

Unidade 1

**A Educação Alimentar e Nutricional
(EAN) no Brasil**

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) no Brasil

Objetivo de Aprendizagem:

Apresentar o histórico da Educação Alimentar e Nutricional e os principais pontos do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas.

Enfim chegamos ao último módulo do nosso curso! Como já falamos anteriormente ele tratará integralmente da Educação Alimentar e Nutricional (EAN), portanto todas aquelas “pinceladas” sobre o assunto se materializarão nesse momento.

Buscando oferecer o melhor conteúdo a vocês, selecionamos mais alguns autores com expertise no assunto para colaborar com as unidades desse módulo. Esperamos que vocês gostem e aproveitem! Nessa primeira unidade falaremos sobre a história da EAN no Brasil e apresentaremos o principal documento para embasar suas ações. Tudo isso sob o olhar da Professora Doutora Claudia Soar.

Histórico da Educação Alimentar e Nutricional

A história da EAN no Brasil, se entrelaça com a história da saúde e também com a história da Nutrição, portanto, não temos como falar dela sem relembrar alguns marcos citados nos módulos anteriores. Vamos ver se você se recorda!

Para facilitar a compreensão vamos dividir o histórico em três grandes períodos:

- De 1940 a 1980;
- De 1990 a 2006;
- De 2007 a 2012.

Ao final de cada período você poderá visualizar uma linha do tempo com os principais acontecimentos.

De 1940 a 1980

Na década de 1940 as revelações feitas por Josué de Castro impulsionaram as primeiras estratégias governamentais relacionadas a alimentação e nutrição, as quais tinham como público alvo os trabalhadores e estudantes. Nesta época surgiu o primeiro termo que aliava educação à alimentação e nutrição a Educação Alimentar (SILVA, 1995).

A Educação Alimentar era um dos pilares dos programas governamentais, por ser considerada um determinante para mudanças na alimentação da população. Sua abordagem era intervencionista e

Módulo 3 - Unidade 1

partia do princípio de que a população precisava ser ensinada a comer. O entendimento da alimentação saudável ia além do conhecimento de nutrientes e dependia também da transferência do conceito para prática (CERVATO-MANCUSO et al., 2016). Para que isso fosse possível existiam as “visitadoras domésticas de alimentação e nutrição” as quais entravam nas casas dos trabalhadores para orientar as donas de casa a respeito da alimentação. Felizmente a prática teve grande rejeição da população que entendia a ação como uma invasão de privacidade.

Algumas décadas depois, no período pós Segunda Guerra Mundial, a Educação Alimentar ganha força novamente. Cabe aqui lembrar que esse período foi marcado pelo recebimento do excedente de alimentos produzidos internacionalmente, que apesar de não fazerem parte da nossa cultura alimentar, foram amplamente distribuídos, inclusive na alimentação escolar.

Nesse período a Educação Alimentar tinha o objetivo de legitimar esse recebimento de alimentos e mantinha-se centrada na correção de hábitos alimentares considerados errôneos. A concepção de educação era centrada na mudança do comportamento alimentar e as propostas educativas se apoiavam no pressuposto de que o conhecimento correto de nutrição poderia reverter a má nutrição (LIMA; OLIVEIRA; GOMES, 2003).

Entre os anos 1970 e 1980, outro fator passa a fazer parte dessa estratégia educacional: a renda, já que o entendimento era de que a população sabia comer e o que lhe faltava era dinheiro para comprar alimentos. Nessa perspectiva fomentou-se a criação de programas governamentais que resultassem na transformação do modelo de desenvolvimento econômico por meio da alimentação.

Como você pode perceber, até a década de 1980, as práticas educativas relacionadas a alimentação eram preconceituosas e invasivas. Seus resultados foram mínimos e questionáveis, chegando ao ponto de tornar-se alvo de intenso debate político-ideológico. Em virtude disso, aliado ao pensamento de que a renda era o único determinante do consumo, houve uma intensa redução das políticas de Educação Alimentar.

Porém, em meados de 1980, a Educação Alimentar passa a ser chamada de **Educação Nutricional**, influenciada pelas publicações científicas sobre o tema principalmente americanas e canadenses. A mudança de nomenclatura significou o entendimento de é preciso reconhecer todas as dimensões que afetam o comportamento alimentar e que não possível promover práticas alimentares saudáveis de forma autoritária, prescritiva e limitada a aspectos científico-biológicos.

Vale lembrar que esse também foi um período de mudanças na área da saúde, onde passamos de uma “educação para saúde”, pautada na falta de conhecimento ou compreensão, para a “educação em saúde” que previa participação e contextualização social. **E quem foi o grande propositor dessas mudanças na educação?** Paulo Freire, isso mesmo!

Até aqui vimos a trajetória histórica que contribuiu para a EAN que temos hoje e estes acontecimentos podem ser identificados na figura abaixo, que ilustra uma parte da linha do tempo de EAN no Marco de Referência de EAN.

FIGURA 13. Linha do tempo da EAN no Brasil.



1990 a 2006

A década de 90 foi marcada por grandes mudanças na área da saúde com a implementação do Sistema Único de Saúde (SUS), acompanhado pelo fortalecimento da Atenção Primária a Saúde (APS) e pela criação do Programa Saúde da Família posteriormente transformado em Estratégia de Saúde da Família (ESF).

O que isso tem a ver com a EAN?

Não temos como falar em APS e ESF sem falar em educação, certo? Portanto abriu-se aí uma grande demanda de ações de EAN na perspectiva de promoção à saúde. O termo “promoção de práticas alimentares saudáveis” passou a aparecer em documentos oficiais brasileiros e surgiram movimentos, ações, guias e políticas públicas importantes, além da criação de campos de atuação com espaço para ações educativas.

Com o aumento da demanda cresceu também a necessidade de qualificação profissional específica sobre EAN, tendo em vista que até os próprios nutricionistas percebiam-se despreparados para esta atuação porque a bagagem teórica que traziam da graduação, era restrita.

A segunda edição da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) abordava a educação alimentar e nutricional como elemento complexo e orientava que fossem buscados consensos sobre conteúdos, métodos e técnicas do processo educativo, considerando os diferentes espaços geográficos, econômicos e culturais (BRASIL, 2003).

Outra estratégia que favoreceu o progressivo aumento das ações de EAN foi o Programa Fome Zero, que propiciou a criação de restaurantes populares e de bancos de alimentos. Percebiam aqui, EAN está inteiramente ligada a garantia do Direito Humano a Alimentação Adequada (DHAA) e a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), já que a oferta de alimentos saudáveis e adequados também se constitui como uma ação educacional.

Nessa perspectiva temos um importante passo para a consolidação da EAN, a criação da **Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional** (LOSAN), que tornou a segurança alimentar e nutricional (SAN) uma política de Estado, institucionalizando a responsabilidade dos poderes públicos na promoção do direito de todas as pessoas ao acesso regular e permanente a alimentos, em qualidade e quantidade. Também instituiu o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN) e a Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional (CAISAN).

Na figura abaixo, que é a continuação da linha do tempo de EAN no Marco de Referência de EAN, você identificará os importantes acontecimentos para consolidação de EAN no Brasil.

FIGURA 13. Linha do tempo da EAN no Brasil (continuação).



De 2007 a 2012

Continuando a trajetória da EAN, vamos abordar os acontecimentos da última década, os quais transformaram as ações educacionais relativas a alimentação principalmente no campo da educação, saúde e assistência social.

Na educação essa mudança começou em 2009, por meio da Lei 11.947, que prevê:

[...] a inclusão da educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizagem, que perpassa pelo currículo escolar, abordando o tema alimentação e nutrição e o desenvolvimento de práticas saudáveis de vida, na perspectiva da segurança alimentar e nutricional (BRASIL, 2009).

Essa mesma lei apresenta outras medidas que contribuem diretamente para a EAN, como a obrigatoriedade da oferta de alimentos da agricultura familiar local (BRASIL, 2009).

No campo da assistência social tivemos a consolidação da EAN por meio da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN), que prevê entre as suas diretrizes, a instituição de processos permanentes de EAN.

Outro avanço importante se deu por meio do Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PLANSAN), que incluiu a EAN como um de seus objetivos e tinha como meta a elaboração de um documento para ser usado como referencial de EAN no Brasil.

Na saúde é importante mencionar a evolução na compreensão da EAN, da primeira para a atual versão da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN). A PNAN de 2013 traz a EAN como:

[...] processo de diálogo entre profissionais de saúde e a população, de fundamental importância para o exercício da autonomia e do auto-cuidado. Isso pressupõe, sobretudo, trabalhar com práticas referenciadas na realidade local, problematizadoras e construtivistas, considerando-se os contrastes e as desigualdades sociais que interferem no direito universal à alimentação (BRASIL, 2013)

Consolidando todos esses avanços, tivemos em 2012 a publicação do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, o qual é o principal documento para embasar toda e qualquer ação de EAN (BRASIL, 2012).

Para fechar esse histórico, segue a última imagem da linha do tempo de EAN no Marco de Referência de EAN, na figura abaixo.

FIGURA 13. Linha do tempo da EAN no Brasil (continuação).



Mesmo não estando nas figuras, é importante ainda destacar a publicação do Marco de Referência em Educação Popular (BRASIL, 2014). O propósito era criar um conjunto de elementos para o fortalecimento e a identificação de práticas de Educação Popular nos processos das políticas públicas, estimulando a construção de políticas emancipatórias.

Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas

Muito bem! Agora que já conhecemos a história da EAN, vamos nos aprofundar nesse documento que é o grande referencial da nossa unidade.

Por que ele é tão importante? Essa é uma ótima pergunta e nós teremos um grande prazer em responder!

O primeiro ponto a se destacar é a maneira que ele foi construído. Sua elaboração foi feita de maneira coletiva e intersetorial, ao longo dos anos 2011 e 2012, e contou com representantes do Ministério de Desenvolvimento Social e Combate à Fome, do Ministério da Saúde, do Ministério da Educação, do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, da Associação Brasileira de Nutrição, do Conselho Federal de Nutricionistas e do Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição – UNB.

Este grupo se pautou na necessidade de ampliar a discussão sobre as possibilidades, limites e modos fazer EAN. Também considerou que a EAN é um campo de atuação em construção, onde há uma grande variedade de abordagens conceituais e práticas, pouca visibilidade das experiências bem-sucedidas, apresenta fragilidade nos processos de planejamento e sua presença é insuficiente nas políticas públicas.

Para contextualizar a elaboração do marco, é preciso entender que:

O ato de comer, além de satisfazer as necessidades biológicas é também fonte de prazer, de socialização e de expressão cultural. As características dos modos de vida contemporâneo influenciam o comportamento alimentar, com oferta ampla de opções de alimentos e preparações alimentares, além do aspecto midiático, da influência do marketing e da tecnologia de alimentos. Portanto, o poder e a autonomia de escolha do indivíduo são mediados por estes fatores sendo que as ações que pretendam interferir no comportamento alimentar devem considerar tais fatores e envolver diferentes setores e profissionais. Compreende-se que a EAN terá maiores resultados se articulada a estratégias de caráter estrutural que abranjam aspectos desde a produção ao consumo dos alimentos, pois sua capacidade de gerar impacto depende de ações com aquelas que o ambiente determina e possibilita (BRASIL, 2012).

Outro ponto importante é o objetivo desse documento, o qual caracteriza-se pela promoção de um campo de reflexão e prática, no conjunto de iniciativas de EAN, que contemple diversos setores desde a produção até o consumo de alimentos. Desta maneira o marco pretende apoiar os diferentes setores públicos, para que, dentro dos seus contextos, possam alcançar o máximo de resultados possíveis para melhorar a qualidade de vida da população.

Módulo 3 - Unidade 1

No documento também são apresentados os campos de prática para o desenvolvimento das ações de EAN, que engloba setores públicos como saúde, educação, assistência social, trabalho e abastecimento e também setores privados como meios de comunicação, indústrias e comércios de alimentos.

Outras questões que fazem do marco a principal referência em termos de EAN no Brasil são: o conceito e os princípios apresentados.

Você deve ter percebido que em algum momento deixamos de usar o termo Educação Alimentar e começamos a falar Educação Alimentar e Nutricional, certo? Esse é o termo mais adequado para designar as ações que abrangem tantos aspectos relacionados a cadeia produtiva de alimentos, quanto aspectos nutricionais, culturais e sociais. Ela é destinada a indivíduos, grupos e comunidades e o objetivo principal da ação é a promoção da alimentação adequada e saudável, ou seja, a todo momento que exercemos nossa profissão estamos fazendo EAN.

Pautado nisso o marco apresenta o conceito de EAN:

Educação Alimentar e Nutricional, no contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional, é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõe o comportamento alimentar (BRASIL, 2012)

Para se seja possível colocar esse conceito em prática é preciso abandonar os velhos e limitados hábitos e partir para diferentes abordagens educacionais que sejam problematizadoras e ativas e que visem principalmente o diálogo e a reflexão junto a indivíduos, grupos populacionais e comunidades.

O marco traz ainda nove princípios para embasar o desenvolvimento das ações de EAN, são eles:

- Sustentabilidade social, ambiental e econômica
- Abordagem do sistema alimentar na sua integralidade
- Valorização da cultura alimentar local e respeito à diversidade de opiniões e perspectivas considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas (cultura, religião, ciência)
- A comida e o alimento como referências - Valorização da culinária enquanto prática emancipatória e de auto-cuidado dos indivíduos
- A promoção do autocuidado e da autonomia
- Educação enquanto processo permanente e gerador de autonomia
- Diversidade nos cenários de prática
- Intersetorialidade
- Planejamento, avaliação e monitoramento das ações

SAIBA MAIS

Para compreender melhor as dimensões de cada princípio, recomendamos que você assista ao vídeo elaborado pela Rede Virtual Ideias na Mesa, através do link:

<https://www.youtube.com/watch?v=E899xC32MWk>

O último ponto que destacaremos sobre o marco, é a comunicação. Por comunicação entende-se não apenas a transmissão de informações, mas o conjunto de processos mediadores que influenciarão de forma positiva ou negativa no processo de aprendizagem.

Para que a comunicação seja capaz de empoderar o outro, segundo o marco, ela deve ser pautada em:



A forma como você se comunica e conduz as ações de EAN refletirá nos principais aspectos limitantes ou potenciais para efetivação das mesmas. Dentre esses aspectos estão: as relações de poder, as relações dialógicas e a coerência entre a teoria e a prática.

As relações de poder dizem respeito ao saber acadêmico e ao saber popular. Essa deve ser uma relação horizontal e dialógica, onde ambos os saberes sejam valorizados e não haja uma suposta superioridade do saber acadêmico sobre o popular.

As relações dialógicas dizem respeito tanto ao diálogo entre os profissionais (professores, educadores, nutricionistas, outros atores sociais), como entre os profissionais e a população. É preciso construir coletivamente, considerando as demandas, as limitações e potencialidades de cada ator envolvido.

Por fim, precisa haver coerência entre a teoria e a prática, ou seja, antes de qualquer planejamento é preciso conhecer minuciosamente todos os pontos que influenciarão no desenvolvimento das ações, como por exemplo o território, as famílias e a cultura local.

SAIBA MAIS

Quer saber mais sobre o “Marco de referência de Educação Alimentar e Nutricional para as políticas públicas”? Acesse o documento na íntegra:

http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf

CONCLUSÃO

Sabemos que ainda são muitas as dificuldades para a atuação intersetorial e que sua realização implica na reorganização do seu processo de trabalho. Porém quando experienciamos a realização de uma atuação intersetorial percebemos a grandiosidade e a potencialidade na resolução dos problemas e na mudança na realidade.

Como não podemos dar um passo à trás na formação, apostamos na educação permanente para subsidiar e qualificar o trabalho de vocês. Esperamos que esse curso possa estar contribuindo na sua caminhada profissional!

Este módulo foi elaborado especificamente para nutricionistas, com enfoque na liderança, pois vocês são os articuladores de todas as ações de alimentação e nutrição em nível municipal.

O próximo módulo será ofertado para todos os profissionais que atuam na saúde e na educação e seu objetivo é difundir a Educação Alimentar e Nutricional para todos os atores que podem desenvolvê-la sob a sua coordenação.

Vamos lá?

Referências Bibliográficas

BRASIL. Secretaria-geral da Presidência da República. Secretaria Nacional de Articulação Social; Departamento de Educação Popular e Mobilização Cidadã. **Marco de referência da educação popular para as políticas públicas**. Brasília: Departamento de Educação Popular e Mobilização Cidadã/SNAS/SG, 2014. 63 p. Disponível em: <http://confinteabrazilmais6.mec.gov.br/images/documentos/marco_de_referencia_da_educacao_popular.pdf>. Acesso em: 08 mar. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política nacional de alimentação e nutrição**. Brasília: Ministério da Saúde, 2003. 48 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. 84 p.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília: MDS, 2012. 68 p.

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

LIMA, E. S.; OLIVEIRA, C. S.; GOMES, M. C. R. Educação nutricional: da ignorância alimentar à representação social na pós-graduação do Rio de Janeiro (1980-98). **História, Ciências, Saúde**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 2, p.603-635, maio/ago. 2003.

SILVA, A. C. De Vargas a Itamar: políticas e programas de alimentação e nutrição. **Estudos Avançados**, [s.l.], v. 9, n. 23, p.87-107, abr. 1995.

Unidade 2

EAN como ferramenta para promoção da saúde no âmbito das políticas públicas

EAN como ferramenta para promoção da saúde no âmbito das políticas públicas

Objetivo de Aprendizagem:

Apresentar as ferramentas e estratégias para efetivação das ações de EAN.

No final da unidade anterior apresentamos alguns aspectos limitantes para efetivação das ações de EAN, certo? Então! Nessa unidade queremos apresentar ferramentas e estratégias para transformar as limitações em potencialidades! Para isso apresentaremos ferramentas educacionais e materiais de referências. Por fim apresentaremos maneiras de colocar em práticas as ações de EAN na educação e na saúde. A responsável pela escrita dessa unidade foi a Professora Doutora Janaina das Neves.

1. FERRAMENTAS EDUCACIONAIS

A base para realização das ações de EAN, assim como para a promoção da saúde, está no tipo de educação que acreditamos. Não é possível, por exemplo, contemplar os princípios do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, com um modelo de educação bancária, ou seja, em que os educadores depositam um determinado conteúdo e o aprendiz o recebe passivamente, é preciso pensar diferente! (POZO, 1998)

Para início de conversa, é importante lembrar que as concepções de educação, saúde e alimentação, devem estar interligadas, pois são elas que norteiam nossa atuação profissional. Ao longo do Curso já apresentamos nossas concepções ampliadas de saúde e de alimentação. Agora, cabe trazer a definição de educação de Paulo Freire definida em 1996. Segundo ele, educação é a:

Prática pedagógica participativa que acolhe o outro como sujeito dotado de condições subjetivas (que o fazem viver de determinado modo) e de representações subjetivas (que o fazem interpretar o seu lugar no mundo) (FREIRE, 1996).

Nessa perspectiva, as práticas de EAN extrapolam os aspectos científico-biológicos e passam a ser um “campo de conhecimento e prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis” (BRASIL, 2012).

Para que isso seja possível é preciso utilizar abordagens problematizadoras e ativas que incentivem o diálogo entre as pessoas e considere todos os aspectos relacionados a alimentação.

Pode parecer simples, mas trabalhar, tendo como base essas concepções, implica em uma mudança de paradigmas. Para facilitar esse processo vamos apresentar algumas ferramentas utilizadas na educação popular em saúde, são elas: a escuta; a valorização do saber do outro; e as metodologias ativas.

Módulo 3 - Unidade 2

Escuta: quando falamos sobre escuta não estamos nos referindo simplesmente ao ato de ouvir ou de ouvir para responder. Estamos falando de ouvir para compreender o outro, para conhecer seu jeito de viver e de interpretar o seu lugar no mundo. Além disso, a escuta é o primeiro passo para construção de uma relação dialógica, que implica falar após a compreensão de uma realidade.

Valorização do saber do outro: a valorização do saber do outro é complementar a escuta, já que você não consegue valorizar o que outro sabe sem ouvi-lo. É preciso ter clareza que todos temos conhecimento e que não há saber maior ou menor, eles são apenas saberes diferentes. Tendo isso em mente você propiciará um ambiente favorável ao diálogo, ao compartilhar de experiências e a construção de conhecimento.

Metodologia Ativa: é um conceito utilizado para se referir a uma variedade de estratégias de ensino (FONSECA e NETO, 2017). Utilizamos esse termo no plural, pois são várias as formas para trabalhar de maneira ativa, as mais comumente utilizadas na educação em saúde e educação alimentar e nutricional são: a) Roda de conversa (aquela em que educador e educando sentam em roda para construir o conhecimento); b) Aprendizagem baseada em problema (aquela realizada com base em um caso real ou fictício); c) Problematização (aquela realizada com base em diagnóstico); e d) o Arco de Magueréz (aquela que exige o desenvolvimento de cinco passos: observação da realidade, pontos-chave, teorização, hipótese de solução e aplicação na realidade).

SAIBA MAIS

Se você quiser saber mais sobre a metodologia do Arco de Magueréz, recomendamos o texto: Arco de Charles Magueréz: Refletindo Estratégias de Metodologia Ativa na Formação de Profissionais de Saúde, disponível em:

<http://www.scielo.br/pdf/ean/v16n1/v16n1a23.pdf>.

Independentemente de sua escolha, o mais importante é compreender que ao utilizar as metodologias ativas o educador torna-se um moderador, ou seja, a aprendizagem fica centrada nos educandos e é atingida por meio do compartilhamento de saberes e da construção coletiva de conhecimentos.

Somente com escuta, valorização do saber do outro e metodologias ativas conseguiremos promover à autonomia dos indivíduos e da coletividade. Autonomia nesse contexto refere-se a:

[...] capacidade do aluno em autodeterminar-se, escolher, apropriar-se e reconstruir o conhecimento produzido culturalmente em função de suas necessidades e interesses (CARVALHO, 2000).

Promover autonomia consiste, então, em respeitar o momento de cada um, que ao refletir sobre sua realidade, entende suas demandas, percebe suas potencialidades e fragilidades, e tornar-se apto a tomar suas próprias decisões, seja ela querer mudar ou manter seus hábitos e estilo de vida.

Compreender e acreditar nesse modelo de educação lhe permitirá construir estratégias capazes de transformar os determinantes sociais porque como falamos a pouco, a utilização de metodologias ativas torna os indivíduos mais reflexivos, críticos, autônomos e cidadãos, corresponsáveis pelo seu cuidado.

2. MATERIAIS DE REFERÊNCIA

Agora que já entendemos as bases para efetivação da EAN, vamos ver os documentos que subsidiam essas ações no Brasil, especialmente na educação e na saúde. Iremos apresentar os três principais materiais, são eles:

- » “Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional voltado para as Políticas Públicas”;
- » “Guia Alimentar para a População Brasileira” e
- » “Estratégia Intersetorial de Prevenção e Controle da Obesidade”;

» **Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (BRASIL, 2012):**

Embora já tenhamos falado bastante dele a última unidade, fizemos aqui um resumo do que você pode encontrar neste documento. O marco indica que as ações de EAN podem e devem ser realizadas por diferentes profissionais de saúde, educação e assistência social. Este referencial busca atuar na garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada alcançada por meio das políticas públicas de saúde e de Segurança Alimentar e Nutricional. Ao conhecer esse material o leitor será capaz de planejar e desenvolver ações com base no entendimento da cadeia produtiva de alimentos e como princípio para as ações: a sustentabilidade social, ambiental e econômica; o sistema alimentar; a cultura alimentar local e respeito à diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos diferentes saberes; a comida e o alimento como referência e a culinária como prática emancipatória; a promoção do autocuidado da autonomia; a educação como processo permanente e gerador de autonomia e participação ativa e informada dos sujeitos; a diversidade dos cenários de prática; a intersetorialidade e o planejamento, avaliação e monitoramento das ações (BRASIL, 2012).

» **Guia Alimentar para População Brasileira (2014):**

Este material também não é novidade para vocês, já que o citamos nos módulos anteriores. Porém, cabe aqui ressaltar o seu papel para a EAN. Assim como o marco de referência, essa nova edição do Guia Alimentar é fruto de uma construção coletiva, e aborda os princípios e recomendações de uma alimentação saudável e adequada para a população brasileira, caracterizando-se como um instrumento de apoio às ações de Educação Alimentar e Nutricional no SUS e também em outros setores. Se você conhece o Guia sabe que ele é um instrumento pronto para ser utilizado, já que é dinâmico, ilustrativo e aborda os diferentes pontos da cadeia alimentar (BRASIL, 2014a).

» **Estratégia Intersetorial de Prevenção e Controle da Obesidade (2014):**

Este documento foi produzido no âmbito da Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional (CAISAN), e contou com representantes do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA) e da Organização Pan Americana de Saúde/Organização Mundial de Saúde. Ele tem objetivo propor ações intersetoriais e com participação social, para promover a alimentação adequada e saudável e atividade física nos estados e municípios. Apesar de ser um documento destinado as esferas governamentais, ele traz várias ações que podem ser desenvolvidas e as separa por eixos de atuação. São eles: disponibilidade e acesso a alimentos adequados e saudáveis; ações de educação, comunicação e informação; promoção de modos de vida saudáveis em ambientes específicos; vigilância alimentar e nutricional; atenção integral à saúde do indivíduo com sobrepeso/obesidade na rede de saúde; regulação e controle da qualidade e inocuidade de alimentos (BRASIL, 2014b).

SAIBA MAIS

Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas:

http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf

Guia Alimentar para População Brasileira:

http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

Estratégia Intersetorial de Prevenção e Controle da Obesidade:

http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/estrategiaobesiddade.pdf

Há ainda outros três materiais que podem ser utilizados na perspectiva de um referencial teórico complementar para a realização das ações de EAN, são eles:

- » Instrutivo: Metodologia de trabalho em grupo para ações de alimentação e nutrição na atenção básica;
- » Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição;
- » Na cozinha com as frutas, legumes e verduras.

Todos esses materiais foram lançados em 2016 tendo como público alvo os profissionais de saúde que atuam na atenção básica. Eles fazem parte de uma estratégia de fortalecimento da Política Nacional de Alimentação e Nutrição, sendo um desdobramento do Guia Alimentar da População Brasileira. Então, como você deve imaginar, são excelentes materiais para a realização de ações de EAN e de promoção da saúde!

SAIBA MAIS

Caso seja do seu interesse, você também pode acessar os documentos completos nos links a seguir:

- **Instrutivo: Metodologia de trabalho em grupo para ações de alimentação e nutrição na atenção básica:**

<https://cutt.ly/4hGMWx>

- **Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição:**

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

- **Na cozinha com as frutas, legumes e verduras:**

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

3. EAN na prática

Muito bem! Já falamos sobre os aspectos educativos e sobre as bases teóricas brasileiras de EAN. Agora finalmente falaremos da prática! Quais as estratégias, ou seja, as ações que podemos realizar com base no que falamos? Se você pensou em grupos, rodas de conversa, oficinas culinárias, jogos educativos, horta ou qualquer outra metodologia ativa, compreendeu exatamente o que queremos dizer!

Para facilitar o entendimento, dividiremos as ações no campo da educação e da saúde, enfatizando os atores sociais e as metodologias que podem ser utilizadas com cada um deles.

3.1 EAN na Educação

Na educação, a alimentação adequada e saudável precisa estar presente nas discussões e práticas vivenciadas dentro e fora da sala de aula e ainda extrapolar os limites do espaço escolar. Para isso é preciso um bom planejamento intersetorial!

É muito importante que antes do planejamento de qualquer ação seja criado um vínculo de confiança entre o nutricionista e escola. Quanto mais os professores, diretores e merendeiras acreditarem no seu trabalho, mais abertas estarão as portas da escola para o desenvolvimento das ações de EAN.

Outro ponto a se considerar é a necessidade de envolver todos os atores da comunidade escolar nas ações de EAN. Daremos alguns exemplos práticos que podem ser replicados no seu município!

Inserindo a EAN no Projeto Político Pedagógico

A inclusão da EAN no projeto político pedagógico está pautada na Lei nº 13.666 de 16 de maio de 2018, que incluiu o tema transversal da educação alimentar e nutricional no currículo escolar. Para que a lei se efetive será preciso que os professores recebam educação permanente sobre o tema, e os nutricionistas são os profissionais capacitados para essa função.

Módulo 3 - Unidade 2

Apesar da inserção da EAN no projeto político pedagógico ser uma discussão antiga, agora é um momento bastante oportuno para concretizarmos esse sonho! Assim como qualquer mudança ela gerará resistência, porém com as ferramentas supracitadas: escuta, valorização do saber do outro e metodologias ativas, temos certeza que vocês estão prontas para esse desafio!

Você pode começar participando das reuniões pedagógicas e de planejamento, sugerindo ações e colocando-se à disposição para compartilhar seus conhecimentos e construir coletivamente. Leve sempre os referenciais teóricos com você, eles ajudarão a exemplificar e a ilustrar as possíveis ações, além de respaldarem seus princípios.

A partir da discussão desses documentos os professores podem planejar como trabalhar de maneira contínua e permanente o tema alimentação e nutrição, considerando as distintas faixas etárias e, caso seja possível, as diversas disciplinas envolvidas. Como exemplos para iniciar a inclusão podemos citar:

- O professor de geografia abordando o clima, o relevo, na produção de alimentos.
- O professor de história pode contar sobre a cultura alimentar dos brasileiros.
- O professor de matemática pode utilizar as receitas da alimentação escolar para exercícios de multiplicação e fração.
- O professor de português pode pedir uma produção textual abordando a cadeia produtiva do alimento e os atores envolvidos nela.
- O professor de inglês pode ensinar o nome dos alimentos na língua inglesa.
- O professor de biologia pode falar sobre o desenvolvimento e partes dos diversos tipos de plantas.
- O professor de informática pode auxiliar a elaboração de um vídeo sobre a alimentação escolar para apresentar na festa de encerramento da escola.

A inserção no plano político pedagógico traz como vantagem a garantia do tempo adequado para o desenvolvimento das atividades. Também permite a articulação com outros atores como merendeiras, agricultores e comerciantes que complementarão o aprendizado sobre o sistema alimentar.

Como resultado teremos a formação de estudantes críticos e empoderados sobre o tema alimentação e nutrição, capazes de fazerem suas próprias escolhas alimentares e de questionarem o que a mídia lhes impõe. Poderão ainda compreender que comer é um ato político e que a alimentação é um direito humano e deve ser assegurado pelo Estado.

Práticas Culinárias

As práticas culinárias são entendidas como estratégia para alcançar bons resultados, afinal, quem não se encanta em conhecer receitas, prepara-las ou no mínimo experimentá-las?

O ator chave nessas práticas será a merendeira/cozinheira, que antes de mais nada precisa ser valorizada e se perceber enquanto agente promotor da saúde. Mais do que falar do alimento servido, ela pode contar sobre de onde eles vêm, como são armazenados, como ela faz o cálculo para não faltar nem sobrar alimentos, e ainda sobre o que é feito com os resíduos gerados na produção.

Módulo 3 - Unidade 2

Outros atores podem ser envolvidos, como as famílias que podem compartilhar com os estudantes as receitas de família, os agricultores que podem auxiliar contando um pouco sobre a produção dos alimentos, e o nutricionista é claro!

Como resultado dessa ação teremos merendeiras motivadas e valorizadas e estudantes conscientes e apropriados de mais um pedacinho do nosso sistema alimentar. Essas ações também servem para melhorar a aceitação de alimentos e preparações e reduzir o desperdício de alimentos!

Eu aprendi eu ensinei

Essa é uma metodologia que precisará um pouquinho mais de tempo para ser implantada, já que tem como principal ator o próprio estudante, ou seja, serão os estudantes mais velhos ensinando os estudantes mais novos! Você estranhou essa afirmação? Pois é! Mas é isso mesmo!

Contando que a EAN esteja inserida nos projetos políticos pedagógicos e que os professores estejam desenvolvendo ações de EAN contínua e permanente, ao longo dos anos os estudantes vão ter contato com o tema alimentação adequada e saudável em diversas disciplinas, com diferentes abordagens e em distintos espaços.

Essa formação os tornará atores capazes de desenvolver ações de EAN! Ainda com a vantagem de já terem passado pelas disciplinas e terem uma linguagem mais próxima dos outros estudantes. E como eles fariam isso?

Que tal ter um projeto na escola que possibilite a participação de monitores da alimentação? Sim, esses monitores teriam a orientação de um ou mais professores. Esse poderia ser um projeto de contra turno, por exemplo. As ações a serem desenvolvidas por esses monitores poderiam ser rodas de conversa com outros estudantes, ou o desenvolvimento de textos e ilustrações para contação de histórias para os escolares do ensino fundamental I. Da mesma forma, os monitores poderiam elaborar de jogos educativos, ou auxiliar na implementação de horta escolar. Esses monitores poderiam ainda desenvolver ações de compartilhamento de saberes utilizando o laboratório de informática, jornais ou rádio da escola.

Claro que há muitas outras ações que podem ser desenvolvidas, basta iniciar esse projeto. Uma vantagem desse projeto é a possibilidade de desenvolver ações com adolescentes, um público super difícil de ser abordado nas ações de EAN, mas que, quando apoderado, podem ter a linguagem certa para trabalhar com as crianças.

Como uma possibilidade de apoio no planejamento das ações de EAN vocês podem contar com os Centros Colaboradores em Alimentação e Nutrição do Escolar (CECANEs) que surgiram há dez anos para apoiar ações de promoção à saúde e à segurança alimentar e nutricional, por meio de formação permanente.

3.2 EAN na Saúde

Quando pensamos em EAN na saúde devemos lembrar dos múltiplos campos da prática da atenção primária, os quais ultrapassam os portões das unidades básicas e permeiam todos os equipamentos sociais presentes do território.

Módulo 3 - Unidade 2

Como já exposto no módulo anterior, os nutricionistas que atuam nos Núcleos Ampliados de Saúde da Família na Atenção Básica (Nasf-AB) irão trabalhar em duas frentes: a assistencial e a técnica pedagógica, e esses serão os pontos de partida para o planejamento das ações de EAN.

Em conjunto com as equipes da estratégia saúde da família, o nutricionista poderá planejar ações diretas com a comunidade, ações em equipamentos sociais e ações com os profissionais de saúde. Todas são importantes e necessárias e para que funcionem dependerão de alguns fatores como: o vínculo estabelecido entre o nutricionista e os demais profissionais e a comunidade; o conhecimento das reais demandas de cada público ou local; e as ferramentas educacionais que serão utilizadas.

Para facilitar, explicaremos melhor as características das ações que podem ser desenvolvidas com cada um dos públicos alvos supracitados.

Ações diretas com a comunidade

As principais ações realizadas diretamente com a comunidade são os grupos. As atividades em grupos propiciam o compartilhar de saberes entre os participantes e a construção coletiva de conhecimento. Também promove a autonomia e autocuidado.

Você pode criar um grupo a partir da demanda levantada pelas equipes, por exemplo, o alto número de pacientes com sobrepeso e obesidade; ou pode também participar de grupos que já estão consolidados na unidade como Hiperdia (grupo de hipertensos e diabéticos); e/ou ainda propor um grupo com temas que você, a partir do conhecimento do território, julgou importante, como por exemplo um grupo para troca de mudas e sementes.

Independente do tema escolhido, a abordagem integral da alimentação e o conceito ampliado de saúde devem nortear as ações. Por exemplo: em um grupo de alimentação saudável cujo público alvo sejam os pacientes com sobrepeso e obesidade, a ação não deve ser centrada na redução de peso, e sim nos diferentes determinantes que levam ao aumento de peso.

Percebem o quanto isso fará diferença na condução do grupo? Um grupo centrado unicamente na redução de peso falará de diminuição de calorias diárias e muito provavelmente cairá na culpabilização do paciente sobre sua situação. Isso é EAN?

Não, as ações de EAN devem promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis e para que haja empoderamento é preciso conhecer e entender todos os condicionantes que o colocam naquela posição. Ou seja, será preciso falar do sistema alimentar, da produção, do processamento, do comércio e da publicidade de alimentos, resgatar e/ou incentivar o hábito de cozinhar, estimular o consumo de “comida de verdade”, trabalhar as emoções e sua relação com a alimentação.

Ao passo que os usuários se sintam acolhidos e não culpabilizados, compartilhem seus sentimentos, dificuldades e vitórias, serão capazes de identificar as ações que levam ao aumento de peso e com autonomia decidirão sobre o melhor caminho para cuidarem do seu corpo.

Módulo 3 - Unidade 2

O nutricionista deve conduzir e apoiar os pacientes em suas escolhas e apontar os melhores caminhos, pois ele tem conhecimento técnico científico sobre alimentação e nutrição e mais ainda porque tem empatia, escuta, respeita e valoriza o saber o outro.

Ações em equipamentos sociais

A escolha do equipamento social para o desenvolvimento das ações de EAN deve levar em consideração a demanda da unidade de saúde, do equipamento social e também o vínculo que o profissional tem com o local. Dentre as opções podemos citar: escolas, Centro de Referência de Assistência Social (CRAS), Centro de Atendimento Psicossocial (CAPS), associação de moradores, academias da saúde.

Nesses casos o planejamento intersetorial e multiprofissional das ações é ainda mais importante. Pois trata-se de um outro ambiente com demandas diferentes habituais. Será preciso, mais uma vez, ampliar a visão sobre a saúde e a sua empatia. Quer um exemplo?

Em uma associação de moradores, que tenha por exemplo um curso de panificação, você pode propor uma oficina sobre boas práticas para manipulação de alimentos, sobre rotulagem e ainda trabalhar o enriquecimento dos pães com fibras e sementes. Nesse caso, além de estar melhorando a qualidade nutricional dos alimentos produzidos, você estará colaborando com aumento de renda dessas famílias. Por mais que possam ser ações pontuais, as mesmas ferramentas educacionais podem e devem ser utilizadas. As atividades devem ser planejadas em conjunto e o nutricionista novamente assumirá o papel de conduzir e empoderar as pessoas sobre alimentação adequada e saudável, de forma empática e libertadora.

Ações com os profissionais de saúde

Por fim, as ações com os profissionais de saúde, serão de educação permanente, ou de formação de multiplicadores como explicamos no módulo anterior. Elas podem acontecer individualmente na forma de matriciamento ou então em grupo, quando forem temas em comum.

Os temas geralmente partirão dos próprios profissionais e responderão as demandas da comunidade. É importante que as ações sejam planejadas durante as reuniões de equipe e que todos os profissionais se sintam à vontade para construí-la.

Outro fator importante é a formação de parcerias e a divisão de tarefas, ou seja, identifique potenciais e valorize o saber do outro, dessa maneira a construção será coletiva a aceitação muito melhor.

Você pode, por exemplo, fazer um grupo com os agentes comunitários de saúde para levantar as principais dúvidas relacionadas a alimentação e nutrição no território. Em conjunto estabeleçam a melhor metodologia e horários para realizarem a formação. Feito isso traga o embasamento teórico sobre as questões levantadas e discuta com eles como essas informações poderiam ser passadas a comunidade. Divida as responsabilidades, esclareça todas as dúvidas e construa com eles um novo olhar sobre os problemas apresentados. Não esqueça de incluir a avaliação das ações, tanto da sua formação com eles, quanto da ação deles com a comunidade.

CONCLUSÃO

Nesse módulo apresentamos ferramentas, materiais e formas de trabalhar EAN com diferentes públicos. Nossa intenção não era apenas dar exemplo do que já foi feito e sim te empoderar para realizar ações de EAN tendo como base a realidade do seu local de trabalho.

Na próxima unidade falaremos especificamente da horta enquanto instrumento para efetivação da EAN, e na quarta e última unidade construiremos um passo a passo de como planejar, executar e avaliar as ações de EAN!

Referências Bibliográficas

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2a Edição, 1a reimpressão. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014a. 156p.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional (CAISAN). **Estratégia Intersetorial de Prevenção e Controle da Obesidade: recomendações para estados e municípios**. Brasília: CAISAN, 2014b. 70 p. Disponível em: <http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/estrategiaobesidade.pdf>. Acesso em: 04 fev. 2019.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília: MDS, 2012. 68 p.

CARVALHO, M. A. P. **Análise de um ambiente construtivista de aprendizagem à distância: estudo da interatividade, da cooperação e da autonomia no curso de gestão descentralizada de recursos humanos em saúde**. 2000. 175 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de mestrado em Tecnologia Educacional nas Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2000.

FONSECA, S. M.; MATTAR NETO, J. A. **Metodologias ativas aplicadas à educação a distância: revisão de literatura**. Revista Edapeci, São Cristóvão, v. 17, n. 2, p.185-197, maio/ago. 2017.

FREIRE, P. *Pedagogia da Autonomia: Saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

POZO, J. I. **Teorias cognitivas da aprendizagem**. 3. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.

Unidade 3

O sistema alimentar e a horta como instrumentos para realização das ações de EAN

O sistema alimentar e a horta como instrumentos para realização das ações de EAN

Objetivo de Aprendizagem:

Apresentar as possibilidades do desenvolvimento de ações de EAN dentro do sistema alimentar.

Na unidade anterior falamos dos instrumentos educacionais, apresentamos materiais de referência e finalizamos dando exemplos práticos de como desenvolver ações de EAN na educação e na saúde. Nesse momento iremos apresentar uma “peça chave” que pode ser utilizada nas duas áreas e subsidia diversas ações: a horta!



Por que a horta merece uma unidade só pra ela?

Pois quando a utilizamos como estratégia educacional conseguimos abranger todos os princípios do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas.

Vamos relembrar? São eles:

- Sustentabilidade social, ambiental e econômica;
- Abordagem do sistema alimentar na sua integralidade;
- Valorização da cultura alimentar local e respeito à diversidade de opiniões e perspectivas considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas (cultura, religião, ciência);
- A comida e o alimento como referências - Valorização da culinária enquanto prática emancipatória e de auto-cuidado dos indivíduos;
- A promoção do autocuidado e da autonomia;
- Educação enquanto processo permanente e gerador de autonomia;
- Diversidade nos cenários de prática;
- Intersetorialidade;
- Planejamento, avaliação e monitoramento das ações (BRASIL, 2012).

Além disso, um estudo recente mostrou que a horta e as práticas culinárias são as estratégias mais efetivas para aumentar o consumo de frutas, verduras e legumes, e afetam positivamente o comportamento alimentar a longo prazo (HAB; HARTMANN, 2018).

Mas não é de hoje que se sabe a importância da horta sobre o comportamento alimentar, principalmente quando nos referimos ao ambiente escolar. Em 2005, o Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) assinou um acordo com a Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação (FAO) que resultou em uma série de projetos que apresentavam a horta como eixo gerador de dinâmicas comunitárias, educação ambiental, alimentação saudável e sustentável.

Módulo 3 - Unidade 3

Como fruto dessa parceria criou-se o Projeto “Educando com a Horta Escolar”, desenvolvido como projeto piloto em três municípios: Bagé/RS, Saubara/BA e em Santo Antônio do Descoberto (GO). O projeto resultou do entendimento de que:

“é possível promover a educação integral de crianças e jovens de escolas e comunidades do seu entorno, por meio das hortas escolares, incorporando a alimentação nutritiva, saudável e ambientalmente sustentável como eixo gerador da prática pedagógica (BARBOSA, 2008).”

Após essas experiências exitosas o projeto Educando com a Horta Escolar foi replicado em mais de 50 municípios brasileiros.

Essa cooperação técnica também gerou diversos materiais didáticos, dos quais podemos citar um conjunto de 5 cadernos elaborados para auxiliar na implantação de hortas escolares, são eles:

- » **Caderno 1:** A horta escolar dinamizando o currículo da escola.
- » Acesse no link: http://www.educacao.go.gov.br/documentos/nucleomeioambiente/Caderno_horta.pdf
- » **Caderno 2:** Orientações para implantação e implementação da horta escolar.
- » Acesse no link: http://www.fao.org/fileadmin/templates/ERP/docs2010/caderno2_red.pdf;
- » **Caderno 3:** Alimentação e nutrição – caminhos para uma vida saudável.
- » Acesse no link: <https://cutt.ly/ihGMBs>
- » **Caderno 4 – volume I:** Aprendendo com a Horta I – 6 a 10 anos.
- » Acesse no link: <http://www4.planalto.gov.br/consea/publicacoes/metodologia-de-ean/a-horta-escolar-dinamizando-o-curriculo-da-escola-caderno-4-vol-1/3-a-horta-escolar-dinamizando-o-curriculo-da-escola-caderno-4-vol-1.pdf>
- » **Caderno 4 – volume II:** Aprendendo com a Horta II – 11 a 14 anos.
- » Acesse no link: <http://www4.planalto.gov.br/consea/publicacoes/metodologia-de-ean/a-horta-escolar-dinamizando-o-curriculo-da-escola-caderno-4-vol-2/2-a-horta-escolar-dinamizando-o-curriculo-da-escola-caderno-4-vol-2.pdf>

Embora esse projeto não esteja mais em execução pelo FNDE, suas experiências ainda geram frutos e os materiais propostos na época ainda estão disponíveis para nossa utilização.

Partindo agora para a área da saúde, as hortas podem ser utilizadas como um campo para a promoção da saúde, já que propicia interação e o compartilhamento de saberes entre os usuários, fortalece a segurança alimentar e nutricional, promove a alimentação saudável e adequada, e aproxima a comunidade dos profissionais de saúde.

Embora não seja um tema claramente presente nas políticas públicas, quando pensamos na horta como uma abordagem para o desenvolvimento integral do ser humano podemos respalda-la em diversas políticas, tais como a Política Nacional de Promoção da Saúde, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, a Política Nacional de Plantas Medicinais, e a Política Nacional de Educação em Saúde (COSTA et al, 2015).

Módulo 3 - Unidade 3

Implantação e manutenção de hortos oficiais de espécies medicinais e/ou estimulando hortas e hortos comunitários reconhecidos junto a órgãos públicos, para o fornecimento das plantas (BRASIL, 2006).

Quando extrapolamos o cultivo de plantas medicinais e passamos a plantar espécies comestíveis ganhamos mais um campo para a promoção da alimentação adequada e saudável! **Que tal?**

Sabemos que nem todas as escolas e unidades de saúde terão espaço para a criação de uma horta tradicional, ou seja, aquela feita com canteiros no chão. Porém há diversos tipos de hortas que podem ser implantadas em pequenos espaços, ou ainda podemos pensar em espaços públicos que possam ser utilizados para o desenvolvimento de hortas comunitárias que podem atender tanto usuários do SUS quanto escolares.

Agora que já nos empoderamos sobre os motivos para utilizar a horta como instrumento pedagógico vamos aprender como fazer!

Assim como em qualquer ação de EAN devemos iniciar com um bom planejamento! Para isso será necessário reunir os atores que possam ser parceiros na construção da horta.

Na educação podemos convidar: professores, merendeiras, agricultores familiares que entregam para a alimentação escolar, pais de estudantes, representantes dos grêmios estudantis, entre outros. Já na saúde podemos convidar: agentes comunitários, profissionais da equipe saúde da família e do Nasf-AB, produtores locais de alimentos, representantes de equipamentos sociais como a associação de moradores e usuários que tenham afinidade com o tema.

Lembrem-se que a intersetorialidade enriquece e potencializa as ações, então, você também pode convidar representantes da secretaria de agricultura e abastecimento, de assistência social, de universidades próximas ao seu município, da EPAGRI (Empresa de Pesquisa Agropecuária e Extensão Rural de Santa Catarina), do CEPAGRO (Centro de Estudos e Promoção da Agricultura de Grupo), entre outros.

Identificado os possíveis parceiros deve ser realizada uma primeira reunião para o compartilhar de experiências e expertises e iniciar a construção de um plano para implantação da horta.

Esse plano precisa levar em conta os espaços disponíveis para a fazer a horta, os recursos materiais e humanos que serão necessários para implantação e manutenção da mesma, além de definir os objetivos da ação e elaborar um cronograma de execução.

Quanto mais espaço e recursos a unidade de saúde ou escola tiver, maior e mais complexa poderá ser a horta. Porém, não é porque se tem pouco espaço e escassos recursos que você precisa desanimar, muito pode ser aprendido e ensinado com simples vasilhinhos de garrafa pet ou até mesmo copinhos de café, algodão e grãos de feijão. O que mudará são os objetivos a serem alcançados.

Em uma horta comunitária ou escolar, por exemplo, em que se tenha um bom pedaço de terra destinado para esse fim, além do cultivo de alimentos podem ser implantados uma composteira, um minhocário, um berçário de mudas, um pequeno pomar e por aí vai! Quanto mais elementos tivermos compondo a nossa horta, maiores são as possibilidades de realizar ações de EAN.

Módulo 3 - Unidade 3

Mas se você tem pouco ou nenhum espaço opte por trabalhar com vasos que podem ser afixados na parede, colocados no aparador da janela ou em qualquer cantinho que caibam! Nesses casos é preciso escolher plantas que possam ser cultivadas em pequenos espaços, como por exemplo: salsinha, cebolinha, orégano, pimenta, hortelã, alecrim, manjeriço e porque não morango?! O objetivo dessas “pequenas hortas” pode ser: incentivar o consumo de temperos naturais ao invés dos industrializados, melhorar a digestão com a utilização de chás ao invés de medicamentos, reduzir custos com a compra de hortaliças e temperos; diminuir o consumo de alimentos com defensivos agrícolas (agrotóxicos), entre outros!

Agora, focando mais especificamente na horta escolar, vamos ver um passo a passo de como construir esse universo de possibilidades para a o desenvolvimento das ações de EAN!

Para nos ajudar com essa parte convidamos a Engenheira Agrônoma Karina Smania de Lorenzi, que faz parte da equipe do CEPAGRO e desenvolve diversas ações com essa temática no município de Florianópolis. Aproveitem!

Na metodologia desenvolvida pelo CEPAGRO, procura-se organizar os conteúdos de maneira que a sequência de atividades seja a mais lógica possível, dentro da organização escolar e os aspectos agronômicos.

Os conteúdos escolhidos procuram refletir o caráter multidimensional da horta escolar, agrupando-os em três eixos:

- Resíduos Sólidos e a Compostagem;
- A Horta Escolar Agroecológica; e
- Alimentação Saudável.

Estes eixos permeiam as atividades durante o ano todo, tendo sempre como tema central a horta escolar agroecológica.



Por que horta agroecológica?

Nos projetos de hortas pedagógicas, a agroecologia vem de encontro aos trabalhos educativos com princípios e técnicas que visam o cuidado com o todo e atendem à necessidade de produzir alimentos saudáveis.

Entre estes cuidados estão:

- Proteção e cuidados com o solo;
- Ciclagem de alimentos e adubação orgânica;
- Maior diversidade de plantas e alimentos;
- Utilização de controle biológico e plantas repelentes;
- Utilização de Pancs (Plantas Alimentícias Não Convencionais);
- Carinho com a horta e com todos os animais que vivem nela.

Ao iniciar uma horta educativa na escola é necessário seguir algumas etapas para o sucesso do projeto, são elas:

Módulo 3 - Unidade 3

1) Apresentação do projeto e escolha de um(a) articulador(a):

É importante que durante uma reunião pedagógica seja apresentado o projeto de hortas escolares com a finalidade de propor a atividade e sensibilizar os professores, direção e equipe de trabalho da escola. Também é importante eleger um articulador dentro da escola, ou seja, a pessoa que ficará responsável pelos informes, por organizar algumas atividades e por delegar funções que a horta demande. Esta pessoa pode ser um professor(a), diretor(a), auxiliar de ensino, pais, auxiliar da limpeza ou qualquer pessoa da comunidade escolar. O mais importante é que ela tenha interesse e disponibilidade para tal função.

2) Aquisição de materiais:

Para dar início a horta é necessário adquirir alguns materiais, caso a escola ainda não tenha, tais como carrinho de mão, pás, enxadas, pazinhas de jardim, pá de corte, garfo de feno, mangueira, regadores, sementes agroecológicas, mudas e bombonas ou baldes com tampa para o resíduo orgânico.

Para as delimitações dos canteiros podem ser utilizados materiais que já se encontram na escola, como tocos, tábuas, tijolos ou lajotas que não estão sendo mais utilizados. A ideia é que alunos e professores deem uma atenção aos materiais que podem ser reutilizados.

3) Compostagem e gestão de resíduos:

Para uma horta dar certo o solo precisa estar muito bem cuidado. Lembre-se: solo sadio, plantas saudas, humanos saudas.

Uma das atividades mais importantes de um projeto de hortas escolares é a compostagem. Compostagem é o processo de transformação de resíduos orgânicos em adubo através de um processo termofílico, ou seja, numa temperatura em torno de 60° C. Ela é uma ótima estratégia para a destinação dos resíduos orgânicos, pois ao mesmo tempo que reduz o lixo enviado aos aterros sanitários produz adubo para enriquecer o solo da horta.

Para iniciar a gestão de resíduos é necessário, antes de tudo, um processo educativo dentro da escola. A comunidade escolar precisa entender a importância da separação dos resíduos e se acostumar a fazer isso no seu dia-a-dia. Uma dica é fazer uma visita ao aterro sanitário de sua cidade e elaborar estratégias junto com os alunos para diminuir a quantidade de resíduos que a escola manda para o aterro.

SAIBA MAIS

Que saber mais sobre compostagem? Assista ao vídeo "Aprenda a fazer a compostagem com a Revolução dos Baldinhos", disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=t5dswLdzwUs&t=4s>

4) Construção e Manutenção da Horta:

Para um maior envolvimento e interesse dos alunos e professores é necessário que todos participem do processo de construção e manutenção da horta. Aqui vão algumas dicas de como iniciar esse processo:

Módulo 3 - Unidade 3

- **Local:** lembre-se que uma planta precisa de exposição ao sol de 4 a 5 horas por dia. Escolha locais que, além de uma boa posição solar, não sejam facilmente alagados nem encharcados e que tenha fonte de água próxima.
- **Formato dos canteiros:** estes podem ser decididos pelos próprios estudantes. É interessante que os formatos tenham a ver com algum assunto que está sendo abordado em sala de aula, por exemplo: formas geométricas. Para a delimitação do canteiro escolha materiais que já estejam na escola, como bambus, troncos tábuas, tijolos, tocos. Os canteiros devem permitir o fácil acesso para as crianças e a largura deve ser de até 70 cm, sendo que as mãos das crianças possam chegar até metade do canteiro.
- **Adubação:** se houver uma composteira na escola você pode utilizar o composto orgânico que já está sendo produzido ali. Caso não tenha composteira na escola você pode solicitar para aos agricultores familiares e a secretaria de agricultura.
- **Plantio:** ao iniciar o plantio, uma dica é fazer um calendário agrícola em sala de aula. Pesquise junto com os alunos o tempo de germinação e colheita dos alimentos e coloque em lugar visível para que todos possam acompanhar. Depois escolha as plantas que serão cultivadas.
- **Tenha diversidade nos mesmos canteiros.** Utilize plantas companheiras e plantas repelentes para melhorar a saúde da horta. As plantas companheiras são aquelas que se ajudam em relação a ocupação do solo, utilização da água, absorção de luz e nutrientes ao serem plantadas no mesmo local. Já as plantas repelentes têm a função de afastar os insetos pelo odor emitido por suas folhas, flores e raízes. As flores também são válidas, elas irão embelezar e atrair os polinizadores;
- **Faça rotação de culturas,** ou seja, depois da colheita revire o solo e adube com composto. Escolha plantas diferentes para cultivar esse mesmo local com a finalidade de não esgotar o solo com os nutrientes requeridos pelo último plantio. O melhor é fazer rotação de culturas com diferentes famílias, por exemplo entre brássicas (couve, couve-flor, brócolis) e legumes de raiz (cenoura, beterraba).
- **Proteja sempre o solo da horta** com uma generosa camada de palha ou folhas secas por cima do canteiro, isso mantém a umidade do solo e favorece o crescimento das plantas.
- **Lembre-se:** uma planta saudável precisa de um bom solo, água, luz do sol e carinho. Não esqueça de estimular os alunos aos cuidados diários com a horta.

5) Educação alimentar e nutricional:

A principal finalidade da horta escolar é servir de campo para o desenvolvimento das ações de EAN. Por isso a EAN permeia todas as etapas anteriores e continua após a colheita dos alimentos.

Gostaram? Esperamos que sim! Engenheiros agrônomos são sempre ótimas parcerias para o desenvolvimento de hortas, sejam elas como forem! Procure um em seu município e veja o quanto podem crescer juntos!

CONCLUSÃO

Lembram que lá no início da unidade falamos que a horta abrange todos os princípios do marco?

Para concluir essa unidade vamos um a um!

O primeiro princípio é a sustentabilidade social, ambiental e econômica. Com a implantação de uma horta estaremos possibilitando diferentes aprendizados, tais como: produção de alimentos, seja para consumo ou para comercialização; cuidado com o solo, a água e os alimentos, enfatizando a importância da não utilização agrotóxicos; e o respeito com o meio ambiente, com os animais, com os colegas e professores. O segundo princípio é a abordagem do sistema alimentar na sua integralidade, esse dispensa explicações, já que a horta permite conhecer desde o cultivo até o consumo dos alimentos produzidos.

O terceiro é a valorização da cultura alimentar local e respeito à diversidade de opiniões e perspectivas considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas (cultura, religião, ciência). Este princípio pode ser trabalhado desde a primeira reunião de planejamento e deve acompanhar a implantação da horta e o preparo dos alimentos, sempre valorizando o saber do outro e os diferentes hábitos alimentares. O quarto é a comida e o alimento como referências - valorização da culinária enquanto prática emancipatória e de auto-cuidado dos indivíduos. Após o cultivo a horta dá seus frutos! Os quais devem ser trabalhados junto as merendeiras escolares, criando e incrementando as preparações da alimentação escolar e permitindo uma melhor aceitação do cardápio escolar.

O quinto é a promoção do autocuidado e da autonomia. Por meio do cultivo de alimentos, os estudantes aprendem a cuidar das plantas e também vão aprendendo a cuidar de si, a ter paciência, saber que tudo tem seu tempo e que necessita de amor e cuidado para crescer. Desta maneira vão se empoderando e se tornam capazes de fazer suas próprias escolhas.

O sexto princípio é a educação enquanto processo permanente e gerador de autonomia. Somente uma educação libertadora é capaz de gerar autonomia, e a horta constitui-se uma metodologia ativa de construção de saberes.

O sétimo trata da diversidade nos cenários de prática. A horta permite isso, seja no local de cultivo, junto a composteira, na cozinha ou em sala de aula.

O oitavo é a Intersetorialidade, que como já falamos anteriormente é fundamental para enriquecer e potencializar as ações. Na horta a intersetorialidade torna-se uma peça-chave.

Por fim, o nono princípio fala do planejamento, avaliação e monitoramento das ações, sem as quais não seria possível construir e manter uma horta.

E agora? Você concorda conosco que a horta também precisava de uma unidade só dela? Trabalhar com horta é trabalhar com amor! É aprendizado diário e sorriso constante! Esperamos ter te contagiado com a nossa crença no poder transformador de uma horta!

Na próxima unidade trabalharemos um passo a passo para o planejamento das ações de EAN. Vamos lá?

Referências Bibliográficas

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2a Edição, 1a reimpressão. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014a. 156p.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional (CAISAN). **Estratégia Intersetorial de Prevenção e Controle da Obesidade: recomendações para estados e municípios**. Brasília: CAISAN, 2014b. 70 p. Disponível em: <http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/estrategiaobesiddade.pdf>. Acesso em: 04 fev. 2019.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília: MDS, 2012. 68 p.

CARVALHO, M. A. P. **Análise de um ambiente construtivista de aprendizagem à distância: estudo da interatividade, da cooperação e da autonomia no curso de gestão descentralizada de recursos humanos em saúde**. 2000. 175 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de mestrado em Tecnologia Educacional nas Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2000.

FONSECA, S. M.; MATTAR NETO, J. A. Metodologias ativas aplicadas à educação a distância: revisão de literatura. **Revista Edapeci**, São Cristóvão, v. 17, n. 2, p.185-197, maio/ago. 2017.

FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia: Saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

Unidade 4

Planejamento das ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN)

Planejamento das ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN)

Objetivo de Aprendizagem:

Orientar sobre como planejar, elaborar e avaliar um plano de ações de EAN de forma intersetorial.

Para finalizar este módulo, e também o nosso curso, queremos empoderá-los e instrumentalizá-los sobre o planejamento das ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN). Ao longo de todo curso trabalhamos conceitos, metodologias e referenciais que lhes permitirão compreender cada passo delimitado nessa unidade. Mas caso ainda restem dúvidas vocês sempre poderão recorrer as apostilas dos módulos anteriores.

Pensando em trazer o melhor conteúdo a vocês convidamos a Professora Doutora Andhressa Fagundes para escrever essa unidade. Aproveitem!

1. PLANEJAMENTO

Como já vimos ao longo do curso, toda ação que visa mudança de realidade necessita de planejamento. Por isso, não há como desenvolver ações de EAN sem antes planejar! Planejar significa pensar para intervir e intervir para mudar, visando determinados fins ou metas (CERVATO-MANCUSO, 2011).

O planejamento é considerado um instrumento que tem o objetivo de produzir mudanças positivas em um contexto que sofrerá alguma intervenção, por meio do uso articulado de recursos (logísticos, materiais, humanos, tempo). Ele é considerado, portanto, uma ferramenta administrativa (CASTRO, 2005), que possibilita perceber a realidade, avaliar os caminhos e construir um referencial futuro.

O planejamento serve para:

- Identificar problemas;
- Levantar as demandas reais;
- Formular propostas coerentes com as necessidades do grupo ou comunidade;
- Garantir a participação e cooperação do grupo ou comunidade;
- Cumprir prazos;
- Organizar racionalmente o trabalho;
- Atingir os objetivos.

Pensando em EAN, o planejamento se faz necessário devido à complexidade e diversidade de fatores que precisam ser consideradas para que as ações atinjam o seu objetivo. Dentre eles podemos citar: o público alvo, o local da ação, os recursos disponíveis, os assuntos abordados e a metodologia escolhida.



Por onde começar?

Fazendo as perguntas certas! Segundo Castro (2005), algumas questões são essenciais para o planejamento: O que fazer? O que priorizar? Por que fazer? Para quem fazer? Onde fazer? Quando fazer? Quantas vezes fazer? Sobre o que fazer? Como fazer? Quem vai fazer? Quanto custa fazer? O que esperar? Tendo essas respostas já é possível passar para o próximo passo!

Como surgirão muitas demandas é preciso: definir e priorizar as necessidades ou problemas; identificar e avaliar os recursos disponíveis, os atores envolvidos e os problemas prioritários; criar condições de viabilizar as ações; e avaliar resultados, produtos e impactos das mudanças (ESPERANÇA; GALISA, 2014; CERVATO-MANCUSO, 2011; BRASIL, 2013; 2012).

Parece trabalhoso e complexo? Mas fique tranquilo! Vamos detalhar passo a passo até ficar simples e fácil!

A Organização das Nações Unidas para a Agricultura e a Alimentação elaborou, em 1999 (FAO, 1999), um Guia Metodológico de Comunicação Social em Nutrição, propondo uma estrutura elementar de planejamento, dividida em 4 etapas essenciais: (1) concepção, (2) formulação, (3) implementação e (4) avaliação. Posteriormente esse planejamento foi descrito por Cervato-Mancuso (2011), que detalhou essa estrutura teórico-metodológica no contexto das ações de Educação Alimentar e Nutricional:

- Concepção é o estudo da análise dos problemas alimentares e nutricionais da comunidade (diagnóstico), onde serão identificados os fatores causais que serão considerados na intervenção.
- Formulação é a etapa para estabelecer objetivos, elaborar mensagens e selecionar métodos e definir os critérios necessários.
- Implementação é a fase de elaboração de materiais de apoio e execução da intervenção.
- Avaliação é a etapa de análise crítica e sistemática das realizações e resultados do plano em relação aos objetivos propostos.

Para facilitar, podemos sistematizar o planejamento das ações de EAN contemplando: a estrutura básica de quatro etapas, as perguntas norteadoras, e os aspectos dessa evolução, como proposto no Quadro 8.

QUADRO 8. Síntese de propostas de planejamento de intervenção de EAN.

Etapas Estrutura Básica	Perguntas norteadoras	Questões (abrangentes) e etapas propostas
(1) Concepção	O que fazer? Para quem fazer?	Qual é problema? (Diagnóstico e territorialização)
(2) Formulação	Por que fazer? O que priorizar? Sobre o que fazer? Como fazer? Onde fazer? Quando fazer? Quantas vezes fazer (periodicidade)? Quanto custa fazer? Quem vai fazer? Com quem fazer? O que esperar?	O que deve ser mudado? (Sujeitos da ação, Objetivos)
		O que podemos fazer para colaborar com a mudança? (Conteúdos, Métodos, Parceiros, Local, Cronograma e Recursos)
(3) Implementação	Execução	(Execução/Operacionalização)
(4) Avaliação	O que precisa mudar?	O que mudou? (Avaliação)

Adaptado de: CERVATO-MANCUSO, 2011; ESPERANÇA; GALISA, 2014; BRASIL, 2013.

Observem que as questões mais abrangentes, propostas na 3ª coluna, são uma síntese das duas anteriores. Ou seja, temos a estrutura de uma proposta clássica (FAO, 1999), que considera as perguntas importantes para o direcionamento de um planejamento e ao mesmo tempo contempla as questões mais atuais da EAN.

Essa terceira coluna representa a concepção de EAN proposta no Marco de Referência de EAN para Políticas Públicas, já que inclui elementos que irão permitir a valorização da cultura da população, as ações intersetoriais, as metodologias ativas, culminando na garantia da SAN. **Ainda não está claro?**

Vamos, então, detalhar o que precisamos fazer em cada uma dessas etapas para termos um bom planejamento e, conseqüentemente, a implementação de ações de EAN com mais possibilidade de sucesso!

2. PROPOSTA DE IMPLEMENTAÇÃO E AVALIAÇÃO DE PLANOS DE EAN

As ações intersetoriais de EAN podem (e devem) ser promovidas nos setores públicos da saúde, assistência social, educação, segurança alimentar e nutricional, agricultura, desenvolvimento agrário, abastecimento, meio ambiente; nas esferas Federal, Estadual, Municipal e Regional (BRASIL, 2012). Desse modo, a proposta de implementação pode ser conduzida por profissionais que atuem em qualquer destes setores e, preferencialmente, em parceria.

2.1. Qual é problema? (Diagnóstico e territorialização)

Para essa etapa é necessário identificar o problema, as possíveis causas e determinantes, definir as prioridades, e fazer a análise dos recursos disponíveis no território para o projeto. É como estabelecer uma linha de base, por meio da coleta e análise de dados básicos ou uso de indicadores confiáveis já existentes. É importante fazermos o diagnóstico para conhecer a magnitude, os determinantes e as consequências da situação existente (ESPERANÇA; GALISA, 2014; BRASIL, 2018).

O território é considerado um campo estratégico, em especial para questões relativas à garantia da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN). É nesse espaço que se estabelecem os hábitos e as escolhas alimentares, acesso e disponibilidade para práticas educativas e troca de saberes, que são socialmente construídas e permanentemente transformadas pelos atores sociais que o habitam (BRASIL, 2013; GABRIEL; FAGUNDES, 2017).

Vários são os aspectos que precisam ser considerados durante o diagnóstico territorial, como foi descrito no módulo 2 desse curso, quando falamos em território e ambiente nutricional. Você consegue lembrar?

Segue abaixo um resumo das informações que precisam ser levantadas nesse processo de investigação:

- Dados demográfico-sociais (faixa etária, escolaridade, renda, estrutura familiar, ocupação);
- Dados biológicos (estado nutricional, saúde e seus determinantes);
- Dados sobre o consumo alimentar (preferências, hábitos, disponibilidades e recomendações, preparo, seleção, armazenamento, compras);
- Dados comportamentais:

Cognitivo: o que a população sabe sobre as questões alimentares?

Afetivo: o que a população sente sobre as questões alimentares?

Situacional: barreiras e potencializadores (como poder aquisitivo, alimentos, recursos disponíveis).

- Dados sobre recursos (financeiros, institucionais, logísticos, humanos, materiais);
- Demais informações sobre o território (água, luz, saneamento básico, presença de áreas de lazer e esporte)

Ao final dessa etapa teremos:

- Qual é o problema?
- Como se manifesta?
- Qual é a população afetada?
- Qual é o seu impacto sobre a vida social, econômica e cultural da população afetada?
- Constitui-se em um problema de saúde pública?

2.2. O que deve ser mudado? (Sujeitos da ação e objetivos)

Com os resultados da Fase 1 (diagnóstico e territorialização) saberemos quem devemos priorizar, quem serão os sujeitos da ação e qual o problema deverá ser trabalhado. Os sujeitos da ação nem sempre são definidos a partir do diagnóstico. Não raro temos que desenvolver ações com um público específico (gestantes da unidade de saúde X ou crianças menores de 5 anos da escola Y). Se for esse o caso, faremos o diagnóstico para priorizar a ação e definir os objetivos.

Módulo 3 - Unidade 4

Devemos respeitar as características da população, e sermos realistas, propondo objetivos que sejam factíveis e mensuráveis. Usualmente propomos 'Objetivo Geral' e 'Objetivos Específicos'. O objetivo geral é mais abrangente e os específicos são as etapas para alcançar o objetivo geral (geralmente de quatro a seis) (ESPERANÇA; GALISA, 2014).

QUADRO 9. Síntese de propostas de planejamento de intervenção de EAN.

	Objetivo Geral	Objetivos Específicos
Exemplos de Objetivos para um plano.	<ul style="list-style-type: none">• Aumentar o consumo de frutas e hortaliças das famílias do Programa Bolsa Família	<ul style="list-style-type: none">• Melhorar o acesso das famílias a informações sobre esses alimentos.• Desenvolver atividades que incentivem o consumo desses alimentos, por exemplo: oficinas culinárias, cultivo de hortas etc.
Exemplos de verbos para elaboração de planos de EAN	Incentivar, aumentar, desenvolver, apreciar, adquirir, avaliar, aperfeiçoar, compreender, conhecer, motivar, citar, listar, explicar, enumerar, elaborar, preparar, indicar, anotar, diferenciar, relacionar, exemplificar, identificar, melhorar sensibilizar, compreender/ entender/saber	

Fonte: BARROS et al., 2014.

Vantagens de formular os objetivos do plano:

- Compreender com clareza as tarefas a serem planejadas e executadas;
- Racionalização do tempo de trabalho;
- Prever os custos financeiros, técnicos e materiais que se fazem necessários;
- Dispor de critérios objetivos para avaliar os resultados da intervenção.

Ao final teremos:

- Quem é o sujeito da ação?
- Quais são os problemas alimentares/nutricionais presentes?
- Qual(is) deve(m) ser priorizado(s)?
- Quais atividades ou práticas educativas já foram realizadas com essa população?

2.3. O que podemos fazer para colaborar com a mudança? (Conteúdo, Métodos, Parceiros, Recursos, Cronograma e Local)

Falamos em colaborar com a mudança e não em fazer a mudança, porque acreditamos que todo processo educativo é construído de forma coletiva e depende de diferentes atores para ter sucesso.

Nas ações de Educação Alimentar e Nutricional estamos lidando com temas que envolvem fatores socioculturais e afetivos. Não podemos simplesmente considerar que 'determinada população tem que aprender mais sobre determinado assunto'. É necessário compreender o contexto para definir o que falar, com quem falar, e de que forma falar. Não fazemos ações de EAN 'para algum público', e sim 'com um público' (BRASIL, 2012; 2013).

Conteúdos

Nesse item precisamos pensar nos conteúdos que melhor conseguirão atender os problemas a serem priorizados. Pode ser um conjunto de atividades, que contemple diferentes temas. Por exemplo, podemos trabalhar a Promoção da Alimentação Adequada e Saudável com crianças menores de cinco anos com três temas: origem dos alimentos, prato saudável e mídia. Mas precisamos ter muita cautela com o excesso de assuntos que serão abordados, bem como com o método, a linguagem e o grau de complexidade.

As possibilidades de temas são inúmeras! Como vocês viram ao longo de todo nosso curso, os assuntos devem ser de interesses da população e abordar diferentes aspectos da cadeia alimentar.

Vamos ver algumas possibilidades de temas? Culinária x emancipação, cultura, patrimônio, sustentabilidade, sistema alimentar, agroecologia, autocuidado, autonomia, classificação dos alimentos, grupos alimentares, origem dos alimentos, mídia e informações adequadas, rotulagem nutricional, regularidade nas refeições, ingestão hídrica, destinação de resíduos, defensivos químicos, dentre muitos outros, que podem ser sugeridos pelos próprios sujeitos.

Em se tratando de EAN, devemos pensar em planos que **valorizem o sujeito, a democratização do saber, o ser social, a cultura, a ética e a cidadania**. E para que isso aconteça os planos devem superar alguns limitantes como: 1) a troca de saberes pautada apenas na dimensão nutricional dos alimentos; 2) a negação dos aspectos culturais e sensoriais; 3) as metodologias baseadas em palestras e elaboração de folders; 4) as recomendações descontextualizadas do meio onde está inserido o indivíduo ou a coletividade; e 5) a desconsideração de que os interesses econômicos do país compõem hoje os principais determinantes de uma alimentação de má qualidade, por meio da mídia e da indústria.

A base para superar esses limitantes consiste no tipo de educação que acreditamos, lembra? Como vimos na unidade 2 desse módulo. Pautar suas ações em instrumentos técnicos estratégicos, como o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014b) e o Guia Alimentar para Crianças Menores de Dois Anos (em breve será publicado pelo Ministério da Saúde), também facilitará o sucesso das ações!

Outro ponto importante, é fazer uma avaliação prévia do assunto antes de iniciar a ação. Desta forma, ao finalizar a atividade você poderá reavaliar e ver se houve uma mudança de concepção sobre o assunto abordado!

Quer algumas ideias sobre temas e experiências de ações de EAN? Dê uma olhada no site da Rede Ideias na Mesa (<https://www.ideiasnamesa.unb.br/>) e no Caderno de Atividades - Educação Alimentar e Nutricional: o direito humano à alimentação adequada e o fortalecimento de vínculos familiares nos serviços socioassistenciais, disponível em: <http://polis.org.br/publicacoes/caderno-de-atividades-educacao-alimentar-e-nutricional-o-direito-humano-a-alimentacao-adequada-e-o-fortalecimento-de-vinculos-familiares-nos-servicos-socioassistenciais/>. (BRASIL, 2016; 2013).

Métodos

A questão central nesse tópico é identificar e descrever o “como”. Como fazer com que o sujeito/coletivo se envolva com as ações e compreenda as mensagens? Primeiramente é preciso conhecer e considerar os valores, princípios, significados, culturas, necessidades, conhecimentos prévios e expectativas de cada ator envolvido. É preciso considerar o conceito de EAN em sua completude.

Podemos definir método como o caminho que será utilizado para o cumprimento dos objetivos. Como vimos na unidade 2 desse módulo, devemos optar por métodos e técnicas em que os sujeitos terão uma participação ativa durante o processo.

O Marco de Referência de EAN para as Políticas Públicas também faz a recomendação do uso de métodos ativos e abordagens problematizadoras que favoreçam o diálogo e a participação dos indivíduos e coletividades para as ações de EAN (BRASIL, 2012). Ademais, é imperativo um diálogo qualificado entre o saber, cultura popular e o saber técnico (BRASIL, 2014a; 2013), e as metodologias ativas possibilitam essa interação (BRASIL, 2016).

Além dos exemplos e materiais disponibilizados na unidade 2, você pode acessar os seguintes materiais para se empoderar sobre as metodologias ativas: “Caderno de metodologias: inspirações e experimentações na construção do conhecimento agroecológico” (BIAZOTI; TAVARES, 2017), disponível em: <http://aba-agroecologia.org.br/wordpress/caderno-de-metodologias/>. E o “Curso Ideias na Mesa: Metodologias participativas para ações de EAN” (BRASIL, 2016) Disponível em: <https://www.ideiasnamesa.unb.br>

Outro aspecto bem importante é a forma como você se comunica com os participantes. Isso fará toda a diferença no compartilhamento de saberes e no empoderamento do outro.

Vamos conhecer algumas técnicas de comunicação que facilitam esse processo?

- Manter o contato visual com o público;
- Usar linguagem clara ao público;
- Interagir constantemente com os participantes;
- Manter tom de voz audível e não linear;
- Limitar a quantidade de informações – o que é essencial?;
- Evitar textos e exposições longas no material de apoio;
- Usar imagens, desenhos e ilustrações no material de apoio (ESPERANÇA; GALISA, 2014).

Parceiros, Recursos e Cronograma

Vamos falar sobre estes três itens que estão correlacionados. É fundamental pensarmos nos parceiros que colaborarão com a ação de EAN, e estes poderão colaborar também com a descrição dos recursos disponíveis e com o cronograma.

A intersetorialidade veio sendo apresentada e discutida por nós ao longo de todo curso, não é mesmo? E ela se aplica também (e especialmente) ao planejamento e execução de ações de EAN! Nós sabemos

Módulo 3 - Unidade 4

que na rotina de trabalho não é nada simples conseguir agenda com diferentes profissionais, mas é na rotina de trabalho não é nada simples conseguir agenda com diferentes profissionais, mas é importante tentarmos, pois veremos a otimização de força de trabalho e resultados positivos, e novas oportunidades naturalmente se abrirão.

Para concretizar a intersetorialidade é necessário fazer uma agenda de trabalho em comum, desde a fase do planejamento. O matriciamento, ferramenta de trabalho recomendada na atenção primária do setor saúde, pode ser utilizado aqui! Você lembra dele? Trata-se de uma metodologia de trabalho que oferece suporte técnico-pedagógico entre profissionais de diferentes áreas, produzindo a co-responsabilização e efetividade de discussões conjuntas. O objetivo é o compartilhamento dos saberes que são comuns a todos.

O matriciamento é apenas uma sugestão! O importante é organizar uma agenda coletiva, periódica. Fechar as agendas para esse fim! Vamos propor um turno por mês para começar?

Ainda falando de parceria, os Conselhos de Segurança Alimentar e Nutricional (Consea) e as Câmaras Interministeriais de SAN (Caisan) podem ser facilitadores da aproximação entre a sociedade e o governo, nas esferas nacional, estadual e municipal, e outros conselhos (educação, saúde, assistência social) também podem incorporar a agenda de EAN (BRASIL, 2013).

No que se refere aos recursos é necessário prever o deslocamento e o desenvolvimento de materiais, os recursos audiovisuais (som, datashow, computador, TV, DVD) e recursos necessários a depender das atividades propostas (oficina culinária, alimentos, horta, material de papelaria, materiais para montagem de feira, internet, entre outros).

O cronograma deve indicar 'quando fazer a ação/atividade' e 'quantas vezes' (a periodicidade, se for o caso), bem como considerar os responsáveis por cada etapa. É muito importante também ter a duração, para que todos os participantes possam se programar. Muito provavelmente não conseguiremos ter todos os segmentos do governo representados em todas as etapas/ações, mas é importante que o planejamento tenha sido feito de forma coletiva e que todos saibam o que e quando as ações estarão acontecendo.

Local

A definição do local deve ser condizente com o número de participantes pretendidos e com os métodos descritos e planejados, tipo de atividade, condições de acesso dos participantes, dentre outros aspectos. Na multiplicidade de setores envolvidos na temática, temos um elenco de locais a serem considerados e devemos, sempre que possível, explorar o território dos sujeitos da ação. Alguns exemplos:

- Academias da Saúde;
- Praças;
- Escolas e creches;
- Bibliotecas;
- Centro de Referência de Assistência Social (CRAS);
- Centro de Atenção Psicossocial (CAPS)
- Associações de moradores
- Unidades de Saúde
- Centros Comunitários
- Instituição de longa permanência
- Restaurantes populares e universitários, e cozinhas comunitárias
- Centros esportivos
- Igrejas

2.4. O que mudou? (Avaliação)

Esse tópico também deve estar presente no seu planejamento, embora será mais utilizado após a execução do seu plano. Todas as etapas devem ser acompanhadas e monitoradas, e ao final devemos fazer uma avaliação mais abrangente e completa de como foi a implementação da proposta.

Essa é uma etapa indispensável que permite efetuar análise crítica, objetiva, sistemática das ações realizadas e os resultados em relação ao que foi proposto, aos conteúdos, prazos, pessoas envolvidas e parcerias, para evidenciar as experiências positivas que podem ser replicadas em outro espaço e tempo (CERVATO-MANCUSO, 2011; ESPERANÇA; GALISA, 2014; BRASIL, 2013; CARVALHO et al., 2016).

Recomenda-se que essa etapa também seja participativa, incluindo os principais envolvidos na intervenção. São eles: sujeitos da ação; líderes comunitários do território; equipe de executores do plano; gestores e representantes do governo.

Existem várias formas de avaliação! Vamos abordar aqui os dois modelos mais utilizados: formativa ou em curso e somativa ou terminal.

- **Formativa ou em curso:** Considera o processo como um todo, possibilitando o aprofundamento da reflexão sobre o desenvolvimento das ações, desde o diagnóstico até a execução da (s) atividade(s), mostrando as dificuldades operacionais. Essa avaliação possibilita rever as estratégias metodológicas, os materiais empregados e aspectos subjetivos (sociais, econômicos, culturais, psicológicos...) demandados para atingir os objetivos (ESPERANÇA; GALISA, 2014; CARVALHO et al., 2016).
- **Somativa ou terminal:** É realizada quando as ações já terminaram. Os resultados apresentados avaliarão a atividade em si ('o que foi feito?', 'qual era o objetivo da atividade?'). Não se considera o decorrer do processo. O resultado das ações se restringirá ao ponto de chegada, como se estivesse 'somando' o que foi realizado (ESPERANÇA; GALISA, 2014; CARVALHO et al., 2016).

No contexto da EAN, com a transversalidade do tema alimentação, repleto de individualidades e experiências diversas, apostamos mais na utilização da avaliação formativa (CARVALHO et al., 2016).

É importante frisar que a avaliação deve ser coerente com as ações desenvolvidas e com prazo. Lembra que falamos no tópico 'Conteúdo' que os conhecimentos e atitudes da população precisavam ser medidos antes da intervenção, para nos proporcionar uma base de comparação posterior? Então, esse é o momento de pegarmos as mesmas perguntas que fizemos no início da intervenção e repetirmos para vermos as mudanças de concepção.

Em muitas ações de EAN só poderemos avaliar o quanto a população compreendeu sobre o que foi falado e trabalhado durante as intervenções. Não conseguiremos avaliar se houve mudança de comportamento ou modificação de indicadores de saúde, por exemplo, por que estes indicadores requerem mais tempo para sofrerem modificações, e nem sempre é possível.

O que se avalia? O alcance dos objetivos do projeto; O desenvolvimento das atividades programadas; O entendimento do público (compreensão); O custo e a efetividade do projeto (impacto).

Módulo 3 - Unidade 4

Um modelo simples de avaliação que pode ser realizado de forma rápida, ao final de uma atividade, por exemplo é “Que bom! Que pena. Que tal?”. O participante deve responder, oralmente ou por escrito, os pontos positivos da atividade (Que bom!); os aspectos negativos que não tenha gostado naquela atividade (Que pena.); e deve deixar as suas sugestões (Que tal?). Mas atenção, essa é uma ideia de avaliação complementar, que não substitui a análise crítica mais profunda.

E agora? Ficou mais claro como pode ser realizado um plano de ações de EAN? Esperamos que sim! Segue abaixo um quadro que sintetiza as ações do planejamento.

QUADRO 10. Síntese das ações de planejamento

Questões para implementação de um plano de EAN		
Identificação do plano:		
Questões	Etapas/Passos do Plano	Orientações
Qual é problema?	Diagnóstico e territorialização	Identificar problema, causas, recursos disponíveis. Estabelecer linha de base. Coleta e análise de dados básicos. Analisar o território.
O que deve ser mudado?	Sujeitos da ação e Objetivos	Quem é o público prioritário? Definição dos objetivos: Geral=Abrangente; Específicos=etapas para cumprir o objetivo geral.
O que podemos fazer para colaborar com a mudança?	Conteúdos, Métodos, Parceiros, Local, Cronograma e Recursos	Definir o conteúdo que melhor atenderá os objetivos. O tema depende dos objetivos, nível de conhecimento do público e do educador. Cuidado com excesso de temas. Distribuir por complexidade e tempo. Métodos: priorizar os ativos, que motivam e integram os sujeitos. Fazer levantamento de parceiros, recursos e cronograma coletivo.
O que mudou?	Avaliação	Pensar em indicadores factíveis, viáveis. Avaliação formativa (também mostra as dificuldades operacionais e é mais indicada), ou somativa (avalia os resultados da ação). Realizar avaliação compreensão do conteúdo.

Fonte: ESPERANÇA; GALISA, 2014; BRASIL, 2013.

CONCLUSÃO

Chegamos ao final da unidade cujo objetivo foi orientar a implementação e a avaliação de um plano de ações de Educação Alimentar e Nutricional. Detalhamos todo o processo de planejamento que subsidia a implantação e a avaliação de planos e projetos de EAN.

Devido aos inúmeros avanços da EAN diversos são os aspectos que devem ser contemplados para que a implementação de uma ação de EAN seja exitosa. Por outro lado, as etapas percorridas mostraram direcionamentos viáveis para a implementação dessas ações.

É fundamental desenvolver ações educativas intersetoriais, na perspectiva da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional, compartilhando conhecimentos e práticas que contribuam com melhores condições de vida e de saúde da população. Esperamos que o material aqui apresentado contribua com as suas reflexões e práticas, bem como com a ampliação do escopo de ações de EAN em nosso país.

Referências Bibliográficas

BARROS, D. C. et al (Org.). **Educação Alimentar e Nutricional no Programa Bolsa Família**. Rio de Janeiro: EAD/ENSP, 2014. 128 p.

BIAZOTI, A.; ALMEIDA, N.; TAVARES, P. (Org.). **Caderno de metodologias: inspirações e experimentações na construção do conhecimento agroecológico**. Viçosa: Universidade Federal de Viçosa, 2017. 84 p.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional (CAISAN). Estratégia Intersectorial de Prevenção e Controle da Obesidade: recomendações para estados e municípios**. Brasília: CAISAN, 2014a. 70 p. Disponível em: <http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/estrategiaobesidade.pdf>. Acesso em: 04 fev. 2019.

BRASIL, Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (MDS). **Caderno de Atividades - Educação Alimentar e Nutricional: o direito humano à alimentação adequada e o fortalecimento de vínculos familiares nos serviços socioassistenciais**. Brasília: MDS. 2013. Disponível em <http://polis.org.br/publicacoes/caderno-de-atividades-educacao-alimentar-e-nutricional-o-direito-humano-a-alimentacao-adequada-e-o-fortalecimento-de-vinculos-familiares-nos-servicos-socioassistenciais>. Acesso em 19 de outubro de 2018.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília: MDS, 2012. 68 p.

BRASIL. Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição (OPSAN). **Curso Ideias na Mesa: Metodologias participativas para ações de EAN**. Brasília: OPSAN, 2016. Disponível em: <https://www.ideiasnamesa.unb.br>. Acesso em 19 de outubro de 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2a Edição, 1a reimpressão. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014c. 156p.

CARVALHO, M. C. V. S. et al. **Avaliação de ações de Educação Alimentar e Nutricional / EAN na escola**. Rio de Janeiro: UFRJ, 2016. 23 p. Disponível em: <<http://www4.planalto.gov.br/consea/publicacoes/avaliacao-de-acoes-de-ean/avaliacao-de-acoes-de-ean-na-escola/1-avaliacao-de-acoes-de-ean-na-escola.pdf>>. Acesso em: 05 fev. 2019.

CASTRO, C. G. J. Planejamento estratégico no processo de gestão. In: PHILIPPI JR., A.; PELICIONI, M. C. F. (Org.). **Educação ambiental e sustentabilidade**. Barueri: Manole, 2005.

CERVATO-MANCUSO, A. M. Elaboração de Programas de Educação Nutricional. In: CERVATO-MANCUSO, A.

Módulo 3 - Unidade 4

M.; DIEZ-GARCIA, R. W. (Org.). **Mudanças Alimentares e Educação Alimentar e Nutricional**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, 2011. p. 187-197.

ESPERANÇA, L. M. B; GALISA, M. S. Programa de Educação Alimentar e Nutricional: Diagnóstico, Objetivos, Conteúdos e Avaliação. In: NUNES, A. P.; CHEMIN, M. S.; GARCIA, L. [Org]. **Educação Alimentar e Nutricional: da teoria à prática**. 1 ed. São Paulo: Roca, 2014.

FAO. Organização das Nações Unidas para a Agricultura e a Alimentação. **Guia Metodológico de Comunicação Social em Nutrição**. Roma: FAO, 1999. Disponível em <http://www.fao.org/docrep/003/t0807p/t0807p00.htm>. Acesso em 19 de outubro de 2018.

GABRIEL, C.G; FAGUNDES, A. **Promoção da alimentação saudável na atenção básica** [Recurso eletrônico]. Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis: UFSC, 2016.