



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ  
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
FACULDADE DE NUTRIÇÃO

FABIANA NUNES DE SOUSA

**MANUAL DE ATIVIDADES LÚDICAS:** Educação Alimentar e Nutricional na  
Atenção Primária à Saúde.

BELÉM  
2021

FABIANA NUNES DE SOUSA

**MANUAL DE ATIVIDADES LÚDICAS: Educação Alimentar e Nutricional na  
Atenção Primária à Saúde.**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado  
para a obtenção de grau de Bacharel em Nutrição  
pela Universidade Federal do Pará.

Orientadora: Profa. MSc. Rejane Maria Sales  
Cavalcante Mori.

Co-orientadora: Profa. MSc. Manuela Maria de  
Lima Carvalhal.

BELÉM  
2021

FABIANA NUNES DE SOUSA

**MANUAL DE ATIVIDADES LÚDICAS:** Educação Alimentar e Nutricional na  
Atenção Primária à Saúde.

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado  
para a obtenção de grau de Bacharel em Nutrição  
pela Universidade Federal do Pará.

Data da aprovação \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA:**

---

Presidente/Orientadora: Profa. MSc. Rejane Maria Sales Cavalcante Mori

Instituição: Universidade Federal do Pará

---

Co-orientadora: Profa. MSc. Manuela Maria de Lima Carvalhal

Instituição: Universidade Federal do Pará

---

Membro Titular: Profa. MSc. Eva Lorena Jaques Rodrigues

Instituição: Universidade Estadual do Pará

---

Membro Titular: Profa. Dra. Claudia Daniele Tavares Dutra Cavalcanti

Instituição: Universidade Federal do Pará

## AGRADECIMENTOS

A **Deus** por iluminar cada um dos meus passos e edificar meus projetos e sonhos. Atualmente, olhando para toda minha caminhada até aqui, percebo cada vez mais a veracidade e aplicação da frase dita pelo profeta Salomão em Eclesiastes: “Existe um tempo certo para cada coisa, momento oportuno para cada propósito debaixo do Sol: Tempo de nascer, tempo de morrer; tempo de plantar, tempo de colher.”. No presente momento, me sinto imensamente grata pela minha colheita e por cada oportunidade que Deus me proporcionou durante a graduação e que me fizeram chegar até aqui.

À minha mãe, **Cláudia Nóvoa**, por toda dedicação, apoio, amor e companheirismo. Sem você, eu não teria chegado onde estou e nada disso faria sentido, pois é você, mamãe, que me faz acordar todos os dias querendo ser alguém melhor, é você quem me motiva. Meu maior sonho entre todos é ser motivo do seu orgulho e espero que com essa conquista eu consiga realizá-lo.

À minha orientadora, **Rejane Sales**, por ter contribuído imensamente com a minha formação profissional. A Sra. foi a minha principal inspiração para seguir no curso de Nutrição e almejar à docência como meta profissional. Muito obrigada por todas as oportunidades proporcionadas e por me acompanhar desde o segundo semestre até o último. Também agradeço à minha co-orientadora **Manuela Carvalhal** por toda amizade, dedicação e parceria durante tantos anos de trabalho conjunto.

Aos meus familiares e amigos. Todos tiveram uma participação essencial na minha caminhada e formação e sou imensamente grata por cada ato de suporte, os quais são incontáveis. Contudo, gostaria de agradecer especialmente ao meu primo e *designer* **Luã Gabriel**, pelo trabalho maravilhoso e pela parceria na construção do meu projeto, à minha amiga **Ana Paula**, que foi um dos meus principais pontos de apoio, e meus amigos **Lucas Cordovil** e **Samuel Guimarães**, por estarem do meu lado em todos os momentos difíceis.

Por fim, gostaria de expressar minha gratidão especial ao anime **Naruto**. Para muitos pode parecer algo pequeno, mas em diversos momentos durante a graduação, quando as coisas tornavam-se pesadas demais, os momentos apreciando a obra tornavam tudo mais leve e faziam tudo parecer mais simples e tranquilo. Por isso, obrigada **Masashi Kishimoto**, por ter escrito o mangá/anime que mais iluminou meus dias.

Fabiana Nunes de Sousa

*“As crianças não brincam de brincar.  
Brincam de verdade.”*

*Mario Quintana*

## RESUMO

**Introdução:** A Atenção Primária à Saúde é considerada como setor privilegiado para a aplicação de medidas preventivas e educativas. Dentre essas, a Educação Alimentar e Nutricional é uma ferramenta indispensável, sobretudo no trabalho com o público infantil, tornando-se mais eficiente a partir do planejamento de ações lúdicas e dinâmicas, que podem utilizar aparatos tecnológicos como instrumentos facilitadores. Dessa forma, o manual destaca-se como uma Tecnologia Educativa instrutiva que visa compartilhar informações capazes de orientar profissionais da saúde na aplicação de Educação Alimentar e Nutricional para crianças. **Objetivos:** Elaborar um manual com atividades lúdicas de Educação Alimentar e Nutricional para crianças na Atenção Primária à Saúde. **Método:** Para a confecção do manual foram utilizadas atividades de Educação Alimentar e Nutricional previamente elaboradas e aplicadas pela equipe do projeto de extensão da Universidade Federal do Pará: “Oficina da saúde: Ações de Educação Alimentar e Nutricional Para Crianças na Atenção Primária à Saúde” em uma Unidade Municipal de Saúde do bairro do Guamá, em Belém, Pará, durante o período de março de 2019 a fevereiro de 2020. **Resultados:** O manual em sua forma final conta com 33 páginas onde são apresentadas 10 atividades de Educação Alimentar e Nutricional. O design da Tecnologia Educacional foi baseado na associação de cores vibrantes com elementos visuais minimalistas com objetivo de tornar a leitura mais atraente. **Conclusão:** A partir da elaboração do manual foi possível evidenciar a relevância desse tipo de Tecnologia Educativa e sua funcionalidade como aparato simplificador para o desenvolvimento de ações de Educação Alimentar e Nutricional, bem como a importância do debate sobre as temáticas abordadas para o empoderamento e desenvolvimento de autonomia do público infantil. Sendo assim, ressalta-se a aplicabilidade do manual na Atenção Primária à Saúde devido à relevância de tal setor para a execução de ações educativas, nas quais a ferramenta em questão apresenta-se como um instrumento facilitador importante durante o planejamento das mesmas.

**Palavras-chave:** Educação Alimentar e Nutricional; Tecnologias Educativas; Atenção Primária à Saúde.

## ABSTRACT

**Introduction:** Primary Health Care is considered a privileged sector for the application of preventive and educational measures. Among these, Food and Nutrition Education is an indispensable tool, especially in working with children, becoming more efficient from the planning of playful and dynamic actions, which can use technological devices as facilitating instruments. Thus, the manual stands out as an instructive Educational Technology that aims to share information capable of guiding health professionals in the application of Food and Nutrition Education for children. **Objectives:** To elaborate a ludic activities manual of food and nutrition education in PHC. **Method:** To prepare the manual, Food and Nutrition Education activities previously developed and applied by the extension project team at the Federal University of Pará were used: “Health workshop: Food and Nutrition Education Actions for Children in Primary Health Care” in a Municipal Health Unit. Health in the Guamá neighborhood, in Belém, Pará, from March 2019 to February 2020. **Results:** The manual in its final form has 33 pages where 10 activities of Food and Nutrition Education are presented. The design of the Educational Technology was based on the association of vibrant colors with minimalist visual elements in order to make reading more attractive. **Conclusion:** From the preparation of the manual, it was possible to highlight the relevance of this type of Educational Technology and its functionality as a simplifying apparatus for the development of Food and Nutrition Education actions, as well as the importance of the debate on the topics addressed for empowerment and development of autonomy of the child audience. Thus, the applicability of the manual in Primary Health Care is emphasized due to the relevance of such sector for the execution of educational actions, in which the tool in question presents itself as an important facilitating tool during their planning.

**Keywords:** Food and Nutrition Education. Educational Technologies. Primary Health Care.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>8</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>10</b>
<b>2.1 O Processo de Educação em Saúde .....</b>	<b>10</b>
<b>2.2 Educação Alimentar e Nutricional.....</b>	<b>12</b>
<b>2.3 EAN na Infância .....</b>	<b>13</b>
<b>2.4 Tecnologias Educativas .....</b>	<b>14</b>
<b>3 METODOLOGIA.....</b>	<b>15</b>
<b>3.1 Tipo de Estudo .....</b>	<b>15</b>
<b>3.2 Caracterização e Detalhamento da Elaboração de Manual .....</b>	<b>15</b>
<b>3.2.1 Formatação Final do Manual .....</b>	<b>16</b>
<b>3.3 Aspectos Éticos.....</b>	<b>16</b>
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>17</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>25</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>26</b>
<b>APÊNDICE A .....</b>	<b>29</b>
<b>APÊNDICE B.....</b>	<b>32</b>
<b>ANEXO A.....</b>	<b>40</b>

## 1 INTRODUÇÃO

As mudanças socioeconômicas ocorridas nas últimas décadas impactaram diretamente no perfil nutricional e epidemiológico da população brasileira. O modo de vida da sociedade moderna determina um padrão alimentar rico em alimentos processados e ultraprocessados, fontes de gordura, açúcares simples e sal, e pobre em alimentos *in natura*, ricos em fibras, vitaminas e minerais. Tal condição, em consonância com o sedentarismo, está diretamente associada ao novo panorama mundial de Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANT), revelando-se como um desafio para a saúde pública (BRASIL, 2014a; BRASIL, 2014b; MANZANERO-RODRÍGUEZ, 2018).

Dentro de tal contexto, ressalta-se o crescimento exponencial do sobrepeso e obesidade no público infantil, no qual estima-se que uma a cada três crianças seja afetada pelo excesso de peso. Tal conjuntura chama atenção para uma questão de saúde pública de urgência, uma vez que, na infância, a obesidade interfere diretamente no desenvolvimento emocional, psicossocial e corporal, o que favorece a prevalência das DANT, por exemplo, além de contribuir com as previsões futuras, nas quais projeta-se que, no ano de 2030, o número de pessoas obesas aumente para aproximadamente 360 milhões em todo o mundo (BRASIL, 2014b; PONTES et al., 2016; MANZANERO-RODRÍGUEZ, 2018).

Nesse cenário, torna-se emergente a necessidade de ações intersetoriais focadas na promoção de saúde e que gerem um impacto relevante nos determinantes de saúde e nutrição, além da importância de um modelo de Atenção à Saúde baseado na promoção da saúde e alimentação adequada e saudável, como expresso na Política Nacional de Alimentação e Nutrição e na Política Nacional de Promoção de Saúde, objetivando a prevenção e tratamento de DANT (BRASIL, 2014a; BRASIL, 2014b).

Dessa forma, cabe ao Sistema Único de Saúde (SUS) incentivar a promoção da alimentação adequada e saudável, a partir de iniciativas focadas tanto em políticas públicas como também na reorientação dos serviços de saúde, os quais devem aplicar a promoção de saúde no cotidiano de suas atividades (BRASIL, 2014a; BRASIL, 2014b).

Nesse contexto a Atenção Primária à Saúde (APS), que no Brasil equivale-se à Atenção Básica, por representar o primeiro e preferencial contato dos usuário do SUS com o serviço, é o setor mais eficiente para a aplicação de estratégias de promoção da

saúde. Diante disso, ressalta-se a Educação Alimentar e Nutricional (EAN), como uma ferramenta indispensável dentro das políticas públicas de alimentação e nutrição (FRANÇA et al., 2017).

Conceitua-se EAN como um objeto de ação multiprofissional e de caráter intersetorial, que busca promover a autonomia do sujeito concomitantemente à promoção de uma alimentação saudável, tornando-o agente principal e voluntário da mudança de hábitos alimentares. A EAN deve utilizar-se de estratégias educativas e problematizadoras eficientes para promover hábitos saudáveis de alimentação e nutrição e deve ser aplicada aos usuários desde a mais tênue idade (FRANÇA et al., 2017).

No que diz respeito às crianças, a EAN tem uma importância significativa na educação desse público, uma vez que a construção dos hábitos alimentares ocorre nesse período. É nos primeiros anos de vida que o paladar é formado, bem como a relação do indivíduo com a alimentação. A forma e a variedade de alimentos introduzidos nesse momento influencia significativamente na autonomia e consciência do indivíduo ao atingir a fase adulta. De maneira geral, crianças que desde cedo são estimuladas a fazerem boas escolhas alimentares tendem a perpetuar essa prática ao longo da vida. Nessa perspectiva, a participação da EAN no desenvolvimento infantil é demasiadamente eficiente e decisiva (BRASIL, 2019).

Contudo, a abordagem da EAN para crianças deve ser realizada de maneira específica, baseada na ludicidade e na dinamicidade. Além disso, deve, ainda, estar intimamente relacionada com o ato de brincar, tendo como fundamento uma linguagem acessível e ferramentas recreativas e interativas como material de apoio (GALISA et al., 2017).

Sendo assim, o presente trabalho teve como objetivo a elaboração de uma Tecnologia Educativa (TE) do tipo manual, visando auxiliar os nutricionistas e demais profissionais da saúde no que diz respeito à aplicação da EAN para o público infantil no contexto da APS.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 O PROCESSO DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE**

Define-se educação como um processo de ensino e aprendizagem que tem por objetivo capacitar o indivíduo a agir de forma consciente frente a situações novas, ou seja, de maneira geral, o intuito da educação é a obtenção de mudanças. Além disso, de acordo com Piaget (1978) um dos objetivos da educação é formar mentes críticas, que possam verificar e analisar, e não apenas aceitar tudo que lhes é fornecido. Esse processo deve ser realizado de forma contínua e dinâmica, objetivando atender a demanda atual de um sociedade em constante mudança (GALISA et al., 2017).

Somado a isso, consoante Paulo Freire, o processo de educação deve ser realizado de forma horizontal, dialogal e crítica, de maneira que faça com que o educando se sinta importante e, de certa forma, autônomo durante o processo. O educador deve superar métodos arcaicos de educação, onde se tinha o educador como detentor do conhecimento e os educandos apenas como ouvintes passivos. Tais métodos apresentam pouca ou nenhuma atuação crítica por parte do educando e, por conseguinte, não o estimula a produzir um conhecimento intrínseco e duradouro (FREIRE, 2002).

Nesse sentido, é possível afirmar que a educação deve passar por um procedimento de mudança, com a emergência de novas possibilidades de aprender, para acompanhar a atual necessidade da sociedade. Entretanto, os sistemas educativos vigentes apresentam dificuldade em atender tal demanda, necessitando, assim, de novas estratégias para que a educação se torne um trabalho permanente (MÓRAN et al., 2015).

Contudo, um fator fomentador da dificuldade na transformação da educação, sobretudo no que diz respeito a educação em saúde, é o fato de que o modelo tradicional assistencialista estende-se à formação de profissionais da saúde. Atualmente, esse processo não visa a integralidade do sistema e nem prepara os acadêmicos para assumirem a posição de educadores durante a sua atuação profissional. Nessa perspectiva, é frequente a verticalização na passagem de informação durante ações ou palestras, o que dificulta a produção de conhecimento do público alvo, além de criar barreiras de comunicação que interferem diretamente na assimilação daquilo que deve ser transmitido, o que impede a concretização de processos de educação em saúde mais efetivos (FALKENBERG et al., 2014).

De acordo com o Ministério da Saúde (2009), a educação em saúde pode ser definida como “Conjunto de práticas do setor que contribui para aumentar a autonomia das pessoas no seu cuidado e no debate com os profissionais e os gestores a fim de alcançar uma atenção de saúde de acordo com suas necessidades”. Além desse conceito, há também o de educação popular em saúde, sendo este: “Ações educativas que têm como objetivo promover, na sociedade civil, a educação em saúde, mediante inclusão social e promoção da autonomia das populações na participação em saúde”. Ambos ressaltam a autonomia e a participação popular no seu próprio processo educacional, além da atuação do profissional de saúde como mediador e facilitador de tal processo (BRASIL, 2009).

Outrossim, para que as práticas de educação em saúde sejam eficientes, é necessária a ação conjunta de três atores principais: os profissionais, valorizando a prevenção e a promoção de saúde; os gestores, por meio do apoio aos profissionais; e a população, a partir do interesse em aumentar sua autonomia no que diz respeito aos cuidados com a saúde, sejam eles individuais ou coletivos. Nesse viés, a educação em saúde, na sua posição de processo político pedagógico, deve estimular o pensamento crítico, objetivando a transformação da realidade e, sobretudo, a prevenção de agravos, de maneira que estimule também a autonomia dos sujeitos participantes e que seja acessível e adequada ao contexto e aos interesses e necessidades da população (FALKENBERG et al., 2014).

Tendo em vista tal contexto, é de suma importância que haja a implementação de um modelo de assistência integralizado, que valorize mais a promoção da saúde, por meio da educação em saúde, com enfoque para a formação de profissionais preparados para realização desse processo de maneira dialogal e participativa (FALKENBERG et al., 2014).

## **2.2 EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL**

A EAN é um campo de conhecimento da nutrição associado à educação em saúde e que direciona seus recursos à promoção de saúde por meio da associação de técnicas de educação com o conhecimento científico da nutrição, buscando motivar um indivíduo ou grupo a adequar voluntariamente seu hábitos alimentares à práticas dietéticas satisfatórias e saudáveis. Nesse sentido, de maneira geral, a EAN contribui para auxiliar os indivíduos nas suas escolhas alimentares, ressaltando sua autonomia e conscientização (BRASIL, 2012).

Além da sua importância para a nutrição, a EAN ainda é um objeto de ação intersetorial, multiprofissional e transdisciplinar, que atualmente está inserido no âmbito das políticas públicas de promoção de saúde e Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), além de ter uma importante contribuição na realização do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA), o que a torna um elemento imprescindível para a promoção de saúde e alimentação adequada no contexto atual do SUS, sendo relevante, por conseguinte, para a mudança de realidade e construção de um país mais saudável (BRASIL, 2018a).

Devido a importância da EAN nas políticas públicas atuantes acerca da promoção de saúde, surgiu a necessidade da elaboração do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional Para as Políticas Públicas, o qual postula princípios que devem ser respeitados durante a elaboração de ações de EAN. Tais princípios envolvem a sustentabilidade; a abordagem integral do sistema alimentar; a valorização e o respeito da cultura local e da diversidade de conhecimento, opiniões e perspectivas e a legitimidade dos mesmos; a valorização da culinária; a promoção da autonomia e do autocuidado; a diversidade dos cenários nos quais as ações podem ser realizadas; a intersetorialidade; o planejamento, avaliação e monitoramento das ações e a valorização da educação como um processo permanente e gerador de autonomia e que deve contar com participação ativa dos envolvidos. Nesse contexto, as ações de EAN devem estar adequadas ao público, ao contexto social na qual estarão inseridas e devem ser realizadas por profissionais capazes de educar de maneira ativa (BRASIL, 2012).

Desse modo, tendo em vista que a EAN é uma importante ferramenta a ser utilizada como estratégia para a prevenção do desenvolvimento de DANT, é de suma importância que esse processo educativo ocorra o mais cedo possível, preferencialmente na infância ou adolescência, uma vez que é nesse período que ocorre a consolidação e a formação dos hábitos alimentares (BRASIL, 2019).

### **2.3 EAN NA INFÂNCIA**

As transformações sociais que ocorreram na modernidade causaram um impacto considerável no sistema alimentar como um todo. De maneira geral, mudanças como a globalização, a proliferação das redes de *fast food*, a maior inserção da mulher no mercado de trabalho, o próprio sistema de trabalho e as dinâmicas sociais atuais, nas quais

valorizam-se de maneira exacerbada a eficiência e a rapidez, por exemplo, interferiram diretamente no padrão alimentar. Essa interferência resultou no aumento pela busca de alimentos ultraprocessados e da prática da alimentação fora de casa. Além disso, essas transições nutricional e epidemiológica pelas quais o Brasil passou, são fatores determinantes no que diz respeito aos objetivos dos profissionais da saúde no cenário atual (BRASIL, 2019; SOUZA et al., 2017; TRECCO, 2016).

Somado a isso, a exposição precoce de crianças a alimentos ultraprocessados, desde os primeiros anos de vida, associada ao oferecimento de pouca variedade de alimentos *in natura* ou minimamente processados, surge como um fator fomentador e agravante de tal contexto, uma vez que prejudica demasiadamente o desenvolvimento infantil (BORTOLINI et al., 2015; BRASIL, 2019).

Nessa perspectiva, a EAN deve estar presente desde o começo do processo de desenvolvimento infantil, atuando, sobretudo, na construção do hábito alimentar das crianças, de maneira a torná-las indivíduos autônomos e conscientes no futuro (BRASIL, 2019).

Uma vez realizada na infância, a EAN deve ter como principais características o dinamismo e a ludicidade, para que possa ser realmente eficiente para estimular a criança a assimilar e desenvolver o conhecimento desejado. Nesse viés, é fundamental utilizar um dos principais meios de assimilação da criança, que é a brincadeira. Sabe-se que o ato de brincar, além de ser o principal objeto de direcionamento de energia e de tempo das crianças, também está diretamente relacionado com o estímulo ao desenvolvimento e à aprendizagem infantis (GALISA et al., 2017; MARTINS et al., 2010; OLIVEIRA et al., 2014).

Nessa perspectiva, o profissional deve utilizar ferramentas que estimulem a criatividade e a curiosidade durante as dinâmicas, as quais podem ser as chamadas Tecnologias Educativas (TE). A criança deve querer interagir com a ferramenta utilizada para que a atividade tenha um grau satisfatório de efetividade. Além disso, também visando a garantia da eficiência, é fundamental que as ações busquem adequar os temas abordados às faixas etárias, além de sempre serem realizadas de maneira acessível a criança, através de uma linguagem fácil e buscando valorizar o contexto em que o público alvo se encontra (GALISA et al., 2017).

## 2.4 TECNOLOGIAS EDUCATIVAS

Tendo em vista a ampla aplicabilidade da EAN como estratégia para a promoção de saúde, as TE assumem o papel crucial de ferramentas mediadoras dessa prática. Ou seja, é possível definir TE como materiais cujo o objetivo é facilitar o processo de ensino-aprendizagem, atuando como veículos de informação, complementos do ato de ensinar e potenciais influentes na obtenção de habilidades cognitivas e compreensão do tema por parte dos educandos, sendo os principais exemplos dessas tecnologias: folders, cartazes, cartilhas, manuais, álbuns seriados, cadernos de orientação, jogos interativos, vídeos e *podcasts* (TEIXEIRA et al., 2016; ALMEIDA, 2017).

Nessa perspectiva, considera-se as TE como um excelente atributo pedagógico, a partir de um panorama de uma pedagogia problematizadora, uma vez que auxiliam na recuperação de conhecimentos prévios dos sujeitos, possibilitando maior reflexão sobre sua realidade e, por conseguinte, contribuindo para a potencialização do processo de aprendizagem (ÁFIO et al., 2014).

Além disso, aplicando-as na área de saúde, as TE são essenciais para auxiliar os profissionais na comunicação e na orientação dos pacientes durante as ações de educação em saúde. Elas complementam a fala da equipe, bem como minimizam dúvidas e auxiliam os pacientes na sua aprendizagem, a partir de seus atributos criativos e atrativos. Nesse viés, partindo da premissa que as mesmas devem ser utilizadas como materiais de apoio durante as ações (por serem um recurso de fácil acesso e estimulantes do autocuidado), estas tecnologias devem subsidiar a orientação da equipe de saúde, tornando as ações mais dinâmicas e compreensíveis (ÁFIO et al., 2014).

Uma das TE que pode ser utilizada para esse fim é o manual, cuja função é padronizar e dinamizar orientações, bem como difundir informações de forma mais eficaz. Além disso, também é utilizado como base de aprendizagem para planejamento de determinada atividade. Tendo em vista sua funcionalidade, atualmente muitos manuais tem sido produzidos com intuito de colaborar não somente durante a realização de uma ação como também na sua preparação, auxiliando os profissionais a atingirem os seus objetivos de forma mais eficiente (COSTA 2013 et al.; GOMES, 2019).

### **3 METODOLOGIA**

#### **3.1 TIPO DE ESTUDO**

Trata-se de uma pesquisa descritiva, quanti-qualitativa, de desenvolvimento metodológico, que tem como foco o desenvolvimento de uma TE do tipo manual.

#### **3.2 CARACTERIZAÇÃO E DETALHAMENTO DA ELABORAÇÃO DO MANUAL**

O presente estudo foi realizado durante o ano de 2020 e teve como foco o desenvolvimento de um manual, a ser utilizado por profissionais em ações de EAN com o público infantil na APS.

A construção do material ocorreu em 5 etapas: 1. Seleção e organização das atividades de EAN; 2. Revisão de literatura sobre o tema; 3. Revisão, estudo e seleção das informações para compor o manual; 4. Organização dos capítulos estruturantes da tecnologia educativa; 5. Design do manual e revisão final.

Inicialmente foram selecionadas e organizadas todas as ações previamente realizadas pela equipe do Projeto de Extensão da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal do Pará intitulado “**Oficina da saúde: Ações de Educação Alimentar e Nutricional Para Crianças na Atenção Primária à Saúde**” com crianças na faixa etária de dois a sete anos de idade na Unidade Municipal de Saúde do Guamá, em Belém, Pará, no período correspondente a março de 2019 a fevereiro de 2020.

Em seguida, iniciou-se o levantamento bibliográfico. Foram selecionados 32 documentos, sendo eles, 18 artigos científicos (selecionados nas plataformas de pesquisa Scielo, LILACS e PubMed, nos idiomas português, inglês e espanhol), 3 livros, 1 monografia e 10 documentos do Ministério da Saúde. A busca desse material se deu através dos seguintes descritores: Educação Alimentar e Nutricional; Educação Nutricional; Educação; Educação em Saúde; Atenção Primária à Saúde; Crianças; Tecnologias Educativas. Foram selecionadas publicações científicas realizadas entre os anos de 2010 e 2020, exceto resumos de congresso, além de documentos do Ministério da Saúde e obras literárias clássicas independentemente do ano de sua publicação.

A partir dessa etapa, foi possível reunir todo o conteúdo de interesse para o manual educativo, sendo este organizado da seguinte forma: 6 capítulos, os quais inicialmente

apresentam uma pequena introdução do eixo temático trabalhado, seguida das instruções para a realização de cada atividade de EAN, contendo o objetivo, os materiais utilizados e a descrição de cada dinâmica.

A sistematização dos capítulos foi baseada na temática abordada por cada atividade, agrupando as dinâmicas a eixos temáticos. Desta forma, os capítulos foram divididos em:

1. Frutas regionais: 3 atividades
2. Doenças crônicas não transmissíveis: 2 atividades
3. Alimentação cardioprotetora: 1 atividade
4. Hábitos de higiene: 1 atividade
5. Classificação dos alimentos: 2 atividades
6. Carências nutricionais: 1 atividade

Para finalizar, foi elaborado um protótipo do manual que foi encaminhado ao *Designer* gráfico para diagramação e organização.

### 3.2.1 Formatação final do manual

O manual foi organizado no programa *online* de criação e gerenciamento de negócios *Canva* e sua arte de fundo foi projetada com auxílio do *software* de design gráfico *CorelDRAW*. A formatação do projeto foi realizada nas dimensões 148mm x 210mm, fontes *Open Sans Light*, *Bebas Neue*, *Bebas Neue Cyrillic* e *Arial*, nos tamanhos 72, 51, 49, 42, 40, 36, 34, 27, 25, 20, 18, 16, 15, 14, 10, 9 e 8,6. A impressão foi feita em papel A4 colorido.

## 3.3 ASPECTOS ÉTICOS

O Projeto de Extensão “Oficina da Saúde: Ações de Educação Alimentar e Nutricional para crianças na Atenção Primária à Saúde” foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Instituto de Ciências de Saúde (ICS) da UFPA, sob o número de protocolo 3.380.831 (ANEXO A). Todos os participantes tiveram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE A) assinado pelos seus respectivos responsáveis.

Este projeto foi coordenado pela Profa. Msc. Rejane Maria Sales Cavalcante Mori e apresenta colaboração da Profa. Msc. Manuela Maria de Lima Carvalhal e teve apoio da Pró-Reitoria de Extensão da Universidade Federal do Pará (PROEX/UFPA).

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Tomando como objetivo a produção de uma TE capaz de auxiliar profissionais em práticas de EAN com crianças, sobretudo aplicadas na APS, o manual apresentado (APÊNDICE B) foi o produto final construído a partir de atividades desenvolvidas no projeto “Oficina da Saúde: Ações de Educação Alimentar e Nutricional Para Crianças na Atenção Primária à Saúde”.

O manual foi graficamente elaborado com cores vibrantes associadas a elementos visuais minimalistas, além de um texto em fonte de tamanho adequado, objetivando despertar a atenção e o interesse do leitor e tornar o material educativo mais atrativo e interessante. Além disso, o mesmo conta com 33 páginas, as quais apresentam as instruções para a elaboração de ações de EAN de forma dinâmica, visando facilitar a leitura e compreensão do material.

Quanto ao conteúdo, foram apresentadas as 10 dinâmicas que obtiveram maior êxito e coerência entre resultados e objetivos propostos dentre todas as realizadas durante o período de atividade do projeto. Tais atividades perpassam por temáticas consideradas relevantes para o desenvolvimento e educação em saúde do público infantil, sendo essas: conhecimento sobre frutas regionais, Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), alimentação cardioprotetora, hábitos de higiene (pessoal e dos alimentos), classificação dos alimentos e carências nutricionais.

O primeiro capítulo (Figura 1) é composto por atividades que possuem como objetivo o incentivo ao consumo das frutas típicas da Região Norte (bacuri, buriti, cupuaçu, pupunha, taperebá, tucumã e etc.), a partir da apresentação de algumas de suas características e propriedades. Tais alimentos, apesar de serem demasiadamente relevantes para a identidade cultural da região, ainda são pouco conhecidos, sobretudo pelo público infantil, devido as transformações oriundas da globalização, da expansão da indústria de alimentos e afins. Nesse contexto, estimular a valorização dos alimentos regionais desde a infância, além de ser uma forma de manifestação cultural, é também uma estratégia para a melhoria da alimentação da população local (BRASIL, 2015).

Figura 1 – Imagens do manual do Capítulo 1



Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

As atividades que compõem o capítulo dois (Figura 2) apresentam como macro objetivo o estímulo à alimentação saudável como estratégia de prevenção às DCNT.

**Figura 2 – Imagens do manual do Capítulo 2**

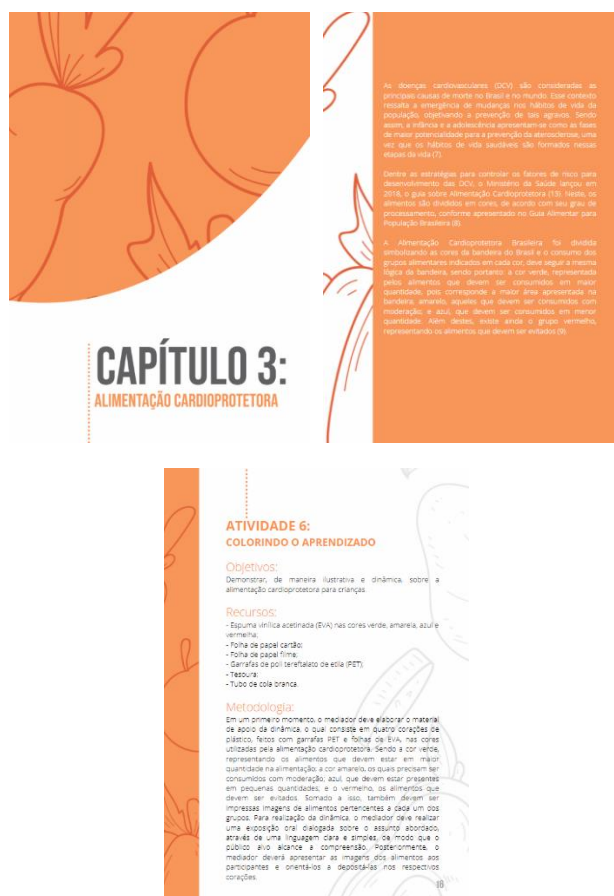


Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

As DCNT representam, atualmente, as principais causas de óbitos e de perda de qualidade de vida, além de ocasionarem alto grau de limitação nas atividades laborais e de lazer e impactos significativos na economia, tanto individual e familiar como também dos setores de saúde pública, o que ressalta a emergência de mudanças nos hábitos de vida da população. Nesse contexto, tratar desse assunto com o público infantil, tendo em vista o fato de ser uma das fases de maior potencialidade para a prevenção de DCNT e para a formação de hábitos de vida saudáveis, apresenta-se como uma medida ampla e custo-efetiva de promoção de saúde (BRASIL, 2011; PRÉCOMA et al., 2019).

O capítulo três (Figura 3) possui como temática a alimentação cardioprotetora. No que diz respeito às estratégias de prevenção e de controle dos fatores de risco para o desenvolvimento das doenças cardiovasculares, o Ministério da Saúde lançou em 2018, o guia sobre Alimentação Cardioprotetora. Esse documento categoriza os alimentos em cores, de acordo com seu grau de processamento (BRASIL, 2018b).

**Figura 3** – Imagens do manual do Capítulo 3



Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

Para tal categorização foram utilizadas as cores da bandeira para efetuar tal segmentação, associando a predominância de cada cor na bandeira com a prevalência de consumo recomendada dos alimentos que as representam, sendo assim, o verde foi representado pelos alimentos que devem ser consumidos em maior quantidade, o amarelo, aqueles que requerem moderação e o azul, os que devem estar presentes em menor quantidade. Somado a esses, existe o grupo vermelho, representando os alimentos que devem ser evitados. Diante disso, nota-se a ampla aplicabilidade desse material como base para a elaboração de atividades de EAN para o público infantil, devido a sua fácil adaptação para dinâmicas de caráter lúdico (BRASIL, 2018b).

O quarto capítulo (Figura 4) ressalta a importância dos hábitos de higiene para a qualidade da saúde e da alimentação. Apesar de ser de conhecimento geral que a higiene pessoal e dos alimentos é fundamental antes e durante o preparo de refeições, por vezes o estímulo para o desenvolvimento desse hábito acaba sendo insuficiente ou mesmo inexistente, o que contribui para a ampla disseminação das doenças transmitidas por alimentos (DTA's), como por exemplo a salmonelose e as amebíases e verminoses. Nesse contexto, incentivar tal prática desde os primeiros anos de vida é crucial para o desenvolvimento infantil, além de demonstrar a importância da higiene e informar acerca dos riscos que a sua realização de maneira inadequada pode trazer à SAN (BRASIL, 2013; SALES et al., 2014).

**Figura 4** – Imagens do manual do Capítulo 4



Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

O capítulo cinco (Figura 5) aborda a classificação dos alimentos preconizada pelo Guia Alimentar para a População Brasileira. Nesse documento, a classificação dos alimentos varia conforme o nível de processamento a que são submetidos antes de sua aquisição pela população (BRASIL, 2014).

**Figura 5** – Imagens do manual do capítulo 5



Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

As classes podem ser resumidas da seguinte forma: *in natura*, obtidos diretamente de plantas ou animais e consumidos sem nenhuma alteração prévia; minimamente processados, os quais são produtos *in natura* que, antes de serem adquiridos, passam por processamentos simples (limpeza, congelamento, embalagem e etc.) que não envolvem adição de sal, açúcar, óleos gorduras ou outras substâncias; processados, que são fabricados a partir da adição de açúcar, sal óleos, gorduras e/ou outras substâncias a um produto *in natura* ou minimamente processado; e ultraprocessados, cuja fabricação envolve técnicas e ingredientes de uso exclusivamente industrial. Vale ressaltar que a

compreensão dessa organização auxilia no desenvolvimento da autonomia das crianças, além de estar intimamente relacionada aos princípios da alimentação cardioprotetora previamente citada (BRASIL, 2014; MENEGASSI et al., 2018).

Por fim, o último capítulo (Figura 6) trata sobre carências nutricionais. Essa temática torna-se fundamental para a promoção de saúde devido à crescente redução no consumo de alimentos ricos em micronutrientes, como as frutas e hortaliças, associada ao aumento da ingestão de alimentos de baixo valor nutricional. A formação de hábitos alimentares inadequados com essas características está diretamente relacionada ao desenvolvimento precoce de distúrbios nutricionais, dentre eles, destacam-se a anemia ferropriva e a hipovitaminose A, as quais ocasionam alterações comportamentais, cognitivas e déficits no crescimento e apresentam uma prevalência importante em crianças na fase pré-escolar, o que ressalta a necessidade da realização de ações de EAN, focadas para a prevenção desses agravos, direcionadas ao público infantil (TEODORO et al., 2018).

**Figura 6** – Imagens do manual do Capítulo 6





Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

Logo, é possível perceber que a construção de uma TE que serve como um instrumento facilitador na transmissão de informações e técnicas, como o caso do manual, é de suma importância para o fortalecimento de ações de EAN voltadas para o público infantil. Tais atividades, ao abordarem temáticas como as apresentadas no presente trabalho, contribuem para o processo de desenvolvimento da autonomia das crianças, o que é fundamental na promoção de saúde e alimentação saudável, bem como na prevenção de doenças associadas à alimentação e nutrição.

Por fim, é importante mencionar que as atividades explanadas no manual são de fácil acesso, baixo custo e podem ter sua aplicação estendida a diversos locais, desde diferentes Unidades Municipais de Saúde (UMS) até clínicas, escolas, praças e etc., contanto que haja um espaço apropriado para o desenvolvimento das mesmas, bem como um profissional capacitado para atuar como mediador, sendo este nutricionista ou não. Além disso, tais dinâmicas podem ser realizadas em qualquer região do Brasil, desde que sejam feitas adaptações no conteúdo para adequação à cultura local. Sendo assim, a TE pode ser incorporada aos equipamentos públicos de SAN nos diversos territórios de atuação dos profissionais da área. Também ressalta-se que a posterior validação da TE possibilitará verificar se a mesma executa adequadamente a função a que se propõe, ou seja, a educacional.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O manual elaborado teve como proposta disponibilizar orientações aos profissionais da saúde no que diz respeito a ações de Educação Alimentar e Nutricional, reunindo instruções para a realização de atividades que foram previamente executadas.

Além disso, tendo em vista a ampla aplicabilidade das Tecnologias Educativas na Atenção Primária à Saúde, o desenvolvimento desse trabalho foi importante para o reconhecimento da relevância do manual como uma ferramenta capaz de otimizar e potencializar as ações de EAN desenvolvidas e aplicadas na APS por profissionais da saúde. Dessa forma, o produto apresentado no presente trabalho pode ser considerado como uma TE valiosa, elaborada com o objetivo de auxiliar os profissionais da APS no planejamento de ações educativas de forma simples e dinâmica.

## REFERÊNCIAS

ÁFIO, A. C. E. et al. Análise do conceito de tecnologia educacional em enfermagem aplicada ao paciente. **Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste**. Fortaleza, CE, v. 15, ed. 1, p. 158-165, 2014. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=324030684020>. Acesso em: 14 jan. 2020.

ALMEIDA, D. M. **Elaboração de materiais educativos**. São Paulo: [s. n.], 2017. 37 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. **Glossário temático: gestão do trabalho e da educação na saúde** / Ministério da Saúde, Secretaria-Executiva, Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009. 56 p. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011- 2022** / Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2011. 160 p.:il. – (Série B. Textos Básicos de Saúde).

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para políticas públicas**. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. 68 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Protocolo integrante do Programa Nacional de Segurança do Paciente. **Protocolo para a prática de higiene das mãos em serviços de saúde**. 2013. Disponível em: [http://www.hospitalsantalucinda.com.br/downloads/prot\\_higiene\\_das\\_maos.pdf](http://www.hospitalsantalucinda.com.br/downloads/prot_higiene_das_maos.pdf). Acesso em: 11 maio 2020

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: obesidade** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014a. 212 p.: il. – (Cadernos de Atenção Básica, n. 38).

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - 2 ed., 1. Reimpr. - Brasília: Ministério da Saúde, 2014b. 156 p: il.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais brasileiros** / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. 2ª edição. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 484p.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social - MDS (Brasília/DF). Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional**. Brasília, DF, 2018a. 50 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Hospital do Coração. **Alimentação Cardioprotetora** / Ministério da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2018b.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção à Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**/ Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção à Saúde. - Brasília: Ministério da Saúde, 2019. 256 p.

BORTOLINI, G. A. et al. Social inequalities influence the quality and diversity of diet in Brazilian children 6 to 36 months of age. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 31, n. 11, p. 2413-2424, nov. 2015. Disponível em: <<https://scielosp.org/article/csp/2015.v31n11/2413-2424/>>. Acesso em: 19 ago. 2020.

COSTA, P. B. et al. Construção e validação de manual educativo para a promoção do aleitamento atermo. **Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste**, Fortaleza, v. 14, n. 6, p. 1160-1167, 2013.

FALKENBERG, M. B. et al. Educação em saúde e educação na saúde: conceitos e implicações para a saúde coletiva. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s. l.], p. 847-852, 2014.

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 Debate**, Rio de Janeiro, v. 41, n. 114, p. 932-948, 2017. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010311042017000300932&script=sci\\_abstract&lng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010311042017000300932&script=sci_abstract&lng=pt). Acesso em: 12 jan. 2020.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia**: Saberes necessário à prática educativa. 25 ed. Brasil: Paz e terra, 2002.

GALISA, M. S. et al. **Educação alimentar e nutricional**: da teoria à prática. 1. Ed. Ver. – Vila Mariana, SP: Roca, 2017.

GOMES, Débora Suellen Ribeiro. **Manual de atendimento nutricional na atenção primária à saúde**. 2019. 45 f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharel em nutrição) - Universidade Federal do Pará, Belém-PA, 2019.

MANSINI, M. C.; SAMPAIO, R. F. Quando o objeto de estudo é a literatura: estudos de revisão. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, São Carlos, v. 10, n. 4, p. 361-472, out./dez. 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbfi/v10n4/00.pdf>. Acesso em 15 junho 2020.

MANZANERO-RODRÍGUEZ, D. et al. Estado nutricional, fatores sociodemográficos e de saúde em estudantes de novo ingresso à UAZ. **Enfermería Universitaria**, México, v. 15, n.4, p. 383-393, out./dez. 2018. Acesso em 13 junho 2020.

MARTINS, D.; WALDER, B.; RUBIATTI, A. M. M. Educação nutricional: atuando na formação de hábitos alimentares saudáveis de crianças em idade escolar. Centro Universitário Central Paulista, São Carlos, SP: **Revista Simbio-Logias**, v. 3, n.4, 2010. Disponível em:

[https://www.ibb.unesp.br/Home/ensino/departamentos/educacao/revistasimbio-logias/educacao\\_nutricional\\_atuando\\_formacao\\_habitos\\_alimentares\\_.pdf](https://www.ibb.unesp.br/Home/ensino/departamentos/educacao/revistasimbio-logias/educacao_nutricional_atuando_formacao_habitos_alimentares_.pdf)

MENEGASSI, Bruna et al. A nova classificação de alimentos: teoria, prática e dificuldades. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s. l.], v. 23, n. 12, p. 4165-4176, 2018. DOI DOI: 10.1590/1413-812320182312.30872016. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/csc/v23n12/1413-8123-csc-23-12-4165.pdf>. Acesso em: 27 maio 2021.

MÓRAN, J. et al. Mudando a educação com metodologias ativas. *In*: SOUZA, C. A. de; MORALES, O. E. T. **Coleção Mídias Contemporâneas. Convergências Midiáticas, Educação e Cidadania: aproximações jovens**. [S. l.]: Foca Foto-PROEX/UEPG, 2015. v. 3, p. 15-33.

OLIVEIRA, M. N.; SAMPAIO, T. M. T.; COSTA, E. Educação nutricional de pré-escolares – um estudo de caso. **Revista Brasileira de Economia Doméstica**. Viçosa, MG. 2014. Disponível em: <https://periodicos.ufv.br/oikos/article/view/3690/1961>

PONTES, A. de M. O.; ROLIM, H.; TAMASIA, G. dos A. A importância da Educação Alimentar e Nutricional na prevenção da obesidade em escolares [artigo]. **Saúde Foco**, [S. l.], v. 8, n.1. Registro: Faculdades Integradas do Vale do Ribeira, p. 1-15, 2016.

PRÉCOMA, D. B. et al. Atualização da Diretriz de Prevenção Cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia – 2019. **Arq Bras Cardiol**. 2019; v. 113, n.4, p. 787-891.

SALES, N. M. R. et al. Importância da higienização das mãos: Pesquisa observacional em restaurante de autosserviço. **Revista de Saúde da Fiaciplac**, Brasília, v. 1, n.1, 2014.

SOUZA, N. et al. A (des)nutrição e o novo padrão epidemiológico em um contexto de desenvolvimento e desigualdades. **Ciência e Saúde Coletiva**. Recife, PE. 2017. <http://www.cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/a-desnutricao-e-o-novo-padrao-epidemiologico-em-um-contexto-de-desenvolvimento-e-desigualdades/16102?id=16102> / <https://www.scielo.org/pdf/csc/2017.v22n7/2257-2266/pt>.

TEIXEIRA, E. et al. Tecnologia educacional sobre cuidados no pós-parto: construção e validação. **Revista Baiana de Enfermagem**, Salvador, v. 30, ed. 2, p. 1-10, 2016. Disponível em: <https://portalseer.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/15358>. Acesso em: 14 jan. 2020.

TEODORO, M. A. et al. Estratégia de educação alimentar e nutricional na prevenção de distúrbios nutricionais em pré-escolares. **Extensio: R Eletr de Extensão**, v. 15, n. 31, p. 15-30, 2018.

TRECCO, Sonia. **Guia prático de educação nutricional**. 1. ed. [S. l.]: Manole, 2016. 208 p.

## **APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ**

**INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE**

### **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

(Baseado na Resolução Nº 466 DE 12/12/2012 do Conselho Nacional de Saúde)

**Título do Projeto: OFICINA DA SAÚDE: AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA CRIANÇAS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE**

Eu, Rejane Maria Sales Cavalcante Mori, responsável por esta pesquisa, convido você a participar deste estudo que tem como objetivo promover o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis em crianças, através de atividades lúdicas sobre alimentação e nutrição e realizar avaliação do estado nutricional desta população atendida na Unidade Municipal de Saúde (UMS) do Guamá. Assim, com o conhecimento destas informações, solicitamos sua autorização para participação voluntária do seu (sua) filho (a) neste estudo.

A participação dele (a) nesta pesquisa consistirá em permitir que seja realizada avaliação do seu estado nutricional, por meio da verificação do seu peso e altura (com uso de uma balança e estadiômetro), sendo estes procedimentos simples, que não causam dor. Também serão solicitadas à você, informações referentes à idade e escolaridade do seu (sua) filho (a). Todos os dados serão registrados em um protocolo de coleta de dados, o qual você pode visualizar a qualquer momento, caso queira. Ao término da coleta de peso e altura, seu (sua) filho (a) será convidado a participar de atividades educativas voltadas a alimentação saudável enquanto aguardam a consulta com o profissional nutricionista.

Este estudo beneficiará este público por meio de acesso à informação de seu estado nutricional, além de despertar quanto ao comportamento alimentar, uma vez que brincando não só se diverte como também se aprende. Como riscos, informamos que poderão existir momentos de constrangimento durante a coleta dos dados antropométricos, porém tais procedimentos serão realizados em um local reservado (sala do nutricionista), para oferecer maior privacidade. Toda e qualquer informação coletada será mantida dentro da garantia de sigilo.

Em qualquer etapa do estudo você poderá entrar em contato com Rejane Maria Sales Cavalcante Mori, profissional responsável pela pesquisa, para esclarecimentos ou eventuais dúvidas, cujos telefones e endereço eletrônico se encontram ao final deste documento, ou na Faculdade de Nutrição da Universidade Federal do Pará localizada na R. Augusto Corrêa, 01 - Guamá, Belém - PA, 66073-040.

A participação do seu (sua) filho (a) é voluntária, sendo garantida a liberdade de recusa em participação no estudo, de retirada do consentimento a qualquer momento e deixar de participar do estudo sem prejuízo a continuidade de seu tratamento na UMS. As informações obtidas na pesquisa serão realizadas em conjunto com as de outros voluntários, não sendo divulgada a identificação de nenhum paciente. Não haverá despesas pessoais para os voluntários em qualquer fase do estudo. Também não há compensação financeira à sua participação. Se houver qualquer despesa adicional, ela será absorvida pelo orçamento da pesquisa. Em caso de dano pessoal, diretamente causado pelos procedimentos propostos neste estudo, você terá direito a tratamento médico na UMS, bem como às indenizações legalmente estabelecidas. Nós nos comprometemos a utilizar os dados coletados somente para esta pesquisa e os resultados serão divulgados em publicações científicas, desde que os dados pessoais das participantes não sejam mencionados, garantimos total sigilo das informações.

**Autorização:**

Eu, \_\_\_\_\_, após a leitura (ou a escuta da leitura) deste documento e ter a oportunidade de conversar com o pesquisador responsável, para esclarecer todas as minhas dúvidas, acredito estar suficientemente informado, ficando claro que a participação do (a) meu (minha) filho (a) é voluntária e que posso retirar este consentimento a qualquer momento sem penalidades ou perda de qualquer benefício. Estou ciente também dos objetivos da pesquisa, dos procedimentos aos quais ele (ela) será submetido (a), dos possíveis danos ou riscos deles provenientes e da garantia de confidencialidade e esclarecimentos sempre que desejar. Diante do exposto expresso minha concordância de espontânea vontade em participar deste estudo.

\_\_\_\_\_ Belém, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 201 \_\_\_\_  
Assinatura do sujeito/Representante responsável

\_\_\_\_\_ Belém, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 201 \_\_\_\_  
Testemunha (**Para caso de sujeitos menores de 18 anos, analfabetos, semianalfabetos ou portadores de deficiência auditiva ou visual**).

\_\_\_\_\_ Belém, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 201 \_\_\_\_  
Assinatura do pesquisador que colheu o TCLE

**(Somente para o responsável do projeto)**

Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária o Consentimento Livre e Esclarecido deste paciente ou representante legal para a participação neste estudo.

\_\_\_\_\_ Belém, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 201 \_\_\_\_  
Assinatura do pesquisador responsável

**Pesquisador responsável:**

Nome: Rejane Maria Sales Cavalcante Mori - Registro no conselho: CRN 7 - 973

E-mail: [rejanesaes@hotmail.com](mailto:rejanesaes@hotmail.com) Fone: (91) 32018457

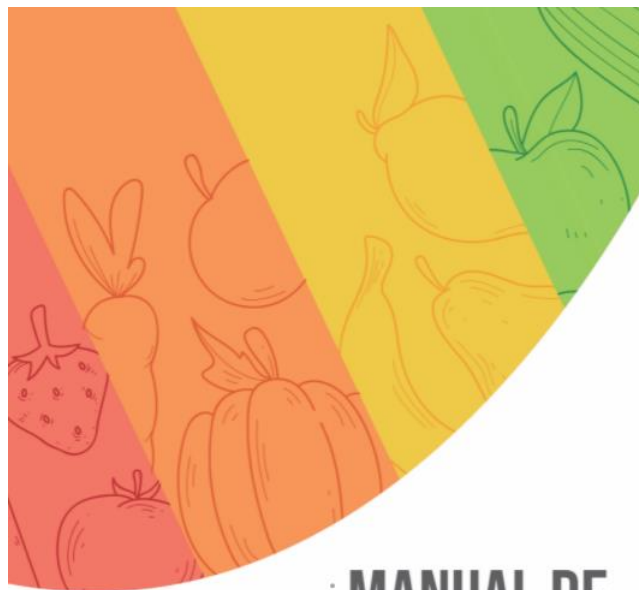
**Demais pesquisadores:**

Nome: Manuela Maria de Lima Carvalhal- - Registro no conselho: CRN 7 - 5855

Telefone: (91) 32018457

Comitê de Ética em Pesquisa em seres Humanos do Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Pará (CEP-ICS/UFPA) – Complexo de Sala de Aula / ICS – Sala 13 – Campus Universitário, nº 01, Guamá – CEP: 66075-110 – Belém-Pará. Tel/Fax. 3201-7735. E-mail: [ceppcs@ufpa.br](mailto:ceppcs@ufpa.br).

## APÊNDICE B – O MANUAL



# MANUAL DE ATIVIDADES LÚDICAS

Educação Alimentar e  
Nutricional na Atenção  
Primária à Saúde

FABIANA NUNES DE SOUSA  
MANUELA MARIA DE LIMA CARVALHAL  
REJANE MARIA SALES CAVALCANTE MORI  
2021

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD  
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Pará  
Gerado automaticamente pelo sistema Faza, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

S725m Sousa, Fabiana Nunes de.  
Manual de Atividades Lúdicas : Educação Alimentar e  
Nutricional na Atenção Primária à Saúde / Fabiana Nunes de  
Sousa. — 2021.  
33 f. : il. color.

Orientador(a): Profª. MSc. Rejane Maria Sales Cavalcante Mori  
Coorientador(a): Profª. MSc. Manuela Maria de Lima Carvalho  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade  
Federal do Pará, Instituto de Ciências da Saúde, Faculdade de  
Nutrição, Belém, 2021.

1. Educação Alimentar e Nutricional. 2. Atenção Primária  
à Saúde. 3. Tecnologias Educativas. I. Título.

CDD 370



## ORGANIZADORES

Fabiana Nunes de Sousa  
Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição da UFPA

Rejane Maria Sales Cavalcante Mori  
Nutricionista pela Universidade Federal do Pará (UFPA) | Professora Adjunta da Faculdade de Nutrição da UFPA | Mestre em Doenças Tropicais pela UFPA

Manuela Maria de Lima Carnevali  
Nutricionista pela Universidade da Amazônia (UNAMA) | Mestre em Doenças Tropicais pela UFPA | Doutoranda em Doenças Tropicais pela UFPA

## COLABORADORES

Aléxia Maria Santos Araujo  
Ana Letícia da Silva Ferreira  
Beatriz Lopes de Oliveira  
Deyanne Caroline Pinheiro Garças  
Isis Monteiro Fagundes da Silva  
Kátia Prestes Valente  
Luana Helena Nogueira Moura  
Marcelo Pio da Silva Tavares  
Márcia Lorraine Lopes Conde  
Pedro Paulo Moraes da Câmara  
Rosely Carnevali do Rosário  
Acadêmicos do Curso de Bacharelado em Nutrição da UFPA | Equipe do projeto de extensão "Oficina de saúde: Ações de Educação Alimentar e Nutricional para crianças na Atenção Primária à Saúde" da ProExtensão

PROEX | Universidade Federal do Pará.

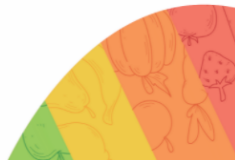


**PROEX**  
Projeto de Extensão | UFPA

A EAN apresenta-se como um objeto de ação multiprofissional que busca promover a autonomia do sujeito associado à promoção de uma alimentação saudável.

Devido à tal característica interdisciplinar, o setor de saúde no qual a EAN é mais amplamente utilizada é na Atenção Primária à Saúde (APS), setor visto como estratégia essencial para a promoção de saúde, visto que busca atender as necessidades básicas dos usuários do sistema, sendo as atividades de EAN essenciais e de suma importância para o funcionamento efetivo de tal setor (4).

Nesse contexto, tendo vista a importância da EAN para o público infantil e a sua aplicabilidade na APS, a equipe do Projeto de extensão da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal do Pará intitulado "Oficina de saúde: Ações de Educação Alimentar e Nutricional Para Crianças na Atenção Primária à Saúde" elaborou o presente manual, compartilhando as ações de EAN voltadas para o público infantil, as quais foram desenvolvidas e aplicadas em uma Unidade Municipal de Saúde (UMS) de Belém, Pará. Este material objetiva auxiliar e incentivar os profissionais de saúde na utilização efetiva da EAN com o intuito de promover melhorias sociais e o bem-estar geral.

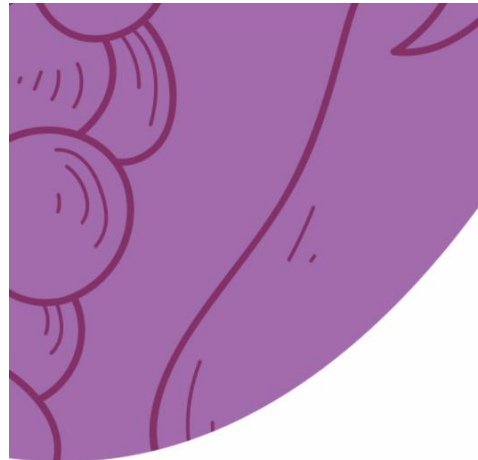


## APRESENTAÇÃO

Atualmente, diante das transições nutricional e epidemiológica, registra-se o crescimento considerável dos índices de sobrepeso, obesidade e de Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANT), a exemplo de complicações cardiovasculares e da diabetes mellitus tipo 2, em pessoas cada vez mais jovens, tendo como principais causas dessa realidade a mudança nos hábitos de vida da população, o maior consumo de alimentos processados e ultraprocessados em detrimento dos produtos minimamente processados, associado à influência das redes de fast-food, às facilidades de venda de alimentos industrializados por aplicativos de celular e ao crescente sedentarismo (1).

Diante desse cenário, há um aumento acelerado nos índices de obesidade infantil, o que representa uma questão de saúde pública de urgência, uma vez que, na infância, este agravo interfere diretamente no desenvolvimento emocional, social, corporal e psicológico do indivíduo (2).

Além disso, é na fase da infância que há a construção dos hábitos alimentares que tendem a ser assimilados e executados durante todo o curso da vida. É durante os primeiros anos de vida que o paladar da criança e sua relação com a alimentação são formados de acordo com a forma e variedade dos alimentos oferecidos, influenciando significativamente na autonomia e na consciência do indivíduo quando o mesmo atinge a fase adulta. Ou seja, crianças que desde cedo são estimuladas a fazerem boas escolhas alimentares tendem a manter essa prática, ressaltando-se a importância e eficiência da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) como meio de alcançar tal objetivo (3).



## CAPÍTULO 1: FRUTAS REGIONAIS



De acordo com o livro Alimentos Regionais Brasileiros do Ministério da Saúde (2015), a singular culinária do País incorpora a cultura original de populações indígenas, assim como vasto número de tradições, como a africana, portuguesa, espanhola, italiana, alemã, polonesa, francesa, holandesa, libanesa, japonesa, entre outras (5).

Esses alimentos regionais, que fazem parte da identidade de cada lugar, muitas vezes continuam desconhecidos pela falta de acesso, pelas transformações oriundas da urbanização, da industrialização, do desenvolvimento de tecnologias e da expansão da indústria de alimentos, mas também podem ter sido esquecidos e desvalorizados pela população (5).

A valorização dos alimentos regionais vai além de apenas uma manifestação cultural, mas também trata em contribuir para a melhoria da alimentação da população e do meio ambiente. Portanto, as ações de EAN apresentam-se com o propósito de favorecer o conhecimento acerca das mais variadas espécies de alimentos regionais, tornando o ato de comer mais prazeroso e nutritivo (5).

## ATIVIDADE 1: "QUEM SOU EU?"

### Objetivos:

Observar o conhecimento prévio das crianças em relação às frutas.

### Recursos:

- Cola;
- Elástico Liga de Látex;
- Imagens impressas de frutas;
- Papel cartão;
- Tesoura.

### Metodologia:

Para elaboração da TE, será necessária utilização de papel cartão, elástico liga, imagens impressas das frutas, cola e tesoura. Os cartões devem ser cortados em formato quadrado com a imagem de uma fruta colada em sua face e fixado um elástico. As crianças devem ser divididas em duplas. A dinâmica consiste em colocar o cartão, com auxílio do elástico, na cabeça de um participante, o qual será visível à todos, menos ao próprio jogador. Em seguida, a outra criança deve ser instruída a dizer características do alimento que está na testa de seu parceiro, de modo que este possa adivinhá-lo. Após descoberto, o mediador deve apresentar as informações nutricionais do mesmo. A quantidade e as imagens selecionadas ficam a critério do mediador.

5

## ATIVIDADE 2: PESCARIA DOS SABERES: CONHECENDO AS FRUTAS AMAZÔNICAS

### Objetivos:

Investigar a relação de consumo de frutas amazônicas e esclarecer as qualidades nutricionais desses alimentos.

### Recursos:

- Arame galvanizado;
- Barbante;
- Caixa de papelão;
- Cola;
- Cubos de ovo picotados;
- Fibras de juta (*Corchoruscapsularis*);
- Imagens impressas de peixes e frutas (amazônicas e convencionais);
- Papel 40 quilos;
- Tesoura;
- Tinta guache.

### Metodologia:

A TE deverá ser elaborada a partir da criação de um lago com a caixa de papelão, coberta pelo papel 40 quilos, na qual serão adicionadas as cubas de ovos "picotadas", para representar a água. Sugere-se utilização das fibras de juta pintadas com a tinta guache para confecção da vara de pescaria, a qual deverá ser conectada ao arame, representando o anzol, através de um barbante. As imagens dos peixes deverão apresentar uma abertura na sua parte superior, a qual ficará emersa, para o encaixe do anzol durante a dinâmica. Na parte submersa, estarão conectadas imagens das frutas. Durante a atividade, cada participante precisará pescar um peixe, para identificação da fruta, a qual o mediador deverá realizar perguntas sobre a frequência de consumo e apresentar suas qualidades nutricionais.

6

## ATIVIDADE 3: QUEBRA-CABEÇAS DE FRUTAS REGIONAIS

### Objetivos:

Promover o conhecimento e incentivar o consumo das frutas regionais.

### Recursos:

- Canetas hidrográficas coloridas;
- Palitos de picolé.

### Metodologia:


Inicialmente, deverão ser confeccionadas TEs do tipo quebra-cabeças, com desenhos de frutas típicas da região Norte, utilizando palitos de picolé. Cada palito deverá apresentar uma parte do desenho de uma fruta e uma letra de seu nome. Como sugestão, podem ser utilizadas: manga, açai, pupunha, bacuri, cupuaçu, buri, jambo e murici. Posteriormente, devem ser entregues às crianças para montagem. No decorrer da atividade deverão ser compartilhados conhecimentos acerca da cor, sabor, textura, aceitabilidade, frequência de consumo e benefícios à saúde.

7



## CAPÍTULO 2:

### DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS



As DCNT (representadas pelas doenças do aparelho circulatório e respiratórias crônicas, obesidade, câncer e diabetes mellitus) são as principais causas de óbitos no mundo e têm gerado elevado número de mortes prematuras, perda de qualidade de vida com alto grau de limitação nas atividades de trabalho e de lazer, além de impactos econômicos para as famílias, comunidades e a sociedade em geral (6).

As principais causas dessas doenças incluem fatores de risco modificáveis, como tabagismo, consumo nocivo de bebida alcoólica, inatividade física e alimentação inadequada (6).

Apesar do rápido crescimento das DCNT, seu impacto pode ser revertido por meio de intervenções amplas e custo-efetivas de promoção de saúde, pela redução de seus fatores de risco, e pela melhoria da atenção à saúde, detecção precoce e tratamento oportuno (6).



#### ATIVIDADE 4: AVENTAL DA SAÚDE

##### Objetivos:

Incentivar, por meio de contação de história, a alimentação saudável para a prevenção do diabetes mellitus tipo 2.

##### Recursos:

- Avental de algodão;
- Cola quente;
- Imagens impressas (alimentos e personagens);
- Papel cartão;
- Tesoura;
- Velcro.

##### Metodologia:

Inicialmente, deverão ser colocados os velcros no avental e nas imagens dos alimentos, com auxílio da tesoura e cola quente. É importante que a TE seja personalizada e colorida, como um cenário para comportar os personagens. Para a dinâmica o mediador, utilizando o avental, deverá contar uma história previamente elaborada e adaptada para o público-alvo (ver sugestão), sobre a relação da alimentação com a prevenção do diabetes mellitus tipo 2. No momento da narração devem ser realizadas perguntas pontuais sobre os alimentos, como forma de facilitar a construção coletiva do conhecimento, e simultaneamente, as crianças devem fixar as figuras no avental. O enredo fica a critério do mediador da atividade e pode ser adaptado a qualquer tema, uma vez que a contação de histórias é uma estratégia que potencializa a imaginação das crianças, além de favorecer o processo de construção de um hábito alimentar saudável.

10



#### Sugestão de história:

Narrador: Bia e Guto são grandes amigos e bem diferentes. Bia adora falar, correr, pular, está sempre ativa. Guto é mais calmo e escuta mais, e ainda assim, os dois se dão muito bem e respeitam o jeito um do outro. Bia adora doces, sorvetes e é uma grande fã de chocolate. Já Guto, prefere o doce das frutas, mas adora dividir chocolates com a amiga.

(Pergunta: e vocês, comem parecido com o Guto ou com a Bia?)

Bia tem diabetes e explicou ao Guto (que achava que só quem tinha diabetes eram pessoas mais velhas) que essa condição faz com que o açúcar dos alimentos fique no sangue por muito tempo, causando mal-estar, deixando ela sem energia e força para brincar e estudar. Bia também falou que as vezes precisa até tomar injeção para não passar mal.

(Pergunta: vocês conhecem alguém com diabetes?)

Guto começou a perceber que sempre que Bia comia muitos doces, logo ela estava como tinha explicado para ele. Guto foi tirar dúvidas com sua mãe sobre isso, que é nutricionista, e poderia ajudá-lo. A mãe de Guto explicou que se Bia começasse a comer mais frutas, legumes e verduras e diminuísse um pouco a quantidade de doces, se sentiria melhor para tudo, inclusive, para brincar com Guto. Logo Guto contou isso a Bia, e ela percebeu que melhorando a alimentação até o número de injeções diminuiria e ela ficava muito mais disposta. Bia e Guto ficaram muito felizes com essa nova informação e resolveram contar pra todos os seus amigos sobre a importância de comer bem.

11

## ATIVIDADE 5: TABULEIRO DA AUTONOMIA: TRILHANDO CAMINHOS SAUDÁVEIS

### Objetivos:

Avaliar o conhecimento das crianças em relação aos hábitos alimentares e estilo de vida que podem contribuir com o desenvolvimento de DCNT.

### Recursos:

- Cola;
- EVA;
- Papel cartão;
- Palitos de madeira;
- Tesoura;
- Tecido Não Tecido (TNT).

### Metodologia:

O tabuleiro gigante utilizado para o jogo deve ser previamente elaborado na forma de tapete, utilizando o TNT e o EVA, e deve conter: uma casa para "linha de largada", casas para avançar ao longo da dinâmica e uma de "linha de chegada". Além disso, devem ser criadas placas indicativas que permitem expressar o "sim" (utilizando papel cartão de cor verde) e o "não" (papel cartão de cor vermelha) para cada participante. O mediador deve explicar sobre o jogo, suas regras e entregar as placas para serem seguradas por cada participante. A cada rodada é realizada uma "pergunta" sobre o tema que deve ser respondida corretamente com utilização das placas, para que o participante continue no jogo avançando uma casa; caso erre, não há movimentação no tabuleiro e o mediador deve orientar quanto a resposta correta. Ganha a brincadeira, a criança que chegar primeiro na "linha de chegada".

12

### Sugestão de perguntas:

- Quando comemos muitos alimentos gordurosos, podemos adoecer o coração?
- É importante dormir bem?
- Devemos comer na frente da televisão ou celular?
- É importante fazer refeições com a família?
- Fazer atividade física ajuda a evitar doenças?
- É melhor comer alimentos industrializados ou naturais?
- É importante beber bastante água durante o dia?

13

## CAPÍTULO 3: ALIMENTAÇÃO CARDIOPROTETORA

As doenças cardiovasculares (DCV) são consideradas as principais causas de morte no Brasil e no mundo. Esse contexto resalta a emergência de mudanças nos hábitos de vida da população, objetivando a prevenção de tais agravos. Sendo assim, a infância e a adolescência apresentam-se como as fases de maior potencialidade para a prevenção da aterosclerose, uma vez que os hábitos de vida saudáveis são formados nessas etapas da vida (7).

Dentre as estratégias para controlar os fatores de risco para desenvolvimento das DCV, o Ministério da Saúde lançou em 2018, o guia sobre Alimentação Cardioprotetora (13). Neste, os alimentos são divididos em cores, de acordo com seu grau de processamento, conforme apresentado no Guia Alimentar para População Brasileira (8).

A Alimentação Cardioprotetora Brasileira foi dividida simbolizando as cores da bandeira do Brasil e o consumo dos grupos alimentares indicados em cada cor, deve seguir a mesma lógica da bandeira, sendo portanto: a cor verde, representada pelos alimentos que devem ser consumidos em maior quantidade, pois corresponde a maior área apresentada na bandeira; amarelo, aqueles que devem ser consumidos com moderação; e azul, que devem ser consumidos em menor quantidade. Além destes, existe ainda o grupo vermelho, representando os alimentos que devem ser evitados (9).

## ATIVIDADE 6: COLORINDO O APRENDIZADO

### Objetivos:

Demonstrar, de maneira ilustrativa e dinâmica, sobre a alimentação cardioprotetora para crianças.

### Recursos:

- Espuma vinílica acetinada (EVA) nas cores verde, amarela, azul e vermelha;
- Folha de papel cartão;
- Folha de papel filme;
- Garrafas de poli tereftalato de etila (PET);
- Tesoura;
- Tubo de cola branca.

### Metodologia:

Em um primeiro momento, o mediador deve elaborar o material de apoio da dinâmica, o qual consiste em quatro corações de plástico, feitos com garrafas PET e folhas de EVA, nas cores utilizadas pela alimentação cardioprotetora. Sendo a cor verde, representando os alimentos que devem estar em maior quantidade na alimentação; a cor amarelo, os quais precisam ser consumidos com moderação; azul, que devem estar presentes em pequenas quantidades; e o vermelho, os alimentos que devem ser evitados. Somado a isso, também devem ser impressas imagens de alimentos pertencentes a cada um dos grupos. Para realização da dinâmica, o mediador deve realizar uma exposição oral dialogada sobre o assunto abordado, através de uma linguagem clara e simples, de modo que o público alvo alcance a compreensão. Posteriormente, o mediador deverá apresentar as imagens dos alimentos aos participantes e orientá-los a depositá-las nos respectivos corações.

16

## CAPÍTULO 4: HÁBITOS DE HIGIENE

"Higiene das mãos" é um termo geral, que se refere a qualquer ação de higienizar as mãos para remover os microrganismos que colonizam as camadas superficiais da pele, assim como o suor, a oleosidade e as células mortas, retirando a sujidade. De acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), o termo engloba três tipos de higienização, entre estes, a higiene simples das mãos que é caracterizada pelo ato de higienizar as mãos com água e sabonete comum, sob a forma líquida (10).

Estudos apontam que a não higienização das mãos antes de manipular e servir os alimentos, é um dos principais fatores contaminantes dos mesmos, sendo a falta de higiene dos manipuladores e, em alguns casos, dos próprios consumidores, o maior causador das doenças transmitidas por alimentos (DTA's) (11).

Nesse sentido, a EAN é uma estratégia positiva para mostrar a importância desse hábito de higiene e informar à população em geral sobre riscos que esta prática, quando realizada de modo inadequado, pode trazer à Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) (10).

## ATIVIDADE 7: HIGIENIZANDO AS MÃOS

### Objetivos:

Incentivar a higienização da mãos.

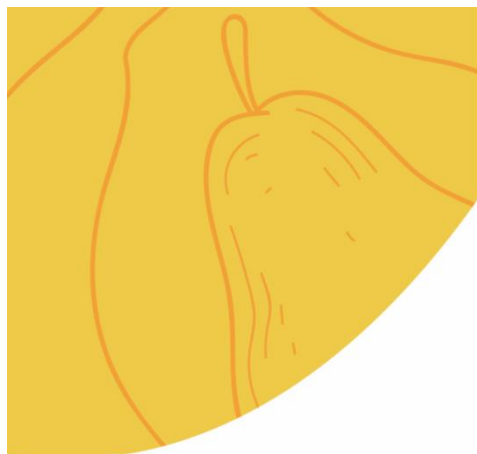
### Recursos:

- Caixa de sapato;
- "Dispenser" de saboneteira;
- Folha de EVA;
- Papel cartão;
- Vasilha de alumínio.

### Metodologia:

Primeiramente, o mediador deve elaborar a TE (protótipo de "pia") utilizando uma caixa de sapato, uma vasilha de alumínio e um "dispenser" de saboneteira líquida, além de papel cartão e EVA para a decoração da mesma. No decorrer da dinâmica, deve ser explicado o passo-a-passo da higienização das mãos às crianças, que devem reproduzir a técnica para uma melhor avaliação pelo mediador. Durante a realização da dinâmica, as crianças devem ser orientadas a respeito da importância da mesma.

19



## CAPÍTULO 5: CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

O Guia alimentar para população brasileira apresenta recomendações gerais para orientar os brasileiros quanto às escolhas alimentares, a fim de garantir uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa e culturalmente apropriada (8).

No Guia, os alimentos são classificados conforme o processamento a que são submetidos antes de sua aquisição, preparo e consumo, sendo classificados em alimentos in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados, conforme exposto abaixo (8).

### In natura ou minimamente processados

Obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos ou ovos e leite) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza.

### Processados

Produtos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar a um alimento in natura ou minimamente processado.

### Ultraprocessados

Fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento e vários ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial.

### ATIVIDADE 8: "VAMOS ÀS COMPRAS?"

#### Objetivos:

Vivenciar situações de compras de alimentos no mercado.

#### Recursos:

- Fita colorida;
- Imagens de alimentos (in natura, minimamente processado, processados e ultraprocessados);
- Moedas coloridas de folha de EVA;
- Papel 40 quilos na cor branca;
- Sacolinhas de pano;
- Saco plástico transparente.

#### Metodologia:

O mercado deve ser simulado utilizando o papel 40 quilos, com vários compartimentos feitos com sacos plásticos, nos quais serão inseridas as imagens dos alimentos e um adesivo colorido representando o valor destes em moedas. A criança que participará da atividade deve receber uma sacolinha feita de pano e uma determinada quantidade de moedas coloridas elaboradas com EVA. O mediador deve explicar a atividade, orientando a criança a simular o ato de ir às compras. Os participantes devem "comprar" com as moedas os alimentos que mais consomem, colocando-os na sacolinha de pano. Quando as moedas acabarem o mediador deve, junto com o participante, discutir sobre as escolhas realizadas, e com isso, avaliar os hábitos alimentares das crianças e instruí-las acerca da importância de consumir alimentos saudáveis.

22

### ATIVIDADE 9: MONTANDO MEU PRATINHO

#### Objetivos:

Incentivar o consumo de alimentos saudáveis e testar seu conhecimento sobre os mesmos.

#### Recursos:

- Cartolina;
- Cola;
- Pratos de plástico;
- Recortes de papel cartão com gravuras alimentos;
- Tesoura.

#### Metodologia:

O mediador deve confeccionar previamente a TE, sendo: fichas de papel cartão em formato triangular com as bases abauladas para, quando unidas, formarem um círculo. Os recortes com gravuras devem ser compostos por alimentos, divididos em cinco grupos alimentares: proteínas (carne bovina, frango e peixe), carboidratos (arroz e macarrão), leguminosas (feijão, ervilha e grão-de-bico), verduras/legumes (couve, alface, tomate, brócolis e batata) e frutas (maçã e banana). Em uma cartolina, devem ser colados pratos descartáveis para a inserção dos recortes e um espaço avulso marcado para a fruta. Para a realização da dinâmica, o mediador deve orientar os participantes a escolher os recortes com gravuras de alimentos de acordo com suas preferências, colocando-os nos pratos descartáveis e, em seguida, caso necessário, devem ser realizadas orientações quanto à montagem correta.

23



## CAPÍTULO 6: CARÊNCIAS NUTRICIONAIS

A transição nutricional e os avanços tecnológicos têm acarretado uma diminuição do consumo de alimentos ricos em micronutrientes, como frutas e hortaliças, e o aumento do consumo de alimentos com baixo valor nutricional, favorecendo a formação de hábitos alimentares inadequados e, conseqüentemente, contribuindo para o desenvolvimento precoce de distúrbios nutricionais relacionados à alimentação (12).

De relevância no contexto da saúde pública, dentre os distúrbios nutricionais mais prevalentes em crianças na fase pré-escolar, destacam-se a anemia ferropriva e hipovitaminose A, que podem acarretar nas crianças alterações comportamentais, cognitivas e prejuízos no crescimento (12).

### ATIVIDADE 10: HERÓIS SEMPRE UNIDOS: COMBATENDO A ANEMIA

#### Objetivos:

Promover educação quanto a prevenção da anemia ferropriva.

#### Recursos:

- Desenhos impressos de alimentos: fontes do mineral ferro (heme e não heme) e da vitamina C;
- EVA;
- Papelão;
- Papel 40 quilos.

#### Metodologia:

Para elaboração da TE, deve ser criado, utilizando papelão e o papel 40 quilos, um personagem em alusão ao super-herói "Homem de ferro", sendo denominado "Menino de ferro", no qual é necessário inserir uma abertura em sua armadura frontal. Para execução da atividade, o mediador deve apresentar o "Menino de ferro" que irá narrar uma história no combate à anemia ferropriva, apresentando alguns sinais e sintomas da doença e os alimentos fonte de ferro e vitamina C, esclarecendo a respeito da biodisponibilidade. Para finalizar, as crianças devem inserir na armadura do personagem, os alimentos com alta biodisponibilidade de ferro, associado ou não, aos alimentos fonte de vitamina C, considerados protetores deste distúrbio nutricional.

26

#### Sugestão de história:

"Menino de Ferro no combate à anemia ferropriva"

Narrador: Toninho era um garoto muito alegre! Ele amava correr e brincar com seus amigos todos os dias. Porém, nos últimos dias ele começou a se sentir muito cansado e não conseguia mais brincar e se divertir como antes, pois ficava com sono e as vezes até tonto. Ele então contou para a sua mãe, que imediatamente o levou ao nutricionista, onde descobriu que estava com anemia. Essa doença acontece quando não nos alimentamos muito bem, deixando de comer alimentos ricos em ferro e sua ajudante, a vitamina C.

Quando chegou em casa, Toninho tomou uma decisão! Ele iria se tornar um herói para lutar contra essa doença. Então, com a ajuda de sua mãe ele construiu uma armadura para a batalha, tornando-se o "Menino de Ferro". Mas para ele ficar forte de verdade, vai precisar da ajuda de vocês, amiguinhos.

(Interação com o público: neste momento, o mediador deve explicar a dinâmica de colocar as imagens dos alimentos na armadura e durante a mesma, mostrar a importância de cada alimento selecionado)

Narrador:

Agora que Toninho está equipado, ele vai combater a anemia e voltar a ficar alegre, brincar e se divertir com seus amigos todos os dias!

27



## REFERÊNCIAS

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - 2. ed., 1. Reimpr. - Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. il.
2. PONTES AMO, ROJIM H, TAMÁSIA GA. A importância da Educação Alimentar e Nutricional na prevenção da obesidade em escolares [artigo]. Saúde Foco. 8(1): 1-15. Registro: Faculdades Integradas do Vale do Ribeira, 2016.
3. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção à Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção à Saúde. - Brasília: Ministério da Saúde, 2019. 256 p.
4. FRANÇA CJ, CARVALHO VCHS. Estratégias de educação alimentar e nutricional na Atenção Primária à Saúde: uma revisão de literatura. Saúde Debate. Rio de Janeiro. 41(114): 932-948, 2017. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010311042017000300932&script=scl\\_abstract&lng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010311042017000300932&script=scl_abstract&lng=pt). Acesso em: 12 jan. 2020.
5. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentos regionais brasileiros / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. 2ª edição. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 484p.
6. Brasil. Ministério da Saúde; Universidade Federal de Minas Gerais. Instrutivo: metodologia de trabalho em grupos para ações de alimentação e nutrição na atenção básica. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2016.

28

## REFERÊNCIAS

7. Prêcoma DB, Oliveira GMM, Simão AF, Dutra OP, Coelho OR, Izar MCO, et al. Atualização da Diretriz de Prevenção Cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia – 2019. Arq Bras Cardiol. 2019; 113(4):787-891.
8. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - 2. ed., 1. reimpr. - Brasília : Ministério da Saúde, 2014.
9. Brasil. Ministério da Saúde. Hospital do Coração. Alimentação Cardioprotetora / Ministério da Saúde. - Brasília: Ministério da Saúde, 2018.
10. Sales NMR, Sales SA, Partridge DD, Silva CRB, Pellegrini PB. Importância da higienização das mãos: Pesquisa observacional em restaurante de autosserviço. Revista de Saúde da Fapciplac Brasília. 2014; 1 (1).
11. Brasil. Ministério da Saúde. Protocolo Integrante do Programa Nacional de Segurança do Paciente. Protocolo para a prática de higiene das mãos em serviços de saúde. 2013. Disponível em: [http://www.hospitalsantalucinda.com.br/downloads/prot\\_higiene\\_das\\_mao\\_s.p.df](http://www.hospitalsantalucinda.com.br/downloads/prot_higiene_das_mao_s.p.df). Acesso em: 11 maio 2020.
12. Teodoro MA, Santos LMPG, Lima DB, Ferreira EB, Lucia FD. Estratégia de educação alimentar e nutricional na prevenção de distúrbios nutricionais em pré-escolares. Extensio: R. Eletr. de Extensão. 2018; 15 (31): 15-30.

29



# ANEXO A – PARECER DO COMITÊ EM ÉTICA E PESQUISA

## Parecer do Comitê em Ética e Pesquisa

UFPA - INSTITUTO DE  
CIÊNCIAS DA SAÚDE DA  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** OFICINA DA SAÚDE: AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA CRIANÇAS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

**Pesquisador:** REJANE MARIA SALES CAVALCANTE MORI

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 09559619.5.0000.0018

**Instituição Proponente:** Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Pará - ICS/ UFPA

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 3.380.831

#### Apresentação do Projeto:

A alimentação é um dos principais fatores de risco que está relacionada com o desenvolvimento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) e a sua promoção, de forma saudável, está inserida como eixo temático na Política Nacional de Promoção da Saúde. Entretanto, tem sido observado nos últimos anos, alterações no padrão alimentar da população, no qual, há um elevado consumo de produtos processados e ultraprocessados, ricos em açúcar, sódio e gorduras, por exemplo. Diversos estudos evidenciam que práticas alimentares incorretas desde a infância, garantem hábitos que serão perpetuados e contribuem significativamente para o desenvolvimento das DCNT. Diante disto, destaca-se a importância do nutricionista na Atenção Primária à Saúde (APS), o qual, além de realizar o atendimento nutricional, atua na execução de ações educativas de alimentação e nutrição, que fazem parte das condições básicas para promoção e proteção à saúde da população. Neste sentido, realizar ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) com o público infantil, constitui uma das ferramentas indispensáveis para garantia da promoção à saúde e prevenção das DCNT, uma vez que, contribui para que a criança adquira autonomia alimentar com hábitos saudáveis.

#### Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário: Promover o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis em crianças,

**Endereço:** Rua Augusto Corrêa nº 01- Campus do Guamá, UFPA- Faculdade de Enfermagem do ICS - sala 13 - 2º and.  
**Bairro:** Guamá **CEP:** 66.075-110  
**UF:** PA **Município:** BELEM  
**Telefone:** (91)3201-7735 **Fax:** (91)3201-8028 **E-mail:** cepccs@ufpa.br

Continuação do Parecer: 3.380.831

através de atividades lúdicas sobre alimentação e nutrição.

Objetivo Secundário: Caracterizar a amostra através de variáveis sociodemográficas; Avaliar o estado nutricional das crianças; Elaborar atividades lúdicas para estimular o conhecimento sobre alimentação saudável; Elaborar um Caderno prático de Educação Nutricional para crianças com as diversas atividades desenvolvidas durante a pesquisa.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Riscos: Poderão existir momentos de constrangimento durante a coleta dos dados antropométricos, porém tais procedimentos serão realizados em um local reservado (sala do nutricionista), para oferecer maior privacidade ao entrevistado e na presença dos pais e/ou responsáveis. Toda e qualquer informação coletada será mantida dentro da garantir de sigilo, por esta razão não serão coletados os nomes das crianças, todas serão identificadas através de uma denominação numérica. Benefícios: Este estudo beneficiará este público por meio de acesso à informação de seu estado nutricional, além de despertar quanto ao comportamento alimentar, uma vez que brincando não só se diverte como também se aprende

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

o protocolo encaminhado dispõe de metodologia e critérios definidos conforme resolução 466/12 do CNS/MS.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Os termos apresentados contemplam os sugeridos pelo sistema CEP/CONEP.

**Recomendações:**

A pesquisadora deve completar o endereço e contatos deste CEP/ICS/UFPA, disponível no site do ICS/UFPA.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Diante do exposto somos pela aprovação do protocolo. Este é nosso parecer, SMJ.

Devendo a pesquisadora atender as recomendações constantes neste parecer.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1309447.pdf	08/03/2019 21:52:52		Aceito

**Endereço:** Rua Augusto Corrêa nº 01- Campus do Guamá ,UFPA- Faculdade de Enfermagem do ICS - sala 13 - 2º and.  
**Bairro:** Guamá **CEP:** 66.075-110  
**UF:** PA **Município:** BELEM  
**Telefone:** (91)3201-7735 **Fax:** (91)3201-8028 **E-mail:** cepccs@ufpa.br

UFPA - INSTITUTO DE  
CIÊNCIAS DA SAÚDE DA  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO



Continuação do Parecer: 3.380.831

Folha de Rosto	FOLHADEROSTO20190308_20484140.pdf	08/03/2019 21:52:17	REJANE MARIA SALES CAVALCANTE MORI	Aceito
Outros	ISE.pdf	06/03/2019 13:59:27	REJANE MARIA SALES CAVALCANTE MORI	Aceito
Declaração de Pesquisadores	COMPR.pdf	06/03/2019 13:58:06	REJANE MARIA SALES CAVALCANTE MORI	Aceito
Outros	ENC.pdf	06/03/2019 13:57:33	REJANE MARIA SALES CAVALCANTE MORI	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	INST.pdf	06/03/2019 13:57:16	REJANE MARIA SALES CAVALCANTE MORI	Aceito
Declaração de Pesquisadores	ACEITEPESQ.pdf	06/03/2019 13:56:58	REJANE MARIA SALES CAVALCANTE MORI	Aceito
Declaração de Pesquisadores	ACEITEPES.pdf	06/03/2019 13:56:48	REJANE MARIA SALES CAVALCANTE MORI	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO.pdf	06/03/2019 13:56:37	REJANE MARIA SALES CAVALCANTE MORI	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA.pdf	06/03/2019 13:35:07	REJANE MARIA SALES CAVALCANTE MORI	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	06/03/2019 13:34:43	REJANE MARIA SALES CAVALCANTE MORI	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

BELEM, 10 de Junho de 2019

Assinado por:

Wallace Raimundo Araujo dos Santos  
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Augusto Corrêa nº 01- Campus do Guamá ,UFPA- Faculdade de Enfermagem do ICS - sala 13 - 2º and.  
Bairro: Guamá CEP: 66.075-110  
UF: PA Município: BELEM  
Telefone: (91)3201-7735 Fax: (91)3201-8028 E-mail: cepccs@ufpa.br