



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

**FERNANDA DA COSTA SILVA
LETÍCIA GABRIELLE SOUZA DO NASCIMENTO**

**METODOLOGIA EDUCATIVA NA FORMAÇÃO DE
BONS HÁBITOS ALIMENTARES EM ESCOLAS NA
CIDADE DE BELÉM-PA**

**BELÉM – PA
2018**

FERNANDA DA COSTA SILVA
LETÍCIA GABRIELLE SOUZA DO NASCIMENTO

**METODOLOGIA EDUCATIVA NA FORMAÇÃO DE
BONS HÁBITOS ALIMENTARES EM ESCOLAS NA
CIDADE DE BELÉM-PA**

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

ORIENTADORA:

M.Sc. Luísa Margareth Carneiro da Silva

CO-ORIENTADORA:

Prof.^a M.Sc. Ana Lúcia da Silva Rezende

BELÉM – PA

2018

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Pará
Gerada automaticamente pelo módulo Ficat, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

S586m Silva, Fernanda da Costa

Metodologia educativa na formação de bons hábitos alimentares em escolas na cidade de Belém-Pa / Fernanda da Costa Silva, Leticia Gabrielle Souza do Nascimento. - 2018.
52 f. : il. color.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Faculdade de Nutrição, Instituto de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Pará, Belém, 2018.

Orientação: Profa. MSc. Luísa Margareth Carneiro da Silva

Coorientação: Profa. MSc. Ana Lúcia da Silva Rezende.

Promoção da Saúde. 2. Educação Alimentar e Nutricional. 3. Hábitos Alimentares Saudáveis.
I. Nascimento, Leticia Gabrielle Souza do. II. Silva, Luísa Margareth Carneiro da , *orient.* II. Título

CDD 394.12

**FERNANDA DA COSTA SILVA
LETÍCIA GABRIELLE SOUZA DO NASCIMENTO**

**METODOLOGIA EDUCATIVA NA FORMAÇÃO DE
BONS HÁBITOS ALIMENTARES EM ESCOLAS NA
CIDADE DE BELÉM-PA**

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

BANCA EXAMINADORA:

Nutricionista M.Sc. Luísa Margareth Carneiro da Silva
(FANUT/ICS/UFPA – Orientadora)

Prof.^a M.Sc. Ana Lúcia da Silva Rezende
(FANUT/ICS/UFPA – Co-orientadora)

Prof.^a Dr.^a Irland Barroncas Gonzaga
(FANUT/ICS/UFPA – Membro)

Nutricionista Juliana Brasil Lima
(Fundação Municipal de Assistência ao
Estudante/Departamento de Assistência/Prefeitura Municipal de Belém – Membro)

DEDICATÓRIA

Dedicamos este trabalho aos nossos pais, aos demais familiares e a todos que torceram e que, de alguma forma, contribuíram para a conclusão desta etapa de nossas vidas.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, expresso minha gratidão a Deus, refúgio ao qual eu recorri todas as vezes que precisei de calma e amparo durante a realização deste trabalho. Por conseguinte, agradeço aos meus pais, Francisco e Francilene, e ao meu irmão, Francisco Neto, que, embora estivessem fisicamente longe, se mantiveram presentes através de mensagens de conforto e incentivo.

Meus tios, Rômulo e Franci, que me acolheram esses quatro anos em Belém e assistiram de perto a esta etapa de minha vida. Obrigada por terem estado sempre dispostos e pelos conselhos que me impulsionaram a dar o meu melhor. Gratidão também a minha prima-irmã Rafaeli, pela atenção que me foi dada, pela companhia nas noites em claro, pelas dúvidas esclarecidas e todo apoio moral e emocional que me foi oferecido nas horas difíceis.

Meus amigos de graduação: Amanda, Let, Chris, Gilnara e Lelê. Minha segunda família. Esses anos de faculdade não teriam sido fáceis sem a amizade de vocês. Vivenciamos momentos únicos, alguns episódios felizes, tristes, e outros, desesperadores. Por diversas vezes, nossa amizade foi meu porto seguro. Meu coração é cheio de gratidão pelos laços de amor e companheirismo que criamos.

Obrigada, Gabriel, meu “brother”, por todas as vezes que se dispôs a ouvir meus lamentos, que presenciou o meu desânimo e indisposição para terminar este trabalho, tendo que suportar meus estresses diários e meus sumiços. Os teus incentivos diante de todo sufoco foram essenciais para que eu pudesse me reerguer e continuar. Tua amizade veio para tornar tudo diferente e sou grata por tudo.

Aos professores da FANUT, personagens importantes na minha história. Agradeço por terem me feito enxergar o mundo com os olhos da Nutrição, fazendo-me sentir realizada e apaixonada pela profissão que escolhi seguir. E à orientadora Luísa, por ter nos impulsionado a seguir a diante, por todas as correções, conselhos e ideias que foram indispensáveis para que nosso projeto saísse do papel.

E, finalizo agradecendo imensamente à minha dupla Letícia, peça essencial na elaboração e execução deste projeto. Sou grata pela parceria, paciência e toda colaboração e por ter vivenciado comigo o nervosismo e o desespero que nos rodearam diversas vezes. Mil vezes obrigada!

Fernanda da Costa Silva

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar devo agradecer ao Senhor que tem me sustentado, dado ânimo e paz. Agradeço à família pelo suporte e sábios conselhos. Não posso deixar de agradecer a minha dupla que foi meu braço direito, suprindo-me as faltas na execução desse projeto e maior incentivadora para que o mesmo ocorresse. Agradeço a orientadora Luísa Margareth por nos impulsionar na elaboração e pelas sugestões visando a melhora da pesquisa.

Ademais, agradeço à Universidade, todo o corpo docente e funcionários de modo geral que estiveram conosco estes anos ajudando-nos a construir o conhecimento que possuímos hoje. Obrigada!

Letícia Gabrielle Souza do Nascimento

EPÍGRAFE

“Mudar é difícil, mas é possível”.

Paulo Freire

RESUMO

Esta pesquisa buscou descrever a experiência de uma metodologia educativa aplicada na turma do 5º ano de uma escola pública e de outra privada, na cidade de Belém-PA. O estudo é do tipo transversal, fundamentado em uma intervenção educativa realizada em quatro etapas: 1) aplicação de teste individual sobre alimentação e hábitos saudáveis; 2) aula expositiva e dialogada acerca das categorias alimentares, grupos de alimentos, o ato de comer e os 10 passos para uma alimentação adequada e saudável, todos abordados no Guia Alimentar para a População Brasileira (2014); 3) execução de métodos de fixação (jogo de perguntas e respostas e construção do semáforo dos alimentos); 4) reaplicação do teste. Observou-se que todos os alunos da escola privada tiveram melhor desempenho no segundo teste, enquanto que 34,8% dos alunos da escola pública apresentaram resultados insatisfatórios. As crianças se mostraram interessadas, foram participativas e capazes de manifestar uma visão crítica sobre seu hábito alimentar. Nas atividades de fixação, as turmas avaliadas responderam todas as questões corretamente, expressando que conseguiram absorver o conteúdo ministrado. Diante disso, conclui-se que esta metodologia mostrou ser uma estratégia alegre, criativa e menos cansativa de ensino em sala de aula, na qual o uso do lúdico favoreceu uma aprendizagem descomplicada em ambas as turmas.

Palavras-chave: Promoção da Saúde; Educação Alimentar e Nutricional; Hábitos Alimentares Saudáveis.

ABSTRACT

This research attempted to describe the experience of an educational methodology applied to students in the fifth year from a public and a private school, in the city of Belém-PA. The study is of the cross-sectional type, based on an educational intervention achieved in four steps: 1) application of an individual test about food and healthy habits; 2) expository and dialogical classes about food categories, food groups, the act of eating and the 10 steps to an adequate and healthy nutrition, all of which were dealt with in the Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) (Nutritional Guide to the Brazilian Population (2014)); 3) the carrying out of methods for memorizing (question and answer game and construction of the food stoplight); 4) reapplication of the test. It was observed that all the private school students had a better performance on the second test, while 34,8% of the public school students achieved unsatisfactory results. The children appeared interested, participated actively and were capable of expressing a critical view about their eating habits. In the memorizing activities, the classes that were evaluated answered all the questions correctly, demonstrating that they were able to absorb the content that was taught. In light of this, it is concluded that this methodology was a happy, creative and less tiring strategy of teaching in class, in which the ludic use has favored an uncomplicated learning for both classes.

Keywords: Health Promotion; Food and Nutrition Education; Healthy Diet.

LISTA DE ABREVIATURAS OU SIGLAS

DCNT = Doenças Crônicas Não Transmissíveis

IBGE = Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

POF = Pesquisa de Orçamentos Familiares

IFPRI = International Food Policy Research Institute

OMS = Organização Mundial da Saúde

VIGITEL = Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico

RCNEI = Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil

RASBRAN = Revista da Associação Brasileira de Nutrição

EAN = Educação Alimentar e Nutricional

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
2 OBJETIVO GERAL	14
2.1 Objetivos Específicos	14
3 MATERIAL E MÉTODOS	15
4 ARTIGO CIENTÍFICO	17
REFERÊNCIAS	23
ANEXOS	26
Anexo 1 – Termo de aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa	27
Anexo 2 – Normas para publicação	31
Anexo 3 – Comprovação de recebimento do artigo pela revista	35
APÊNDICES	36
Apêndice 1 – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	37
Apêndice 2 – Teste sobre alimentação e hábitos saudáveis	38
Apêndice 3 – Tabuleiro do jogo de perguntas e respostas	40
Apêndice 4 – Modo de jogar e bateria de perguntas	41
Apêndice 5 – Cartilha de Alimentação e Hábitos Saudáveis	44

1 INTRODUÇÃO

Estudos sinalizam que os avanços tecnológicos na indústria de alimentos causam Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). As atuais práticas alimentares consistem no elevado consumo de alimentos calóricos, ricos em açúcar e gordura, com baixo teor de fibras e carboidratos complexos, que se associam à diminuição da ingestão de frutas, legumes e hortaliças, aumentando o risco para o desenvolvimento de DCNT. Este cenário tem sido visto como um alarme preocupante pelas ciências da saúde (IEVORLINO; SILVA; LOPES, 2017).

Também se tratando do entretenimento, o avanço da tecnologia é potencialmente capaz de promover uma mudança de estilo de vida das crianças, uma vez que a própria cultura da brincadeira infantil não é mais a mesma que anos atrás, podendo ser observado, atualmente, o número crescente de crianças sedentárias (SOUZA, 2010). Além disso, ainda fica evidente a busca da população por produtos processados e prontos para consumo, assim como a realização de refeições fora de casa, em decorrência da falta de tempo de preparar os alimentos ou até mesmo pela ideia de praticidade que é fortemente divulgada com eles (IBGE, 2017).

Esta evolução do consumo alimentar no Brasil é observada na Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) de 2008 e 2009, a qual mostrou que os alimentos marcadores de uma dieta não saudável, ricos em açúcares e gorduras como os fast-food, doces e refrigerantes foram os que mais se associaram aos maiores valores de consumo energético da população. A pesquisa ainda apontou que o excesso de peso já atingia 33,5% das crianças com idade de 5 a 9 anos. Isto, conseqüentemente, pode contribuir para o aumento do número de adultos com diabetes e hipertensão, por exemplo (IBGE, 2017).

De acordo com o Relatório Global de Nutrição, as evidências mostram que as taxas de obesidade ou sobrepeso estão aumentando em todas as regiões do planeta e em quase todos os países (IFPRI, 2016). As estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS) expostas pela Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico (VIGITEL) indicaram que as DCNT foram responsáveis por 70% de um total de 38 milhões de mortes ocorridas no mundo no ano de 2014 (BRASIL, 2017).

O uso do lúdico na Educação Alimentar e Nutricional

Para a construção de conhecimento do público infanto-juvenil, o desenvolvimento de abordagens, recursos ativos e problematizações, proporciona uma grande oportunidade de adesão, desenvolvimento de ideias e experiências, potencializando a criatividade e imaginação da criança (COSTA, *et. al*, 2016).

Sob o olhar pedagógico atual, é necessário que a prática educativa se fundamente na diversidade de situações que possam ser vivenciadas pelo aluno, visando o desenvolvimento cognitivo, motor, social e afetivo da criança. Neste cenário, o aluno contribui na construção do seu próprio conhecimento, de maneira ativa, dinâmica e como principal sujeito do processo avaliativo (SANTOS; SILVA; ALEXANDRE, 2017).

O Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil (RCNEI) destaca a importância de promover situações contextualizadas e significativas com o intuito do aluno se sentir confortável e seguro para expor suas ideias e opiniões (BRASIL, 1998).

O uso de recursos lúdicos favorece a efetividade de intervenção nutricional, uma vez que permite a elas, de maneira descontraída e interativa, questionar conceitos antigos, além de expor suas dúvidas e experiências, caracterizando-se como uma estratégia importante de promoção da saúde com grande aceitação e satisfação deste público (FONSECA, *et. al*, 2015).

O desenvolvimento de conhecimento é favorecido por meio destas circunstâncias. Na área da saúde, a utilização destes recursos se mostrou uma forma de aprendizagem significativa, dinâmica, prazerosa e divertida. Os resultados são positivos, apresentando-se como um instrumento pedagógico interessante para a construção do conhecimento, pois permite uma maior compreensão dos conteúdos, interatividade e serve não só como meio formativo, mas como também um meio informativo para a promoção da saúde no ambiente escolar (FERRO, 2014).

Portanto, estas estratégias podem ser utilizadas e devem ser apropriadas como ferramenta de concretização da educação em saúde.

2 OBJETIVO GERAL

Descrever a experiência de uma metodologia educativa aplicada na turma do 5º ano de uma escola pública e de outra privada, na cidade de Belém-PA.

2.1 Objetivos Específicos

- Aplicar teste com questões de múltipla escolha;
- Realizar aula expositiva e dialogada acerca das quatro categorias alimentares – alimentos in natura e minimamente processados; óleos, gorduras, açúcar e sal; alimentos processados; e, alimentos ultraprocessados;
- Realizar aula expositiva e dialogada acerca dos nove grupos alimentares – grupo dos feijões; cereais; raízes e tubérculos; legumes e verduras; frutas; castanhas e nozes; leites e queijos; carnes e ovos; e, água;
- Realizar aula expositiva e dialogada acerca do ato de comer;
- Realizar aula expositiva e dialogada acerca dos 10 passos para uma alimentação adequada e saudável;
- Executar jogo interativo de perguntas e respostas;
- Construir o semáforo da alimentação junto com a turma;
- Reaplicar o teste, com intuito de avaliar o que foi aprendido.

3 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, descritivo e intervencional, realizado no mês de agosto de 2017, em uma escola privada e, posteriormente, em uma escola pública, ambas situadas na cidade de Belém – PA. Este trabalho obteve a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos, do Instituto de Ciências da Saúde, da Universidade Federal do Pará, sob o parecer de número 2.173.239 (Anexo 1). Este estudo foi enviado para publicação na Revista da Associação Brasileira de Nutrição - RASBRAN (Anexo 2 e 3).

Os pais e/ou responsável dos alunos participantes entregaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido devidamente assinado, autorizando a participação na pesquisa (Apêndice 1). Foram excluídas da amostra as crianças que possuíam dificuldade na aprendizagem, as quais foram informadas pela professora responsável da turma.

A pesquisa se fundamentou no cumprimento de quatro etapas. A primeira delas foi a aplicação de um teste individual com questões de múltipla escolha (Apêndice 2) – categorizado como teste pré –, a fim de caracterizar o diagnóstico situacional.

A segunda etapa consistiu em uma aula expositiva e dialogada, com participação ativa dos alunos, com um roteiro de informações acerca das quatro categorias alimentares, dos grupos de alimentos, do ato de comer e dos 10 passos para uma alimentação adequada e saudável, todos abordados no Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde (BRASIL, 2014).

Por conseguinte, a terceira etapa se baseou na execução de duas atividades. Primeiramente, a turma foi dividida em quatro grupos para o jogo de tabuleiro de perguntas e respostas (Apêndices 3 e 4) a respeito das categorias alimentares. Posteriormente, foram apresentados às turmas vários exemplos de alimentos, os quais devem compor o semáforo dos alimentos nas categorias verde (alimentos que devem ser a base da alimentação), amarelo (alimentos que devem ser consumidos com atenção) e vermelho (alimentos que devem ser evitados).

Finalizada esta etapa, o teste foi reaplicado – categorizado, agora, como teste pós –, o qual buscou analisar o que estes conseguiram absorver e aprender após a intervenção educativa, tornando-se, então, a última etapa do método. Os alunos ainda receberam uma Cartilha de Alimentação e Hábitos Saudáveis (Apêndice 5) que continha o conteúdo exposto em sala de aula.

Os testes respondidos pelos alunos foram analisados em planilhas no Microsoft Excel®, separadas em teste pré, teste pós e rendimento da turma. Cada planilha foi dividida

em tabelas conforme a quantidade de questões do teste e, em cada uma delas, foi feita a somatória do número de acertos por aluno. Ao final, todos os acertos somam 45 pontos.

Metodologia educativa na formação de bons hábitos alimentares em escolas na cidade de Belém – PA

Educational methodology in the formation of good eating habits in schools in the city of Belém - PA

Autor 1 <omitido para avaliação>¹, Autor 2 <omitido para avaliação>²

¹dados do autor 1 <omitido para avaliação – devem ser preenchidos no formulário no portal da revista durante o processo de submissão>

²dados do autor 2 <omitido para avaliação – devem ser preenchidos no formulário no portal da revista durante o processo de submissão>

Endereço para correspondência: <omitido para avaliação - deve ser informado no formulário no portal da revista durante o processo de submissão>

Palavras-chave

Promoção da Saúde
Educação Alimentar e Nutricional
Bons Hábitos Alimentares

Objetivo: descrever a experiência de uma metodologia educativa aplicada na turma do 5º ano de uma escola pública e de outra privada, na cidade de Belém-PA. **Métodos:** estudo transversal fundamentado em uma intervenção educativa realizada em quatro etapas: 1) aplicação de teste individual sobre alimentação e hábitos saudáveis; 2) aula expositiva e dialogada acerca das categorias alimentares, grupos de alimentos, o ato de comer e os 10 passos para uma alimentação adequada e saudável, todos abordados no Guia Alimentar para a População Brasileira (2014); 3) execução de métodos de fixação (jogo de perguntas e respostas e construção do semáforo dos alimentos); 4) reaplicação do teste. **Resultados:** todos os alunos da escola privada tiveram melhor desempenho no segundo teste, enquanto que 34,8% dos alunos da escola pública apresentaram resultados insatisfatórios. As crianças se mostraram interessadas, foram participativas e capazes de manifestar uma visão crítica sobre seu hábito alimentar. Nas atividades de fixação, as turmas avaliadas responderam todas as questões corretamente, expressando que conseguiram absorver o conteúdo ministrado. **Conclusão:** esta metodologia mostrou ser uma estratégia alegre, criativa e menos cansativa de ensino em sala de aula e o uso do lúdico favoreceu uma aprendizagem descomplicada em ambas as turmas.

Keywords

Health Promotion
Food and Nutrition Education
Healthy Diet

Objective: to describe the experience of an applied educational methodology in class of the 5th year of a public and private school in the city of Belém-PA. **Methods:** a cross-sectional study based on an educational intervention carried out in four stages: 1) application of an individual test on healthy eating and habits; 2) an expositive and dialogic class on the categories of food, food groups, eating and the 10 steps for adequate and healthy food, all addressed in the Food Guide for the Brazilian Population (2014); 3) implementation of methods of fixation (question and answer game and construction of food traffic lights); 4) reapplication of the test. **Results:** all students in the private school performed better in the second test, while 34,8% of the students in the public school presented unsatisfactory results. The children were interested, participative and able to express a critical view about their eating habits. In the fixation activities, the evaluated groups answered all the questions correctly, expressing that they were able to absorb the content ministered. **Conclusion:** this methodology has shown to be a joyful, creative and less tiring strategy of teaching in the classroom and the use of play has favored an uncomplicated learning in both classes.

INTRODUÇÃO

Estudos sinalizam que os avanços tecnológicos na indústria de alimentos causam Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). As atuais práticas alimentares consistem no elevado consumo de alimentos calóricos, ricos em açúcar e gordura, com baixo teor de fibras e carboidratos

complexos, que se associam à diminuição da ingestão de frutas, legumes e hortaliças, aumentando o risco para o desenvolvimento de DCNT. Este cenário tem sido visto como um alarme preocupante pelas ciências da saúde¹.

Também se tratando do entretenimento, o avanço da tecnologia é potencialmente capaz de promover uma mudança de estilo de vida das crianças, uma vez que a

própria cultura da brincadeira infantil não é mais a mesma que anos atrás, podendo ser observado, atualmente, o número crescente de crianças sedentárias². Além disso, ainda fica evidente a busca da população por produtos processados e prontos para consumo, assim como a realização de refeições fora de casa, em decorrência da falta de tempo de preparar os alimentos ou até mesmo pela ideia de praticidade que é fortemente divulgada com eles³.

Esta evolução do consumo alimentar no Brasil pode ser observada na Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) de 2008 e 2009, a qual mostrou que os alimentos marcadores de uma dieta não saudável, ricos em açúcares e gorduras como os fast-food, doces e refrigerantes foram os que mais se associaram aos maiores valores de consumo energético da população. A pesquisa ainda apontou que o excesso de peso já atingia 33,5% das crianças com idade de 5 a 9 anos. Isto, conseqüentemente, pode contribuir para o aumento do número de adultos com diabetes e hipertensão, por exemplo³.

De acordo com o Relatório Global de Nutrição (2016), as evidências mostram que as taxas de obesidade ou sobrepeso estão aumentando em todas as regiões do planeta e em quase todos os países⁴. As estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS) expostas pela Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico (VIGITEL) indicaram que as DCNT foram responsáveis por 70% de um total de 38 milhões de mortes ocorridas no mundo no ano de 2014⁵.

O uso do lúdico na Educação Alimentar e Nutricional

Para a construção de conhecimento do público infanto-juvenil, o desenvolvimento de abordagens, recursos ativos e problematizações, proporciona uma grande oportunidade de adesão, desenvolvimento de ideias e experiências, potencializando a criatividade e imaginação da criança⁶.

Sob o olhar pedagógico atual, é necessário que a prática educativa se fundamente na diversidade de situações que possam ser vivenciadas pelo aluno, visando o desenvolvimento cognitivo, motor, social e afetivo da criança. Neste cenário, o aluno contribui na construção do seu próprio conhecimento, de maneira ativa, dinâmica e como principal sujeito do processo avaliativo⁷.

O Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil (RCNEI) destaca a importância de promover situações contextualizadas e significativas com o intuito do aluno se sentir confortável e seguro para expor suas ideias e opiniões⁸.

O uso de recursos lúdicos favorece a efetividade de intervenção nutricional, uma vez que permite a elas, de maneira descontraída e interativa, questionar conceitos antigos, além de expor suas dúvidas e experiências,

caracterizando-se como uma estratégia importante de promoção da saúde com grande aceitação e satisfação deste público⁹.

O desenvolvimento de conhecimento é favorecido por meio destas circunstâncias. Na área da saúde, a utilização destes recursos se mostrou uma forma de aprendizagem significativa, dinâmica, prazerosa e divertida. Os resultados são positivos, apresentando-se como um instrumento pedagógico interessante para a construção do conhecimento, pois permite uma maior compreensão dos conteúdos, interatividade e serve não só como meio formativo, mas como também um meio informativo para a promoção da saúde no ambiente escolar¹⁰.

Portanto, estas estratégias podem ser utilizadas e devem ser apropriadas como ferramenta de concretização da educação em saúde. Diante disso, o objetivo desta pesquisa é descrever a experiência de uma metodologia educativa aplicada na turma do 5º ano de uma escola pública e, de outra privada, na cidade de Belém-PA.

MÉTODO

Trata-se de um estudo transversal, descritivo e intervencional, que se fundamentou no cumprimento de quatro etapas. A primeira delas foi a aplicação de um teste individual com questões de múltipla escolha – categorizado como teste pré –, a fim de caracterizar o diagnóstico situacional.

A segunda etapa consistiu em uma aula expositiva e dialogada, com participação ativa dos alunos, com um roteiro de informações acerca das quatro categorias alimentares, dos grupos de alimentos, do ato de comer e dos 10 passos para uma alimentação adequada e saudável, todos abordados no Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde¹¹.

Por conseguinte, a terceira etapa se baseou na execução de duas atividades. Primeiramente, a turma foi dividida em quatro grupos para o jogo de tabuleiro de perguntas e respostas a respeito das categorias alimentares. Posteriormente, foram apresentados às turmas vários exemplos de alimentos, os quais iriam compor o semáforo dos alimentos nas categorias verde (alimentos que devem ser a base da alimentação), amarelo (alimentos que devem ser consumidos com atenção) e vermelho (alimentos que devem ser evitados).

Finalizada esta etapa, o teste foi reaplicado – categorizado, agora, como teste pós –, o qual buscou analisar o que estes conseguiram absorver e aprender após a intervenção educativa, tornando-se, então, a última etapa do método. Os alunos ainda receberam uma Cartilha de

Alimentação e Hábitos Saudáveis que continha o conteúdo exposto em sala de aula.

Os testes respondidos pelos alunos foram analisados em planilhas no Microsoft Excel® separadas em teste pré, teste pós e rendimento da turma. Cada planilha foi dividida em tabelas conforme a quantidade de questões do teste e, em cada uma delas, foi feita a somatória do número de acertos por aluno. Ao final, todos os acertos somam 45 pontos.

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos, do Instituto de Ciências da Saúde, da Universidade Federal do Pará, sob o parecer de número 2.173.239. Os pais e/ou responsável dos alunos entregaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido devidamente assinado, autorizando sua participação na pesquisa.

RESULTADOS

A pesquisa contou com a participação de alunos da turma do 5º ano de uma escola pública e outra privada, situadas na cidade de Belém-PA. Participaram exatos 23 alunos da escola pública, sendo 9 crianças do sexo feminino e 14 do sexo masculino. Da escola privada, participaram 25 crianças, sendo 9 do sexo feminino e 16 do sexo masculino. Os alunos tinham entre 10 a 12 anos de idade.

Rendimento

Fez-se o comparativo do rendimento das duas turmas, tendo em vista a resolução do teste antes e depois da ação de Educação Alimentar e Nutricional (EAN). Este comparativo, dividido nas 10 questões do teste, pode ser observado na Tabela 1.

Tabela 1: Comparativo de rendimento das turmas nos testes pré e pós intervenção.

Escola	Questão	Teste pré	Teste pós
Pública	1ª	21,73%	30,43%
	2ª	39,13%	47,82%
	3ª	31,64%	34,05%
	4ª	51,90%	61,41%
	5ª	17,39%	17,39%
	6ª	95,65%	96,73%
	7ª	30,43%	43,47%
	8ª	13,04%	13,04%
	9ª	91,30%	95,65%
	10ª	30,43%	43,47%
Privada	1ª	28,00%	48,00%
	2ª	100,00%	96,00%
	3ª	43,10%	58,22%
	4ª	72,50%	85,12%
	5ª	48,00%	52,00%
	6ª	91,00%	98,00%
	7ª	72,00%	80,00%
	8ª	40,00%	60,00%
	9ª	76,00%	88,00%

10ª	72,00%	76,00%
-----	--------	--------

Em relação ao progresso nos percentuais de acertos de cada questão no teste pré e teste pós, verificou-se que, na escola privada, houve um progresso em cada questão de, em média, 9,87%. Apenas a segunda questão apresentou um declínio de 4% (n=1) em relação ao teste pré, que representa o erro de apenas um aluno. Todas as questões respondidas no teste pós da escola pública obtiveram uma melhoria em relação à resolução do teste pré, com uma média de 6,08% por questão.

Conteúdo das questões e acertos no teste pós

A primeira questão trazia opções de hábitos de uma alimentação saudável, 30,43% (n=7) dos alunos da escola pública e 48% (n=12) da escola privada assinalaram afirmativas como “comer nas horas certas”, “comer alimentos frescos”, “comer devagar e mastigar bem”, “comer alimentos variados e nutritivos”, “comer guloseima e fast food, em média, uma vez na semana” e “beber muita água durante o dia”.

O tema da segunda questão perpassa ao da primeira. Foi visto que 47,82% (n=11) dos alunos da escola pública e 96% (n=24) da escola privada consideraram verdadeiras as afirmativas “devemos praticar atividade física diariamente”, “devemos ter, no mínimo, de 8 a 10 horas de sono por dia” e “ao comprar produtos fabricados, devemos estar atentos a lista de ingredientes e data de validade”.

A terceira questão foi considerada uma das mais difíceis, pois se referia às quatro categorias de alimentos – alimentos in natura ou minimamente processados, óleos, gorduras, açúcar e sal, alimentos processados e alimentos ultraprocessados. A criança deveria classificar 18 alimentos nas respectivas categorias. Cada alimento categorizado corretamente garantiria 1 ponto na questão. A média de pontos conquistados na escola pública foi de 6 pontos, enquanto que na escola privada, cada aluno fez, em média, 11 pontos na questão.

A quarta questão seguia o mesmo raciocínio da anterior, entretanto, os alunos deviam organizar 16 alimentos nos seus respectivos grupos – feijões, cereais, raízes e tubérculos, legumes e verduras, frutas, castanhas e nozes, leites e queijos, carnes e ovos. Da mesma maneira que na terceira questão, cada alimento inserido corretamente adquiria 1 ponto na questão. Os alunos da escola pública conquistaram, em média, 10 pontos. Já os da escola privada obtiveram, em média, 14.

Antes de explicarmos as categorias alimentares, perguntamos aos alunos da rede pública que noção eles tinham de um alimento in natura, eles sugeriram as frutas e os

vegetais, mas, em relação aos outros dois conceitos (processados e ultraprocessados), as crianças não souberam dar opções.

Em relação aos grupos de alimentos, a grande maioria dos alunos das duas turmas soube distinguir os alimentos na questão, entretanto, ainda se observou uma minoria inserindo o arroz no grupo dos feijões e outra parcela mantendo a batata e cenoura juntas no grupo dos legumes e verduras, uma vez que a batata compõe o grupo das raízes e tubérculos.

A quinta questão do teste estava relacionada ao consumo alimentar e solicitava que o aluno marcasse a alternativa incorreta entre as afirmativas “tomar sucos artificiais e comer alimentos industrializados não é um bom hábito alimentar”, “devemos comer com atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia”, “devemos consumir pouca gordura e molhos gordurosos diariamente”, “devemos dar prioridade aos produtos de preparação rápida e consumo imediato” e “devemos consultar o rótulo dos produtos para dar preferência àqueles com menor teor de sal ou açúcar”.

Dentre os alunos da escola pública, 17,39% (n=4) da turma considerou a quarta afirmativa incorreta. Entendeu-se que, supostamente, poucos prestaram atenção no comando da questão, o que lhes prejudicou na escolha da alternativa certa. Em contrapartida, 52% (n=13) dos alunos da escola privada acertaram a resposta.

A sexta questão oferecia 14 opções de alimentos, dentre elas alimentos considerados saudáveis (peixe, alface, maçã, queijo, pão, carne de boi, frango, milho e melancia) e não saudáveis (refrigerante, fast food, hot dog e cupcake). A intenção desta questão era que os alunos circulassem os alimentos não saudáveis, como resultado, 96,73% (n=21) dos alunos da escola pública e 98% (n=23) da escola privada circularam corretamente.

A sétima questão trazia cinco recomendações de hábitos de uma alimentação saudável, pedindo que o aluno apontasse qual estava errada entre as afirmativas “evitar alimentos ricos em gordura, sal e açúcar”, “preferir os alimentos naturais”, “evitar alimentos que são armazenados em latas”, “preferir comprar o lanche pronto ao invés de fazer em casa” e “deve-se comer pelo menos três frutas por dia”.

Apenas 43,73% (n=10) dos alunos da escola pública acertaram a questão, considerando errada a quarta recomendação. Em contrapartida, a escola privada obteve um percentual maior, de 80% (n=20) de acertos.

A questão oito oferecia cinco alternativas com uma trinca de alimentos, pedindo para que o aluno marcasse qual delas só continha alimentos saudáveis, sendo elas “banana, tomate e salsicha”, “maça, cenoura e carne de boi” [alternativa correta], “açai, milho enlatado e ovo”, “doce de morango, batata e charque” e “abacaxi em calda, beterraba e peixe”.

Apenas 13,04% (n=3) dos alunos da escola pública responderam a questão corretamente. Certificou-se de que eles não conseguiram associar a carne [alternativa B] e o abacaxi em calda [alternativa E] à sua respectiva categoria alimentar (alimentos in natura ou minimamente processados e alimentos processados, respectivamente). A maioria considerou a última alternativa correta, não percebendo que tal associação garantiria o ponto na questão. Ao contrário disso, 60% (n=15) dos alunos da escola privada conseguiram alcançar um resultado satisfatório nesta questão.

Nas duas turmas avaliadas, a questão nove foi a que obteve o maior número de acertos, quando comparada às demais questões do teste. As crianças deviam marcar a melhor opção de lanche para se consumir na escola. Entre pizza, hambúrguer, maçã, cupcake e leite com biscoitos, 95,65% (n=22) dos alunos da escola pública e 88% (n=22) da escola privada apontaram a maçã como melhor opção a ser consumida.

A décima e última questão do teste sugeria cinco hábitos saudáveis e pedia que os alunos marcassem a afirmativa correta entre “deve-se montar um prato colorido nas refeições, com alimentos de cores diferentes”, “comer assistindo televisão durante as refeições é bom”, “carne faz mal à saúde”, “tomar mais suco, leite e refrigerante do que água é melhor para o corpo” e “misturar arroz e feijão torna a refeição menos saudável, é melhor comer só o arroz”.

Exatos 43,47% (n=10) dos alunos da escola pública acertaram a questão, considerando correta a primeira afirmativa. Entre os alunos da escola privada, 76% (n=19) também acertaram a resposta.

DISCUSSÃO

Observou-se que as crianças têm noção sobre quais hábitos devemos praticar ao realizar uma refeição e que tipos de alimentos devem ter o consumo moderado. Ainda verificou-se que a grande maioria dos alunos de ambas as turmas têm noção de quais alimentos são prejudiciais à saúde, notando, inclusive, a importância de se consumir alimentos variados e de cores diferentes, visando a ingestão de vitaminas e minerais importantes para o funcionamento do organismo.

Este cenário obedece às recomendações do O Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), o qual incentiva o consumo limitado de alimentos processados, uma vez que consumi-los exageradamente pode tornar o indivíduo suscetível ao desenvolvimento de DCNT, como diabetes e hipertensão¹¹.

Devido à presença de alunos na rede pública que ainda não possuíam o domínio da leitura, o teste foi lido em voz

alta, com o intuito de facilitar a interpretação e o entendimento das questões pelos alunos. Foi dada uma atenção redobrada e, em alguns casos, foi preciso sentar individualmente e explicar detalhadamente cada questão à criança. O tempo gasto na aplicação da metodologia na escola privada foi de duas horas. Verificou-se que esta duração foi duas vezes maior na escola pública.

Neves e Carvalho (2006) afirmaram que sem uma atmosfera de entendimento e harmonia é impossível estabelecer boas relações de ensino-aprendizagem. Enfatizaram que o aluno se sente contemplado quando consegue realizar uma tarefa e que isto lhe propicia emoções agradáveis¹².

Nas duas instituições avaliadas, percebeu-se certa displicência por parte dos alunos durante a resolução das questões. Uma parcela dos meninos não estava focada em resolvê-las com atenção, foi possível observar algumas crianças marcando alternativas de modo aleatório, sem ao menos analisar o comando das mesmas.

Este fato se fez predominante na escola pública. Por diversas vezes, a professora precisou intervir e pedir silêncio e bom comportamento à turma. Por conta disso, alguns testes, quando analisados, apresentaram rasuras e questões em branco, o que prejudicou o rendimento final do aluno e, conseqüentemente, influenciou também no rendimento geral da classe.

Um estudo realizou uma pesquisa com 40 crianças de primeira e segunda série do ensino fundamental em uma escola estadual do interior de São Paulo. Os pesquisadores apontaram que o baixo rendimento acadêmico é mais frequente entre meninos¹³.

Durante a aula expositiva realizada nas duas escolas, tentou-se associar o conteúdo com a realidade vivida pela turma, trazendo experiências vivenciadas no cotidiano para dentro da sala de aula, como por exemplo, as vezes em que a família resolve fazer uma refeição fora de casa, ou quando a criança participa das compras no supermercado.

Em seu estudo, Rêgo e Rocha (2009) chegaram à conclusão de que as lições de sala de aula precisam estar articuladas com o cotidiano das casas das famílias das crianças, para que o aprendizado seja verdadeiramente significativo¹⁴.

Os alunos sentiram-se na liberdade de dividir com a turma algumas situações relacionadas ao seu hábito alimentar, o que lhes proporcionou, ao mesmo tempo, uma visão crítica daquilo que eles consomem com frequência. Isto é reforçado também por estudiosos, os quais observaram em sua pesquisa que o aluno só aprende de forma significativa, e sente-se motivado para tanto, quando consegue atribuir sentido/utilidade ao conteúdo que está aprendendo¹².

O jogo de perguntas e respostas e a construção do

semáforo dos alimentos serviram como métodos de fixação que, além de verificar o que os alunos conseguiram aprender com a intervenção, proporcionou experiências de conforto, divertimento, prazer, bom humor e curiosidade, características que favorecem a aprendizagem segundo Neves e Carvalho (2006)¹².

Isto se apoia no que foi observado por Silva, Neves e Netto (2016), os quais concluíram que a EAN trabalhada de forma lúdica, além de aproximar o conhecimento científico do universo infantil, acelera o processo de aprendizagem por proporcionar maiores oportunidades de participação do público-alvo¹⁵.

CONCLUSÃO

Diante de todo o exposto, nosso método mostrou ser uma estratégia alegre, criativa e menos cansativa de ensino em sala de aula. O uso do lúdico, a partir da utilização dos métodos de fixação, também favoreceu uma aprendizagem descomplicada em ambas as turmas.

Entende-se que a construção de novos hábitos alimentares requer tempo, portanto, é fundamental que métodos educativos neste rumo sejam aplicados em idades precoces, pois, podem contribuir para a aquisição de comportamentos saudáveis permanentes.

REFERÊNCIAS

1. IERVOLINO SA, SILVA AA, LOPES GSSP. Percepções das famílias sobre os hábitos alimentares da criança que está obesa. *Cienc Cuid Saude* 2017;16(1).
2. SOUZA, E. B. de. Transição nutricional no Brasil: análise dos principais fatores. *Cadernos UniFOA*. Volta Redonda, Ano V, n. 13, agosto 2010.
3. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: Análise do Consumo Alimentar Pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro: IBGE, 2011. 150 p.
4. International Food Policy Research Institute. 2016. *Global Nutrition Report 2016: From Promise to Impact: Ending Malnutrition by 2030*. Washington, DC.
5. BRASIL. Ministério da Saúde. *Vigitel Brasil 2015 Saúde Suplementar: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Agência Nacional de Saúde Suplementar. – Brasília: Ministério da Saúde, 2017. 170 p.: il.*
6. COSTA MC, SAMPAIO EV, ZANIRATI VF, LOPES, ACS. Experiência lúdica de promoção de alimentação saudável no ambiente escolar: satisfação e aprendizado dos estudantes. *O Mundo da Saúde*, São Paulo - 2016;40(1): 38-50.
7. SANTOS DVG, SILVA EM, ALEXANDRE RAD. Avaliação da aprendizagem na educação infantil: concepções e práticas. 10º Encontro Internacional de Formação de Professores | 11º Fórum

- Permanente Internacional de Inovação Educacional – Educação, Base Nacional Comum Curricular e Formação do Professor. Sergipe, 2017.
8. BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. Referencial curricular nacional para a educação infantil / Ministério da Educação e do Desporto, Secretaria de Educação Fundamental. — Brasília: MEC/SEF, 1998. 3v.: il.
 9. FONSECA A, SANTO FH, SILVA RMCRA, SILVINO ZR. Jogos para promover educação em saúde para crianças: revisão integrativa. Rev enferm UFPE on line., Recife, 9(Supl. 5):8444-52, jun., 2015.
 10. FERRO BR. O lúdico no ensino de ciências: conhecendo as vitaminas pelos jogos. Curitiba: Universidade Tecnológica Federal do Paraná. 2014.
 11. 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. — Brasília: Ministério da saúde, 2014.156 p. : il.
 12. NEVES, M. do C.; CARVALHO, C. A importância da afetividade na aprendizagem da matemática em contexto escolar: Um estudo de caso com alunos do 8.º ano. Análise Psicológica (2006), 2 (XXIV): 201-215.
 13. SANTOS, P. L. dos; GRAMINHA, S. S. V. Problemas emocionais e comportamentais associados ao baixo rendimento acadêmico. Estudos de Psicologia 2006, 11(1), 101-109.
 14. RÊGO, C. C. de A. B.; ROCHA, N. M. F. Avaliando a educação emocional: subsídios para um repensar da sala de aula. Ensaio: aval. pol. públ. Educ., Rio de Janeiro, v. 17, n. 62, p. 135-152, jan./mar. 2009.
 15. SILVA, R. H. M. da; NEVES, F. S.; NETTO, M. P. Saúde do pré-escolar: uma experiência de educação alimentar e nutricional como método de intervenção. Rev. APS. 2016 abr/jun; 19(2): 321 – 327.
-

Submissão: 09/10/2017

Aprovado para publicação: XX/XX/XXXX

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil. Brasília, 1998. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/rcnei_vol1.pdf>. Acesso em: 19 set. 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2. ed. Brasília, 2014. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em: 06 ago. 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Vigitel Brasil 2015 Saúde Suplementar: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília, 2017. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2015.pdf>. Acesso em: 06 ago. 2017.

COSTA, M. C., *et. al.* Experiência lúdica de promoção de alimentação saudável no ambiente escolar: satisfação e aprendizado dos estudantes. **O Mundo da Saúde**, v. 40, n. 1, p. 38-50. São Paulo, 2016. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/periodicos/mundo_saude_artigos/experiencia_ludica_promocao.pdf>. Acesso em: 06 ago. 2017.

FERRO, B. R. **O lúdico no ensino de ciências: conhecendo as vitaminas pelos jogos**. Curitiba: Universidade Tecnológica Federal do Paraná. 2014. Disponível em: <<http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/handle/1/4206>>. Acesso em: 06 ago. 2017.

FONSECA, A., *et. al.* Jogos para promover educação em saúde para crianças: revisão integrativa. **Revista de Enfermagem UFPE**, v. 9, Supl. 5, p. 8444-52. Recife, 2015. Disponível em: <<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/10612/0>>. Acesso em: 06 ago. 2017.

IERVOLINO, S. A.; SILVA, A. A.; LOPES, G. S. S. P. Percepções das famílias sobre os hábitos alimentares da criança que está obesa. **Revista Ciência, Cuidado e Saúde**, v. 16, n. 1. Santa Catarina, 2017. Disponível em: <<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/view/34528>>. Acesso em: 19 set. 2017.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – (IBGE). Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: Análise do Consumo Alimentar Pessoal no Brasil. IBGE,

Coordenação de Trabalho e Rendimento. Rio de Janeiro, 2011. Disponível em: <<http://www.abeso.org.br/uploads/downloads/71/553a23f27da68.pdf>>. Acesso em: 06 ago. 2017.

INTERNATIONAL FOOD POLICY RESEARCH INSTITUTE – (IFPRI). Global Nutrition Report 2016: From Promise to Impact: Ending Malnutrition by 2030. Washington, DC. 2016. Disponível em: <<https://www.compassion.com/multimedia/global-nutrition-report-2016.pdf>>. Acesso em: 06 ago. 2017.

NEVES, M. do C.; CARVALHO, C. A importância da afetividade na aprendizagem da matemática em contexto escolar: Um estudo de caso com alunos do 8.º ano. **Análise Psicológica**, 2 (XXIV): p. 201-215, 2016. Disponível em: <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/aps/v24n2/v24n2a07.pdf>>. Acessado em: 22 jan. 2018.

RÊGO, C. C. de A. B.; ROCHA, N. M. F. Avaliando a educação emocional: subsídios para um repensar da sala de aula. **Ensaio: aval. pol. públ. Educ.**, v. 17, n. 62, p. 135-152. Rio de Janeiro, 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ensaio/v17n62/a07v1762.pdf>>. Acessado em: 22 jan. 2018.

SANTOS, D. V. G.; SILVA, E. M.; ALEXANDRE, R. A. D. Avaliação da aprendizagem na educação infantil: concepções e práticas. In: 10º Encontro Internacional de Formação de Professores, 2017, Sergipe. 11º Fórum Permanente Internacional de Inovação Educacional – Educação, Base Nacional Comum Curricular e Formação do Professor. Sergipe, 2017. Disponível em: <<https://eventos.set.edu.br/index.php/enfope/article/view/4818>>. Acesso em: 19 set. 2017.

SANTOS, P. L. dos; GRAMINHA, S. S. V. Problemas emocionais e comportamentais associados ao baixo rendimento acadêmico. **Estudos de Psicologia**, v. 11, n. 1, p. 101-109. São Paulo, 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/epsic/v11n1/12.pdf>>. Acessado em: 22 jan. 2018.

SILVA, R. H. M. da; NEVES, F. S.; NETTO, M. P. Saúde do pré-escolar: uma experiência de educação alimentar e nutricional como método de intervenção. **Rev. APS**, v. 19, n. 2, p. 321 - 327. São Paulo, 2016. Disponível em: <<https://aps.ufjf.emnuvens.com.br/aps/article/view/2585/979>>. Acessado em: 22 jan. 2018.

SOUZA, E. B. de. Transição nutricional no Brasil: análise dos principais fatores. Cadernos UniFOA. Volta Redonda, Ano V, n. 13, agosto 2010. Disponível em:<<http://web.unifoa.edu.br/cadernos/edicao/13/49.pdf>>. Acesso em: 06 ago. 2017.

ANEXOS

Anexo 1 – Termo de aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa

UFPA - INSTITUTO DE
CIÊNCIAS DA SAÚDE DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO

**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP****DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

Título da Pesquisa: METODOLOGIA EDUCATIVA NA FORMAÇÃO DE BONS HÁBITOS ALIMENTARES EM ESCOLAS NA CIDADE DE BELÉM

Pesquisador: LUISA MARGARETH CARNEIRO DA SILVA

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 70973417.5.0000.0018

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

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.173.239

Apresentação do Projeto:

Devido às melhorias na escolaridade materna, ampliação do poder aquisitivo familiar da parcela carente em especial, além dos avanços no que diz respeito ao acesso à assistência à saúde e às condições do saneamento básico, diversos trabalhos têm mostrado uma diminuição em torno de 50% nos índices de prevalência da desnutrição infantil no Brasil. Por outro lado, tem sido observado um aumento nas prevalências de sobrepeso e obesidade infantis em detrimento da influência do hábito alimentar da família na criação de hábitos saudáveis da criança, como também pelo fato delas serem alvos da publicidade de diversos alimentos não saudáveis que são veiculados pela mídia. A Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) mostrou que, nos anos de 2008 e 2009, o excesso de peso já atingia 33,5% das crianças com idade de 5 a 9 anos, sendo 34,8% do total de meninos e 32 % de meninas. O que, conseqüentemente, pode contribuir para o aumento do número de adultos com Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como diabetes e hipertensão, doenças que representavam 74% das causas de morte no Brasil em 2012. O uso de recursos lúdicos favorece a efetividade de intervenção nutricional, uma vez que permite aos participantes, de maneira descontraída e interativa, questionar conceitos antigos, além de expor suas dúvidas e experiências, caracterizando-se como uma estratégia importante de promoção da saúde com grande aceitação e

Endereço: Rua Augusto Corrêa nº 01-SI do ICS 13 - 2º and.

Bairro: Campus Universitário do 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: 2.173.239

satisfação do público. Sabendo-se então que os hábitos alimentares inadequados das crianças baseado no consumo excessivo de alimentos industrializados e altamente processados podem refletir no desenvolvimento de obesidade, assim como de outras DCNT ainda na infância, esta pesquisa tem como objetivo avaliar a efetividade de uma metodologia educativa aplicada em turmas do 5º ano de uma escola pública e outra privada na cidade de Belém-Pa, visando a formação de bons hábitos alimentares.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Avaliar a efetividade de uma metodologia educativa aplicada em turmas do 5º ano de uma escola pública e outra privada na cidade de Belém-Pa.

Objetivo Secundário:

- Aplicar pré-teste com questões de múltipla escolha a fim de avaliar a percepção das crianças sobre alimentação saudável;- Realizar exposição dialogada acerca das quatro categorias alimentares – alimentos in natura e minimamente processados; óleos, gorduras, açúcar e sal; alimentos processados; e, alimentos ultraprocessados; - Realizar exposição dialogada acerca dos nove grupos alimentares – grupo dos feijões; cereais; raízes e tubérculos; legumes e verduras; frutas; castanhas e nozes; leites e queijos; carnes e ovos; e, água;- Realizar exposição dialogada acerca do ato de comer;- Realizar exposição dialogada acerca dos 10 passos para uma alimentação adequada e saudável;- Executar jogo interativo de perguntas e respostas;- Construir o semáforo da alimentação junto com a turma;- Aplicar pós-teste com questões de múltipla escolha, com intuito de avaliar o que foi aprendido.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Existe um desconforto e risco mínimo nesta pesquisa, visto que o método tem a função de entreter e deixar as crianças à vontade, ao mesmo tempo em que ocorre a intervenção com as informações sobre alimentação.

Benefícios:

Entre os benefícios da pesquisa, espera-se promover a saúde no ambiente escolar, fazendo com que a criança aprenda e entenda a importância de uma alimentação saudável e que possa transmitir isso aos seus familiares, para que a família como um todo module seus hábitos alimentares, minimizando o risco de desenvolver doenças, garantindo-lhes qualidade de vida.

Endereço: Rua Augusto Corrêa nº 01-SI do ICS 13 - 2º and.

Bairro: Campus Universitário do 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 2.173.239

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O protocolo encaminhado, nesta 2ª versão, dispõe de metodologia e critérios definidos conforme resolução 466/12 do CNS/MS.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os termos apresentados, nesta 2ª versão, contemplam os sugeridos pelo sistema CEP/CONEP.

Recomendações:

Informar os contatos e endereço do CEP/ICS/UFPA no TCLE para conhecimento dos participantes da pesquisa.

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 constante 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_924537.pdf	14/07/2017 13:04:38		Aceito
Folha de Rosto	folha_rosto.pdf	13/07/2017 14:11:44	LUIZA MARGARETH CARNEIRO DA SILVA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projeto_pesquisa.pdf	19/05/2017 15:12:53	LUIZA MARGARETH CARNEIRO DA SILVA	Aceito
Outros	carta_encaminhamento.pdf	19/05/2017 15:09:28	LUIZA MARGARETH CARNEIRO DA SILVA	Aceito
Outros	isencao_onus_financeiro.pdf	19/05/2017 15:08:33	LUIZA MARGARETH CARNEIRO DA SILVA	Aceito
Outros	aceite_orientador.pdf	19/05/2017 15:07:32	LUIZA MARGARETH CARNEIRO DA SILVA	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	termo_consentimento_instituicao_publica.pdf	19/05/2017 15:06:11	LUIZA MARGARETH CARNEIRO DA SILVA	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	termo_consentimento_instituicao_privada.pdf	19/05/2017 15:06:00	LUIZA MARGARETH CARNEIRO DA SILVA	Aceito

Endereço: Rua Augusto Corrêa nº 01-SI do ICS 13 - 2º and.

Bairro: Campus Universitário do 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: 2.173.239

Declaração de Pesquisadores	compromisso_pesquisador.pdf	19/05/2017 15:04:02	LUISA MARGARETH CARNEIRO DA SILVA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	19/05/2017 15:02:40	LUISA MARGARETH CARNEIRO DA SILVA	Aceito
Orçamento	ORCAMENTO.pdf	19/05/2017 14:51:32	LUISA MARGARETH CARNEIRO DA SILVA	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA.pdf	19/05/2017 14:49:49	LUISA MARGARETH CARNEIRO DA SILVA	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

BELEM, 14 de Julho de 2017

Assinado por:
Wallace Raimundo Araujo dos Santos
(Coordenador)

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

Anexo 2 – Normas para publicação

rasbran

Revista da Associação Brasileira de Nutrição

Diretrizes para submissão de artigos para a RASBRAN – Revista da Associação Brasileira de Nutrição

Guidelines for submitting papers to RASBRAN – Journal of Brazilian Nutrition Association

Autor 1 <omitido para avaliação>¹, Autor 2 <omitido para avaliação>²

¹dados do autor 1 <omitido para avaliação – devem ser preenchidos no formulário no portal da revista durante o processo de submissão>

²dados do autor 2 <omitido para avaliação – devem ser preenchidos no formulário no portal da revista durante o processo de submissão>

Endereço para correspondência: <omitido para avaliação - deve ser informado no formulário no portal da revista durante o processo de submissão>

Palavras-chave

Diretrizes
Submissão
Artigo

O propósito destas diretrizes é o de descrever como você deve preparar seu artigo para a RASBRAN – Revista da Associação Brasileira de Nutrição. Estas diretrizes estão divididas nos seguintes tópicos: Introdução; Ética e legalidade; Estrutura do artigo e layout da página; Considerações sobre direitos autorais, e Instruções sobre como enviar a proposta. Você deverá segui-las a fim de que possamos considerar seu artigo para publicação. Leia este documento cuidadosamente. Caso o seu artigo não esteja de acordo com as diretrizes, ele não poderá ser publicado. Não hesite em nos contatar (rasbran@asbran.org.br) caso as diretrizes apresentadas aqui não estejam suficientemente claras. Esperamos em breve receber sua proposta!

Keywords

Guidelines
Submission
Paper

The purpose of these guidelines is to describe how you should prepare your paper for submission to the RASBRAN – Journal of Brazilian Nutrition Association. These guidelines are divided as follows: Introduction section; Ethics and legitimacy; Paper structure and page layout; Copyright considerations, and (5) instructions on how to submit the proposal. You must follow them in order to have your paper considered for publication. Please read them carefully. If your paper is not submitted according to the guidelines it will not be considered for publication. Please do not hesitate to contact us (rasbran@asbran.org.br) if any of the guidelines presented here is not sufficiently clear. We look forward to reading your paper proposal!

INTRODUÇÃO

Agradecemos pelo seu interesse em publicar na RASBRAN. Este documento tem como objetivo auxiliá-lo na preparação do artigo que irá nos submeter. É importante que você siga as orientações aqui contidas para que possamos considerar o seu artigo para publicação.

A RASBRAN somente aceita submissões online. Você deverá inicialmente se cadastrar no sistema (<http://www.rasbran.com.br>). Concluído o cadastro você poderá, utilizando seu login e senha, submeter trabalhos, bem como para acompanhar o processo editorial em curso.

Cada artigo será lido por no mínimo dois pareceristas. O(s) nome(s) do(s) autor(es) será(ão) omitido(s) quando

enviado(s) aos pareceristas, para permitir o anonimato dos trabalhos em julgamento. Você será prontamente notificado por e-mail da decisão dos pareceristas. Como mencionado anteriormente, você também poderá acompanhar o andamento do seu artigo acessando o portal de revista.

Os artigos devem ser originais, relatos de caso, revisões sistemáticas e narrativas não sendo aceita submissão simultânea a outras publicações.

Os tópicos seguintes irão tratar de ética e legalidade, estrutura do artigo e layout da página, considerações sobre direitos autorais e, finalmente, de instruções sobre como enviar a proposta.

ÉTICA E LEGALIDADE

A RASBRAN solicita o registro de ensaios clínicos para sua publicação. Ensaios clínicos feitos no Brasil devem ser registrados no SISNEP – Sistema Nacional de Ética em Pesquisa (<http://portal.saude.gov.br/sisnep/>). Ensaios clínicos realizados em outros países podem ser registrados em diversas instituições, como o website <http://www.clinicaltrials.gov/> e outras.

Artigos envolvendo ensaios clínicos devem ser enviados acompanhados do número do registro e da Comissão de Ética Institucional onde foi aprovado. Não serão aceitos estudos realizados ilegalmente.

Pesquisas com animais devem seguir as determinações do Colégio Brasileiro de Experimentação Animal (COBEA) - www.cobea.org.br. A adesão a esses princípios deve constar no artigo.

Autores estrangeiros de artigos envolvendo pesquisas em humanos ou animais devem consultar a legislação de seu país e citar no artigo a adequação às normas e princípios éticos aplicáveis, bem como a fonte desses. Recomenda-se adequação à Declaração de Helsinque (<http://www.wma.net/e/policy/b3.htm>) e/ou às regras previstas pelo OLAW – EUA (*Office of Laboratory Animal Welfare* - <http://grants.nih.gov/grants/olaw/olaw.htm>).

O periódico RASBRAN segue o padrão estabelecido pelo ICMJE (*International Committee of Medical Journal Editors*). Para mais informações úteis à boa preparação de um artigo, leia o documento “*Requirements for manuscripts submitted to biomedical journals*”, na íntegra no site www.icmje.org. As principais diretrizes do documento original estão contidas neste manual.

Para artigos sobre estudos clínicos, sugerimos seguir as diretrizes estabelecidas pelo CONSORT (www.consort-statement.org). O CONSORT estabelece uma lista de checagem de itens, que facilita aos autores verificar se seu estudo está sendo feito e relatado de forma clara, precisa, ética e cientificamente válida.

ESTRUTURA E FORMATAÇÃO DO ARTIGO

Esta seção apresenta orientações quanto à estrutura e formatação do seu artigo. Quanto à formatação, este modelo já se encontra formatado de acordo com as diretrizes da Rasbran.

Para tornar mais fácil o processo, seguem algumas dicas. Uma forma fácil de utilizar este modelo sem perder a formatação é utilizar a opção de **Colar especial** do MS-Word. Copie o trecho do texto que deseja colar neste modelo, selecione onde pretende colar e clique no menu **Editar**.

Escolha a opção **Colar especial** → **Texto sem formatação**. Outra opção é utilizar os estilos que foram criados para esse modelo e aplicá-los. Esses estilos estão disponíveis neste documento e tem como prefixo “Rasbran”. Por exemplo, para aplicar o estilo no título da figura, basta selecionar o texto correspondente e aplicar o estilo “Rasbran – Título figura”. Caso precise de mais informações, faça o download do arquivo **Resumo_Formatação_RASBRAN.doc** no portal da revista.

Em relação à estrutura, seu artigo deverá estar organizado da seguinte maneira:

- Título
- Autor (es)
- Resumo e Palavras-chave (português)
- *Abstract e Keywords*
- Manuscrito
- Referências

Título do artigo

O título do artigo deve vir primeiramente em português e, em seguida, em inglês. Use caixa-alta (letra maiúscula) apenas para a primeira letra do título do artigo, exceto para palavras onde o uso de caixa-alta e caixa-baixa (letras maiúsculas e minúsculas) se faz gramaticamente necessário (por exemplo, nome de pessoas, cidades etc.).

Nome(s) do(s) autor(es)

O(s) nome(s) do(s) autor(es), bem como os seus dados, deve(m) ser cadastrado(s) durante o processo de submissão do artigo no portal da revista. Se o artigo possuir mais de um autor, clicar em INCLUIR AUTOR e preencher os campos.

O(s) nome(s) do(s) autor(es) deve(m) ser omitido(s) no corpo de texto. Para garantir que seu artigo seja revisado às cegas, não inclua em sua redação seu nome, instituição ou qualquer outra menção que possa identificá-lo como autor.

Resumo

O resumo deve ser estruturado (Objetivo, Método, Resultados e Conclusão), com no mínimo 150 e no máximo 250 palavras. Assim como o título do artigo, o resumo deve ser apresentado primeiramente em português e, em seguida, em inglês.

Palavras-chave

As palavras-chave, que definem o tema do estudo, devem vir após o resumo, incluindo no mínimo 3 e no máximo 6 termos de indexação, sempre no idioma da publicação e em

inglês. Consultar os descritores em Ciências da Saúde nos endereços eletrônicos: <http://decs.bvs.br> ou www.nlm.nih.gov/mesh.

As palavras-chave e *keywords* deverão ser colocadas do lado esquerdo do resumo e *abstract* respectivamente.

Manuscrito

Os manuscritos devem ser divididos em Introdução, Método, Resultados, Discussão e Conclusão. Resultados e discussão devem ser apresentados separadamente. O artigo não deverá ultrapassar 25 páginas. Deve ser iniciado na mesma página dos resumos e das palavras-chave (*keywords*).

Subtítulos

O artigo não deve ter mais de três níveis de subtítulos.

Figuras, quadros e tabelas

As figuras, tabelas e quadros devem receber numeração sequencial, seguindo a ordem de citação. Recomenda-se que sejam colocados perto do parágrafo a que se referem. A seguir, são apresentados exemplos de figura, tabela e quadro.

Figura 1: Exemplo de figura.



Tabela 1: Exemplo de tabela.

Título da coluna	Título da coluna	Título da coluna	Título da coluna	Título da coluna
Texto na tabela	01	03	05	07
Texto na tabela	02	04	06	08
TOTAL	03	07	11	15

Legenda da tabela 1

Quadro 1: Exemplo de quadro.

Título da coluna	Título da coluna	Título da coluna	Título da coluna	Título da coluna
Texto no quadro	texto	texto	texto	texto
Texto no quadro	texto	texto	texto	texto
Texto no quadro	texto	texto	texto	texto
Texto no quadro	texto	texto	texto	texto
Texto no quadro	texto	texto	texto	texto
Texto no quadro	texto	texto	texto	texto

Legenda do quadro 1

Notas de rodapé

As notas devem ser numeradas consecutivamente ao longo do texto¹.

CONSIDERAÇÕES SOBRE DIREITOS AUTORAIS

Para evitar violação das leis de direitos autorais, não utilize longas e muitas citações de uma mesma fonte, ou figuras publicadas previamente sem um documento de autorização de uso dos direitos autorais. Isto também se refere a imagens produzidas por você autor, mas que já tenham sido publicadas em outro veículo, caso o seu direito autoral tenha sido transferido à editora. Autores que não fornecerem a autorização de uso de direitos autorais terão seus artigos devolvidos. Trataremos rigorosamente violações de direitos autorais.

INSTRUÇÕES SOBRE COMO ENVIAR O ARTIGO

A revista é aberta à submissão de pesquisadores e profissionais no Brasil e no exterior, cujos trabalhos podem ser submetidos no idioma português, inglês ou espanhol.

Possíveis conflitos de interesse devem ser informados durante o preenchimento do impresso disponibilizado. Uma vez que o artigo seja aceito para publicação, o(s) autor (es) deve(m) imprimir e assinar os termos de cessão de direitos autorais e de responsabilidade, disponível no sistema da revista, enviando-os pelo correio para o endereço indicado.

O(s) autor(es) é(são) responsável(eis) pelo conteúdo do texto e imagens e deve(m) informar a não publicação anteriormente em outra revista científica no país e no

¹ Exemplo de como suas notas de rodapé devem ser formatadas.

exterior. Ao inserir figuras, tabelas e quadros compilados da internet, os mesmos deverão ser acompanhados de permissão escrita ou comprovação de que se trata de portal de livre acesso.

Os artigos devem ser enviados para a Revista da Associação Brasileira de Nutrição – RASBRAN eletronicamente, pelo portal no endereço <http://www.rasbran.com.br>. Siga essas instruções:

1. Caso não possua cadastro, preencha corretamente o formulário para inclusão como autor;
2. Selecione o tipo de contribuição que deseja nos enviar e preencha o formulário com as informações solicitadas. Caso alguma informação esteja incompleta, nosso sistema não permitirá continuar o preenchimento;
3. Após a conclusão do envio das informações o usuário cadastrado receberá um e-mail confirmando o recebimento. Caso não o receba, entre em contato com a Secretaria da Revista por meio do e-mail rasbran@asbran.org.br.

Processo de seleção

Todo o processo de seleção dos artigos é realizado dentro do sistema da revista. Todos os artigos submetidos são previamente revisados pelo editor científico. Quando aprovados, são revistos por pares (*peer review*). Os pareceristas são membros do Conselho Editorial.

Agradecimento

O agradecimento às contribuições ou apoios recebidos no desenvolvimento do artigo deve ser acrescentado ao final do texto principal, antes da seção “Referências”, sob o título “Agradecimento” (no singular).

REFERÊNCIAS

As referências devem seguir o estilo Vancouver. Os periódicos devem ser abreviados segundo a “Lista de revistas indexadas no MEDLINE” (<http://nlm.gov/tsd/serials/lji.html>). As referências deverão ser numeradas consecutivamente segundo a ordem de citação no texto. A seguir seguem exemplos de como as referências devem ser listadas:

Artigos

1. Baladia E, Basulto J. Sistema de clasificación de los estudios en función de la evidencia científica. *Dietética y nutrición aplicada*

basadas en la evidencia (DNABE): una herramienta para el dietista-nutricionista del futuro. *Act Diet.* 2008;12(1):11-9.

2. Machado WM, Capelar SM. Avaliação da eficácia e do grau de adesão ao uso prolongado de fibra dietética no tratamento da constipação intestinal funcional. *Rev. Nutr.* 2010;23(2). Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-5273201000200006&lng=en&nrm=iso&tlng=pt

Referenciando livros e teses

3. Gil A. *Tratado de Nutrición*. 2a ed. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2010.
4. Silva CLM. Características do suporte nutricional como preditores de sobrevida em pacientes graves. Rio de Janeiro: Universidade do Estado do Rio de Janeiro – CLINEX, 2008.

Referenciando websites

5. Estimativa da Incidência de câncer em 2008 no Brasil e nas cinco regiões (Estimates of cancer incidence in Brazil and the five regions) [Internet]. Rio de Janeiro: INCA – Instituto Nacional do Câncer; c1996-2007 [cited 2007 dec]. Available from http://www.inca.gov.br/conteudo_view.asp?id=1793/.
6. Leuck I. Sudorese Excessiva (Hiperidrose) [Internet]. [Local não informado: publicador não informado]; c2001-2007 [atualizado 30 nov2006; citado 1 dez 2007]. Disponível em <http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?518>

Deve-se utilizar o padrão convencionado pela Biblioteca Nacional de Medicina dos EUA. Para outros tipos de citação, consulte <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/bv.fcgi?rid=citmed>.

Submissão: XX/XX/XXXX

Aprovado para publicação: XX/XX/XXXX

Anexo 3 – Comprovação de recebimento do artigo pela revista

[Rasbran] Agradecimento pela submissão Entrada x

para mim ▾

09/10/2017 ☆

rasbran@asbran.org.br por emnuvens.com.br

Fernanda da Costa Silva,

Agradecemos a submissão do trabalho "Metodologia educativa na formação de bons hábitos alimentares em escolas na cidade de Belém – PA" para a revista Revista da Associação Brasileira de Nutrição - RASBRAN. Acompanhe o progresso da sua submissão por meio da interface de administração do sistema, disponível em:

URL da submissão: <https://www.rasbran.com.br/rasbran/author/submission/816>
 Login: fernandacsilva

Em caso de dúvidas, entre em contato via e-mail.

Agradecemos mais uma vez considerar nossa revista como meio de compartilhar seu trabalho.

Amábela de Avelar Cordeiro
 Revista da Associação Brasileira de Nutrição - RASBRAN
 Revista da Associação Brasileira de Nutrição - RASBRAN
<http://rasbran.com.br>

APÊNDICES

Apêndice 1 – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido



Universidade Federal do Pará
Instituto de Ciências da Saúde
Faculdade de Nutrição

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Seu(ua) filho(a) está sendo convidado(a) a participar da pesquisa: “Metodologia educativa na formação de bons hábitos alimentares em escolas na cidade de Belém”.

A JUSTIFICATIVA, OS OBJETIVOS E OS PROCEDIMENTOS: O motivo que nos leva a intervir através de uma metodologia educativa, visando a formação de bons hábitos alimentares, consiste no aumento do consumo de alimentos industrializados e altamente processados pelas crianças, com altos teores de gorduras e açúcares, e no reduzido consumo de frutas, verduras e legumes, fato que pode estar associado ao aumento da obesidade infantil e que também pode refletir no aumento de outras Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). O objetivo da pesquisa é avaliar a efetividade de uma metodologia educativa aplicada em turmas do 5º ano de uma escola pública e outra privada na cidade de Belém-Pa. Inicialmente, será aplicado um teste com questões de múltipla escolha a fim de avaliar a percepção das crianças sobre alimentação saudável, depois será realizada uma exposição dialogada acerca dos temas abordados no guia alimentar para a população brasileira – as quatro categorias alimentares, os grupos de alimentos, o ato de comer e os 10 passos para uma alimentação saudável. Feito isso, iremos executar um jogo de perguntas e respostas e, em seguida, construir o semáforo da alimentação. Posteriormente, passaremos novamente o mesmo teste, com o intuito de avaliar a eficácia da nossa intervenção. Os alunos receberão uma cartilha para levar para casa.

DESCONFORTOS, RISCOS E BENEFÍCIOS: Existe um desconforto e risco mínimo nesta pesquisa, visto que nosso método tem a função de entreter e deixar as crianças à vontade, ao mesmo tempo em que intervimos com as informações sobre alimentação. Entre os benefícios da pesquisa, esperamos promover a saúde no ambiente escolar, fazendo com que a criança aprenda e entenda a importância de uma alimentação saudável e que possa transmitir isso aos seus familiares, para que a família como um todo module seus hábitos alimentares, minimizando o risco de desenvolver doenças, garantindo-lhes qualidade de vida.

FORMA DE ACOMPANHAMENTO E ASSISTÊNCIA: A pesquisa será realizada na própria sala de aula, com a metodologia já citada anteriormente. Os alunos estarão sob a supervisão da professora da classe e das alunas autoras da pesquisa, que estarão à disposição para colaborar na resolução das atividades e no que mais precisar.

GARANTIA DE ESCLARECIMENTO, LIBERDADE DE RECUSA E GARANTIA DE SIGILO: Você será esclarecido(a) sobre a pesquisa em qualquer aspecto que desejar. Você é livre para recusar a participação do(a) seu(ua) filho(a), retirar seu consentimento ou interromper a participação dele(a) a qualquer momento. A participação do(a) seu(ua) filho(a) é voluntária e a recusa em participar não irá acarretar qualquer penalidade ou perda de benefícios. As pesquisadoras irão tratar a identidade do(a) seu(ua) filho(a) com padrões profissionais de sigilo. Os resultados da pesquisa serão enviados para você e permanecerão confidenciais. O nome ou o material que indique a participação dele(a) não será liberado sem a sua permissão. Seu(ua) filho(a) não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo. Uma cópia deste consentimento informado será arquivada no Curso de Nutrição da Universidade Federal do Pará (UFPA) e outra será fornecida a você.

CUSTOS DA PARTICIPAÇÃO, RESSARCIMENTO E INDENIZAÇÃO POR EVENTUAIS DANOS: A participação no estudo não acarretará custos para você e não será disponível nenhuma compensação financeira adicional, como por exemplo, se houver algum tipo de gasto com transporte, alimentação e etc. No caso do(a) seu(ua) filho(a) sofrer algum dano decorrente do método utilizado na pesquisa, haverá, dependendo do tipo de dano, uma compensação financeira e será dada a devida assistência a ele(a).

DECLARAÇÃO DO RESPONSÁVEL PELO(A) PARTICIPANTE: Eu, _____ fui informado(a) dos objetivos da pesquisa acima de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que em qualquer momento poderei solicitar novas informações e motivar minha decisão, se assim o desejar. A nutricionista orientadora Luisa Margareth Carneiro e a professora co-orientadora Ana Lúcia Rezende certificaram-me de que todos os dados desta pesquisa serão confidenciais. Também sei que, caso existam gastos adicionais, estes serão absorvidos pelo orçamento da pesquisa.

EM CASO DE DÚVIDAS, PODEREI CHAMAR: A estudante Fernanda da Costa Silva, no telefone (91) 98848-3303; a estudante Letícia Gabrielle Souza do Nascimento, no telefone (91) 98161-7321; a nutricionista orientadora Luisa Margareth Carneiro da Silva, no telefone (91) 98734-5024; a professora co-orientadora Ana Lúcia Rezende, no telefone (91) 98146-6816; ou o Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos, sito à Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal do Pará (UFPA).

Declaro que autorizo a participação do(a) meu(inha) filho(a) _____ neste estudo, que recebi uma cópia deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Belém, ____ de _____ de 2017.

Assinatura do Responsável

Assinatura do Pesquisador

Teste sobre alimentação e hábitos saudáveis

Nome: _____

1º QUESTÃO: Marque com um **X** os hábitos de uma alimentação saudável.

- (X) Comer nas horas certas.
 () Comer em quantidade exagerada.
 (X) Comer alimentos frescos.
 () Comer rapidamente os alimentos.
 () Comer carne crua e mal cozida.
 (X) Comer devagar e mastigar bem.
 (X) Comer alimentos variados e nutritivos.
 (X) Comer guloseima e *fast food*, em média, uma vez na semana.
 (X) Beber muita água durante o dia.
 () Comer uma vez por dia.

2º QUESTÃO: Preencha com **V** para as afirmativas verdadeiras e **F** para as falsas.

- (F) Comer bem é o mesmo que comer muito.
 (V) Devemos praticar atividade física diariamente.
 (F) Devemos passar horas na frente da TV.
 (V) Devemos ter, no mínimo, de 8 a 10 horas de sono por dia.
 (V) Ao comprar produtos fabricados, devemos estar atentos a lista de ingredientes e data de validade.

3º QUESTÃO: Classifique os alimentos de acordo com as categorias.

- (1) Alimentos in natura ou minimamente processados
 (2) Óleos, gorduras, açúcar e sal
 (3) Alimentos processados
 (4) Alimentos ultraprocessados

- (1) Banana (4) Biscoitos
 (1) Leite integral (1) Aves e pescados
 (2) Manteiga (4) Salgadinhos
 (1) Carne vermelha (4) Macarrão instantâneo
 (1) Alface (3) Queijos
 (4) Refrigerantes (4) Sucos artificiais
 (3) Frutas em calda (4) Bolos e tortas
 (1) Ovos (2) Azeite de oliva
 (3) Palmito em conserva (3) Pães

Pesquisa: Metodologia educativa na formação de bons hábitos alimentares em escolas na cidade de Belém.
 Pesquisadoras: Fernanda Silva e Letícia Nascimento.

Idade: _____ Turma/Série: 5º ANO

4º QUESTÃO: Preencha o quadro com o nome dos alimentos conforme o seu grupo alimentar.

Ervilha	Batata	Cenoura	Arroz	Tangerina	Iogurte
Manga	Milho	Macaxeira	Amendoim	Couve	Frango
Castanha-do-Pará	Carne de boi	Queijo mussarela	Feijão preto		

FEIJÕES	CEREAIS
Ervilha	Arroz
Feijão preto	Milho
RAIZES E TUBÉRCULOS	LEGUMES E VERDURAS
Batata	Cenoura
Macaxeira	Couve
FRUTAS	CASTANHAS E NOZES
Tangerina	Amendoim
Manga	Castanha-do-Pará
LEITES E QUEIJOS	CARNES E OVOS
Iogurte	Carne de boi
Queijo mussarela	Frango

5º QUESTÃO: Assinale a alternativa **INCORRETA**.

- a) Tomar sucos artificiais e comer alimentos industrializados não é um bom hábito alimentar.
 b) Devemos comer com atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.
 c) Devemos consumir pouca gordura e molhos gordurosos diariamente.
 d) Devemos dar prioridade aos produtos de preparação rápida e consumo imediato.
 e) Devemos consultar o rótulo dos produtos para dar preferência aqueles com menor teor de sal ou açúcar.

Pesquisa: Metodologia educativa na formação de bons hábitos alimentares em escolas na cidade de Belém.

Teste sobre alimentação e hábitos saudáveis

6ª QUESTÃO: Circule os alimentos que você NÃO considera saudável.



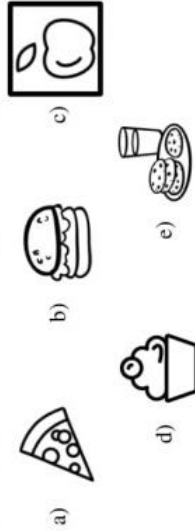
7ª QUESTÃO: Qual das recomendações está **ERRADA**?

- Evitar alimentos ricos em gordura, sal e açúcar.
- Preferir os alimentos naturais.
- Evitar alimentos que são armazenados em latas.
- Preferir comprar o lanche pronto ao invés de fazer em casa.
- Deve-se comer pelo menos três frutas por dia.

8ª QUESTÃO: Marque a alternativa que contém apenas alimentos saudáveis.

- Banana, tomate e salsicha.
- Maça, cenoura e carne de boi.
- Açaí, milho enlatado e ovo.
- Doce de morango, batata e charque.
- Abacaxi em calda, beterraba e peixe.

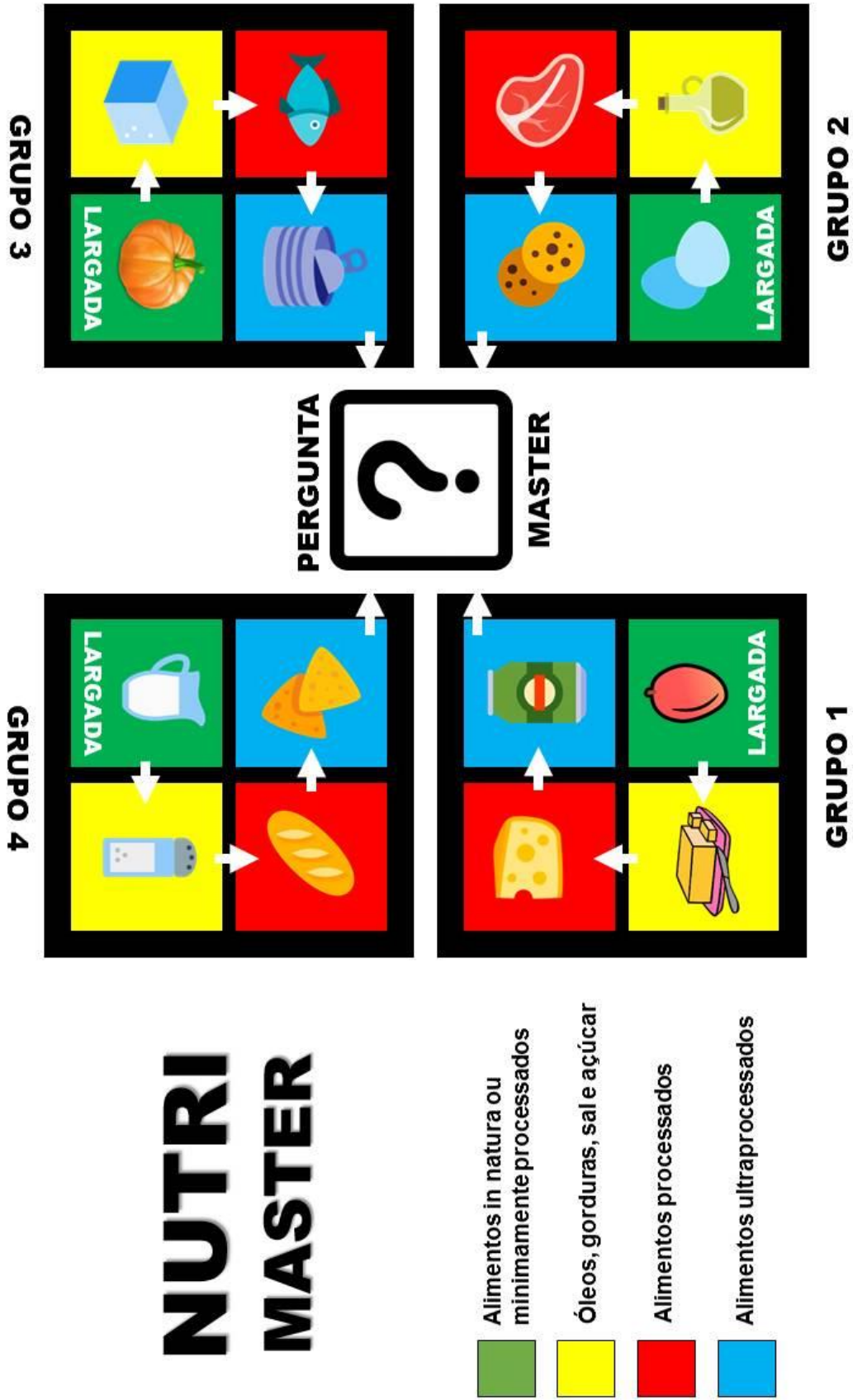
9ª QUESTÃO: Qual seria a melhor opção de lanche para levar para escola?



10ª QUESTÃO: Marque a alternativa correta.

- Deve-se montar um prato colorido nas refeições, com alimentos de cores diferentes.
- Comer assistindo televisão durante as refeições é bom.
- Carne faz mal à saúde.
- Tomar mais suco, leite e refrigerante do que água é melhor para o corpo.
- Misturar arroz e feijão torna a refeição menos saudável, é melhor comer só o arroz.

Apêndice 3 – Tabuleiro do jogo de perguntas e respostas



SOBRE O JOGO

O NutriMaster é um jogo de perguntas e respostas dividido em cinco categorias, sendo elas **alimentos *in natura* ou minimamente processados** (cor verde); **óleos, gorduras, sal e açúcar** (cor amarela); **alimentos processados** (cor vermelha); **alimentos ultraprocessados** (cor azul); e **pergunta master**. O objetivo do jogo é chegar na categoria “**pergunta master**”. Vence o grupo que responder a esta pergunta corretamente.

MODO DE JOGAR

Os participantes deverão formar quatro equipes de 4 a 8 pessoas. A divisão das equipes entre os grupos do tabuleiro será feita a partir dos dados (quem tirar o número maior será o **grupo 1** e assim por diante). Cada equipe deverá escolher um **líder** e posicionar o pino na categoria verde, nomeada “**largada**”.

O primeiro grupo a jogar será o **grupo 1**, seguido dos demais, em ordem crescente. As perguntas serão ditas pelas autoras da pesquisa e o tema de cada uma estará relacionado a cor da categoria alimentar exposta no tabuleiro. **Exemplo:** Se o pino se encontrar na categoria azul, o tema da pergunta será “alimentos ultraprocessados”.

No momento em que a pergunta for feita, os integrantes da equipe deverão conversar entre si até chegar a uma resposta. O **líder** é quem deverá responder a pergunta em voz alta para que os demais jogadores possam ouvir. Se a pergunta for respondida corretamente, o pino deverá ser movido para a categoria seguinte e a vez passará para o próximo grupo.

Se a resposta estiver incorreta, o pino deverá permanecer na mesma categoria e o grupo terá a chance de responder outra pergunta apenas na próxima rodada. **Atenção:** Cada grupo terá o direito de responder apenas três perguntas em cada categoria. Ao perder as três chances, o grupo será eliminado do jogo.

Vence o jogo o grupo que chegar na categoria “**pergunta master**” e responder a pergunta corretamente. **Atenção:** caso o grupo erre a “**pergunta master**”, o mesmo só terá mais uma chance de responder outra pergunta corretamente.

BATERIA DE PERGUNTAS

ALIMENTOS *IN NATURA* E MINIMAMENTE PROCESSADOS

1. O que são alimentos *in natura*?
2. Cite exemplos de alimentos *in natura* do grupo dos legumes e das verduras.
3. Cite exemplos de frutas regionais.
4. Qual desses exemplos é um alimento *in natura*: ovo, leite em pó ou barra de cereal?
5. Porque as frutas em calda não podem ser consideradas alimentos *in natura*?
6. O que são alimentos minimamente processados?
7. Os legumes e verduras são ricos em fibras. Qual a função delas?
8. Cite de 1 a 3 processos mínimos aos quais estes alimentos são submetidos.
9. Cite exemplos de alimentos minimamente processados do grupo dos cereais.



10. Em quais condições o leite é considerado um alimento minimamente processado?
11. Qual desses exemplos é um alimento minimamente processado: manga, suco de pacote de limão ou polpa de cupuaçu?
12. Em quais condições o leite é considerado um alimento *in natura*?
ÓLEOS E GORDURA, SAL E AÇÚCAR
 1. Com que finalidade os elementos desta categoria são utilizados?
 2. Verdade ou mentira: Estes produtos são ricos em nutrientes bons para o organismo, por isso devemos consumir uma quantidade elevada por dia.
 3. Por que o consumo em excesso desses produtos pode ser prejudicial à saúde?
 4. Quais alimentos fontes de gorduras boas podem substituir as carnes vermelhas?
 5. Qual desses alimentos tem maior quantidade de açúcar: açaí, suco de acerola ou geleia de morango?
 6. Verdade ou mentira: Estes elementos estão muito presentes em alimentos processados e ultraprocessado e, por isso, devemos evitar o consumo exagerado deles.
 7. Cite alguns problemas de saúde que podem ser causados pelo alto consumo de açúcar.
 8. Que doença está associada ao elevado consumo de sódio presente no sal de cozinha?
 9. Que tipo de gordura podemos encontrar nas carnes vermelhas?
 10. Verdade ou mentira: As gorduras insaturadas fazem bem à saúde.

11. Qual a recomendação importante em relação à gordura das aves?
12. Qual é o melhor para cozinhar: margarina ou óleo?

ALIMENTOS PROCESSADOS

1. O que são alimentos processados?
2. Cite exemplos de alimentos processados.
3. Dê alguns exemplos de processos aos quais estes alimentos são submetidos.
4. Qual a finalidade destes processos?
5. Em quais condições as frutas são consideradas um alimento processado?
6. Por que o queijo é considerado um alimento processado?
7. O queijo é um derivado do leite. Por ser um alimento processado, devemos comer em poucas quantidades, porém, ele contém um nutriente importante pro crescimento e fortalecimento de ossos e dentes. Que nutriente é esse?
8. Por que o palmito em conserva está incluído nesta categoria?
9. Os alimentos processados devem ser consumidos com moderação? Por que?
10. O que é importante fazer na hora em que formos comprar estes alimentos?
11. A gordura saturada presente nestes alimentos pode causar problemas ao coração. Que problema é esse?
12. Verdade ou mentira: Os alimentos processados devem ser pouco consumidos e servir como acompanhamento de uma refeição baseada em alimentos in natura.

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

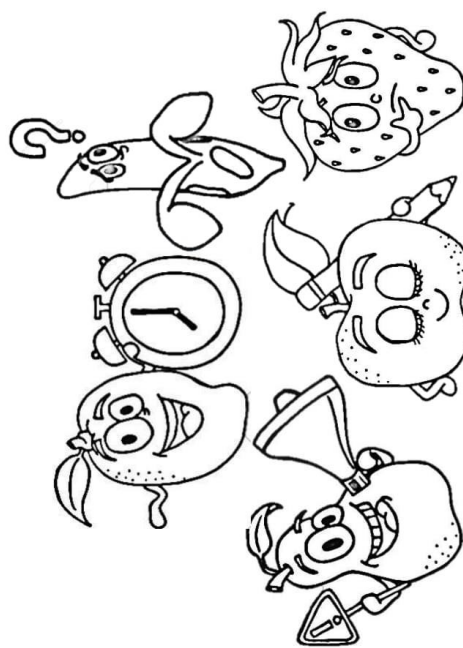
1. O que são alimentos ultraprocessados?
2. Cite exemplos de alimentos ultraprocessados.
3. Os alimentos ultraprocessados contém muitos aditivos. Qual a finalidade deles?
4. Verdade ou mentira: Os alimentos ultraprocessados são ricos em fibras, vitaminas e minerais.
5. Aponte qual destes alimentos é ultraprocessado: espiga de milho, milho enlatado ou salgadinho de milho
6. Verdade ou mentira: O suco de caixa, que já vem pronto, é igualmente saudável ao o suco natural, que fazemos em casa.
7. Verdade ou mentira: Os alimentos ultraprocessados costumam conter substâncias produzidas em laboratório.
8. Cite alguns exemplos de aditivos que podemos encontrar na lista de ingredientes dos alimentos ultraprocessados.
9. A maioria dos alimentos ultraprocessados são ricos em alguns nutrientes que fazem mal à saúde. Quais são eles?
10. Verdade ou mentira: Devemos preferir os alimentos ultraprocessados, como biscoitos recheados e salgadinhos, porque são práticos e não precisam de tempo para preparo.
11. Verdade ou mentira: Devemos evitar o consumo alimentos ultraprocessados. Uma boa dica é consumi-los, no mínimo, uma vez na semana.
12. Os alimentos ultraprocessados costumam ser muito calóricos. Baseado nisso, qual a importância da atividade física?

PERGUNTAS MASTER

1. Qual a Regra de Ouro comentada na aula?
2. Cite pelo menos 4 dos 9 grupos alimentares.
3. Cite de 2 a 3 passos para uma alimentação adequada e saudável.
4. De que jeito podemos diferenciar um alimento processado de um alimento ultraprocessado?
5. Por que é importante participar de tarefas domésticas, principalmente, ajudar na preparação das refeições?
6. Que atitudes devemos ter ao consumir nossas refeições?
7. Verdade ou mentira: Devemos evitar “beliscar” nos intervalos entre as refeições.
8. Verdade ou mentira: Devemos comer sempre devagar e desfrutar o que estamos comendo, sem se envolver em outra atividade.

VAMOS APRENDER?

Cartilha de Alimentação e
Hábitos Saudáveis



SUMÁRIO

1. Apresentação.....	1
2. Categorias alimentares.....	2
3. Grupos de alimentos.....	6
4. O ato de comer.....	11
5. Dez passos para uma alimentação adequada e saudável.....	12
Referência.....	13



APRESENTAÇÃO



Você sabia que existe um instrumento para apoiar e incentivar práticas alimentares saudáveis e que, além disso, também visa promover a saúde e a segurança alimentar e nutricional da população?

Este instrumento é o

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

criado pelo Ministério da Saúde – Governo Federal.

Ele apresenta um conjunto de informações e recomendações sobre alimentação que objetivam promover a saúde de pessoas, famílias e comunidades e da sociedade brasileira como um todo, hoje e no futuro.

Nesta cartilha, vamos tratar de quatro tópicos abordados no Guia Alimentar.

I CATEGORIAS ALIMENTARES

Os alimentos são divididos em quatro categorias. Esta divisão está relacionada ao tipo de processamento que eles são submetidos antes de serem comprados, preparados e consumidos.

A primeira categoria reúne os **alimentos *in natura***, que são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais, sem sofrer alguma alteração.

Nesta mesma categoria, também se encontram os **alimentos *minimamente processados***, que são os alimentos *in natura* que passaram por pequenas alterações antes de serem obtidos.

Entre estas alterações encontramos processos de limpeza, refrigeração, congelamento e outros processos que não envolvem a adição de sal, açúcar, óleos ou outras substâncias.

Alguns exemplos de alimentos *in natura* ou minimamente processados são:

- Legumes, verduras, frutas, batata, macaxeira;
- Arroz branco, integral ou parboilizado, espiga de milho;

Da segunda categoria fazem parte os produtos extraídos de alimentos *in natura* ou diretamente da natureza e usados pelas pessoas para temperar e cozinhar alimentos. Exemplos desses produtos são: **óleos, gorduras, açúcar e sal**.

Na terceira categoria incluem-se os produtos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar a um alimento *in natura* ou minimamente processado. A eles damos o nome de **alimentos processados**.

Como exemplos destes alimentos, temos: milho, ervilhas, palmito, se preservados em salmoura ou em solução de sal e vinagre; frutas em calda ou cristalizadas; carne seca; queijos; e alguns pães.

A última categoria inclui os produtos que contêm vários ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial.

Os **alimentos ultraprocessados**, como são chamados, incluem vários tipos de guloseimas, bebidas adoçadas com açúcar ou adoçantes artificiais, embutidos, produtos desidratados (como misturas para bolo, sopas em pó, “macarrão” instantâneo e “tempero” pronto).

Um número elevado de ingredientes (frequentemente cinco ou mais) e, sobretudo, a presença de ingredientes com nomes desconhecidos, indicam que o produto pertence à categoria de **alimentos ultraprocessados**.

Alguns ingredientes que você pode observar no rótulo das embalagens são:



- Gordura vegetal hidrogenada;
- Xarope de frutose;
- Corantes;
- Aromatizantes;
- Realçadores de sabor.

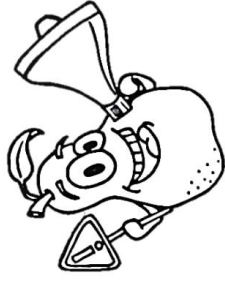
CUIDADO NA ESCOLHA DOS ALIMENTOS

Os óleos, gorduras, sal e açúcar, componentes encontrados principalmente nos alimentos processados e ultraprocessados, tornam o alimento fonte de nutrientes cujo consumo excessivo está associado a doenças do coração, obesidade e outras doenças crônicas.

É importante consultar o rótulo dos produtos para dar preferência àqueles com menor quantidade de sal ou açúcar. Além disso, esses alimentos tendem a ser muito pobres em

fibras, que são nutrientes essenciais para a prevenção de doenças do coração, diabetes e vários tipos de câncer.

REGRA DE OURO



Prefira sempre **alimentos in natura** ou **minimamente processados** e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados.

Ou seja:

- Opte por água, leite e frutas no lugar de refrigerantes, e biscoitos recheados;
- Não troque comida feita na hora, como o arroz e feijão, por produtos que dispensam preparação, como macarrão “instantâneo” ou sanduíches;
- E fique com sobremesas caseiras, dispensando as industrializadas.

2 GRUPO DE ALIMENTOS

a) Grupo dos feijões

Este grupo inclui vários tipos de feijão e outros alimentos do grupo das leguminosas, como ervilhas, lentilhas e grão-de-bico. Há muitas variedades de feijão no Brasil: preto, branco, carioca, entre muitos outros.

Os feijões e as demais leguminosas são fontes de proteína, vitaminas do complexo B e minerais, como ferro, zinco e cálcio. Além disso, são ricos em fibras, nutriente que nos ajuda a não comer mais do que o necessário.

b) Grupo dos cereais

Este grupo abrange arroz, milho e trigo (incluindo pão), além de outros cereais, como a aveia e o centeio. Eles são fontes importantes de carboidratos, fibras, vitaminas (principalmente do complexo B) e minerais.

Combinados ao feijão ou outra leguminosa, os cereais constituem também fonte de proteína de excelente qualidade.

c) Grupo das raízes e tubérculos

Este grupo inclui a mandioca, também conhecida como macaxeira ou aipim, batata, batata-doce, ou mandioquinha. Eles podem ser feitos cozidos, assados, ensopados ou na forma de purês.

São fontes de carboidratos e fibras e, no caso de algumas variedades, também de minerais e vitaminas, como as vitaminas A e C.

d) Grupo dos legumes e das verduras

A diversidade de legumes e verduras é imensa no Brasil: abóbora, abobrinha, alface, berinjela, beterraba, brócolis, cebola, cenoura, tomate. São excelentes fontes de várias vitaminas e minerais.

Além disso, também são fonte de fibras, e possuem compostos antioxidantes, que nos protegem de doenças e contra alguns tipos de câncer.

e) Grupo das frutas

Exemplos de frutas: Abacate, abacaxi, açaí, acerola, ameixa, araçá, banana, bacuri, cacau, cupuaçu, jambo, laranja, manga, e uva. Assim como legumes e verduras, as frutas são alimentos muito saudáveis.

São excelentes fontes de fibras, de vitaminas e minerais e de vários compostos que contribuem para a prevenção de muitas doenças.

f) Grupo das castanhas e nozes

Este grupo de alimentos inclui vários tipos de castanhas (de caju, de baru, do-Brasil ou do-Pará) e nozes, e também, amêndoas e amendoim. Podem ser usados como ingredientes de preparações culinárias.

Todos os alimentos que integram este grupo são ricos em minerais, vitaminas, fibras e gorduras saudáveis (gorduras insaturadas) e, como frutas e legumes e verduras, contêm compostos antioxidantes que previnem várias doenças.

g) Grupo dos leites e queijos

Este grupo inclui alimentos minimamente processados, como leite de vaca, coalhadas e iogurtes naturais; e alimentos processados, como queijos. Leite e iogurtes naturais são ricos em proteínas, em algumas vitaminas (em especial, a vitamina A) e, principalmente, em cálcio.

h) Grupos das carnes e ovos

Este grupo inclui carnes de gado, porco, cabrito e cordeiro (as chamadas carnes vermelhas), carnes de aves e de pescados e ovos de galinha e de outras aves.

As carnes vermelhas são excelentes fontes de proteína de alta qualidade e têm teor elevado de muitos micronutrientes, especialmente ferro, zinco e vitamina B12. Porém tendem a ser ricas em gorduras em geral.

Recomenda-se que as carnes de aves sejam consumidas sem a pele, pois é nessa região que concentra-se a maior quantidade de gordura saturada (as que se consumidas em excesso aumenta o risco de doenças).

Os peixes são ricos em proteína de alta qualidade e em muitas vitaminas e minerais. Pelo menor conteúdo de gorduras e, em particular, pela alta proporção de gorduras saudáveis (gorduras insaturadas), os peixes, tanto quanto os legumes e verduras, são excelentes substitutos para as carnes vermelhas.

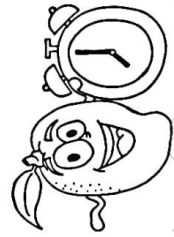
Os ovos são ricos em proteínas de alta qualidade, em minerais e em vitaminas, especialmente as do complexo B.

i) Água

A água é essencial para a manutenção da vida. A maioria dos alimentos *in natura* ou minimamente processados e das preparações desses alimentos têm alto conteúdo de água.

3 O ATO DE COMER

✚ Comer com regularidade e com atenção



- Procure fazer suas refeições diárias em horários semelhantes.
- Evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições.

- Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade.

✚ Comer em ambientes apropriados

Procure comer sempre em locais limpos, confortáveis e tranquilos.

✚ Comer em companhia

Sempre que possível, prefira comer em companhia, com familiares, amigos ou colegas de trabalho ou escola.

Participe das atividades domésticas com seus familiares.

4 DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

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

REFERÊNCIA

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2º Ed. Brasília, 2014.



Universidade Federal do Pará
Faculdade de Nutrição

Material elaborado por:

FERNANDA DA COSTA SILVA
Acadêmica de Nutrição da UFPA

LETÍCIA GABRIELLE SOUZA DO NASCIMENTO
Acadêmica de Nutrição da UFPA