dos alimentos, das refeições e do contexto alimentar como um todo, que são rodeados de histórias, sejam sociais, afetivas ou culturais (BRASIL, 2006; OLIVEIRA; SILVA-AMPARO, 2018; OLIVEIRA; SANTOS, 2020).

Já em sua segunda edição, publicada no ano de 2014, o enredo adotado no discurso do documento despolariza a atenção e incorpora em seu arcabouço teórico pontos de vista que perpassam o alimento e os grupos alimentares, mediante adoção de ideias sociológicas e antropológicas, além de saberes populares no contexto alimentar, caracterizando-se como uma tentativa de abarcar o caráter multidimensional da alimentação, em todos os graus de complexidade e a sua interação no cenário populacional. Essa perspectiva inova ao dar mais ênfase e certo valor ao contexto do consumo e das práticas alimentares, potencializando os valores socioculturais do comer, as diferentes formas de conhecimento e a autonomia dos indivíduos (BRASIL, 2014b; OLIVEIRA; SANTOS, 2020).

Dito isso, o presente texto tem por objetivo apresentar e descrever a experiência vivenciada na construção e aplicação de um circuito de ações de promoção da saúde, utilizando-se de estratégias de EAN, visando o estímulo de hábitos saudáveis em adolescentes por meio da tradução de forma lúdica do conteúdo da atual edição do Guia Alimentar Brasileiro.

DELINEAMENTO DAS AÇÕES

Trata-se de um estudo descritivo e transversal, do tipo relato de experiência, descrevendo a vivência de graduandos do curso de Nutrição do Centro Universitário Arthur Sá Earp Neto (UNIFASE), em Petrópolis, no Rio de Janeiro, na construção e aplicação de um circuito de ações de promoção da saúde, a partir do desenvolvimento de atividades em EAN, para adolescentes estudantes do município.

Esta ação compreendeu uma das atividades propostas no escopo pedagógico no módulo prático das disciplinas Avaliação Nutricional e Técnica Dietética I, ofertadas na grade curricular do curso de graduação em Nutrição, sendo desenvolvida por graduandos com supervisão das docentes responsáveis pelas disciplinas.

A projeção de metas a serem alcançadas ao final do circuito foi idealizada com o objetivo de promover uma reflexão geral quanto à criação de hábitos de vida saudáveis dentro e fora do ambiente escolar. Para isso, buscou-se associar diretamente a ação com o plano pedagógico da instituição de ensino, destacando o movimento de escuta ativa dos participantes e a construção compartilhada de saberes, práticas e vivências, dando oportunidade de valorizar o conhecimento individual, cultural e social, estabelecendo elos e relações mais próximas entre os envolvidos.

Destaca-se, ainda, que a construção dessa reflexão é fundamental aos alunos, mas também é fundamental à própria equipe que se propõe enquanto “promotora”. Como já dizia o

saudoso Paulo Freire, “quem ensina aprende ao ensinar e quem aprende ensina ao aprender”; por isso, resguardam ambos/as suas dimensões de “educador/a-educando/a” e “educando/a-educador/a” imbricadas no processo educativo.

O delineamento do projeto contou com ações de EAN para os alunos, adolescentes, com idade entre 15 e 17 anos, estudantes de uma escola privada, localizada no perímetro urbano da cidade de Petrópolis, região serrana do estado do Rio de Janeiro. O projeto teve início no final do segundo semestre do ano de 2018 e foi finalizado no final de 2019. No decorrer desse período, todos os temas pensados com base no Guia Alimentar para a população brasileira foram tratados de forma prática e ativa para que cada indivíduo presente pudesse aplicar à sua realidade, de acordo com os exemplos apresentados.

Brincar é sem dúvida um mecanismo no qual os seres humanos exploram uma variedade de experiências em diferentes situações e contextos, objetivando diversos propósitos, aprendendo e explorando seu intelecto em camadas profundas da sua existência. Nessa perspectiva, as atividades que contemplaram as presentes ações foram planejadas pelos graduandos do curso de bacharel em Nutrição, com o intuito de ser de fácil compreensão, além de lúdicas e cuidadosas na utilização de termos técnicos, respeitando a heterogeneidade dos participantes. Foram realizadas as seguintes atividades, por ordem de acontecimentos.

A figura 1 representa de forma esquemática o “caminho percorrido” ao longo da ação, nas diversas etapas.

Figura 1 – Fluxograma das etapas envolvidas no circuito da ação



Fonte: Os autores (2022).

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

A Lei nº 13.666, de 16 de maio de 2018, altera a Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996 (trata-se da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional) para incluir a Educação Alimentar e Nutricional no currículo escolar da Educação Básica, permeando como tema transversal de ensino, com o foco de reduzir a obesidade infantil, além de assegurar informações sobre alimentação saudável aos cidadãos (BRASIL, 2018). Dito isso, muitos professores das diferentes disciplinas já introduzem ou buscam formas de introduzir o tema ao longo de suas disciplinas de modo criativo e fluido. Assim, mediante expansão da demanda organizacional, apoiada sobre a legislação vigente no território nacional, no eixo transversal de ensino, respeitando as características regionais da população, surge por parte da unidade escolar a intenção de estabelecer uma parceria com a unidade de ensino superior, por intermédio do curso de graduação em nutrição para manejo do tema.

Com foco em trabalhar a interdisciplinaridade de forma dissolvida no limiar das disciplinas da base curricular comum, foi estabelecido um contato entre o docente da unidade escolar, responsável pela disciplina de Biologia, com as docentes responsáveis pelas disciplinas supracitadas (Av. Nutricional e Téc. Dietética I) do curso de graduação, visando promover de forma transversal a prática integrada de EAN como elemento plural no escopo das disciplinas do curso fundamental e superior de ensino.

Estabelecido o contato, foi proposto o desafio para a equipe de “promotores” (alunos da graduação), que buscaram delimitar um estilo de ação que abraçasse a transversalidade, mediante a realização de uma prática educativa mais próxima da realidade do público-alvo, possibilitando que fossem incluídos temas extraescolares que fossem de interesse para a vida em sociedade como um todo.

Sendo assim, surge a ideia de escolher o Guia Alimentar para a população brasileira como arcabouço teórico na coleta de conteúdo, pois ele traduz de forma simples e de fácil compreensão preocupações da sociedade moderna no cenário alimentar que devem chegar ao aluno não como “matéria”, mas como uma ampliação de compreensão e debate sobre temáticas atuais, orientada pelos professores de classe ou das disciplinas que compõem o currículo escolar.

INÍCIO DAS ATIVIDADES

As atividades ocorreram no *campus* da UNIFASE. O primeiro contato com os

promotores da ação e professores com os adolescentes ocorreu mediante a explanação de uma introdução teórica por meio de uma atividade de ciranda denominada pelos promotores da ação como “Caça ao erro”. Foi iniciada a nossa jornada para a construção de uma reflexão acerca de uma alimentação saudável, incluindo uma abordagem lúdico-pedagógica sobre “Os princípios” propostos pelo Ministério da Saúde, que nortearam a elaboração do Guia Alimentar Brasileiro em sua atual edição (BRASIL, 2014b).

Para proporcionar o ambiente lúdico idealizado, foi pedido para que todos os participantes se alinhassem na forma de ciranda, dando as mãos para os colegas ao lado, sendo requisitado que todos observassem qual outro participante estava em seu lado direito e esquerdo, respectivamente. Em seguida, foi solicitado que os participantes se soltassem e caminhassem livremente no espaço onde ocorria a ação, entre o círculo, até que solicitado por meio do acionamento do condutor que parassem.

Nesse ponto, considerando as pessoas que estavam de mãos dadas no início da atividade, foi pedido para que todos, sem sair do lugar onde pararam, tentassem dar as respectivas mãos (direita e esquerda) para o participante do início, e que, sem as soltar, tentassem retornar à conformação de ciranda inicial. Por falta de atenção, diversas pessoas erraram algum de seus parceiros do início, além do fato de a grande maioria ter criado um distanciamento de seus parceiros iniciais por conta do “afrouxamento” da ciranda. Ambas as situações repercutiram em diversos erros subsequentes, alterando como um todo a conformação original da ciranda.

De maneira geral, a “dinâmica” tinha por objetivo levar os participantes a uma reflexão sobre a importância que algumas escolhas podem refletir na individualidade de cada um, e o tamanho da repercussão que um erro pode trazer quando mal gerenciado no nível coletivo/geral. A ideia era fazer analogia às escolhas alimentares e o quanto elas de maneira isolada e em longo prazo poderiam repercutir na saúde. Durante essa atividade, foi exposta a importância de se ter um guia alimentar, quais eram seus objetivos e princípios e qual o órgão responsável por seu desenvolvimento e divulgação.

No segundo momento da ação, foram desenvolvidas diversas atividades práticas, compreendendo um total de quatro atividades, realizadas no campus da UNIFASE, nos laboratórios de técnica dietética e análise sensorial do curso de Nutrição.

Na nova edição do Guia Alimentar para a população brasileira, lançada em 2014, nota-se um direcionamento principalmente às pessoas como um todo (população de um modo geral e não somente aos profissionais), fala-se mais de comida, usa-se menos termos técnicos e traz como grande inovação uma abordagem circunstancial do que envolve o ato de comer, além de características inerentes da industrialização dos alimentos, relacionadas ao grau e propósito do

processamento sob o qual as matrizes alimentares são submetidas (BRASIL, 2014b). Considerando as principais modificações encontradas no documento – da versão de 2006 para a de 2014 –, foram incluídas abordagens lúdico-pedagógicas, como nota-se nos capítulos 2 e 3.

No capítulo 2, são encontradas recomendações que dão grande importância ao tipo de processamento no qual são submetidos os alimentos, sugerindo ao consumidor que faça de alimentos *in natura* ou não adicionados de sal, açúcar, óleos, gorduras e aditivos a base da sua alimentação. Quatro categorias de alimentos são definidas de acordo com o grau e propósito do processamento empregado na sua produção, dando dimensão e abrindo brechas para a discussão de seu consumo e possíveis repercussões na saúde sob a ótica nutricional (BRASIL, 2014b).

Mediante demonstração no formato tridimensional em pirâmide, foi discutido qual seria a ordem ideal de consumo dos alimentos, levando em consideração tais características, sendo representados por um eixo de alimentos: os alimentos *in natura*, os minimamente processados, os processados e os ultraprocessados.

O capítulo 3 do documento fornece orientações específicas para a população de como exercer a correta combinação dos alimentos em forma de refeições, descrevendo exemplos de refeições completas nutricionalmente saudáveis, cujo consumo seja baseado em alimentos *in natura* e/ou minimamente processados conforme recomendações trazidas no escopo (BRASIL, 2014b).

Nesse capítulo, considera-se que um padrão alimentar tradicional apresenta efeitos positivos à saúde, diante da inerente interação entre os componentes dos alimentos, das preparações culinárias e das refeições. Para tratar desse capítulo em nossa ação, foi pensado um jogo de cartas no qual o grupo de participantes foi dividido em dois (contendo 8 indivíduos cada), sendo apresentados diversos alimentos, crus ou preparados, que estavam distribuídos dentro das classificações trazidas anteriormente. O objetivo era que os grupos, em consenso, montassem uma refeição que consideravam saudável, que traria benefícios ao organismo e atuasse como elemento promotor da saúde num contexto geral.

Após a dinâmica com as cartas, foi realizada uma troca de experiências, ideias e reflexões sobre os alimentos por meio de um bate-papo, desmistificando sua qualidade e composição nutricional, técnicas de conservação e leitura adequada dos rótulos. A conversa foi estimulada pela discussão dos componentes das refeições fictícias que os grupos haviam montado com os elementos presentes na diagramação das cartas, nas quais eram apresentadas possíveis substituições para alimentos que não fossem nutricionalmente adequados.

Ao final, os participantes foram convidados a participar de uma oficina de sanduíches saudáveis, que contou com a participação de todos os jovens envolvidos na ação,

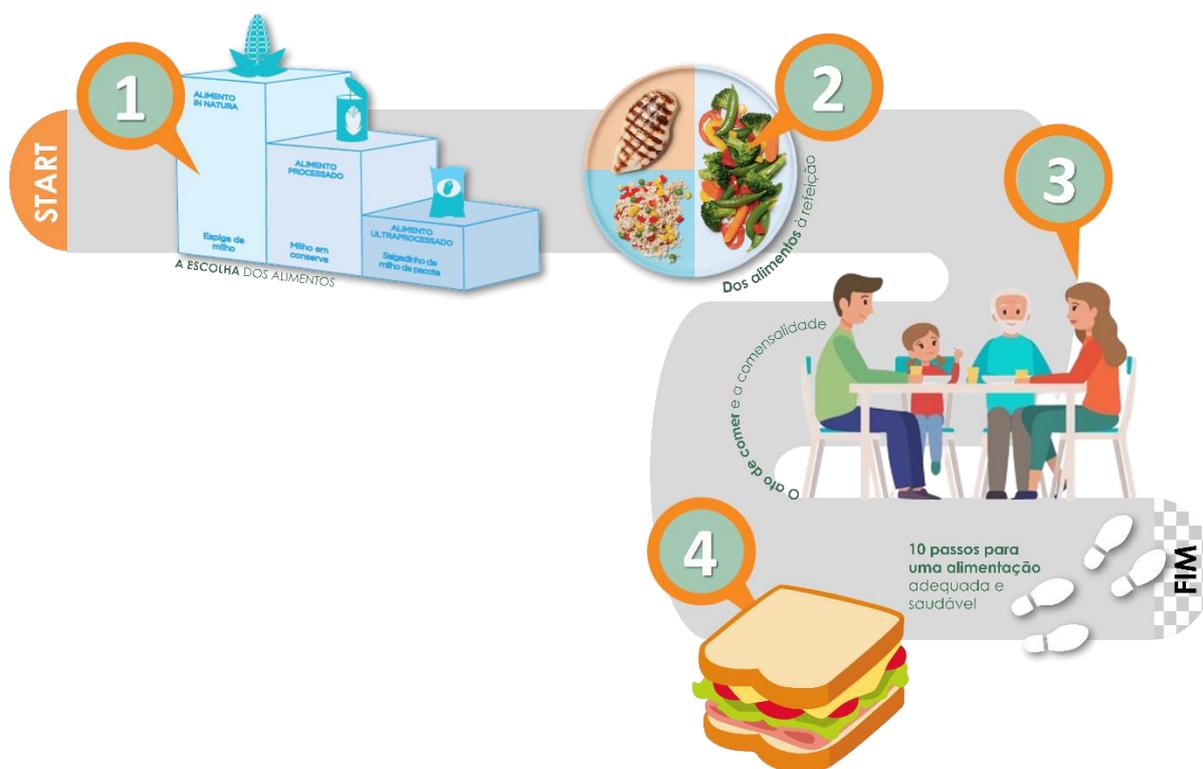
proporcionando o contato direto com o alimento e o surgimento e descobrimento de novos sabores e texturas.

Inicialmente, todos foram convidados a realizar a higienização correta das mãos e, em seguida, foram entregues toucas descartáveis a fim de evitar contaminações físicas e biológicas nas preparações. Com o auxílio dos promotores da ação (graduandos em Nutrição), os adolescentes ficaram livres para estruturar a seu modo um sanduíche. Na sequência, foi apresentada a composição do sanduíche para o restante do grupo, enfatizando os benefícios dos ingredientes para a saúde. Em seguida, todos ficaram livres para a degustação dos lanches preparados por eles mesmos.

Finalizando a ação, foi distribuído um folder sobre alimentação saudável, desenvolvido pelos graduandos, que continha um resumo dos temas discutidos, além dos “10 passos para uma alimentação saudável” do Ministério da Saúde, para que elas pudessem reproduzi-los em casa com os seus familiares.

A figura 2 apresenta de forma ilustrativa o caminho percorrido pelos adolescentes ao longo dos capítulos do Guia Alimentar Brasileiro em cada fase da ação.

Figura 2 – Ilustração do circuito de ações desenvolvidas com os adolescentes



Fonte: Os autores (2022) a partir de Imagens coletadas no Google® e Freepik®

REFLEXÕES SOBRE A EXPERIÊNCIA

Desde a década de 1940 já eram dados indícios, segundo documentos da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), que o nicho da educação nutricional era uma missão a ser desenvolvida e disseminada por todos, sendo armado de estratégias que incluíam a ação de diferentes mãos de obra, como agrônomos, economistas, médicos e trabalhadores sanitários e não apenas os nutricionistas (BOOG, 1997; CERVATO-MANCUSO *et al.*, 2016).

A EAN aborda de forma conjunta a aproximação do conhecimento técnico/científico com o universo pedagógico nos diferentes graus de maturidade intelectual, acelerando o processo de aprendizagem e oportunizando a participação do público-alvo, quebrando a ideia de que o educando é somente o receptor e o educador é o detentor único do conhecimento.

Nessa perspectiva, considerar que o comportamento alimentar de determinada pessoa ou população precisa ser modificado é um grande desafio para o desenvolvimento de estratégias em EAN, dado que esses envolvem, além dos aspectos sociais, as relações interpessoais e o comportamento humano (BOOG, 2010).

Visando a ampliação da discussão sobre a temática no âmbito escolar, a construção do plano de ação voltado a práticas lúdicas de ensino atua de forma integradora no desenvolvimento de conhecimentos específicos, contemplando diversos setores vinculados ao processo educacional. Mediante realização da presente atividade, identificamos que no contexto escolar existe uma escassez de referências metodológicas que deem subsídio para a prática de EAN, fazendo com que atividades deste tipo tornem-se ainda mais necessárias para ampliar a discussão sobre suas possibilidades, seus limites e os fatores que envolvem a alimentação dentro desse ambiente, potencializando-as como estratégias eficientes e que devem ser inseridas como tópicos de discussão para compor o projeto pedagógico das escolas, garantindo o trabalho transdisciplinar ao longo da formação acadêmica nas bases fundamentais de ensino (RAMOS; SANTOS; REIS, 2013).

No campo abrangente da EAN, é reconhecida a necessidade de métodos de aperfeiçoamento aprofundados que deem subsídio para o manejo das subjetividades envolvidas no processo educativo. Considerando o papel da escola na condição de gerenciar e viabilizar a inserção do estudante no cenário real da população mundial, esses locais têm sido um dos maiores focos de discussão de políticas públicas de alimentação e nutrição, conferindo especial ênfase na inserção do profissional nutricionista nesse cenário, com a finalidade de construir a cidadania e a autonomia alimentar dentro do processo de aprendizagem, utilizando-se de ferramentas nacionais, desenvolvidas para o enfrentamento de problemas de saúde (RAMOS;

SANTOS; REIS, 2013).

Ao criarmos um elo às problemáticas de saúde da população geral, os adolescentes constituem um perfil posicionado no cenário nutricional como um grupo de vulnerabilidade e risco. O Ministério da Saúde e a Organização Panamericana da Saúde revelam que 7% dos adolescentes brasileiros na faixa etária de 12 a 17 anos apresentam quadro de obesidade (ABESO, 2020). Seu padrão alimentar, normalmente marcado pelo baixo consumo de frutas, verduras e legumes e alto consumo de produtos industrializados, e a sua facilidade/suscetibilidade em adotar estilos de vida e rotina por intermédio das influências ambientais, potencializa a expansão desse cenário (SANTOS *et al.*, 2019). Conhecer a fundo esse público importa para se pensar o delineamento das ações de promoção e de educação em saúde, de modo que se atinja efetivamente o grupo e mobilize-se mudanças de hábitos concretas.

Dito isso, nota-se que é necessário estabelecer o rompimento dos métodos educativos tradicionais, que separam o saber do não saber absoluto, sendo drasticamente substituído por debates, discussões e a formação de uma linha de pensamento crítico. Logo, destaca-se que a realização desse tipo de ação de EAN no ambiente escolar contribui, por meio da percepção do autocuidado, com o desenvolvimento de habilidades e comportamentos saudáveis, proporcionando a oportunidade de participação do público-alvo, desmistificando a teoria.

A ideia central dessas atividades foi gerar em cada um dos participantes o sentimento de acolhimento, mediante abertura de um espaço de diálogo, reflexão, esclarecimentos e experiências práticas, na qual os participantes se sentissem seguros para buscar soluções para ressignificar suas escolhas, dentro e fora da escola (BORSOI; TEO; MUSSIO, 2016).

É conhecido que existem diferentes recursos, ferramentas e metodologias possíveis para se utilizar durante o desenvolvimento de uma ação em EAN, entretanto, deve-se validar que a presente buscou utilizar de uma abordagem em que fosse viável integrar de forma coerente a teoria e a prática por meio de um processo participativo e de reflexão coletiva, sendo importante considerar também que essas ações, quando aplicadas desde a infância, podem ser o caminho mais indicado para reverter práticas alimentares inadequadas ao longo da vida adulta (COSTA; RIBEIRO; RIBEIRO, 2001).

Segundo o estudo de Barbosa *et al.* (2016), o padrão alimentar dos indivíduos tem suas raízes difundidas e fixadas ainda na infância, sendo a fonte de emissão principal de influências a família, ancorada em tradições, crenças e valores que são passados de geração em geração. Já Silva, Neves e Pereira Netto (2016), em um estudo realizado com escolares, observaram que mediante a realização de uma ação de educação alimentar e nutricional, com foco em educação

permanente, as atitudes e o comportamento alimentar dos indivíduos e seus familiares apresentaram melhora, o que poderia contribuir para a incorporação de novos hábitos saudáveis nas estruturas familiares.

Atualmente, apesar de grande parte da população apresentar certo grau de conhecimento e envolvimento com questões relacionadas à alimentação saudável, observou-se que esses conhecimentos ainda não são aplicados na rotina. Tal constatação reafirma que, embora o conhecimento favoreça o desenvolvimento e a manutenção de hábitos alimentares saudáveis, sua influência não é incondicional e a adesão às recomendações é cercada de dificuldades, pois a efetiva mudança de comportamento caracteriza-se como um processo complexo, que envolve diversos fatores, como falta de tempo, recursos financeiros e dificuldades psicológicas enfrentadas no consciente individual.

No presente trabalho, constatou-se que os participantes, em sua grande maioria, desconheciam a existência do Guia Alimentar Brasileiro em suas duas versões (2006 e 2014), ratificando a relevância da ação de incentivar o seu conhecimento, salientando que o eixo principal da presente ação foi motivar os participantes a desenvolverem habilidades que de alguma forma contribuíssem para sua saúde, por intermédio da utilização das orientações trazidas pelo documento. É válido apontar que a atividade possibilitou a construção da reflexão de que o guia atual é um documento valiosíssimo, que não se baseia em “pseudociência”, no qual positivamos a nobre missão de facilitar o entendimento geral do seu conteúdo para o público-alvo – a população brasileira, leiga ou não (BRASIL, 2014b).

O desenvolvimento da atividade teve como principal limitação o pouco tempo disponível para a aplicação dos instrumentos, uma vez que o espaço de realização era compartilhado com outras disciplinas do curso, sendo realizado no período corrente da aula de Biologia na grade curricular da unidade escolar (aproximadamente 2 horas de duração). Além disso, a “baixa população” atingida (considerando um $n = 16$) torna-se também um ponto para chamarmos atenção como ponto limitador, uma vez que tal atividade poderia atingir um número muito maior de indivíduos se fosse realizada, por exemplo, no espaço de convivência social comum da escola, como o pátio e/ou refeitório. Em contrapartida, é válido ressaltar que esse número reduzido permitiu um contato mais direto e próximo no efetivo compartilhamento de informações, além de gerar maior conforto aos participantes em se expressarem, na retirada de dúvidas e esclarecimentos sobre a temática discutida.

Nesse sentido, salienta-se que nós, enquanto atores “promotores” da ação, podemos perceber que o desenvolvimento de ações coordenadas de EAN no ambiente escolar exige uma colaboração mútua entre as instituições, por meio de seus dirigentes, tais como diretores,

coordenadores pedagógicos, professores e nutricionistas, potencializando a construção de conhecimentos de forma multidisciplinar e transversal, sendo o nutricionista o profissional central no delineamento das ações e que tem efetivo envolvimento em todas as fases do processo, desde o planejamento até a execução das ações de EAN.

É válido ainda ressaltar que, ao avaliar as principais estratégias adotadas em estudos que lançam mão de ações em EAN, principalmente na população escolar, observa-se uma diversidade de metodologias, incluindo palestras, discussões críticas, além de dinâmicas interligadas a atividades lúdicas. De fato, as atividades lúdicas e os recursos pedagógicos que permitem a interação dos interlocutores explorados no presente trabalho favoreceram a participação e o envolvimento dos indivíduos.

De maneira geral, as atividades realizadas contaram com a participação efetiva dos indivíduos, que interagiram bem em todas as dinâmicas e, segundo relatos dos próprios participantes, esse tipo de prática potencializa maiores debates sobre o tema, poucas vezes levantado.

Ao olharmos sob a ótica dos dias atuais, a grave crise sanitária global que assola a população mundial, decorrente da disseminação de uma nova variante de coronavírus (SARS-COV-2), ocasionou uma pandemia, levando os diversos países afetados a adotarem medidas preventivas, resultando no fechamento de unidades escolares por conta das medidas de distanciamento social, mobilizando as práticas pedagógicas à adoção de estratégias de Ensino à Distância (EAD), limitando a utilização das diversas metodologias no processo de EAN (FREITAS; GONÇALVES, 2020).

O EAD é um modelo de ensino no qual é utilizado algum tipo de mecanismo ou elemento tecnológico como ponte de troca e comunicação entre os atores envolvidos no processo pedagógico, limitando o contato físico e a troca mais “calorosa” na construção de conhecimentos coletivos e interpessoais (FERNANDES; HENN; KIST, 2020).

Devido às medidas de distanciamento impostas pela pandemia, ficou impossibilitada a realização de atividades presenciais e esse contato mais próximo, com o foco na promoção da saúde, por meio da EAN. Dessa forma, o ambiente digital tornou-se um meio alternativo de propagação de tal conhecimento. Por ser algo mais explorado recentemente (entre os anos de 2020 e 2022), não há abundância de estudos em relação à eficácia das ações de EAN no decorrer da aplicação do ensino remoto, mas o momento é de promover ações que permitam a continuidade da escalada do conhecimento e formação dos indivíduos acerca dos pilares de uma alimentação saudável.

Ademais, Freitas e Gonçalves (2020) destacam que a construção das ações, por meio de

uma releitura da EAN tradicional, através da utilização de bases digitais para disseminação do conhecimento, será um marco para novos e mais eficientes meios para a promoção da construção dos bons hábitos alimentares na rede básica de ensino.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O plano de ação apresentado nessa atividade, utilizando a atual edição do Guia Alimentar Brasileiro como uma estratégia de promoção da alimentação adequada e saudável entre adolescentes, proporcionou a ampliação do sentimento de motivação de todos os participantes (educadores e educandos) a desenvolverem habilidades e comportamentos que contribuem para o bom estado geral de saúde, favorecendo o acesso a níveis afetivos e emocionais de ambos os atores envolvidos na ação.

Considera-se ainda que o ambiente escolar aparece como local privilegiado para a implementação de ações como essa na área da EAN, pois possui uma função social na formação de ideias, sendo oportuno destacar que é nele que as práticas pedagógicas necessárias para o adequado processo de ensino-aprendizagem ocorrem.

Soma-se ainda que o campo global da EAN no ambiente escolar necessita de aperfeiçoamentos profundos e constantes quanto à subjetividade que perpassa o campo individual, criando uma reflexão que indica a necessidade do desenvolvimento de ações baseadas em metodologias inovadoras de educação em saúde e que, apesar das conquistas por intermédio da inserção da EAN no Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), ainda existem lacunas entre a projeção de metas e ações e a sua real execução (BRASIL, 2013).

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, A. L. *et al.* O impacto da educação alimentar e nutricional na prevenção do excesso de peso em escolares: uma revisão bibliográfica. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 11, n. 62, p. 94-10, mar./abr. 2017. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/494>. Acesso em: 19 abr. 2022.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E SÍNDROME METABÓLICA. **Mapa da obesidade**. São Paulo: ABESO, 2020. Disponível em: <https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/>. Acesso em: 19 abr. 2022.

BARBOSA, M. I. C. *et al.* Educação alimentar e nutricional: influência no comportamento alimentar e no estado nutricional de estudantes. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 40, n. 4, p. 399-409, 2016. Doi: 10.15343/0104-7809.20164004399409. Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/periodicos/mundo_saude_artigos/Educacao_alimentar_nutricional.pdf. Acesso em: 19 abr. 2022.

BOOG, M. C. F. Educação nutricional: passado, presente, futuro. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 10, n. 1, p. 5-19, 1997. Disponível em: <https://unifg.edu.br/wp-content/uploads/2015/06/Educa%C3%A7%C3%A3o-Nutricional-passado-presente-e-futuro.pdf>. Acesso em: 19 abr. 2022.

BOOG, M. C. F. Programa de educação nutricional em escola de ensino fundamental de zona rural. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 23, n. 6, p. 1005-17, 2010. Doi: 10.1590/S1415-52732010000600007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/RK3v5Mr4nmk4L4kHnrLfYKm/?lang=pt>. Acesso em: 19 abr. 2022.

BORSOI, A. T.; TEO, C. R. P. A.; MUSSIO, B. R. Educação alimentar e nutricional no ambiente escolar: uma revisão integrativa. **Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação**, Araraquara, v. 11, n. 3, p. 1441-1460, 2016. Doi: 10.21723/riaee.v11.n3.7413. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/iberoamericana/article/view/7413>. Acesso em: 19 abr. 2022.

BRASIL. Lei nº 13.666, de 16 de maio de 2018. Altera a Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996 (Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional), para incluir o tema transversal da educação alimentar e nutricional no currículo escolar. **Diário da Oficial da União**, Brasília-DF, 2018. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2018/lei/113666.htm. Acesso em: 19 abr. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília-DF: Ministério da Saúde, 2014b. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 19 abr. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília-DF: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/0290.pdf>. Acesso em: 19 abr. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília-DF: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf. Acesso em: 19 abr. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **Vigitel Brasil 2019** [recurso eletrônico]. Brasília-DF: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2019_vigilancia_fatores_risco.pdf. Acesso em: 19 abr. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Unicef. **Cadernos de Atenção Básica nº 20: carências de micronutrientes**. Brasília-DF: Ministério da Saúde, 2007. Disponível em:

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_atencao_basica_carencias_micronutrientes.pdf. Acesso em: 19 abr. 2022.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília-DF: Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012b. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf. Acesso em: 19 abr. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 2.446, de 11 de novembro de 2014. Redefine a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS). **Diário Oficial da União**, Brasília-DF, 2014a. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2014/prt2446_11_11_2014.html. Acesso em: 19 abr. 2022.

CERVATO-MANCUSO, 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**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 1, p. 225-249, 2016. Doi: 10.1590/S0103-73312016000100013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/cFCwkTrh6KxsDnDvSHDYy7m/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 19 abr. 2022.

COSTA, E. Q.; RIBEIRO, V. M. B.; RIBEIRO, E. C. O. Programa de alimentação escolar: espaço de aprendizagem e produção de conhecimento. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 14, n. 3, p. 225-229, 2001. Doi: 10.1590/S1415-52732001000300009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/XSL8XfGRSM38tjXc7CH3GHs/?lang=pt>. Acesso em: 19 abr. 2022.

FERNANDES, S. M.; HENN, L. G.; KIST, L. B. Distance learning in Brazil: some notes. **Research, Society and Development**, Vargem Grande Paulista, v. 9, n. 1, p. 1-24, 2020. Doi: 10.33448/rsd-v9i1.1551. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/1551>. Acesso em: 19 abr. 2022.

FREITAS, S. M.; GONÇALVES, E. C. B. A. Educação alimentar e nutricional nas escolas e a pandemia de Covid-19: um novo desafio. **Raízes e Rumos**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 1, p. 180-188, 2020. Disponível em: <http://seer.unirio.br/raizeserumos/article/view/10249>. Acesso em: 19 abr. 2022.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009**: antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2010. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv45419.pdf>. Acesso em: 19 abr. 2022.

MURA, J. D. P.; SILVA, S. M. C. S. Educação alimentar e nutricional na formação acadêmica do nutricionista. In: GALISA, M. *et al.* **Educação Alimentar e Nutricional**: da teoria à prática. São Paulo: Roca, 2014. p. 20-23.

OLIVEIRA, M. S. S.; SANTOS, L. A. Guias alimentares para a população brasileira: uma análise a partir das dimensões culturais e sociais da alimentação. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 7, p. 2519-2528, 2020. Doi: 10.1590/1413-81232020257.22322018. Disponível em: <https://www.cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/guias-alimentares-para-a->

populacao-brasileira-uma-analise-a-partir-das-dimensoes-culturais-e-sociais-da-alimentacao/16986?id=16986. Acesso em: 19 abr. 2022.

OLIVEIRA, M. S. S.; SILVA-AMPARO, L. Food-based dietary guidelines: a comparative analysis between Dietary Guidelines for the Brazilian Population 2006 and 2014. **Public Health Nut.**, Wallingford, v. 21, n. 1, p. 210-217, 2018. Doi: 10.1017/S1368980017000428. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/foodbased-dietary-guidelines-a-comparative-analysis-between-the-dietary-guidelines-for-the-brazilian-population-2006-and-2014/DE1E83E39455D360D438DE4130FB1142>. Acesso em: 19 abr. 2022.

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**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 11, p. 2.147-2.161, 2013. Doi: 10.1590/0102-311x00170112. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/YXdL5MRGSTSfZsrKJV3FxcT/?lang=pt>. Acesso em: 19 abr. 2022.

SANTOS, D. S. *et al.* Transição nutricional na adolescência: uma abordagem dos últimos 10 anos. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, São Paulo, v. 20, n. 20, p. 1-5, 2019. Doi: 10.25248/reas.e477.2019. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/477>. Acesso em: 19 abr. 2022.

SILVA, R. H. M.; NEVES, F. S.; PEREIRA NETTO, M. Saúde do pré-escolar: uma experiência de educação alimentar e nutricional como método de intervenção. **Rev. APS**, Juiz de Fora, v. 19, n. 2, p. 321-327, 2016. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/15678>. Acesso em: 19 abr. 2022.

Submetido em 13 de março de 2022.

Aprovado em 15 de abril de 2022.