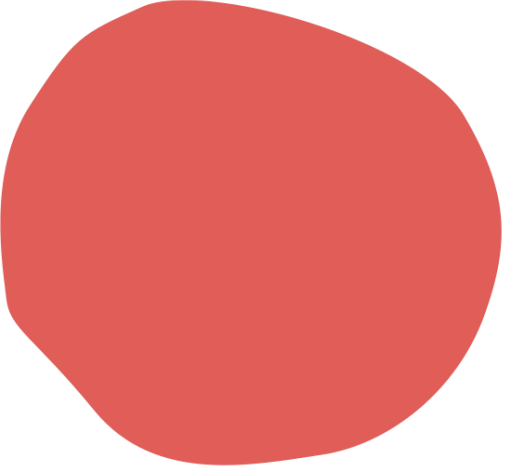


Módulo IV



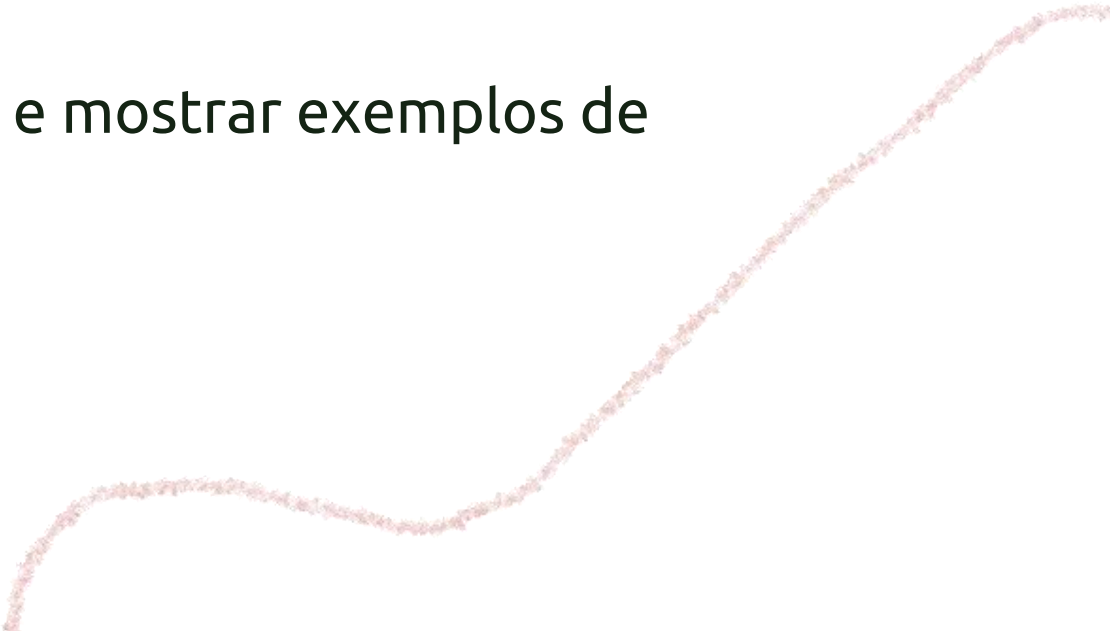
Educação Alimentar e
Nutricional como estratégia de
Promoção da Alimentação
Adequada e Saudável e
prevenção da obesidade

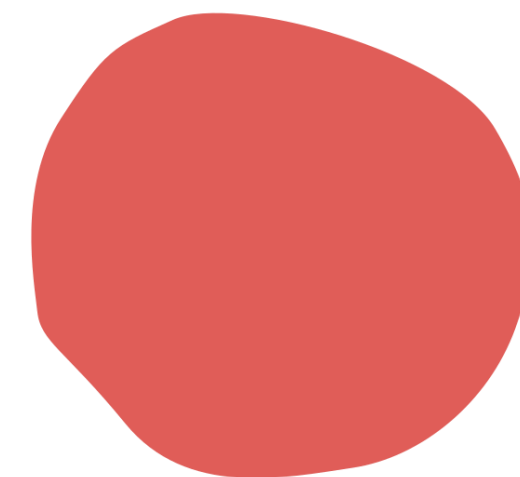
Educação Alimentar e Nutricional como estratégia de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável e prevenção da obesidade



Olá! Você chegou ao Módulo IV, último Módulo deste Curso. Ficamos felizes com seu progresso.

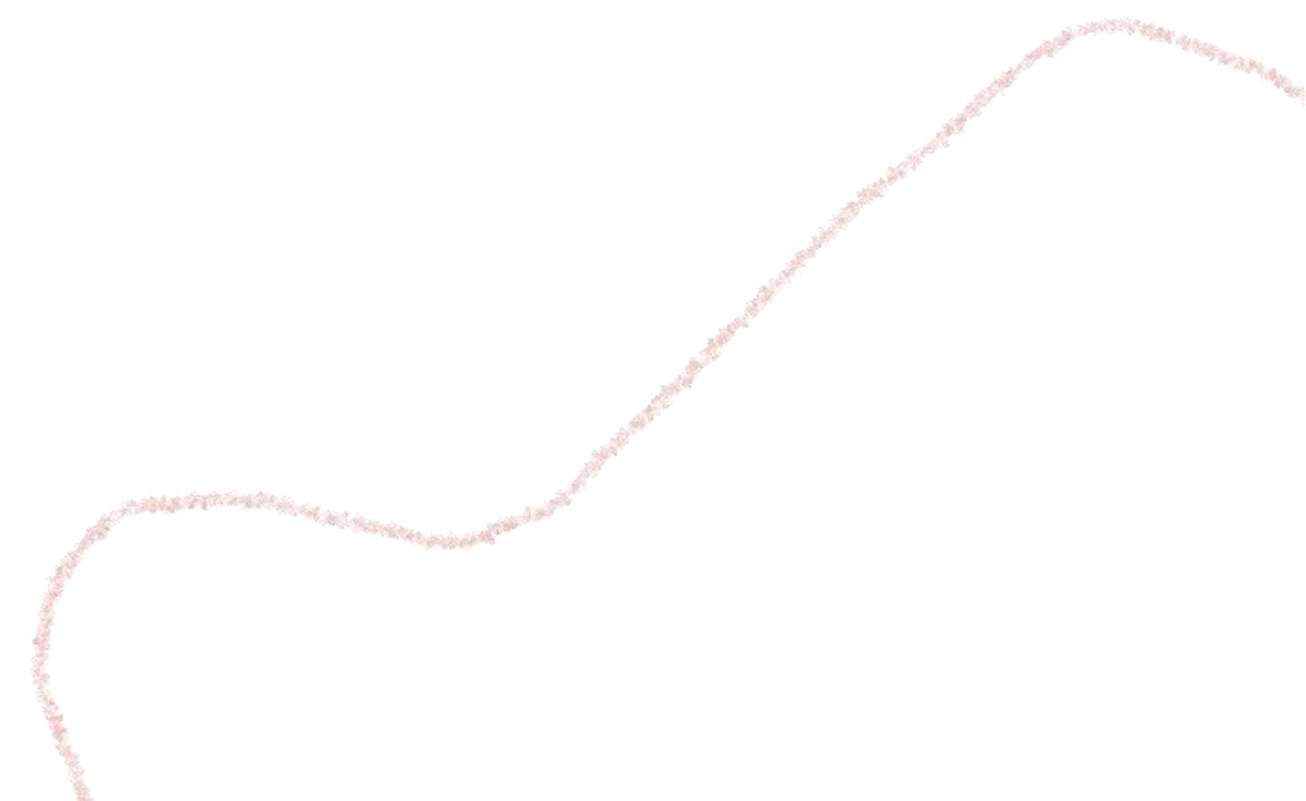
O Módulo tem como objetivo:

- Apresentar o conceito e os princípios da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) e mostrar exemplos de como ela pode ser empregada para a promoção da saúde.
- 

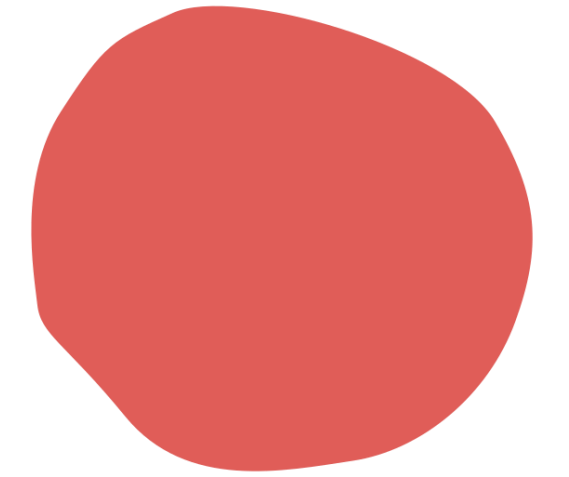


O que compõe este módulo:

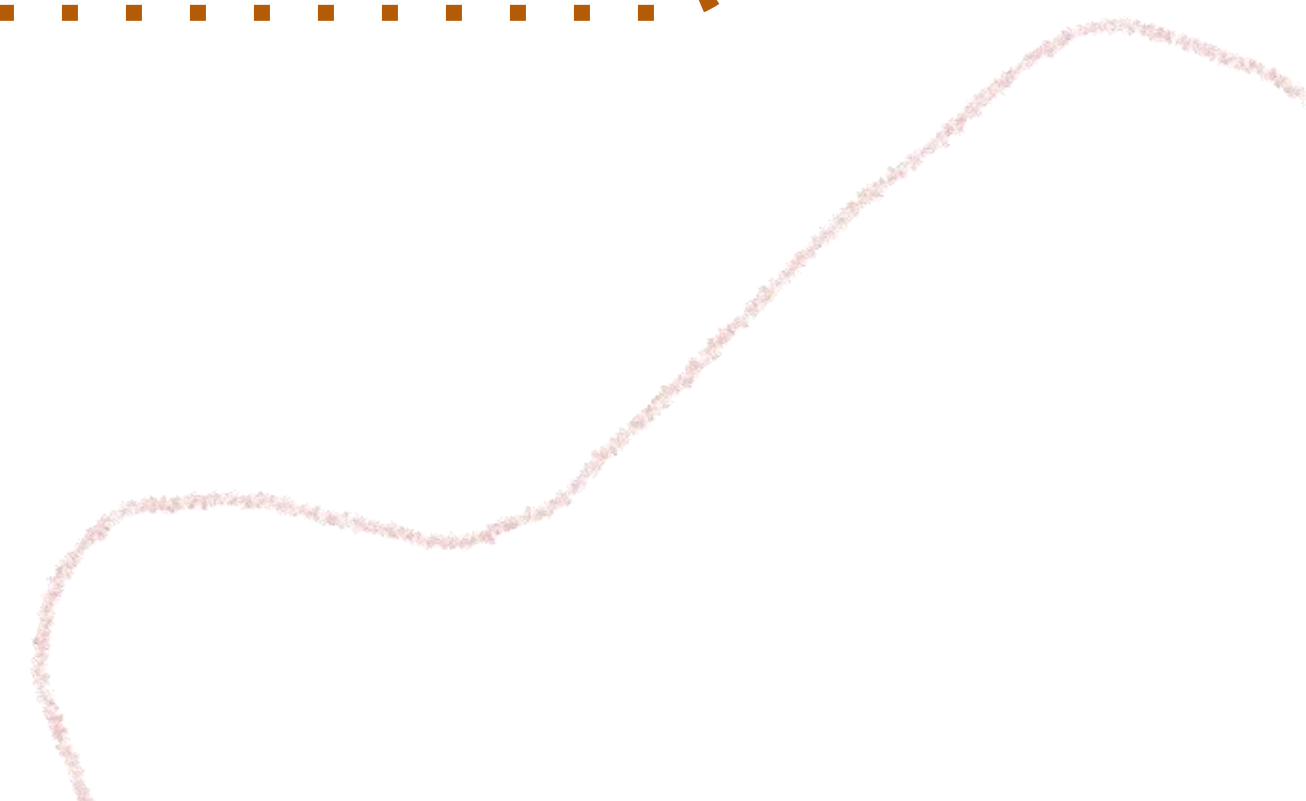
- o Aula 1 – Educação Alimentar e Nutricional (EAN)
- o Aula 2 – Princípios do Marco de Referência de EAN para as Políticas Públicas
- o “Para saber mais”
- o 4ª Atividade
- o Fechamento do curso



Orientações



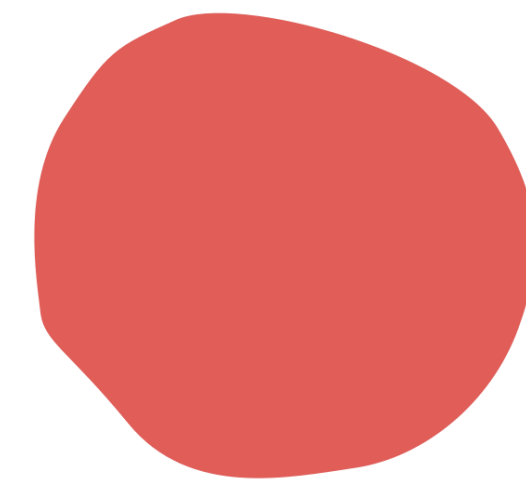
Neste módulo, você deverá ler e registrar em um caderno o conteúdo. Estudar os materiais e as referências nos *links* "Para saber mais". Por fim, realizar 4ª atividade, que consiste na avaliação do curso.



Aula 1

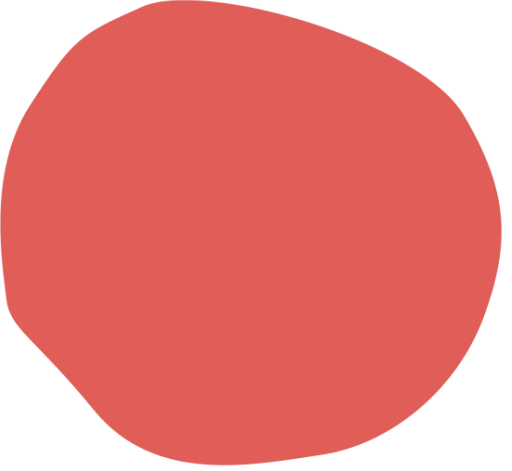
Educação Alimentar e Nutricional (EAN)

Aula 1: Educação Alimentar e Nutricional (EAN)



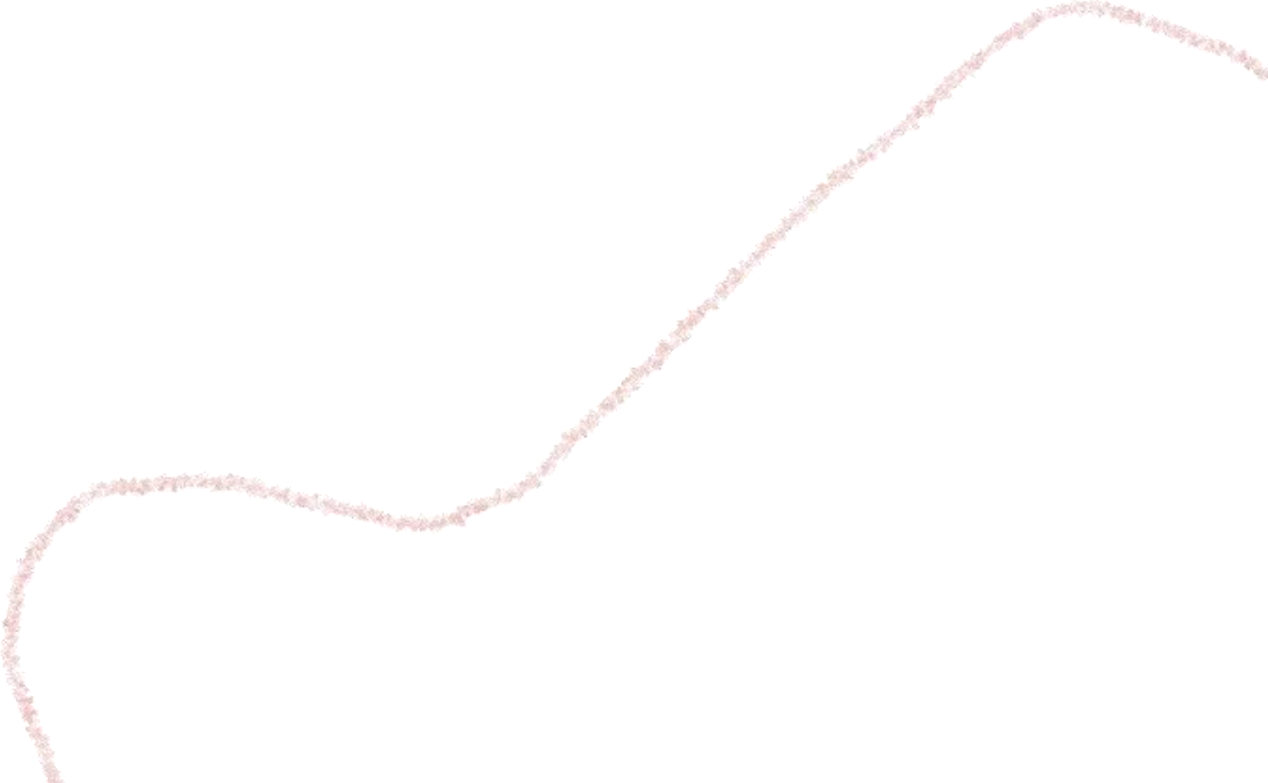
O conceito de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é amplo, complexo e dinâmico, envolve a compreensão de diferentes elementos e fundamentos:

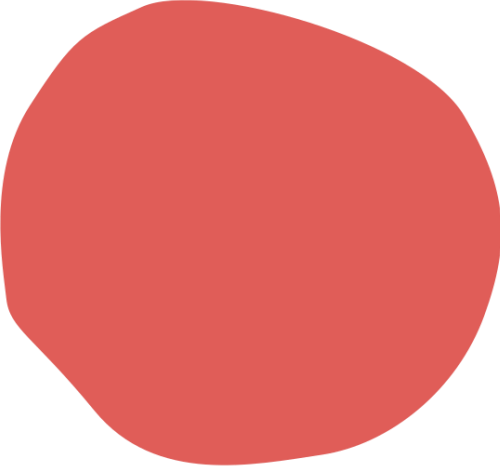
É um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e de recursos educacionais problematizadores e ativos que 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 compõem o comportamento alimentar” (MDS, 2012)



EAN é um campo de conhecimento. Ou seja, muitos saberes estão articulados na produção desse conhecimento. Há um acúmulo de compreensões e reflexões que abarcam não apenas as dimensões alimentares e nutricionais, mas educacionais, humanas, sociais, políticas, econômicas, antropológicas, agrícolas, psicológicas e outras.

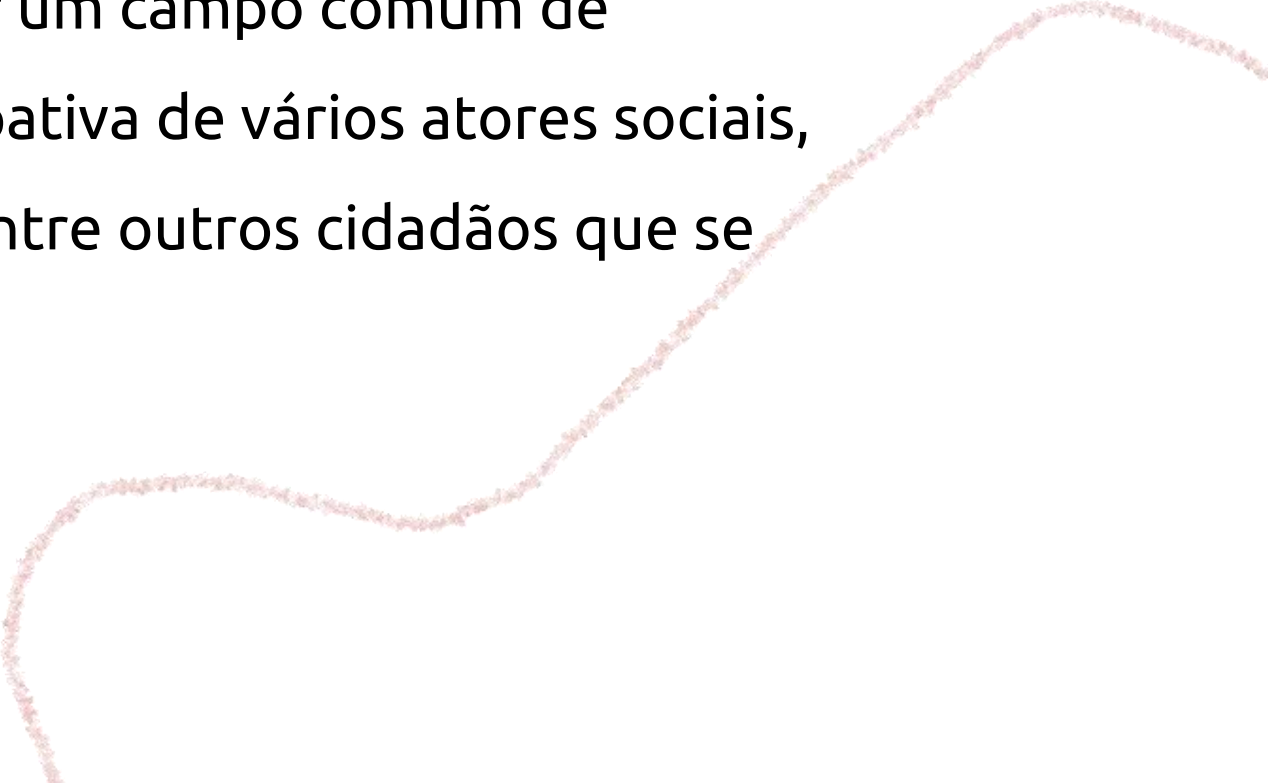
EAN é uma prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional. A complexidade das ações, exige a compreensão de diferentes saberes, atuação de diversos profissionais e articulação dos vários setores e segmentos, para que as ações sejam contínuas e efetivas. É essencial considerar a interdependência de fatores, se a alimentação é multidimensional, a EAN também precisa ser.

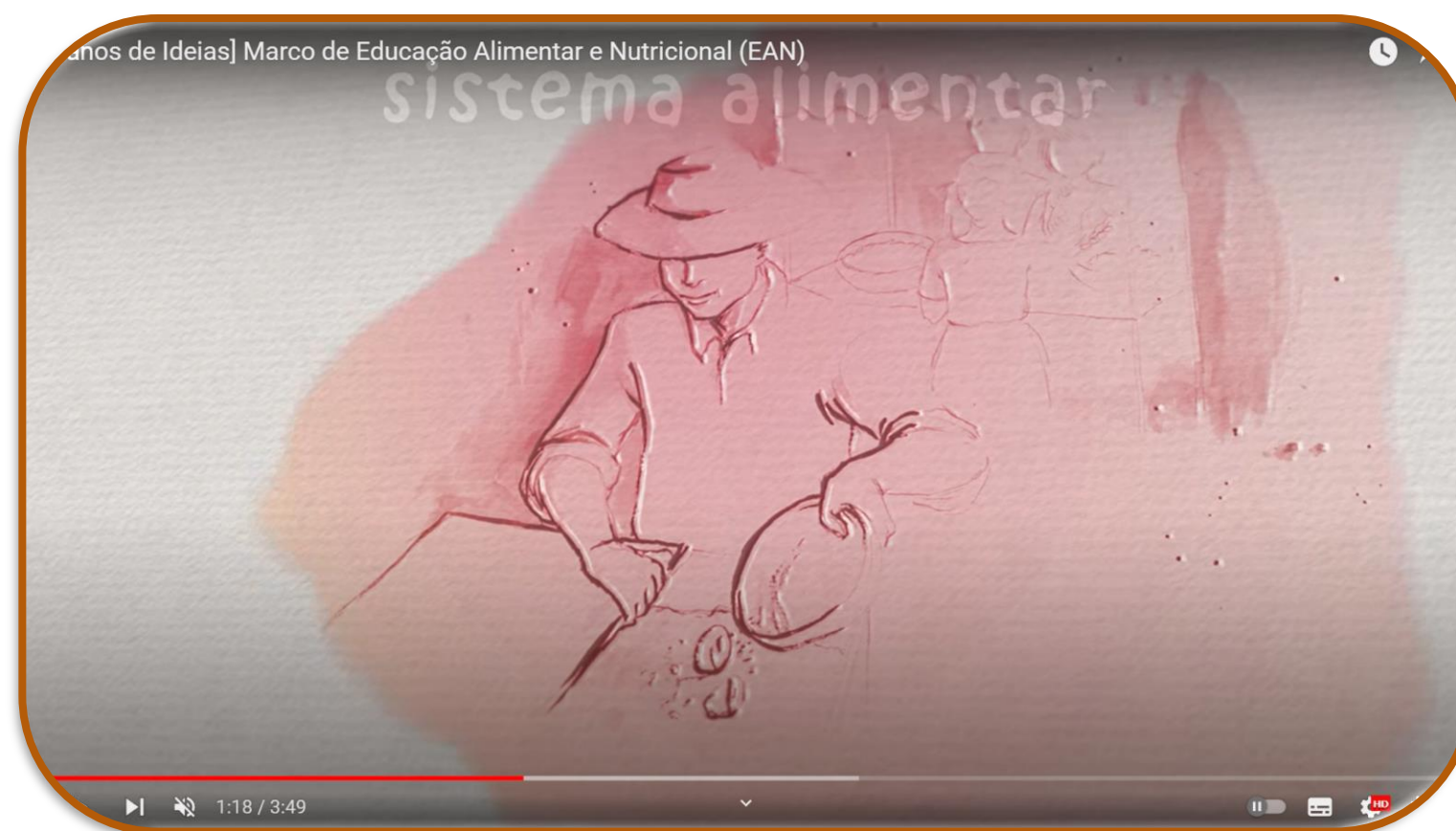




EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos para promover alimentação adequada e saudável. Comer saudável não é apenas uma questão de saber o que comer, não basta a informação. Para promover uma alimentação adequada e saudável, a EAN deve priorizar o diálogo e as abordagens ativas para problematizar o ato de comer e todas as suas interações, e ultrapassar os limites tradicionais do processo educativo.

Esse conceito foi proposto em 2012 com a publicação do “Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas”, documento construído para promover um campo comum de reflexão e orientação prática sobre a EAN. É fruto de uma construção participativa de vários atores sociais, pesquisadores, profissionais, gestores, representantes da sociedade civil e entre outros cidadãos que se dedicam ao tema.





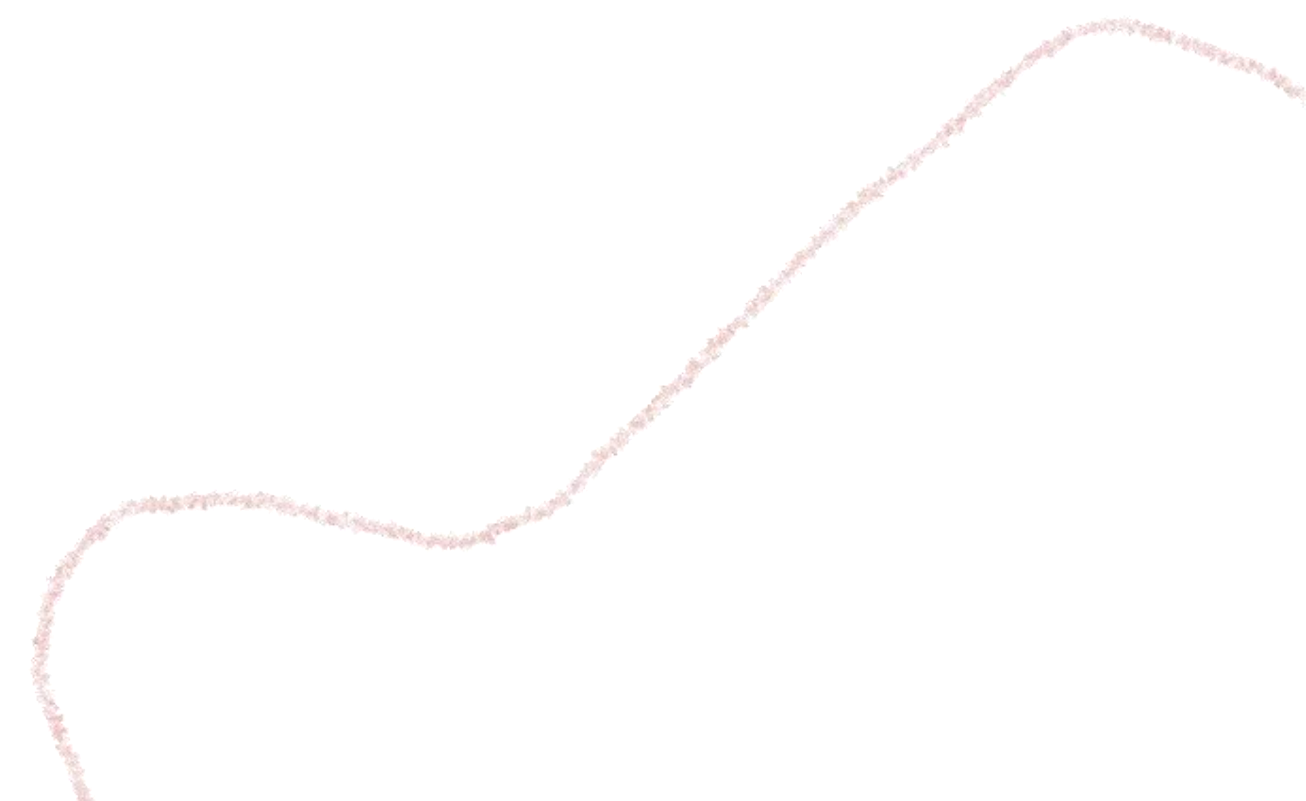
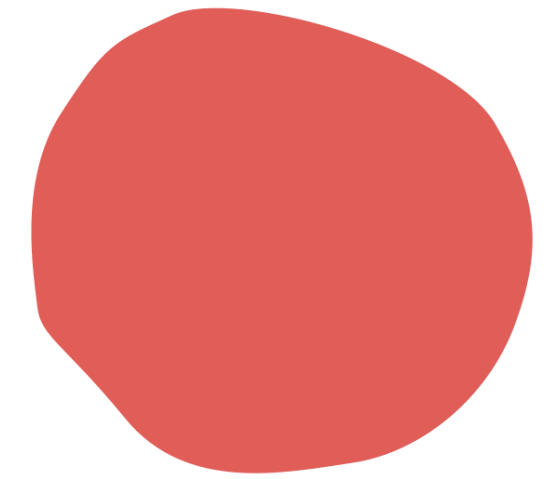
3 anos de Ideias: Marco de Educação Alimentar e Nutricional (EAN)

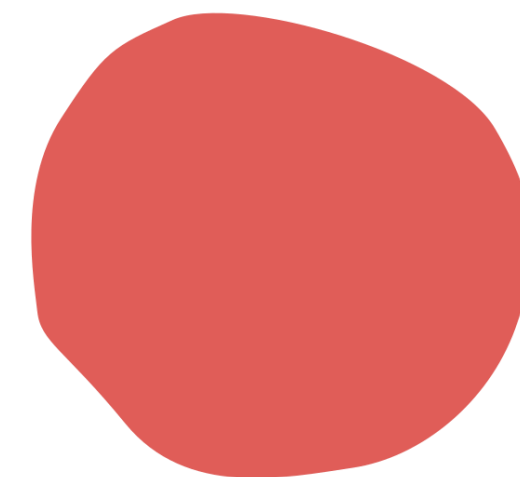
(3min49seg)

Ideias na Mesa

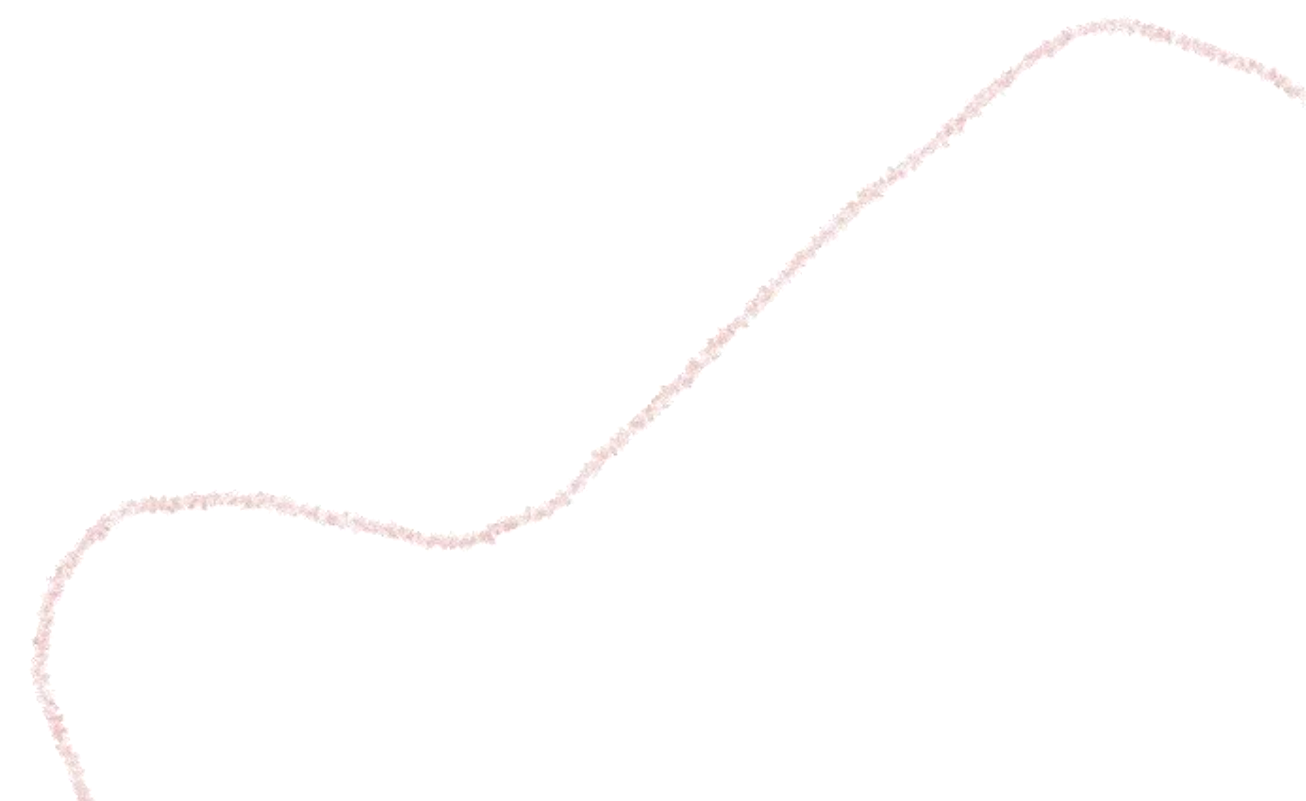
Link: <https://youtu.be/E899xC32MWk>

Clique na imagem para acessar

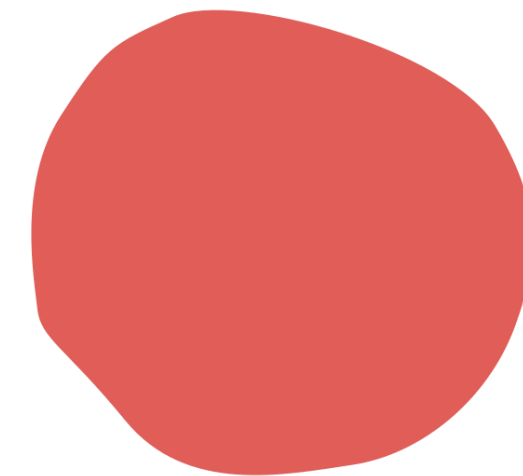




Entendendo melhor o que a EAN representa, fica evidente que os seus desafios estão para além do fortalecimento de uma agenda pública, mas sobretudo a compreensão de seus fundamentos e como aplicá-los na atuação profissional. Neste sentido, o Marco de Referência de EAN para as Políticas Públicas apresenta nove princípios estruturantes que orientam as ações dessa agenda em diversos setores e cenários.



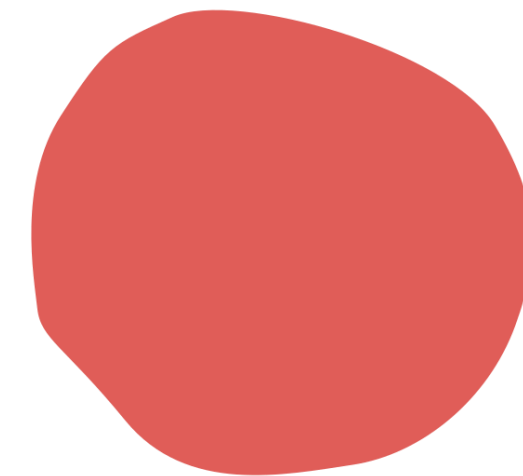




Princípios do Marco de EAN

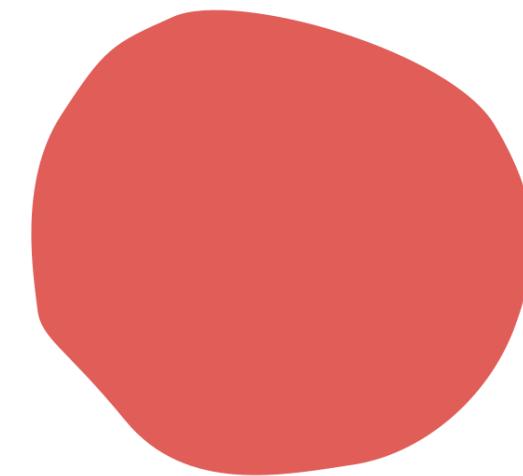
Sustentabilidade social, ambiental e econômica

Este princípio indica que a EAN precisa ser baseada na compreensão de “sustentabilidade” para além do aspecto ambiental, utilização dos recursos naturais renováveis e não-renováveis, mas com o reconhecimento da sustentabilidade das relações humanas, sociais e econômicas estabelecidas em todas as etapas do sistema alimentar. Isso implica considerar a ética, justiça, soberania e equidade nas relações construídas em todas as etapas e relações que envolvem a alimentação para além do ato de comer propriamente dito.



Abordagem do sistema alimentar na sua integralidade

As ações de EAN precisam abranger também outro princípio, a integralidade do sistema alimentar. No contexto da EAN, este princípio conduz à promoção de escolhas conscientes em nível individual e coletivo, em todas as etapas do sistema alimentar: acesso à terra, à água e aos meios de produção, as formas de processamento, de abastecimento, de comercialização e de distribuição; as escolhas e consumo dos alimentos, incluindo as práticas alimentares individuais e coletivas, até a geração e a destinação de resíduos”.



Valorização da cultura alimentar local e respeito à diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas

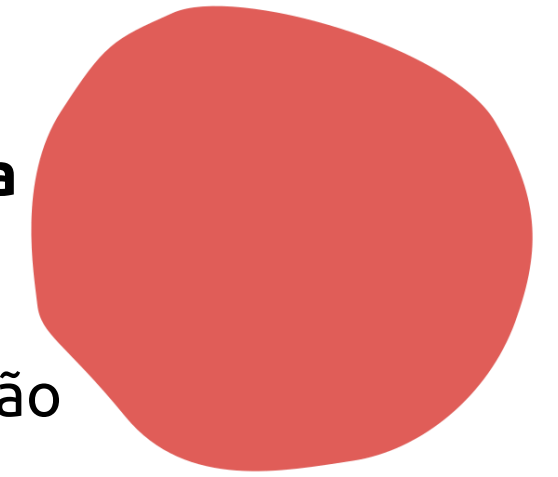
Todos sabem que a nação brasileira é composta por um intercâmbio cultural entre diferentes povos. Esse princípio da EAN retoma a importância de valorizar os diferentes saberes oriundos da cultura, religião e ciência. Significa respeitar e reconhecer a legitimidade das diversas expressões de identidade cultural, as particularidades das práticas regionais e os saberes mantidos de geração em geração e por povos e comunidades tradicionais.

A comida e o alimento como referências: valorização da culinária enquanto prática emancipatória

Quantas vezes ao comer relembramos sentimentos, acontecimentos, afetos, encontros? As pessoas não se alimentam apenas de nutrientes, mas de “comida”, repleta de memórias, cheiros, cores, texturas, sabores e significados. O processo de preparo de um prato também passa pelos sentimentos de afetos, como lembranças da família, de amigos e vizinhos, de pessoas que marcam a vida.

Este princípio fala exatamente dos diferentes aspectos que manifestam os valores culturais, sociais, afetivos e sensoriais que indivíduos e coletividades trazem nas suas histórias com a comida e a culinária. Por isso, a EAN precisa considerar a comida e o alimento como referências e a valorização da culinária como uma prática poderosa, pois estas dimensões permitem uma aproximação com a vida real das pessoas e possibilitam a criação de vínculos.

As receitas passam de geração em geração e constituem aspectos identitários de pessoas, grupos e territórios. Além disso, saber cozinhar e integrar essa atividade na vida cotidiana é um poderoso recurso para a promoção prática da autonomia das pessoas para uma alimentação saudável.

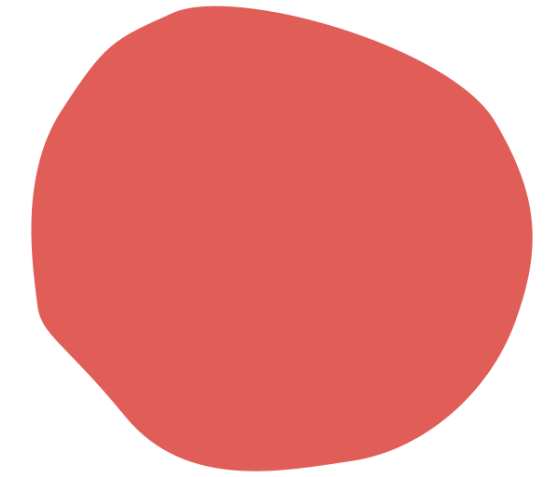


Promoção do autocuidado e da autonomia

A EAN considera a promoção do autocuidado e da autonomia como princípios a serem exercidos nas ações de apoio às pessoas para que se tornem agentes produtoras de sua saúde. Isso significa dizer que o cuidado é construído com as pessoas, as famílias e outras formas de coletividades.

Além de singular, a prática do autocuidado necessita de oportunidades para o desenvolvimento de habilidades, competências, conhecimentos, aptidões e confiança. Este desenvolvimento gera autonomia e capacidade de crítica sobre a própria saúde e seu cuidado.

Neste percurso, a construção de vínculo e responsabilização entre profissionais e usuários ao longo do tempo são fundamentais. O desconhecimento das histórias de vida e a desvalorização da vivência do outro impedem a longitudinalidade do cuidado e conseqüentemente o não acompanhamento dos efeitos do cuidado à saúde, favorecendo a perda de referências e descontinuidade da ação.

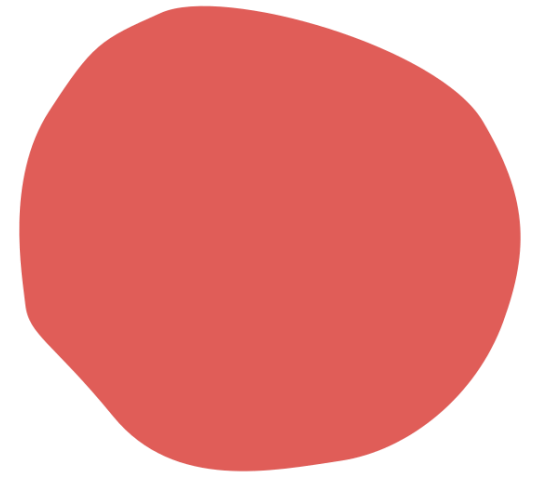


As ações de autocuidado são voluntárias e intencionais, tem como base a autonomia dos sujeitos e são adotadas a partir do estabelecimento de vínculos e compromissos ao longo do processo.

O princípio do autocuidado e da autonomia tem relação direta com o princípio do alimento como referência. Um exemplo que demonstra essa conexão é a prática culinária e valorização dos saberes tradicionais relacionados à alimentação.

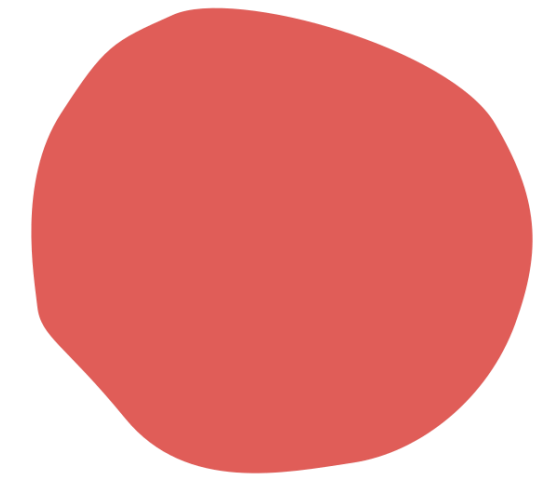
Promover o desenvolvimento das habilidades culinárias é uma forma de promover o autocuidado e a autonomia, em âmbito individual e coletivo.

O cozinhar envolve não apenas dominar as técnicas de preparo em si, mas o conhecimento sobre os alimentos, a organização para a aquisição e o preparo, a divisão das tarefas domésticas entre os membros da família.

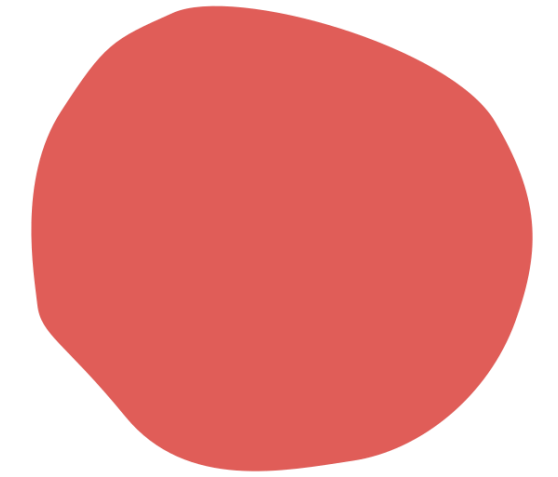


Além disso, reduz a dependência de alimentos e preparações prontas e proporciona mais segurança para que as pessoas cuidem da própria alimentação e de seus pares. Compartilhar o processo do cozinhar também pode contribuir para estreitar os vínculos familiares, comunitários e com as equipes de saúde no território.

Esse conjunto de elementos que a prática culinária engloba pode ser um bom ponto de partida para que os profissionais de saúde trabalhem a autonomia e autocuidado e outras questões relacionadas à promoção da saúde no território.



Educação como um processo de participação ativa e permanente



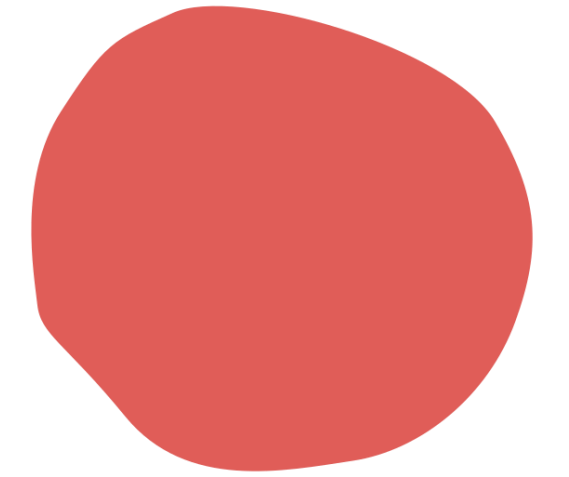
Este princípio chama a atenção para aspectos fundamentais de uma educação transformadora: participação ativa dos indivíduos e coletivos, diálogo, integração permanente entre teoria e prática, valorização do saber popular.

A Educação como um processo de participação ativa e permanente, no escopo da EAN, precisa ser contextualizada e condizente com as necessidades da população. As abordagens educativas e pedagógicas precisam privilegiar o contexto, os saberes e as decisões de quem vive e constrói o território. Desta forma, a EAN precisa ultrapassar a transmissão de conhecimento, gerar reflexão e senso crítico sobre as situações do cotidiano.

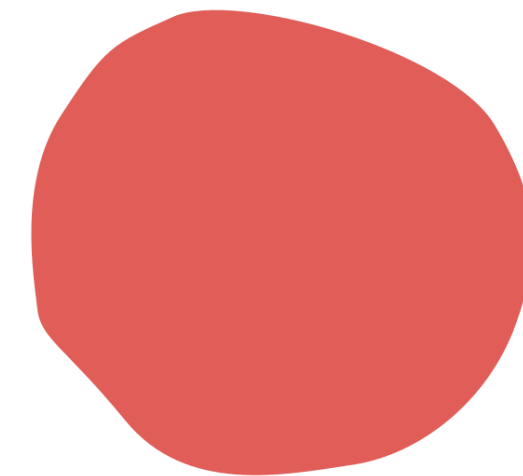
A diversidade nos cenários de prática

Encontram-se nos territórios uma diversidade indiscutível e valiosa de pessoas, coletividades, saberes, potencialidades, equipamentos e espaços de diálogos.

Este princípio da EAN enfoca a importância das estratégias e dos conteúdos de EAN abordarem, de forma sistêmica e harmoniosa, a diversidade encontrada nos cenários de práticas locais. As ações de EAN podem e devem englobar os diferentes espaços e oportunidades do território, não apenas no campo da saúde.



Intersetorialidade

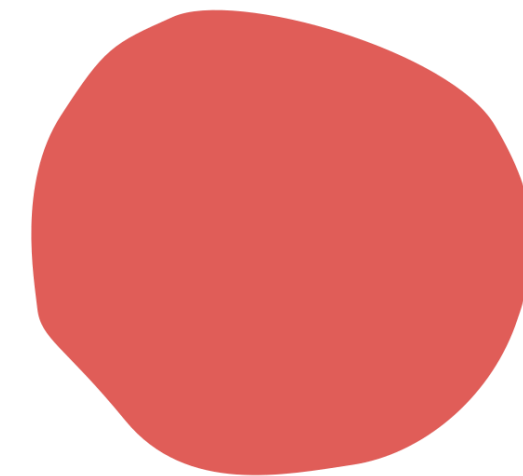


Este princípio é ressaltado em diferentes políticas públicas, programas e ações no território. A articulação dos diferentes equipamentos públicos e privados, setores e segmentos, podem contribuir para uma atuação mais abrangente e contextualizada.

A EAN traz a intersectorialidade como um princípio que envolve os distintos setores na responsabilização por uma alimentação adequada e saudável no território.

Cada setor pode e deve ampliar sua capacidade de analisar e atuar no contexto, a partir da cooperação com outros setores, para que possam desenvolver práticas mais efetivas e eficazes.

Planejamento, avaliação e monitoramento das ações de EAN

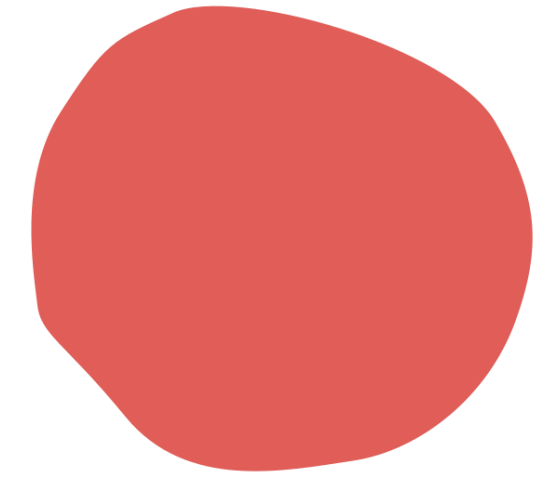


O processo de planejamento deve ser participativo, de forma que as pessoas e os coletivos estejam representados e possam estar legitimamente inseridos nos processos de construção, decisão e avaliação das ações de EAN.

O planejamento de ações de EAN compreende uma construção processual, que envolve diagnóstico; identificação de demandas e prioridades; elaboração de objetivos e metas; definição de estratégias, instrumentos e recursos; responsabilização de setores, redes e parceiros; e proposição de indicadores, ferramentas de avaliação e encaminhamentos.

4ª atividade

4ª atividade: Avaliação do curso



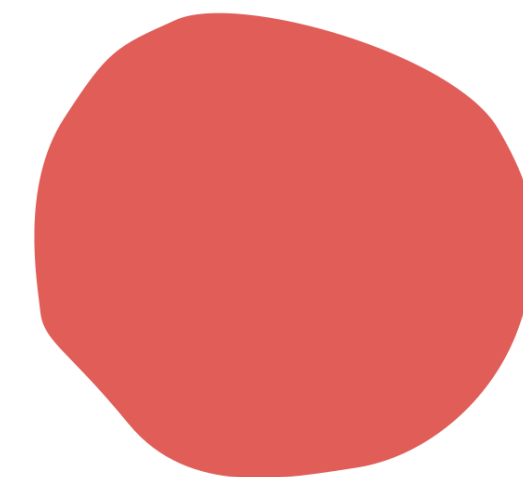
Olá, você está quase lá.

Mas antes de finalizar a sua participação e concluir o curso, responda a 4ª atividade que consiste em preencher este **breve formulário**.

É muito importante para nós saber o que você achou do curso.

Desde já, agradecemos sua participação.

Referências



CFN - CONSELHO FEDERAL DE NUTRIÇÃO. **Princípios e Práticas para EAN**. Brasília: 2018. Disponível em: <https://www.cfn.org.br/index.php/biblioteca/principios-epraticas-para-educacao-alimentar-e-nutricional/>.

FAO – FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS. **Food losses and waste in the Latin America and the Caribbean**. Food and Agriculture Organization for the United Nations, Rome, 2014. Disponível em: <http://www.fao.org/3/a-i4655e.pdf>.

GUSTAVSSON, J., CEDERBERG, C., SONESSON, U. et al. Global food losses and food waste. Parte V: **A prevenção e o cuidado da obesidade no território O Cuidado da Obesidade na Atenção Primária à Saúde**. Agriculture and Consumer Protection Department, FAO, Rome: 2011. http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/sustainability/pdf/Global_Food_Losses_and_Food_Waste.pdf

MENEZES, M. F. G., MORGADO, C. M. C., MALDONADO, L. A. **Diálogos e práticas em Educação Alimentar e Nutricional**. Rio de Janeiro: Rubio, 2019, p.210.

MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL E COMBATE À FOME. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, DF: MDS, 2012. 68p.

RECINE, E.; ROCHET, J.; TORQUATO, L.; SUGAI, A.; CUNHA, G. Mulheres do Recanto. **Antes de saber o que eu como, deixa eu contar como eu vivo**. Brasília: Universidade de Brasília, Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição, 2016.

Fechamento do CURSO

Parabéns! Você acaba de concluir o curso **A prevenção e o cuidado da pessoa com obesidade no território.**

Esperamos que nossas reflexões tenham movimentado sua prática e seu grupo de trabalho.

Outros cursos e conteúdos temáticos também estão disponíveis nesta plataforma.

Reserve um tempo para descobrir nossos materiais.