



## DESENVOLVIMENTO DE UMA ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM UM PROJETO MULTIDISCIPLINAR NO EVENTO RUAS DE LAZER NA CIDADE DE PELOTAS-RS

ADRIANE KERN VILKE<sup>1</sup>; ALICE KUNZGEN SCHEER<sup>2</sup>;  
LUANA PEREIRA DE AZEVEDO<sup>3</sup>; SAMANTA BRIZOLARA COUTINHO<sup>4</sup>

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Pelotas - adiane.vilke@gmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas - alice.kunzgen@gmail.com*

<sup>3</sup>*Universidade Federal de Pelotas- e-mail- luanaazevedonutri@gmail.com*

<sup>4</sup>*Universidade Federal de Pelotas- samantabrizolaracoutinho@gmail.com*

### 1. INTRODUÇÃO

De acordo com a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), alimentação e nutrição constituem-se como requisitos básicos para a promoção e manutenção da saúde em todas as fases da vida. A Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS) é uma das vertentes da Promoção à Saúde, constitui estratégias que propiciam práticas alimentares adequadas, em aspectos biológicos, socioculturais e sustentáveis ambientalmente.

As práticas alimentares do indivíduo resultam de decisões conscientes ou não, resultantes da cultura, tradição, convívio social e transformações decorridas do acesso à informação popular e/ou científica (OLIVEIRA E OLIVEIRA, 2008). O nutricionista é o profissional responsável capacitado para intervir, propiciar acesso a essa informação e estimular a autonomia do indivíduo para melhores escolhas alimentares e de saúde de forma integral.

Alimentação adequada e saudável é um direito humano básico, portanto, promover ações que incentivem tal prática torna-se essencial. O Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB), de 2014, foi desenvolvido com o propósito de trazer informações e recomendações que objetivem a promoção da saúde através da alimentação, de forma harmônica em quantidade e qualidade, equilibrada, moderada e prazerosa.

No GAPB, os alimentos são classificados quanto ao seu nível de processamento: in natura, minimamente processados, ingredientes culinários, alimentos processados e ultraprocessados. Quanto maior o grau de processamento dos alimentos, maior a quantidade de aditivos alimentares, portanto, menor sua qualidade nutricional. A regra de ouro é “Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados” (GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA, 2014).

Através do projeto de extensão Barraca da Saúde, este trabalho foi realizado no evento Ruas de Lazer, promovido pela prefeitura municipal de Pelotas, Rio Grande do Sul. A atividade, baseada na classificação dos alimentos segundo o GAPB teve como foco a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) da população em geral.

A atividade intitulada “Classificação dos Alimentos” consiste em demonstrar, de forma prática, os níveis de processamento a que um mesmo alimento pode ser submetido. Seguindo os princípios do GAPB, a atividade traz informação e gera conhecimento sobre qualidade dos alimentos, auxiliando nas escolhas alimentares.

Assim, o objetivo desta atividade foi promover conhecimento, dialogar e conceituar a classificação dos alimentos com base no GAPB, motivando e incentivando a população a desenvolver sua autonomia alimentar.

## 2. METODOLOGIA

Este trabalho foi desenvolvido e executado por estudantes de graduação em nutrição, integrantes do projeto Barraca da Saúde, e tiveram o apoio dos coordenadores e comissão organizadora do projeto.

A primeira etapa para o desenvolvimento da atividade se deu pela escolha do modelo para apresentação e da fruta. O modelo reproduz um pódio, a primeira posição corresponde ao alimento in natura, a segunda posição corresponde ao alimento processado e a terceira posição corresponde ao alimento ultraprocessado. A fruta escolhida foi o abacaxi, com base na ilustração trazida pelo GAPB, na página 51 (GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA, 2014).

A segunda etapa consistiu em organizar e produzir o material. Foram confeccionados o pódio, um abacaxi, uma conserva enlatada e um copo com suco em pó a mesma fruta.

O pódio foi confeccionado com três caixas de papelão, duas com dimensão aproximada de 15x15 cm, e altura de 6 cm (caixas A e B), e uma caixa com dimensão aproximada de 15x30 cm, e altura de 12 cm (caixa C). Cada caixa foi envelopada com papel de cartolina na cor verde e posicionada da seguinte forma: a caixa C foi posicionada de forma horizontal, a caixa A foi posicionada na parte superior esquerda da caixa C, e a caixa B foi posicionada ao lado direito da caixa C. Para identificação foram fixadas placas em cada posição, informando ‘alimento in natura’, ‘alimento processado’ e ‘alimento ultraprocessado’.

Para a confecção do abacaxi foram utilizados uma garrafa Pet com capacidade de 1 litro, uma folha de material EVA amarela e uma folha de material EVA verde escuro. A garrafa Pet foi reduzida em altura, para isso, foi cortada próximo ao meio e retirado cerca de 6 cm, posteriormente, as parte inferior e superior foram unidas novamente com fita adesiva. Para revestir o abacaxi, o EVA amarelo foi cortado em formato de pétalas invertidas, com aproximadamente 3 cm de comprimento e 2 cm de largura. As pétalas foram minimamente pintadas com tinta laranja na suas bases arredondadas, e, posteriormente, fixadas na garrafa Pet com cola-quente, enfileiradas de baixo para cima, de forma que a próxima carreira sobreponesse a anterior. A coroa do abacaxi foi confeccionada com EVA verde escuro, cortado em forma de espadas com comprimentos variados de 5 a 12 cm, e largura de 2 cm, posteriormente fixados em volta do gargalo da garrafa Pet.

Na confecção da conserva enlatada de abacaxi foi utilizada uma lata vazia do mesmo produto, sendo revestida com EVA amarelo, e detalhes com EVA verde, também foram confeccionados pequenos abacaxis e rodelas de abacaxis em EVA e fixadas na lata. A lata foi identificada com o escrito ‘Conserva de abacaxi’.

Por último, foi confeccionado um copo com suposto suco em pó de abacaxi. Para isso, foi utilizado um copo acrílico transparente, foi cortada uma tira e dois círculos de EVA, e estes foram fixados na parte interna do copo, um círculo no fundo do copo, a tira em torno da parte mais profunda e o outro círculo logo acima desta tira de EVA. Também foi adquirido um pacote de suco em pó de abacaxi para acompanhar este copo.

Para a execução do projeto, ele foi exposto ao público em geral e utilizado como ferramenta de conhecimento e diálogo sobre qualidade da alimentação.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO



A atividade Classificação dos Alimentos foi executada no evento Ruas de Lazer, na cidade de Pelotas, Rio Grande do Sul. O evento conta com uma parceria entre a prefeitura e a Universidade Federal de Pelotas, e possui atividades culturais, de saúde e lazer. O evento acontece na rua, para a população em geral, que se mostra sempre muito interessada e participativa.

A atividade permite a visualização dos níveis de processamento do mesmo alimento. O público é convidado a se aproximar e dialogar com os alunos da graduação em nutrição, sendo abordados assuntos sobre qualidade e escolhas alimentares, doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), sobrepeso e obesidade, entre outros.

A atividade permite tratarmos sobre assuntos ligados ao consumo excessivo de alimentos processados e ultraprocessados, aditivos alimentares e suas consequências e impactos na qualidade de vida. O consumo de alimentos industrializados, com alto grau de processamento vem aumentando consideravelmente, são alimentos ricos em energia, gorduras e açúcares, além de serem nutricionalmente pobres. O alto consumo desses alimentos traz consigo graves consequências, como o desenvolvimento de obesidade e DCNTs.

O GAPB foi elaborado com o intuito de fazer parte do cotidiano, ensinando boas práticas alimentares, contudo, o seu conhecimento na população brasileira ainda é considerado muito inferior ao esperado, com grande disseminação de informações incompatíveis, principalmente nos indivíduos com até nove anos completos de estudos (SALLABERRY; TEIXEIRA e MINTEM, 2021).

Portanto, promover o conhecimento do GAPB e da classificação dos alimentos são estratégias importantes para a disseminação de informações sobre as bases para uma alimentação equilibrada e saudável. Orientar a população, traduzindo saberes científicos é levar saúde e bem-estar aos mais desfavorecidos, construindo, de forma individual e coletiva, saberes e princípios de autonomia para escolhas mais saudáveis.

#### 4. CONCLUSÕES

Através desse modelo de atividade foi possível obter diálogo e interação com o público em geral, despertando interesse pela sua alimentação e estimulando a aquisição de hábitos de vida saudáveis. A atividade mostrou-se eficaz para a proteção e prevenção da saúde através da alimentação, sendo possível seu aprimoramento e aplicação em diferentes públicos por meio do projeto Barraca da Saúde.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

SALLABERRY, J. S.; TEIXEIRA, S. C.; MINTEM, G. C. **Conhecimento sobre o guia alimentar para a população brasileira em adultos de Pelotas/RS.** Congresso Internacional em Saúde, Unijuí, v.8, 2021.

OLIVEIRA, S. I.; OLIVEIRA, K. S. **Novas perspectivas em educação alimentar e Nutricional.** Psicologia USP, São Paulo, v.19, n.4, p. 495-504, 2008.



**BRASIL. Política Nacional de Alimentação e Nutrição.** Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 1. ed., 1. reimp. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

**BRASIL. Guia alimentar para a população brasileira.** Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimp. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.