

CAPÍTULO 19

DOI: <https://doi.org/10.58871/conimaps24.c19.ed05>

APLICAÇÃO DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM UMA ASSOCIAÇÃO DE PAIS E AMIGOS DOS EXCEPCIONAIS (APAE)

APPLICATION OF FOOD AND NUTRITIONAL EDUCATION IN NA ASSOCIATION OF PARENTS AND FRIENDS OF THE EXCEPTIONAL (APAE)

AMANDA KELLY SABINO DE OLIVEIRA

Graduanda em Nutrição pelo Instituto Federal do Ceará

MARIA FERNANDA DA COSTA NEGREIROS

Graduanda em Nutrição pelo Instituto Federal do Ceará

MARIA ANDRESSA DE SOUSA CHAVES

Graduanda em Nutrição pelo Instituto Federal do Ceará

ADRIANA COSTA DE ANDRADE DIAS

Graduanda em Nutrição pelo Instituto Federal do Ceará

ATHALLANY ANDRADE MAIA

Graduada em Nutrição pelo Instituto Federal do Ceará

RESUMO

Objetivo: A utilização de atividades lúdicas de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) para promoção e incentivo à alimentação saudável. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência elaborado a partir de vivências em uma Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais, onde foram realizadas diversas atividades de EAN com uma abordagem lúdico-didática com os alunos da instituição. **Resultados e Discussão:** A maioria dos estudantes se mostraram interessados em participar das dinâmicas. Na dinâmica “monte seu prato”, observou-se que houve dificuldade nas escolhas dos alimentos, dando preferência por alimentos mais calóricos. Durante as atividades, na roleta de perguntas e na dinâmica dos cartões, as maiorias dos voluntários conseguiram reconhecer os alimentos, mesmo devido à peculiaridade desses escolares. Já, na dinâmica análise sensorial, os resultados finais revelaram que alguns dos participantes tiveram dificuldade por meio do olfato em reconhecer certos alimentos. Na última dinâmica houve uma boa participação na montagem da pirâmide alimentar, em geral houve um grande envolvimento na atividade. **Considerações Finais:** Considerando a particularidade desses estudantes, a aplicação das atividades da EAN compõe um início no aprendizado sobre a alimentação saudável para pessoas com deficiência, que devem ser realizadas de forma contínua e permanente.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional; dinâmica; alimentação saudável.

ABSTRACT

Objective: The use of playful Food and Nutrition Education (EAN) activities to promote and encourage healthy eating. **Methodology:** This is an experience report drawn from experiences

in an Association of Parents and Friends of the Exceptional, where several EAN activities were carried out with a playful-didactic approach with the institution's students. **Results and Discussion:** The majority of students were interested in participating in the dynamics. In the “assemble your plate” dynamic, it was observed that there was difficulty in choosing food, giving preference to higher-calorie foods. During the activities, in the question roulette and in the card dynamics, the majority of volunteers were able to recognize the foods, even due to the peculiarity of these students. In the dynamic sensory analysis, the final results revealed that some of the participants had difficulty recognizing certain foods through their sense of smell. In the last dynamic there was good participation in the assembly of the food pyramid, in general there was great involvement in the activity. **Final Considerations:** Considering the particularity of these students, the application of EAN activities constitutes a beginning in learning about healthy eating for people with disabilities, which must be carried out continuously and permanently.

Keywords: Food and Nutrition Education; dynamics; healthy eating.

1 INTRODUÇÃO

A falta de conhecimento sobre hábitos saudáveis e uma compreensão limitada das escolhas nutricionais têm grande influência para índices de excesso de peso e desnutrição (Assis *et al.*, 2021). Assim, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) atua como uma estratégia para a prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais da atualidade e a promoção de uma alimentação adequada e saudável (Brasil, 2018). Intervenções de EAN voltadas para pessoas com deficiências intelectuais (PCDI) quando feitas de formas explicativas e práticas podem ser benéficas, ajudando assim em uma melhoria na qualidade de vida e também na promoção da saúde e adesão de hábitos alimentares mais saudáveis (Vanderley, 2021).

O presente trabalho foi desempenhado em uma Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE), a princípio foi realizado o reconhecimento territorial (Observação da Realidade). Com intuito de planejamento de um programa de Educação Alimentar e Nutricional no âmbito da metodologia problematizadora. Foram realizadas diferentes atividades educacionais lúdicas, visando estimular o interesse pelo o consumo de alimentos mais saudáveis e que possam ser aplicados no dia a dia, gerando hábitos mais saudáveis. As ações educativas colaboram para a manutenção da saúde, edificam mudanças no cotidiano, favorecem a reflexão e proporcionam novos saberes que influenciam as atitudes e práticas, motivando o desenvolvimento de cuidados com a saúde, favorecendo interações pessoais, familiares e sociais, potencializando assim, a adoção de comportamentos saudáveis (Brasil, 2016).

No momento da visita, foram observados o público e a estrutura da APAE. Os alunos matriculados na APAE, onde são feitos atendimentos de deficiência intelectual e múltipla, entre a faixa etária de 6 a 60 anos. No momento a maior demanda é o público adulto, a partir disso

foi escolhido esse público para a aplicação das ações educativas. Com isso, o objetivo do trabalho foi a utilização de atividades lúdicas de EAN para promoção e incentivo à alimentação saudável.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência, elaborado a partir das vivências e do componente curricular do Curso de Nutrição da disciplina Educação Alimentar e Nutricional, do Instituto Federal do Ceará (IFCE) – Campus Limoeiro do Norte.

A experiência foi realizada em 11 de agosto de 2022, no qual os discentes sob orientação do docente da referida disciplina. O público alvo d estudo foi realizado na Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE) no município de Limoeiro do Norte, Ceará. O público foi diversificado com realidades distintas, desde nível de escolaridade, gênero, faixa etária e classe social.

A ação foi realizada através de atividades de EAN com uma abordagem lúdico-didática, em benefício de estimular o reconhecimento dos grupos alimentares, para assim orientá-los para melhores escolhas alimentares e demonstrar a importância da alimentação saudável.

As etapas das atividades realizadas foram: acolhida (dado lúdico), monte seu prato, cartões dos alimentos, análise sensorial dos alimentos, roleta de perguntas, montagem da pirâmide alimentar e um momento para agradecimentos e encerramento.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

As atividades de EAN foram realizadas por meio de metodologias ativas e métodos que facilitassem o processo de aprendizagem. A interação e a comunicação entre todos os participantes do referido projeto foram positivos, visto que se tratavam de pessoas no espectro autista, pessoas com síndrome de Down como também pessoas com deficiência psicossocial. Apesar de algumas atividades necessitarem de apoio para serem realizadas, demonstraram-se bastante solícitos na participação.

Inicialmente, foi realizada a atividade do dado, onde todos participaram e atenderam bem ao que era pedido a cada jogada do dado, houve uma interação satisfatória entre os estudantes e não manifestaram contrários ao cumprimento da atividade, os comandos realizados foram: Abrace o colega ao lado, aperto de mão, conte uma piada, der uma gargalhada, entre

outras. Essa dinâmica foi ideal para que pudessem ganhar confiança e vínculo para próximas atividades.

Subsequentemente, foi realizada a atividade, monte seu prato, seguindo os seguintes requisitos: foram convidados dois voluntários por vez e solicitados a escolherem os alimentos que mais consumiam na refeição do café da manhã, através de grupos alimentares fictícios (gesso), como por exemplo: frutas, legumes, grãos, hambúrgueres, macarrão, fatias de presunto, queijo, entre outros e auxílio de pratos descartáveis. Observou-se na atividade que houve dificuldades nas escolhas dos alimentos, dando preferência por excessos de alimentos calóricos além de serem ricos em sódio, gorduras saturadas e excesso de carboidrato para apenas uma refeição, uma avaliação individual seria necessária para confirmar compulsão alimentar. Logo após foi demonstrado um exemplo de como seria um café da manhã ideal de forma balanceada enfatizando de forma simples os hábitos saudáveis aliados à prevenção e promoção à saúde.

Durante a atividade dos cartões, na qual continham várias figuras de alimentos voltados para baixo para serem escolhidos pelos participantes, a maioria dos participantes conseguiram reconhecer os alimentos, mesmo devido suas peculiaridades. Entretanto, outros não reconheceram, porém, foram reforçados os nomes das figuras (alimentos) e sua contribuição ou malefício a saúde a depender da figura escolhida.

Na dinâmica análise sensorial, os estudantes participaram com olhos vendados e colocaram as mãos em uma caixa que continham um determinado alimento para que pudessem tatear. Ocorreu também as etapas do olfato e paladar. Dessa forma, puderam identificar qual nome do determinado alimento através de suas características sensoriais. Os alimentos utilizados no tato foram o arroz, feijão, abóbora e banana, para olfato foram a tangerina, goiaba e abacaxi, e por fim o paladar os alimentos utilizados foram a banana, mamão, beterraba e maçã.

Percebeu-se que alguns participantes tiveram dificuldade por meio do olfato no reconhecimento de certos alimentos como: goiaba e tangerina. Através do tato, reconheceram todos os alimentos, porém, por meio do paladar não identificaram beterraba, somente as frutas: banana, mamão e maçã. O não reconhecimento de algumas frutas e legumes pode significar a ausência desses alimentos na sua rotina, porém uma análise individual novamente seria necessária para afirmar.

Na última atividade, houve uma boa participação e interesse, a montagem da pirâmide alimentar. Foi demonstrado um exemplo de pirâmide alimentar e explicado a importância e divisão de cada grupo alimentar. Logo depois, com outro modelo de pirâmide alimentar em branco, alguns voluntários ajudaram a colar as figuras dos alimentos em cada classificação na pirâmide alimentar, após a organização correta foi fixada na sala de aula dos estudantes. No

geral, houve um grande envolvimento na atividade apesar da necessidade no auxílio em colar a figura correta em cada grupo alimentar, fazendo dessa maneira, uma revisão do que já havia sido dito.

Após a realização de todas as atividades citadas, foram solicitados aos estudantes a levantarem plaquinhas com emojis (tristes ou alegres) para informar a satisfação na ação e o resultado foram todos com plaquinhas de emojis alegres. Diante disso, identificou-se a satisfação dos estudantes com as atividades educacionais e com o método utilizado. Para o encerramento, agradecemos aos gestores e participantes pelo espaço cedido e foram entregues lembrancinhas (lápiz com ponteira de frutas) e potinhos de sorvetes caseiros saudáveis.

A EAN desempenha um forte papel para PCDI, pois incentiva a compreensão de hábitos alimentares adequados e ajuda a estabelecer comportamentos alimentares positivos (Gaspareto; Renardin; Cruz. *et al.*, 2022). Com métodos adaptáveis e que estimulem a interação, a EAN pode apresentar conceitos nutricionais de maneira coerente para o público, promovendo assim a prevenção de doenças e o aprimoramento da qualidade de vida dos indivíduos (Castro, Lima, Araujo, 2021).

PCDI em sua grande maioria enfrentam dificuldades na aceitação de uma alimentação adequada devido a dificuldades em compreender informações nutricionais e antagonista a novas experiências alimentares. Eles podem demonstrar preferências alimentares restritas e aversões a qualquer tipo de alimento, o que pode ser exacerbado por limitações na comunicação e no processamento sensorial. Essas dificuldades necessitam de estratégias de ensino que utilizem métodos visuais, táteis e interativos para contribuir na aceitação de alimentos novos na rotina e promover mudanças no comportamento alimentar (Gaspareto; Renardin; Cruz. *et al.*, 2022).

Nesse sentido, a EAN estabelece de certa forma um campo de conhecimento e prática contínua, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional, com objetivos de promover a autonomia e a adesão voluntária de hábitos alimentares saudáveis na população. Essa atuação é fundamental para a garantia do direito à saúde e à alimentação adequada (CFN, 2018).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, vivenciamos de perto quais serviços são disponibilizados na APAE e a sua grande importância na sociedade. Visto também, a importância e necessidade da aplicação das ações EAN como uma ferramenta para aprendizagem e para a promoção da saúde.

Aplicação das atividades de EAN compõe um início no aprendizado sobre a alimentação

saudável para pessoas com deficiência intelectual, que devem ser realizadas de forma contínua e permanente. A importância desta ação para a formação dos discentes do Curso de Nutrição IFCE do campus de Limoeiro do Norte está associada ao processo de formação contínua na temática da EAN, o que faz dessa experiência uma referência para os interessados em atuar nesta área de conhecimento. Portanto, possibilita a reflexão sobre a construção e desenvolvimento de atividades educativas que sejam lúdicas, dinâmicas e interativas sobre alimentação saudável na sociedade.

REFERÊNCIAS

ASSIS, J. T.; CARVALHO, L. R.; PIRES, C. R. F.; SOUSA, D. N. de. Aplicação da Educação Alimentar e Nutricional no contexto de uma escola para pessoas com deficiência. **Caminho Aberto: revista de extensão do IFSC**, [S. l.], n. 15, p. 93–101, 2021. DOI: 10.35700/ca8093-1012896.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social. **Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional**. Brasília: Ministério do Desenvolvimento Social, 2018.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Educação Alimentar e Nutricional**. Brasília, DF: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, [2012]. Disponível em: <https://www.gov.br/mds/pt-br/caisan/educacao-alimentar-e-nutricional> .

BRASIL; MINISTÉRIO DA SAÚDE; UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS. **Instrutivo: metodologia de trabalho em grupos para ações de alimentação e nutrição na atenção básica**. 2016.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS (CFN). **A Educação Alimentar e Nutricional é atividade a ser exercida pelo nutricionista?**. Brasília, DF: CFN, 30 maio 2018. Disponível em: <https://www.cfn.org.br/index.php/noticias/a-educacao-alimentar-e-nutricional-e-atividade-a-ser-exercida-pelo-nutricionista/> .

GASPARETO, Nayana Regina.; RENARDIN, Adriani.; CRUZ, Thais Fernanda. et al. Ações de educação nutricional para adultos com deficiência intelectual. **Revista BRASPEN**, v. 1, pág. 33-39, 2022. Disponível em: <https://braspenjournal.org/article/10.37111/braspenj.2022.37.1.05/pdf/braspen-37-1-33.pdf>.

TESTONI CHAVES PEREIRA, N. C.; HÜTHER DA COSTA, K.; KAIO SILVA NUNES, R.; LARISSA BORGES, P.; DO NASCIMENTO ALBUQUERQUE, I.; BARTH ALMEIDA, E.; REISER GUEDES, M.; HENN, R. AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E

NUTRICIONAL COM GRUPOS EM VULNERABILIDADE SOCIAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA: An experience report. **Revista Ciência Plural**, [S. l.], v. 6, n. 2, p. 170–191, 2020. DOI: 10.21680/2446-7286.2020v6n2ID20372.

VANDERLEY, Carla Suellen da Silva. Educação alimentar e nutricional para pessoas com deficiência intelectual: uma revisão da literatura. 2021.