

MINISTÉRIO DA SAÚDE
GRUPO HOSPITALAR CONCEIÇÃO
GERÊNCIA DE ENSINO E PESQUISA
Curso Técnico em Nutrição e Dietética

**ELABORAÇÃO DE CARTAZ DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL,
SOBRE A CLASSIFICAÇÃO DO GUIA ALIMENTAR PARA A
POPULAÇÃO BRASILEIRA PARA A COMUNIDADE ESCOLAR**

PATRICIA REGINA ALMEIDA DA SILVA CONCEIÇÃO

ORIENTADOR (A)
NATÁLIA MIRANDA JUNG

PORTO ALEGRE
2022

PATRICIA REGINA ALMEIDA DA SILVA CONCEIÇÃO

**ELABORAÇÃO DE CARTAZ DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL,
SOBRE A CLASSIFICAÇÃO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO
BRASILEIRA PARA A COMUNIDADE ESCOLAR**

Trabalho apresentado no curso técnico de
nutrição e dietética, da escola de Ensino e
Pesquisa GHC.

ORIENTADOR (A)
NATÁLIA MIRANDA JUNG

PORTO ALEGRE
2022

RESUMO

Para os profissionais de saúde é um desafio fazer os pais ou responsáveis pelas crianças e adolescentes, manter uma alimentação adequada e saudável na infância. A ingestão de alimentos é influenciada pelos padrões alimentares dos adultos e familiares. Os alimentos adequados e saudáveis devem ser apresentados as crianças e adolescentes, desde a primeira fase da infância e dando continuidade ao crescimento até a vida adulta. Dessa forma, as preferências e hábitos alimentares, acaba tendo um efeito significativo no futuro.

Hoje em dia, muitas crianças e adolescentes vivem rotinas onde exercícios físicos e alimentação controlada simplesmente são ignorados pelos responsáveis. A alimentação saudável na infância e na adolescência promove a saúde, o crescimento, o desenvolvimento e previne problemas de saúde, como: sobrepeso, diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares. Por esse motivo, devemos olhar para as consequências que uma má alimentação pode acarretar na vida adulta.

É preciso trabalhar os hábitos alimentares saudáveis e uma rotina de exercícios físicos ou atividades físicas. Garantir que as crianças e adolescentes tenham uma alimentação e hábitos mais saudáveis no dia a dia, é muito importante para o desenvolvimento e crescimento. E aos poucos com costumes e rotinas diárias, a alimentação pode chegar à mesa balanceada, conforme as recomendações do guia alimentar para a população brasileira. As recomendações do guia para a população brasileira é: “promover a saúde de pessoas, famílias e comunidades e da sociedade brasileira como um todo, hoje e no futuro”.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	5
2. JUSTIFICATIVA.....	6
3. OBJETIVO.....	7
4. REVISÃO DE LITERATURA.....	8
4.1 Educação Alimentar e Nutricional	8
4.2 Guia Alimentar para a População Brasileira	12
5. DEFINIÇÃO DO PRODUTO.....	14
6. ETAPAS DE ELABORAÇÃO DO PRODUTO	15
6.1 Conteúdo Teórico do Produto	15
6.2 Designer do Produto	16
6.3 Divulgação e local de exposição do produto	16
6.4 Recursos tecnológicos para construção do produto.....	16
7. CRONOGRAMA	17
8. RECURSOS.....	18
9. REFERÊNCIAS.....	19
10. APÊNDICE.....	20

1. INTRODUÇÃO

Os índices crescentes de sobrepeso, obesidade e doenças associadas à má alimentação da população, principalmente em crianças e adolescentes, tem crescido disparadamente. Essa é a maior epidemia mundial em saúde pública, que se alastrou não só nos adultos, mas também entre crianças e jovens do mundo inteiro, nas últimas décadas. Essa doença foi reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS), como uma doença crônica grave, e está associada às doenças crônicas não transmissíveis, que vêm afetando mais precocemente a população infantil (WEFFORT, 2019).

Considerando que a construção dos hábitos alimentares ocorre na infância e que a alimentação escolar deveria ter função pedagógica, é necessário sensibilizar os atores envolvidos para que a proposta de uma alimentação saudável, adequada e segura seja efetiva (ACCIOLY, 2009).

A alimentação não diz respeito apenas ao alimento que se come, ela envolve fatores afetivos, sensoriais e sociais que constroem a própria cultura. O Guia Alimentar da População Brasileira, é uma ferramenta para a promoção da alimentação adequada e saudável. Valorizando os diferentes saberes e culturas, assim como outros fatores de estilo de vida (BRASIL. Ministério da Saúde, 2014).

2. JUSTIFICATIVA

A obesidade infantil é um dos maiores problemas de saúde pública, atualmente. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) aproximadamente 124 milhões de crianças e adolescentes são considerados obesos em todo o mundo. Os dados mostram que há quatro décadas o número de crianças e adolescentes obesos era de apenas 11 milhões. O levantamento indica piora dos índices da doença em países de baixa e média renda. Além disso, outros 123 milhões de crianças, adolescentes e jovens, com idades entre cinco e 19 anos, já apresentam excesso de peso, sendo a incidência maior entre os meninos.

No Brasil, a obesidade atinge 9,4% das meninas e 12,4% dos meninos. O Brasil convive atualmente com a transição nutricional, um processo que corresponde às mudanças de padrões nutricionais da população, essencialmente determinadas por alterações na estrutura da dieta e na composição corporal dos indivíduos, resultando em importantes modificações no perfil de saúde e nutrição, tais com as citadas no parágrafo acima. O aumento do consumo de alimentos industrializados, especialmente os Ultraprocessados, vem impactando negativamente na saúde das crianças e adolescentes. Pensar estratégias de educação alimentar e nutricional para esse público é um das formas de promover mudança no estilo de vida do público infantil e suas famílias.

3. OBJETIVO

Elaborar cartaz de educação alimentar e nutricional sobre a classificação NOVA do Guia Alimentar para a População Brasileira para a comunidade escolar, de uma escola municipal de ensino fundamental da cidade de Viamão, do Rio Grande do Sul.

4. REVISÃO DE LITERATURA

4.1 Educação Alimentar e Nutricional

O período em que as crianças estão em desenvolvimento com a alimentação ou na transição para a adolescência, tem causado desafios para os profissionais da saúde e da educação. Quando falamos em alimento ou alimentação nesse ciclo de vida, logo percebemos uma resistência. As escolhas alimentares nesta faixa etária estão ganhando uma proporção de hábitos inadequados e estilo de vida nada saudável. São alimentos como *fastfood*, processados e industrializados, que se tornaram as escolhas preferida desse grupo, causando a realidade da prevalência relevante de obesidade infanto-juvenil (BOTELHO; LAMEIRAS, 2018).

A alimentação inadequada é uma das causas principais de agravos de doenças no Brasil e no mundo. Ela está relacionada ao consumo exagerado de alimentos processados e Ultraprocessados, como salgadinhos, refrigerantes, doces, fastfood, embutidos e outros. A ingestão desses alimentos em grande quantidade e por muito tempo acumula excesso de gordura corporal e supera o gasto energético diário. Esses fatores acarretam em doenças crônicas não transmissíveis, principalmente sobrepeso e a obesidade infantil (WEFFORT, 2019).

A obesidade infantil é considerada um dos maiores problemas de saúde pública pediátrica, afetando cerca de 224 milhões de crianças em idade escolar no mundo (BRASIL. Ministério da Saúde, 2021).

A educação alimentar e nutricional, ao ser realizada, pode ser uma estratégia importante para apoiar as crianças e adolescentes a tomarem decisões que garantem a manutenção da sua saúde no presente e no futuro (Botelho e Lameiras, 2018).

Segundo Botelho e Lameiras (2018), a alimentação é um elemento decisivo para a saúde dos indivíduos, com influência direta no bem-estar físico e psicológico.

A alimentação quando saudável tem seus benefícios em desempenhar o papel de proteger nosso sistema imunológico e nos dar condições sustentáveis adequadas para o dia a dia. Evitando assim doenças crônicas não transmissíveis, como: obesidade, hipertensão, doenças cardiovasculares e outras. “As escolhas alimentares, muitas vezes, afastam-se do conceito da alimentação saudável. Situação agravada

por contextos socioeconômicos ou culturais desfavoráveis. A prevalência relevante de obesidade em adolescentes é uma realidade” (BOTELHO; LAMEIRAS, 2018, p.30).

Para o Comitê de Nutrição, Academia de Pediatria e Barness (1992), a tendência da obesidade na infância em persistir na idade adulta é bem conhecida. Crianças obesas têm maior probabilidade de tornarem-se adultos obesos do que crianças magras.

Fatores como, tempo excessivo de televisão, falta da prática de atividade física, diminuição do tempo em preparações culinárias, aumento do consumo de comidas processadas e industrializadas, tem grandes consequências futuras para a saúde desses jovens e adolescentes (BOTELHO;LAMEIRAS, 2018)

A atividade física e o controle de peso são muito importantes para reduzir o risco de doenças, sedentarismo e o excesso de peso. Com a ajuda da família e a atenção que a escola disponibiliza para os estudantes, os profissionais em nutrição devem trabalhar para a melhoria do bem estar dessa população jovem. Com alimentos saudáveis e nutritivos que garantam, que as boas práticas de alimentação aconteçam. “A nutrição está identificada como determinante para a promoção e manutenção da Saúde ao longo de todo o ciclo de vida, e seu papel como fator decisivo na prevenção ou gênese de doenças crônicas não transmissíveis está bem documentada” (BOTELHO;LAMEIRAS, 2018, p.30).

O alimento pode ser inserido no processo educativo, não apenas em disciplinas relacionadas às ciências da biologia e da saúde, mas em todas as áreas do conhecimento e desta forma, estimular o consumo de alimentos saudáveis na escola e no cotidiano da criança (ACCIOLY, 2009, v. 2. p. 1).

O crescimento saudável das crianças e dos adolescentes depende de uma alimentação adequada às suas necessidades. Com hábitos diários de uma alimentação nutritiva e rotinas de atividades física, ajuda a aumentar o desempenho escolar, a concentração nos estudos e a disposição que uma criança e adolescente tem que ter de acordo com sua idade. O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), ajuda a identificar as necessidades das crianças e dos adolescentes no âmbito escolar. É através do programa (PNAE) que políticas públicas devem ser implantadas junto ao guia alimentar para a população brasileira, informando a população local dos direitos de uma alimentação saudável, segura e adequada para

cada faixa etária de idade e suas necessidades (BRASIL. Ministério da Educação, 2009).

Segundo o guia alimentar para a população brasileira (BRASIL, 2014, p. 8)

A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis.

A escola pode ser considerada um ambiente educativo na alimentação e formação de hábitos saudáveis. Para que se reverta o quadro da má alimentação, do sedentarismo e do sobrepeso, deve-se trabalhar em cima de ações educativas e promoções. Aproximar as crianças e os adolescentes dos alimentos, e trabalhar com elas a autonomia e as combinações dos alimentos. É uma maneira que se tem de trazer a atenção e curiosidade delas em novos sabores e experiências. Um cenário lúdico, onde a apresentação do alimento seja de boa aparência e que chame a atenção das crianças e adolescentes para o alimento a ser oferecido é uma grande estratégia para uma nova mudança de hábitos na alimentação. Começa aí, uma nova mudança de paladar, que poderá ser desenvolvida no âmbito escolar para o âmbito familiar (ACCIOLY, 2009).

A alimentação escolar pode contribuir decisivamente para a melhoria das condições nutricionais de crianças e jovens, diminuindo deficiências nutricionais e outros agravos relacionados ao consumo alimentar inadequado, protegendo e melhorando significativamente o desempenho escolar, favorecendo crescimento e desenvolvimento adequados, além de representar um importante fator de desenvolvimento econômico local (ACCIOLY, 2009, p.8).

O apoio e o envolvimento dos pais ou responsáveis é de extrema importância. Os principais responsáveis a desenvolver os hábitos alimentares saudáveis nas crianças, sempre serão os pais ou responsáveis com quem a criança convive. A escola ajuda a firmar essa iniciativa familiar e todos os envolvidos com as crianças e

adolescentes devem ser treinados e adequados para as ações propostas, e assim dar o exemplo de guiar as crianças e jovens para o caminho da educação alimentar e de hábitos saudáveis (ACCIOLY,2009).

Educadores, pais, alunos, merendeiras, comunidade têm importante papel na construção de um ambiente escolar promotor de estilos de vida saudáveis, em especial, a alimentação(ACCIOLY, 2009,p.1).

De acordo com Accioly (2009), toda alimentação infantil sofre forte influência do padrão familiar, considerada a família como o primeiro núcleo de integração social do ser humano. Assim, a adequação da alimentação nos primeiros anos de vida depende do padrão e da disponibilidade alimentar da família. Mais adiante, a influência de outros grupos sociais (creche, clubes, escolas, etc.) e da publicidade na área de alimentos, se apresentam de forma mais intensa, onde devemos ficar atentos.

Ações e intervenção em políticas públicas devem ser implantadas na escola, para que a população escolar tenha o conhecimento dos direitos e o acesso aos alimentos que são ofertados no período escolar do ano letivo (BRASIL. Ministério da Educação, 2009).

VI - o direito à alimentação escolar, visando a garantir segurança alimentar e nutricional dos alunos, com acesso de forma igualitária, respeitando as diferenças biológicas entre idades e condições de saúde dos alunos que necessitem de atenção específica e aqueles que se encontram em vulnerabilidade social (BRASIL. Ministério da Educação, 2009).

Conhecendo a realidade do ambiente escolar, a história e a cultura, a escola pode trabalhar com base nas diretrizes do PNAE, que é o maior programa de alimentação escolar do mundo em referência e no Guia Alimentar da População Brasileira, que traz as informações, recomendações e a importância da classificação dos alimentos (BRASIL. Ministério da Educação, 2009).

Segundo o guia alimentar para a população brasileira (BRASIL. Ministério da Saúde, 2014, p.47), a regra que facilita a observação das quatro recomendações gerais feitas neste capítulo(2) é simples como devem ser as regras de ouro: prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos Ultraprocessados.

4.2 Guia Alimentar para a População Brasileira

O Guia Alimentar para a população brasileira, apresenta um conjunto de informações e recomendações, sobre a alimentação adequada e saudável, que objetiva promover a saúde dos indivíduos, famílias e comunidades. As recomendações do guia são oferecidas de forma sintetizada em “Dez Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável” (BRASIL. Ministério da Saúde, 2014).

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

Alimentação diz respeito à ingestão de nutrientes, mas também aos alimentos que contêm e fornecem os nutrientes, a como alimentos são combinados entre si e preparados, a características do modo de comer e às dimensões culturais e sociais das práticas alimentares. Todos esses aspectos influenciam a saúde e o bem-estar do indivíduo (BRASIL. 61, 2021).

O Guia Alimentar para a População Brasileira é um marco, principalmente, pela inclusão de considerações sobre sustentabilidade da dieta e por utilizar uma classificação de alimentos baseada no nível de processamento. À classificação apresenta grupos divididos em quatro categorias:

- Grupo 1 -Alimentos in natura ou minimamente processados
- Grupo 2 - Ingredientes culinários processados
- Grupo 3 - Alimentos processados
- Grupo 4 - Alimentos Ultraprocessados

O Guia alimentar para a população brasileira, traz uma regra de ouro: “prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos Ultraprocessados”.

Orientar e estimular as pessoas a adotarem estilos de vida mais saudáveis e a fazerem escolhas alimentares mais adequadas, são os princípios elaborados pelo guia alimentar (BRASIL.61, 2021).

5. DEFINIÇÃO DO PRODUTO

O cartaz elaborado (APÊNDICE) é uma ferramenta de Educação Alimentar e Nutricional (EAN).

Foi construído um cartaz, para exemplificar cada categoria alimentar, assim como, um breve texto explicativo de cada uma. Foi inserido *QR code* com acesso aos dez simples passos para uma alimentação saudável. O cartaz foi impresso e terá o tamanho de 50x70 cm. Será colocado na porta de entrada da escola, como ponto estratégico, onde será visível aos leitores.

6. ETAPAS DE ELABORAÇÃO DO PRODUTO

6.1 Conteúdo Teórico do Produto

O conteúdo abordado no cartaz foi:

1) A classificação dos alimentos proposta pelo Guia Alimentar para a População Brasileira e as recomendações decorrentes dessa proposta.

A classificação é uma ferramenta que agrupa os alimentos em quatro categorias de acordo com o nível de processamento pelo qual passou antes de chegar à mesa do consumidor. São eles:

- Grupo 1 - Alimentos in natura ou minimamente processados
- Grupo 2 - Ingredientes culinários processados
- Grupo 3 - Alimentos processados
- Grupo 4 - Alimentos Ultraprocessados

As recomendações abordadas no cartaz são as “Quatro recomendações e a Regra de Ouro”. São elas:

1. Faça de alimentos in natura ou minimamente processados a base de sua alimentação.
2. Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
3. Limite o uso de alimentos processados, consumindo-os, em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados.
4. Evite alimentos Ultraprocessados.
5. A regra de ouro. Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos Ultraprocessados.

6.2 Design do Produto

O cartaz foi impresso em uma folha de papel imprensa de 50x70 cm, com imagens ilustrativas e informações sobre a classificação descrita acima e QR code que direcionam para a classificação do guia alimentar para a população brasileira.

6.3 Divulgação e Local de Exposição do Produto:

O cartaz será exposto em uma escola municipal de ensino fundamental da cidade de Viamão, em local de maior circulação possível de pessoas da comunidade escolar.

6.4 Recursos Tecnológicos para Construção do Produto

Para construção do cartaz foi utilizado o software Canva.

7. CRONOGRAMA

Atividade	Jul/22	Ago/22	Set/22	Out/22	Nov/22	Dez/22
Apresentação do pré-projeto na disciplina Desenvolvimento de TCC I	X					
Escolha do orientador		X				
Reunião inicial com orientador para definição do objetivo do projeto e produto a ser desenvolvido			X			
Redação do projeto			X	X		
Construção do produto			X	X		
Entrega e exposição do produto na escola					X	
Apresentação do TCC na disciplina Desenvolvimento de TCC II						X
Entrega final do TCC						X

8. RECURSOS

O quadro 1 apresenta os recursos necessários para a realização do projeto. Os custos ficarão por conta da autora do trabalho.

Item	Quantidade	Valor Unitário	Valor Total
Notebook	1 unidade	R\$ 2.400 00	R\$ 2.400 00
Impressão banner	1 unidade	R\$ 8,00	R\$ 8,00
TOTAL	---	R\$ 2.408 00	R\$ 2.408,00

QUADRO 1 – Material necessário para a realização do projeto.

REFERÊNCIAS

ACADEMIA AMÉRICANA DE PEDIATRIA. **Manual de nutrição pediátrica**. 3. Ed. São Paulo,: Pfarmapress, 1992.

ACCIOLY, Elizabeth. **A escola como promotora da alimentação saudável**. Ciência em Tela, Rio de Janeiro,v.2, n.2, p.1-9, 2009.

BOTELHO, Goreti; LAMEIRAS, Jorge. **Adolescente e obesidade: considerações sobre a importância da educação alimentar**. Coimbra, Portugal. 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, DF: Ed. Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Educação. **Programa nacional de alimentação escolar**. Brasília, DF: MEC,2009.

BRASIL. Ministério da Educação. **Obesidade infantil é tema do programa salto para o futuro**. Brasília, DF, 2018.

BRASIL. 61.**Dia mundial da alimentação: Guia Alimentar da População Brasileira é referência mundial**. Brasília, DF. 2021. Disponível em: <http://brasil61.com.br>. Acesso em: 25.11.22.

WEFFORT, Virgínia Resende Silva. **Obesidade na infância e adolescência: manual de orientação**. 3. ed. São Paulo: SBP,2019.

APÊNDICE

CARTAZ DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL – CLASSIFICAÇÃO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

O Guia alimentar para a população brasileira apresenta uma NOVA classificação de alimentos dividida em 4 categorias e uma regra de ouro.



**NOVA
CLASSIFICAÇÃO
DOS ALIMENTOS**

- 1** Alimentos in natura ou minimamente processados: obtidos diretamente de plantas ou de animais.
- 2** ingredientes culinários: sal, açúcar, óleos e gorduras.
- 3** Alimentos processados: produtos com adição de sal ou açúcar.
- 4** Alimentos ultraprocessados: envolve diversas etapas, técnicas de processamento e vários ingredientes industrializados.
- 5** Regra de ouro: “Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados.”



PARA INFORMAÇÕES SOBRE O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA, ACESSO O QR CODE AO LADO.

BRASIL, Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira, 2014.



