CENTRO UNIVERSITÁRIO DA FUNDAÇÃO ASSIS GURGAZ

GUILHERME MATHEUS KAISER BREDA

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR NUTRICIONAL NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E GARANTIA DO DIREITO HUMANO À ALIMENTAÇÃO ADEQUADA

CASCAVEL – PR

2018

CENTRO UNIVERSITÁRIO DA FUNDAÇÃO ASSIS GURGAZ

GUILHERME MATHEUS KAISER BREDA

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR NUTRICIONAL NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E GARANTIA DO DIREITO HUMANO À ALIMENTAÇÃO ADEQUADA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito para obtenção do título de Bacharel em Nutrição

Professora Orientadora: Jaciara Reis Nogueira Garcia

CASCAVEL – PR

2018

CENTRO UNIVERSITÁRIO ASSIS GURGACZ

GUILHERME MATHEUS KAISER BREDA

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR NUTRICIONAL NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E GARANTIA DO DIREITO HUMANO À ALIMENTAÇÃO ADEQUADA

Trabalho apresentado no Curso de Nutrição do Centro Universitário Assis Gurgacz, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição, sob a orientação da Professora Jaciara Reis Nogueira

BANCA EXAMINADORA

Ms. Jaciara Reis Nogueira Garcia

Professora Orientadora

Titulação

Ms. Caroline Lima Zanatta Maciel

Banca Examinadora

Esp. Adriana Hernandes Martins Leite

Banca Examinadora

Cascavel 02 de agosto de 2018

RESUMO

A Educação Alimentar e Nutricional é um dos instrumentos utilizados para a garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada e para promoção da saúde. Recomendações do Marco de referência de Educação Alimentar e Nutricional para políticas públicas (2012) orientam que as ações de EAN sejam baseadas nos princípios de autocuidado, sustentabilidade social, ambiental e econômica, que valorize a cultura e diferentes saberes dos povos, entre outros. Assim, desenvolveu-se em uma escola privada no município de Toledo-PR, uma pesquisa com 113 crianças do ensino fundamental, para executar ações de EAN baseadas nesses princípios norteadores. Verificou-se os dados relativos ao estado nutricional, composição da lancheira montada pelos pais e buscou-se explorar os pontos críticos por meio de atividades lúdicas e metodologias ativas. Com isso, demonstrou-se a importância desse processo educativo para estimular bons hábitos de alimentação e promover mudanças no comportamento alimentar das crianças, que resultem em promoção da saúde e na garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada.

Palavras chaves: Segurança alimentar e nutricional, educação nutricional, alimentação escolar.

1 INTRODUÇÃO

Conforme a Organização das nações Unidas (ONU) determinou em 1948 na Declaração Universal dos Direitos Humanos, todos os indivíduos nascem livres e iguais em dignidade e direitos. Como exemplo de direitos humanos, pode-se citar os direitos à vida, à liberdade, à saúde, à terra, à água, ao trabalho, à educação, à moradia, à informação, e também o direito à alimentação adequada. O artigo 25 da declaração, afirma que "Todo homem tem direito a um padrão de vida capaz de assegurar a si e a sua família saúde e bem estar, inclusive alimentação". Além disso, cada um desses direitos deve ser contemplado de forma universal, indivisível, inalienável, interdependente e inter-relacionados (ONU, 2018). Por essa razão, é imprescindível realizar ações e implementar políticas que sejam instrumentos de garantia de acesso da população a uma alimentação adequada e saudável.

No Brasil, em 2006, a Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional – LOSAN (Lei nº 11.346/2006) instituiu o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - SISAN com vistas a assegurar o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA), que é definido como:

> "... o direito de acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que seja ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis" (BRASIL, 2006).

Destaca-se também que, em 2010, a Alimentação tornou-se um direito social constante no artigo 6º da Constituição Federal do país, como parte dos direitos individuais e coletivos (BRASIL, 1988). Com isso, reafirmou-se a obrigação do Estado de respeitar, proteger, promover e prover esse direito. Para tanto, Lisboa (2013) afirma que é fundamental haver a implementação de políticas públicas universais que incluam a população que vive em situação de vulnerabilidade social, sem acesso à alimentação adequada, em estado de fome e miséria, para que possam ter acesso a uma vida digna.

Sabe-se da necessidade de realizar ações promotoras de saúde e do DHAA. Acredita-se que a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é fundamental para a realização do DHAA. Sendo assim, cabe aos diversos atores promotores de ações educativas na área da alimentação e nutrição, reconhecer que a EAN é uma estratégia fundamental para a prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais, para a prevenção das doenças crônicas não transmissíveis, para a valorização da cultura alimentar, e para a promoção da alimentação

saudável e sustentável (BRASIL, 2012). Diante disso, o Marco de EAN para Políticas Públicas define Educação alimentar e nutricional como:

> "... um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõe o sistema alimentar" (BRASIL, 2012).

Nesse contexto, a alimentação se apresenta como uma prática social, que integra as dimensões biológica, sociocultural, ambiental e econômica. Com esse enfoque, considera-se a escola como um local propício para as práticas de EAN promotoras de saúde, com a construção de novas formas de pensar e agir sobre a alimentação.

É imprescindível que haja na escola um processo de diálogo em torno de situações problemas que incluam o aluno como parte da busca pela solução, e que inserido nesse contexto escolar possa perceber e refletir sobre as escolhas alimentares e as suas consequências (AERTS; ALVES; LA SALVIA; ABEGG, 2004).

Orienta-se utilizar no processo de educação alimentar e nutricional uma metodologia que considere todos os determinantes endógenos e exógenos do comportamento alimentar do indivíduo envolvido, suas crenças e valores, os fatores que o cercam, sua história, para assim poder planejar e construir junto com ele novos hábitos de alimentação (RAMOS; SANTOS; REIS, 2013).

Portanto, é nesse espaço de atuação social, que o nutricionista deixa de ser apenas um orientador de práticas que supervalorizam a relação entre alimentos e sua composição nutricional, e busca o fortalecimento de ações que promovam a integração do conhecimento com a troca de saberes. Outrossim, vê na EAN a oportunidade de partilhamento dos conhecimentos, que permite o protagonismo de todos os envolvidos. Percebe-se que ele não é o único detentor do conhecimento e muito menos um mero repassador de conhecimento. Pelo contrário, as práticas educativas passam a ser orientadas no sentido da construção de relacionamentos que respeitam as diferenças e incluem diversas abordagens que só são permitidas por essa visão ampliada, que ultrapassa os limites tecnicistas e promove mudanças de hábitos inadequados de alimentação a partir de uma aprendizagem reflexiva (BARBOSA *et al.*, 2013).

Nessa direção, realizou-se em uma escola particular no Munícipio de Toledo-PR, um trabalho com o objetivo de demonstrar a importância da educação alimentar e nutricional no

contexto escolar, a partir dos princípios apresentados no Marco de Educação Alimentar e Nutricional para políticas públicas, com intuito de estimular bons hábitos de alimentação e mudança no comportamento alimentar que resulte em promoção da saúde e na garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Desenvolveu-se numa escola privada, no município de Toledo – Paraná, com a participação de 113 alunos, regularmente matriculados nas turmas matutinas e vespertinas de 1º e 2º anos do Ensino Fundamental 1. Foi realizado no período compreendido entre fevereiro e maio de 2018. Esse estudo é uma pesquisa exploratória, pois busca descobrir ideias e intuições, na tentativa de adquirir maior familiaridade com o fenômeno pesquisado (SELLTIZ ET AL. 1965). Estudos exploratórios, geralmente, são úteis para diagnosticar situações, explorar alternativas ou descobrir novas ideias (ZIKMUND 200).

No quesito caracterização do local da pesquisa, pode-se explicitar que, o município de Toledo conta com 36 escolas municipais, 28 Centros Municipais de Educação Infantil - CMEIs em funcionamento (SMED, 2018). Neste quadro, insere-se esta escola privada, que foi implantada em 1973, e atualmente possui 818 alunos.

A fim de obter a autorização para participação no estudo, o projeto foi inicialmente apresentado à direção da escola e em seguida para os pais dos alunos. Os pais assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (anexo 1 - 2) e um Termo de Assentimento (anexo 3 - 4). Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário Assis Gurgacz (anexo 5), n° 83183317.1.0000.5219.

Selecionou-se a amostra para a pesquisa utilizando os critérios idade e grau de escolaridade, pois com menor idade e iniciação da alfabetização tendem a aceitar novas aprendizagens e ser menos incompreensíveis. A execução do Projeto ocorreu por meio de dois tipos de estratégias de intervenção em educação nutricional na escola participante. Essas intervenções foram planejadas com base em diferentes tipos de atividades realizadas, conforme a descrição abaixo, divididas em A e B, para uma melhor explicação do trabalho.

Intervenção nutricional A: as ações visaram o levantamento de dados do estado nutricional dos alunos através da análise documental dos resultados do Índice de Massa Corpórea (IMC) obtidos no início do período letivo de 2018 realizado pela Instituição, com a exclusão de cinco alunos que faltaram no dia. Com os dados, foi aplicado na classificação do IMC para crianças com o objetivo de diagnosticar este aluno.

Segundo a Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN, 2018), O Índice de Massa Corporal (IMC) é um dos indicadores usados pela Organização Mundial de Saúde para verificação do estado nutricional, calculado a partir da seguinte fórmula: peso atual (kg) / estatura (m)2. A classificação para crianças e adolescentes obedece a critérios específicos. No site do Centers for Disease Control and Prevention (http://www.cdc.gov) há disponível uma calculadora de IMC para crianças e adolescentes de 2 a 19 anos de idade com os respectivos percentis IMC-por-idade baseado nos gráficos CDC IMC por idade (BMI-for-age growth charts disponíveis em http://www.cdc.gov/growthcharts). Também se obtém a classificação baixo peso (underweight), peso saudável (healthy weight), sobrepeso (overweight) e obesidade (obesity) de acordo com o resultado obtido. Utilize a versão do sistema métrico (metric). As curvas de crescimento constituem um importante instrumento técnico para medir, monitorar e avaliar o crescimento de todas as crianças e adolescentes de 0 a 19 anos, independente da origem étnica, situação socioeconômica ou tipo de alimentação. Desnutrição, sobrepeso, obesidade e condições associadas ao crescimento e à nutrição da criança podem ser detectadas e encaminhadas precocemente.

As curvas da OMS adaptam-se bem ao padrão de crescimento das crianças e adolescentes e aos pontos de corte de sobrepeso e obesidade recomendados para os adultos. Dessa forma, a referência da OMS preenche a lacuna antes existente nas curvas de crescimento e correspondem à referência adequada para a avaliação nutricional das crianças e adolescentes, desde o nascimento até aos 19 anos, razão esta que fez esse ministério adotar essa referência para o Brasil.

As cadernetas da criança e do adolescente contêm as curvas para a avaliação do crescimento, de acordo com a faixa etária e o sexo, o que as tornam instrumentos importantes para orientar o monitoramento do estado nutricional. Essas cadernetas apresentam também conteúdos informativos para o adolescente e para a família da criança, e todos têm direito de receber a sua. Mais informações sobre a caderneta da criança podem ser obtidas pelo endereço eletrônico crianca@saude.gov.br e sobre a caderneta do adolescente pelo adolescente@saude.gov.br.

Sequencialmente no trabalho desenvolvido, ocorreu a verificação de forma quali-quantitativa, das lancheiras para conhecimento dos tipos de alimentos enviados pelos pais dos alunos para consumo na escola. Esse levantamento dos alimentos nas lancheiras ocorreu durante uma semana e foram divididos em categorias: presença de fruta (unidade/porção), doces (guloseimas/achocolatados/bolos caseiros), fritura (salgado/chips/rosquinha), lanche rápido (cachorro quente/x-salada/pizza), salgado (pão de queijo/assado/bolo), tipos de bebidas: suco natural (caseiro/comprado) ou suco industrializado (pó/caixinha/integral reconstituído).

Intervenção nutricional B: foram desenvolvidas diversas atividades semanais de Educação Alimentar e Nutricional com os alunos. Essas atividades foram baseadas em metodologias ativas, as quais procuram criar situações de aprendizagem em que os aprendizes colocam conhecimentos em ação, pensam e conceituam o que fazem, constroem conhecimentos sobre os conteúdos envolvidos nas atividades que realizam. Bem como, desenvolvem estratégias cognitivas, capacidade crítica e reflexão sobre suas práticas, fornecem e recebem feedback, aprendem a interagir com colegas e professor e exploram atitudes e valores pessoais e sociais (BERBEL; NAN, 2011).

Inicialmente realizou-se um planejamento das aulas, com elaboração de cinco planos de aulas, com temas apresentados a seguir.

Tema 1: Se divertir e comer bem, que mal tem? Para relacionar alimentação saudável com brincadeiras, momentos de diversão e alegria, aproximando o estudante de uma alimentação saudável e menos industrializada.

Tema 2: O que eu estou realmente comendo? Para descobrir a quantidade de sódio, açúcar e gordura nos mais diferentes produtos consumidos pelas crianças e encontrado nas lancheiras.

Tema 3: Minha saúde eu quem faço. A meta deste foi incentivar os alunos a ter uma alimentação o mais natural possível, ensinando que é necessário tempo para se obter um alimento de qualidade e que nada que se vem pronto é um bom alimento.

Tema 4: Alimentação saudável direito de todos. Para aplicar na prática o Direito Humano à Alimentação Adequada, com enfoque de igualdade, de que classes diferentes tem o mesmo direito a uma alimentação saudável.

Tema 5: foi desenvolvida a Cesta da Saúde com o intuito de motivar a família a consumir alimentos de verdade e de fazer a integração entre aluno/família – escola.

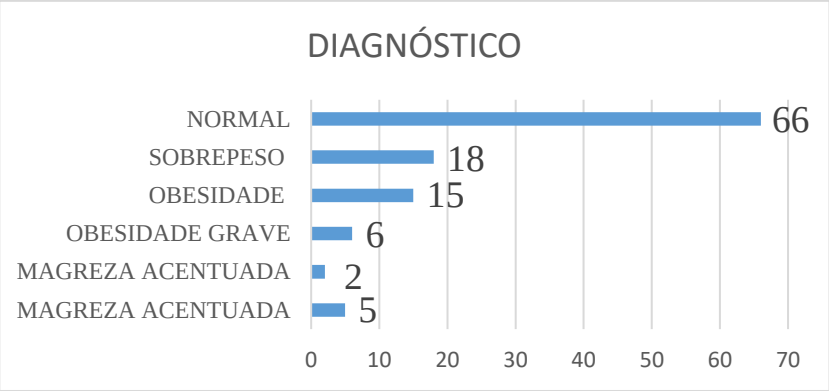
Ao final das intervenções, com a análise dos dados coletados, foi utilizado para tabulação e elaboração de gráficos e tabelas, o programa Microsoft Excel.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A população-alvo da pesquisa, composta por 113 alunos, representou 14,4% do total de alunos da escola. Foram selecionados alunos de três turmas do primeiro ano e três turmas do segundo ano do ensino fundamental 1, 59 meninos (52%) e 54 (47%) meninas ao total, sendo estes da faixa etária que compreende dos 6 aos 7 anos (2011 – 2012).

Visando levantamento de dados para análise documental da intervenção nutricional A, analisou-se o estado nutricional conforme gráfico 1. Como os resultados do diagnóstico indicaram alta prevalência de alunos com sobrepeso, a diretora e a coordenadora pedagógica, solicitaram sugestões de como melhorar o estado nutricional. A primeira ação foi o envio de um bilhete a cada pai destes grupos e os convidando a uma palestra sobre transição nutricional após a finalização da pesquisa. O segundo foi a substituição de lanches como cachorro quente e x-salada à venda na cantina, por alimentos salgados saudáveis, além da retirada de alguns doces.

Gráfico 1 – Resultado do diagnóstico nutricional do IMC



FONTE: Elaborado pelo autor deste trabalho, 2018.

Na segunda parte da intervenção nutricional A, o objetivo foi de analisar quali-quantivamente o que os estudantes traziam nas lancheiras, para mensurar como era o consumo periódico. Ao realizarem uma fila para esperarem a abordagem da análise de sua lancheira, os próprios alunos cobravam uns dos outros quanto aos alimentos que eles traziam. Com frases do gênero “essa comida xexelenta que você trouxe vai te dar obesidade”; “essa comida xexelenta não vai te dar energia na aula de educação física”; “suco de fruta de caixinha não tem nada de fruta, só açúcar”. A ciência da importância de se trazer lanches saudáveis os faziam buscar uma aprovação ao serem abordados, com frases: “tenho que falar pra minha mãe comprar fruta, né professor?”; “minha mãe hoje não mandou lanche muito saudável, né professor?!”. Nesta intervenção os alunos conscientizaram da importância de boas escolhas alimentares no lanche, que apresentou os seguintes resultados, conforme mostra a sequência dos gráficos.

Tabela 1 – Levantamento de dados final em porcentagem do consumo de alimentos trazidos na lancheira

Item	Frequência %	Alunos
Fruta	27 %	31
Doce	24 %	26
Fritura	2 %	2
Lanche	4 %	4
Salgado	20 %	24
Suco Natural	7 %	8
Suco Industrializado	16 %	18

FONTE: Elaborado pelo autor deste trabalho, 2018.

Vale destacar que, o estudante nunca trazia um alimento somente, sempre agregado de outros. Como pesquisa ação, orientou-se os alunos em sala a aumentarem seu consumo de alimentos saudáveis, diminuindo o consumo de processados e industrializados, envolvendo os pais no processo de melhores hábitos saudáveis.

Na intervenção nutricional B, no tema 1, as atividades desenvolvidas foram cama elástica, piscina de bolinha, pintura no rosto e, posteriormente, frutas para reposição energética; Amigo Secreto das frutas (apêndice A); Desenhar uma fruta que não existe, inventando uma que deseja comer; Cinema na escola: assistir ao desenho Nutriamigos. Trabalhar em diferentes frentes é um dos princípios da EAN. O Marco de EAN (2012) diz que, o processo de construção de ações intersetoriais implica a troca e a construção coletiva de saberes, linguagens e práticas entre os diversos setores envolvidos com o tema, de modo que nele se torna possível produzir soluções inovadoras quanto à melhoria da qualidade da alimentação e vida. Os resultados do estudo mostram a melhoria da relação dos estudantes com os alimentos, tendo uma melhor afinidade ao quebrar paradigmas negativos sobre alimentação saudável e a percepção da importância de se alimentar com comida de verdade.

Com o tema 2, desenvolveram-se atividades como a dinâmica dos malefícios que cada grupo dos industrializados traz a nossa saúde. Cada aluno recebeu a imagem de um alimento e colocou na boca do boneco. Após isso, viram as consequências de pessoas saudáveis e não saudáveis; descobriram a quantidade de açúcar nos doces, a quantidade de gordura nos chips e outros, e a quantidade de sódio nos alimentos industrializados. Tendo como resultado o que o Marco de EAN (2012) aborda, que deve ampliar a sua abordagem para além da transmissão de conhecimento e gerar situações de reflexão sobre as situações cotidianas, busca de soluções e prática de alternativas. Assim, os alunos foram instigados à reflexão das consequências físicas que suas escolhas alimentares atualmente podem causar, o que gerou receio quanto a sua

possível imagem corporal e inatividade física para brincar e realizar outras atividades funcionais, como estudar.

As atividades do tema 3 foram vídeos de como são produzidos os alimentos industrializados; desenho Nutriamigos vitamina, Chico Bento na roça e Chaves; mostrar a consequência do uso de agrotóxico nos alimentos; fazer a germinação da lentilha e do tomate cereja; plantar uma muda de cidreira. Os alunos puderam criar e/ou ampliar a percepção crítica quanto aos alimentos comprados nos mercados. Consequentemente, aumenta-se o respeito e valor dos pequenos produtores, que ao cultivar usam de amor e respeito ao consumidor, ao contrário das grandes indústrias, que visam apenas o lucro. Confirmando o que o Marco de EAN (2012) diz que, da mesma maneira, saber preparar o próprio alimento gera autonomia, permite praticar as informações técnicas e amplia o conjunto de possibilidades dos indivíduos.

Nas atividades do tema 4, desenvolveram-se oficinas de culinária saudáveis em locais como Lar dos Idosos, e casa de abrigo para menores de idade e para crianças que são atendidas por projetos socais no contra turno escolar. Resgatando valores implícitos no MARCO de EAN (2012) que diz a promoção do autocuidado tem como foco principal apoiar as pessoas para que se tornem agentes produtores sociais de sua saúde, ou seja, para que as pessoas se empoderem em relação a sua saúde.

Finalizando com o tema 5, cada aluno e família recebiam uma Cesta da Saúde, com um alimento de cada categoria, sendo estas: cereais, frutas, legumes, tubérculos, verduras e temperos, e ficava 3 dias em sua residência. Ao passar para o próximo, seguindo a lista de chamada, a cesta deveria ser reposta de acordo com sua preferência (apêndice B). Como forma de participação, o Marco de EAN (2012) diz que o processo de planejamento precisa ser participativo, de maneira que as pessoas possam estar legitimamente inseridas nos processos decisórios. As expectativas foram superadas com os resultados desta atividade, pois os pais mandavam fotos dos filhos envolvidos na cozinha para preparar os alimentos recebidos do colega e relatos de que, os filhos estavam se envolvendo mais na compra dos alimentos no mercado, sendo mais críticos quanto à qualidade e origem destes. Ao final, eles estavam cuidando da saúde da família e pensando no próximo ao escolherem alimentos nutritivos para seu colega.

Em estudos semelhantes, Matuk *et al*., (2011) analisou a composição das lancheiras de escolas de São Paulo e dentre as crianças estudadas, 82% trouxeram cereais, 67% trouxeram sucos artificiais e outras bebidas e 65% trouxeram leite e derivados. Outro estudo de Melo *et al*., (2015) mostra que foram identificadas 186 variedades de alimentos trazidos de casa, sendo que a maior parte das crianças trouxe cereais (67%), leite e derivados (63%) e sucos artificiais (62%), de uma escola particular. Com estudos de intervenção nutricional com atividades lúdicas

pedagógicas, Prado et al., (2012) mostrou que, em estudo onde escolas foram motivadas a consumir frutas e hortaliças em qualquer ambiente, bem como, experimentá-las quando servidas na merenda. Esta motivação ficou evidenciada no efeito positivo da intervenção na preferência por frutas e salada de frutas na merenda escolar, indicando que a oferta destes alimentos no cardápio diário é bem aceita. Estudo semelhante de Deminice *et al.*, (2007) com intervenção nutricional em alunos de Ribeirão Preto, SP, mostrou que, apesar do aumento encontrado no total de pontos relativos às práticas alimentares pré e pós-intervenção com programa de educação alimentar, não foram encontradas correlações significativas entre esse parâmetro e o conhecimento adquirido durante o programa, mostrando que a relação entre conhecimento e comportamento não é direta.

Com isso, esta pesquisa atingiu seus resultados de realizar atividades que desenvolvia a autonomia do cuidado alimentar e nutricional do indivíduo e o olhar crítico perante temas relacionados à alimentação. Instrui-se por meio do diagnóstico, a intervenção e o monitoramento do estado nutricional por meio das estratégias de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), que com atividades periódicas é possível melhorar a qualidade de vida dos alunos. Porém, estes são norteados por um conjunto de indicadores socioeconômicos, antropométricos, bioquímicos, hematológicos e de consumo alimentar, que podem ser instrumentos eficazes e necessários para possíveis intervenções precoces de distúrbios nutricionais (PEREIRA *et al.*, 2013, MEDRONHO, 2007 e IBGE, 2004).

Assim, semelhante a este estudo, faz-se necessário um projeto pedagógico com aulas práticas e lúdicas de forma permanente e contínua para que haja um efetivo resultado do comportamento nutricional e o estudante estar em pleno vigor de saúde para um crescimento sadio e apto para desempenhar suas atividades corriqueiras, como brincar, estudar, praticar atividade física e atividades domésticas como arrumar a cama, os calçados e ajudar na conservação da casa.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao se trabalhar num ambiente educativo propício à educação alimentar e nutricional, a aceitação dos alunos tende a ser mais fácil, por eles estarem num processo de constante aprendizagem. Com o aumento da prevalência de crianças com peso elevado e mudança de hábitos culturais com referência em países de primeiro mundo como Estados Unidos, principalmente, deixou-se de se alimentar por melhores hábitos saudáveis e prevenção de

doenças, para uma alimentação em que se relaciona o alimento com o que ele agrega, como exemplo, os salgadinhos fritos com embalagens estampados de super-heróis, que fazem a criança querer consumir o produto, entrando no mundo da fantasia que ela assiste em desenhos e filmes. Com isso, o valor nutricional do alimento é rico em gorduras e/ou açúcares, o que o torna calórico e sem nutrientes necessários para a formação da criança. Assim, se faz necessário aprender a origem dos alimentos, quanto à produção e ingredientes usados, para uma análise crítica quanto ao consumo, desenvolvendo um autocuidado quanto a sua integridade física. Aprender a origem dos alimentos é resgatar os valores e a cultura que determinada região ou grupos possuem frente aos alimentos, como são preparados, como são consumidos e quais os valores que trazem.

Perante isso, se faz necessário um nutricionista capacitado para trazer esses conceitos e problematizações de forma lúdica aplicado para cada faixa etária, que fale a linguagem daquele aluno e tenha a sensibilidade dos pontos a serem explorados para que o ensino seja efetivo e não meramente recreativo. É função do profissional de nutrição este incentivo do direito humano à alimentação adequada de unir culturas e valores, num ambiente escolar onde cada um possui uma educação familiar, uma renda, uma crença e um hábito alimentar. Em meio a essas diferenças, o desafio de unir com o objetivo de melhoria de vida e qualidade de vida do aluno e este repassar a sua família, é possível, porém, com estratégias permanentes e contínuas, que serão transmitidas por outras gerações.

REFERÊNCIAS

ABESO, Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade da Síndrome Metabólica. **Obesidade em crianças e adolescentes voltou a crescer nos Estados Unidos.** 02 de Março de 2018. <http://www.abeso.org.br/noticia/obesidade-em-criancas-e-adolescentes-voltou-a-crescer-nos-estados-unidos>. Acesso em: 15 abr. 2018.

Aerts, D., Alves, G. G., La Salvia, M.W., & Abegg, C. (2004). **Promoção de saúde: a convergência entre as propostas de vigilância da saúde**. 94 Diaphora | Revista da Sociedade de Psicologia do Rio Grande do Sul 12(2) | Ago/Dez | 88-95 e da escola cidadã. Cadernos de Saúde Pública, 20(4), 1020-28.

ATALLA, Marcio. **Sua vida em movimento.** São Paulo: Saraiva, 2012.

BRASIL, Lei n°8080 de 19 de setembro de 1990. **Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências.** Diário Oficial da União, Brasília. Disponível em: < http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8080.htm>. Acesso em: 15 abr. 2018.

BRASIL, Lei n° 11.346 de 15 de setembro de 2009. **Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional – LOSAN.** Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/l11346.htm>. Acesso em: 15 abr. 2018.

BRASIL. ABRANDH, módulo I. **O Direito Humano à Alimentação Adequada e o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional.** Unidade I: O SAN e o DHAA, Brasília, 2013. Disponível em: <http://www.nutricao.ufsc.br/files/2013/11/ApostilaABRANDHModulo1.pdf>. Acesso em: 15 abr. 2018.

BRASIL, Constituição 1988. **Constituição da República Federativa do Brasil [recurso eletrônico]: texto constitucional promulgado em 5 de outubro de 1988, com as alterações determinadas pelas Emendas Constitucionais de Revisão nos 1 a 6/94, pelas Emendas Constitucionais nos 1/92 a 85/2015 e pelo Decreto Legislativo no 186/2008.** Brasília: Senado Federal, Coordenação de Edições Técnicas, 2015. Disponível em: <https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/508200/CF88_EC85.pdf?sequence=1>. Acesso em: 15 abr. 2018.

BRASIL, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009. Antropometria e Estado Nutricional de Crianças, Adolescentes e Adultos no Brasil.** Rio de Janeiro: IBGE, 2010. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv45419.pdf>. Acesso em: 15 abr. 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2012. (Série B. Textos Básicos de Saúde).** Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf>. Acesso em: 15 abr. 2018.

COSTA, Laís Silveira; BAHIA, Ligia; BRAGA, Patrícia Seixas da Costa. **Saúde e desenvolvimento: um diálogo com o pensamento de Celso Furtado.** Ciênc. Saúde coletiva, Rio de Janeiro, v. 22, n. 7, p. 2119-2127, jul. 2017. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141381232017002702119&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 11 mar. 2018.

CRIANÇA A. **Alma do Negócio.** Direção: Estela Renner. Produção: Estela Renner, Luana Lobo e Marcos Nisti. Maria Farinha Filmes, 2008. 1 bobina cinematográfica.

ERHARDT, Caroline. **O Direito Humano à Alimentação Adequada como Direito Fundamental.** Curitiba: Pontifícia Universidade Católica do Paraná, Programa de Pós-Graduação em Bioética, 2018. Disponível em: <http://jorneb.pucpr.br/wp-content/uploads/sites/7/2015/02/O-DIREITO-HUMANO-À-ALIMENTAÇÃO ADEQUADA-COMO-DIREITO-FUNDAMENTAL.pdf >. Acesso em: 15 abr. 2018.

GONZALEZ, Alberto Peribanez. **Lugar de médico é na cozinha. Cura e saúde pela alimentação viva.** São Paulo: Alaúde, 2011.

KARKOW, Francisco Juarez. **Tratado de Metabolismo.** Rio de Janeiro: Rubio, 2010.

LEÃO, Marília (org.) **O Direito Humano à Alimentação Adequada e o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – DHAA-SAN.** Brasília: ABRANDH, 2013. Disponível em: <http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/DHAA_SAN.pdf>. Acesso em: 15 abr. 2018.

LIMA, Larissa Calixto; GONZALEZ, Maria Cristina. **Nutrição Clínica no dia a dia.** 2. ed. Rio de Janeiro, Rubio, 2013.

LISBOA, Renata Cardoso. **Direito Humano à Alimentação Adequada.** Revista Eletrônica de Direito do Centro Universitário Newton Paiva, ed. 21, n. 39, 10 out., 2013. Disponível em: <http://npa.newtonpaiva.br/direito/?p=1464>. Acesso em: 12 abr. 2018.

INSTITUTO ALANA. **Criança e Consumo – Transtornos Alimentares e Obesidade Infantil.** São Paulo, 2009.

LOBO, C. Comida de Criança. 1 ed. São Paulo, 2010.

MAHAN, Kathleen L.; ESCOTT-STUMP, Sylvia; RAYMOND, Janice L. Tradução Claudia Coana et al. **Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia.** Rio de Janeiro: Elsevier, 2013.

MINISTÉRIO DO DESSENVOLVIMENTO SOCIAL E COMBATE A FOME. **Marco de Referência de Educação Alimentar Para as Políticas Públicas.** Brasília, 2012.

MUITO além do Peso. Direção: Estela Renner. Produção: Juliana Borges. Roteiro: Estela Renner, Marcos Nisti. Maria Farinha Filmes, 84 min, cor, censura livre. 21 de novembro de 2012 (mundial). Disponível em: <http://www.muitoalemdopeso.com.br>. Acesso em: 15 abr. 2018.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS – ONU. **O que são direitos humanos?** Nações Unidas do Brasil – ONUBR, 2018. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/direitoshumanos>. Acesso em: 15 abr. 2018.

PEREIRA, Alessandra da Silva et al. **Estado nutricional de pré-escolares de creche pública: um estudo longitudinal.** Cad. Saúde colet., Rio de Janeiro , v. 21, n. 2, p. 140-147, jun. 2013.

Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-462X2013000200007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 11 mar. 2018. http://dx.doi.org/10.1590/S1414-462X2013000200007.

SALGADO, J. M. de. **A Alimentação que Previne Doenças do Pré-Escolar à Adolescência.**São Paulo, 2004.

SCHINCAGLIA, Raquel Machado et al. **Práticas alimentares e fatores associados à introdução precoce da alimentação complementar entre crianças menores de seis meses na região noroeste de Goiânia.** Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília, v. 24, n. 3, p. 465-474, set. 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237962220150003004 65&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 10 mar. 2018.

SEIBT, Taís. **Por que é tão difícil frear a escalada da obesidade infantil?** BBC. Jornal Online. Porto Alegre, 23 de abril de 2017. Disponível em: <http://www.bbc.com/portuguese/geral-39659632>. Acesso em: 15 abr. 2018.

SETIAN; NUVARTE. *et al.* **Obesidade na Criança e no Adolescente.** São Paulo, 2007.

SILVA, Maria Erondina Silveira da; RANGEL, Sheila Pereira Rangel. **Cidadania e Direito Humano à Alimentação Adequada no Brasil: Problematizações.** Santa Maria: Ciência Política do Departamento de Ciências Sociais da UFSM, 2009. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/sociaisehumanas/article/viewFile/750/511>. Acesso em: 15 abr. 2018.

SILVA, Osvaldinete Lopes de Oliveira et al. **Vigilância alimentar e nutricional de crianças indígenas menores de cinco anos em Mato Grosso do Sul, 2002-2011.** Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília, v. 23, n. 3, p. 541-546, set. 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237962220140003005 41&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 14 mar. 2018.

STURMER, J. S. **Reeducação Alimentar na Família.** Petrópolis, 2004.

ZIEGLER, Maria Fernanda. **Epidemia de obesidade é resultado de alteração do padrão alimentar.** Agência FAPESP, Revista Exame, 05 de abril de 2018. Disponível em: <https://exame.abril.com.br/ciencia/epidemia-de-obesidade-e-resultado-de-alteracao-do-padrao-alimentar/>. Acesso em: 15 abr. 2018.

Assembleia Geral da ONU. (1948). "Declaração Universal dos Direitos Humanos" (217 [III] A). Paris. Retirado de: http://www.un.org/en/universal-declaration-human-rights/

SELLTIZ, C.; WRIGHTSMAN, L. S.; COOK, S. W. **Métodos de pesquisa das relações sociais**. São Paulo: Herder, 1965.

ZIKMUND, W. G. **Business research methods**. 5.ed. Fort Worth, TX: Dryden, 2000.

Secretaria Municipal de Educação. Toledo – Paraná. Disponível em: <http://www.toledo.pr.gov.br/escola/smed/index.html>. Acesso em: 10 de julho de 2018

MATUK TT, STANCARI PCS, BUENO MB, ZACCARELLI EM. **Composição de lancheiras de alunos de escolas particulares de São Paulo**. Rev Paul Pediatr. 2011;29(2):157-63. http://dx.doi.org/10.1590/S0103- 05822011000200005

MELLO, A. V.; MORIMOTO, J. M.; PATERNEZ, A. A. C. **Valor Nutritivo de Lanches Consumidos Por Escolares De Uma Escola Particular**. Rev Ciência e Saúde 2016. http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/faenfi/article/view/21844

PRADO BG, GUIMARÃES LV, LOPES MAL, BERGAMASCHI D. **Efeito de ações educativas no consumo de alimentos no ambiente escolar**. Nutrire 2012; 37(3):281-292.

DEMINICE R, LAUS MF, MARINS M, SILVEIRA SDO, DUTRA DE OLIVEIRA E. **Impacto de um programa de educação alimentar sobre conhecimentos, práticas alimentares e estado nutricional de escolares**. Alim. Nutr. 2007; 18(1):35-40.

BERBEL, N. A. N. **As metodologias ativas e a promoção da autonomia de estudantes. Ciências Sociais e Humanas**, Londrina, v. 32, n. 1, p. 25-40, jan./jun. 2011.

APÊNDICES

A

B

ANEXOS

1

CENTRO UNIVERSITÁRIO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Você está sendo convidado (a) a participar de uma pesquisa intitulada: "PADRÃO DO CONSUMO ALIMENTAR DE CRIANÇAS, ADULTOS E IDOSOS: CARACTERIZAÇÃO E ASSOCIAÇÃO COM DETERMINANTES SOCIAIS DA SAÚDE", em virtude de estar inserido na escola e na sala onde será realizada a pesquisa, coordenada pelo (a) Professor (a) Jaciara Reis Nogueira Garcia e contará ainda com o Acadêmico Guilherme Matheus Kaiser Breda.

A sua participação não é obrigatória sendo que, a qualquer momento da pesquisa, você poderá desistir e retirar seu consentimento. Sua recusa não trará nenhum prejuízo para sua relação com o pesquisador, com o Centro Universitário FAG e com a FUNDAÇÃO EDUCACIONAL DE TOLEDO – FUNET.

Os objetivos desta pesquisa são: ensinar a importância de alimentos naturais e integrais, melhorar os hábitos de saúde e conscientizar a família sobre o consumo de alimentos processados e industrializados. Caso você decida aceitar o convite, participará do(s) seguinte(s) procedimentos: atividades lúdicas interdisciplinares, aplicação de questionário de frequência alimentar e aferição de altura e peso. O tempo previsto para a sua participação é de aproximadamente 20 minutos.

Os riscos relacionados com sua participação são: se sentir ofendido por alguma pergunta do questionário, se machucar durante alguma atividade lúdica, descobrir alguma alergia ou intolerância alimentar, e se cortar com algum utensílio culinário e serão minimizados pelos seguintes procedimentos: uso de medicamentos e curativos, e apoio psicológico com relação as perguntas.

Os benefícios relacionados com a sua participação podem ser: conhecer alimentos diferentes, aprender receitas gostosas e saudáveis, desenvolver hábitos de saúde ativos, e aprender a importância dos alimentos naturais.

Os resultados desta pesquisa poderão ser apresentados em seminários, congressos e similares, entretanto, os dados/informações obtidos por meio da sua participação serão confidenciais e sigilosos, não possibilitando sua identificação. A sua participação bem como a de todas as partes envolvidas será voluntária, não havendo remuneração para tal. Na utilização de filmagem será utilizada tarja no rosto e haverá o descarte das imagens após a utilização.

CENTRO UNIVERSITÁRIO

Não haverá nenhum gasto financeiro para o voluntario. Não está previsto indenização por sua participação, mas em qualquer momento se você sofrer algum dano, comprovadamente decorrente desta pesquisa, terá direito à indenização.

Você receberá uma via deste termo onde constam o telefone e o endereço do pesquisador principal, podendo tirar suas dúvidas sobre o projeto e sobre sua participação agora ou em qualquer momento.

Pesquisador Responsável: Jaciara Reis Nogueira Garcia
Endereço: Rua sete de setembro 1618, Jardim La Salle Toledo -PR
Telefone: (45) 999923868
Assinatura_____

Declaro que entendi os objetivos, a forma de minha participação, riscos e benefícios da mesma e aceito o convite para participar. Autorizo a publicação dos resultados da pesquisa, a qual garante o anonimato e o sigilo referente à minha participação.

Nome do participante da pesquisa: _____
Assinatura do participante da pesquisa: _____

O Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP) é composto por um grupo de pessoas que trabalham para garantir que seus direitos como participante de pesquisa sejam respeitados. Ele tem a obrigação de avaliar se a pes quisa foi planejada e se está sendo executada de forma ética. Se você achar que a pesquisa não está sendo realizada da forma como você imaginou ou que está sendo prejudicado de alguma forma, você pode entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Assis Gurgacz (CEPFAG).

Avenida das Torres 500 – Bloco 4 – Bairro FAG

Cascavel-Paraná CEP: 85806 -095

Tel.: (45) 3321-3791

Coordenadora: Profª. Thayse Dal Molin Alérico Email: comitedeetica@fag.edu.br

3

CENTRO UNIVERSITÁRIO

TERMO DE ASSENTIMENTO INFORMADO LIVRE E ESCLARECIDO

(Crianças a partir de 07 anos de idade até adolescentes menores de 18 anos ou legalmente incapaz)

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

O que significa assentimento?

O assentimento significa que você concorda em fazer parte de um grupo de crianças ou adolescentes, da sua faixa de idade, para participar de uma pesquisa. Serão respeitados seus direitos e você receberá todas as informações por mais simples que possam parecer.

Pode ser que este documento denominado TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO contenha palavras que você não entenda. Por favor, peça ao responsável pela pesquisa ou à equipe do estudo para explicar qualquer palavra ou informação que você não entenda claramente.

Você está sendo convidada (o) a participar de uma pesquisa intitulada: "Padrão Do Consumo Alimentar De Crianças, Adultos e Idosos: Caracterização e Associação Com Determinantes Sociais Da Saúde", em virtude de você está inserido na escola e sala ao qual estará sendo aplicado a pesquisa, coordenada pelo (a) Professor (a) Jaciara Reis Nogueira Garcia e contará ainda com Guilherme Matheus Kaiser Breda.

A sua participação não é obrigatória sendo que, a qualquer momento da pesquisa, você poderá desistir. Sua desistência não trará nenhum prejuízo para sua relação com o pesquisador, com o Centro Universitário FAG ou com FUNDAÇÃO EDUCACIONAL DE TOLEDO - FUNET.

Os objetivos desta pesquisa são: ensinar receitas saudáveis, importância de alimentos naturais e integrais, melhorar os hábitos de saúde e conscientizar a família sobre o consumo de alimentos processados e industrializados. Caso você decida aceitar o convite, participará do(s) seguinte(s) procedimentos: produção de receitas saudáveis, atividades lúdicas interdisciplinares e aplicação de questionário de frequência alimentar. O tempo previsto para a sua participação é de aproximadamente 20 minutos.

Os riscos relacionados com sua participação são se sentir ofendido por alguma pergunta do questionário, se machucar durante alguma atividade lúdica, descobrir alguma alergia ou intolerância alimentar, e se cortar com algum utensilio culinário e serão minimizados pelos seguintes procedimentos: uso de medicamentos e curativos, e apoio psicológico com relação as perguntas.

Os benefícios relacionados com a sua participação poderão ser conhecer alimentos diferentes, aprender receitas gostosas e saudáveis, desenvolver hábitos de saúde ativos, e aprender a importância dos alimentos naturais.

Os resultados desta pesquisa poderão ser apresentados em seminários, congressos e similares, entretanto, os dados/informações obtidos por meio da sua participação serão confidenciais e sigilosos, não possibilitando sua identificação. Na

utilização de filmagem será utilizada tarja no rosto e haverá o descarte das imagens após a utilização.

Você receberá uma cópia deste termo onde constam o telefone e o endereço do pesquisador principal, podendo tirar suas dúvidas sobre o projeto e sobre sua participação agora ou em qualquer momento.

Pesquisador Responsável: Jaciara Reis Nogueira Garcia
Endereço: Rua sete de setembro 1618, Jardim La Salle Toledo –PR
Telefone: (45) 999923868
Assinatura _____

Eu, _____, portador (a) do documento de Identidade _____ **(se já tiver documento),** fui informado (a) dos objetivos deste trabalho, de maneira clara e detalhada e não tenho dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei pedir novas informações, e o meu responsável poderá modificar a decisão de participar se achar melhor para mim. Tendo a autorização em participar do (a) meu (minha) responsável já assinada, declaro que concordo em participar dessa pesquisa. Recebi uma cópia deste documento assinado.

Nome do participante da pesquisa: _____
Assinatura do participante da pesquisa: _____

O Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP) é composto por um grupo de pessoas que trabalham para garantir que seus direitos como participante de pesquisa sejam respeitados. Ele tem a obrigação de avaliar se a pesquisa foi planejada e se está sendo executada de forma ética. Se você achar que a pesquisa não está sendo realizada da forma como você imaginou ou que está sendo prejudicado de alguma forma, você pode entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Assis Gurgacz (CEP-FAG).

Avenida das Torres 500 – Bloco 4 – Bairro FAG
Cascavel-Paraná CEP: 85806-095
Tel.: (45) 3321-3791
Coordenadora: Profª. Thayse Dal Molin Alérico
Email: comitedeetica@fag.edu.br

FACULDADE ASSIS GURGACZ/PR

COMPROVANTE DE ENVIO DO PROJETO

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: PADRÃO DO CONSUMO ALIMENTAR DE CRIANÇAS, ADULTOS E IDOSOS: CARACTERIZAÇÃO E ASSOCIAÇÃO COM DETERMINANTES SOCIAIS DA SAÚDE

Pesquisador: JACIARA REIS NOGUEIRA GARCIA

Versão: 1

CAAE: 83183317.1.0000.5219

Instituição Proponente: FACULDADE ASSIS GURGACZ

DADOS DO COMPROVANTE

Número do Comprovante: 010441/2018

Patrocionador Principal: Financiamento Próprio

Informamos que o projeto PADRÃO DO CONSUMO ALIMENTAR DE CRIANÇAS, ADULTOS E IDOSOS: CARACTERIZAÇÃO E ASSOCIAÇÃO COM DETERMINANTES SOCIAIS DA SAÚDE que tem como pesquisador responsável JACIARA REIS NOGUEIRA GARCIA, foi recebido para análise ética no CEP Faculdade Assis Gurgacz/PR em 15/02/2018 às 15:27.

Endereço: Avenida das Torres, 500
Bairro: FAG **CEP:** 85.806-095
UF: PR **Município:** CASCAVEL
Telefone: (45)3321-3701 **Fax:** (45)3321-3902 **E-mail:** comitedeetica@fag.edu.br