

## **AÇÃO DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL: COMO PRESERVAR O MEIO AMBIENTE A PARTIR DAS NOSSAS ESCOLHAS ALIMENTARES?**

KAROLINE SAMPAIO BARROS<sup>1</sup>; PATRÍCIA SANTOS DA ROSA<sup>2</sup>; ELIANA GOMES BENDER<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas– karol-sb@hotmail.com

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas– psantosdarosa@gmail.com

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas – elianaegb@gmail.com

### **1. APRESENTAÇÃO**

O estágio em Nutrição e Saúde Pública da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Pelotas visa inserir os acadêmicos no contexto da Atenção Básica em Saúde, e tem como um dos objetivos a elaboração de uma ação de promoção da saúde e nutrição por parte do aluno.

Nessa perspectiva, a ação desenvolvida utilizou como público alvo alunos da rede municipal de uma escola vizinha à Unidade Básica de Saúde onde foi realizado o estágio. A partir das recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) foi planejada uma atividade prática que teve como finalidade incentivar os alunos a fazer melhores escolhas alimentares para preservar a saúde e o meio ambiente.

O novo Guia Alimentar para a População Brasileira incluiu o conceito de equilíbrio na alimentação com destaque para a oferta de alimentos não processados, processados e ultraprocessados (BRASIL, 2014).

A publicidade de alimentos tem mostrado um impacto muito forte sobre consumo e desejos alimentares, principalmente em crianças e adolescentes (BEZERRA, 2012). Essa publicidade induz ao consumo de alimentos industrializados, processados e ultraprocessados. E em geral esses últimos apresentam alto teor de gordura, açúcar, sal e vários aditivos como corantes e conservantes. Esses alimentos estão diretamente relacionados ao aumento da prevalência de obesidade e vários tipos de câncer (BIELEMANN, 2015; PIMENTA, 2015).

Vale ressaltar que as embalagens destes alimentos são confeccionadas de materiais que podem prejudicar o meio ambiente quando colocadas em locais inapropriados, causando impacto negativo também na saúde (BRASIL, 2005).

O objetivo deste trabalho foi conscientizar os alunos sobre o consumo de alimentos segundo o tipo de processamento, repercussão na saúde, e o impacto no meio ambiente decorrente do descarte de embalagens.

### **2. DESENVOLVIMENTO**

As atividades foram desenvolvidas no mês de abril de 2016. Foram selecionadas 3 turmas da sexta série da escola de ensino fundamental Núcleo Habitacional Dunas, localizada no bairro Dunas, Pelotas - RS.

A ação foi dividida em 5 etapas, e foram utilizados 2 dias para cada turma. No primeiro dia foi aplicado um questionário para avaliar o conhecimento dos alunos sobre o tipo de processamento dos alimentos e sobre a utilização e o destino de embalagens, após o consumo de alimentos.

A seguir, procedeu-se a uma abordagem expositiva com apresentação de slides sobre os alimentos e os diferentes tipos de processamento destes. Posteriormente, foi realizada uma dinâmica em sala, denominada “semáforo da alimentação”. Os alunos foram divididos em grupos e receberam recipientes confeccionados com caixas de leite coloridas com as cores: verde (para identificar alimentos *in natura* e minimamente processados), amarelo (para processados) e vermelho (para ultraprocessados), além de 15 imagens de alimentos de acordo com o tipo de processamento. Eles deveriam separar as figuras e coloca-las no seu respectivo recipiente, em um período de um minuto. O vencedor seria o grupo que obtivesse o maior número de acertos.

Logo após, foi realizada nova abordagem expositiva que teve por objetivo orienta-los sobre formas de descarte e reutilização de embalagens de alimentos.

Na etapa seguinte, após o período de uma semana, foi aplicado um segundo questionário que tinha por objetivo avaliar o grau de compreensão do conteúdo abordado, a partir das imagens de alimentos e embalagens que os alunos deveriam identificar.

Este mesmo procedimento foi realizado para todas as três turmas

E na última semana, os resultados foram reunidos em uma planilha, discutidos e apresentados à coordenação da escola. Os questionários foram entregues aos alunos, juntamente com um panfleto explicativo e resumido sobre os alimentos de acordo com o tipo de processamento.

### 3. RESULTADOS

Um total de 43 alunos entre as 3 turmas assistiram ao primeiro dia de ação. Os resultados se referem a 37 alunos encontrados no segundo dia, os quais fazem parte dos 43 que foram abordados no primeiro dia, para que pudessem ser feitas as devidas comparações dos questionários. Observou-se que 23 dos 37 eram meninos com idade entre 11 a 14 anos.

Quanto à classificação dos alimentos de acordo ao tipo de processamento, 17 alunos afirmaram saber o que são alimentos *in natura*, porém, apenas 9 foram capazes de citar um exemplo correto. Quanto aos demais tipos de processamento, a maioria respondeu que não conhecia (27 não sabiam o que eram os processados e quanto aos ultraprocessados, o desconhecimento era maior, por parte de 32 alunos).

A maioria afirmou consumir alimentos comercializados dentro de embalagens (28 alunos), sendo a embalagem plástica a mais utilizada (23 alunos). Quanto ao destino dessas, a maioria afirmou descartá-las, sendo esse descarte feito em lixeiras separadas pela maioria dos alunos (19 alunos).

Os resultados do questionário também mostraram que: a maioria soube identificar as imagens dos alimentos *in natura* e dos ultraprocessados (34 e 22 alunos, respectivamente), mas, por outro lado, tiveram mais dificuldade para identificar os processados e minimamente processados (somente 16 e 14 alunos, conseguiram identificar esses 2 tipos de alimentos, respectivamente).

Na questão onde o objetivo era identificar embalagens que podem ser reutilizadas, a maioria conseguiu identificar as embalagens adequadas, sendo a garrafa PET a embalagem que obteve o maior número de acertos (34 alunos).

Percebeu-se ao fazer o primeiro levantamento de conhecimento dos alunos, que, apesar de alguns já terem ouvido falar sobre os alimentos de acordo ao tipo de processamento, os mesmos não eram capazes de distinguir os diferentes tipos e o que representam em termos de riscos para a saúde. Quanto ao resultado dos questionários, aplicados após a exposição da estagiária,

mostrou que foi possível aumentar o conhecimento sobre este tema, ainda que apresentassem dificuldades para distinguir os alimentos minimamente processados e os processados, sendo esta a primeira vez que a maioria dos alunos teve contato com estas informações.

De acordo a um dos princípios do Guia Alimentar, a alimentação saudável resulta de um sistema alimentar sustentável, e, por esse motivo, foi reforçado o tema sobre as embalagens de alimentos (BRASIL, 2014). O resultado sobre o consumo de alimentos provenientes de embalagens já era esperado, porém o destino dado a estas a partir do descarte teve um resultado surpreendente e positivo. Apesar dos alunos não terem o hábito de reutilizar as embalagens, a maioria deles referiu utilizar lixeiras separadas para fazer o descarte, o que mostra que existe uma preocupação com o meio ambiente e com as pessoas que podem ser beneficiadas por essa seleção do lixo. Após a exposição sobre as formas de seleção de embalagens para descarte ou reaproveitamento, os alunos em geral foram capazes de responder adequadamente o que pode e o que não deve ser reutilizado em casa para outros fins.

#### 4. AVALIAÇÃO

A proposta do novo Guia Alimentar sobre os diferentes tipos de processamento se insere dentro da estratégia global de promoção da saúde e do enfrentamento do excesso de peso, que atinge mais da metade da população brasileira. A carga de doenças associadas à obesidade é imensa. É um instrumento que nos auxilia nas formas de incentivar práticas saudáveis e sustentáveis de consumo alimentar. O desenvolvimento desta atividade possibilitou colocar em prática as orientações do Guia relacionadas à escolha dos alimentos segundo o tipo de processamento, bem como avaliar os resultados desta ação entre escolares de uma rede do município, o que se torna importante tendo em vista que quanto mais jovens os indivíduos adquirem hábitos alimentares saudáveis, mais fácil se garante a qualidade de vida para as próximas fases dos ciclo vital, bem como para as próximas gerações. Pequenas intervenções como estas devem ser estimuladas entre os escolares.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. BRASIL. **Guia Alimentar para a População Brasileira - 2ª edição**. Brasília: Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição; 2014.
2. BEZERRA, GB. A construção do sujeito saudável: relações discursivas em propagandas de alimentos. **Letrônica**. v.5, n.2, p. 88-102, 2012.
3. BIELEMANN, RM et al. Consumo de alimentos ultraprocessados e impacto na dieta de adultos jovens. **Rev Saúde Pública** v. 49, p. 1-10, 2015.
4. PIMENTA, NG et al. Efeito da Atividade Educativa “Armazém da Saúde” na Promoção da Alimentação Saudável e Prevenção de Câncer no Ambiente de Trabalho. **Revista Brasileira de Cancerologia**. v.61, n 3, p. 205-215, 2015.



5. BRASIL. Ministério da Educação. Ministério do Meio Ambiente. **Consumo Sustentável: Manual de educação.** Brasília: Consumers International/ MMA/ MEC/IDEC, 160 p.; 2005.