O LÚDICO COMO ESTRATÉGIA NA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL: PERCEPÇÕES DE ACADÊMICOS DE NUTRIÇÃO NA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL (EAN)

O LUDIC AS A STRATEGY IN NUTRITION EDUCATION: PERCEPTIONS OF NUTRITION STUDENTS IN THE DISCIPLINE OF FOOD AND NUTRITION EDUCATION

Helder Matheus Alves Fernandes
Faculdade Nova Esperança de Mossoró, FACENE
Mossoró, RN, Brasil
heldermatheus10@hotmail.com

Elane da Silva Barbosa
Universidade Estadual do Ceará, UECE
Fortaleza, CE, Brasil
elanesilvabarbosa@hotmail.com

Lorena Santiago de Souza
Faculdade Nova Esperança de Mossoró, FACENE
Mossoró, RN, Brasil
lorenass010399@gmail.com

Gabrielle Cavalcante Barbosa Lopes
Faculdade Nova Esperança de Mossoró, FACENE
Mossoró, RN, Brasil
gabriellecb@gmail.com

Resumo. A educação alimentar e nutricional (EAN) pode ser vislumbrada como uma estratégia para a promoção de hábitos alimentares saudáveis e adoção de ações de segurança alimentar e nutricional (SAN) e ter o direito humano à alimentação adequada (DHAA), para fortalecer a autonomia e trazer ressignificação para uma prática contínua e permanente no estilo de vida dos sujeitos. O presente trabalho objetivou, assim, refletir a experiência de alunos do quarto período do curso de Nutrição na elaboração de atividades educativas lúdicas sobre educação alimentar e nutricional (EAN). Trata-se de relato de experiência, que se reporta para as atividades de educação em saúde, sob uma perspectiva lúdica, desenvolvidas na disciplina de Educação Alimentar e Nutricional - EAN, ministrada no 4° período do curso de Bacharelado em Nutrição, de instituição particular, localizada no interior do estado do Rio Grande do Norte. Os resultados e discussões reportaram-se para a análise das ações educativas para grupos específicos, realizadas no contexto da sala de aula, o que contribuiu no processo formativo dos acadêmicos, proporcionando-lhes uma aproximação com o cotidiano dos seus futuros pacientes. Os grupos foram: Grupo-Alvo 01: *Adolescentes participantes de um grupo promovido por um Centro de Referência de Assistência Social (CRAS), com a Dinâmica do espelho, espelho meu; Grupo-Alvo 02: Crianças com deficiência visual e auditiva atendidas pelo Grupo Bem Viver com dinâmica de qual é esse alimento?,* e por fim, *Grupo-Alvo 03: Idosos participantes de um grupo de Hiperdia desenvolvida na atenção básica com Interpretação da leitura dos rótulos.* Portanto, a utilização do lúdico demonstrou-se capaz de potencializar o processo de ensino e aprendizagem sob uma perspectiva mais interativa, reflexiva, crítica e prazerosa. Desse modo, o acadêmico de Nutrição teve a oportunidade de diversificar seu repertório teórico-metodológico acerca das atividades de educação em saúde.

Palavras-chave: educação nutricional; lúdico; aprendizagem; saúde coletiva.

Abstract. Food and nutrition education (FNE) can be seen as a strategy for the promotion of healthy eating habits and the adoption of food and nutrition security (FNS) actions and the human right to adequate food (AHRA), to strengthen autonomy and bring resignification to a continuous and permanent practice in the subjects' lifestyle. The present work aimed, therefore, to report the experience of students of the fourth period of the Nutrition course in the elaboration of playful educational activities on food and nutrition education (NE). This is an experience report, which reports to health education activities, from a playful perspective, developed in the discipline of Food and Nutrition Education - EAN, given in the 4th period of the Bachelor of Nutrition course, from a private institution, located in the interior of the state of Rio Grande do Norte. The results and discussions were reported for the analysis of educational actions for specific groups, carried out in the context of the classroom, which contributed to the academic training process, providing them with an approach to the daily lives of their future patients. The groups were: Target *Group 01: Adolescents participating in a group promoted by a Social Assistance Reference Center (ASR), with the Mirror Dynamics, my mirror; Target Group 02: Children with visual and hearing disabilities attended by the Bem Viver Group with dynamics of what is this food?,* and finally, Target *Group 03: Elderly participants in a group of Hiperdia developed in primary care with interpretation of reading labels.* Therefore, the use of playfulness proved to be capable of enhancing the teaching and learning process from a more interactive, reflective, critical and enjoyable perspective. In this way, the Nutrition student had the opportunity to diversify his theoretical-methodological repertoire about health education activities.

Keywords: nutritional education; ludic. learning; collective health.

INTRODUÇÃO

No decorrer das décadas, as mudanças relacionadas ao processo de urbanização, à expansão do acesso às informações, à modernização e ao avanço da tecnologia transformaram o estilo de vida e os hábitos alimentares da população, consequentemente, ocorreu o aumento da incidência e prevalência das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), destacando-se, dentre elas, a Diabetes Mellitus (DM), a Hipertensão

Arterial (HA), a obesidade e suas comorbidades (BRASIL, 2014). Essas patologias apresentam etiologia multifatorial, constituindo-se em grande problemática de saúde pública; em particular no âmbito da Nutrição, destaca-se o consumo de alimentos ultraprocessados e processados de maneira abundante diante o avanço populacional (HENRIQUE et al., 2018).

Nesse contexto, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) pode contribuir na ressignificação dos hábitos alimentares, ao fortalecer a autonomia e a adoção de hábitos alimentares saudáveis (BRASIL, 2013). Essa realidade pode dar-se a partir da promoção do acesso ao processo de aprendizagem, contínuo e permanente em adotar ações de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e ter o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) por meio de recursos e abordagens educacionais e problematizadoras (FRANÇA; CARVALHO, 2017).

Nesse sentido, faz-se pertinente considerar o papel do nutricionista frente ao desenvolvimento de novas atividades que promovam educação em saúde, com diversos públicos e usuários, desde a Atenção Básica, perpassando o âmbito ambulatorial até chegar ao serviço hospitalar. Sob essa perspectiva, torna-se essencial que este profissional articule promoção da saúde com jogos lúdicos. Assim, pode-se promover a adoção de práticas e comportamentos individuais e coletivos, na perspectiva de encontrar formas que o usuário torne-se sujeito do seu processo de aprendizagem, com autonomia, propiciando melhor qualidade de vida de forma mais simples e eficaz (JANINI; BESSLER; VARGAS, 2015).

Nesse panorama, é necessário o estudo de estratégias que possam intervir nessa situação, objetivando os pressupostos da EAN. Desse modo, as Instituições de ensino Superior (IES) precisam preocupar-se em formar profissionais capacitados e sensíveis a essa realidade. Para tanto, torna-se indispensável a utilização de ferramentas, recursos e abordagens educativas específicas para os diferentes públicos, levando em consideração as suas especificidades. Enfocar essa temática com os discentes, enquanto futuros profissionais de saúde, potencializa a exploração e a construção dos conhecimentos, permitindo com que se tornem aptos a identificar, fomentar, discutir e combinar informações e estratégias voltadas para a educação alimentar em distintos ciclos e etapas da vida do sujeito (MAGALHÃES; PORTE, 2019).

As atividades educativas possibilitam, então, o desenvolvimento crítico, reflexivo e argumentativo dos discentes, o que leva a uma aprendizagem significativa, uma experiência prazerosa, ao mesmo tempo em que desperta no sujeito o seu papel como educador em saúde, difundindo os pressupostos da alimentação saudável e, consequentemente, o bem-estar. A esse respeito, segundo Prado et al. (2016), no âmbito das atividades de educação em saúde, destaca-se o lúdico, o qual pode ser compreendido como qualquer movimento/qualquer ação que tem por intuito o divertimento do praticante e, assim, empregando-o de forma didática e criativa em relação às temáticas, a partir de recursos diversos, tais como: jogos, brincadeiras, manifestações artísticas, dentre outros. No caso deste estudo, utiliza-se o lúdico em estratégias educativas voltadas para a importância da adoção dos hábitos alimentares saudáveis e da reeducação alimentar.

Portanto, este estudo tem como objetivo refletir a experiência de alunos do quarto período do curso de Nutrição na elaboração de atividades educativas lúdicas sobre educação alimentar e nutricional (EAN).

MÉTODOS

Trata-se de relato de experiência, que se reporta para as atividades de educação em saúde sob uma perspectiva lúdica desenvolvidas na disciplina de *Educação Alimentar e Nutricional - EAN*, ministrada no 4° período do curso de Bacharelado em Nutrição, de instituição particular, localizada no interior do estado do Rio Grande do Norte.

O referido componente curricular desenvolveu suas atividades no semestre de 2019.2, promovendo a divulgação da importância da educação nutricional, bem como possibilitando o processo de educação em saúde facilitando o acesso às informações, em diferentes contextos societários.

Com essa finalidade, uma das atividades sugeridas na disciplina de *Educação Alimentar e Nutricional* foi de que os alunos planejassem e executassem ações de educação em saúde lúdicas para determinados grupos específicos, as atividades foram desenvolvidas ao longo da disciplina, tendo uma carga horária de 60h por um período de seis meses articulado com aulas teórica, a frequência das aulas eram 1 vez por semana que, durante os seis meses, perfez num total 24 encontros.

Ressalta-se que essas atividades de educação em saúde não foram realizadas em contexto real, e sim em ambiente fictício, ou melhor, na própria sala de aula, nas dependências da instituição de ensino. Essa estratégia foi adotada com o intuito de possibilitar aos discentes uma abordagem de como seria trabalhar com cada grupo específico, tendo a experiência de colocar-se não apenas como futuro profissional de saúde, mas também como usuário desse serviço de saúde. Além disso, por ocorrer no espaço da sala de aula, os

discentes têm a oportunidade de acompanhar as atividades educativas uns dos outros, o que permite o compartilhamento mútuo de saberes.

Sendo assim, de início, foram constituídos três grupos com até quatro componentes que abordassem temáticas vinculadas aos princípios da EAN por meio da promoção da saúde. Assim, foi distribuído, por meio de sorteio, o público-alvo para cada equipe: *"Grupo-alvo 01: Adolescente participantes de um grupo promovido por um CRAS"*; *"Grupo-alvo 02: Crianças com deficiência visual e auditiva atendidas pelo Grupo Bem viver"* e *"Grupo-alvo 03: Idosos participantes de um grupo de Hiperdia"*.

Dessa forma, o desafio pedagógico dos alunos foi planejar e demonstrar como executariam essa atividade de educação em saúde com os públicos alvos. Sobremais, a docente responsável pela disciplina orientou que cada grupo abordasse uma ação, atividade ou dinâmica educativa em sala de aula, partindo da perspectiva desses grupos, promovendo alimentação saudável e balanceada como direito de todos.

Assim, as atividades educativas propostas por cada grupo foram as seguintes: *"Grupo-Alvo 01: espelho, espelho meu"*; *"Grupo-Alvo 02: qual é esse alimento?"* e, por fim, o *"Grupo-Alvo 03: interpretação da leitura dos rótulos"*. Destaca-se que a ação educativa realizada por cada equipe teve um objetivo previamente definido. O *grupo-alvo 01* reportou-se para incentivar nos participantes a autoconfiança em relação ao seu corpo, mente e comportamento, através da ressignificação da confiança em si mesmo e com a comida, para não desencadear os possíveis transtornos alimentares (TA). O *grupo-alvo 02* teve como objetivo: proporcionar às crianças que possuem deficiências a apresentação dos diferentes tipos de alimentos através de características organolépticas e sensoriais, isto é, aroma, textura, cor e aspectos. Por fim, o *grupo-alvo 03* teve como finalidade: ensinar como escolher alimentos de forma mais saudável por meio da leitura dos rótulos.

Para a realização deste relato, foram utilizados os roteiros de planejamento de cada equipe para as ações de educação em saúde, bem como as anotações feitas pelos estudantes no decorrer das suas atividades. Para a análise dos dados, foi estabelecido um diálogo entre a descrição/as percepções dos discentes sobre as ações realizadas e o que tratam os autores e/ou teóricos acerca das temáticas enfocadas.

Dentre os autores e/ou teóricos citados, destacam-se os seguintes, que foram fundamentais para promover a análise das experiências descritas neste relato: Bezerra (2017), Lindemann et al. (2016), Cruz, Santos e Rodrigues (2016) e Guimarães (2018). Optou-se por embasar-se teoricamente neles, porque apresentam trabalhos que abordam sobre a inclusão escolar de alunos com deficiência, autoestima na adolescência, transtornos alimentares, assim como leitura de rótulos alimentares em diferentes ciclos de vidas, as quais se tratam de temáticas e questões norteadoras que compõe a pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Discutir a educação nutricional no processo formativo dos nutricionistas, por meio de ações voltadas para a comunidade, configura-se em necessidade urgente. Isso porque, conforme Mafra e Kempa (2013), as práticas alimentares de determinados grupos específicos, tais como: idosos, adolescentes e crianças com deficiência auditiva e visual são pouco discutidas, tanto nos ambientes acadêmicos como na própria sociedade. Logo, na perspectiva de Maia et al. (2018), abordar esse tema pode possibilitar uma nova interação, integração e abordagens nutricionais diferenciadas voltadas para esses públicos.

As atividades educativas realizadas pelos alunos na disciplina de *EAN*, no curso de Nutrição, embasaram-se em conceitos encontrados no *Guia Alimentar Para a População Brasileira*, com sua última edição publicada em 2014 pelo Ministério da Saúde (MS), também responsável pela publicação da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) de 2013, juntamente com os Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional de 2018, e por fim, o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional de 2012, ambos divulgados pela Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SESAN em parceria com o MS. Da mesma forma, foram utilizados artigos científicos que abordassem a temática de forma lúdica e diferenciada.

A utilização dos manuais e cartilhas do MS, PNAN e SESAN torna-se relevante para a construção da *EAN*, instigando os profissionais de saúde, principalmente os nutricionistas e os acadêmicos de Nutrição, formas de encontrar modalidades lúdicas que promovam alimentação saudável de maneira simples e saudável, para diferentes públicos e ciclos de vida. Logo, esses documentos reúnem um conjunto de informações e recomendações, abordagens, orientações e conscientização sobre a alimentação e a nutrição com o intuito de promover a saúde das pessoas, famílias, comunidades e da sociedade brasileira, tornando-os importante referência na habilitação e qualificação do profissional da área de nutrição.

Assim, tomando como base esses materiais bibliográficos, bem como partindo da perspectiva lúdica, foram elaborados jogos de perguntas e respostas, além de outras dinâmicas relacionadas às temáticas,

visando a sensibilização sobre essas questões nutricionais, nos quais os estudantes foram estimulados a pensar. Logo, após esse debate/essa explanação sobre os alimentos industrializados, procedeu-se à oferta de alimentos *in-natura*, alimentação saudável, a fim de dinamizar o processo educativo como ilustrado no quadro a seguir:

Quadro 1. Relação dos grupos-alvos de acordo com a atividade educativa realizada, com os respectivos objetivos e resultados esperados, Mossoró/RN, 2020.

Grupo alvo	Atividade educativa	Objetivos	Resultados esperados
Grupo-Alvo 01: Adolescentes participantes de um grupo promovido por um Centro de Referência de Assistência Social (CRAS).	*Dinâmica do espelho, espelho meu.*	Estimular a alimentação saudável, atuando na diminuição ou minimização dos casos de transtornos alimentares.	Possibilitar a reflexão dos adolescentes sobre a aceitação da imagem corporal, evitando situações de anorexia e bulimia, causadas por insatisfações em relação ao corpo, como também a reconstrução da autoimagem, promovendo a aceitação da diversidade e a autoestima pessoal e coletiva dos adolescentes.
Grupo-Alvo 02: Crianças com deficiência visual e auditiva atendidas pelo *Grupo Bem Viver*.	*Qual é esse alimento?*	Realizar atividade educativa por meio da degustação de frutas, despertando experiências sensoriais nas crianças sobre a alimentação saudável.	Propiciar oportunidade para que as crianças, valorizando suas necessidades pessoais, consigam participar da atividade educativa e se apropriem de informações sobre a alimentação saudável.
Grupo-Alvo 03: Idosos participantes de um grupo de Hiperdia desenvolvido na Atenção Primária.	*Interpretação da leitura dos rótulos.*	Realizar sensibilização sobre a adoção de hábitos alimentares saudáveis pela interpretação dos rótulos dos alimentos.	Possibilitar o incentivo à leitura dos rótulos para que ocorra orientação, conscientização, desmistificação e promoção da alimentação saudável. Logo, incentivar o acesso a informações úteis para a população geriátrica.

Fonte: Elaboração dos Autores (2020).

Será abordada, em seguida, como foi desenvolvida cada uma dessas atividades educativas, descrevendo a metodologia, ressaltando algumas observações e a sua proposta na formação dos discentes.

GRUPO-ALVO 01: ADOLESCENTE PARTICIPANTES DO CRAS

Um dos meios utilizados pelo governo federal para trabalhar com os adolescentes de maior vulnerabilidade social foi a implantação do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS). Constitui-se, pois, numa instituição de assistência social, existindo para proteger determinadas populações especiais e mais carentes com o oferecimento de proteção e assistência social. Isso porque muitos desses adolescentes vivem à margem da sociedade. São sujeitos de baixa renda e carentes de uma maior atenção por parte do governo, então o seu principal objetivo é a Proteção e Atendimento Integral a Famílias (PAIF) (ANDRADE; MORAIS, 2020).

Ademais, o CRAS configura-se numa porta de entrada de serviços socioassistenciais da Proteção Social Básica do Sistema Único de Assistência Social (SUAS), seguindo um novo modelo de promoção da assistência e seguridade social dos adolescentes. Atualmente, a falta de acesso às informações aos adolescentes é agravante quando se reporta para a EAN, culminando numa alimentação que não é assegurada em sua residência, em decorrência da insegurança alimentar e dos aspectos socioeconômicos (ANDRADE; MORAIS, 2020).

Por isso, é interessante que o nutricionista estimule a autonomia destes adolescentes para a valorização dos hábitos regionais, assim como especificidades culturais, respeitando os diferentes grupos e etnias e a vulnerabilidade social. Assim, há fragilidades quando se referem meios de promover uma segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e da garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada – DHAA (SANTOS, 2002)

Assim, a alimentação e a nutrição podem atuar como agentes transformadores da realidade, isto é, contribuir para a adoção de hábitos em relação a escolhas mais saudáveis, assumindo uma nova perspectiva problematizada destes adolescentes que vivem em vulnerabilidade social (BRASIL, 2018). Desse modo, destaca-se a importância de ações educativas que possam contribuir cada vez mais no sentido de melhorar os hábitos alimentares, promover autonomia dos indivíduos, contextualizando as evidências na interdisciplinaridade e transdisciplinaridade em saúde, no âmbito coletivo (SANTOS, 2002).

Caracterizada por um período de constante e intenso desenvolvimento físico, psíquico e social, a adolescência demanda de um aumento das necessidades nutricionais. Etapa na qual os desequilíbrios no balanço entre o gasto de energia e o conteúdo alimentar causam um impacto sobre a saúde dos adolescentes e em consequência os principais problemas relacionados à saúde pública, isto é, Obesidade, Dislipidemia, Diabetes Mellitus (DM) e Hipertensão (KADRIU, 2019).

Nesse sentido, diante o *Grupo-alvo 01*, que era formado por adolescentes participantes de um grupo promovido por um CRAS foi planejada uma dinâmica denominada de "espelho, espelho meu", a qual se constituiu em colocar um espelho dentro de uma caixa. Não se deveria avisar a nenhum participante o que tinha dentro da caixa, fazendo com que cada sujeito abrisse e percebesse que era o reflexo da sua autoimagem. Desse modo, após realizar o ato de abrir a caixa e ver a sua imagem no espelho, o sujeito era instigado a compartilhar o que via quando abria aquela caixa, sem dizer exatamente o que tinha dentro da caixa para os demais colegas.

O mediador dessa dinâmica realizou um conjunto de perguntas para estimular as reflexões sobre autoestima, autoimagem, tais como: o que acha dessa pessoa que está vendo? Mudaria algo nela? O que acha do corpo dessa pessoa? Qual a melhor qualidade dessa pessoa que está vendo? Logo, durante os questionamentos, caso o mediador identificasse alguma insatisfação em relação à sua autoavaliação, o participante começaria a sugerir se queria discutir sobre isso e compartilhar com os colegas para que pudessem refletir sobre esses assuntos. Essa postura do mediador visava estimular a autoconfiança bem como melhorar a autoestima, possibilitando o auto respeito e a autoaceitação.

Durante a atividade, foi percebido que a maioria dos participantes submetidos às perguntas, em particular sobre a seguinte: "qual a melhor qualidade dessa pessoa que está vendo?" não souberam responder. Nesse instante, pode-se estabelecer uma reflexão que a maioria dos jovens não consegue enxergar as suas virtudes, pois acabam não conhecendo a si mesmos ou não sendo capazes de admitir suas fraquezas/limitações.

É comum, durante a adolescência, o sujeito passar a se perceber de forma diferente perante a sociedade, afetando-lhe negativamente nas suas percepções, autoestima e autoimagem corporal. Essa percepção, especialmente, ocorre por uma busca permanente e incansável de um padrão ideal de beleza, nunca o satisfazendo no seu corpo físico (MURARI; DORNELES, 2018).

Nesse sentido, essa atividade educativa possibilitou uma reflexão sobre os diferentes padrões de beleza, incentivando a valorização, a autoconfiança individual e em grupo, estimulando a alimentação saudável, fazendo com que diminua ou minimize os casos de transtornos alimentares (TA), que, atualmente, são Anorexia Nervosa (AN) e Bulimia Nervosa (BN), os quais mais acometem os adolescentes.

Estudos recentes vêm demonstrando que a insatisfação com a autoimagem corporal e os impactos sociais, biológicos, psíquicos interferem nos adolescentes quando não existe uma abordagem para a compreensão e aceitação consigo mesmo. A probabilidade de maiores índices de insatisfação, além da prevalência e incidência de comportamento alimentar inadequado durante este ciclo de vida, comprova uma possível susceptibilidade ao desenvolvimento dos TA, sendo necessário uma abordagem dinâmica, interativa, educacional para trabalhar com os adolescentes a aceitação do seu padrão de beleza, tornando esta concepção relativa de acordo com a percepção de cada um (GUIMARÃES, 2018).

Diante os padrões estabelecidos e a categorização do que é ser bonito, a sociedade vem incentivando padrões de pessoas com a cintura bem demarcada/delineada, colocando a obesidade como algo feio. Quando, na realidade, a obesidade é caracterizada pelo aumento da massa corporal total, o que eleva a probabilidade de desenvolver doenças, como a Hipertensão Arterial, DM, Dislipidemias, e até mesmo, de forma psíquica, os TA (MARQUES; GUIMARÃES; SANTOS, 2016). Entretanto, o medo e a exigência constante de ser aceito pelos amigos, familiares, colegas, profissionais e até mesmo, para toda a sociedade, acaba gerando angústia e sofrimento psíquico para aqueles que desejam obter sucesso e aceitabilidade com a sua autoimagem, gerando sensações ilusórias de satisfação e felicidade consigo mesmo (MACHADO, 2017).

GRUPO-ALVO 02: CRIANÇAS COM NECESSIDADES ESPECIAIS

Nos dias atuais, faz-se indispensável tratar da inclusão de crianças com necessidades especiais, tanto nas escolas como nos diversos ambientes que demandem trabalho em grupo. Assim, a deficiência refere-se a uma perda ou anormalidade de estrutura ou função, incapacidade, restrição de atividades e desvantagem em diversos espaços (BEZERRA, 2017). No caso deste relato, um dos grupos promoveu educação nutricional voltada para crianças portadoras de necessidades especiais no que diz à visão ou à audição.

Entende-se que as crianças são muito adeptas ao sabor doce, logo esse é um dos motivos para que o consumo de frutas seja incentivado, visto que dispõem dos nutrientes de que necessitam para crescerem e se desenvolverem saudáveis. Inclusive as frutas podem ser concebidas como alimentos que podem ser oferecidos às crianças ainda muito cedo, pois desempenham grande importância na formação do sistema imunológico assim são ricas em vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes, desempenhando um papel fundamental na manutenção da saúde da criança (BRASIL, 2012).

Diante a necessidade de incentivar o consumo de frutas, bem como partindo da perspectiva de que as crianças tinham necessidades visuais ou auditivas, optou-se por propor dinâmica intitulada de "que fruta é essa?", que estimulasse os sentidos, como o olfato e o paladar, trabalhando desde o processo de degustação das frutas, o aroma emitido por elas, consequentemente, contribuindo para o aguçamento desses sentidos.

Essa dinâmica foi elaborada por etapas. Assim, a primeira constituiu-se na realização de atividade educativa por meio do questionamento: "qual é a textura, cor e aroma desses alimentos?" Desse modo, procedeu-se à oferta de variadas frutas: laranjas, manga, banana e uva. Em seguida, foram vendados os olhos dos participantes por meio de um lenço e/ou óculos de sol/escuro e utilizados fones de ouvidos com música alta, para que, assim, os participantes pudessem vivenciar a experiência de como seria um sujeito, respectivamente, com necessidades visuais ou auditivas. Os grupos foram separados por duas categorias, um apenas que possuíam deficiência auditiva e os outros com deficiência visual, em formato de círculo, no meio da sala de aula.

A segunda parte foi mediada por apresentação em *powerpoint*, especificamente para as crianças com deficiência auditiva, abordando a importância da alimentação saudável, com a ingestão das frutas de fácil acesso regional. Para tanto, foram utilizadas imagens e palavras, o que propiciava a leitura por parte dos participantes. Para as crianças com deficiência visual foi realizada uma explanação oral, a fim de escutassem as informações que queriam ser abordadas

A partir disso, para trabalhar a educação nutricional com os deficientes auditivos, começou-se a distinguir as características organolépticas dos alimentos, o que pode ser compreendido como propriedades que podem ser facilmente percebidas pelos nossos sentidos: olfato, visão, paladar e tato, são elas: cor, brilho, transparência, brilho, textura, odor e sabor. A comunicação se deu demonstrando os alimentos e utilizando diferentes gestos, isto é, com a boca (leitura labial) e gesto feito com a mão apontando o polegar para cima e para baixo, caso, respectivamente, estivessem gostando ou não da fruta. Para os deficientes visuais, a diferença foi na abordagem e identificação da fruta, a qual se deu por meio da comunicação oral, tentando simular como seriam as características organolépticas, o que ocorria por meio da sua descrição. Em relação à laranja, por exemplo, descreveu-se que se refere à fruta amarela, com consistência cremosa e cheiro adocicado, explanando por meio da fala e escuta.



Figura 1. Ilustração do Grupo-Alvo 02: Crianças com deficiência visual e auditiva atendidas pelo Grupo Bem viver, Mossoró-RN, 2019. Fonte: Arquivo Pessoal dos Autores (2020).

Desse modo, o uso da dinâmica, bem como a comunicação oral ou a partir da exibição de imagens e a utilização de gestos permitiram com que fosse abordada a educação nutricional e alimentar de forma que não ocorresse a exclusão social, possibilitando que todos os alunos do curso de nutrição interagissem da mesma brincadeira por meio de abordagens distintas.

Pondera-se, então, que esse processo de inclusão é fundamental para que os sujeitos com necessidades especiais possam sentir-se inseridos nela, a partir da valorização das suas especificidades. Nesse panorama, a necessidade dos profissionais de saúde buscarem/planejarem estratégias para trabalhar a educação em saúde com esses indivíduos com necessidades especiais demonstra-se, cada vez, mais necessária, visto que ações de educação inclusiva refletem diretamente na transversalidade da formação humana, da prática inclusiva, dos direitos humanos, das ações sociais e da cidadania. Por isso, precisam ser trabalhadas, precocemente, no processo formativo do profissional de saúde, a fim de que seja sensibilizado e preparado para tal ação (MENDES; RIBEIRO, 2017).

Logo, ao finalizar a dinâmica, os componentes desta equipe relataram para os demais colegas que nunca imaginaram realizar um plano de atividade educativa sobre alimentação saudável para vários tipos de públicos de forma dinâmica e lúdica. Ainda ressaltaram que essa experiência despertou um lado mais humanístico, superando inclusive as expectativas, propiciando uma visão crítica-reflexiva, considerando práticas adaptadas para atender às necessidades de pessoas com deficiência.

GRUPO-ALVO 03: DOSOS NO GRUPO DE HIPERDIA

Os rótulos encontrados nos alimentos têm como principal função informar sobre as características e propriedades nutricionais do produto, isto é, carboidratos, proteínas, gorduras saturadas e insaturadas, além de sódio e aditivos, constituindo-se, pois, num tipo de comunicação entre a empresa e o consumidor. Entretanto, muitas vezes, essa comunicação não ocorre por falta de capacidade de interpretação da população sobre as informações em relação aos alimentos; acarretando, assim, uma deficiência sobre o conhecimento acerca de alguns alimentos, principalmente no que tange a pacientes que possuem DM e Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), obesidade e síndrome metabólica (LINDEMANN et al., 2016).

Por isso, a sociedade atual vem sendo mais complexa e exigente quanto às informações sobre a saúde nutricional, por essa razão o letramento funcional em saúde (LFS) se torna eficaz, por possibilitar que esta ferramenta tenha uma avaliação em saúde mais específica. Isso ocorre ao analisar os possíveis meios de acesso e a compreensão do conhecimento referentes aos hábitos nutricionais regionais das pessoas que sofrem com patologias relacionadas ao consumo inadequado de alimentos, ou apenas que desejam a adoção voluntária de mudanças de comportamento relacionadas à nutrição, à saúde e ao bem-estar nutricional e psíquico (ELEUTÉRIO et al., 2018).

Instigar e utilizar o LFS em instituições públicas e privadas, ou até mesmo, como prática em conduta nutricional faz com que o nutricionista identifique os sujeitos com DCNT que apresentem dificuldades quanto ao acesso, à compreensão e à aplicação de informações nutricionais relacionadas a essas doenças. Como consequência permite a apresentação da sua aplicabilidade, compreensão, confiabilidade e boa interpretabilidade quanto a mudanças dos hábitos alimentares e escolhas mais saudáveis.

Desse modo, o *Grupo Alvo 03*, direcionado, hipoteticamente, para idosos participantes de um grupo de HiperDia propôs, como ação educativa, a seguinte temática: interpretação da leitura dos rótulos, a qual foi organizada em duas partes.

A primeira foi realizada a partir da exposição de alimentos industrializados, dispostos em duas mesas, os quais possivelmente seriam os mais consumidos pelos idosos, juntamente com os alimentos saudáveis que poderiam ser consumidos. Ao lado das mesas, estavam folhetos em forma de "cartões postais", como pode ser observado na Figura 02, que discorriam sobre a interpretação da quantidade diária de sódio e açúcar que deveria ser consumida e como se deveria atentar aos rótulos, a fim de identificar a quantidade ingerida desses elementos. Igualmente, por meio desse instrumento, foram exploradas a diferenciação e a importância dos alimentos *in natura*, minimamente processados e ultraprocessados.

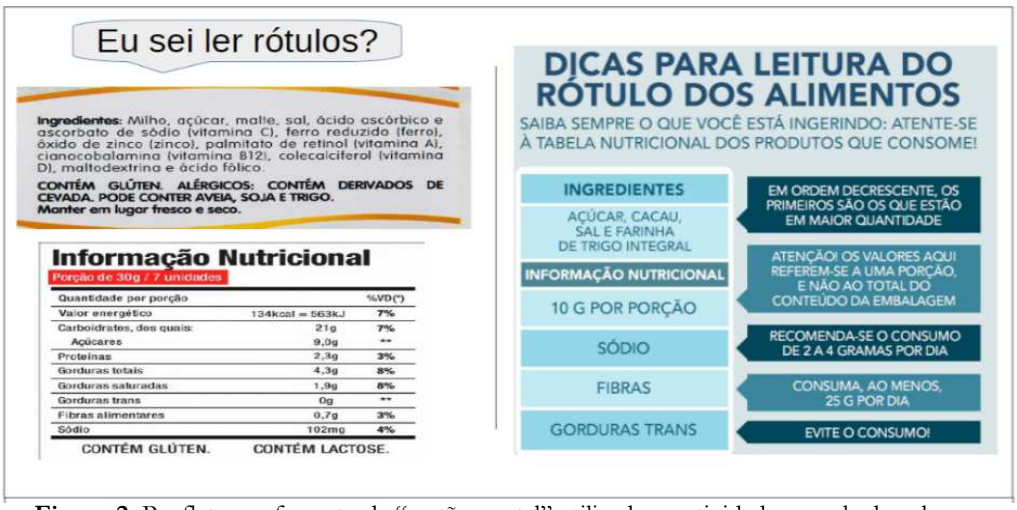

Figura 2. Panfleto em formato de "cartão-postal" utilizado na atividade em sala de aula.
Fonte: Arquivo Pessoal dos Autores (2020).

Na segunda etapa, foram utilizados os alimentos expostos na mesa para realizar demonstração de como deve-se atentar para a interpretação dos rótulos. De início, foram dadas algumas orientações, por exemplo: o primeiro ingrediente disposto no rótulo sempre será o que tiver maior quantidade; logo se deve evitar alimentos que possuem maiores números de ingredientes, somando-se à necessidade de atentar sobre os malefícios que os aditivos e conservantes podem causar, além de informar sobre a quantidade diária dos açucares e sódio, em contraponto com o que tem em cada alimento, a partir do que estar posto no rótulo.



Figura 3. Ilustração dos alimentos para compreensão e demonstração dos rótulos de cada alimento, desde as macromoléculas até as micromoléculas e aditivos químicos.
Fonte: Arquivo Pessoal dos Autores (2020).

Por fim, realizou-se uma demonstração da quantidade diária de sal que os sujeitos deveriam ingerir por dia por meio de um sachê, de modo que tivessem uma demonstração lúdica do quanto desse elemento deve ser consumido.

Sob essa perspectiva, há a necessidade de estudar e avaliar a importância dos materiais educativos nos processos de ensino-aprendizado em educação nutricional. Tal fato motiva a produção de materiais impressos no processo de educação em saúde, com a finalidade de manter os sujeitos informados, orientar e adaptar a mudança dos comportamentos, promover a saúde, prevenir futuros riscos de esquecimento da informação e disseminar informações precisas sobre a qualidade e estilo de vida (FREITAS; REZENDE-FILHO, 2011).

Há diversas formas de se desenvolver um material educativo com o propósito de ser estratégia mediadora no processo de aprendizado. É pertinente também levar em consideração o público ao qual se

destina o material, pois, dependendo da forma que irá ser utilizado o material, seja com sujeitos de forma individual, seja em grupo, eles poderão tomar suas decisões baseadas em diversos outros fatores e não apenas na informação, já que a compreensão e entendimento do material é intuito, relativo e individual para cada um (PAIVA; VARGAS, 2017).

Logo, os acadêmicos de Nutrição, enquanto futuros profissionais de saúde, ao vivenciarem a experiência hipotética de mediar os conhecimentos com públicos em diferentes ciclos de vida e necessidades puderam perceber-se como agentes transformadores em saúde com ações criativas, e reflexivas. Assim, puderam ser fomentadas novas possibilidades educativas com os sujeitos do grupo-alvo, mesmo com recursos educativos elementares e até mesmo aspectos socioeconômicos deficitários, o que possibilita, portanto, uma nutrição que visa a cuidados integrais, sob uma perspectiva multiprofissional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do que foi exposto, constata-se que há uma demanda reprimida no que tange às orientações seguras sobre o consumo de alimentos saudáveis nos diversos ciclos de vida e distintas situações/condições de vida/saúde; no caso deste estudo, reportou-se para as crianças com deficiências, adolescentes e idosos com hipertensão e/ou diabetes.

Sob essa perspectiva, a proposta da disciplina de *Educação Alimentar e Nutricional (EAN)*, ministrada no curso de Nutrição de instituição particular no interior do estado do Rio Grande do Norte, tratou-se de atividade desafiadora, na qual os discentes tiveram a tarefa de elaborar ações educativas direcionadas para grupos específicos em sala de aula, o que contribuiu no seu processo formativo, proporcionando-lhes uma aproximação com o cotidiano dos seus futuros pacientes.

Sendo assim, o papel do docente responsável pela disciplina foi preponderante para estimular os discentes a repensarem suas ações nos diferentes contextos e, ao mesmo tempo, problematizar o campo da saúde pública e/ou coletiva no Brasil, qualificando-os os para compreenderem as diferentes faces e camadas sociais e suas relações com a Nutrição. Essas atitudes contribuem para uma ressignificação da atuação do nutricionista, avançando na perspectiva de "passar dietas" para a adoção de estratégias de educação, sensibilização e transformação da alimentação saudável, não só para diminuir as comorbidades, assim como para aumentar a sensação de bem-estar em viver.

Portanto, contribuiu para o fomento da Nutrição, como área do saber e profissão, que ensina e agrega todos os conhecimentos de forma simples e didática para o público para o qual se destina, promovendo uma linguagem acessível que, possivelmente, terá mais chances de ser repassada de geração em geração, com a possibilidade inclusive de transformação da realidade social, ao apontar o alimento e o ato de nutrir-se como elementos inalienáveis do processo saúde-doença, cujas influências interferem, por conseguinte, na qualidade de vida.

Nesse sentido, não se deve rechaçar o questionamento acerca do porquê dessa ação educativa ter se realizado no espaço da sala de aula, e não na realidade do serviço de saúde ou na comunidade. Deve-se pensar que, assim como em outras disciplinas nas quais são realizadas aulas práticas, nas próprias dependências da instituição de ensino, em particular nos laboratórios, os componentes curriculares que se reportam para a construção de conhecimentos no campo da educação em saúde também podem valer-se dessas atividades práticas. Isso porque o aluno também precisa exercitar a mediação do processo de ensino e aprendizagem com os colegas em sala de aula para que, de fato, tenha subsídios teórico-práticos e metodológicos para se planejar, executar e avaliar uma atividade de educação em saúde.

A utilização do lúdico demonstrou-se capaz de potencializar o processo de ensino e aprendizagem sob uma perspectiva mais interativa, reflexiva, crítica e prazerosa. Desse modo, o acadêmico de Nutrição teve a oportunidade de diversificar seu repertório metodológico acerca das atividades de educação em saúde; compreendendo a necessidade de superar aquele modelo tradicional, em que o profissional de saúde fala e o usuário do serviço escuta, e sim adotar uma proposta que possibilite um compartilhamento de saberes e a vivência de práticas. Além disso, o graduando em Nutrição pode capacitar-se mais para o estabelecimento da relação entre profissional e paciente, mesmo que a partir de prática simulatória, concomitantemente, contribuindo para uma formação e educação problematizadora, sensibilizando-o acerca do seu papel como educador em saúde.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Anne Graça de Sousa; MORAIS, Normanda Araújo. Avaliação do Atendimento Recebido no CRAS por Famílias Usuárias. Revista Psicologia: *Ciência e Profissão*. Brasília v.37, n.2, p. 378-392. Apr./June 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703001412016>. Recuperado em: 21 de janeiro. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2° ed., 1. – Brasília. 2014. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf> Recuperado em: 01 de abril. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. 1° ed., 1. Reimpr – Brasília. 2013. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf>. Recuperado em: 01 de abril. 2020.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília. 2012. Disponível em: <https://www.nestle.com.br/nestlenutrisaude/Conteudo/diretriz/Marco_Referencia_de_Educacao_Nutricional_Alimentar.pdf>. Recuperado em: 01 de abril. 2020.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional. Brasília. 2018. Disponível em: <https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca_alimentar/caisan/Publicacao/Educacao_Alimentar_Nutricional/Princ%C3%ADpios%20e%20Pr%C3%A1ticas%20para%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20Alimentar%20e%20Nutricional_impress%C3%A3o.pdf> Recuperado em: 01 de abril. 2020.

BEZERRA, Giovani Ferreira. A inclusão escolar de alunos com deficiência: uma leitura baseada em Pierre Bourdieu. *Revista Brasileira de Educação.* Mato Grosso do Sul, v. 22, n. 69, P. 475-497. abr.-jun. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1413-24782017226924>. Recuperado em: 06 novembro. 2019.

CURZ, Mário; SANTOS, Luísa Ramos; RODRIGUES, Luís Santos. O Autoconceito E Auto-Estima De Adolescentes Praticantes Demodalidades Náuticas. *Psicologia, Saúde & Doenças*. Lisboa. v.17, n.3, p. 389-402. 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.15309/16psd170307>. Recuperado em: 17 janeiro. 2020.

ELEUTÉRIO, Tatiane Palmeira. Et al. Elaboração e verificação da validade e confiabilidade de um instrumento de letramento em nutrição entre pessoas com diabetes. *Os Cadernos Saúde Coletiva*. Rio de Janeiro. v.26, n.3. p.298-307. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1414-462x201800030028>. Recuperado em: 04 outubro. 2020.

FREITAS, Fernanda Valéria; REZENDE FILHO, Luiz Augusto. Modelos de comunicação e uso de impressos na educação em saúde: uma pesquisa bibliográfica. *Interface*. Botucatu. v.15, n.36, p.243-256. Dez. 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-32832010005000044>. Recuperado em 14 setembro. 2020.

FRANCA, Camila de Jesus; CARVALHO, Vivian Carla Honorato dos Santos. Estratégias de educação alimentar e nutricional na Atenção Primária à Saúde: uma revisão de literatura. *Saúde Debate*. Rio De Janeiro, v. 41, n. 114, p. 932-948, Jul-Set 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-1104201711421>. Recuperado em: 07 novembro. 2019.

GUIMARÃES, Isabel Cristina Teixeira. Estado Nutricional, Avaliação De Transtornos Alimentares E Autoimagem corporal Em Universitárias Do Rio De Janeiro. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, São Paulo. v.12. n.70. p.196-204. Mar./Abril. 2018. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/677/525>. Recuperado em: 21 janeiro. 2020.

HENRIQUES, Patrícia et al. Políticas de Saúde e de Segurança Alimentar e Nutricional: desafios para o controle da obesidade infantil. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 23, n. 12, p. 4143-4152, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320182312.34972016>. Recuperado em: 07 novembro. 2019.

JANINI, Janaina Pinto; BESSLER, Danielle; VARGAS, Alessandra Barreto. Educação em saúde e promoção da saúde: impacto na qualidade de vida do idoso. *Saúde Debate*. Rio de Janeiro, v. 39, n. 105, p.480-490, Abr-Jun 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-110420151050002015>. Recuperado em: 17 janeiro. 2020.

KADRIU, Fortesa et al. Characteristics and content of intrusive images in patients with eating disorders. *European Eating Disorders Review*. Belgium. v. 27, n.1 p. 495–506. 2019. Disponível: em: <https://doi.org/10.1002/erv.2671>. Recuperado em: 05 novembro. 2019.

LINDEMANN, Ivana Loraine. Et al. Leitura de rótulos alimentares entre usuários da atenção básica e fatores associados. *Cadernos Saúde Coletiva*. Rio de Janeiro, v. 24 n. 4, p. 478-48. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1414-462x201600040234>. Recuperado em: 05 novembro. 2019.

MURARI, Karina Stangherlin; DORNELES, Patrícia Paludett. Uma Revisão Acerca Do Padrão De Autoimagem Em Adolescentes. Revista Perspectiva: *Ciência E Saúde*. Osório. v.3, n.1. p. 155-168. 2018. Disponível em: <http://sys.facos.edu.br/ojs/index.php/perspectiva/article/view/209/197>. Recuperado em: 21 janeiro. 2020.

MARQUES, Luiz Eduardo De Carvalho; GUIMARÃES, Wagner Aparecido; SANTOS, Poliana Piovezana. Transtorno Alimentar E Obesidade. *Revista Acta Brasileira do Movimento Humano*. Paraná. v.6, n.2, p.1-10 – Abril/Junho, 2016. Disponível em: <http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/actabrasileira/article/view/3177/2333>. Recuperado em: 21 janeiro. 2020.

MACHADO, Maria Goretti. Obesidade mórbida na contemporaneidade: entre o excesso do corpo e o silêncio das palavras. *Revista ide*. São Paulo. v.39, n.63. p.135-147. ago. 2017. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ide/v39n63/v39n63a11.pdf>. Recuperado em: 21 janeiro. 2020.

MENDES, Cleberson de Lima; RIBEIRO, Sonia Maria. Inclusão da Pessoa com Deficiência no Ensino Superior: Um Estudo da Produção Acadêmica na Área da Educação. *Atos de Pesquisa em Educação*, Blumenau, v. 12, n. 01, p.189-206, jan./abr., 2017. Disponível em: <https://proxy.furb.br/ojs/index.php/atosdepesquisa/article/view/5663>. Recuperado em: 04 outubro. 2020.

MAIA, Emanuella Gomes et al. Padrões alimentares, características sociodemográficas e comportamentais entre adolescentes brasileiros. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, São Paulo. v. 21, supl.1, p. 01-13, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-549720180009.supl.1>. Recuperado em: 05 novembro. 2019.

MAGALHÃES, Heloísa Helena Silva Rocha; PORTE, Luciana Helena Maia Percepção de educadores infantis sobre educação alimentar e nutricional. *Ciência & Educação*, Bauru, v. 02, n. 01, p. 131-144, jan./mar., 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1516-731320190010009>. Recuperado em: 11 novembro. 2019

PAIVA, Ana Paula Rodrigues Cavalcante; VARGAS, Eliane Portes. Material Educativo e seu público: um panorama a partir da literatura sobre o tema. *Revista Práxis*. Volta Redonda. v. 9, n. 18, p.1-11. dez., 2017. Disponível em: <http://revistas.unifoa.edu.br/index.php/praxis/article/view/769>. Recuperado em: 14 setembro. 2020.

PRADO, Bárbara Grassi et al. Ações de educação alimentar e nutricional para escolares: um relato de experiência. *Demetra*. São Paulo. v.11, n.2, p. 369-382. 2016. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/download/16168/17722>. Recuperado em: 11 novembro. 2019.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. *Ciência & Saúde Coletiva*, Bahia. v.17, n.2, p.453-462, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232012000200018>. Recuperado em: 14 setembro. 2020.

MAFRA, Sônia Regina Corrêa; KEMPA, Sydnei Roberto. O lúdico na prática educacional de alunos deficientes intelectuais. Secretaria Estadual de Saúde: Curitiba, 2013. p.1-17. Disponível em> http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/2444-8.pdf. Recuperado em: 31 Março. 2021.