

# Capacitação com professores: “desmistificando e desrotulando a alimentação” - um relato de experiência

## Autores:

### Perla Silva Rodrigues

Nutricionista. Mestranda no Programa de Pós-Graduação em Saúde e Sociedade - PPGSS da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN).

### Maria Valéria Chaves de Lima

Enfermeira. Mestranda no Programa de Pós-Graduação em Saúde e Sociedade - PPGSS da UERN.

### Maria Nildenia de Oliveira Rocha

Assistente Social. Especialista em Saúde mental com ênfase em CAPS pelo Instituto Facuminas.

### Adalberto Veronese da Costa

Doutor em Ciências do Desporto, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal. Professor da UERN.

### Glêbia Alexa Cardoso

Doutora pelo Programa Associado de Pós-Graduação UPE/UFPB, Universidade Federal da Paraíba - UFPB. Professora do Programa de Pós-Graduação em Saúde e Sociedade - PPGSS da UERN.

DOI: 10.58203/Licuri. 20663

## Como citar este capítulo:

RODRIGUES, Perla Silva *et al.* Capacitação com professores: “desmistificando e desrotulando a alimentação” - um relato de experiência. In: OLIVEIRA, Habyhabanne Maia (Org.). *Estudos e Tendências da Educação do Século XXI*. Campina Grande: Licuri, 2023, p. 177-183.

ISBN: 978-65-85562-06-5

## Resumo

Devido à importância central do papel dos professores no ambiente escolar, é essencial que esses profissionais atuem de maneira efetiva na promoção de hábitos alimentares saudáveis. Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência acerca da aplicação de uma capacitação “Desmistificando e desrotulando a alimentação”, realizada por profissionais da saúde durante uma atividade de Educação Alimentar e Nutricional que ocorreu no ano de 2022, com professores do Ensino Fundamental de uma Escola Pública localizada no interior do Ceará. Estimulou-se a discussão sobre alimentação saudável entre os professores. Também se identificou o conhecimento prévio e experiência dos mesmos com o tema: “Desmistificando e desrotulando a alimentação”. Além disso, foi possível proporcionar aos docentes o aprendizado sobre um assunto diferente, através de uma metodologia ativa, permitindo a participação e um conhecimento mais amplo. Portanto, investir na formação dos educadores e na implementação de programas de educação alimentar e nutricional é essencial para uma educação holística e para o desenvolvimento de indivíduos mais conscientes de suas escolhas alimentares e seus impactos na saúde e no meio ambiente.

**Palavras-chave:** Educação Alimentar e Nutricional. Nutrição. Promoção da saúde alimentar e nutricional. Promoção da saúde escolar.

## INTRODUÇÃO

A Educação Nutricional e Nutricional (EAN) é uma área de segurança alimentar e nutricional (SAN) e promoção da saúde, e tem sido apontada como um plano fundamental para a prevenção e controle dos problemas nutricionais. A EAN também participa da avaliação de diferentes expressões da cultura alimentar, fortalecendo as práticas regionais, reduzindo o desperdício de alimentos e promovendo o consumo sustentável e a alimentação saudável (BRASIL, 2012).

De acordo com Piassetzki, Boff e Anastácio (2023), a escola é vista como um local partilhado e privilegiado que permite a apropriação de conhecimentos vitais para o desenvolvimento dos estudantes em processos cognitivos sociais relevantes para a realidade disciplinar. Sabe-se que o ambiente escolar pode apoiar a autonomia do aluno de tomar decisões apropriadas para um estilo de vida saudável.

Dessa forma, quando um aluno começa a frequentar a escola, ele passa a fazer suas refeições longe do ambiente familiar, o que acarreta em mudanças na percepção social da comida, influenciada pelo contexto escolar. A escola tornou-se o principal meio formal de aprendizado sobre alimentação e nutrição. Apesar de que muitas crianças levem alimentos fornecidos pela família para a Unidade Escolar, todas as escolas públicas brasileiras oferecem merenda escolar. É nessa ocasião que surgem oportunidades para estabelecer conexões entre a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) e as práticas pedagógicas (PIASETZKI; BOFF; ANASTÁCIO, 2023).

Segundo Sales (2023), devido à importância central do papel dos professores no ambiente escolar, é essencial que esses profissionais atuem de maneira efetiva na promoção de hábitos alimentares saudáveis. Assim, é necessário que possuam conhecimento nessa área, independentemente da disciplina que lecionem, pois espera-se que todos abordem o tema da "alimentação saudável" de maneira integrada e interdisciplinar. Com isso, é fundamental que compreendam sua função na formação e transformação dos hábitos alimentares, além de reconhecerem sua influência social como uma "referência de conhecimento e comportamento para os estudantes".

No entanto, o curso inicial de formação de professores não oferece os conhecimentos necessários para que esses profissionais desempenhem sua função de maneira satisfatória. Com isso, as secretarias de educação ou o FNDE propõem programas de capacitação para

professores e outros profissionais que atuam nas escolas e creches. Essas formações costumam ser conduzidas por equipes interdisciplinares, dentro do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), ou pelos Centros Colaboradores em Alimentação e Nutrição do Escolar (CECANE) (SALES, 2023).

Diante do exposto, o presente trabalho visa, portanto, relatar a experiência de profissionais da saúde na realização de uma atividade de capacitação com professores do Ensino Fundamental de uma Escola Pública localizada no interior do Ceará. Desse modo, buscou-se identificar o conhecimento prévio e experiência dos professores com o tema: “Desmistificando e desrotulando a alimentação”, capacitá-los e enfatizar a importância dos mesmos como educadores e formadores dos hábitos alimentares dos alunos.

## METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência acerca da aplicação de uma capacitação “Desmistificando e desrotulando a alimentação”, realizada por profissionais da saúde durante uma atividade de Educação Alimentar e Nutricional que ocorreu no ano de 2022, com professores do Ensino Fundamental de uma Escola Pública localizada no interior do Ceará.

Participaram da experiência 20 professores. Sobre o percurso metodológico, seguiu-se o modelo de palestra com apresentação de slides, roda de conversa e por fim um quiz, para maior interação e troca de conhecimentos.

O estudo não requer aprovação do comitê de ética, uma vez que as informações apresentadas são experiências pessoais vivenciadas. Contudo, ressalta-se que todos os princípios éticos foram seguidos conforme a resolução 466/2012.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Primeiramente foi realizada uma apresentação em slides introduzindo sobre o tema citado, relatando as mudanças nos estilos de vida, e que na maioria das vezes, as crianças passam a maior parte do tempo em creches ou escolas. Assim, reforçando o papel da escola como atuante na formação do comportamento alimentar dos estudantes. Desse

modo, enfatizando que as práticas de saúde e nutrição também sejam abordadas no ambiente escolar.

Posteriormente, foi destacada a relevância do professor nesse contexto. Pois, o mesmo age como um mediador, facilitador e articulador do conhecimento. Além disso, foram relatados os impactos da pandemia na alimentação, explicando-se os tipos de fome (física e emocional) e as diferenças entre as mesmas. Também foram abordadas as dietas da moda, seus malefícios à saúde e a importância da reeducação alimentar e do plano alimentar individualizado.

Foram apresentados os benefícios da alimentação saudável, os grupos de alimentos (construtores, reguladores e energéticos), as leis da nutrição (quantidade, qualidade, harmonia e adequação), quantidade de água a ser consumida/dia e os 10 passos para uma alimentação saudável de acordo com o Guia alimentar da População Brasileira.

Ademais, ensinou-se a interpretação da leitura de rótulos, dando ênfase na lista, quantidade e ordem de ingredientes. Apresentou-se os “outros nomes” do açúcar e do sódio que podem ser encontrados nos rótulos. Assim, exemplificando como os educadores poderiam repassar esses conteúdos aos alunos.

Após a explanação, fez-se um *quizz* com todos os professores envolvidos. À medida que os docentes respondiam, as nutricionistas relatavam a resposta correta, explicavam se era verdade ou mito e o porquê da resposta.

Posteriormente, foi questionado aos educadores sobre o que mais chamou atenção na capacitação e se tinham dúvidas.

Nesse ínterim estimulou-se a discussão sobre alimentação saudável entre os professores identificando-se o conhecimento prévio e experiência dos mesmos com o tema: “Desmistificando e desrotulando a alimentação”. Além disso, foi possível proporcionar aos docentes o aprendizado sobre um assunto diferente, através de uma metodologia ativa, permitindo a participação e um conhecimento mais amplo.

Fridrich, Loss e Loro (2023) apontam que a transformação dos padrões alimentares atuais revela claramente uma mudança nutricional, lamentavelmente acompanhada por um aumento alarmante nos índices de doenças e sobrepeso/obesidade na população. E embora abordar questões de nutrição de maneira convencional possa ser um meio de transformação para aqueles que já estão dispostos a mudar, essas ações mostram-se insuficientes para gerar mudanças significativas na população em geral. Contudo, é essencial o desenvolvimento de habilidades pessoais por meio da Educação Alimentar e

Nutricional (EAN), promovendo um diálogo entre profissionais da saúde e da educação, visando um pensamento sobre saúde voltado para qualidade e autonomia, respeitando as singularidades individuais e incentivando a participação de toda a comunidade.

Mediante o exposto justifica-se a participação dos educadores na capacitação com profissionais da área (nutricionistas), pois foram abordados temas de alimentação e nutrição fundamentais para norteá-los a desenvolver as atividades planejadas referentes a cada faixa etária.

Desse modo, o docente atua como apoiador para os alunos sintetizarem o conhecimento compartilhado e alcançarem seus objetivos. Sendo assim, um avaliador do processo, estimulando o aluno a obter diversos aprendizados, tanto na teoria quanto na prática, o educador também possui a capacidade de influenciar o estudante a adquirir hábitos alimentares mais saudáveis, pois na escola além de ocorrer a prática da promoção e segurança alimentar através da oferta da merenda escolar, é o local propício para o desenvolvimento de ações de educação alimentar e nutricional, e de acordo com a Resolução CD/FNDE n° 06/2020, essas ações devem estar inseridas no método de ensino, percorrendo de forma transversal o currículo escolar, tratando o tema sobre alimentação e nutrição para a formação de hábitos e competências que proporcionem estilos de vida saudáveis (BRASIL, 2020).

Apesar das leis e do amplo conhecimento sobre as vantagens de implementar a Educação Alimentar e Nutricional desde a infância e adolescência, aprimorar a alimentação dos alunos continua sendo uma tarefa árdua. Portanto, encontrar estratégias para promover a EAN no ambiente escolar representa um desafio que exige, em primeiro lugar, conscientizar os educadores sobre a importância de abordar esse tema de forma deliberada (LORENZI; DEL PINO; OLIVEIRA, 2023).

À vista disso, os estabelecimentos de ensino desempenham um papel estratégico na melhoria do bem-estar, sendo lugares fundamentais para a implementação de iniciativas que promovam hábitos alimentares saudáveis, envolvendo toda a comunidade escolar. O educador é considerado o principal mediador no relacionamento com os alunos, devido à sua interação diária com os estudantes e outros participantes, como os responsáveis pelos alunos, a equipe pedagógica e os demais funcionários da escola. Essa relação se baseia na construção pessoal e social dos professores no campo do conhecimento em Educação Alimentar e Nutricional (EAN) (MOTA, 2021).

Segundo Gomes et al. (2023), no cenário educacional atual, o percalço que precisa ser enfrentado diz respeito à possibilidade de promover uma educação que foque na formação do cidadão e que exija mudanças no modo de abordagem dos projetos interdisciplinares e a metodologia aplicada. Essas áreas carecem de uma reflexão profunda para incorporar práticas didáticas que possibilitem uma educação mais abrangente. Sob a perspectiva interacionista do processo de ensino e aprendizagem, que valoriza a relação entre estudantes, educadores, meio ambiente e outras pessoas envolvidas nessa interação, torna-se evidente a necessidade e importância de desenvolver formas de construir o conhecimento em alimentação que também se baseiem nesses princípios.

Portanto, é de suma importância que os professores tenham acesso à capacitações no intuito de desenvolver determinadas habilidades para que a aprendizagem seja melhorada com frequência. Com isto, o docente pode estar sempre se atualizando com as novas ferramentas nas áreas de ensino e relacionar com o conteúdo teórico aprendido na graduação, favorecendo a formação dos alunos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) desempenhou um papel crucial para os professores, pois forneceu ferramentas e conhecimentos necessários para promover uma abordagem abrangente da alimentação saudável e nutrição entre os estudantes. Através dessas ações, os docentes podem sensibilizar os alunos sobre a importância de fazer escolhas alimentares adequadas, desenvolvendo habilidades e hábitos que contribuam para sua saúde e bem-estar ao longo da vida.

Ademais, ao capacitarem-se e incorporarem atividades desse tema em suas práticas pedagógicas, os docentes tornam-se agentes de mudança, ajudando a construir uma sociedade mais consciente e saudável, onde a alimentação adequada seja valorizada e promovida desde cedo. Os docentes participantes da atividade demonstraram que entenderam a importância do assunto abordado bem como a função da escola, juntamente com a família, para promover conhecimentos sobre a temática e para colaborar com a mudança dos hábitos alimentares dos estudantes.

Portanto, investir na formação dos educadores e na implementação de programas de EAN é essencial para uma educação holística e para o desenvolvimento de indivíduos mais conscientes de suas escolhas alimentares e seus impactos na saúde e no meio ambiente.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional; 2012.

BRASIL. Resolução FNDE nº 06 de 08 de maio de 2020. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE. Diário Oficial. 2020.

FRIDRICH, Tanise Fitarelli Pandolfi; LOSS, Adriana Salete; LORO, Alexandre Paulo. EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA PEDAGOGIA: uma atividade interdisciplinar. Revista Eletrônica Científica Ensino Interdisciplinar, v. 9, n. 29, 2023.

GOMES, S. J. da S.; SANTOS, A. A. dos; LINS, Y. L. F.; MOTA, A. H. da S.; SKRAPEC, M. V. C.; MESSIAS, C. M. B. de O. Percepção de professores de Língua Portuguesa do Sertão do Araripe - Pernambuco - sobre educação alimentar e nutricional. Peer Review, [S. l.], v. 5, n. 1, p. 223-244, 2023. DOI: 10.53660/prw.121.uni130. Disponível em: <http://peerw.org/index.php/journals/article/view/121>. Acesso em: 13 jun. 2023.

LORENZI, Hayde Raquel; DEL PINO, José Cláudio; DE OLIVEIRA, Luciana Dias. Educação alimentar e nutricional como uma prática na escola: A visão do professor. Research, Society and Development, v. 12, n. 3, p. e9712340180-e9712340180, 2023.

MOTA, B. R. Percepção de professores do ensino fundamental de Paracambi-RJ a respeito da educação alimentar e nutricional. 2023. 124 f. Dissertação de Mestrado (Saúde Coletiva) - Instituto de Saúde Coletiva, Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2021.

PIASETZKI, C. T. R.; BOFF, E. T. O.; ANASTÁCIO, Z F. C. Educação alimentar e nutricional: uma possibilidade de trabalho em equipe. Revista Portuguesa de Educação, [S. l.], v. 36, n. 1, p. e23012, 2023. DOI: 10.21814/rpe.26059. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/rpe/article/view/26059>. Acesso em: 10 jun. 2023.

SALES, Lorena Passos Camargo. Educação alimentar e nutricional: o papel da formação continuada e permanente de professores. 2023. 48 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Pedagogia) - Faculdade de Educação, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2023.