

TRABALHOS DOS ESTUDANTE DE GRADUAÇÃO DE NUTRIÇÃO
PRÊMIO CRN-3 JOVEM | SP

Os trabalhos contidos nesta sessão são originais, de acordo como foram apresentados para avaliação e votação no período do Prêmio CRN-3 Jovem. Estes trabalhos não foram editados nem tiveram seu conteúdo alterado.

Alunos |

Emanuelle Nunes Lira Chaves (6 semestre)

Giovana Cazassola Ferreira (5 semestre)

Letícia Ribeiro Galdino (5 semestre)

Michelle Fonseca da Silva (5 semestre)

Professora Orientadora | Ana Paula de Queiroz Mello

ODS – Saúde e Bem-Estar

Conexão do trabalho com a campanha "Nutrição sem estereótipos":

O Programa de Orientação Alimentar (POA) dialoga com os princípios da campanha “Nutrição sem Estereótipos” ao promover uma abordagem inclusiva da alimentação, especialmente em um contexto como o do balé, onde há forte pressão estética. Desta forma, todas as atividades foram construídas com foco na saúde, bem-estar e performance esportiva, evitando qualquer associação entre alimentação, emagrecimento e padrões corporais. O POA buscou proporcionar experiências positivas com os alimentos, reforçando a autonomia das crianças e das adolescentes sobre suas escolhas, e ampliar a compreensão delas sobre nutrição.

Introdução:

Globalmente, em 2022, mais de 390 milhões de crianças e adolescentes entre 5 e 19 anos estavam com sobrepeso. A prevalência saltou de 8% (1990) para 20% (2022), sendo 8% com obesidade (WHO, 2024). No Brasil, a obesidade infantil afeta 12,2% das crianças, com prevalência maior entre meninos (12,3%) (Santos et al., 2023). Estima-se ainda que 3% a 15% das crianças e adolescentes tenham

hipertensão arterial sistêmica (HAS), principalmente aquelas com excesso de peso (Gandra, 2024).

A alimentação é um importante fator ambiental associado à gênese da obesidade e suas complicações. A maneira como as crianças se alimentam afeta diretamente não apenas o desenvolvimento físico, mas também o

cognitivo e a formação de hábitos duradouros. Dada devida importância ao tema, o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) determina o dever de zelar pela integridade social da criança e do adolescente, e reconhece, no Art. 4º, a prioridade absoluta da garantia do direito à saúde e à alimentação (ECA, Lei nº 8.069/90, 1991).

Além disso, a transição entre infância e adolescência é marcada pela aceleração do crescimento e pela evolução dos aspectos psicossociais, incluindo alteração dos hábitos alimentares. Nesse processo, há forte influência de estímulos contemporâneos, que dificultam o acesso a um padrão alimentar saudável, especialmente diante do aumento do consumo de alimentos com elevada densidade calórica. Isso se deve, em parte, à preferência por alimentos ricos em gorduras e açúcares (Alves et al., 2020).

Nas últimas décadas, tem-se observado uma transição nos padrões alimentares das crianças, com aumento do consumo de alimentos ultraprocessados (AUP) e redução do consumo de alimentos in natura e minimamente processados. Essa mudança está relacionada à urbanização, à publicidade voltada ao público infantil e à rotina acelerada das famílias (Monteiro et al., 2013).

Em um estudo com 956 crianças brasileiras de seis anos, observou-se que 42,9% consumiam balas, pirulitos ou chocolates de uma a duas vezes por semana; 38,3% consumiam bolachas recheadas; e 49,9% consumiam refrigerantes nessa mesma frequência. Além disso, 31,2% das mães relataram consumo diário de sucos artificiais pelos filhos (Assunção et al., 2023).

Segundo a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), a participação calórica dos AUP nos domicílios brasileiros passou de 18,7% (1987) para 29,6% (2009), seguindo uma tendência global (Assunção et al., 2023). Em estudo de coorte com 345 crianças de baixa renda, entre 7 e 8 anos, 49,2% da energia diária consumida provinha de AUP como pães, salgadinhos, biscoitos, balas e doces (Rauber et al., 2015).

O consumo precoce e frequente de AUP está associado ao aumento da obesidade infantil e ao risco de dislipidemias. Metanálise nacional revelou prevalência de colesterol total elevado em 27,47% de crianças e adolescentes (Silva; Mendes et al., 2023), além de associações entre AUP e alterações como aumento de colesterol associado à lipoproteína de baixa densidade (LDL-c) e triglicerídeos e redução de colesterol associado à lipoproteína de alta densidade (HDL-c) (Santos et al., 2020).

Entre crianças em idade pré-escolar, observa-se uma alta prevalência no consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em carboidratos, açúcares, gorduras e sal. Esse comportamento é moldado pelas experiências alimentares

coletivas e familiares, nas quais as preferências e seletividades alimentares são construídas. Assim, o ambiente familiar atua como espelho dos padrões alimentares infantis e, em contextos de ingestão elevada de alimentos não saudáveis, contribui para o distanciamento das crianças em relação à sua cultura alimentar (Alves et al., 2020).

Crianças e adolescentes refletem o estilo de vida de seus cuidadores. Neste sentido, o comportamento alimentar na infância é influenciado por fatores como ambiente familiar, escolaridade dos pais, renda, cultura alimentar e publicidade (Monteiro et al., 2013; Teixeira, 2023). A família é o primeiro modelo, e as preferências alimentares infantis refletem o que é ofertado no ambiente doméstico. Refeições feitas em família, à mesa, contribuem positivamente para a formação de preferências alimentares em crianças (Teixeira; Araújo; Garcia, 2023).

Além da família, outro fator importante na formação do hábito alimentar é a escola. Em 1950, foi criado o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) que é responsável por garantir o direito constitucional à alimentação para estudantes da rede pública de ensino básico (creche, pré-escola, ensino fundamental, médio e educação de jovens adultos) durante o período letivo (FNDE/MEC, 2006).

Popularmente conhecido como merenda escolar, o programa assegura pelo menos uma refeição diária, atendendo às necessidades nutricionais dos alunos (Silva; Almeida, 2023).

A alimentação escolar é uma estratégia de combate à desigualdade e promoção da equidade educacional. Em contextos de vulnerabilidade social, nos quais o acesso a alimentos é limitado, muitas crianças dependem da alimentação escolar como sua principal fonte de nutrientes. Além de contribuir para o crescimento e o desenvolvimento saudável, o PNAE está associado à redução da evasão escolar, da repetência e do absenteísmo (Silva; Almeida, 2023).

A alimentação não deve ser tratada apenas como uma necessidade biológica. Aspectos sociais, emocionais, econômicos e culturais também são determinantes. Por isso, o funcionamento eficaz do PNAE requer atuação conjunta de nutricionistas, do Conselho de Alimentação Escolar (CAE), dos merendeiros, da equipe gestora, dos professores, dos alunos e de seus familiares (Silva; Almeida, 2023).

A ingestão equilibrada de nutrientes essenciais é fundamental para o crescimento físico, neurológico e acadêmico das crianças. Diante da realidade socioeconômica brasileira, marcada por insegurança alimentar e nutricional entre famílias de baixa renda, a oferta de refeições saudáveis em escolas e creches torna-se ainda mais relevante (Silva; Almeida, 2023).

A construção de comportamentos alimentares se inicia no lar, mas se fortalece no ambiente escolar. A escola é um espaço fundamental para a ampliação do repertório alimentar e para a promoção de ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN). É responsabilidade das instituições de ensino criar estratégias para incorporar a alimentação saudável ao cotidiano, ampliando o repertório alimentar das crianças e promovendo condutas nutricionais adequadas (Alves et al., 2020). Diante da relação entre maus hábitos alimentares e doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como obesidade e HAS, as estratégias de EAN são fundamentais ao longo de toda a vida, e têm mostrado resultados positivos (Doustmohammadian; Omidvar; Shakibazadeh, 2020). Segundo revisão de Folkvord et al. (2022), o aumento do consumo de frutas e hortaliças está relacionado à exposição repetida, à modelagem positiva e a educação em saúde adaptada à faixa etária. Atividades em grupo favorecem a troca de experiências e o desenvolvimento de escolhas conscientes (Alves et al., 2020).

Experiências nacionais e internacionais mostram que a EAN, quando integrada à rotina escolar com apoio intersetorial, contribui para a redução do consumo de AUP e o aumento da ingestão de alimentos in natura (Silveira et al., 2011; Willett et al., 2019).

Apesar disso, os indicadores de consumo adequado de frutas e hortaliças no Brasil permaneceram estagnados entre 2010 e 2019, com sinais de piora nos anos recentes (BRASIL, 2021), o que compromete o cumprimento das metas do Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das DCNTs (2021–2030).

As ferramentas pedagógicas da EAN para crianças e adolescentes exercem papel essencial na promoção da saúde. Elas influenciam escolhas alimentares, modos de preparo, inclusão ou exclusão de alimentos e qualidade da dieta, podendo gerar benefícios duradouros (Doustmohammadian; Omidvar; Shakibazadeh, 2020). Ações de EAN incluem desde atividades lúdicas até leitura de livros e discussões. Maldonado et al. (2021) propõem atividades voltadas a crianças de 5 a 12 anos, baseadas nos princípios do Marco de Referência em EAN para políticas públicas (Brasil, 2012), estimulando criatividade, socialização e pensamento crítico sobre alimentação e nutrição.

O planejamento dessas ações relaciona teoria e prática, fortalecendo a autonomia das crianças e promovendo hábitos alimentares equilibrados desde cedo, adaptadas a diferentes contextos e faixas etárias. Ao integrar estratégias lúdicas e participativas no cotidiano de crianças e adolescentes, ampliam-se o potencial de influenciar escolhas alimentares mais conscientes e sustentáveis ao longo da vida (Maldonado et al., 2021).

Diante do aumento do consumo de AUP e da baixa ingestão de frutas, legumes e verduras, torna-se urgente ofertar ações educativas que estimulem escolhas

alimentares mais saudáveis. Logo, a implementação do POA justifica-se pela necessidade de fortalecer o conhecimento sobre alimentação adequada e saudável entre crianças e adolescentes, vista como uma fase tão decisiva da vida.

No contexto do programa “Vida em Movimento”, pertencente a uma associação sem fins lucrativos na cidade de São Paulo (SP) que atende crianças e adolescentes com elevada vulnerabilidade econômica e social, o POA torna-se ainda mais relevância por estar em um ambiente de convivência e desenvolvimento pessoal, para crianças e adolescente vulneráveis, favorecendo a construção de vínculos e o repertório alimentar para uma vida mais saudável.

Objetivos do trabalho:

Estimular o consumo regular de frutas, verduras e legumes para promover a incorporação desses alimentos no hábito alimentar para melhoria da saúde a longo prazo.

Público-alvo:

Crianças do sexo feminino com idade de 5 a 14 anos em situação de vulnerabilidade social, beneficiárias do projeto “Vida em Movimento” da associação. A associação abriga diversas iniciativas, sendo o “Vida em Movimento”, projeto que promove, além das aulas de balé clássico, o acesso à cultura por meio de videoaulas de espetáculos nacionais e internacionais, e workshops interativos dentro da temática da dança.

Procedimento/ Metodologia aplicada:

O POA foi desenvolvido em quatro encontros sequenciais com um grupo de crianças participantes. O primeiro encontro teve como objetivo diagnosticar o consumo alimentar, por meio de uma abordagem lúdica e interativa. Os dois encontros seguintes foram destinados a atividades educativas voltadas à promoção de hábitos alimentares saudáveis. No quarto e último encontro, foi realizada uma reavaliação para identificar possíveis mudanças no comportamento alimentar após as intervenções.

Para a etapa diagnóstica, utilizou-se o instrumento “Marcadores de Consumo Alimentar” do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN, [s.d.]), adaptado para aplicação coletiva e lúdica, para facilitar a compreensão das crianças. Esse instrumento permitiu avaliar a qualidade da alimentação do

grupo e subsidiar a elaboração das atividades educativas conforme as necessidades identificadas. A coleta de dados ocorreu de forma coletiva, no início da aula de balé. As crianças foram acolhidas e informadas sobre a proposta da atividade, apresentada como uma “brincadeira” para conversar sobre alimentação. Em seguida, foram aplicadas perguntas sobre quais

refeições haviam sido realizadas no dia anterior (café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia), conforme o modelo do SISVAN ([s.d.]). As opções de respostas eram: sim, não e não lembro. As crianças sinalizaram as suas respostas levantando o braço para a opção de resposta aplicável a sua realidade.

Para facilitar a identificação dos grupos alimentares (feijão; frutas frescas; verduras e legumes; hambúrguer e/ou embutidos; bebidas adoçadas; macarrão instantâneo, salgadinhos ou biscoitos salgados; biscoitos recheados, doces ou guloseimas) consumidos no dia anterior, foram utilizadas imagens plastificadas dos alimentos correspondentes.

Os resultados revelaram elevado consumo de alimentos ultraprocessados, especialmente bebidas adoçadas e guloseimas, além de baixa ingestão de frutas, verduras e legumes. Esses achados nortearam a formulação das atividades educativas, com ênfase na valorização de alimentos in natura e minimamente processados.

O segundo encontro foi realizado durante a “Semana da Dança” do projeto “Vida em Movimento” da associação, no dia destinado à temática da Nutrição. Foram conduzidas três dinâmicas educativas, com as crianças divididas em grupos de até 15 participantes, promovendo a reflexão e o aprendizado sobre escolhas alimentares saudáveis de forma lúdica e participativa. Seguem abaixo a descrição de cada atividade:

Montagem da Refeição da Bailarina – As crianças marcaram, em um folder ilustrado, os alimentos que uma bailarina deveria consumir para se preparar para uma apresentação. A atividade estimulou a reflexão sobre escolhas alimentares que fornecem energia e disposição para os treinos, seguida de uma discussão sobre os diferentes grupos alimentares e seu papel no desempenho esportivo;

Degustação às Cegas – As crianças participaram de uma degustação às cegas de melão e melancia, com o objetivo de estimular a experimentação (não obrigatória) e a aceitação de frutas. Vendadas, tentaram identificar as frutas apenas pelo sabor, votaram na preferida e participaram de uma roda de conversa sobre sabores, preferências e consumo cotidiano de frutas;

Descobrimo o Açúcar – Em roda no chão, as crianças observaram alimentos industrializados dispostos à frente, junto a potes com diferentes quantidades de açúcar. Foram convidadas a associar visualmente os alimentos às quantidades de açúcar correspondentes, promovendo a conscientização sobre o teor de açúcar em alimentos comuns e seus impactos à saúde.

Ao final, cada criança recebeu uma lembrança simbólica (adesivo e borracha com ilustrações de frutas), reforçando o vínculo com o projeto e promovendo um ambiente acolhedor.

O terceiro encontro foi realizado durante o horário regular das aulas de balé, previamente reservado. A atividade proposta foi um jogo da memória com cartas ilustradas com frutas, legumes e verduras, com o objetivo de despertar de forma divertida o interesse pela diversidade desses alimentos e incentivar a experimentação de novos sabores. A dinâmica começou com a explicação das regras. O grupo que completassem o desafio dentro do tempo estipulado foi premiado. Após o jogo, realizou-se uma roda de conversa para troca de experiências sobre os alimentos ilustrados, preferências e curiosidade em experimentar novos itens.

O quarto e último encontro, também realizado durante as aulas de balé, teve como objetivo avaliar mudanças no consumo alimentar das crianças ao longo do projeto. Utilizou-se novamente a lista de grupos alimentares do SISVAN ([s.d.]) utilizados no primeiro encontro. As crianças relataram se haviam aumentado, reduzido ou mantido o consumo desses alimentos, e se haviam conversado com os pais sobre as atividades do POA. Assim como no diagnóstico inicial, essa avaliação foi feita considerando o autorrelato das crianças.

Além dos encontros presenciais, o POA incluiu ações complementares voltadas à participação familiar e ao reforço dos conteúdos abordados, tais como:

Formulário para os responsáveis – Foi enviado um formulário aos responsáveis com o objetivo de identificar possíveis mudanças nos hábitos alimentares das crianças e colher relatos espontâneos sobre as atividades realizadas;

Material educativo para as famílias – Desenvolveu-se um e-book informativo

(https://www.canva.com/design/DAGp_cLvuaU/n_sM2Brzprn9F-dGNFcojw/edit), com linguagem acessível e ilustrações. Além de apresentar os principais pontos do Guia Alimentar para a População Brasileira e a classificação dos alimentos junto com as suas recomendações de consumo, o seu conteúdo também considerou demandas da coordenação do projeto Vida em Movimento, interessada em orientar as famílias de maneira prática e educativa sobre alimentação saudável.

Tempo de aplicação da ação: O intervalo entre a primeira e a última atividade do POA “Vida em Movimento” foi de 3 meses. Cada atividade, com cada grupo de até 20 crianças, durou entre 30 e 50 minutos.

Resultados (informar dados numéricos e qualitativos):

O POA foi constituído por 4 visitas, com a participação de 106 crianças vinculadas à associação. O programa contou com dois momentos avaliativos: o diagnóstico inicial, na 1ª visita e a reavaliação final, na 4ª visita, após as atividades de intervenção descritas na metodologia. Ao comparar as respostas da avaliação inicial com a final, em relação ao consumo dos grupos de

alimentos consumidos no dia anterior da entrevista, considerando o relato das crianças, os resultados podem ser apresentados da seguinte forma:

- Frutas frescas: 85% passaram a consumir mais; 10% mantiveram; 5% reduziram;
- Feijão: 78% aumentaram o consumo; 17% mantiveram; 5% reduziram;
- Legumes e verduras: 63% aumentaram; 27% mantiveram; 10% reduziram;
- Embutidos: 47% reduziram o consumo; 23% mantiveram; 30% aumentaram;
- Bebidas açucaradas: 47% reduziram; 23% mantiveram; 30% aumentaram;
- Macarrão instantâneo: 45% reduziram; 25% mantiveram; 30% aumentaram;
- Doces e guloseimas: 47% reduziram; 27% mantiveram; 27% aumentaram.

A exposição repetida e positiva de frutas e hortaliças, por meio de atividades sensoriais, parece ter contribuído para a maior aceitação desses alimentos pelas crianças (Folkvord et al., 2022). Além disso, dinâmicas lúdicas e interativas mostraram-se eficazes para despertar o interesse e favorecer o aprendizado em educação alimentar na infância (Maldonado et al., 2021).

Embora tenha havido uma redução relevante no consumo de alimentos ultraprocessados, esse resultado foi menos expressivo do que o aumento do consumo de alimentos in natura e minimamente processados no presente estudo. Isso reforça os desafios de transformação do comportamento alimentar infantil, diante da alta disponibilidade, palatabilidade e estímulo ao consumo desses produtos no ambiente alimentar contemporâneo (Fardet & Rock, 2020).

Além das mudanças quantitativas, os dados qualitativos também revelaram avanços importantes.

Cerca de 80% das crianças afirmaram ter conversado com os pais sobre as atividades do POA, indicando um efeito multiplicador do conhecimento no ambiente familiar (Alves et al., 2020).

O formulário online foi respondido, até o momento, por 92 responsáveis. Composto por 10 perguntas (fechadas e abertas), o formulário também incluiu um espaço final para comentários e sugestões. Os resultados apontaram que:

- 93% perceberam alguma mudança na rotina alimentar da família (46% relataram mudanças significativas e 47% moderadas);
- 59% relataram que os filhos passaram a comentar ou questionar mais sobre os alimentos consumidos;
- 54% passaram a conversar mais sobre alimentação em casa.

A maioria dos comentários espontâneos enviados pelos pais expressou gratidão, reconhecimento e desejo de continuidade do projeto, destacando melhorias nos comportamentos alimentares das crianças, o vínculo afetivo com as atividades e a importância da abordagem educativa adotada.

Seguem dois exemplos de comentários abaixo:

“Minha filha não comia feijão e passou a comer depois do projeto. Ela fala que a comida do projeto Semear é maravilhosa. Ganhou até peso porque antes só comia besteira. Agora está comendo bem. Só gratidão!”

“Essa participação é super importante para nossas crianças. Eu aprendi com 27 anos; é uma honra ver minha filha aprendendo com 7.”

Esses relatos sugerem o impacto positivo do POA não apenas sobre os comportamentos alimentares individuais, mas também no fortalecimento dos vínculos familiares em torno da alimentação (Doustmohammadian et al., 2020).

Foi entregue o ebook para as crianças compartilharem com os seus responsáveis, conforme foi divulgada na postagem da mídia social da instituição.

É importante considerar algumas limitações desta intervenção. A aplicação do diagnóstico em grupo pode ter introduzido vieses nas respostas, e a presença das estudantes de Nutrição pode ter levado algumas crianças a responderem o que consideravam socialmente desejável, em vez de refletirem seu comportamento real. Além disso, não houve acompanhamento longitudinal a longo prazo, o que impossibilita avaliar a sustentabilidade das mudanças relatadas. Os efeitos observados são pontuais e baseiam-se em autorrelato, o que pode comprometer a precisão dos dados. O tempo curto de execução e o espaçamento entre as oficinas podem ter limitado a fixação dos conteúdos. Por fim, nem todas as crianças participaram de todas as atividades, uma vez que a presença dependia tanto da disponibilidade das facilitadoras do POA quanto da assiduidade das crianças no projeto.

Conclusão:

A experiência vivida por meio do POA no projeto “Vida em Movimento” foi profundamente significativa, não apenas pelos resultados observados, mas também pelos aprendizados construídos em cada etapa tanto para as educandas quanto para as educadoras (constituídas por estudantes de Nutrição sob orientação de docente da área).

Do ponto de vista das intervenções, as atividades lúdicas e participativas confirmaram seu potencial como ferramentas educativas potentes, capazes de promover diálogo, despertar o interesse das crianças e criar conexões positivas com os alimentos. Ao mesmo tempo, a prática evidenciou os limites de ações pontuais diante da complexidade dos comportamentos alimentares na infância.

Sob o ponto de vista formativo, o POA proporcionou o desenvolvimento de uma escuta mais sensível e um olhar ampliado para além das recomendações nutricionais. O contato direto com as crianças, a mediação das oficinas e os ajustes constantes na condução das atividades exacerbou a prática da EAN. Além do exercício da empatia, adaptação e respeito ao tempo e às vivências de cada participante.

Essa vivência proporcionou a convicção de que pequenas intervenções, quando feitas com um olhar empático considerando a realidade e o contexto das crianças, têm o potencial de gerar transformações positivas. Mais do que disseminar informações, foi possível semear reflexões e proporcionar experiências positivas com a alimentação, em especial, frutas, verduras e legumes para inclusão no hábito alimentar e proporcionar, a longo prazo, melhora da saúde.

Material complementar, no formato de apresentação, com mais detalhes do trabalho realizado disponível em
[https://drive.google.com/drive/folders/1nS93IGopM1J6gM61I7ILRAAf2eaT5KAT?](https://drive.google.com/drive/folders/1nS93IGopM1J6gM61I7ILRAAf2eaT5KAT?usp=sharing)

[usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1nS93IGopM1J6gM61I7ILRAAf2eaT5KAT?usp=sharing).

Referências (a formatação deve atender às normas ABNT):

ALVES, H. G. C. A.; FERREIRA, W. O.; FREITAS, W. R.; BORGES, G. F.; RAMOS, A. C. Promoção de hábitos alimentares saudáveis para crianças da educação infantil. *Revista Ciência em Extensão*, v. 16, n. 1, p. 433-442, 2020.

ASSUNÇÃO, M. C. F.; FERREIRA, H. S.; CUNHA, M. A. L. da; SILVA, M. C. M. da; HOFFMANN, A. M.; CALVO, M. C. M. Consumo de alimentos ultraprocessados e fatores associados em crianças de seis anos de idade. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 28, n. 11, p. 1234-1245, nov. 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/YGft6xQpPJ9ccQQ9P7NQNHn/> Acesso em: 23 mar. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas e agravos não transmissíveis no Brasil, 2021–2030. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/doencas-cronicas-naotransmissiveis-dcnt/09-plano-de-dant-2022_2030.pdf/view. Acesso em: 23 mar. 2025.

BRASIL. Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas. Brasília, DF: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome; Ministério da Saúde; Ministério da Educação, 30 nov. 2012. 68 p. Disponível em:

https://www.cfn.org.br/wpcontent/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf. Acesso em: 23 mar. 2025.

DOUSTMOHAMMADIAN, A.; OMIDVAR, N.; SHAKIBAZADEH, E. School-based interventions for promoting food and nutrition literacy (FNLIT) in elementary school children: a systematic review protocol. *Systematic Reviews*, v. 9, n. 1, 22 abr. 2020. FARDET, Anthony; ROCK, Emilie. Ultra-processed foods and food system sustainability: what are the links? *Sustainability*, Basel, v. 12, n. 15, p. 6280, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/su12156280>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32110771/>. Acesso em: 2 jun. 2025.

FOLKVORD, F.; NADERER, B.; COATES, A.; BOYLAND, E. Promoting fruit and vegetable consumption for childhood obesity prevention. *Nutrients*, v. 14, n. 1, p. 157, 2022. DOI: 10.3390/nu14010157. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/1/157>. Acesso em: 23 mar. 2025.

GANDRA, A. Especialistas alertam: hipertensão arterial também ocorre na infância. Agência Brasil, Brasília, 17 maio 2024. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2024-05/especialistas-alertam-hipertensao-arterial-tambem-ocorre-na-infancia>. Acesso em: 23 mar. 2025.

LOUZADA, M. L. C. et al. Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo. *Cadernos de Saúde Pública* [online], v. 37, suppl. 1, e00323020, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00323020>. Acesso em: 23 mar. 2025.

MALDONADO, L. et al. Proposta de educação alimentar e nutricional integrada ao currículo de Educação Infantil e Ensino Fundamental. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 37, suppl. 1, 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília, 2014. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br>. Acesso em: 23 mar. 2025.

MONTEIRO, C. A. et al. Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. *Obesity Reviews*, Oxford, v. 14, suppl. 2, p. 21–28, 2013. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/obr.12107>. Acesso em: 23 mar. 2025.

RAUBER, F.; CAMPAGNOLO, P. D. B.; HOFFMAN, D. J.; VITOLO, M. R. Consumption of ultra-processed food products and its effects on children's lipid profiles: a longitudinal study. *Nutrition, Metabolism &*

Cardiovascular Diseases, v. 25, n. 1, p. 116–122, jan. 2015. DOI: 10.1016/j.numecd.2014.08.001. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25240690/>. Acesso em: 23 mar. 2025.

SANTOS, F. D. P.; SILVA, E. A. F.; BAÊTA, C. L. V.; CAMPOS, F. S.; CAMPOS, H. O. Prevalence of childhood obesity in Brazil: a systematic review. *Journal of Tropical Pediatrics*, v. 69, n. 2, fmad017, 6 fev. 2023. DOI: 10.1093/tropej/fmad017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36897068/>. Acesso em: 23 mar. 2025.

SANTOS, F. S. dos; DIAS, M. S.; MINTEM, G. C.; OLIVEIRA, I. O.; GIGANTE, D. P. Crianças e adolescentes que consomem alimentos ultraprocessados possuem pior perfil lipídico? Uma revisão sistemática. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 25, n. 12, p. 4979-4989, dez. 2020.

SILVA, P. S.; ALMEIDA, C. C. Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE): política pública de garantia de alimentação saudável e nutricional que auxilia no processo de aprendizagem e na superação da vulnerabilidade. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 9, n. 4, p. 9370–9395, 2023. DOI: 10.51891/rease.v9i4.9739. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/9739>. Acesso em: 23 mar. 2025.

SILVA, T. P. R.; MENDES, L. L.; BARRETO, V. M. J.; MATOZINHOS, F. P.; DUARTE, C. K. Alterações do colesterol total e lipoproteína de baixa densidade em crianças e adolescentes no Brasil: uma metaanálise de prevalência. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia*, São Paulo, v. 67, n. 1, p. 19–44, jan. 2023. DOI: 10.20945/2359-3997000000508. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35929904/>. Acesso em: 23 mar. 2025.

SILVEIRA, J. A. C.; TADDEI, J. A. A. C.; GUERRA, P. H.; NOBRE, M. R. C. Effectiveness of school-based nutrition education interventions to prevent and reduce excessive weight gain in children and adolescents: a systematic review. *Jornal de Pediatria*, Rio de Janeiro, v. 87, n. 5, p. 382–392, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jped/a/VgwRLzsrjGZnYpQ6vKHGMMf>. Acesso em: 23 mar. 2025.

SISVAN - Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional. Marcadores de consumo alimentar. Disponível em: <https://acesse.one/Vpk6K>. Acesso em: 21 mar. 2025.

TEIXEIRA, K.; ARAÚJO, R.; GARCIA, P. A influência da família e meio social na formação do hábito alimentar do pré-escolar e escolar. *Research, Society and Development*, v. 12, p. e19912642202, 2023. DOI: 10.33448/rsd-v12i6.42202.

WILLETT, W. et al. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, London, v. 393, n. 10170, p. 447–492, 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Obesity and overweight. Geneva: WHO, 2024. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Acesso em: 23 mar. 2025.

Alunos |

Adriana Tigre;

Bárbara Berta;

Bruna Pereira;

Giovana Vecchio;

Sophia Pierina.

Professora Orientadora | Ana Paula de Queiroz Mello

ODS 3 – Saúde e Bem-estar

Conexão do trabalho com a campanha "Nutrição sem estereótipos":

O programa “EnvelheSer Saudável – Educação Alimentar na Maturidade” dialoga diretamente com os princípios da campanha “Nutrição sem Estereótipos”, ao promover uma abordagem que valoriza a individualidade da pessoa idosa, respeitando sua cultura, história e diversidade alimentar. Ao invés de reforçar padrões estéticos ou restritivos, o programa foca na promoção da saúde, autonomia e qualidade de vida, considerando aspectos físicos, emocionais e sociais do envelhecimento. As intervenções foram planejadas para fortalecer a autoestima e estimular uma relação positiva com o corpo e com a alimentação, por meio de atividades lúdicas, educativas e inclusivas. Alinhado ao Código de Ética do Nutricionista, o projeto reforça o compromisso com uma prática profissional livre de discriminação, contribuindo para um envelhecimento mais digno, acolhedor e consciente.

Introdução:

O envelhecimento populacional no Brasil tem se intensificado nas últimas décadas, impulsionado pelo aumento da expectativa de vida e pela redução da taxa de fecundidade. De acordo com o IBGE (2022), a população com 65 anos ou mais cresceu significativamente, enquanto a proporção de crianças e adolescentes diminuiu, configurando uma transformação no formato da pirâmide etária. Essa mudança demográfica é acompanhada por uma transição epidemiológica, marcada pelo aumento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como hipertensão arterial sistêmica, diabetes melito e doenças cardiovasculares, que hoje correspondem por cerca de 70% das mortes no mundo (Ministério da Saúde, 2021). Essas condições afetam de maneira mais intensa a população idosa, especialmente os grupos em maior vulnerabilidade socioeconômica (Ministério da Saúde, 2021).

Além das estatísticas, o processo de envelhecimento envolve alterações fisiológicas, como a perda do paladar, da visão e da mastigação eficaz, que

impactam diretamente o comportamento alimentar e a ingestão nutricional das pessoas idosas (Campos et al., 2000; Sergi et al., 2017). Soma-se a isso fatores psicossociais, como a solidão, a perda da autonomia e a baixa renda, que também influenciam negativamente os hábitos alimentares (Palma, 2020). Dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF 2017–2018) apontam uma redução no consumo de alimentos básicos como arroz, feijão e frutas, e um aumento na aquisição de produtos ultraprocessados, sobretudo na região Sudeste (IDEC, 2020).

Tais mudanças reforçam a necessidade de intervenções nutricionais que considerem tanto os aspectos biológicos quanto os contextos culturais e sociais do envelhecimento.

Diante desse cenário, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) surge como uma estratégia eficaz para promover autonomia, saúde e qualidade de vida na maturidade. Através de atividades participativas, lúdicas e acessíveis, a EAN favorece o aprendizado contínuo e a adoção de hábitos mais saudáveis (Silva, 2023; Mariano, 2024). Estudo como o de Souza e colaboradores (2024) demonstrou resultados positivos em intervenções com grupos intergeracionais, evidenciando a redução no consumo de ultraprocessados e a melhora na adesão a padrões alimentares saudáveis. Assim, ações educativas em grupo, com baixo custo e alto impacto social, se mostram essenciais para garantir um envelhecimento mais digno e ativo. O Programa de Orientação Alimentar (POA), proposto neste trabalho, insere-se nesse contexto como uma iniciativa de extensão universitária alinhada às diretrizes da 5ª Conferência Nacional dos Direitos das Pessoas Idosas, promovendo inclusão, saúde e cidadania por meio da nutrição.

Objetivos do trabalho:

O objetivo geral é implantar o POA “EnvelheSER Saudável: Educação Alimentar na Maturidade” entre pessoas idosas de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 60 anos, vinculadas a um centro de convivência, sem fins lucrativos, na cidade de São Paulo (SP).

Os objetivos específicos são: oferecer informações sobre práticas alimentares saudáveis na maturidade, e estimular a autonomia e o protagonismo alimentar da pessoa idosa.

Público-alvo:

Pessoas idosas de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 60 anos.

Procedimento/ Metodologia aplicada:

A partir de uma atividade acadêmica desenvolvida entre docente e discentes vinculados à disciplina de Estratégias em Educação Alimentar do curso de graduação em Nutrição, foi proposto a implantação de uma POA voltado para

as pessoas idosas. A disciplina em questão faz parte da carga horária destinada às atividades de extensão curricular determinada pelo Ministério da Educação (MEC). A extensão curricular universitária caracteriza-se por um conjunto de ações de caráter educativo e interdisciplinar que permitem a interação entre a universidade e a sociedade, promovendo maior desenvolvimento dos alunos e a discussão e/ou a solução de problemas encontrados na comunidade.

Para o presente projeto, foi selecionado um centro de convivência, situado na cidade de São Paulo (SP), sem fins lucrativos, que tem como proposta a prevenção e estímulo do envelhecimento ativo, favorecendo a independência e autonomia das pessoas idosas, por meio de uma programação diversificada de cursos e eventos gratuitos, para fortalecimento dos vínculos afetivos, socialização e disseminação da cultura italiana. O público-alvo foi pessoas idosas vinculadas ao centro de convivência em questão.

Foi realizada uma reunião virtual com os gestores da instituição parceira, com a proposta de apresentar a equipe responsável e alinhar os objetivos do projeto. A reunião possibilitou garantir adequação das ações à realidade da instituição.

A implantação das atividades foi conduzida por meio de encontros presenciais previamente planejados, assegurando a implementação das intervenções, com abordagem participativa. As ações incluíram dinâmicas educativas, rodas de conversas, aplicação de materiais e práticas de EAN adaptadas ao público-alvo. A metodologia priorizou a valorização dos saberes prévios, o estímulo à troca de experiências e o respeito às limitações e potencialidades individuais, promovendo um ambiente de escuta, acolhimento e protagonismo da pessoa idosa.

A coleta de dados sobre consumo alimentar foi realizada por meio de um questionário impresso, com perguntas fechadas, contendo figuras ilustrativas para facilitar a compreensão pelos participantes. O instrumento utilizado foi uma versão adaptada do SISVAN 3.0 (Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional), fundamentada nos Marcadores de Consumo Alimentar recomendados pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2021). O principal objetivo da avaliação foi rastrear possíveis problemas de saúde comuns à faixa etária, com foco em hábitos alimentares e fatores de risco nutricionais. A aplicação do questionário buscou garantir uma abordagem acessível, acolhedora e adequada às necessidades do público-alvo.

A primeira intervenção do programa, intitulada "Fuxico ou Verdade – Mitos e Verdades sobre a Nutrição", teve duração de 60 minutos. Com foco nos níveis cognitivo e de habilidade. A atividade abordou temas como consumo de sal, alimentos ultraprocessados, inflamação, alterações sensoriais, inapetência, desconfortos gastrointestinais, sarcopenia, tipos de gorduras e perfil lipídico.

Utilizou-se metodologia em grupo e abordagem laboratorial, com tarefa dirigida como técnica de ensino. A dinâmica consistiu na leitura de afirmações projetadas, sendo os participantes convidados a levantar placas (verde – verdade; vermelha – mito/fuxico), seguida da apresentação da resposta correta e discussão. A avaliação foi quantitativa, formativa, conduzida por observador externo com base em roteiro previamente estruturado. A motivação foi promovida por meio de apelo ao raciocínio e participação ativa dos envolvidos.

A segunda intervenção, denominada “Bingo do Saber”, teve duração de 60 minutos. Com foco no nível cognitivo e apelo ao raciocínio. A atividade teve como objetivo estimular o aprendizado sobre grupos alimentares e sua relação com a saúde, utilizando abordagem lúdica. O conteúdo programático incluiu macronutrientes e micronutrientes, alimentos ultraprocessados, doenças relacionadas ao envelhecimento, hidratação e diferença entre produtos light e diet. A metodologia adotada foi laboratorial, com tarefa dirigida como técnica de ensino. Cada participante recebeu uma cartela com palavras relacionadas à alimentação e saúde, e um facilitador sorteava números, oferecendo dicas educativas antes da revelação da palavra correspondente. A marcação era feita conforme a ocorrência da resposta da incógnita (a partir das dicas educativas) na cartela, com momentos abertos para perguntas e discussões. Foram premiados os participantes que completaram uma linha/coluna e o primeiro a preencher toda a cartela. A avaliação foi qualitativa e formativa, realizada por observador externo, com base no engajamento e na compreensão dos conteúdos pelos participantes.

A terceira e última intervenção consistiu em uma roda de conversa mediada, realizada em formato descontraído, acompanhada de um café da manhã preparado pelas educadoras do POA. A atividade teve como objetivo retomar os principais temas abordados nas oficinas anteriores, esclarecer dúvidas remanescentes e coletar depoimentos espontâneos dos participantes acerca da experiência vivenciada durante o programa. A ação teve caráter avaliativo e integrador, promovendo um ambiente acolhedor e propício ao diálogo. A metodologia adotada foi em grupo, com mediação conduzida pelas educadoras, permitindo a troca de saberes, escuta ativa e avaliação qualitativa da intervenção. Além da abordagem reflexiva, o momento também teve como propósito reconhecer e valorizar a participação das pessoas idosas, finalizando o ciclo de oficinas com um agradecimento coletivo pela presença, engajamento e disponibilidade de todos os envolvidos.

No link abaixo, foi anexado todos os materiais lúdicos usados nas intervenções e posteriormente enviados para a instituição e aos participantes com intuito de lembrar o que foi aprendido durante o POA. Também, o Guia Alimentar da População Brasileira (Brasil, 2014) foi compartilhado como incentivo à leitura auxiliando na autonomia alimentar.

https://drive.google.com/file/d/12gihNXXjGJtfe6CyGV220zU4CUU2iqXj/view?usp=drive_link

Tempo de aplicação da ação:

A intervenção foi realizada entre os meses de abril e maio de 2025, com duração total de dois meses.

Nesse período, foram conduzidas quatro ações educativas com o público-alvo, conforme descrito anteriormente no tópico referente à metodologia aplicada.

Resultados (informar dados numéricos e qualitativos):

O programa contou com a participação permanente de 14 pessoas idosas, com 30,8% com mais de 80 anos, presentes em todas as atividades aplicadas, demonstrando adesão e engajamento consistentes ao longo da intervenção. Do ponto de vista clínico, maioria com relato de dislipidemia e 38,5% dos participantes apresentavam obesidade grau I, e mesmo os eutróficos estavam no limite do sobrepeso.

De modo geral, sobre a alimentação, 36% afirmam realizar 5 refeições por dia, 54% comem na frente da televisão. Relatam consumir bebidas adoçadas, bebidas alcoólicas (socialmente) e na maioria das vezes, sem companhia durante as refeições. A maioria diz ter consumido feijão, frutas, verduras, legumes e leite no dia anterior, além de consumir entre 5-10 copos de água por dia.

O enfoque principal esteve na abordagem qualitativa, priorizando a qualidade das interações, a escuta ativa, criação de vínculo e a construção compartilhada de conhecimento, com ênfase na valorização das experiências individuais. O que permitiu uma compreensão mais aprofundada das demandas do grupo, respeitando as especificidades do processo de envelhecimento e evitando abordagens generalistas, o que favoreceu intervenções mais sensíveis, contextualizadas e centradas na realidade dos participantes.

As intervenções educativas — “É Fuxico ou Verdade?” e “Bingo do Saber” mostraram grande potencial didático e de engajamento. Na primeira atividade, os participantes responderam corretamente cerca de 80% das questões, revelando um bom conhecimento prévio. Entretanto, foi observada resistência em reformular crenças com base em informações recebidas de figuras consideradas “autoridades”, como médicos ou familiares. Já no “Bingo do Saber”, as dificuldades se concentraram nos conceitos de gordura saturada, trans, colesterol e distinção entre alimento e nutriente. Ainda assim, os relatos indicaram que os encontros despertaram reflexões importantes e promoveram mudanças de comportamento, como a redução no consumo de bolachas industrializadas, corroborando com os achados de Souza et al. (2024).

A participação ativa, as perguntas frequentes e os depoimentos espontâneos indicam que o grupo se interessou pelos temas abordados e se sentiu acolhido. Programa de EAN se faz necessário pois, de acordo com a literatura, há uma tendência de ganho de peso e prevalência de DCNT entre idosos (Jesus et al., 2021).

Conforme participação observada pelo grupo de educadores e destacadas no texto, o programa demonstrou impacto positivo tanto na promoção da EAN quanto no estímulo à autonomia dos idosos no cuidado com a saúde, ainda que intervenções de maior duração possam gerar resultados mais duradouros e mensuráveis.

A limitação de tempo do POA, contudo, foi apontada como fator que restringiu abordagem mais aprofundada de certos temas.

Para tangibilizar os resultados obtidos, segue link abaixo com os depoimentos de algumas pessoas idosas do projeto, assim como um dos coordenadores da instituição:

https://drive.google.com/drive/folders/1EP5vGjwyHFMioYTnra3QlsmZnBDonL3p?usp=drive_link

Todos os depoimentos apresentados foram autorizados pelos envolvidos, assim como pela instituição do POA.

Importante destacar que o relato de experiência do POA “EnvelheSER Saudável: Educação Alimentar na Maturidade” atendeu aos princípios da ética, sustentabilidade social, econômica e cultural. Está em sintonia com os princípios da alimentação adequada e saudável de acordo com a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), do Ministério da Saúde (Brasil, 2013). E, é coerente com o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 3 – Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades.

Conclusão:

O POA “EnvelheSER Saudável: Educação Alimentar na Maturidade” alcançou com êxito seus objetivos, que foram oferecer informações sobre alimentação saudável entre pessoas idosas, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida por meio da conscientização e do incentivo a hábitos alimentares mais adequados. As ações educativas, conduzidas de forma participativa e lúdica, revelaram-se eficazes tanto no engajamento dos participantes quanto na assimilação dos conteúdos abordados.

Os resultados demonstraram não apenas a presença de comorbidades como obesidade e dislipidemias, mas também padrões alimentares que ainda demandam atenção, como o consumo frequente de ultraprocessados e hábitos alimentares pouco saudáveis, como comer assistindo TV. Por outro lado, foi

possível observar comportamentos positivos, como o consumo feijão, frutas, verduras, legumes e leite no dia anterior à coleta, e a ingestão adequada de água.

As intervenções permitiram identificar conhecimentos prévios, corrigir mitos, estimular o pensamento crítico e motivar mudanças práticas na rotina dos participantes. A interação entre as pessoas idosas, o acolhimento e a escuta ativa foram aspectos centrais para o sucesso do POA, reforçando o papel da EAN como ferramenta de inclusão, prevenção e cuidado integral. Para futuras ações, recomenda-se a ampliação da carga horária e a continuidade das atividades como forma de potencializar os impactos positivos alcançados.

Referências (a formatação deve atender às normas ABNT):

BRASIL. Ministério da Saúde. Boletim Temático da Biblioteca do Ministério da Saúde: Saúde do Idoso.

Brasília: Ministério da Saúde, Secretaria-Executiva, Subsecretaria de Assuntos Administrativos,

Coordenação-Geral de Documentação e Informação, Coordenação de Gestão Editorial, v. 2, n. 10, out.

2022. Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/boletim_tematico/saude_idoso_outubro_2022-1.pdf. Acesso em: 2 mar. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Educação alimentar e nutricional para idosos: dinâmicas em grupo.

Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em:

<https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/701736/2/LIVRO%20EAN%20para%20idosos%2C%20dinamicas%20em%20grupo.pdf>. Acesso em: 2 mar. 2025.

in%20grupo.pdf. Acesso em: 2 mar. 2025.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia

alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde,

Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014. 156 p. : il.

BRASIL. Ministério da Saúde. Marco de referência da vigilância alimentar e nutricional na atenção

primária à saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/marco_referencia_vigilancia_alimentar.pdf. Acesso em: 2

mar. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política

Nacional de Alimentação e Nutrição / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde.

Departamento de Atenção Básica. Básica. – 1. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Situação alimentar e nutricional da população idosa na atenção primária à

saúde no Brasil. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em:

http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/situacao_alimentar_populacao_idosa.pdf.

Acesso em: 2 mar. 2025.

BRASIL. Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República. Censo 2022: número de idosos

na população do país cresceu 57,4% em 12 anos. Brasília, 27 out. 2023. Disponível em:

<https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/noticias/2023/10/censo-2022-numero-de-idosos-napopulacao-do-pais-cresceu-57-4-em-12-anos>. Acesso em: 2 mar. 2025.

BRASIL. Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República. Expectativa de vida sobe para

76,4 anos no Brasil, após queda durante a pandemia. Agência Gov, 22 ago. 2024. Disponível em:

<https://agenciagov.ebc.com.br/noticias/202408/expectativa-de-vida-sobe-para-76-4-anos-no-brasilapos-queda-durante-a-pandemia>. Acesso em: 2 mar. 2025.

CAMPOS, Maria Teresa Fialho de Sousa; MONTEIRO, Josefina Bressan Resende; ORNELAS, Ana Paula

Rodrigues de Castro. Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso. Revista de

Nutrição*, Campinas, v. 13, n. 3, p. 157–165, set. 2000. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1415->

52732000000300002. Acesso em: 2 mar. 2025.

CASAGRANDE, Daniela et al. Oficinas educativas de alimentação e nutrição para idosos: uma

experiência com metodologia participativa. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro,

22/08/2025, 09:56 Avaliação dos candidatos(as) ao Prêmio CRN-3 Jovem - Destaque Estudante de Graduação em Nutrição - 2025 - São Paulo

<https://docs.google.com/forms/d/1D3I-qT809yuc5pneqZMNWscQdye6rxIVeRt876uinql/edit#response=ACYDBNiU1ap2OYM7sDg33Mvh1xqE...> 90/124

v. 21, n. 6, p. 744–753, 2018. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbagg/a/LPsJXHKz3ptn7vq6tmgXXJf/?lang=pt>. Acesso em: 1 jun. 2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE DEFESA DO CONSUMIDOR (IDEC). Período de pandemia registra aumento

do consumo de ultraprocessados no Brasil. Idec, 30 out. 2020. Disponível em:

<https://idec.org.br/release/periodo-de-pandemia-registra-aumento-do-consumo-de-ultraprocessadosno-brasil>. Acesso em: 2 mar. 2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Em 2023, expectativa de vida chega aos

76,4 anos e supera patamar pré-pandemia. Agência de Notícias, 29 nov. 2024. Disponível em:

<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/41984-em2023-expectativa-de-vida-chega-aos-76-4-anos-e-supera-patamar-prepandemia>. Acesso em: 2 mar.

2025.

JESUS, Nayara Cássia de et al. Perfil clínico-nutricional e avaliação da qualidade de vida de idosos

atendidos na atenção primária à saúde. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v.

24, n. 4, e210076, 2021. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbagg/a/9wmCKGncFRF9hzLvbzSdWhM/>.

Acesso em: 2 mar. 2025.

PALMA, Shelly Westphalen; LEAL, Greisse Viero da Silva; BÓS, Ângelo José Gonçalves; DALLEPIANE,

Loiva Beatriz. Fatores associados ao comportamento alimentar de idosos jovens e longevos do Sul do

Brasil. Saúde e Pesquisa, v. 14, supl. 1, e9298, 2021. Disponível em:

https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/02/1359281/14_9298-shellypalma_portugues_gramatica.pdf. Acesso em: 2 mar. 2025.

SÃO PAULO (Estado). Secretaria de Estado da Saúde. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018:

análise dos dados de alimentação e nutrição da população idosa no estado de São Paulo. São Paulo:

Secretaria de Estado da Saúde, [s.d.]. Disponível em:

<https://saude.sp.gov.br/resources/cve-centro-devigilancia-epidemiologica/areas-de-vigilancia/doencas-cronicas-nao-transmissiveis/dados/pof2017-2018.pdf>. Acesso em: 2 mar. 2025.

SILVA, L. M. da; SANTOS, J. P. dos; OLIVEIRA, R. T. de. Consumo alimentar e estado nutricional de idosos atendidos na atenção básica de saúde. Revista Baiana de Saúde Pública, Salvador, v. 45, n. 1, p. 123-135, jan./mar. 2021.

Disponível em:

<https://rbsp.sesab.ba.gov.br/index.php/rbsp/article/view/3998/3477>. Acesso em: 1 jun. 2025.

Alunos |

Bruna Mota Novaes (8ºSemestre);

Priscila Cardoso do Nascimento (8ºSemestre).

Professora Orientadora | Mara Ligia Biazotto Bachelli

ODS 2 – Fome Zero e Agricultura Sustentável;

Conexão do trabalho com a campanha "Nutrição sem estereótipos":

A Campanha Nutrição Sem Estereótipos (NSE) é uma iniciativa que visa combater os estereótipos na área da nutrição, promovendo uma cultura alimentar mais inclusiva e saudável. Nosso trabalho busca erradicar a fome, alcançar a segurança alimentar, melhorar a nutrição e promover a agricultura sustentável de forma livre de estigmas, considerando a diversidade e as necessidades individuais.

Introdução:

Ainda que o Brasil seja um dos maiores produtores de alimentos, é reconhecido que este vive uma guerra silenciosa e dolorosa no interior de cada país. De um lado aponta-se que 1 a cada 11 pessoas passam fome, mesmo que 2,8 bilhões de pessoas não disponham de uma saúde financeira razoavelmente boa para adquirir fontes alimentares saudáveis (CRN, 2023).

Enquanto que, do outro lado da guerra, o Brasil ocupa o 10º lugar no Ranking mundial de desperdício de alimentos, ressalta-se que não se trata apenas do alimento em si, mas de toda cadeia produtiva, desde o plantio, cultivo, colheita, transporte, processamentos, adições e embalagens, assim há dois montantes de descarte, envolvendo alimentos e refeições e do dinheiro investido em todo o processo (Santos et al., 2020). Essa perda representa um impacto significativo tanto na economia quanto na sustentabilidade.

Sob essa perspectiva entende-se o quão necessário se torna a implementação de políticas, programas e ações que minimizem o desperdício, e aumentem o aporte alimentar para as comunidades mais vulneráveis. Neste contexto, visando uma estratégia tangível para tal população, propõe-se a utilização integral dos alimentos, utilizando partes tradicionalmente descartadas, como: cascas, sementes e talos, que por sua vez auxiliará ainda na educação alimentar e nutricional, visto que o desperdício muitas vezes ocorre frente a desinformação (Bortoletto, 2018).

Objetivos do trabalho:

Desenvolver um ebook de receitas que evidencie a importância do uso integral dos alimentos fornecidos por uma Instituição responsável pela captação de alimentos excedentes e distribuição para a população em situação de vulnerabilidade, na cidade de Campinas, São Paulo.

Público-alvo:

Moradores de um bairro de Campinas, SP.

Procedimento/ Metodologia aplicada:

O trabalho foi realizado no componente curricular Projeto Integrador: Sustentabilidade, oferecido no período de fevereiro a junho de 2025, e foi dividido em duas partes: primeiro foi realizada uma revisão bibliográfica de artigos sobre desperdício mundial de alimentos, insegurança alimentar, manuseio correto de alimentos e aproveitamento integral dos alimentos. Para tanto, utilizou-se base de dados de publicações científicas como Pubmed, Scielo e Periódicos CAPES, fazendo o uso dos seguintes descritores: Insegurança alimentar; Desnutrição; Fatores socioeconômicos; Desigualdade Social. Além disso, a busca foi restrita aos trabalhos produzidos entre o ano de 2015 (a partir de janeiro) até o ano de 2025 (até o mês de junho). Na segunda etapa: com o apoio da Instituição parceira, estabeleceu-se 3 frutas (banana, abacaxi e mamão) e 3 legumes (batata, tomate e cebola), com maior volume distribuído no ano de 2024. Posteriormente, realizou-se a leitura de 30 receitas no período de março a maio de 2025. Destas, 22 foram descartadas e 8 utilizadas no e-book, todas foram testadas e fotografadas. Os critérios de inclusão foram: receitas que contemplassem os alimentos supracitados e de baixa complexidade no modo de preparo.

Tempo de aplicação da ação:

Ao todo foram quatro meses (Fevereiro a Junho de 2025) para executar o planejamento traçado nos métodos. O ebook iniciou no mês de Abril de 2025 e finalizado no mês de junho de 2025, com a aplicação para a população, no dia 07/06/2025. Esta atividade foi feita em uma comunidade vulnerável do município de Campinas com 3 horas de duração. A aplicação, feita em turmas distintas, baseou-se em distribuir uma das receitas do e-book (foi feito o bolo de casca de abacaxi, escolhido por ser uma das preparações menos comum dentre as demais). Além disso, durante a apresentação também explicou-se sobre a importância do combate do desperdício de alimentos (e em qual escala o Brasil encontra-se dentro desse cenário) e paralelamente como a utilização dos alimentos de maneira integral corrobora para a redução desse índice, além de promover a economia e melhorar o aporte nutricional.

Por último, foi feita a distribuição dos e-books para os participantes da oficina, de forma impressa e digital.

Resultados (informar dados numéricos e qualitativos):

Como resultado, obteve-se um ebook intitulado “Receitas com foco integral no aproveitamento de alimentos” que foi impresso e distribuído para os participantes da intervenção. No material, além das receitas com a lista de ingredientes, modo de preparo, forma de armazenamento e ilustração da preparação, também há orientações sobre como fazer a higienização correta de frutas, verduras e legumes antes da cocção e também informações sobre os alguns micronutrientes presentes nas partes não convencionais de alguns alimentos em comparação com a parte que normalmente são consumidas.

Ademais, tendo em vista que foi possível realizar uma ação de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) com os participantes (n=100), a apresentação e distribuição do material transmitiu conhecimento e informação aos que ali estavam, sendo estes considerados resultados qualitativos significativos e imensuráveis.

Conclusão:

Conclui-se que os objetivos estabelecidos para o desenvolvimento do trabalho foram contemplados com êxito, principalmente após aplicação do material desenvolvido para a população. A iniciativa demonstra ser uma ferramenta de apoio a políticas públicas crucial para combater a desinformação, reduzir o desperdício e ainda, aumentar o aporte nutricional com base em uma alimentação segura, saudável e sem estereótipos.

Referências (a formatação deve atender às normas ABNT):

CRN-2. Brasil está em décimo lugar no Ranking de Países que mais desperdiçam comidas no mundo. 17 out. 2023. Disponível em: <https://www.crn2.org.br/noticia/view/1832/brasil-esta-em-decimo-lugarno-ranking-de-paises-que-mais-desperdicam-comidas-no-mundo>. Acesso em: 16 abr. 2025

BORTOLETTO, M. A. P. Aproveitamento integral dos alimentos e a sustentabilidade. Revista de Alimentação e Nutrição, v. 29, n. 1, p. 1-10, 2018.

SANTOS. L. K, E. et al. Perdas e desperdícios de alimentos: reflexões sobre o atual cenário brasileiro. Braz. J. Food Technol, Campinas, v. 23, ed. e2019134, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-6723.13419>. Acesso em: 27 abr.2025.