

## Tecnologia educativa para prevenção da obesidade na atenção primária à saúde

**Autor:** Bárbara Lima Rocha

**Orientadora:** Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Smalyanna Sgren da Costa Andrade

**Instituição desenvolvedora:** Programa de Pós-Graduação em Saúde da Família – FACENE

**Nível:** Mestrado Profissional em Saúde da Família – FACENE

**Ano:** 2019

**Quadro 1** - Descrição dos personagens que compõem o painel educativo. João Pessoa, Paraíba, 2019.

PERSONAGEM	DESCRIÇÃO
Pedrinho	<p><b>Fase da vida:</b> Infância <b>Idade:</b> 11 anos de idade <b>Escolaridade:</b> 6º ano (Estudante de escola pública municipal) <b>Conduta positiva:</b> Tenta influenciar positivamente os colegas de classe, assim como os familiares sobre a escolha de bons hábitos alimentares. <b>Qualidade:</b> Curiosidade na busca de informações e orientações para suas escolhas alimentares. <b>Fragilidade:</b> Ao tempo que busca influenciar, também sofre influência dos hábitos alimentares da irmã e dos coleguinhas de classe. <b>Informação adicional:</b> Gosta de esportes (futebol, basquete) e andar de bicicleta.</p>
Bia	<p><b>Fase da vida:</b> Adolescência <b>Idade:</b> 16 anos de idade <b>Escolaridade:</b> 3º ano do Ensino Médio (Estudante de escola pública municipal) <b>Conduta positiva:</b> Sempre que observa um questionamento do irmão, esclarece-o, assim como, adapta-se aos hábitos alimentares recomendados pela mãe. <b>Qualidade:</b> É muito inteligente e sabe exatamente quais os alimentos saudáveis. <b>Fragilidade:</b> Sofre influência dos colegas de classe e para se sentir incluída nas atividades sociais, assume hábitos alimentares inadequados, além disso, está sempre no celular, não cumprindo os horários regulares das refeições.</p>
Laura	<p><b>Fase da vida:</b> Adulto <b>Idade:</b> 40 anos <b>Escolaridade:</b> Ensino Médio incompleto <b>Conduta positiva:</b> Laura é divorciada, trabalha como caixa em um mercadinho do bairro e recebe um salário mínimo para o sustento da família. Possui bons hábitos alimentares, adquiridos pela educação dos pais e avós. Diariamente orienta seus filhos (Bia e Pedrinho) sobre a importância de uma boa alimentação para a saúde. <b>Qualidade:</b> Orientar as crianças sobre as melhores escolhas alimentares. Prepara e realiza as refeições em casa ou na casa da mãe. <b>Fragilidade:</b> O trabalho diário não a deixa exercer muito controle sobre a alimentação das crianças.</p>
Dona Lurdinha	<p><b>Fase da vida:</b> Idoso <b>Idade:</b> 70 anos <b>Escolaridade:</b> Ensino Fundamental completo <b>Conduta positiva:</b> Dona Lurdinha tem uma vida muito simples, foi criada na zona rural da Paraíba, onde aprendeu muito com os pais sobre a importância dos alimentos naturais. Na vida adulta veio morar na capital. Desenvolveu diabetes e hipertensão arterial na velhice. <b>Qualidade:</b> Prepara alimentos deliciosos e saudáveis para os netos; compartilha suas receitas com os vizinhos. Vai ao médico e ao</p>

	<p>nutricionista periodicamente para controle dos exames laboratoriais.  <b>Fragilidade:</b> Desconhece a fundamentação científica de suas receitas, apesar disto, segue todas as “dietas” que vê na televisão ou aprende com os vizinhos, sem consultar a opinião do profissional de saúde para tomada de decisão nas condutas.</p>
Carlinhos	<p><b>Fase da vida:</b> Infância  <b>Idade:</b> 10 anos de idade  <b>Escolaridade:</b> 6º ano (Estudante de escola pública municipal)  <b>Conduta positiva:</b> Se destaca como atleta, acredita que a alimentação reflete no seu desempenho nos esportes.  <b>Qualidade:</b> Curiosidade na busca de informações e orientações para suas escolhas alimentares.  <b>Fragilidade:</b> Ao tempo que busca uma boa alimentação, também sofre influência dos hábitos alimentares colegas de classe.  <b>Informação adicional:</b> Gosta de esportes</p>
Pablo	<p><b>Fase da vida:</b> Infância  <b>Idade:</b> 11 anos de idade  <b>Escolaridade:</b> 6º ano (Estudante de escola pública municipal)  <b>Conduta positiva:</b> É o amigão de todos. Apesar de possuir hábitos alimentares ruins, não possui restrição a alimentos saudáveis.  <b>Qualidade:</b> Escuta as opiniões dos colegas sobre a possibilidade de mudar os hábitos alimentares.  <b>Fragilidade:</b> É uma criança obesa, com hábitos alimentares ruins.  <b>Informação adicional:</b> Gosta de esportes.</p>

Fonte: elaboração própria.

**Quadro 2** - Orientações Jogo da Velha. João Pessoa, Paraíba, 2019.

<b>POSSIBILIDADE 1</b>
<p><b>Dinâmica</b> - Jogo da Velha: Alimentos saudáveis <i>versus</i> Alimentos não saudáveis  <b>Briefing</b> - Operacionalização do jogo da velha (Apêndice B).  O tabuleiro é uma matriz de três linhas por três colunas. Dois jogadores escolhem uma marcação cada um (alimentos saudáveis e alimentos não saudáveis). Os jogadores podem ser escolhidos por sorteio ou livre demanda. Estes jogam alternadamente, uma marcação por vez, numa lacuna que esteja vazia. Vence o jogador que conseguir formar primeiro uma linha, seja ela na horizontal, vertical ou diagonal, com três alimentos ou produtos alimentícios do mesmo grupo (alimentos saudáveis ou não saudáveis). O objetivo do jogo é o mesmo: formar trincas de um mesmo grupo de alimentos.   <b>Objetos utilizados</b> - 05 peças com imagens de alimentos saudáveis, 05 peças com imagens de alimentos não saudáveis, um tabuleiro impresso em papel A3.</p>

Fonte: elaboração própria.

**Quadro 3** - Orientações Cenário Mercadinho. João Pessoa, Paraíba, 2019.

<b>POSSIBILIDADE 2</b>
<p><b>Cenário</b> – Mercadinho (Figura 8)  <b>Briefing</b> - Alimentos industrializados <i>versus</i> alimentos naturais (Apêndice D).  <b>Personagens</b> - Pedrinho, Mãe e Irmã (Figura 1, 2 e 3)  <b>Conteúdo</b> - Alimentos processados e <i>in natura</i>  <b>Ficha Roteiro</b> - Ficha roteiro do cenário mercadinho (Apêndice E).  <b>Objetos utilizados</b> - Uma criança do sexo masculino, uma adolescente do sexo feminino, um adulto do sexo feminino, caixinha de suco, garrafa de refrigerante.</p>

Fonte: elaboração própria.

**Quadro 4** - Orientações Cenário Escola. João Pessoa, Paraíba, 2019.

<b>POSSIBILIDADE 3</b>
<p><b>Cenário</b> – Escola (Figura 9) <b>Briefing</b> – Escolha alimentar (Apêndice F). <b>Personagens</b> - Pedrinho, Pablo, Carlinhos (Figura 1, 5 e 6) <b>Conteúdo</b> - Escolha alimentar <b>Ficha Roteiro</b> - Ficha roteiro cenário escola (Apêndice G). <b>Objetos utilizados</b> – Três crianças do sexo masculino.</p>

Fonte: elaboração própria.

**Quadro 5** - Orientações Cenário Horta Doméstica de Vovó Lurdinha. João Pessoa, Paraíba, 2019.

<b>POSSIBILIDADE 4</b>
<p><b>Cenário</b> – Horta Doméstica de Vovó Lurdinha (Figura 10) <b>Briefing</b> – Almoço na casa da Vovó Lurdinha (Apêndice H). <b>Personagens</b> - Pedrinho, Laura, Vovó Lurdinha (Figura 1, 3 e 4) <b>Conteúdo</b> – Inserindo alimentos <i>in natura</i> na dieta <b>Ficha Roteiro</b> - Ficha-roteiro cenário horta na casa de Vovó Lurdinha (Apêndice I). <b>Objetos utilizados</b> – Uma criança do sexo masculino, um adulto do sexo feminino, uma idosa.</p>

Fonte: elaboração própria.

**Quadro 6** - Orientações Cenário Praça de Alimentação do shopping. João Pessoa, Paraíba, 2019.

<b>POSSIBILIDADE 5</b>
<p><b>Cenário</b> – Praça de Alimentação do shopping (Figura 11). <b>Briefing</b> – Lanchando no Shopping (Apêndice J). <b>Personagens</b> - Pedrinho, Bia, Laura (Figuras 1, 2 e 3) <b>Conteúdo</b> – Produtos alimentícios ultraprocessados <b>Ficha Roteiro</b> - Ficha-roteiro cenário Praça de Alimentação do shopping (Apêndice K). <b>Objetos utilizados</b> – Uma criança do sexo masculino, uma adolescente do sexo feminino e um adulto do sexo feminino.</p>

Fonte: elaboração própria.

## PERSONAGENS



**Figura 1: Personagem Pedrinho**



**Figura 2: Personagem Bia**



**Figura 3: Personagem Laura**



**Figura 4: Personagem Vovó Lurdinha**



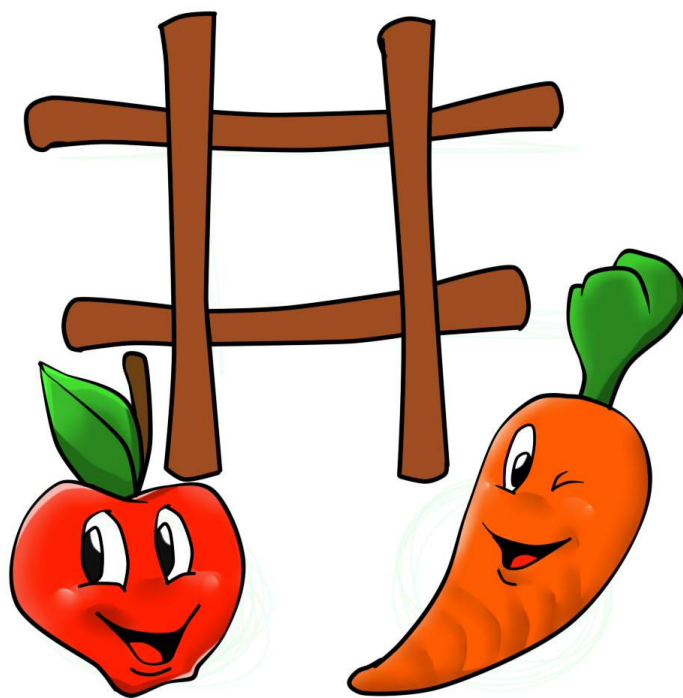
**Figura 5: Personagem Pablo**



**Figura 6: Personagem Carlinhos**

Tecnologia educativa para prevenção da obesidade na atenção primária à saúde  
Autor: Bárbara Lima Rocha

## CENÁRIOS



**Figura 7: Tabuleiro do Jogo da Velha**



**Figura 8: Cenário Mercadinho**



**Figura 9: Cenário Escola**



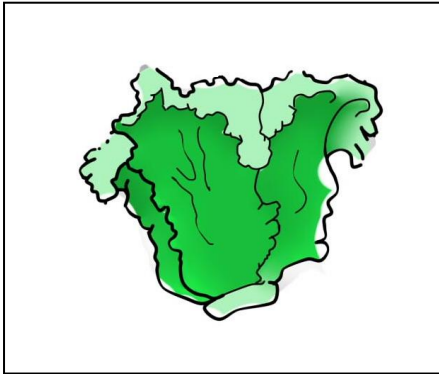
**Figura 10: Cenário Horta da Vovó Lurdinha**



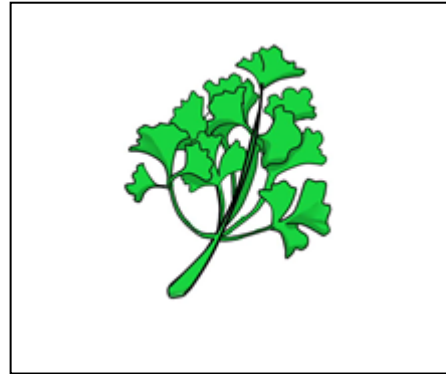


**Figura 11: Cenário Praça de Alimentação *Shopping Center***

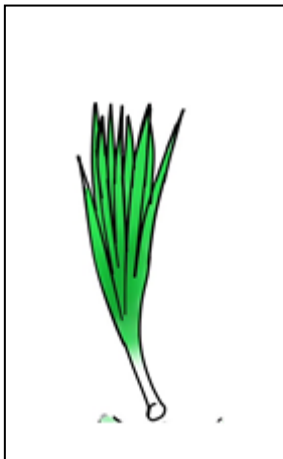
## FIGURAS UTILIZADAS NOS CENÁRIOS



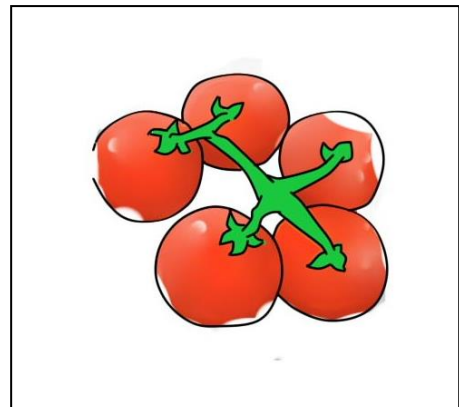
**Figura 12 – Alface**



**Figura 13 – Coentro**



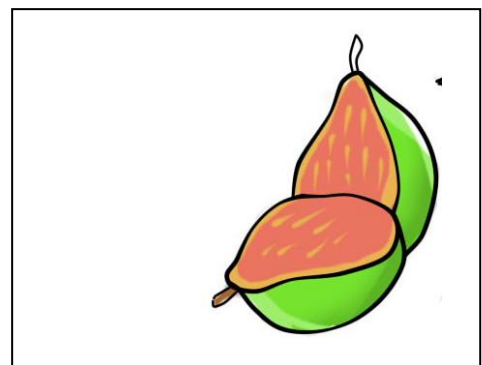
**Figura 14 – Cebolinha**



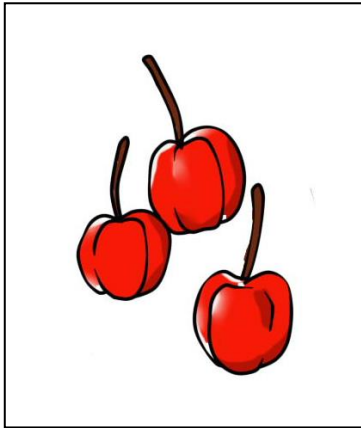
**Figura 15 – Tomate cereja**



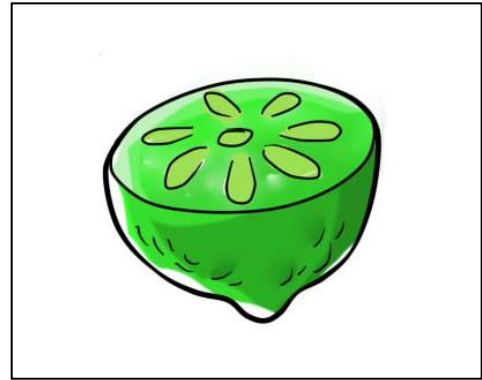
**Figura 16 – Manjericão**



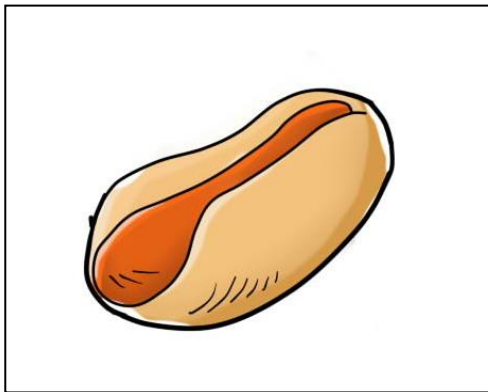
**Figura 17 – Goiaba**



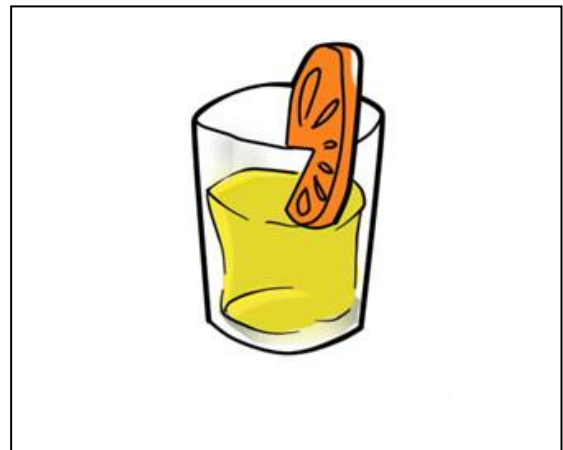
**Figura 18 – Acerola**



**Figura 19 – Limão**



**Figura 20 – Cachorro Quente**



**Figura 21 – Copo de suco da fruta**



**Figura 22 - Suco industrializado**



**Figura 23 – Refrigerante**

Tecnologia educativa para prevenção da obesidade na atenção primária à saúde  
Autor: Bárbara Lima Rocha



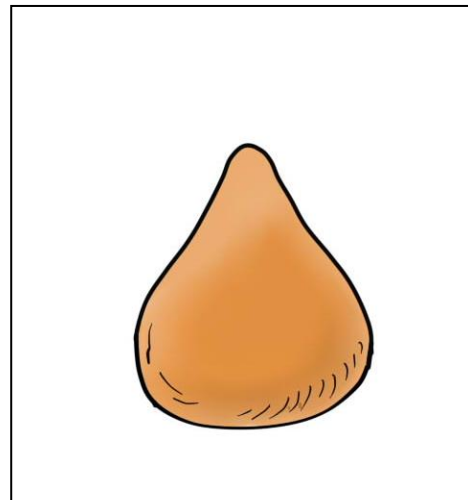
**Figura 24 – Catchup**



**Figura 25 – Maionese**



**Figura 26 – Salgadinhos industrializados**



**Figura 27 – Coxinha**

## BRIEFING DO CENÁRIO MERCADINHO

**Personagens:** Pedrinho, Bia e Laura

**Bia:** Mãe, posso pegar um refrigerante?

**Pedrinho:** Não, Bia! Você sabe que Refrigerante não é saudável! Vamos escolher um suco!

**Bia:** Oh! Grande troca! Pedrinho, você sabia que os sucos “de caixinha” fazem tanto mal quanto refrigerante?

**Pedrinho:** Como assim? É verdade, Mãe? Mas aqui diz: “contém suco da fruta”.

**Mãe:** É verdade, Pedrinho. Os “sucos de caixinha”, para que consigam ficar muito tempo fora da geladeira e nas prateleiras do supermercado, possuem muitos produtos chamados conservantes que são prejudiciais à saúde. Além disso, eles possuem também corantes, açúcar e sódio (que é o mesmo componente do sal de cozinha!). Então, é muito prejudicial!

Portanto, Dona Bia e Seu Pedrinho, nada de refrigerante, nem suco de caixinha! O pé de acerola (escolher uma fruta da estação) lá de casa está “carregado”! Vamos preparar um suco delicioso quando chegarmos em casa! O suco preparado da própria fruta é o mais saudável. Temos sempre que lembrar: alimentos naturais são muito mais saudáveis!

**Pedrinho:** Hummmm eu adoro suco de acerola!

**Bia:** Tudo bem, mãe...

## FICHA ROTEIRO DO CENÁRIO MERCADINHO

### FICHA-ROTEIRO

#### Alimentos processados e in natura.

O tipo de processamento empregado na produção dos alimentos determina os nutrientes, o gosto e o sabor que agregam à alimentação. Os alimentos podem ser divididos em quatro categorias, definidas de acordo com o tipo de processamento empregado na sua produção. A primeira reúne alimentos *in natura* ou minimamente processados. Alimentos *in natura* são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos ou ovos e leite) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza. São a base para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável. Alimentos *minimamente processados* são alimentos *in natura* que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas. Exemplos incluem grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas, raízes e tubérculos lavados, cortes de carne resfriados ou congelados e leite pasteurizado.

A segunda categoria corresponde a produtos extraídos de alimentos *in natura* ou diretamente da natureza e usados pelas pessoas para temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias. Exemplos desses produtos são: óleos, gorduras, açúcar e sal. Esses produtos tendem a ser bastante acessíveis, podendo ser estocados por muito tempo, e, em geral, não são caros. Isso pode favorecer o uso excessivo e consequências graves. O consumo excessivo de sódio e de gorduras saturadas, aumenta o risco de doenças do coração, enquanto o consumo excessivo de açúcar aumenta o risco de cárie dental, de obesidade e de várias outras doenças crônicas. Além disto, óleos, gorduras e açúcar têm elevada quantidade de calorias por grama. A terceira categoria corresponde a produtos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar a um alimento *in natura* ou minimamente processado, como legumes em conserva, frutas em calda, queijos e pães.

Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam. Alimentos processados são produtos relativamente simples e antigos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar (ou outra substância de uso culinário como óleo ou vinagre) a um alimento *in natura* ou minimamente processado. As técnicas de processamento desses produtos se assemelham a técnicas culinárias, podendo incluir cozimento, secagem, fermentação, acondicionamento dos alimentos em latas ou vidros e uso de métodos de preservação como salga, salmoura, cura e defumação. Alimentos processados em geral são facilmente reconhecidos como versões modificadas do alimento original. O objetivo do processamento industrial é aumentar a duração de alimentos *in natura* ou minimamente processados e, frequentemente, torná-los mais agradáveis ao paladar.

A quarta categoria corresponde a produtos cuja fabricação envolve diversas técnicas de processamento e vários ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial. Alimentos ultraprocessados incluem vários tipos de guloseimas, bebidas adoçadas com açúcar ou adoçantes artificiais (como, refrigerantes), pós para refrescos, embutidos e outros produtos derivados de carne e gordura animal, produtos congelados prontos para aquecer, produtos desidratados (como misturas para bolo, sopas em pó, “macarrão” instantâneo e “tempero” pronto), biscoitos recheados e uma infinidade de novos produtos que chegam ao mercado todos os anos, incluindo vários tipos de salgadinhos “de pacote”, cereais matinais, barras de cereal, bebidas energéticas, entre muitos outros. Pães e produtos panificados tornam-se alimentos ultraprocessados quando, além da farinha de trigo, leveduras, água e sal, seus ingredientes incluem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido. Os ingredientes que compõem estes alimentos os torna nutricionalmente desbalanceados. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos *in natura* ou minimamente processados.

A fabricação de alimentos ultraprocessados, feita em geral por indústrias de grande porte, envolve diversas etapas e técnicas de processamento e muitos ingredientes, incluindo sal, açúcar, óleos e gorduras e substâncias de uso exclusivamente industrial.

Uma forma prática de distinguir alimentos ultraprocessados de alimentos processados é consultar a lista de ingredientes que, por lei, deve constar dos rótulos de alimentos embalados que possuem mais de um ingrediente. Um número elevado de ingredientes (frequentemente cinco ou mais) e, sobretudo, a presença de ingredientes com nomes pouco familiares e não usados em preparações culinárias (gordura vegetal hidrogenada, óleos interesterificados, xarope de frutose, isolados proteicos, agentes de massa, espessantes, emulsificantes, corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários outros tipos de aditivos) indicam que o produto pertence à categoria de alimentos ultraprocessados.

Usualmente, esses alimentos são consumidos, ao longo do dia, substituindo alimentos como frutas, leite e água ou, nas refeições principais, no lugar de preparações culinárias. Os alimentos ultraprocessados possuem algumas características marcantes como:

- Hipersabor: com a “ajuda” de açúcares, gorduras, sal e vários aditivos, alimentos ultraprocessados são formulados para que sejam extremamente saborosos, quando não para induzir hábito ou mesmo para criar dependência. A publicidade desses produtos comumente chama a atenção, com razão, para o fato de que eles são “irresistíveis”.

- Comer sem atenção: a maioria dos alimentos ultraprocessados é formulada para ser consumida em qualquer lugar e sem a necessidade de pratos, talheres e mesas. É comum o seu consumo em casa enquanto se assiste a programas de televisão, na mesa de trabalho ou andando na rua. Essas circunstâncias, frequentemente lembradas na propaganda de alimentos ultraprocessados, também prejudicam a capacidade de o organismo “registrar” devidamente as calorias ingeridas.

- Tamanhos gigantes: em face do baixo custo dos seus ingredientes, é comum que muitos alimentos ultraprocessados sejam comercializados em recipientes



ou embalagens gigantes e a preço apenas ligeiramente superior ao de produtos em tamanho regular. Diante da exposição a recipientes ou embalagens gigantes, é maior o risco do consumo involuntário de calorias e maior, portanto, o risco de obesidade.

- Calorias líquidas: no caso de refrigerantes, refrescos e muitos outros produtos prontos para beber, o aumento do risco de obesidade é em função da comprovada menor capacidade que o organismo humano tem de “registrar” calorias provenientes de bebidas adoçadas.

CLASSIFICAÇÃO	EXEMPLOS
Alimentos in natura ou minimamente processados	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Legumes, verduras, frutas, batata, mandioca e outras raízes e tubérculos in natura ou embalados, fracionados, refrigerados ou congelados;</li> <li>- Arroz branco, integral ou parboilizado, a granel ou embalado; milho em grão ou na espiga, grãos de trigo e de outros cereais; feijão de todas as cores, lentilhas, grão de bico;</li> <li>- Castanhas, amendoim sem sal ou açúcar;</li> <li>- Cravo, canela, especiarias em geral e ervas frescas ou secas;</li> <li>- Farinhas de mandioca, de milho ou de trigo;</li> <li>- Carnes de gado, de porco e de aves e pescados frescos, resfriados ou congelados;</li> <li>- Leite pasteurizado, ultrapasteurizado ('longa vida') ou em pó;</li> <li>- Ovos;</li> <li>- Chá, café e água potável.</li> </ul>
Óleos, gorduras, sal e açúcar	Óleos de soja, de milho, de girassol ou de oliva, manteiga, banha de porco, gordura de coco, açúcar de mesa branco, demerara ou mascavo, sal de cozinha refinado ou grosso.
Alimentos processados	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Azeitona, cebola, legumes preservados em salmoura ou em solução de sal e vinagre;</li> <li>- Extrato ou molhos de tomate (com sal e ou açúcar);</li> <li>- Frutas em calda e frutas cristalizadas;</li> <li>- Carne seca e toucinho;</li> <li>- Sardinha e atum enlatados;</li> <li>- Queijos;</li> <li>- Pães feitos de farinha de trigo, leveduras, água e sal.</li> </ul>
Alimentos ultraprocessados	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Biscoitos, sorvetes, balas e guloseimas em geral;</li> <li>- Cereais matinais, bolos e misturas para bolo, barras de cereal, sopas, macarrão e temperos 'instantâneos', salgadinhos "de pacote", refrescos e refrigerantes;</li> <li>- Iogurtes e bebidas lácteas adoçados e aromatizados;</li> <li>- Bebidas energéticas;</li> <li>- Produtos congelados e prontos para aquecimento, como pratos de massas, pizzas, hambúrgueres;</li> <li>- Extratos de carne de frango ou peixe empanados do tipo <i>nuggets</i>;</li> <li>- Salsichas e outros embutidos,</li> <li>- Pães de forma, pães para hambúrguer ou <i>hot dog</i>, pães doces e produtos panificados cujos ingredientes incluem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos.</li> </ul>

Tecnologia educativa para prevenção da obesidade na atenção primária à saúde

Autor: Bárbara Lima Rocha

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

**Quadro 7** - Ficha roteiro do Cenário Mercadinho. João Pessoa, Paraíba, 2019.

## BRIEFING DO CENÁRIO ESCOLA

**Personagens:** Pedrinho e os colegas de classe.

Pedrinho vem caminhando com os colegas mas percebe que eles seguem um caminho oposto ao caminho da cantina.

**Pedrinho:** Ei, vocês estão indo para onde? A cantina é para lá, esqueceram?!

**Pablo:** Ah, cansei da merenda desta escola! Estou com dinheiro, hoje vou lá fora comprar meu lanche.

**Pedrinho:** E qual é o lanche que vende lá fora?

**Pablo:** Lá tem uma promoção: 1 salgado + 1 copo de refrigerante por R\$4,00.

**Pedrinho:** Sério que vocês vão deixar de comer Cuscuz com carne, acompanhando de um copo de suco, para comer salgado e refrigerante?

Pablo, por isso, que semana passada você faltou à aula com dor na barriga!

Josué, está explicada sua dor de cabeça todos os dias!

**Pablo:** Mas o lanche lá de fora é muito mais gostoso!

**Pedrinho:** Vocês acham a comida mais saborosa porque tem muito mais gordura. Minha mãe ensinou que a gordura dá sabor aos alimentos, mas estes são muito prejudiciais. Alimentos que possuem gordura demais podem causar diarreia, cólica, dores de cabeça, falta de disposição, cansaço, além de engordar, né?

Bem... Eu vou fazer meu lanche aqui na escola. É mais saudável, mais saboroso e não pago nada. E mesmo se tivesse que pagar, teria que ser, pelo menos uma coisa saudável. Tem final dos jogos escolares! Preciso de energia porque esse ano quero ser artilheiro. Cuidado aí, galera!

**Carlinhos:** Pablo, cara, eu acho que ele tem razão. Pedrinho, espere! Vamos com você!

## FICHA ROTEIRO CENÁRIO ESCOLA

### FICHA ROTEIRO

#### Escolha Alimentar

A Alimentação Escolar é parte de um programa do governo federal que atende os estudantes de toda a educação básica (educação infantil, ensino fundamental, ensino médio e educação de jovens e adultos) matriculados em escolas públicas, filantrópicas e em entidades comunitárias (conveniadas com o poder público). A Merenda Escolar é planejada para atender no mínimo 20% das necessidades nutricionais dos estudantes, podendo aumentar este percentual, a depender dos períodos de estudo (parcial ou integral). Esta é planejada considerando a importância do consumo de alimentação saudável e adequada, com uso de alimentos variados, seguros, que respeitem a cultura, as tradições e os hábitos alimentares saudáveis, atendendo as necessidades nutricionais dos alunos em conformidade com a sua faixa etária e seu estado de saúde. Os alimentos utilizados na merenda escolar são predominantemente produzidos localmente, devendo ofertar frutas, hortaliças semanalmente.

Para muitas crianças, mais da metade dos nutrientes consumidos no dia são fornecidos nos estabelecimentos escolares. Por isso, é muito importante que os escolares sejam incentivados e orientados a fazer o consumo da merenda escolar. Estudo realizado por Silva (2016), em escolas municipais de um município da Bahia, demonstra que quanto maior a faixa etária dos estudantes, mais baixo é o índice de adesão à merenda (57%), tendo em vista que estes alunos não gostam de submeter à fila de distribuição de merenda, preferindo utilizar o tempo livre para socializar entre os colegas.

Em algumas escolas públicas e privadas é proibido que cantinas e lanchonetes instaladas dentro das escolas comercializem bebidas com baixo teor nutricional, como os refrigerantes, assim como, produtos industrializados. No entanto, ainda é comum a venda de lanches por vendedores ambulantes no entorno das escolas.

E muitos estudantes optam por comprar ou levar lanches industrializados, como biscoitos doces, salgadinhos tipo *chips*, balas, etc. Desta forma, é muito importante a conscientização de escolares, pais e educadores sobre as escolhas alimentares para o lanche escolar.

Para Silva (2014), as crianças comem melhor e experimentam maior variedade de alimentos quando estão em estabelecimentos coletivos, do que quando se alimentam sozinhas. Segundo o mesmo autor, os amigos também influenciam o comportamento alimentar na infância. A influência dos colegas aumenta com a idade e se estende às atitudes e escolhas alimentares. Nesse contexto, a escola também participa na formação do comportamento alimentar infantil, na medida em que a criança também molda seu comportamento espelhando-se nos amigos e professores.

#### **FUNDAMENTAÇÃO:**

SILVA, M. V. et al. Avaliação da adesão e aceitabilidade dos cardápios do Programa de Alimentação Escolar em escolas municipais de Itapetinga – BA: indicadores de desperdício de alimentos. **Revista Eletrônica em Gestão, Educação e Tecnologia Ambiental**, Santa Maria, v. 20, n. 1, jan.-abr. 2016, p. 73-85, Revista do Centro de Ciências Naturais e Exatas – UFSM. Disponível em: <<https://periodicos.ufsm.br/reget/article/view/18639>>.

SILVA, S. M. C. S. **Tratado de alimentação, nutrição e dietoterapia**. 2ª ed. São Paulo: Roca, 2014.

**Quadro 8** - Ficha roteiro do Cenário Escola. João Pessoa, Paraíba, 2019

## BRIEFING CENÁRIO HORTA NA CASA DE VOVÓ LURDINHA

**Personagens:** Vovó Lurdinha, Pedrinho e Laura

**Laura:** Oi, Mãe! Chegamos para o almoço...

**Vovó Lurdinha:** O almoço está quase pronto! Estou terminando de colher uma verdurinha para temperar o feijão.

**Pedrinho:** A benção, Vozinha! O que a senhora está colhendo, vozinha?

**Vovó Lurdinha:** Estou colhendo coentro para temperar o feijão; tomate e alface fresquinhos para fazer uma salada.

**Pedrinho:** Vó, acho que por isso sua comida é tão gostosa... A senhora colhe do seu próprio quintal...

**Vovó Lurdinha:** É verdade, meu netinho... Eu não uso esses caldos de carne, de galinha, temperos prontos em pó... Esses produtos são cheios de conservantes e muito sal! O correto é que façamos a substituição destes prontos, por verduras (como alho, cebola, coentro, cebolinha).

E o melhor, muitos destes temperos são fáceis de plantar e colhemos com rapidez também. São produtos naturais que podem ser plantados em nossas casas.

**Pedrinho:** O que a senhora tem plantado aqui, Vó?

**Vovó Lurdinha:** Aqui tenho alface, coentro, cebolinha, tomate, manjericão, alecrim. Também tenho algumas frutas como acerola, goiaba, limão.

As frutas plantadas em casa são mais saborosas que as frutas compradas no supermercado!

**Pedrinho:** Verdade, Vozinha!

**Vovó Lurdinha:** Venha me ajudar a preparar uma salada deliciosa para almoçarmos...

**Pedrinho:** Vamos sim!

## FICHA-ROTEIRO CENÁRIO HORTA NA CASA DE VOVÓ LURDINHA

### FICHA-ROTEIRO

#### Inserindo alimentos in natura na dieta

Alimentos ultraprocessados são encontrados em toda parte, sempre acompanhados de muita propaganda, descontos e promoções, enquanto alimentos *in natura* ou minimamente processados nem sempre são comercializados em locais próximos às casas das pessoas. A distância leva a que as compras de alimentos sejam quinzenais ou mensais, o que diminui a disponibilidade nas casas de alimentos perecíveis, como frutas, verduras e legumes. Além disso, nos supermercados, alimentos *in natura* ou minimamente processados dividem espaço, em geral com grande desvantagem, com refrigerantes, guloseimas, biscoitos, pratos congelados e uma infinidade de outros alimentos ultraprocessados, todos sempre acompanhados de muita propaganda e promoções.

Algumas alternativas para as famílias aumentarem o consumo de alimentos *in natura* são:

- Evitar fazer compras de alimentos em locais onde apenas são comercializados alimentos ultraprocessados e evitar comer em redes de *fast-food*;
- Realizar compras em supermercados e outros lugares onde você encontra todos os tipos de alimentos;
- Levar uma lista de compras para evitar comprar mais do que você precisa, sobretudo de produtos em promoção;
- Sempre que possível, faça ao menos parte das suas compras de alimentos em mercados, feiras livres, feiras de produtores e outros locais, como “sacolões” ou “varejões”, onde são comercializados alimentos *in natura* ou minimamente processados, incluindo os orgânicos e de base agroecológica;
- Outra alternativa é o cultivo doméstico de alimentos orgânicos. Uma horta, mesmo que pequena, plantada nos quintais das casas ou em vasos pendurados em muros ou apoiados em lajes ou sacadas, oferece, a baixo custo, quantidade razoável de alimentos *in natura* muito saborosos.

A produção doméstica de alimentos orgânicos pode ser trocada entre vizinhos de modo a ampliar o acesso a uma maior diversidade de alimentos;

- Se você come fora de casa, excelentes alternativas às redes de *fast food* são os restaurantes que oferecem grande variedade de preparações culinárias, muitas vezes no sistema de pagamento por quantidade consumida (comida a quilo). Nestes locais, o consumidor tem à disposição grande variação de alimentos preparados na hora. Os restaurantes populares também oferecem refeições variadas e saudáveis a preço reduzido;

- Levar comida feita em casa para o local de trabalho ou estudo é outra boa opção para reduzir o consumo de alimentos industrializados.

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

**Quadro 9** - Ficha roteiro do Cenário Horta na Casa da Vovó Lurdinha. João Pessoa, Paraíba, 2019.



## BRIEFING CENÁRIO PRAÇA DE ALIMENTAÇÃO DO SHOPPING.

**Personagens:** Pedrinho, Bia e Laura

**Bia:** Mãe, estou com fome... Vamos lanchar?

**Laura:** Vamos! Que tal lancharmos um cachorro quente?

**Pedrinho:** Oba! Adoro o cachorro quente daqui!

**Bia:** Já sei: “Pedir o cachorro quente só com carne moída! Sem salsicha”. Não é isso, mãe?

**Laura:** Exatamente, Bia! Que bom que vocês já sabem. (risos)

**Pedrinho:** Mãe, passe, por favor, o catchup e a maionese.

**Bia:** Eu quero também!

**Laura:** Meninos, não precisamos adicionar catchup, maionese ou mostarda para que a comida tenha sabor. Estes produtos são muito prejudiciais porque possuem muita gordura, conservantes e são produtos industrializados. Além disso, não sabemos quanto tempo essas bisnagas estão abertas e fora da geladeira. Vamos comer nosso cachorro quente sem esses molhos. Garanto que estará delicioso.

**Bia e Pedrinho:** Ok, Mãe!

## FICHA-ROTEIRO CENÁRIO PRAÇA DE ALIMENTAÇÃO DO SHOPPING.

### FICHA-ROTEIRO

#### *Produtos alimentícios ultraprocessados*

Devido a seus ingredientes, os alimentos ultraprocessados são nutricionalmente desbalanceados. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos *in natura* ou minimamente processados. As formas de produção, distribuição, comercialização e consumo afetam de modo desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente. A fabricação de alimentos ultraprocessados, feita em geral por indústrias de grande porte, envolve diversas etapas e técnicas de processamento e muitos ingredientes, incluindo sal, açúcar, óleos e gorduras e substâncias de uso exclusivamente industrial. Ingredientes de uso industrial comuns nesses produtos incluem substâncias sintetizadas em laboratório a partir de alimentos e de outras fontes orgânicas como petróleo e carvão. Muitas dessas substâncias sintetizadas atuam como aditivos alimentares cuja função é estender a duração dos alimentos ultraprocessados ou, mais frequentemente, dotá-los de cor, sabor, aroma e textura que os tornem extremamente atraentes. Quando presentes, alimentos *in natura* ou minimamente processados representam proporção reduzida dos ingredientes de produtos ultraprocessados.

O emprego de embalagens sofisticadas em vários tamanhos e apropriadas para estocagem do produto ou para consumo imediato sem utensílios domésticos é uma característica deste produto. Alimentos ultraprocessados incluem vários tipos de guloseimas, bebidas adoçadas com açúcar ou adoçantes artificiais, pós para refrescos, embutidos e outros produtos derivados de carne e gordura animal, produtos congelados prontos para aquecer, produtos desidratados (como misturas para bolo, sopas em pó, “macarrão” instantâneo e “tempero” pronto), salgadinhos “de pacote”, cereais matinais, barras de cereal, bebidas energéticas, molhos prontos, entre muitos outros. Uma forma prática de distinguir alimentos ultraprocessados é consultar a lista de ingredientes que, por lei, deve constar dos rótulos de alimentos embalados que possuem mais de um ingrediente.

Tecnologia educativa para prevenção da obesidade na atenção primária à saúde  
Autor: Bárbara Lima Rocha

Um número elevado de ingredientes (frequentemente cinco ou mais) e, sobretudo, a presença de ingredientes com nomes pouco familiares e não usados em preparações culinárias (gordura vegetal hidrogenada, óleos interesterificados, xarope de frutose, isolados proteicos, agentes de massa, espessantes, emulsificantes, corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários outros tipos de aditivos) indicam que o produto pertence à categoria de alimentos ultraprocessados. Os ingredientes principais dos alimentos ultraprocessados fazem com que, com frequência, eles sejam ricos em gorduras e/ou açúcares. É comum que apresentem alto teor de sódio, como uma forma de estender a duração dos produtos e intensificar o sabor. Para que tenham longa duração e não se tornem rançosos precocemente, os alimentos ultraprocessados são frequentemente fabricados com gorduras. Estes também tendem a ser muito pobres em fibras, vitaminas e minerais que são essenciais para a prevenção de doenças do coração, diabetes e vários tipos de câncer.

Os produtos ultraprocessados também podem ser reformulados, ofertados com denominações de *light* ou *diet*. O problema principal está no risco destes serem vistos como produtos saudáveis, cujo consumo não precisaria mais ser limitado. A publicidade desses produtos explora suas alegadas vantagens diante dos produtos regulares (“menos calorias”, “adicionado de vitaminas e minerais”), aumentando as chances de que sejam vistos como saudáveis pelas pessoas. Entretanto, com frequência, a reformulação não traz benefícios claros. Por exemplo, quando o conteúdo de gordura do produto é reduzido à custa do aumento no conteúdo de açúcar ou vice-versa. Ou quando se adicionam fibras ou micronutrientes sintéticos aos produtos, sem a garantia de que o nutriente adicionado reproduza no organismo a função do nutriente naturalmente presente nos alimentos.

Assim, em resumo, a composição nutricional desbalanceada inerente à natureza dos ingredientes dos alimentos ultraprocessados, favorece doenças do coração, diabetes e vários tipos de câncer, além de contribuir para aumentar o risco de deficiências nutricionais.

Como consequência, quando consumimos alimentos ultraprocessados, tendemos, sem perceber, a ingerir mais calorias do que necessitamos; e calorias ingeridas e não gastas inevitavelmente acabam estocadas em nosso corpo na forma de gordura. O resultado é a obesidade.

Alimentos ultraprocessados são formulados e embalados para serem consumidos sem necessidade de qualquer preparação, a qualquer hora e em qualquer lugar. O seu uso torna a preparação de alimentos, a mesa de refeições e o compartilhamento da comida totalmente desnecessários. Seu consumo ocorre com frequência sem hora fixa, muitas vezes quando a pessoa assiste televisão ou trabalha no computador, quando ela caminha na rua, dirige um veículo ou fala no telefone, e em outras ocasiões de relativo isolamento. Por todas as razões descritas acima, alimentos ultraprocessados devem ser evitados.

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

**Quadro 10** - Ficha roteiro do Cenário Praça de Alimentação do Shopping. João Pessoa, Paraíba, 2019.



Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons  
Atribuição 4.0 Internacional.

Tecnologia educativa para prevenção da obesidade na atenção primária à saúde  
Autor: Bárbara Lima Rocha