




OFICINA DE PROMOÇÃO DA

ALIMENTAÇÃO

SAUDÁVEL



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
*Secretaria de Trabalho,
Assistência e Desenvolvimento Social*



MINISTÉRIO DA
CIDADANIA



DINÂMICA DO DIA DE HOJE

8h30 - Abertura

9h - Apresentação Paula

9h40 - Apresentação da Thais

10h30- Início dos trabalhos de grupos

11h30 - Apresentações

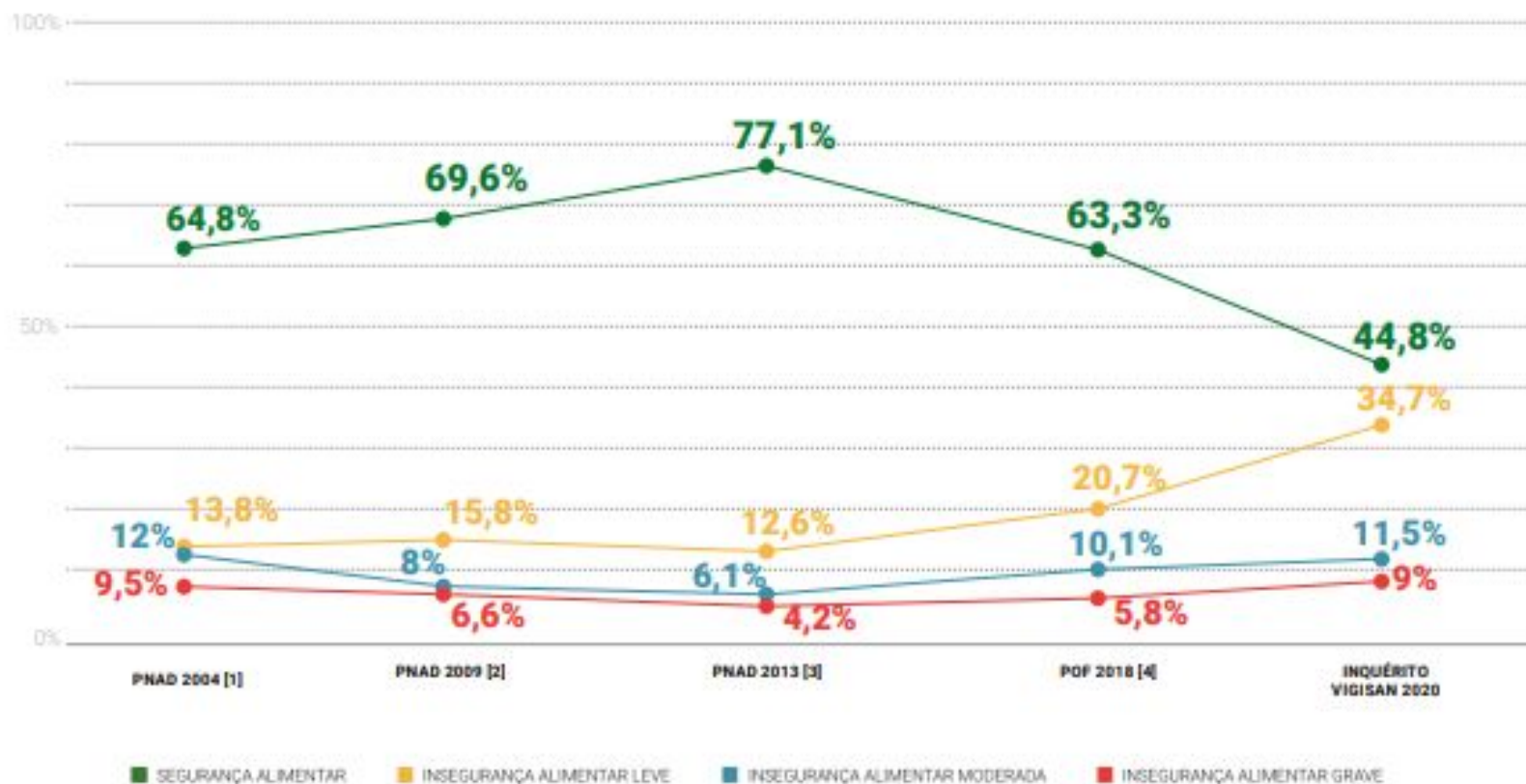
12h30 - Encerramento

OBJETIVO

Promover a alimentação adequada e saudável através do estímulo ao desenvolvimento (e qualificação) de ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) nos Programas de Aquisição de Alimentos (PAA), Compra Direta de Alimentos (CDA) e Criança Feliz dos municípios do Espírito Santo.

MOTIVAÇÃO

Figura 12 - Comparação das estimativas de Segurança/Insegurança Alimentar do inquérito VigiSAN e os inquéritos nacionais reanalisados conforme escala de oito itens. VigiSAN Inquérito SA/IA – Covid-19, Brasil, 2020.

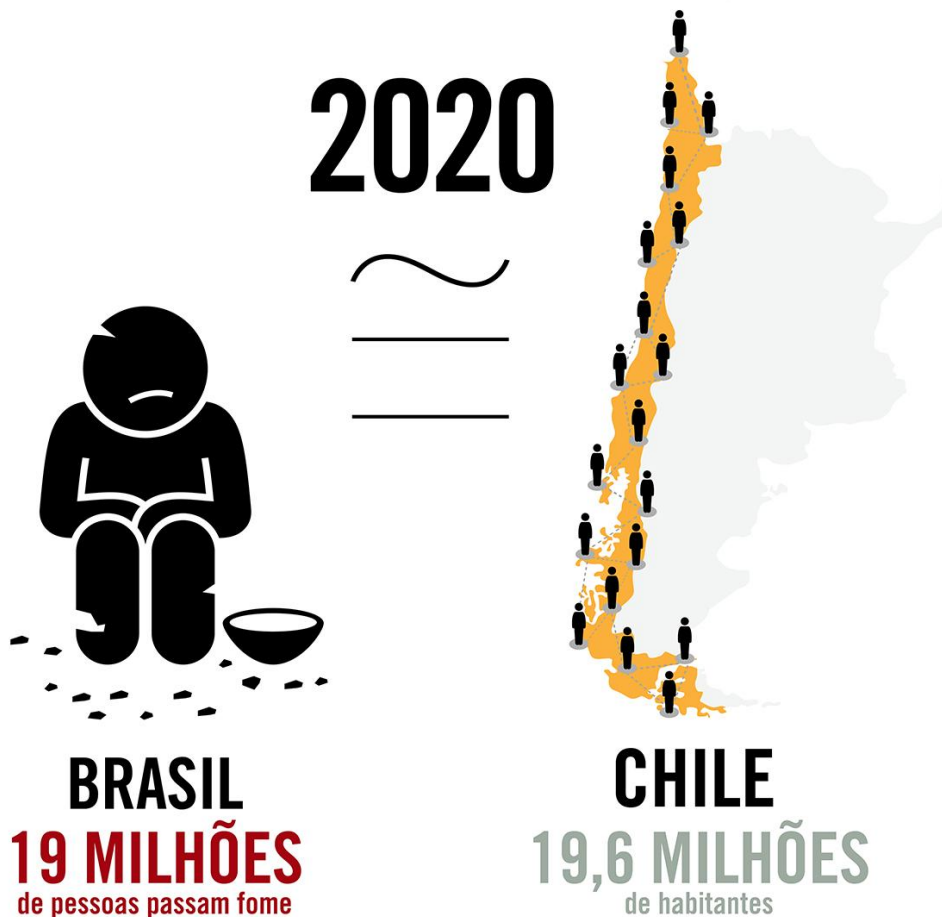


Fonte: Dados reanalisados para a escala de oito itens, a partir das pesquisas: [1] Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios 2003-2004 (IBGE); [2] Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios 2008-2009 (IBGE); [3] Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios 2013-2014 (IBGE); [4] Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018 (IBGE).

NÚMERO DE BRASILEIROS QUE PASSAM FOME EQUIVALE À POPULAÇÃO DO CHILE

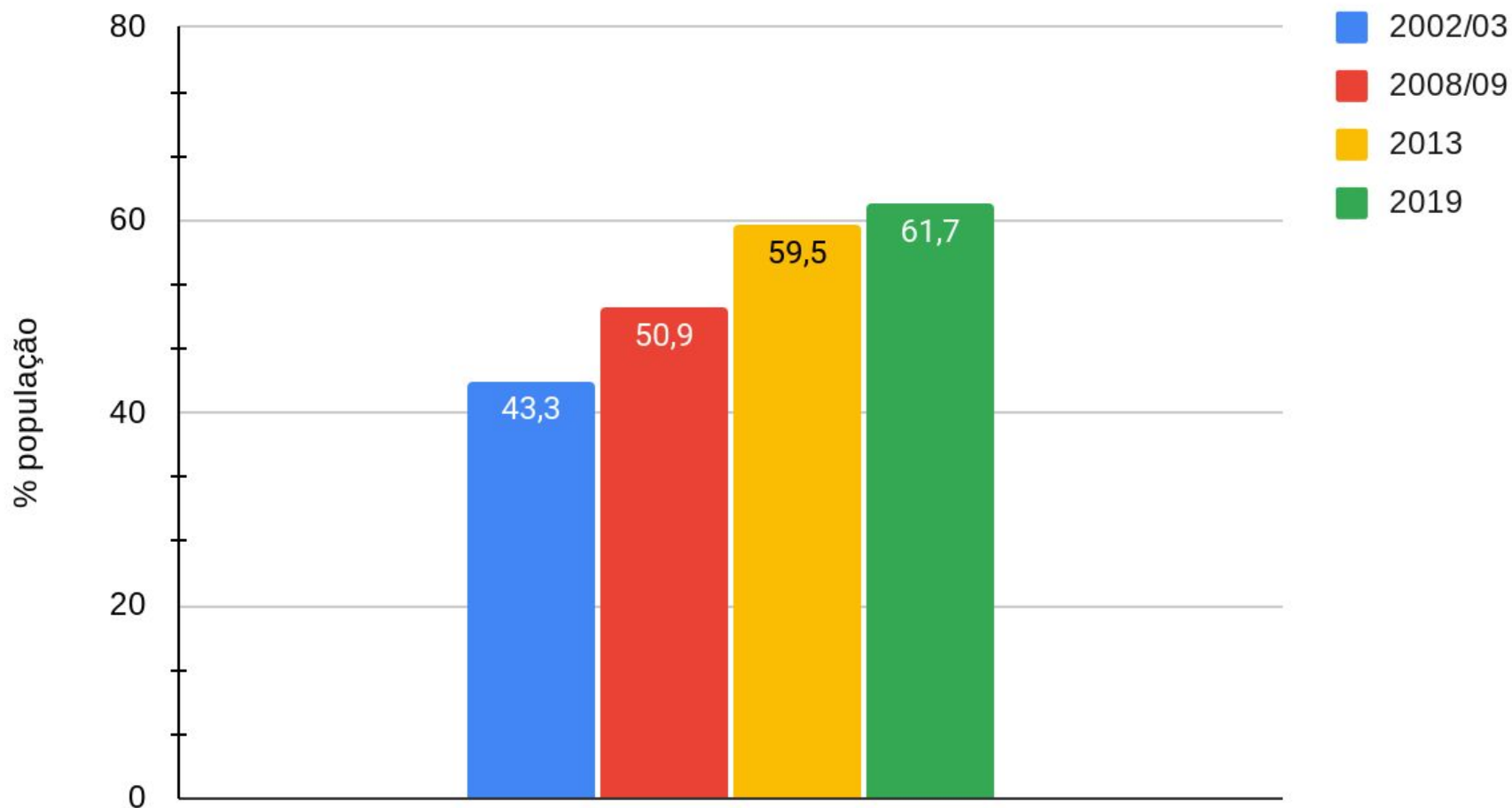
Em 2020, mais de 19 milhões de pessoas tinham insegurança alimentar grave no Brasil;
Chile tem 19,6 milhões de habitantes

Inquérito Nacional sobre
Insegurança Alimentar no
Contexto da Pandemia da
Covid-19 no Brasil, 2021.

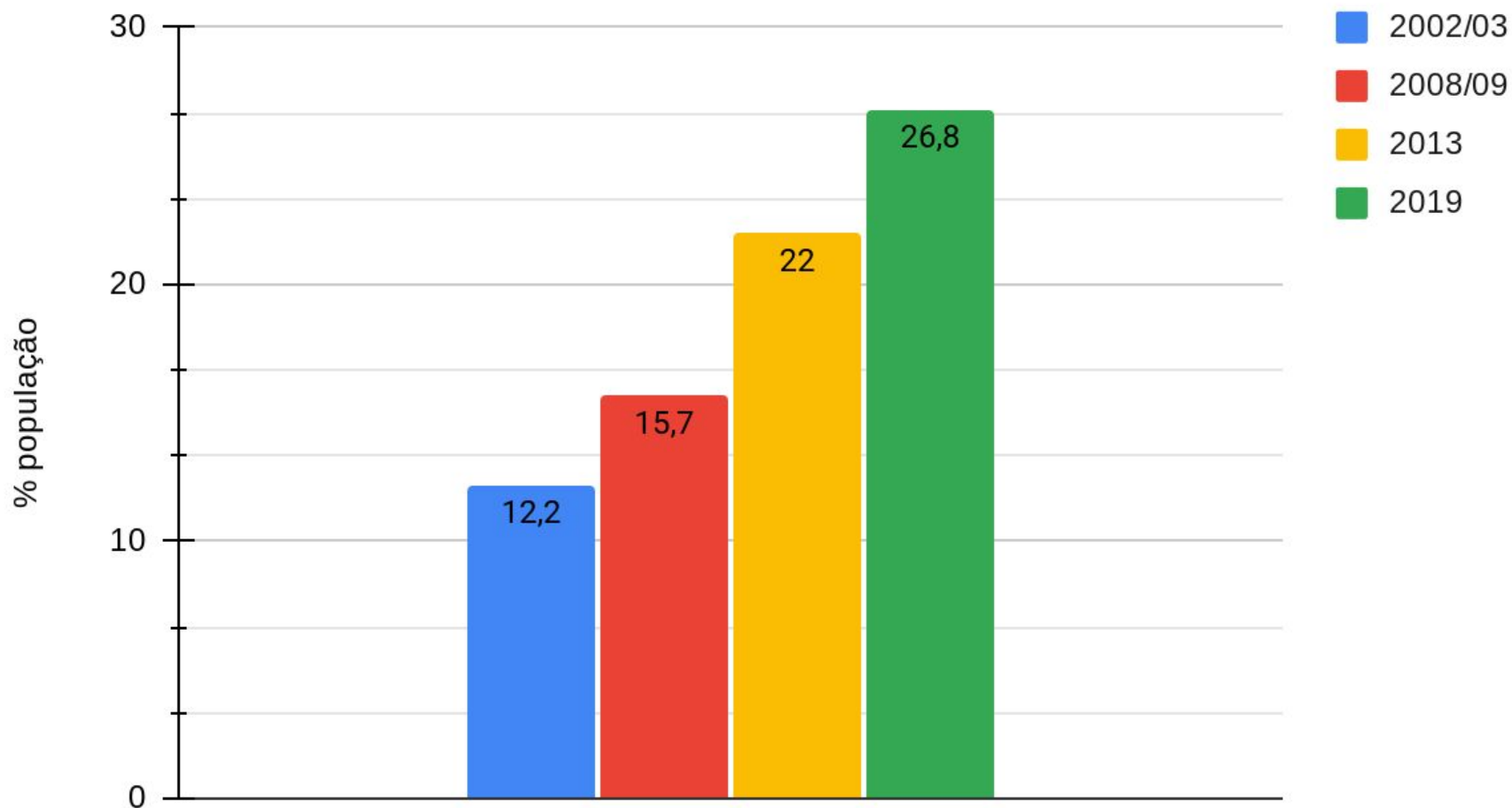




Brasil: excesso de peso (Fonte IBGE)



Brasil: obesidade (Fonte IBGE)



COMO ENFRENTAR ESSA SITUAÇÃO?

SAÚDE • MEDICINA

“Nunca passamos por situação tão séria”, diz especialista sobre a fome no Brasil

Últimos dados da Rede Penssan apontaram para 19 milhões de brasileiros passando fome; 55% das famílias estão em insegurança alimentar

Mariana Rosário
29/08/2021 - 17:00

O GLOBO

FIM DE ANO TEM QUE TER PR

EM PAUTA

Obesidade infantil





O CDA e o PAA possibilitam ao município **comprar alimentos diretamente da agricultura familiar**, fortalecendo a **produção**, o **consumo** de alimentos saudáveis (pela maior oferta de alimentos de qualidade) e a **cultura alimentar** (produção pode contemplar alimentos regionais).

Esses programas têm como objetivo:

- promover o acesso à alimentação saudável, em quantidade, qualidade e regularidade, às populações em situação de INSAN;
- promover o fortalecimento da agricultura familiar, fomentando a inclusão social e econômica de pequenos agricultores, a produção sustentável e a justa comercialização de seus produtos;
- desenvolver ações articuladas de educação alimentar e nutricional, no âmbito da promoção do DHAA.



MAS O QUE É ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

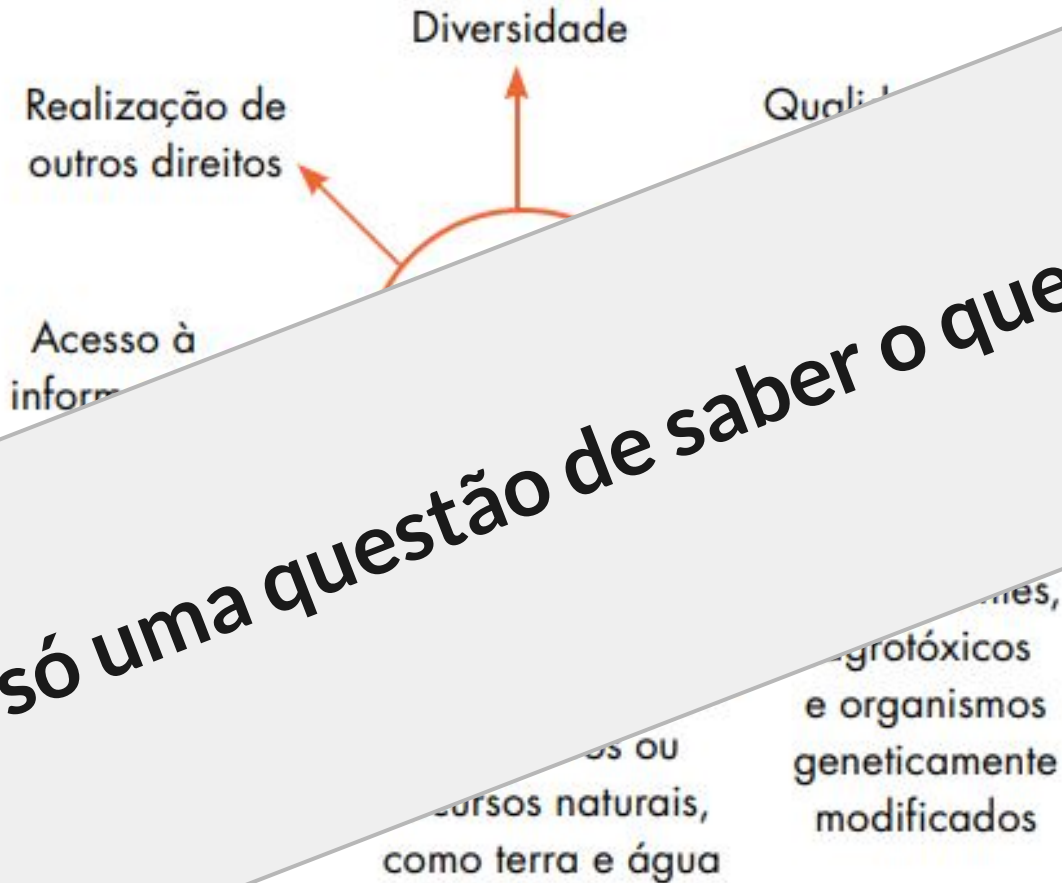
Se perguntássemos para os nossos avós o que é comer de modo saudável e o que seria uma alimentação saudável, certamente a resposta não coincidiria com a de um jovem. As diferenças nas respostas podem refletir diferentes contextos, aspectos históricos, hábitos, heranças, culturas, informações científicas, conhecimentos populares ou tradicionais, entre outros.



CONCEITO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

“É a realização de um direito humano básico, com a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo, de acordo com o ciclo de vida e as necessidades alimentares especiais, pautada no referencial tradicional local. Deve atender aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer (sabor), dimensões de gênero e etnia, e formas de produção ambientalmente sustentáveis, livre de contaminantes físicos, químicos e biológicos e organismos geneticamente modificados.”

ASPECTOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



**E a Alimentação Saudável é uma
ferramenta para realização da
Educação Alimentar e Nutricional
(EAN)...**



É um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis (melhores escolhas), no contexto da realização do DHAA e da garantia da SAN.

“...processo de diálogo entre os profissionais e a população, para que eles estejam empoderados para a adoção de hábitos alimentares saudáveis e a melhoria da qualidade de vida.”

E onde entra a EAN na Segurança Alimentar e Nutricional?

Em 2010, foi criada a Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN), que estimula novas formas de produção de alimentos e de hábitos de consumo saudáveis em toda a população, através do apoio a ações de ...



educação alimentar
e nutricional



produção agroecológica e
agricultura familiar



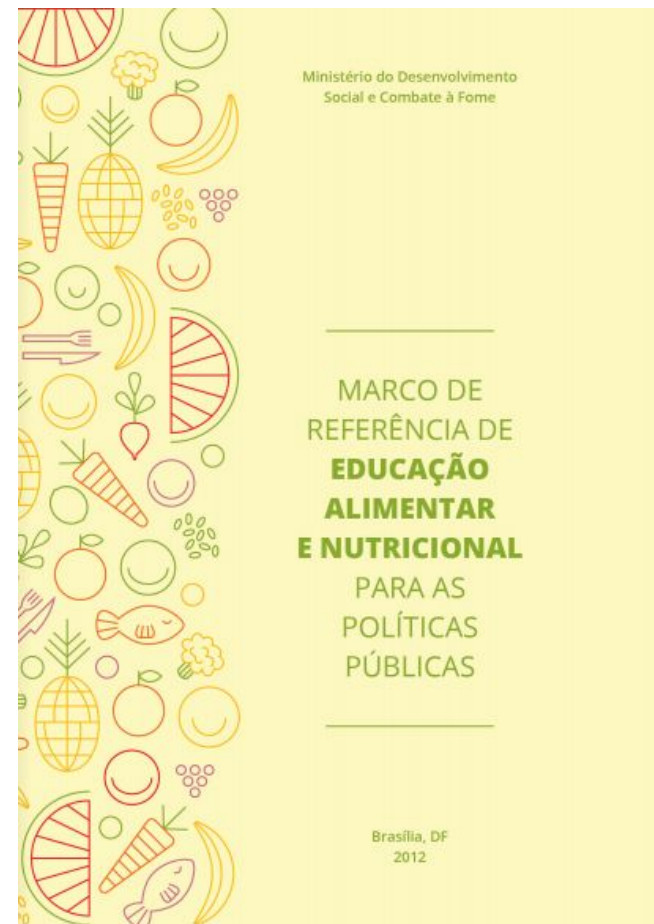
acesso a alimentos
adequados e saudáveis

A PNSAN reconheceu a **EAN** como um campo de ação da SAN.

MARCO DE REFERÊNCIA DE EAN PARA AS POLÍTICAS PÚBLICAS

Para que a EAN fosse de fato reconhecida como um campo de ação da SAN, foi elaborado o **Marco de Referência de EAN para políticas públicas (2012)**, que estabeleceu conceito, princípios e campos de práticas em diversos setores e cenários, auxilia o profissional no planejamento e execução das ações de EAN.

Ele reposicionou a EAN na agenda pública, para além de seu impacto nas áreas da saúde e educação. Além disso, aprofundou a reflexão sobre as escolhas alimentares e as formas de produção e cultura, deixando claro que alimentar-se é um ato político.





Fonte: Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional, 2018.

A EAN NA PRÁTICA...

Mas quantas vezes consideramos muito difícil desenvolver uma atividade ou projeto de EAN no nosso território?

As ações devem depender do tipo de atendimento realizado, da demanda e realidade social do público alvo. Devem ser planejadas e inseridas no contexto de atividades que já acontecem na rotina dos serviços, e adequadas para cada fase do ciclo de vida.



AÇÕES QUE PODEM SER DESENVOLVIDAS:

- Abordagem de temas de EAN, em atividades que trabalham a convivência familiar e comunitária, e os vínculos familiares, com as famílias que recebem cestas verdes.



Ex. Palestra no CRAS sobre alimentação saudável e introdução alimentar para mães de crianças de 0 a 6 anos do SCFV, em parceria com o NASF (Núcleo de Apoio a Saúde da Família), da Secretaria Municipal de Saúde.



Ex. Atividades para famílias que recebem o Bolsa Família, buscando fortalecer os vínculos pessoais e afetivos, e estimular o autocuidado tanto no âmbito individual quanto coletivo.

Podem ser realizadas conversas em roda, passeios, caminhadas e oficinas culinárias.

- Incentivo a implantação de hortas familiares, urbanas ou comunitárias, uma vez que as hortas são espaço de construção da identidade alimentar, perspectiva de renda e de vínculo com as raízes históricas da comunidade e de toda a cidade.



Ex. Curso de “Horta Vertical” no centro POP, com garrafas pet, em parceria com a Faculdade de Ciências Aplicadas.

Ex. Horta no Centro Pop de Araçatuba, SP. Parte da produção é consumida no Centro Pop e outra parte é comercializada, tendo toda a renda revertida para a compra de insumos para a horta.



Ex. Projeto de **Horta Comunitária “Cultivando Sonhos”**, no CREAS de João Neiva-ES: tem o objetivo de estimular o cultivo de hortas em residências, **exercitar a cooperação e o trabalho em equipe e fortalecer o convívio comunitário**, de pessoas vítimas de violação de direitos ou que vivem em situação de vulnerabilidades social.



EXEMPLOS DE ATIVIDADES POR CICLO DE VIDA

- **IDOSO**

Atividades que resgatam histórias de vida e lembranças relacionadas à alimentação, trabalhando juntamente a identidade e o território.

Podem ser realizados eventos onde idosos contam suas histórias para crianças, trabalhando as mesmas questões em uma atividade intergeracional.

Sabe-se que sentimentos relacionados a um determinado alimento ou alimentação geralmente estão ligados à processos e experiências previamente adquiridas ao longo da vida.





Ex. Oficinas de “Educação Alimentar e Nutricional para Promoção da Cidadania, da Saúde e Prevenção de Doenças”, realizada em um centro de convivência.

Ex. Curso em um CRAS, na área de Culinária e Plantas medicinais, condimentares e aromáticas, em parceria com o Senar, abordando também os benefícios de uma alimentação saudável.



• CRIANÇA

É possível trabalhar **hortas**, com **colheita dos alimentos produzidos**, seguida de **preparação de receitas** junto com as crianças. Pode-se fazer uma mesa caprichada ou um lanche ao ar livre para degustação.

O técnico pode trabalhar com as crianças o que cada alimento traz de bom, e os benefícios para as famílias e comunidade. As crianças participam com apresentações sobre os alimentos colhidos e o que aprenderam sobre eles.

Com as hortas, elas aprendem que tudo tem o seu tempo; que nós somos como as sementes, que para crescer, precisamos de “um solo nutritivo” e que levará um tempo para atingirmos a maturidade e produzirmos “frutos”.



Ex. Projeto “Armazém da Saúde”, desenvolvido no CRAS de Barbacena – MG, em parceria com o INCA. Trata-se de uma atividade interativa que visa a disseminar informações sobre fatores de risco e de proteção relacionados à alimentação, e também a estimular escolhas de alimentos saudáveis.

O armazém da saúde compõe-se de um estande contendo alimentos, expostos em gôndolas, sacos e prateleiras, simulando um armazém de verdade. Nele estão representados os diversos grupos de alimentos, desde os in natura, até ultraprocessados. A proposta é simular uma compra no armazém, supermercado ou feira livre, seguida de discussão sobre essas escolhas, possibilitando troca de informações a respeito de escolhas saudáveis.



• ADOLESCENTE

Pode-se trabalhar a **produção de vídeos ou fotos** do sistema alimentar de onde vivem, com visitas aos locais onde são comercializados e produzidos os alimentos, seguido de pesquisas sobre o que cada alimento faz com a saúde.

Pode-se realizar também uma **exposição dos trabalhos, dialogada ou não, e rodas de conversas**, com a participação da comunidade.



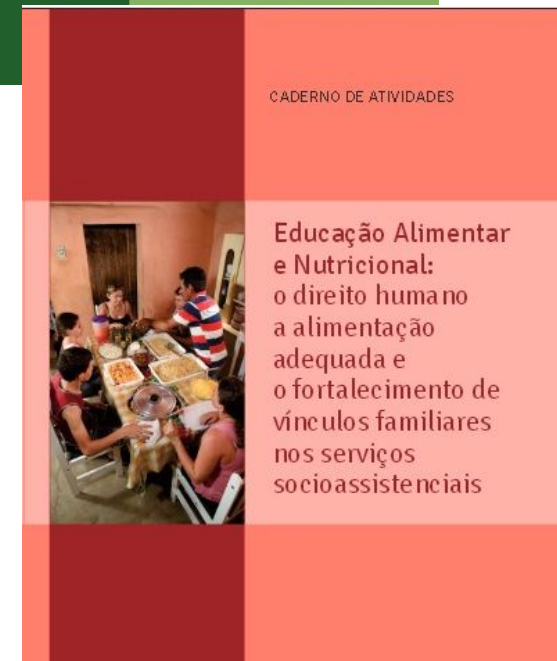
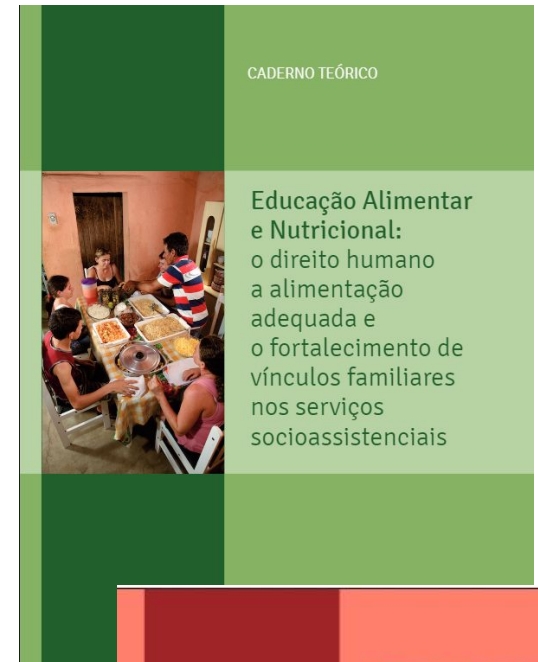
Ex. Roda de conversas para compilação de receitas de família e que utilizam produtos locais: valorizam a cultura alimentar local.

Confecção de murais interativos, de forma coletiva ou não, para comunicação, construção de conhecimentos e participação/interação com o tema.



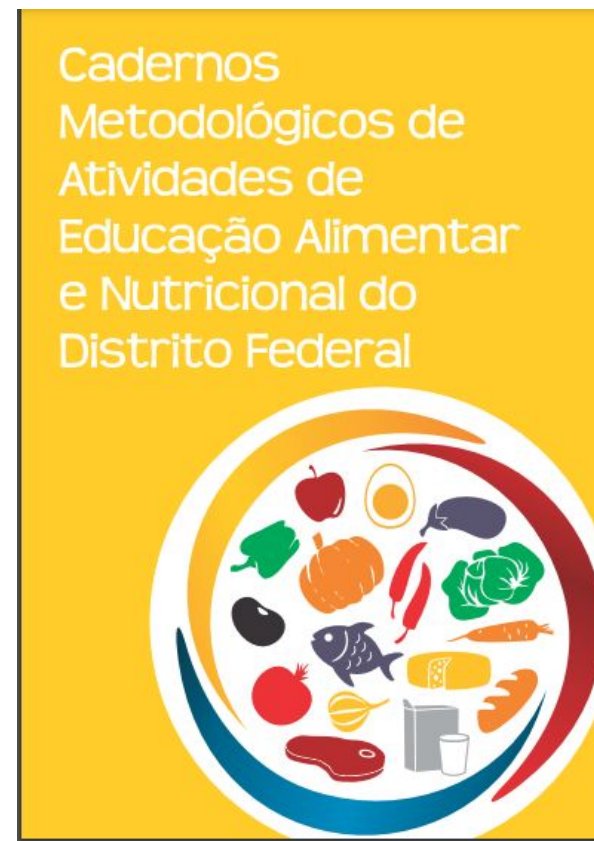
SUBSÍDIOS

- Cadernos de Educação Alimentar e Nutricional para serviços socioassistenciais: caderno teórico e de atividades, 2014, que tem como objetivo subsidiar a abordagem da educação alimentar e nutricional nos serviços socioassistenciais.



- **Cadernos Metodológicos de Atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) do Distrito Federal.**

Elaborado para facilitar a vida dos educadores(as) para utilização em Restaurantes Comunitários, CRAS, CREAS, Centros Pop, Unidades de Acolhimento, escolas, postos de saúde, comunidades urbanas e rurais e dos povos tradicionais e de terreiros, acampamentos e assentamentos, entre outros lugares de aprendizagens.



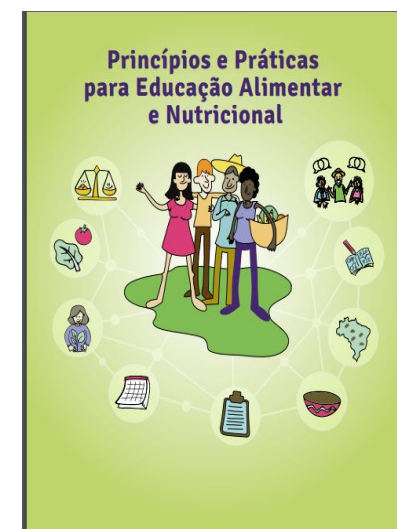
Guia Alimentar para População Brasileira, 2014 - instrumento para apoiar e incentivar práticas alimentares saudáveis no âmbito individual e coletivo, bem como para subsidiar políticas, programas e ações de promoção da saúde.



Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos, 2019, que traz recomendações e informações sobre alimentação de crianças nos dois primeiros anos de vida, com o objetivo de promover saúde, crescimento e desenvolvimento. É, também, um instrumento orientador de políticas, programas e ações que visem apoiar, proteger e promover a saúde e a segurança alimentar e nutricional das crianças brasileiras.



- **Caderno sobre “Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional”, 2019,** que ajuda a qualificar as práticas educativas nos estados e municípios, a partir de reflexões sobre o papel educadores nos territórios. Contém elementos que ajudam a planejar e a executar ações intersetoriais para a promoção da alimentação adequada e saudável.

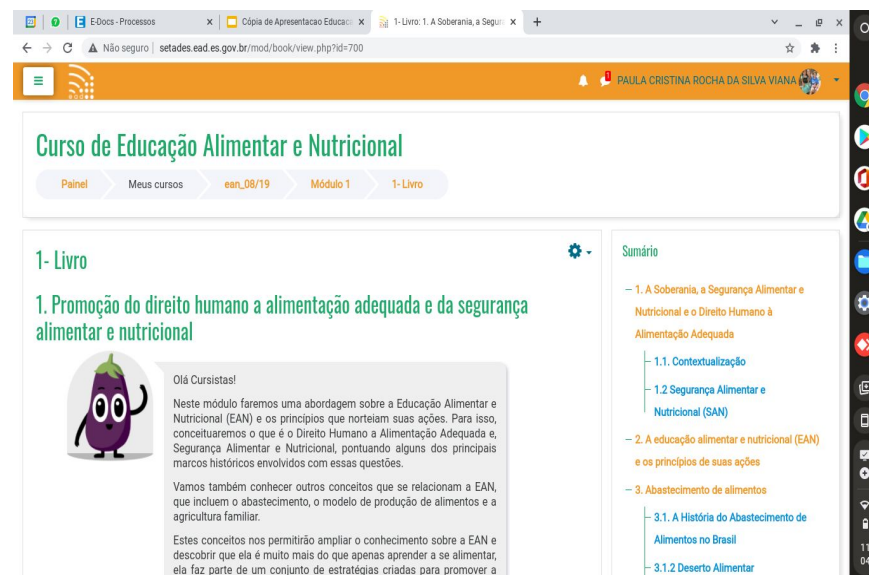


Curso Ideias na Mesa – Educação Alimentar e Nutricional: uma estratégia para a promoção do direito humano à alimentação adequada nos Serviços Socioassistenciais, disponível em: <http://www.mds.gov.br/ead/ava/>.

Tem como objetivo estimular o desenvolvimento e a implementação de ações de Educação Alimentar e Nutricional na rede de proteção social básica do SUAS.

Curso SETADES/EESP– Educação Alimentar e Nutricional: <http://www.ead.es.gov.br>

Tem como objetivo estimular o desenvolvimento e a implementação de ações de Educação Alimentar e Nutricional para promoção da saúde.



TÓPICOS E TEMAS RELEVANTES PARA SEREM ABORDADOS

- O Direito Humano à Alimentação Adequada;
- Alimentação adequada e saudável no ciclo da vida;
- Valorização do consumo de alimentos tradicionais;
- Consumo alimentar do brasileiro;
- Mídia e propaganda de alimentos;
- Sistemas alimentares saudáveis;
- Rotulagem de alimentos;
- Qualidade sanitárias e cuidados com a preparação e armazenamento dos alimentos;
- Conhecendo a produção local;
- Aproveitamento integral dos alimentos;
- Cultivo de alimentos em casa;
- Plantas alimentícias não convencionais (PANCs)
- Alternativas alimentares de baixo custo e elevado teor nutricional

DESAFIOS

- Desenvolver/ampliar ações de educação alimentar e nutricional, para além da distribuição das cestas, tirando a ideia de programas assistencialistas;
- Fortalecer a agenda pública de EAN, desmistificando que a EAN é um tema restrito à atuação do nutricionista, podendo ser desenvolvida dentro de diversas políticas e programas, e por profissionais de qualquer formação devidamente capacitados;
- Capacitar/qualificar os profissionais que atuam nos programas nas temáticas EAN, SAN, DHAA e processo educativos;
- Desenvolver ações de EAN específicas para os povos e comunidades tradicionais;
- Construir ações contextualizadas e articuladas com as necessidades das pessoas e do território, com o consentimento e o envolvimento da comunidade. As famílias beneficiadas pelos programas são heterogêneas, o que dificulta intervenções de EAN pensadas longe da realidade vivida e sentida.



Continuação Thais...