

MINISTÉRIO DA SAÚDE
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

Manual Instructivo



IMPLEMENTANDO O
GUIA ALIMENTAR PARA A
POPULAÇÃO BRASILEIRA
EM EQUIPES QUE ATUAM
NA ATENÇÃO BÁSICA

VERSÃO PRELIMINAR



MINISTÉRIO DA SAÚDE
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
NÚCLEO DE PESQUISAS EPIDEMIOLÓGICAS
EM NUTRIÇÃO E SAÚDE

Manual Instrutivo



IMPLEMENTANDO O
GUIA ALIMENTAR PARA
A POPULAÇÃO BRASILEIRA
EM EQUIPES QUE ATUAM
NA ATENÇÃO BÁSICA

VERSÃO PRELIMINAR

São Paulo – SP/ 2018



2018 Ministério da Saúde



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

A coleção institucional do Ministério da Saúde pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde: <www.saude.gov.br/bvs>.

1ª edição – 2018 – versão preliminar eletrônica

Elaboração, distribuição e informações:

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Atenção à Saúde
Departamento de Atenção Básica
Esplanada dos Ministérios, Bloco G, 7º andar
CEP: 70058-900 – Brasília/DF
Tel.: (61) 3315-9031
Site: www.dab.saude.gov.br
E-mail: dab@saude.gov.br

Universidade de São Paulo
Faculdade de Saúde Pública
Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas
em Nutrição e Saúde
Av. Dr. Arnaldo, 715
CEP - 01246-904 - São Paulo/SP
Site: <http://novahygeia.fsp.usp.br/site/>

Supervisão Geral:

João Salame Neto

Coordenação Geral:

Michele Lessa de Oliveira – Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde

Gisele Ane Bortolini –
Analista Técnico de Políticas Sociais

Elaboração Técnica Geral:

Patrícia Constante Jaime -
Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas
em Nutrição e Saúde – NUPENS/USP

Elaboração de texto:

Adriana Paula de Almeida -
Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas
em Nutrição e Saúde – NUPENS/USP

Cláudia Raulino Tramontt -
Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas
em Nutrição e Saúde – NUPENS/USP

Patrícia Constante Jaime -
Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas
em Nutrição e Saúde – NUPENS/USP

Tarsis de Mattos Maia -
Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas
em Nutrição e Saúde – NUPENS/USP

Revisão Técnica Geral:

Ana Luisa Souza de Paiva -
Coordenação-Geral de Alimentação
e Nutrição do Ministério da Saúde

Olivia Lucena de Medeiros –
Coordenação-Geral de Alimentação
e Nutrição do Ministério da Saúde

Capa, projeto gráfico e diagramação:

Roosevelt Ribeiro Teixeira

LISTA DE QUADROS

Quadro 1	Perguntas norteadoras para o(a) facilitador conduzir a discussão
Quadro 2	Legislação e documentos institucionais a serem trabalhados na atividade
Quadro 3	Obstáculos para sorteio entre os grupos
Quadro 4	Situação problema 1
Quadro 5	Situação problema 2
Quadro 6	Situação problema 3
Quadro 7	Orientação para discussão das situações problema

LISTA DE APÊNDICES.

APÊNDICE 1	Programação geral da oficina por módulos
APÊNDICE 2	Quadro resumo de apoio ao facilitador (atividades e materiais)
APÊNDICE 3	Modelo de Nuvem
APÊNDICE 4	Sugestão de estrutura das exposições dialogadas
APÊNDICE 5	Atividades de dispersão
APÊNDICE 6	Placas com classificação de alimentos segundo o Guia Alimentar
APÊNDICE 7	Etiquetas classificação de alimentos segundo o Guia Alimentar
APÊNDICE 8	Etiquetas grupos de alimentos segundo o Guia Alimentar
APÊNDICE 9	Ilustrações “O ato de comer e a comensalidade”
APÊNDICE 10	Modelo plano de ação

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	8
PREÂMBULO	10
INTRODUÇÃO.....	12
ETAPAS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DO GUIA	14
OFICINA DE IMPLEMENTAÇÃO DO GUIA ALIMENTAR.....	16
MÓDULO I	19
Apresentação do módulo e seus objetivos	19
Estrutura e materiais necessários	19
Atividades.....	21
1 - PROGRAMAÇÃO E OBJETIVOS DA OFICINA E DO MÓDULO I	21
2 – ACOLHENDO O GRUPO	21
3 – ACORDO DE TRABALHO	23
4 – O QUE É ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL PARA VOCÊ?	24
5 – CARTOGRAFIA DO PERFIL NUTRICIONAL E EPIDEMIOLÓGICO	26
DO TERRITÓRIO	26
6 – ENCERRAMENTO DO MÓDULO	28
ATIVIDADE DE DISPERSÃO	29
SUGESTÕES DE LEITURA.....	29
MÓDULO II.....	31
Apresentação do módulo e seus objetivos	31
Estrutura e materiais necessários	32

APRESENTAÇÃO.

Este manual apresenta um modelo de metodologia pensado, inicialmente, para a implementação do Guia Alimentar Para a População Brasileira junto a equipes de Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica (Nasf-AB) . Sem perder de vista o papel relevante que cumprem enfermeiros, médicos, entre outros, ele pode, também, ser aplicado a todos os profissionais de nível superior das equipes no território da Atenção Básica (AB).

Com um modelo flexível, que pode ser adaptado a partir da organização das equipes, aposta-se que a qualificação dos trabalhadores que atuam na Atenção Básica possa ampliar o debate sobre a Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS), gerando uma intervenção mais efetiva em um dos grandes fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).

Espera-se que os trabalhadores possam compreender o Guia, incorporá-lo ao seu trabalho, e, assim, torná-lo mais acessível aos usuários do sistema de saúde.



PREÂMBULO

O Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) apresenta um conjunto de informações e recomendações sobre alimentação, cujo objetivo é promover a saúde de pessoas, famílias e comunidades e da sociedade brasileira como um todo, hoje e no futuro. Considerado um guia para todos os brasileiros, traz orientações simples e contextualizadas com a cultura do nosso país. O uso do Guia pelos trabalhadores, em especial os que atuam na Atenção Básica, pode facilitar a ampla divulgação do seu conteúdo, garantindo a sua compreensão por todos, incluídas as pessoas que tenham alguma dificuldade de leitura.

Almeja-se que o guia seja utilizado nas casas das pessoas, nas unidades de saúde, nas escolas e em todo e qualquer espaço onde atividades de promoção da saúde tenham lugar, como centros comunitários, centros de referência de assistência social, sindicatos, centros de formação de trabalhadores e sedes de movimentos sociais. Embora o foco deste material seja a promoção da saúde e a prevenção de enfermidades, suas recomendações poderão ser úteis a todos aqueles que padeçam de doenças específicas. Neste caso, é imprescindível que nutricionistas adaptem as recomendações às condições específicas de cada pessoa, apoiando profissionais de saúde na organização da atenção nutricional.

A equipe do Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica (Nasf-AB) tem, entre suas atribuições, o matriciamento das equipes de Saúde da Família e Atenção Básica, buscando uma ampliação da resolutividade das ações realizadas nesse âmbito da Atenção Básica. Desta forma, espera-se, com este manual, apoiar a qualificação de trabalhadores que atuam nessa área para promover a alimentação adequada e saudável dos usuários das unidades de saúde, interferindo positivamente no cuidado ampliado dos indivíduos e lidando com o desafio da mudança das práticas alimentares inadequadas.

GRUPO DAS CARNES E OVOS



Cozido de carne com batata e legumes



Omelete com legumes



Peixe assado

Este grupo inclui carnes de gado, porco, cabrito e cordeiro (as chamadas carnes vermelhas), carnes de aves e de pescados e ovos de galinha e de outras aves.

Carnes de vários tipos e ovos são frequentemente consumidos no Brasil como acompanhamento do feijão com arroz ou de outros alimentos de origem vegetal, sendo muito valorizados em face do sabor que agregam à refeição. Possuem também em comum o fato de serem ricos em proteína e em vitaminas e minerais. Entretanto, diferenças quanto ao tipo gordura, relação com a saúde, preço e disponibilidade recomendam que carnes vermelhas, de aves, pescados e ovos sejam considerados individualmente nesta seção.

CARNES VERMELHAS

Carnes de gado e de porco, assim como outras carnes vermelhas, são muito apreciadas no Brasil e são consumidas com muita frequência em todas as regiões do País. Alguns cortes são consumidos grelhados e temperados apenas com sal. Há os que são consumidos ensopados ou assados com batatas, mandioca e legumes e vários temperos e outros podem ser moidos para a preparação de molhos ou recheios. A forma de preparo mais indicada para cortes com maior quantidade de gordura é assar,

INTRODUÇÃO

Este manual é um dos produtos de uma pesquisa feita pelo Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde (NUPENS) da Universidade de São Paulo (USP), em parceria com a Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição do Departamento de Atenção Básica do Ministério da Saúde (CGAN/DAB/MS). A pesquisa tem, em seu escopo, produtos relacionados ao Guia Alimentar para a População Brasileira.

O Guia propõe um olhar amplo sobre a alimentação das pessoas, sendo ferramenta para a promoção da saúde e podendo apoiar o combate a doenças importantes, desde a desnutrição e, em especial, a obesidade e as doenças que podem estar associadas a ela, como hipertensão e diabetes. Vale lembrar que, atualmente, mais da metade da população brasileira tem sobrepeso e cerca de 20% é considerada obesa (Vigitel, 2018). Tais números por si só justificam a necessidade de que a Atenção Básica reforce seu olhar e sua prática sobre o assunto.

Porém, a abordagem da alimentação adequada e saudável em tempos em que há muita informação equivocada de fácil acesso,

em uma sociedade que está abandonando o hábito de cozinhar e sentar à mesa para partilhar refeições, é um desafio considerável. Por isso, esta proposta está baseada na realização de oficinas com os trabalhadores da AB, de modo que permita o encontro com a relação de cada um com a sua alimentação e como percebem isso no território das unidades em que trabalham, podendo transformar o modo como abordam isso com os usuários.

Inicialmente foi elaborado um protocolo a ser implementado durante uma oficina, que partiu de uma matriz com eixos estruturantes e suas atividades, a saber: (a) Estratégias Organizacionais, (b) Compreendendo o Guia Alimentar, e (c) Implementando o Guia Alimentar. As Estratégias Organizacionais referem-se às atividades de apresentação da oficina e da equipe, acolhimento, acordo de convivência, encerramento e avaliação; o eixo Compreendendo o Guia Alimentar trabalha o conteúdo de cada capítulo do documento propriamente dito, enfatizando as recomendações de cada um deles, bem como os 10 passos para uma alimentação adequada e saudável. E o terceiro eixo busca



contextualizar o Guia Alimentar na prática profissional e auxiliar a identificação de maneiras para utilizá-lo na APS como ferramenta de PAAS na perspectiva de educação permanente em saúde.

O protocolo foi experimentado em dois pilotos com 5 equipes, ajustado e aplicado em outras 4 equipes. Após esta etapa, houve ainda um painel de especialistas para a validação do protocolo e, finalmente, a elaboração deste manual.

Esperamos que este manual possa ser uma ferramenta de suporte para a implementação do Guia Alimentar para a População Brasileira, mas, também, inspiração para a construção de momentos de qualificação das equipes atuantes na Atenção Básica, tendo outros temas como centrais, de acordo com as necessidades de cada equipe.



ETAPAS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DO GUIA

A alimentação é um tema que está na vida de todos e há diversas abordagens relacionadas a ela. Os hábitos alimentares podem ser influenciados pela regionalidade, cultura familiar e social, disponibilidade de alimentos, tempo dedicado ou disponível para a alimentação, entre outros. O lugar e a expectativa sobre a alimentação na vida dos indivíduos e sociedades influenciam diretamente no modo como eles comem, e isso pode levar a uma predisposição para adoecimentos e fatores de risco diversos.

Abordar este tema implica, necessariamente, em considerar como cada indivíduo vê e lida com a alimentação de forma respeitosa. Por isso, buscamos em Paulo Freire referências teóricas da metodologia crítico-reflexiva, para embasar a abordagem educativa voltada para adultos, que já têm diversos conceitos e conhecimentos estruturados e precisam encontrar sentido em alguma questão para que ela se torne objeto de interesse de novo conhecimento, ou resignificação do que já conhece.

Além disso, considerando a proposta voltada para os profissionais que compõem o Nasf-AB, a Prática Colaborativa Interprofissional (PCI) é um pilar importante, já que a abordagem combinada e organizada dos profissionais junto aos indivíduos é um fator de sucesso para o cuidado cada vez mais complexo dos indivíduos no cenário em que as doenças crônico-degenerativas é tão preponderante.

Para a realização das oficinas, é fundamental pactuar a organização da agenda, de modo a incluir toda a equipe em dias e horários adequados a todos, sem afetar a qualidade metodológica da proposta, nem comprometer a continuidade do cuidado dos usuários.

É necessário que haja pelo menos um facilitador nas oficinas cujo papel será preparar

CAPÍTULO 3. DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO

No capítulo anterior, apresentamos recomendações gerais sobre a escolha de alimentos visando compor uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de sistemas alimentares socialmente e ambientalmente sustentáveis.

Em essência, dissemos que a base dessa alimentação consiste na grande variedade de alimentos *in natura* ou minimamente processados, predominantemente de origem vegetal, e nas preparações culinárias feitas com esses alimentos. Também dissemos que alimentos processados podem integrar a alimentação desde que consumidos em pequenas quantidades e sempre como parte ou acompanhamento de preparações culinárias com base em alimentos *in natura* ou minimamente processados. Alimentos ultraprocessados devem ser evitados.

Este capítulo fornece orientações específicas para a população brasileira sobre como combinar alimentos na forma de refeições. Conforme será detalhado na primeira seção do capítulo, essas orientações se baseiam no consumo alimentar de brasileiros que privilegiam em sua alimentação alimentos *in natura* ou minimamente processados. Na seção seguinte, mostraremos exemplos de refeições consumidas por esses brasileiros. Em uma seção final, forneceremos informações que permitem a multiplicação desses exemplos.

A ALIMENTAÇÃO DOS BRASILEIROS

As características da alimentação brasileira descritas a seguir resultam de análises da Pesquisa de Orçamentos

OFICINA DE IMPLEMENTAÇÃO DO GUIA ALIMENTAR

ENTÃO VAMOS LÁ!

O Apêndice 1 traz a programação completa da oficina e o Apêndice 2 traz um quadro resumo das atividades e materiais necessários para sua realização, para facilitar a sua organização na condução.

Aproveite a leitura, faça suas anotações, verifique os materiais que estão disponíveis e quais deverão ser providenciados e, no caso de não ser possível ter acesso a todos, verifique a melhor maneira, dentro do seu contexto, de realizar a atividade sugerida ou as alterações necessárias para garantir a sua realização.

Esta oficina foi pensada sob a premissa da construção coletiva do conhecimento através do diálogo participativo. O diálogo promove a criatividade e o pensamento crítico. O facilitador é o responsável por conduzir as atividades da oficina, atuando como mediador do processo, buscando despertar no grupo as reflexões e discussões necessárias, e a consciência de suas próprias opiniões e atitudes, atuando de forma ética e democrática. Nesse sentido, os momentos de discussão fazem parte do formato dessa oficina. Por vezes, os debates podem ocasionar situações polêmicas dentro do grupo, por exemplo, envolvendo questões mais específicas, na abordagem de distúrbios nutricionais ou de determinadas patologias. As atividades sugeridas neste manual contribuem para o desenvolvimento e fortalecimento das ações de promoção da saúde e prevenção de enfermidades podendo também ser trabalhadas junto a usuários que padeçam de doenças específicas. Nesses casos o profissional nutricionista está apto para lidar com tais questões, de acordo com a necessidade.

Outras dúvidas podem surgir em relação ao conteúdo ou ao seguimento das atividades propostas, cabendo ao facilitador acolher a opinião de todos e guiar o grupo para um acordo comum, baseado no diálogo, respeitando a proposta da oficina.

Lembre-se que o referencial técnico do conteúdo dessa oficina está ancorado no Guia Alimentar para a População Brasileira, portanto não tenha receio em consultá-lo a qualquer momento. Ao facilitador sugerimos que, ao esclarecer alguma dúvida retorne ao Guia Alimentar, abra suas páginas e localize a informação solicitada. Quanto mais contato os participantes tiverem com o Guia durante a oficina, mais produtiva e dinâmica será a experiência.

Durante a oficina, faça registros em foto e vídeo do grupo trabalhando – ao final, esse material será utilizado para o encerramento da oficina.



Apresentação do módulo e seus objetivos

Este é o primeiro encontro deste grupo na oficina, nele é importante que todos possam se apresentar (atividade 2), compreender com clareza o objetivo da oficina (atividade 1) e deste primeiro momento, além de fazer os pactos coletivos para o encontro (atividade 3).

O próximo passo será o alinhamento dos conceitos relacionados à alimentação saudável (atividade 4), em diálogo com o Guia Alimentar para a População Brasileira e com as suas experiências individuais e coletivas. O último ponto deste módulo é dialogar sobre o perfil nutricional do território em que esta equipe atua (atividade 5).

Antes de começar, não se esqueça de separar todo o material necessário para o módulo, além de garantir que o espaço para a atividade é adequado e que as agendas dos profissionais foram organizadas para participar.

Deixamos a relação de leituras importantes para este módulo logo depois da descrição das atividades.



Estrutura e materiais necessários

As atividades devem acontecer em um local em que os participantes possam se sentar em uma roda única e, durante o módulo, se dividir em pequenos grupos, também deve ser possível realizar projeção de informações/apresentações. Caso não seja possível a projeção de apresentações, o manual apresenta alternativas para que o conteúdo possa ser apresentado, apesar dessa restrição. Lembre-se que o material deve ser suficiente para todos os participantes.

- Computador com software compatível para exibição de apresentação digital (power point® ou correspondente) e projetor;
- Apresentação com os tópicos a serem abordados neste módulo, de acordo com o Apêndice 4;

- Objetivos e Cronograma do módulo impressos em número suficiente para os participantes;
- Caneta hidrográfica diversas cores;
- Canetas esferográficas;
- Pincel Atômico;
- Papel kraft ou tipo flip chart, ou cartolinabranca;
- Tarjetas de papel em branco;
- E.V.A. recortado em forma de nuvem – ver modelo no Apêndice 3;
- Fita adesiva;
- Isopor;
- Papéis de diversas cores, revistas, jornais;
- Tesoura;
- Cola;
- *Kit* de materiais diversos (figuras/ imagens, adesivos, números, símbolos, recortes de alimentos regionais, percevejos, recortes de revistas de casas, serviços de saúde, bonecos, embalagens de alimentos industrializados e o cultando a marca entre outros);
- Folha com as questões para a atividade 5.

Atividades

1 – PROGRAMAÇÃO E OBJETIVOS DA OFICINA E DO MÓDULO I

ATIVIDADE

- Explanção sobre a proposta da Oficina e leitura da programação e objetivos do módulo I.

DURAÇÃO TOTAL

- 15 minutos.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Objetivos e Cronograma do módulo I impressos.

OBJETIVOS

- Apresentar a proposta de trabalho da oficina;
- Apresentar o conteúdo que será trabalhado no primeiro módulo da Oficina;
- Elucidar os objetivos do módulo I;
- Esclarecer dúvidas referentes as atividades da oficina.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

- O(a) facilitador(a) deverá conduzir uma explanação sobre a proposta da Oficina e, em seguida, uma leitura e orientação sobre a programação proposta para o primeiro módulo de trabalho e seus objetivos.

RESULTADOS ESPERADOS

- Esclarecimento de dúvidas referentes ao tema a ser abordado na oficina.
- Compreensão dos objetivos do trabalho proposto.

2 - ACOLHENDO O GRUPO

ATIVIDADES

- Apresentação dos participantes e equipe condutora.
- Integração do grupo utilizando dinâmica de apresentação.

DURAÇÃO TOTAL

- 25 min.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Pedacos de papel em branco
- Canetas esferográficas

OBJETIVOS

- Fazer a apresentação pessoal dos participantes da oficina e equipe condutora;
- Promover a integração dos envolvidos.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

- O(a) facilitador(a) irá entregar um pedaço de papel em branco para os participantes e estimulá-los a lembrar de um alimento da infância e registrar no papel entregue.
- Em seguida cada pessoa deve se apresentar (nome, profissão e alimento), justificar o porquê da sua escolha (valor afetivo, sabor, valor nutricional, facilidade de preparo, receita preferida da família, herança da família, entre outros).



Dica

Para estimular a roda, o(a) facilitador(a) pode começar com o seu exemplo, sendo bastante objetivo, de forma que as pessoas tenham um “guia” de como se apresentar. É importante que o(a) facilitador(a) fique atento ao tempo da atividade, sendo cuidadoso ao sinalizar aos participantes o avanço do tempo, sem inibir ou constranger nenhum deles.

Após todos se apresentarem, o(a) facilitador(a) deverá conduzir um fechamento da atividade, com base no princípio de que “Comer é mais do que ingestão de nutrientes”, valorizando a abordagem ampliada de alimentação adequada e saudável. Após a apresentação, o participante pode ou não entregar o papel ao(a) facilitador(a)

RESULTADOS ESPERADOS

- Integração e aproximação do grupo
- Gerar ambiente favorável ao trabalho coletivo

3 - ACORDO DE TRABALHO

ATIVIDADE

- Identificação dos valores e regras de condutas consideradas relevantes para o trabalho em grupo
- Construção coletiva do acordo de trabalho

DURAÇÃO TOTAL

- 35 min.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Caneta hidrográfica diversas cores,
- papel kraft ou tipo flipchart,
- fita adesiva.

OBJETIVOS

- Identificar e discutir valores e regras de condutas pessoais e comuns ao grupo que favoreçam o desenvolvimento das atividades.
- Estabelecer coletivamente as regras para a boa convivência e funcionamento do grupo durante os trabalhos.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

O(a) facilitador(a) deve esclarecer que neste momento o grupo irá identificar quais pontos são considerados importantes para o trabalho em grupo. Orienta-se que sejam discutidas questões como pontualidade, participação, colaboração, compromisso com o grupo, escuta e fala respeitosa, ética profissional, entre outros. Para tanto, o(a) facilitador(a) deve conduzir a atividade a partir da seguinte dinâmica: em um cartaz escrever a seguinte frase: “Durante a nossa oficina devemos (completar com as respostas dos participantes em relação as regras de convivência), seguido de SEMPRE, NUNCA ou ÀS VEZES. O(a) facilitador(a) deve registrar as normas estabelecidas pelo grupo e fixá-las em local de fácil visualização durante toda a oficina. O acordo poderá ser retomado sempre que necessário. Lembrar que as regras do acordo não são fixas, e que podem ser alteradas na medida em que o grupo sentir necessidade.

RESULTADOS ESPERADOS

- Expressão de valores e sentimentos quanto a normas para um bom/eficiente trabalho em grupo.
- Construção coletiva das regras do grupo.

4 – O QUE É ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL PARA VOCÊ?

ATIVIDADE

- Construção do mural “nuvem de significados” sobre alimentação saudável.
- Discussão sobre o conceito de alimentação saudável.
- Abordagem sobre o paradigma de alimentação saudável recomendado pelo Guia Alimentar.

DURAÇÃO TOTAL

- 45 minutos.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Pedacos de papel em branco
- Pincel Atômico
- E.V.A., cartolina ou outra estrutura recortada em forma de nuvem de pensamento na qual deverá estar escrita a frase “Alimentação adequada e saudável é:” – ver molde no Apêndice 3
- Fita adesiva

OBJETIVOS

- Construir coletivamente o conceito de alimentação adequada e saudável.
- Despertar para o real significado, representação e importância da palavra ‘alimentação’ para cada indivíduo e para o coletivo.
- Apresentar o paradigma de alimentação adequada e saudável adotado pelo Guia Alimentar.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

O(a) facilitador(a) deverá solicitar que cada participante escreva uma palavra que simbolize o significado de alimentação saudável em um pedaço de papel. Dado o tempo para reflexão pessoal e escolha da palavra, os indivíduos que forem concluindo a atividade deverão dirigir-se até o mural/nuvem confeccionada em E.V.A. ou outro material, com a frase: “Alimentação

adequada e saudável é:”, e fixar seu papel com a sua respectiva palavra escrita. Quando todos os participantes realizarem a tarefa, o(a) facilitador(a) deverá ler as palavras que foram fixadas na nuvem/mural e estimular uma reflexão coletiva sobre o que significa alimentação adequada e saudável a partir do que foi expressado no mural. Em seguida, constrói-se o conceito de alimentação saudável referenciado pelo grupo.

O segundo momento deve abordar o conceito de alimentação adequada e saudável recomendado pelo Guia Alimentar. A partir do que foi construído na nuvem, o(a) facilitador(a) deve explorar o tema, fazendo uma síntese do que foi diagnosticado no grupo e dialogando com os princípios que orientaram a construção do Guia e a definição de Alimentação Adequada e Saudável apresentada pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, localizando junto aos participantes a página 08 do documento que trata: *“A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis.”*

Em seguida, deverá ser feita a leitura da página 23 do Guia Alimentar “Os cinco princípios que orientam a elaboração deste Guia”. Para estimular a participação do grupo, o(a) facilitador(a) poderá convidar alguém para ler. Esses pontos resumem bem o conceito de Alimentação Adequada e Saudável, facilitando a compreensão dele.

RESULTADOS ESPERADOS

- Expressão dos participantes sobre o conceito de alimentação saudável.
- Construção coletiva do conceito de alimentação saudável.
- Compreensão do paradigma de alimentação saudável adotado pelo Guia Alimentar.

5 – CARTOGRAFIA DO PERFIL NUTRICIONAL E EPIDEMIOLÓGICO DO TERRITÓRIO

ATIVIDADE

- Levantamento de informações a partir da vivência profissional sobre alimentação, nutrição e saúde do território de atuação da equipe.
- Construção coletiva de um painel que represente o perfil nutricional e epidemiológico do território de atuação das equipes participantes, utilizando recursos materiais diversos.
- Apresentação dos produtos e sistematização dialogada sobre o perfil epidemiológico e nutricional nos territórios e o cenário nacional.

DURAÇÃO TOTAL

- 80 min.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Papel Kraft ou cartolina branca, isopor, papéis de diversas cores, revistas, jornais, tesoura, cola, caneta hidrográficas de diversas cores, materiais diversos (figuras/imagens, adesivos, números, símbolos, imagens de alimentos regionais, casas e serviços de saúde, percevejos, bonecos, embalagens de alimentos industrializados ocultando a marca entre outros), fita adesiva e folha com as questões descritas a seguir.
- Computador com software compatível para exibição de apresentação digital (power point® ou correspondente) e projetor;

Atenção: veja sugestões alternativas ao uso do computador e projetor para esta atividade no balão de dicas.

OBJETIVOS

- Promover a reflexão sobre as questões de saúde relacionadas ao cenário epidemiológico e a transição nutricional no território de atuação da equipe.
- Construir coletivamente uma representação cartográfica das questões de saúde, alimentação e nutrição no território de atuação da equipe.
- Apresentar os dados nacionais (de acordo com as orientações no apêndice 4), e, quando disponíveis, regionais, sobre perfil nutricional e epidemiológico da população, com destaque para seu impacto nas doenças crônicas não transmissíveis e o papel da alimentação enquanto fator de risco modificável.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Os participantes serão divididos em 3 grupos e deverão escolher o relator de cada grupo. Cada grupo receberá em uma folha de papel as seguintes questões para discussão:

Reflitam e discutam sobre a atual situação de saúde no campo da nutrição na sua cidade ou território de abrangência.

O que chama a atenção do grupo em relação à alimentação e nutrição no seu território de atuação?

Os grupos deverão ser orientados a responderem as questões de forma livre e bastante criativa, utilizando o material disponibilizado na caixa que deve ser colocada no centro da sala. O(a) facilitador(a) orientará os grupos para que elaborem suas respostas por meio de uma representação (desenho, colagem, esquema, quadro, tabela, gráfico, mapa, etc.) utilizando ao máximo os recursos disponibilizados na caixa de materiais. Ao final, o relator de cada grupo apresentará a proposta elaborada em grande grupo. Em seguida, o(a) facilitador(a) deverá ressaltar os pontos comuns das apresentações e contextualizá-las no cenário nacional e do município, através de **exposição dialogada**, que deve utilizar os dados, que podem ser organizados de acordo como apêndice 4.



O uso da exposição dialogada permite que o facilitador trabalhe o conteúdo proposto, (podendo ou não utilizar recursos multimídia como apoio para conduzir a atividade) e, ao mesmo tempo, dar abertura para que os participantes tragam suas experiências, estimulando trocas e a participação de todos. A atividade deve ser conduzida em tom de diálogo.



Dica

- Para essa atividade, na impossibilidade de computador e projetor, sugere-se que a apresentação dos dados/gráficos seja impressa em folhas de ofício, como forma de ilustração do que está sendo falado.
- Para explanação desses dados, sugere-se usar os dados apresentados no próprio Guia Alimentar sobre o atual perfil epidemiológico nacional, que ressalta a tríplice carga de doenças, com ênfase na epidemia de obesidade, e os dados mais recentes da cidade mais próxima a sua localidade, trazidos pela pesquisa Vigitel, do MS

(<http://portalms.saude.gov.br/vigilancia-em-saude/indicadores-de-saude/vigilancia-de-fatores-de-risco-e-protecao-para-doencas-cronicas-por-inquerito-telefonico-vigitel>) ou retirados dos sistemas de informação da unidade (ex: SISVAN - <http://dabsistemas.saude.gov.br/sistemas/sisvanV2/>).

RESULTADOS ESPERADOS

- Reflexão sobre o papel da alimentação enquanto fator de risco e proteção ao cenário epidemiológico;
- Construção coletiva de um painel que retrate a realidade nutricional e epidemiológica do território de atuação das equipes participantes, utilizando recursos materiais diversos.

6 – ENCERRAMENTO DO MÓDULO

ATIVIDADE

- Conversa sobre os principais pontos abordados nesse primeiro módulo da Oficina
- Esclarecimento de dúvidas
- Confirmação do local e hora do próximo encontro.
- Dialogar sobre as atividades de dispersão, se necessário.

DURAÇÃO

- 15 minutos.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Programação do módulo I impressa

OBJETIVOS

- Recuperar as principais ideias trabalhadas e o que foi construído pelo grupo no primeiro módulo da Oficina;
- Esclarecer possíveis dúvidas dos participantes em relação ao primeiro módulo.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

O facilitador deverá mostrar como foi atingido cada objetivo do primeiro módulo através das atividades (usar o impresso com a programação do dia para isso). Em seguida, deverá fazer a conexão sobre o que aprendemos no módulo atual com o que será tratado no próximo módulo (distribuição de alimentos em grau de processamento, grupos de alimentos e o ato de comer e a comensalidade). Apresentar data e local do próximo encontro.

RESULTADOS ESPERADOS

- Retomar o debate realizado e garantir o alinhamento do que foi discutido.

ATIVIDADE DE DISPERSÃO

Quando possível, sugere-se que a oficina seja programada prevendo um intervalo de tempo semanal ou quinzenal entre os módulos. Nesses casos, recomenda-se a realização de atividades de dispersão, como um recurso potente para dar continuidade ao trabalho, e manter a conexão com a oficina ao longo do tempo, estimulando os participantes a observarem na sua rotina as questões apontadas no módulo. Esse momento de dispersão facilita e favorece a assimilação e a aplicação imediata no cotidiano do trabalho. As atividades de dispersão estão indicadas no apêndice 5.

SUGESTÕES DE LEITURA

ANASTASIOU, L. G. C.; Alves, L. P. Estratégias de ensinagem. In: Anastasiou, L. G. C.; Alves, L. P. Processos de ensinagem na universidade; **pressupostos para as estratégias de trabalho em aula**. 5ed. Joinville/SC. Univille, 2009.

___Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. **II Caderno de educação popular em saúde** / Ministério da Saúde, Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. Departamento de Apoio à Gestão Participativa. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 224 p

—Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. Departamento de Gestão da Educação em Saúde. **Política Nacional de Educação Permanente em Saúde** / Ministério da Saúde, Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde, Departamento de Gestão da Educação em Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2009.

___Brasil. Ministério da Saúde. Princípios. Cap. 1. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

___Brasil. 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: Ministério da Saúde, 2012.

___Brasil. Ministério da Saúde. Vigitel Brasil 2016: **vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília: Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, 2016.

CANELLA, D.S. et al. Ultra-processed food products and obesity in

FISCHLER, C. Commensality, society and culture. **Social Science Information**, [S.l.], v. 50, p. 528-548, 2011.

IBGE. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008–2009: **avaliação nutricional da disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil**. Rio de Janeiro: IBGE, 2010. Disponível em: www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2008_2009_aval_nutricional/pof20082009_avalicao.pdf.

IBGE. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008–2009: **análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro**: IBGE, 2011. Disponível em: www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2008_2009_analise_consumo/pofanalise_2008_2009.pdf.

JACOBS JR, D. R. & Tapsell, L. C. 2013, **'Food synergy: the key to a healthy diet'**, *Proceeding of the Nutrition Society*, vol. 72, no. 2, pp. 200-206.

LOUZADA, M. L. C. et al. Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v.49, n.38, 2015.

MARTINS, A. P. B. et al. **Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira** (1987-2009). *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 47, n. 4, p. 656-665, 2013.



Apresentação do módulo e seus objetivos

Este módulo vai abordar três importantes capítulos do Guia Alimentar, o capítulo 2 que trata da classificação dos alimentos segundo extensão e propósito do seu processamento e as recomendações sobre o seu consumo (atividades 8 e 9), o capítulo 3 e os grupos de alimentos (atividade 10) e o capítulo 4, sobre o ato de comer e a comensalidade (atividade 11). Será um módulo em que muitos conhecimentos novos poderão ser apresentados aos participantes, por isso, buscamos alguns recursos didático-pedagógicos para facilitar esse processo. Criamos um material de apoio, nos Apêndices desse manual, com ilustrações de diversos tipos, para garantir que a mensagem seja passada no maior número possível de cenários de aplicação deste manual. Além deste material, você também pode buscar outros materiais que sejam acessíveis no seu local de trabalho, para a condução deste módulo.

As atividades estão numeradas em sequência ao módulo anterior, para dar ênfase à importância da continuidade e ligação entre elas.

Antes de começar, não se esqueça de separar todo o material necessário para o módulo, além de garantir que o espaço para a atividade é adequado e que as agendas dos profissionais foram organizadas para participar.

Deixamos a relação de leituras importantes para este módulo logo depois da descrição das atividades.



Estrutura e materiais necessários

As atividades devem acontecer em um local em que os participantes possam se sentar em uma roda única e, durante o módulo, se dividir em pequenos grupos, também deve ser possível realizar projeção de informações/apresentações. Caso não seja possível a projeção de apresentações, o manual apresenta alternativas para que o conteúdo possa ser apresentado, apesar dessa restrição. Lembre-se que o material deve ser suficiente para todos os participantes.

- Objetivos e Cronograma do módulo II impressos
- Placas com a classificação escrita A) in natura e minimamente processados, B) processados, C) Óleos, gorduras, sal e açúcar e D) ultraprocessados, de acordo com apêndice 6;
- Computador com software compatível para exibição de apresentação digital (power point® ou correspondente), acesso à internet e projetor;
- Caixas de som.
- Imagens de alimentos diversos de todas as categorias de processamento de alimentos.
- Exemplares do Guia Alimentar para a População Brasileira ou cópias das páginas 49 e 50.
- Papel kraft ou cartolina branca
- Canetas hidrográficas coloridas
- Etiquetas com classificação de processamento dos alimentos (“in natura ou minimamente processados”, “processados” e “ultraprocessados”), de acordo com o apêndice 7;
- Etiquetas com nomes dos grupos de alimentos (“Feijões”, “Cereais”, “Raízes e Tubérculos”, “Legumes e Verduras”, “Frutas”, “Castanhas e Nozes”, “Leite e Queijos”, “Carnes e Ovos” e “Água”), de acordo com apêndice 8;
- Fita adesiva.



Atividades

7 – PROGRAMAÇÃO E OBJETIVOS DA OFICINA E DO MÓDULO II

ATIVIDADE

- Explicação sobre a proposta da Oficina e leitura da programação e objetivos do módulo II.

DURAÇÃO TOTAL

- 15 minutos.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Objetivos e Cronograma do módulo II impressos

OBJETIVOS

- Apresentar a proposta de trabalho da oficina;
- Apresentar o conteúdo que será trabalhado no segundo módulo da Oficina;
- Elucidar os objetivos do módulo II;
- Esclarecer dúvidas referentes às atividades da oficina.
- Dialogar sobre a atividade de dispersão.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

O(a) facilitador(a) deverá conduzir uma explicação sobre a proposta da Oficina e, em seguida, uma leitura e orientação sobre a programação proposta para o segundo módulo de trabalho e os seus objetivos. Em seguida, para reforçar o que foi abordado no módulo anterior, o(a) facilitador(a) deverá se informar se a atividade de dispersão foi realizada pelos participantes, quando for o caso. Aqui o facilitador deverá tomar conhecimento sobre o que os participantes produziram na atividade de dispersão, para ser abordado na atividade correspondente (atividade 8 ou 11, a depender da atividade solicitada).

RESULTADOS ESPERADOS

- Esclarecimento de dúvidas referentes ao tema para ser abordado neste módulo da oficina.
- Compreensão dos objetivos do trabalho proposto.
- Resgate do conteúdo trabalhado no módulo anterior.

8 – CLASSIFICANDO OS ALIMENTOS SEGUNDO O NÍVEL DE PROCESSAMENTO

ATIVIDADE

- Diagnóstico do conhecimento e exposição dialogada em grande grupo sobre os níveis de processamento dos alimentos.
- Exibição de imagens com as categorias de processamento de alimentos.

DURAÇÃO TOTAL

- 60 minutos.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Placas com a classificação escrita A) in natura e minimamente processados, B) processados, C) ingredientes culinários e D) ultraprocessados (apêndice 6);
- Imagens diversas de todas as categorias de processamento de alimentos.
- Computador com software compatível para exibição de apresentação digital (power point® ou correspondente), acesso à internet e projetor;

Atenção: veja sugestões alternativas ao uso do computador e projetor para esta atividade no balão de dicas.

OBJETIVOS

- Elucidar sobre os níveis de processamentos dos alimentos, de acordo com a classificação adotada no Guia Alimentar.
- Trabalhar na desconstrução de mitos ou conceitos equivocados na classificação dos alimentos.
- Esclarecer dúvidas referentes ao tema.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Serão distribuídas para cada participante um conjunto de placas A, B, C e D, com sua respectiva classificação de alimentos segundo processamento A) *in natura* ou minimamente processados, B) processados, C) Óleos, gorduras, sal e açúcar e D) ultraprocessados. Serão projetadas/exibidas imagens de alimentos e, para cada imagem, os participantes devem levantar ao mesmo tempo, a placa correspondente à classificação de alimentos que julgar apropriada. Após a exibição da sequência de imagens, o(a) facilitador(a) fará uma explanação sobre a classificação dos alimentos. Deve-se abordar o que são e apresentar os respectivos exemplos, as razões para consumi-los na forma e frequência indicada, e esclarecer mitos e erros de classificação.



Dica

Na impossibilidade de realizar uma projeção para esta explanação, sugere-se que o(a) facilitador(a) possa usar as placas e algumas imagens de exemplo para realizar o diálogo com os participantes sobre a classificação dos alimentos.

RESULTADOS ESPERADOS

- Compreensão dos participantes sobre os diferentes níveis de processamento dos alimentos e da adoção desses critérios pelo Guia Alimentar.

9 – APROPRIANDO-SE DO GUIA ALIMENTAR

ATIVIDADE

- Leitura no grande grupo das páginas azuis, 49 e 50, do Guia Alimentar.

DURAÇÃO TOTAL:

- 15 min.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Exemplares do Guia Alimentar para a População Brasileira ou cópias das páginas 49 e 50.

OBJETIVOS

- Reforçar a aprendizagem sobre os principais pontos do capítulo 2 do Guia Alimentar, resumidos no item “Quatro recomendações e uma regra de ouro”
- Familiarizar os participantes com o texto, conteúdo e formato do Guia Alimentar através do seu manuseio e leitura.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

De posse do exemplar do Guia Alimentar, os participantes serão orientados a abri-lo na página 49. O(a) facilitador(a) irá perguntar se algum participante gostaria de realizar a leitura do material em voz alta, e também deve sinalizar ao grupo que o texto traz, de forma resumida, as recomendações trabalhadas nos momentos anteriores da oficina. O(a) facilitador(a) deverá conduzir uma breve discussão, questionando os participantes sobre “o que já sabiam?” e “o que é novo?”, em relação às recomendações lidas. Ao final da leitura, o(a) facilitador(a) deverá esclarecer dúvidas, verificar se há palavras ou termos desconhecidos, e/ou alguma consideração sobre o conteúdo trabalhado a ser compartilhada com o grupo.

RESULTADOS ESPERADOS

- Maior facilidade dos participantes com o conteúdo e manuseio do Guia
- Fortalecimento dos conceitos abordados no Guia

10 - DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO

ATIVIDADE

- Discussão sobre as características das refeições presentes nos domicílios (café da manhã, almoço, jantar e outras pequenas refeições).
- Análise da composição das refeições segundo tipo de processamento dos alimentos e grupos de alimentos
- Exposição dialogada e reflexão sobre as possibilidades de combinações de alimentos para uma alimentação saudável e culturalmente apropriada

DURAÇÃO TOTAL

- 1h35min.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Papel kraft ou cartolina branca
- Canetas hidrográficas coloridas
- Etiquetas com classificação de processamento dos alimentos (“in natura ou minimamente processados”, “processados” e “ultraprocessados”), de acordo com apêndice 7;
- Etiquetas com nomes dos grupos de alimentos (“Feijões”, “Cereais”, “Raízes e Tubérculos”, “Legumes e Verduras”, “Frutas”, “Castanhas e Nozes”, “Leite e Queijos”, “Carnes e Ovos” e “Água”), de acordo com apêndice 8;
- Fita adesiva;
- Computador com software compatível para exibição de apresentação digital (power point® ou correspondente) e projetor.

Atenção: veja sugestões alternativas ao uso do computador e projetor para esta atividade no balão de dicas.

OBJETIVOS

- Identificar as refeições comumente consumidas pelas famílias atendidas pelas equipes
- Analisar a composição das refeições presentes no território segundo processamento dos alimentos
- Reconhecer os grupos de alimentos adotados pelo Guia Alimentar
- Discutir como a combinação dos alimentos pode ser feita na forma de refeições saudáveis
- Valorizar os alimentos in natura e minimamente processados e preparações culinárias regionais como parte de uma alimentação saudável culturalmente apropriada

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Esta atividade está organizada em dois momentos. Para garantir que o tempo será suficiente para o debate, sugere-se que a previsão proposta para cada momento seja de 45 e 50 minutos, respectivamente. Assim, será possível o debate nos pequenos grupos e o compartilhamento com o grande grupo.

Momento 1: Os participantes serão divididos em três grupos e deverão escolher um relator para cada grupo. No primeiro momento da atividade, os grupos deverão escrever em uma cartolina um modelo de cardápio frequentemente consumido nos domicílios visitados (reforçar na

orientação que é o observado na prática e não o que julgam correto). O cardápio deve ser de um dia inteiro (café da manhã, almoço, jantar e/ou todas as refeições tipicamente realizadas nos domicílios daquele território).

Após elaborar os cardápios, os grupos deverão classificar os alimentos presentes em cada refeição segundo o tipo de processamento (“*in natura* ou minimamente processados”, “processados”, “ultraprocessados” e “óleos, gorduras, sal e açúcar”). Quando todos finalizarem seus cardápios, eles deverão ser fixados em local de fácil acesso e visão a todo o grupo e o relator de cada grupo deverá apresentar o cardápio identificado. O facilitador deve acompanhar as apresentações tirando dúvidas e estimulando os participantes a pensarem opções alternativas alinhadas com a proposta do Guia.

Momento 2: No segundo momento, o(a) facilitador(a) conduzirá uma exposição dialogada sobre os grupos de alimentos – Feijões, Cereais, Raízes e Tubérculos, Legumes e Verduras, Frutas, Castanhas e Nozes, Leite e Queijos, Carnes e Ovos e Água - presentes no Guia Alimentar (capítulo 3). Após a apresentação do(a) facilitador(a), cada grupo receberá etiquetas com os nomes dos grupos de alimentos apresentados anteriormente. O(a) facilitador(a) deverá orientar aos participantes que identifiquem em seus cardápios os grupos de alimentos, afixando as etiquetas com o nome dos grupos nos cartazes. Depois disso, cada relator apresentará esse resultado do grupo no grande grupo.

O facilitador deve tirar as dúvidas ao longo das apresentações dos relatores e estimular os participantes a pensar sugestões alternativas alinhadas com a proposta do Guia. É essencial que esse debate seja feito à luz das condições existentes naquela comunidade, sem julgamentos e críticas por parte da equipe em relação ao modo como são feitas as escolhas das refeições.

Finalizadas as apresentações, o(a) facilitador(a) deverá fazer as considerações finais sobre o tema, ressaltando a combinação dos alimentos nas refeições e reforçando a utilização de preparações e alimentos regionais. Possíveis dúvidas referentes aos níveis de processamento dos alimentos ou aos grupos alimentares deverão ser elucidadas nesse momento.



Dica

Nessa atividade, é importante que o facilitador lembre a atividade 5 – Cartografia – para fazer conexões entre a realidade do território e os padrões de dieta representados, trazendo reflexões sobre as mesmas.

É importante também estar atento ao surgimento de temas relacionados a Insegurança Alimentar e Nutricional (por famílias em situação de vulnerabilidade, por ex.)

RESULTADOS ESPERADOS

- Reflexão sobre o padrão alimentar da população do território, tendo por referência o processamento dos alimentos;
- Esclarecimento sobre os grupos de alimentos e como podem ser combinados para uma alimentação saudável
- Reconhecimento da importância de uma alimentação culturalmente apropriada.

11 – REFLETINDO SOBRE O ATO DE COMER E A COMENSALIDADE

ATIVIDADE

- Apresentação de cenas ilustradas que retratam diversas formas de comer.
- Discussão em grande grupo e reflexão sobre as cenas apresentadas.

DURAÇÃO TOTAL

- 40 minutos.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Cenas ilustradas do Apêndice 9
- Perguntas norteadoras impressas

OBJETIVOS

- Observar os diferentes modos de comer representados nas ilustrações selecionadas;
- Refletir sobre atitudes e posturas em torno do ato de comer e a comensalidade.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

A atividade consiste na observação e discussão das ilustrações que retratam os diferentes modos de comer para, em seguida, abrir uma discussão com o grupo sobre as três recomendações do capítulo “O ato de comer e a comensalidade”.

Após a observação de cada cena, o(a) facilitador(a) abre para a discussão, utilizando as perguntas norteadoras disponibilizadas, no quadro 01. Os participantes também podem ser estimulados a relatar algumas situações reconhecidas por eles em sua rotina domiciliar ou de terceiros

que se assemelham ou diferenciam-se das ilustrações apresentadas. As perguntas funcionam como um gatilho para a discussão e estimulam a participação do grupo. O(a) facilitador(a) deve chamar a atenção dos pontos identificados pelos participantes nas cenas (a exemplo do comer sozinho ou com família; fazer outra atividade enquanto se alimenta; sentir o prazer de uma refeição compartilhada, dividir as tarefas no preparo das refeições, etc.) e relacioná-los às recomendações: “comer com regularidade e com atenção”, “comer em ambientes apropriados” e “comer em companhia”.



Dica

Outra opção nessa atividade, é selecionar em revistas, jornais, na internet e no próprio Guia, imagens com situações semelhantes aos trechos reproduzidos nas cenas ou outras situações exemplificadas no capítulo 4 e apresentá-las ao grupo.

- Caso façam uso das atividades de dispersão este é o momento para utilizar as imagens que os participantes trouxeram.
- Para trabalhar com as imagens o facilitador pode solicitar que os participantes descrevam a situação vivenciada ou reconhecidas por eles em sua rotina domiciliar ou de terceiros que se assemelham ou diferenciam-se das imagens apresentadas e pode introduzir as perguntas norteadoras dando continuidade à discussão em grupo e chamando a atenção dos pontos identificados pelos participantes e relacionando-os às recomendações.
- É possível que outros aspectos, diferentes dos apontados nesta atividade chamem a atenção dos participantes, como as diferentes composições de família e de convívio domiciliar, a presença de aspectos marcantes da cultura alimentar brasileira e suas heranças alimentares. É importante que o facilitador acolha esses relatos e considere-os no momento de trabalhar com o grupo.

As cenas a serem apresentadas estão organizadas no Apêndice 9.

Quadro 01 – Perguntas norteadoras para o(a) facilitador(a) conduzir a discussão

As cenas ilustram como as pessoas comem e as diferentes situações em que comemos, e para vocês:

- O que foi possível perceber na cena?
- O que chamou atenção?
- Quais os reflexos/consequências dessas ações?
- O que poderia ter sido feito diferente?

RESULTADOS ESPERADOS

- Reflexão crítica acerca das atitudes tomadas perante o ato de comer, considerando as orientações do capítulo 4 do Guia Alimentar - “O ato de comer e a comensalidade”.

12 – ENCERRAMENTO DO MÓDULO

ATIVIDADE

- Conversa sobre os principais pontos abordados nesse segundo módulo da Oficina.
- Esclarecimento de dúvidas
- Confirmação do local e hora do próximo encontro.

DURAÇÃO

- 10 minutos.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Programação do módulo II impressa

OBJETIVOS

- Recuperar as principais ideias trabalhadas e o que foi construído pelo grupo no segundo módulo da Oficina;
- Esclarecer possíveis dúvidas dos participantes em relação ao segundo módulo.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Facilitador deverá mostrar como foi atingido cada objetivo do segundo módulo através das atividades (usar o impresso com a programação do dia para isso). Em seguida, deverá fazer a conexão sobre o que aprendemos no módulo atual com o que será tratado no próximo módulo (arcabouço jurídico que embasa o Guia, obstáculos à PAAS). Apresentar data e local do próximo encontro.

RESULTADOS ESPERADOS

- Rever as atividades realizadas no módulo e verificar o grau de aprendizagem dos participantes.
- Combinar próximo encontro.

ATIVIDADE DE DISPERSÃO

A atividade de dispersão é um recurso a ser utilizado apenas se houver um intervalo de mais de um dia entre um módulo e outro. O objetivo é dar continuidade ao trabalho, e manter a conexão com a oficina ao longo do intervalo de tempo, estimulando os participantes e observarem na sua rotina as questões apontadas no módulo. As atividades de dispersão estão indicadas no apêndice 5.

SUGESTÃO DE LEITURA

ANASTASIOU, Léa das Graças Camargos; Alves, L P. Estratégias de ensinagem. In: Anastasiou, Léa das Graças Camargos, Alves, LP. **Processos de ensinagem na universidade**; pressupostos para as estratégias de trabalho em aula. 5ed. Joinville-SC. Univille, 2009.

___Brasil. Ministério da Saúde. 1. Princípios; 2. **A escolha dos alimentos**. Cap. 2. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

___Brasil. Ministério da Saúde. **A escolha dos alimentos**. Cap. 2. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

___Brasil. Ministério da Saúde. **Dos alimentos à refeição**. Cap. 3. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

___Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. **II Caderno de educação popular em saúde** / Ministério da Saúde, Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. Departamento de Apoio à Gestão Participativa. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 224 p.

___Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. Departamento de Gestão da Educação em Saúde. **Política Nacional de Educação Permanente em Saúde** / Ministério da Saúde, Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde, Departamento de Gestão da Educação em Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2009.

___Brasil. Ministério da Saúde. **O ato de comer e a comensalidade**. Cap. 4. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

___Brasil. 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: Ministério da Saúde, 2012.

DIEZ Garcia, Rosa Wanda. **Reflexos da globalização na cultura alimentar**: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. Rev. Nutr., Campinas, v. 16, n. 4, p. 483-492, Dec. 2003;

MONTEIRO CA, Cannon G, Levy RB et al. NOVA. **A estrela brilha**. [Classificação dos alimentos. Saúde Pública.] World Nutrition. Janeiro-Março 2016, 7, 1-3, 28-40. World Nutrition Volume 7, Número 1-3, Janeiro-Março 2016.

MOUBARAC JC, Parra DC, Cannon G, Monteiro CA. **Food Classification Systems Based on Food Processing**: significance and implications for policies and actions: a systematic literature review and assessment. Current Obesity Reports 2014a; 3: 256-72.

POLLAN, M. **Cozinhar: uma história natural da transformação**. São Paulo: Instrínseca, 2014.

MÓDULO III



Apresentação do módulo e seus objetivos

O módulo III pretende trazer uma questão bastante importante, que é a contextualização do Guia Alimentar nas políticas públicas brasileiras (atividade 15), além disso este módulo vai apresentar os grandes obstáculos para a PAAS (atividade 16). A reflexão para além das escolhas individuais dos alimentos é essencial para a abordagem da alimentação saudável e é isto que este módulo pretende suscitar.

Antes de começar, não se esqueça de separar todo o material necessário para o módulo, além de garantir que o espaço para a atividade é adequado e que as agendas dos profissionais foram organizadas para participar.

Deixamos a relação de leituras importantes para este módulo logo depois da descrição das atividades.



Estrutura e materiais necessários

As atividades devem acontecer em um local em que os participantes possam se sentar em uma roda única e, durante o módulo, se dividir em pequenos grupos, também deve ser possível realizar projeção de informações/apresentações. Lembre-se que o material deve ser suficiente para todos os participantes.

- Objetivos e Cronograma do módulo III impressos
- Exemplares do Guia Alimentar para a população brasileira ou página 100 impressa
- Computador com software compatível para exibição de apresentação digital (power point® ou correspondente) e projetor; Exemplares do Guia Alimentar ou páginas 105-121 impressas

- Obstáculos descritos no quadro 03 impressos
- Materiais de apoio e recursos para a dramatização, que dialoguem com o ato de comer e a comensalidade e seus obstáculos, ou materiais que possam ser usados para customizar/simular os mesmos, como por exemplo: mesas, cadeiras, toalhas de mesa, arranjos de mesa, propagandas de restaurantes ou folders de cardápios, cestas de piquenique, telefones celulares, máquinas fotográficas, televisão, fones de ouvido, utensílios de cozinha (garfos, facas, pegadores, bandejas, pratos), alimentos ou réplicas de alimentos, embalagens de alimentos e bebidas, acessórios para caracterização do serviço de saúde (jalecos, fichas ou formulários de atendimento, adereços, etc.), cartolina, papel colorido, tinta, canetinha etc.



Atividades

13 - PROGRAMAÇÃO E OBJETIVOS DA OFICINA E DO MÓDULO III

ATIVIDADE

- Explicação sobre a proposta da Oficina e leitura da programação e objetivos do módulo III.

DURAÇÃO TOTAL

- 10 minutos.

MATERIAL NECESSÁRIO

Objetivos e Cronograma do módulo III impressos

OBJETIVOS

- Apresentar a proposta de trabalho da oficina;
- Apresentar o conteúdo que será trabalhado no terceiro módulo da Oficina;
- Elucidar os objetivos do módulo III;
- Esclarecer dúvidas referentes às atividades da oficina;
- Dialogar sobre a atividade de dispersão.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

O(a) facilitador(a) deverá apresentar a proposta da Oficina através da leitura da programação, orientando os participantes sobre o que será feito e esclarecendo as possíveis dúvidas que surgirem.

Em seguida, para reforçar o que foi abordado no módulo anterior, o(a) facilitador(a) deverá se informar se a atividade de dispersão foi realizada pelos participantes, quando for o caso. No caso da atividade de dispersão de menor intensidade, o facilitador deverá resgatar a atividade, despertando reflexão, e aproveitando para relembrar o que foi discutido no módulo II, fazendo conexões com o conteúdo ao longo do módulo III. Quando a atividade de maior intensidade for escolhida, o facilitador deverá trabalhar os resultados encontrados pelos participantes na atividade 16.

RESULTADOS ESPERADOS

- Esclarecimento de dúvidas referentes ao tema para ser abordado na oficina.
- Compreensão dos objetivos do trabalho proposto.
- Resgate do conteúdo trabalhado no módulo anterior.

14 – APROPRIANDO-SE DO GUIA ALIMENTAR

ATIVIDADE

- Leitura no grande grupo das páginas azuis do capítulo 4 – página 100 do Guia Alimentar.

DURAÇÃO TOTAL

- 10 min

MATERIAL NECESSÁRIO

- Exemplares do Guia Alimentar para a população brasileira ou página 100 impressa

OBJETIVOS

- Reforçar a aprendizagem sobre os principais pontos do capítulo 4 do Guia Alimentar.
- Familiarizar os participantes com o texto, conteúdo e formato do Guia Alimentar por meio do seu manuseio e leitura.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

O(a) facilitador(a) deve orientar os participantes a localizarem no Guia Alimentar a página indicada (pág. 100). O(a) facilitador(a) pode perguntar se algum participante se voluntaria a fazer a leitura do texto em voz alta. O(a) facilitador(a) deve orientar os participantes que o material traz, de forma resumida, as recomendações trabalhadas nos momentos anteriores da oficina. Após a leitura, solicitar que identifiquem os pontos que “chamaram a atenção” ou “pontos mais interessantes” e compartilhem com o grupo. Palavras ou termos desconhecidos e conceitos que ainda não ficaram claros também devem ser trabalhados, devendo o(a) facilitador(a) deixar momento aberto aos participantes para colocarem suas dúvidas.

RESULTADOS ESPERADOS

- Familiarizar os participantes com o conteúdo e manuseio do Guia.
- Fortalecimento das recomendações abordadas no Guia.

15 – UTILIZANDO O GUIA ALIMENTAR NA PRÁTICA PROFISSIONAL

ATIVIDADE

- Exposição dialogada para reforçar o desenvolvimento de PAAS no âmbito da AB, disponível no Apêndice 04.

DURAÇÃO TOTAL:

- 40 minutos.

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Computador com software compatível para exibição de apresentação digital (power point® ou correspondente) e projetor;

Atenção: veja sugestões alternativas ao uso do computador e projetor para esta atividade no balão de dicas.

OBJETIVOS

- Apresentar o arcabouço político referente ao desenvolvimento de ações de PAAS na Atenção Básica
- Reforçar as ações de PAAS como parte das atividades desenvolvidas pelas equipes de Atenção Básica.
- Fomentar a utilização do Guia Alimentar para a população brasileira como referencial teórico na PAAS.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Nessa atividade, o(a) facilitador(a), por meio da exposição dialogada, deverá apresentar aos participantes o arcabouço político que embasa o desenvolvimento das ações de PAAS na atenção básica e inserir o Guia Alimentar como referencial na abordagem da Alimentação e Nutrição no âmbito do SUS. Assim, em um primeiro momento, o(a) facilitador(a) apresenta os principais pontos na legislação brasileira e nos materiais institucionais do Ministério da Saúde que tratam da PAAS na atenção básica e outros documentos que reforçam as ações de educação em saúde no SUS para, em um segundo momento, contextualizar o uso do Guia Alimentar como ferramenta de apoio a essas ações (ver quadro 02).

A mensagem importante aqui é que há um grande contexto de inserção do Guia, considerando a legislação e a organização ético-política do SUS, que tem na Atenção Básica a principal porta de entrada dos usuários do sistema. Além disso, que na AB são realizadas ações de promoção e prevenção, assim como ofertas de cuidado clínico continuado para a população, em especial aos portadores de DCNT. Este debate é muito importante para embasar a próxima atividade.



Dica

Na impossibilidade de uso do computador e projetor sugerimos que o facilitador selecione nos documentos indicados, os trechos que se relacionam ao conteúdo trabalhado e imprima para usar como um roteiro. Outra opção, se disponível, é usar os próprios documentos em suas versões impressas, destacando os trechos que serão abordados. Ao falar dos documentos o facilitador pode identificar cada documento pelo título e ano de publicação, assim como perguntar aos participantes se conhecem as publicações ou como tiveram contato com elas

Quadro 02 - Legislação e documentos institucionais a serem trabalhados na atividade

Sobre a PAAS na Atenção Básica

Política Nacional de Atenção Básica

Política Nacional de Promoção da Saúde

Política Nacional de Alimentação e Nutrição

Sobre as ações de educação em saúde no SUS

Política Nacional de Educação Permanente em Saúde

Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas

Caderno de Atenção Básica n. 39 - Núcleo de Apoio à Saúde da Família

Contribuições dos Núcleos de Apoio à Saúde da Família para a Atenção Nutricional

Sobre o uso do Guia Alimentar

Guia alimentar para a População Brasileira

Fonte: organizado pelos autores, 2018.

RESULTADOS ESPERADOS

- Reconhecimento das ações de PAAS como parte da rotina individual e da equipe na AB
- Reconhecimento do Guia Alimentar para a população brasileira como referencial para abordagem da alimentação saudável na prática profissional.

16 – COMPREENSÃO E SUPERAÇÃO DE OBSTÁCULOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL – DRAMATIZAÇÃO E REFLEXÃO

ATIVIDADE

- Dramatização em grupos sobre os obstáculos para a adoção das recomendações do Guia Alimentar.

DURAÇÃO TOTAL:

- 2 horas e 30 minutos

MATERIAL NECESSÁRIO

- Exemplares do Guia Alimentar ou páginas 105 a 121 impressas
- Obstáculos impressos (quadro 03)
- Papel *kraft* ou cartolina branca
- Materiais de apoio e recursos para a dramatização, que dialoguem com o ato de comer e a comensalidade e seus obstáculos, ou materiais que possam ser usados para customizar/simular os mesmos, como por exemplo: mesas, cadeiras, toalhas de mesa, arranjos de mesa, propagandas de restaurantes ou folders de cardápios, cestas de pic-nic, telefones celulares, máquinas fotográficas, televisão, fones de ouvido, utensílios de cozinha (garfos, facas, pegadores, bandejas, pratos), alimentos ou réplicas de alimentos, embalagens de alimentos e bebidas, acessórios para caracterização do serviço de saúde (jalecos, fichas ou formulários de atendimento, adereços etc.), cartolina, papel colorido, tinta, canetinha etc.

OBJETIVOS

- Compreender os potenciais obstáculos para a adoção das recomendações sobre a escolha de alimentos, combinação de alimentos na forma de refeições e sobre o ato de comer e a comensalidade;
- Despertar a reflexão crítica de como a equipe pode apoiar os sujeitos na superação desses obstáculos.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Nesta atividade, o grupo deverá ser dividido em três subgrupos com, no mínimo, 4 participantes cada, para auxiliar no processo criativo e operacional da dramatização. Se for necessária a criação de mais de 3 grupos, os grupos adicionais irão repetir os obstáculos propostos. Uma vez divididos os grupos, o(a) facilitador(a) deverá conduzir a explicação sobre a atividade a ser desenvolvida.

A atividade se inicia com um sorteio em que cada grupo receberá dois obstáculos abordados pelo Guia Alimentar (ver quadro 03). A partir disso, os grupos de trabalho deverão fazer a leitura, no Guia Alimentar, dos obstáculos sorteados para o seu grupo, seguindo as orientações abaixo:

- Páginas 105-106 e 117-121 do Guia Alimentar: obstáculos informação e publicidade.
- Páginas 106-109 e 110 -111 do guia alimentar: obstáculos oferta e custo.
- Páginas 112-114 e 114-117 do guia alimentar: obstáculos habilidades culinárias e tempo.

Em seguida, o(a) facilitador(a) deve orientar que os grupos deverão elaborar uma dramatização referente aos dois obstáculos, sendo a escolha do enredo livre, mas dentro do tema do obstáculo

e envolvendo a realidade do território ao qual trabalham. Os grupos terão 45 minutos para construir a dramatização. Cada dramatização pode durar até 10 min. Atenção: se você precisou criar mais de três grupos, reorganize o tempo para garantir a apresentação de todos os grupos, pode ser necessário diminuir o tempo disponível para a construção da dramatização. Após esse período, as equipes deverão compartilhar a sua apresentação com os demais, no grande grupo.

Para facilitar a visualização das encenações por todos, com os grupos já formados, o(a) facilitador(a) deve solicitar que os participantes organizem a sala em círculo, deixando no centro da sala espaço para a encenação. Os materiais a serem utilizados durante a encenação devem ficar visíveis a todos.

Ao término de cada apresentação, o(a) facilitador(a) deverá conduzir uma discussão sobre os fatores que perpassam aquele obstáculo e maneiras de superá-lo, construindo com o grande grupo uma reflexão acerca do tema. Sugere-se nesse momento, que o(a) facilitador(a) registre em cartolina ou outro papel os obstáculos e maneiras para superá-los no âmbito da atenção básica.

Quadro 03 – Obstáculos para sorteio entre os grupos

- Informação e publicidade
- Oferta e custo
- Habilidades culinárias e tempo

RESULTADOS ESPERADOS

- Compreensão sobre os potenciais obstáculos para a adoção das recomendações do Guia Alimentar.
- Reflexão sobre as possíveis maneiras de como a equipe pode apoiar a população na superação dos obstáculos para uma alimentação saudável

17 – ENCERRAMENTO DO MÓDULO

ATIVIDADE

- Conversa sobre os principais pontos abordados nesse terceiro módulo da Oficina.
- Esclarecimento de dúvidas
- Confirmação do local e hora do próximo encontro.

DURAÇÃO

- 10 minutos.

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Programação do módulo III impressa

OBJETIVOS

- Recuperar as principais ideias trabalhadas e o que foi construído pelo grupo no terceiro módulo da Oficina;
- Esclarecer possíveis dúvidas dos participantes em relação ao terceiro módulo.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Facilitador deverá mostrar como foi atingido cada objetivo do terceiro módulo através das atividades (usar o impresso com a programação do dia para isso). Em seguida, deverá fazer a conexão sobre o que aprendemos no módulo atual com o que será tratado no próximo módulo. Apresentar data e local do próximo encontro.

RESULTADOS ESPERADOS

- Rever as atividades realizadas no módulo e verificar o grau de aprendizagem dos participantes.
- Combinar próximo encontro.

ATIVIDADE DE DISPERSÃO

A atividade de dispersão é um recurso a ser utilizado apenas se houver um intervalo de mais de um dia entre um módulo e outro. O objetivo é dar continuidade ao trabalho, e manter a conexão com a oficina ao longo do intervalo de tempo, estimulando os participantes e observarem na sua rotina as questões apontadas no módulo. As atividades de dispersão estão indicadas no apêndice 5.

SUGESTÃO DE LEITURA

ANASTASIOU, Léa das Graças Camargos; Alves, L. P. **Estratégias de ensinagem**. In: Anastasiou, Léa das Graças Camargos, Alves, L. P. Processos de ensinagem na universidade; pressupostos para as estratégias de trabalho em aula. 5ed. Joinville-SC. Univille, 2009

____ Brasil. Ministério da Saúde. **A compreensão e a superação de obstáculos**. Cap. 5. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

___Brasil. Ministério da Saúde. **O ato de comer e a comensalidade**, Cap. 4. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

___Brasil. 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: Ministério da Saúde, 2012.

___Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. **II Caderno de educação popular em saúde** / Ministério da Saúde, Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. Departamento de Apoio à Gestão Participativa. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 224 p.

___Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. Departamento de Gestão da Educação em Saúde. **Política Nacional de Educação Permanente em Saúde** / Ministério da Saúde, Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde, Departamento de Gestão da Educação em Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2009.

___Brasil. Ministério da Saúde. Portaria de Consolidação no 2, de 28 de setembro de 2017, Apêndice XXII: **Política Nacional de Atenção Básica**. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2017.

– Brasil. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

___Brasil. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**: PNPS: revisão da Portaria MS/GM nº 687, de 30 de março de 2006/Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância à Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

___Brasil. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

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

___Brasil. Ministério da Saúde. **Núcleo de Apoio à Saúde da Família**/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 116 p.: il. – (Cadernos de Atenção Básica, n. 39).



Apresentação do módulo e seus objetivos

Este é o último módulo da nossa oficina! Nele, falaremos sobre os “10 passos para uma alimentação saudável” (atividade 19), sobre como identificar e planejar uma ação de promoção da alimentação adequada e saudável (atividade 20) e conversar sobre outros materiais que podem ser utilizados sobre o tema (atividade 21) e, ao final, será proposta a elaboração de um plano de ação para implementação deste manual (atividade 22). Este módulo é bem importante para a consolidação das aprendizagens ao longo da oficina e, também, para fortalecer as possibilidades concretas de uso desse conhecimento.

Antes de começar, não se esqueça de separar todo o material necessário para o módulo, além de garantir que o espaço para a atividade é adequado e que as agendas dos profissionais foram organizadas para participar.

Deixamos a relação de leituras importantes para este módulo logo depois da descrição das atividades.



Estrutura e materiais necessários

As atividades devem acontecer em um local em que os participantes possam se sentar em uma roda única e, durante o módulo, se dividir em pequenos grupos. Também deve ser possível realizar projeção de informações/apresentações. Lembre-se que o material deve ser suficiente para todos os participantes.

- Objetivos e Cronograma do módulo IV impressos
- Exemplares do Guia Alimentar para a população brasileira ou páginas 125-128 impressas
- Canetas hidrográficas coloridas
- Papel para flip-chart

- Estudos de caso/situações problema impressos (quadros 4, 5 e 6)
- Orientações para elaboração das estratégias de ação (atividade 20) impressas
- Quadro Plano de Ação (atividade 22) impressos
- Canetas
- Computador com software compatível para exibição de apresentação digital (power point® ou correspondente) e projetor;



Atividades

18 – PROGRAMAÇÃO E OBJETIVOS DA OFICINA E DO MÓDULO IV

ATIVIDADE

- Explicação sobre a proposta da Oficina e leitura da programação e objetivos do módulo IV.

DURAÇÃO TOTAL

- 10 minutos.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Objetivos e Cronograma do módulo IV impressos

OBJETIVOS

- Apresentar a proposta de trabalho da oficina;
- Apresentar o conteúdo que será trabalhado no quarto módulo da Oficina;
- Elucidar os objetivos do módulo IV;
- Esclarecer dúvidas referentes as atividades da oficina.
- Dialogar sobre a atividade de dispersão.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

O(a) facilitador(a) deverá conduzir uma explicação sobre a proposta da Oficina e, em seguida, uma leitura e orientação sobre a programação proposta para o quarto módulo de trabalho e os objetivos do quarto módulo.

Após o debate da atividade, o(a) facilitador(a) deve estimular os participantes a relembrem as principais recomendações trazidas pelo Guia, trabalhadas nos módulos anteriores da oficina. Caso tenha sido realizada, a atividade de dispersão deverá ser abordada na roda de conversa da atividade 20.

RESULTADOS ESPERADOS

- Esclarecimento de dúvidas referentes ao tema para ser abordado na oficina.
- Compreensão dos objetivos do trabalho proposto.
- Resgate do conteúdo trabalhado no módulo anterior.

19 – APROPRIANDO-SE DO GUIA ALIMENTAR – LEITURA DOS 10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

ATIVIDADE

Leitura no grande grupo das páginas do Guia Alimentar que apresentam os “Dez Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável” (localizar páginas 125 à 128 do Guia Alimentar).

DURAÇÃO TOTAL

- 15 min

MATERIAL NECESSÁRIO

- Exemplares do Guia Alimentar para a população brasileira ou páginas 125 à 128 impressas

OBJETIVOS

Reforçar as principais mensagens do Guia Alimentar, sintetizadas nas recomendações dos “Dez Passos para Uma Alimentação Adequada e Saudável”.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

O(a) facilitador(a) irá solicitar que os participantes abram o Guia nas páginas indicadas explicando que as recomendações do Guia são oferecidas de forma sintetizada nos “Dez Passos para Uma Alimentação Adequada e Saudável”. Em seguida o(a) facilitador(a) deve conduzir a leitura indicada em voz alta. Solicitar que identifiquem, durante a leitura, palavras ou termos desconhecidos e conceitos que ainda não ficaram claros. Ao final da leitura o(a) facilitador(a) deverá perguntar aos participantes se há palavras ou termos desconhecidos, dúvidas, e/ou alguma consideração sobre o conteúdo trabalhado.

RESULTADOS ESPERADOS

- Familiarização dos participantes com as informações e manuseio do Guia Alimentar;
- Fortalecimento da aprendizagem sobre as principais recomendações abordadas ao longo do Guia Alimentar.

20 – REFLETINDO SOBRE A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COMO PRÁTICA DAS EQUIPES DE ATENÇÃO BÁSICA

ATIVIDADE

- Discussão em grupo e planejamento de estratégias de ação junto ao indivíduo, família e comunidade que incidam sobre os aspectos de alimentação e nutrição a partir de estudos de caso.

DURAÇÃO TOTAL

1h50min

MATERIAL NECESSÁRIO

- Canetas hidrográficas coloridas
- Papel para flip-chart
- Estudos de caso/situações problema impressos (quadros 4, 5 e 6)
- Orientações para elaboração das estratégias de ação impressas

OBJETIVOS

- Estimular a reflexão e planejamento de estratégias para inserção do tema alimentação e nutrição na agenda interdisciplinar.
- Identificar potenciais espaços e oportunidades na Atenção Básica para a realização de atividades de PAAS.
- Identificar facilidades e desafios para trabalhar a alimentação adequada e saudável na Atenção Básica.
- Estimular a reflexão sobre a apropriação das recomendações do guia alimentar na prática profissional

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Os participantes serão divididos em três grupos. Cada grupo receberá um estudo de caso, apresentados a seguir, para ser lido e discutido conjuntamente dentro do grupo (30 min).

Quadro 04 – Situação problema 1

SITUAÇÃO PROBLEMA 1

Pedro, assistente social, e Mônica, fisioterapeuta, ambos do NASF, foram para a UBS Primavera se encontrar com a ACS Talita, pois naquele dia haviam agendado quatro atendimentos domiciliares. O bairro em questão é considerado de alta vulnerabilidade, e, enquanto esperavam o motorista chegar, Pedro, Mônica e Talita conversavam sobre os casos que seriam visitados naquele dia, que estavam sendo acompanhados pela UBS há pouco tempo. O motorista chegou logo em seguida, e eles partiram para o início das atividades. Quatro horas depois voltam para a UBS para fazer os registros das visitas nos prontuários. O registro abaixo é da visita feita a Neuza Cristina, em função de denúncia do conselho tutelar sobre ausência das crianças à escola.

Realizamos atendimento domiciliar da senhora Neuza Cristina, 38 anos, solteira, mora sozinha com os filhos Vinícius (14) e Victor (7), que estudam na escola pública Dom Pedro II, beneficiária do bolsa família. Não possui irmãos ou outros familiares em São Paulo, veio de Minas Gerais para trabalhar há 3 anos como cabelereira, mas o trabalho não deu certo e passou a trabalhar como diarista. Há 8 meses, fez cirurgia no joelho (uso de prótese), com dificuldade de cicatrização

em função de processo infeccioso. Há 2 meses caiu da escada, os pontos abriram novamente. Os filhos, ao voltarem da escola, a encontraram caída e chamaram a vizinha.

Desde então, Dona Neuza não quer mais se locomover, passando maior parte do tempo deitada na cama. Vinicius e Victor tem faltado às aulas. Logo após a queda Neuza recebeu a VD da enfermagem da UBS. Neuza recebe ajuda de uma vizinha, dona Catarina, de 64 anos (que prepara almoço e jantar, faz algumas compras). Contas de água e luz em atraso há 2 meses. Durante a visita dona Catarina veio visitar Neuza para ajudar a preparar o almoço. Como as crianças estão ficando em casa, Neuza pediu a sua vizinha para comprar alguns alimentos para seus filhos para evitar que precisem pedir dona Catarina para vir fazer comida. Também pediu que a vizinha comprasse alimentos mais baratos pois está sem receber salário. Dona Catarina trouxe biscoitos recheados, achocolatado, macarrão instantâneo, bolos prontos, sucos de caixinha e refrigerante, e salgadinho “de pacote”, com o intuito de facilitar as refeições dos meninos e garantir que se alimentassem. Para o almoço trouxe feijão e arroz já cozidos, salsichas para fritar e suco em pó de abacaxi.

Quadro 05 – Situação problema 2

SITUAÇÃO PROBLEMA 2

Cibele, 13 anos, é encaminhada para o grupo de escuta (acolhimento inicial) de crianças e adolescentes da UBS Vila Mampituba, com os profissionais do NASF, Ricardo, Terapeuta ocupacional (TO), e Francine, Psicóloga. Segundo relato em prontuário da enfermeira da unidade, a menina sofre bullying na escola. No dia do grupo, compareceram cinco usuários: três meninos de 11, 12 e 15 anos, encaminhados por apresentarem problemas de comportamento na escola, uma menina, de 12 anos por evasão escolar e Cibele. Ao chegar no grupo, Cibele, que só compareceu ao grupo após muita insistência da sua avó, se depara com um colega de turma do colégio, Bruno, um de seus agressores. Ela fica então, tímida e muito desconfortável ao se apresentar. O TO Ricardo, ensina um jogo de cartas, para que eles joguem e quebrem o gelo, enquanto vão conversando sobre os motivos pelos quais foram encaminhados

para aquele grupo. Cibele, aos poucos, vai ficando mais confortável e relata que só sai de casa com a avó, a qual a criou, pois sua mãe foi morar em outra cidade assim que ela nasceu. Conta também, que não gosta de ir à escola, pois a professora e seus colegas “pegam no seu pé”, principalmente na aula de educação física, pois tem dificuldade de realizar as atividades e não consegue correr direito. Ricardo percebe que a menina tem sobrepeso e resolve olhar seu prontuário. A menina é acompanhada na UBS desde os primeiros meses de vida e, de acordo com as curvas de crescimento, apresenta sobrepeso desde os dois anos de idade. Foi alimentada desde cedo por fórmulas lácteas, e a avó sempre procurou oferecer tudo o que a menina gostava de comer para suprir a carência da mãe. Ao final do grupo, a avó de Cibele espera por ela com um lanche: uma lata de refrigerante e um chocolate como recompensa por ter ido ao grupo.

Quadro 06 – Situação problema 3**SITUAÇÃO PROBLEMA 3**

Você vai ler o registro de informações colhidas após atendimento compartilhado do médico da UBS Vila Bom Jesus e psicólogo do NASF sobre a adolescente Larissa C. Marques, 11 anos, estudante, por queixa do avô de situação de isolamento social.

Seu Cleber, 63 anos, compareceu ao atendimento com a neta, Larissa, 11 anos, no dia 22/11/16. Veio como responsável pela neta, que estuda na escola D. Pedro II, e está no 6º ano. Larissa, sua mãe e duas irmãs foram morar com o avô após separação dos pais, Luciana (28 anos) e Guilherme (29 anos), há 1 ano. Luciana já faz acompanhamento na unidade, mas seu último atendimento foi em 02/02/2016 para passar na consulta médica. Guilherme não é mais da área da UBS, atualmente reside em Ribeirão Preto. Há 5 meses Guilherme não paga a pensão das filhas. Larissa tem duas irmãs mais novas, Letícia, de 9 anos e Luiza de 4 anos. Seu Cléber queixa que está preocupado com Larissa pois desde que mudou-se para sua casa, após a separação, ela, que sempre foi boa aluna, tem tido desempenho ruim na escola e faltado às aulas. Larissa sempre

foi muito apegada ao pai, mas desde que os pais se separaram ele foi visitá-las só uma vez. De acordo com seu Cléber, a mãe de Larissa, Luciana, não tem tempo para conversar com a filha e ela não se abre com o avô. Luciana trabalha em dois empregos (supermercado Boa Nossa e farmácia Preço Menor), sai muito cedo de casa e quando volta é apenas para o jantar. Seu Cléber morava sozinho e costumava almoçar na marmitaria a 4 quadras de sua casa. Com a vinda da filha e netas, a filha começou a pagar algumas despesas (luz e alimentos). Como seu Cléber não sabe cozinhar (sabe passar café, que geralmente acompanha com biscoito salgado ou pão de forma) e Luciana não tem tempo, ela traz do supermercado pratos rápidos e práticos, semi-prontos ou compram presunto e queijo na mercearia da rua para fazer lanche no jantar. Larissa passa a maior parte do tempo trancada no quarto, isolou-se da família, inclusive até as refeições faz no quarto, em frente à TV, e quando não está sozinha está mexendo no celular nas redes sociais.

Após a leitura e debate, cada caso deverá ser discutido pelo grupo a partir da seguinte orientação (ver quadro 07), entregue em impresso próprio (30 min):

Quadro 07 – Orientação para discussão das situações problema

Considerando a prática interprofissional e a perspectiva de campo comum para as ações de alimentação e nutrição, e as orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira, como as equipes de Atenção Básica poderiam contribuir nesse caso, pensando em estratégias de ação junto ao indivíduo, família e comunidade?

O planejamento deve considerar as seguintes etapas:

- 1) Definição das hipóteses diagnósticas quanto as necessidades em alimentação e nutrição
- 2) Definição de metas
- 3) Divisão de responsabilidades
- 4) (Re) avaliação da situação

Dessa forma, após leitura e discussão, cada grupo deverá elaborar sua(s) estratégia(s) de ação, contemplando os aspectos de alimentação e nutrição para a situação problema dada. Os grupos terão 30 minutos para compor suas estratégias e devem registrar no papel de flip-chart entregue. Em seguida, cada grupo deverá escolher um relator, que terá 10 minutos para apresentar a proposta elaborada aos demais grupos.

Após o término da apresentação, os participantes serão convidados a sentarem-se em círculo e o(a) facilitador(a) deverá conduzir uma roda de conversa, utilizando a seguinte pergunta disparadora (ver quadro 08):

Quadro 08 – Pergunta disparadora para roda de conversa

“Como trazer a perspectiva da alimentação e **nutrição em ações** desenvolvidas junto ao indivíduo, família e comunidade para a prática profissional na Atenção Básica, considerando a sua interdisciplinaridade e trabalho conjunto com as unidades de saúde?”

RESULTADOS ESPERADOS

- Identificação na agenda interdisciplinar de possíveis estratégias de ação em alimentação e nutrição a serem desenvolvidas na prática profissional no âmbito da Atenção Básica.
- Reflexão sobre as competências e habilidades dos profissionais de saúde em desenvolver ações de alimentação e nutrição, junto ao indivíduo, família e comunidade.

21 – UTILIZANDO O GUIA ALIMENTAR NA PRÁTICA PROFISSIONAL INSTRUMENTALIZANDO O PROFISSIONAL

ATIVIDADE

- Apresentação de um portfólio com materiais e sugestões de atividades para PAAS para serem realizadas no âmbito da AB.

DURAÇÃO TOTAL

- 20 minutos.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Materiais impressos e/ou versão digital
- Computador com software compatível para exibição de apresentação digital (power point® ou correspondente) e projetor;

Atenção: veja sugestões alternativas ao uso do computador e projetor para esta atividade no balão de dicas abaixo .

OBJETIVOS

- Instrumentalizar os profissionais acerca de materiais e alternativas disponíveis para trabalhar ações de PAAS na prática profissional.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

O(a) facilitador(a) deve fazer uma apresentação de materiais disponibilizados pelo Ministério da Saúde (e outras fontes) para serem utilizados na prática profissional no desenvolvimento de ações de EAN e aconselhamento alimentar. Os materiais serão apresentados sob a forma impressa e/ou online/virtual e indicadas as fontes para acesso aos mesmos em versão digital (ver portfólio de alternativas abaixo).

Antes de apresentar o material da atividade, o(a) facilitador(a) pode perguntar aos participantes quais materiais costumam usar no desenvolvimento de ações de alimentação e nutrição. Essa também é uma forma de socializar entre as equipes os recursos disponíveis no município ou desenvolvidos pelos colegas e estimular que sejam compartilhados entre si. Também é oportunidade, se for o caso, de sugerir atualização do material tendo por base o conteúdo do Guia Alimentar.



bica

Para essa atividade, na impossibilidade de uso de computador, sugere-se que os materiais sejam apresentados na sua versão impressa. Verifique junto à sua unidade de saúde, ou à Secretaria de Saúde do seu município, a disponibilidade dos mesmos. Caso não estejam disponíveis, recomenda-se acessar as versões online e fazer a impressão/cópia da capa, e sumário, e/ou demais informações que julgar pertinentes, para que os materiais sejam apresentados aos participantes.

PORTFÓLIO DE ALTERNATIVAS

- Alimentos Regionais Brasileiros (2ª. Edição): http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro_alimentos_regionais_brasileiros.pdf
- Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: material de apoio para profissionais de saúde: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/desmistificando_duvidas_alimentacao.pdf
- Instrutivo: metodologias de trabalho em grupo para promoção de ações de alimentação adequada e saudável na atenção básica: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/instrutivo_metodologia_trabalho_alimentacao_nutricao_atencao_basica.pdf
- Na cozinha com as frutas, legumes e verduras: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/na_cozinha_frutas_legumes_verduras.pdf
- Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS: <http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=publicacoes/pnpic>
- Política Nacional de Educação Permanente em Saúde 2009: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_educacao_permanente_sus.pdf
- Política Nacional de Alimentação e Nutrição (2011): <http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=publicacoes/pnan>
- Contribuições dos Núcleos de Apoio à Saúde da Família para a atenção nutricional: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/contribuicoes_nasf_para_atencao_nutricional.pdf

- Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome: Marco de Referência em Educação Alimentar e Nutricional nas políticas públicas (2012): http://acervodigital.mds.gov.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/1024/marco_EAN.pdf?sequence=1
- Site Ideias na Mesa: <https://ideiasnamesa.unb.br/>
- Site Redenutri: ecos-redenutri.bvs.br/
- Site Idec: <https://www.idec.org.br/programas-tematicos/alimentacao>
- Curso Comida de Verdade no YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=Ltt6si2U39I&list=PLx-RfqJiTfaqc8_ei1-eHVB32hyP9aQ

RESULTADOS ESPERADOS

- Instrumentalização e apropriação dos profissionais acerca de materiais disponíveis e possibilidades de trabalhar ações de PAAS na prática profissional.

22 – PLANO DE AÇÃO

ATIVIDADE

- Elaboração de um plano de ação conjunto entre os profissionais de saúde para PAAS no território.

DURAÇÃO

- 40 minutos

MATERIAL NECESSÁRIO

- Quadro com plano de ação a ser preenchido impresso
- Canetas

OBJETIVOS

- Sistematizar os conhecimentos adquiridos ao longo dos encontros;
- Concretizar as discussões abordadas nos encontros;
- Contribuir para a permanência e disseminação de ações de PAAS nas práticas dos profissionais de saúde nos seus territórios de abrangência

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Os participantes reunidos em grupo deverão discutir e escolher determinada situação de saúde que envolva alimentação e nutrição no território, que deverá receber a intervenção. Cada grupo deverá preencher o plano de ação, elaborando uma atividade a ser executada em conjunto, definindo meta, objetivos, estratégias, cronograma, responsáveis, recursos e prazos, conforme modelo apresentado no apêndice 10. Após a finalização, o relator de cada grupo apresentará brevemente o plano de ação elaborado e o facilitador deverá discutir sobre a viabilidade e compromisso em realizar/pôr em prática o que foi pensado no plano de ação, dialogando com as implicações para as ações de alimentação e nutrição no território e com as habilidades e competências de cada profissional para as ações de PAAS baseadas no Guia Alimentar.

RESULTADOS ESPERADOS

- Sistematizar a elaboração de um plano de ação a ser desenvolvido em conjunto pela equipe de saúde no território.
- Sedimentar e pensar a aplicabilidade dos conteúdos e discussões feitos ao longo da oficina na prática profissional.
- Estabelecer compromisso com a agenda de alimentação e nutrição (ou PAAS) da equipe no seu território.

23 – ENCERRAMENTO E AVALIAÇÃO

ATIVIDADE

- Entrega de CDs e materiais impressos (se disponíveis) relacionados ao tema.
- Dança circular.

DURAÇÃO TOTAL

- 20 minutos.

MATERIAL NECESSÁRIO



CD's com o seguinte conteúdo gravado – é possível que o(a) facilitador(a) tenha os arquivos salvos num computador e os participantes salvem em suas mídias pessoais:

- ✓ Guia Alimentar para População Brasileira: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

- ✓ Folders: http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=publicacoes/folder_obstaculos_alimentacao
- ✓ http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=publicacoes/folder_escolha_alimentos ,
- ✓ http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=publicacoes/folder_alimentacao_dia_a_dia
- ✓ http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=publicacoes/folder_habilidades_culinarias
- ✓ http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=publicacoes/folder_10_passos_alimentacao_saudavel



Vídeos:

- ✓ Comida que alimenta: <https://www.youtube.com/watch?v=z6xAkNPV3QI>
- ✓ Guia traz dez novas regras para uma alimentação saudável: <https://www.youtube.com/watch?v=rDQv4IJMhT0>
- ✓ Curso Comida de Verdade: https://www.youtube.com/watch?v=Ltt6si2U39I&list=PLx-RfqJITFaqc8_ei1-eHVB32hyP9aQ
- ✓ Vídeos IDEC:
- ✓ O que é comer livre? <https://www.youtube.com/watch?v=z1o4XaoG5kl>
- ✓ Comer livre de ultraprocessados: <https://www.youtube.com/watch?v=HIPd9NcqHXE>
- ✓ Comer livre de Publicidade: <https://www.youtube.com/watch?v=BwLPo4b-PaA>
- ✓ Cozinhar para comer livre: <https://www.youtube.com/watch?v=awsotsa0csE>
- ✓ Como comer livre valoriza a cultura alimentar: <https://www.youtube.com/watch?v=SpXHwIW5qCo>
- ✓ Agite-se antes de beber: <https://www.youtube.com/watch?v=Wcg4AR4GBnM>



Instrutivo:

metodologias de trabalho em grupo para promoção de ações de alimentação adequada e saudável na atenção básica: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/instrutivo_metodologia_trabalho_alimentacao_nutricao_atencao_basica.pdf;

- ✓ Na cozinha com as frutas, legumes e verduras: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/na_cozinha_frutas_legumes_verduras.pdf
- ✓ Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: material de apoio para profissionais de saúde. http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/desmistificando_duvidas_alimentacao.pdf
- ✓ Alimentos Regionais Brasileiros (2ª edição): http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro_alimentos_regionais_brasileiros.pdf.



Caixas de som



Sugestão de música: Agradecer e Abraçar – Maria Bethânia.



Power point – slide agradecimento, conforme orientações no Apêndice 04.

OBJETIVOS

- Incentivar o desenvolvimento de ações de PAAS a partir de materiais e sugestões oferecidas.
- Obter retorno dos participantes sobre a oficina desenvolvida.
- Compartilhar a experiência de ter vivenciado a Oficina.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Será entregue aos participantes um CD com o formato digital dos materiais do Ministério da Saúde (documentos, cadernos, folders, cartilhas, etc.), vídeos e demais materiais de EAN, disponíveis para elaboração de atividades de PAAS. Demais conteúdos pertinentes também poderão ser inseridos no CD.

É importante que o grupo possa conversar sobre como incorporar esses conhecimentos na sua prática cotidiana e marcar um encontro em, no máximo, 60 dias, para trocar experiências sobre o uso desses novos conhecimentos na prática de cuidado cotidiano na UBS.

Após o compartilhamento dos materiais e combinados para o próximo encontro, os participantes serão convidados a ficar em círculo e cada um deverá expressar em uma palavra o que significou a Oficina sobre o Guia Alimentar para eles. Na oportunidade, sugere-se

que os participantes deem as mãos, e, ao som de uma música possam fazer uma **dança circular**, ou outra atividade lúdica para o encerramento (sugestão de música: Agradecer e Abraçar – Maria Bethânia). Caso não esteja confortável para conduzir alguma atividade deste tipo, apenas solicite que, ainda em círculo, os participantes possam dar as mãos e olhar uns para os outros, enquanto a música está tocando. Enquanto isso, será projetado o slide final de agradecimento, com as fotos do grupo durante a oficina, e com uma frase de fechamento que faça sentido ao trabalho construído durante os dias de oficina.



Dica

- O uso da dança circular é opcional, assim como a sugestão da música.



Danças Circulares Sagradas ou Dança dos Povos, ou simplesmente Dança Circular é uma prática de dança em roda, tradicional e contemporânea, originária de diferentes culturas que favorece a aprendizagem e a interconexão harmoniosa entre os participantes. Os indivíduos dançam juntos, em círculos e aos poucos começam a internalizar os movimentos, liberar a mente, o coração, o corpo e o espírito. Por meio do ritmo, da melodia e dos movimentos delicados e profundos os integrantes da roda são estimulados a respeitar, aceitar e honrar as diversidades.

RESULTADOS ESPERADOS

- Motivação dos profissionais para realização de ações de PAAS no território.
- Conhecimento da avaliação do grupo quanto ao conteúdo, desenvolvimento, organização e aplicabilidade da oficina ao trabalho.
- Conhecimento da percepção de ter vivenciado a oficina para cada participante.

SUGESTÃO DE LEITURA

ANASTASIOU, Léa das Graças Camargos; Alves, L. P. **Estratégias de ensinagem**. In: Anastasiou, Léa das Graças Camargos, Alves, LP. Processos de ensinagem na universidade; pressupostos para as estratégias de trabalho em aula. 5ed. Joinville-SC. Univille, 2009.

___Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. **II Caderno de educação popular em saúde** / Ministério da Saúde, Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. Departamento de Apoio à Gestão Participativa. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 224 p.

___Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. Departamento de Gestão da Educação em Saúde. **Política Nacional de Educação Permanente em Saúde** / Ministério da Saúde, Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde, Departamento de Gestão da Educação em Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2009.

___Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS** - PNPIC-SUS / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica.: Ministério da Saúde, 2006. 92 p.

Ministério da Saúde Gabinete do Ministro. **Portaria Nº 849, de 27 De Março De 2017. DOU de 28/03/2017** (nº 60, Seção 1, pág. 68). Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares.

___Brasil. 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: Ministério da Saúde, 2012.

- Portal da Saúde. Departamento de Atenção Básica. Biblioteca. **Estação multimídia**. Publicações. Brasília-DF. Disponível em: <<http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=publicacoes>>. Acesso em: 27 out. 2016.

- Brasil. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Núcleo de Apoio à Saúde da Família**. v. 1. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. (Cadernos de Atenção Básica, n. 39).

- SILVA, Margarida Sônia Marinho; ZENAIDE, Maria de Nazaré Tavares. Plano de Ação em **Educação em e para Direitos Humanos na Educação Básica**, s.d Disponível em: http://dhnet.org.br/dados/cursos/edh/redh/02/modulo_2_3_plano_de_acao_naza.pdf.

- Universidade Federal de Santa Catarina. Centro de Ciências da Saúde. **Curso de Especialização Multiprofissional em Saúde da Família**. Projeto terapêutico singular [Recurso eletrônico] / Universidade Federal de Santa Catarina; Fernanda Alves Carvalho de Miranda; Elza Berger Salema Coelho; Carmem Leontina Ojeda Ocampo Moré – Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2012.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esperamos que este manual possa apoiar os trabalhadores da Atenção Básica na realização de atividades de Educação Permanente voltados para as equipes, não só no tema da Promoção da Alimentação Adequada e Saudável, mas também em outros temas pertinentes para as equipes, já que a metodologia pode ser adaptada para outros temas.

Os encontros de EP são muito potentes para a qualificação dos profissionais individualmente, mas também para que a equipe possa se aproximar, criando uma rotina de diálogo sobre o processo de trabalho e a condução dos casos dos usuários.



APÊNDICE

PROGRAMAÇÃO GERAL
DA OFICINA POR MÓDULOS



OFICINA DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA ATENÇÃO BÁSICA

PÚBLICO ALVO:

Profissionais das equipes de Atenção básica

CARGA HORÁRIA TOTAL: 16h

MÓDULOS: 4 (com 4h cada)

OBJETIVOS DA OFICINA:

- Apresentar o “Guia Alimentar para a População Brasileira”, seus princípios e recomendações, aos profissionais das equipes de Atenção básica (AB);
- Discutir a utilização do Guia Alimentar como uma ferramenta de educação em saúde na Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS) na Atenção Básica;
- Contribuir para a inclusão, no processo de trabalho das equipes de AB, das ações de PAAS considerando a abordagem do Guia Alimentar.

MÓDULO I

Objetivos do módulo:

- Compreender a proposta de trabalho da oficina;
- Compreender o novo paradigma da Alimentação Saudável utilizado no Guia Alimentar para a População Brasileira;
- Conhecer os princípios e recomendações do Guia Alimentar;
- Resgatar o perfil nutricional e alimentar do território de atuação das equipes de AB e analisar sua relação com o consumo de alimentos segundo processamento;

DURAÇÃO	ATIVIDADE
10 min	Recepção e entrega dos materiais
15 min	Ativ. 1: Apresentação da programação da oficina e objetivos do módulo I
25 min	Ativ. 2: Acolhendo o grupo
35 min	Ativ. 3: Acordo de trabalho
45 min	Ativ. 4: O que é alimentação saudável para você?
20 min	INTERVALO
1h 20min	Ativ. 5: Cartografia do perfil nutricional e epidemiológico do território
10min	Ativ. 6: Encerramento do módulo I

MÓDULO II

Objetivos do módulo:

- Conhecer e classificar os alimentos segundo nível de processamento;
- Identificar e classificar os alimentos comumente presentes no cardápio das famílias do território de atuação das equipes de AB
- Compreender como os grupos de alimentos e a combinação dos alimentos contribuem para uma alimentação adequada e saudável;
- Reconhecer os diversos aspectos que afetam o ato de comer e a comensalidade

DURAÇÃO	ATIVIDADE
10 min	Ativ. 7: Acolhimento e apresentação dos objetivos módulo II
60 min	Ativ.8: Classificando os alimentos segundo o nível de processamento.
15 min	Ativ. 9: Apropriando-se do Guia Alimentar.
45 min	Ativ. 10: Dos alimentos à refeição – PARTE I
15 min	INTERVALO
50 min	Ativ. 10: Dos alimentos à refeição - PARTE II
40 min	Ativ. 11: Refletindo sobre o ato de comer e a comensalidade

MÓDULO III

Objetivos do módulo:

- identificar os obstáculos para uma alimentação adequada e saudável presentes nas práticas alimentares do território;
- Propor estratégias para superação dos obstáculos considerando as recomendações do Guia Alimentar e a organização do serviço;
- Situar a partir do arcabouço político as ações de Alimentação e Nutrição no contexto das atividades das equipes de AB.

DURAÇÃO	ATIVIDADE
10 min	Ativ. 13: Acolhimento e apresentação dos objetivos módulo III
10 min	Ativ. 14: Apropriando-se do Guia Alimentar
40 min	Ativ. 15: Utilizando o guia alimentar na prática profissional
60min	Ativ. 16: Compreensão e superação de obstáculos para uma alimentação saudável – dramatização e reflexão. PARTE I
20 min	INTERVALO
1h30min	Ativ. 16: Compreensão e superação de obstáculos para uma alimentação saudável – dramatização e reflexão. PARTE II
15min	Ativ. 17: Encerramento das atividades do módulo III

MÓDULO IV

Objetivos do módulo:

- Analisar as possibilidades de inserção das ações de Alimentação e Nutrição na AB considerando a prática interprofissional das equipes de AB como espaço de promoção da alimentação saudável
- Avaliação da Oficina pelos participantes

DURAÇÃO	ATIVIDADE
10 min	Ativ. 18: Acolhimento e apresentação dos objetivos do módulo IV
15 min	Ativ. 19: Apropriando-se do Guia Alimentar – leitura dos 10 passos para uma alimentação adequada e saudável.
1h 50min	Ativ. 20: Refletindo sobre a promoção a alimentação saudável na atenção básica como prática das equipes de atenção básica
20 min	INTERVALO
20 min	Ativ. 21: Utilizando o Guia Alimentar na prática profissional – instrumentalizando o profissional
40 min	Ativ. 22: Plano de ação
20 min	Ativ. 23: Encerramento e Avaliação da oficina

APÊNDICE

2

QUADRO RESUMO DE APOIO AO FACILITADOR



LEGENDA:

FACILITADOR-CONDUTOR: aquele que conduzirá a atividade.

FACILITADOR-APOIO: Aquele que ficará na retaguarda do facilitador condutor, auxiliando-o nas atividades.

ANTES DO INÍCIO DA OFICINA O FACILITADOR- APOIO PRECISA:

Certificar-se de que todos os materiais estão organizados e disponíveis. Finalize e separe os materiais das pastas que serão entregues a cada participante. Cada pasta deverá conter: Um exemplar do Guia Alimentar, programação da Oficina (separada por módulos conforme Apêndice 1), crachá de identificação, caneta e folhas em branco para anotações.

Antes de cada módulo, atentar-se à organização do espaço físico e dos materiais que serão utilizados no respectivo módulo. É importante:

- Dispor as cadeiras dos participantes em meia lua de modo que todos possam visualizar com conforto a parede em que haverá projeção;
- Montar data show, testar áudio e vídeo, quando necessários;
- Usar crachá de identificação

DURANTE A OFICINA O FACILITADOR APOIO PODE:

- Fazer registro fotográfico das atividades

OFICINA GUIA ALIMENTAR N. PARTICIPANTES: 20 (em cada sala)

MÓDULO I					
TEMPO	ATIVIDADE RESPONSÁVEL	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES
__ : __ h às __ : __ h (10 min)	Recepção	Assinatura da lista de presença e distribuição do material (pasta com crachá, exemplar Guia - opcional, programação, caneta e folhas avulsas)	---	Pastas com material do evento, lista de presença	<ul style="list-style-type: none"> Entrega do material da oficina (pasta) e pegar a assinatura da lista de presença Sugerir que as pessoas coloquem nome no Guia Alimentar (se disponível) para evitar trocas
__ : __ h às __ : __ h (15 min)	1 PROGRAMAÇÃO E OBJETIVOS DA OFICINA	-Apresentar a proposta de trabalho da oficina; -Apresentar o conteúdo que será trabalhado no primeiro módulo da Oficina; -Elucidar os objetivos do módulo I; -Esclarecer dúvidas referentes as atividades da oficina	Leitura	Leitura dos objetivos e programação	<p>(MOMENTO 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> Chamar toda a equipe organizadora à frente, dar as boas vindas Apresentação da equipe organizadora Pedir que abram a pasta e retirem o Guia Perguntar quem já teve contato/conhece o Guia e apresentar brevemente: <ul style="list-style-type: none"> - ano de lançamento e como foi construído - como o guia está organizado/ sua estrutura – capítulos e páginas azuis - apresentá-lo como um instrumento para PAAS no SU S Justificar a realização da oficina (implementação do Guia na AB) <p>(MOMENTO 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> Solicitar que acompanhem a leitura da programação – estará na pasta do evento O facilitador deverá fazer a leitura dos objetivos da oficina e dos objetivos e da programação proposta para o módulo I (leitura em roda). Certificar-se da compreensão do grupo;

Continuação

Módulo I					
TEMPO	ATIVIDADE RESPONSÁVEL	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES
__ : __ h às __ : __ h (25 min)	2 ACOLHENDO O GRUPO	Apresentação da equipe organizadora e dos participantes Dinâmica do Alimento da Infância	Dinâmica do alimento com significado afetivo	Pedaços de papel em branco	<ul style="list-style-type: none"> • Entregar 1 pedaço de papel em branco para cada participante; • Estimulá-los a lembrar de um alimento da infância (3 min). • Começando pelo facilitador, cada pessoa deve se apresentar (nome, profissão), justificar o porquê da sua escolha. Facilitador faz fechamento (princípio do Guia - alimentação é mais que ingestão de nutrientes).
__ : __ h às __ : __ h (35 min)	3 ACORDO DE TRABALHO	- Identificação dos valores e regras de condutas consideradas relevantes para o trabalho em grupo - Construção coletiva do acordo de trabalho	Acordo em grupo	- Papel Kraft (3 folhas) - Caneleta de ponta grossa - Fita crepe	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitador faz uma introdução sobre importância de estabelecer regras comuns para trabalho colaborativo do grupo; • Solicita aos participantes que definam questões/regras do que deve ocorrer SEMPRE/NUNCA/AS VEZES relacionadas a : horário início e fim das atividades (considerar 16h curso), uso de celular, regras de convivência (pontualidade, manter sala organizada, colaborar com o grupo, saber ouvir, fala respeitosa, escutar, acolher, respeitar, zelar por um espaço de confiança/ ética respeitosa) Ao final fixar acordo em local visível

Continua

Continuação

MÓDULO I					
TEMPO	ATIVIDADE RESPONSÁVEL	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES
4 :h às :h (45 min)	O QUE É ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA VOCÊ?	<ul style="list-style-type: none"> - Construção da nuvem de significados de alimentação saudável. - Discussão sobre o conceito de alimentação saudável. - Abordagem sobre o paradigma de alimentação saudável recomendado pelo Guia Alimentar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nuvem de palavras - “Alimentação saudável é..” - Exposição dialogada 	<ul style="list-style-type: none"> - Nuvem EVA - “Alimentação saudável é...;” - Tarjetas de papel em branco; - fita crepe; - Multimídia PPT 	<p>(FACILITADOR-APOIO)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fixar nuvem de significados em EVA “Alimentação Saudável é..” em parede visível a todos • Distribuir papel em branco. • Ter em mão fita adesiva para ajudar participantes na colagem <p>(FACILITADOR-CONDUTOR - MOMENTO 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitador solicita que cada participante escreva no papel uma palavra que simbolize o significado de alimentação saudável para si. Quem concluir pode afixar o papel na nuvem. (3 min). • Facilitador lê as palavras que foram fixadas na nuvem e estimula uma reflexão coletiva sobre o que significa alimentação saudável a partir do que foi exposto na nuvem (7 min). <p>(FACILITADOR-CONDUTOR - MOMENTO 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exposição dialogada (Power Point) facilitador aborda o paradigma -conceito de alimentação saudável, dialogando com os princípios que orientaram a construção do guia e a definição de Alimentação Adequada e Saudável (20 min) <p>(FACILITADOR-CONDUTOR - MOMENTO 3)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicar que o conteúdo trabalhado na oficina até o momento, abrange capítulo 1 do Guia. Orientar que as páginas azuis trazem de forma resumida, para consulta rápida, as recomendações de cada capítulo. • Facilitador solicita que todos abram o guia na página 23, capítulo 1 • Facilitador lê em voz alta “Os cinco princípios que orientam a elaboração deste Guia”. O facilitador poderá convidar alguém para ler.

Continua

MÓDULO I

TEMPO	ATIVIDADE RESPONSÁVEL	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES
—:— às —:—h (20 min)	INTERVALO CAFÉ O material para o café já deve ter sido providenciado pela equipe de suporte do curso;				<p>Checar se materiais para a próxima atividade já estão prontos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Busque identificar se há necessidade de algum ajuste • Relaxe; • Interaja com os participantes; • Faça sua pequena refeição;
—:—h às —:—h (1:20h)	5 CARTOGRAFIA DO PERFIL NUTRICIONAL E EPIDEMIOLÓGICO DO TERRITÓRIO (cont)	<ul style="list-style-type: none"> - Construção coletiva de um painel que represente o perfil nutricional e epidemiológico do território utilizando recursos materiais diversos. - Apresentação dos produtos (relator) e discussão - Sistematização dialogada sobre o perfil epidemiológico e nutricional nos territórios e o cenário nacional. 	<p>Construção coletiva da cartografia do território</p> <p>Sistematização dialogada dos dados</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Folha com perguntas (1 por grupo); - Caixa com materiais diversos; - Papel kraft ou flip-chart (3 folhas); - Canetas coloridas; - fita crepe; - tesoura; - Multimídia PPT 	<p>MOMENTO 1 (FACILITADOR-CONDUTOR – 30 MIN)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Solicitar que os participantes se dividam em 3 grupos • Cada grupo deve escolher um relator p/ grupo e um nome para o grupo • Explicar que será dado um tempo (20 min) para que os grupos, pensando na realidade do território em que trabalham, discutam/ respondam a seguinte pergunta: O que chama a atenção do grupo em relação a alimentação e nutrição no seu território de atuação? (20 min) • O facilitador orientará os grupos para que elaborem suas respostas por meio de uma representação (desenho, colagem, esquema, quadro, tabela, gráfico, mapa etc.) usando o material disponibilizado no centro da sala. (10 min) <p>(FACILITADOR-APOIO)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entregar para um representante de cada grupo folha com a pergunta – O que chama a atenção do grupo em relação a alimentação e nutrição no seu território de atuação? • Distribuir 1 folha de papel kraft para cada grupo (ter folhas disponíveis caso precisem usar mais de uma) • Disponibilizar material para produção da cartografia no centro da sala <p>MOMENTO 2 (FACILITADOR-CONDUTOR - 30 MIN)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicar que cada relator terá aproximadamente 10 min para apresentar a construção do grupo (TEMPO por grupo = 10 min = 30 min. todas as apresentações)

Continuação

Módulo I					
TEMPO	ATIVIDADE RESPONSÁVEL	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES
	5 CARTOGRAFIA DO PERFIL NUTRICIONAL E EPIDEMIOLÓGICO DO TERRITÓRIO (cont.)				<p>MOMENTO 3 (FACILITADOR-CONDUTOR -- 20 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitador apresenta dados por exposição dialogada (Power point) • Sugerimos que durante a apresentação facilitador faça associações com as informações obtidas durante as apresentações dos grupos
__h às __:__ (10 min)	6 ENCERRAMENTO DO MÓDULO I	<ul style="list-style-type: none"> - Recuperar as principais ideias trabalhadas e o que foi construído pelo grupo no primeiro módulo da Oficina; - Esclarecer possíveis dúvidas dos participantes em relação ao primeiro módulo 	<ul style="list-style-type: none"> - Conversa sobre os principais pontos abordados nesse primeiro módulo da Oficina. -Esclarecimento de dúvidas -Confirmação do local e hora do próximo encontro 	<ul style="list-style-type: none"> - Programação do módulo I impressa 	<p>FACILITADOR-CONDUTOR – 10 min</p> <p>Facilitador fala sobre como foi atingido cada objetivo do primeiro módulo através das atividades (usar o impresso com a programação do dia para isso).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Em seguida, faz a conexão sobre o que aprendemos no módulo atual com o que será tratado no próximo módulo. - Apresentar data e local do próximo encontro - Lembrar participantes de trazer pasta no próximo encontro; - Relembrar horário de início – acordo de convivência

Continua

MÓDULO II

TEMPO	ATIVIDADE RESPONSÁVEL	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES
...h às ...H (10 min)	7 PROGRAMAÇÃO E OBJETIVOS DA OFICINA E DO MÓDULO II	-Apresentar o conteúdo que será trabalhado no segundo módulo da Oficina; -elucidar os objetivos do módulo II; - esclarecer dúvidas referentes as atividades da oficina	Leitura	Objetivos e Cronograma do módulo II impressos - Multimídia PPT	<ul style="list-style-type: none"> • Solicitar que acompanhem a programação – estará na pasta do evento. • O facilitador deverá fazer a leitura dos objetivos e da programação proposta para o segundo módulo (leitura em roda). • Certificar-se da compreensão do grupo; • Checar se os participantes realizaram a atividade de dispersão
...h às ...h (1h)	8 CLASSIFICANDO OS ALIMENTOS SEGUNDO O NÍVEL DE PROCESSAMENTO	Diagnóstico do conhecimento e exposição dialogada em plenária sobre os níveis de PROCESSAMENTO DOS ALIMENTOS. - APRESENTAÇÃO DO VÍDEO: "IN NATURA, PROCESSADOS	- Plaquinhas coloridas com classificação (<i>in natura</i> e minimamente processado, Óleos, gorduras, sal e açúcar, processado e - Multimídia PP	- Plaquinhas coloridas com classificação NOVA (in natura e minimamente processado, Óleos, gorduras, sal e açúcar, processado e - Multimídia PP	<p>MOMENTO 1 (10 MIN) (FACILITADOR-APOIO)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distribuir <i>kit</i> de 4 placas por participante, com a classificação escrita: A) <i>in natura</i> e minimamente processados, B)processados, C) Óleos, gorduras, sal e açúcar e D) ultraprocessados. <p>(FACILITADOR-CONDUTOR)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitador projeta imagens de alimentos (Power Point) para cada imagem o participante deve levantar a plaquinha correspondente a classificação de alimentos que julgar apropriada (10 min) <p>(FACILITADOR-APOIO)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enquanto isso, registra a resposta da maioria <p>MOMENTO 2 (35 MIN) (FACILITADOR-CONDUTOR)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitador fará uma explanação (Power Point) sobre a classificação dos alimentos (30 min) <p>MOMENTO 3 (15 min) (FACILITADOR-CONDUTOR)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitador refaz a mesma atividade com os participantes e tira dúvidas (15 min) <p>(FACILITADOR-APOIO)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enquanto isso, registra a resposta da maioria (antes e depois)

Continuação

MÓDULO 11

TEMPO	ATIVIDADE RESPONSÁVEL	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES
1h às 2h (15 min)	9 APROPRIANDO-SE DO GUIA ALIMENTAR	- Leitura no grande grupo das páginas azuis, 49 e 50 do Guia Alimentar	Leitura em voz alta e esclarecimentos	- Guia Alimentar	<ul style="list-style-type: none"> • Explicar que o conteúdo até o momento abrange capítulo 2 do Guia, trabalhados até então na oficina. • Facilitador solicita que todos abram o guia na página 49 e 50, capítulo 2. • Solicitar a um dos participantes a leitura das “Quatro recomendações e uma regra de ouro”. Perguntar “o que já sabiam e o que é novo” sobre as recomendações e reforçar a possibilidade de aplicar as recomendações na vida pessoal e na prática profissional.
1h às 2h (45min)	10 DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO (1h35min TOTAL)	<ul style="list-style-type: none"> - Discussão sobre as características das refeições presentes nos domicílios (café da manhã, almoço e jantar e pequenas refeições) - Análise da composição das refeições segundo tipo de processamento dos alimentos e grupos de alimentos 	<p>Dinâmica do cardápio, classificação dos alimentos e exposição dialogada</p>	<ul style="list-style-type: none"> - papel kraft (3 folhas); - pincel atômico cores diversas, - fita adesiva dupla face; - plaquinhas coloridas com a classificação (Ultraprocessado, processado, Óleos, gorduras, sal e açúcar, in natura/minimam, processado) 	<p>MOMENTO 1 (45 min) (FACILITADOR-CONDUTOR)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abrir slide (Power Point) deixar no slide que mostra o modelo de cardápio • Solicitar que os participantes retornem a organização em 3 grupos utilizada anteriormente • Solicitar que escolham o relator • Orientar que os grupos devem escrever na folha kraft um modelo de cardápio (café da manhã, almoço, jantar e pequena refeição) frequentemente consumido nos domicílios visitados (reforçar na orientação que é observado na prática e não o que julgam correto, evitar que eles listem alimentos conhecidos e sim escolher um exemplo de cada refeição (10 min) • Depois de montado o cardápio do dia, os grupos deverão classificar os alimentos presentes em cada refeição segundo o tipo de processamento, utilizando as placas de classificação (15 min)

Continua

Continuação

MÓDULO II

TEMPO	ATIVIDADE RESPONSÁVEL	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES
____:____h às ____:____h (45min)	10 DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO (1h35min TOTAL)	- Discussão sobre as características das refeições presentes nos domicílios (café da manhã, almoço e jantar e pequenas refeições) - Análise da composição das refeições segundo tipo de processamento dos alimentos e grupos de alimentos	Dinâmica do cardápio, classificação dos alimentos e exposição dialogada	- papel kraft (3 folhas); - pincel atômico cores diversas, - fita adesiva dupla face; - plaquinhas coloridas com a classificação (Ultraprocessado, processado, Óleos, gorduras, sal e açúcar, <i>in natura</i> /minimam. processado)	(FACILITADOR-APOIO) <ul style="list-style-type: none"> • Distribuir 1 folha de papel kraft por grupo e pincéis atômicos • Distribuir placas coloridas com nomes da classificação de alimentos segundo processamento • Distribuir fitas adesivas aos grupos (FACILITADOR-CONDUTOR) <ul style="list-style-type: none"> • Orientar que cada relator deverá apresentar o cardápio. • Sugere-se que iniciem pelo café da manhã de cada grupo; encerrado o café, todos apresentam o almoço e assim por diante, para evitar repetições. • A medida que os grupos apresentarem cada refeição, o facilitador deverá corrigir juntamente com o grupo (20 min) (Continua depois do intervalo café)
____:____h às ____:____h (15min)		INTERVALO CAFÉ O material para o café já deve ter sido providenciado pela equipe de suporte do curso; se o espaço permitir, a equipe de apoio deve montar a sala de forma que haja cadeiras para sentar durante o café.			<ul style="list-style-type: none"> • Idem intervalo anterior • Observar como as pessoas interagem com o alimento e entre si, se usam celular, comem ao mesmo tempo que respondem mensagens, fazem ligações, perceber quem comeu sentado e em pé, perceber organização da sala em grupos, entre outros. Essa observação poderá ser utilizada para discussão na atividade 11.

Continua

Continuação

MÓDULO 11

TEMPO	ATIVIDADE RESPONSÁVEL	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES
— :__h às — :__h (50min)	(Cont.) 10 DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO (1H35MIN TOTAL)	- Exposição dialogada sobre grupos de alimentos e combinações, classificação dos grupos de alimentos e reflexão sobre as possibilidades de combinações de alimentos para uma alimentação saudável e culturalmente apropriada	classificação dos grupos de alimentos e exposição dialogada	- Multimídia PPT; - Plaquinhas grupo de alimentos (feijões, cereais, raízes e tubérculos, legumes e verduras, frutas, castanhas e nozes, leite e queijos, carnes e ovos, água)	(continuação atividade 10) MOMENTO 2 (50 MIN) (FACILITADOR-CONDUTOR) • Exposição dialogada (15 min) sobre grupos de alimentos (<i>Power Point</i>) – atenção é o mesmo slide usado antes do intervalo • Durante a exposição facilitador pode resgatar as combinações e variedades de alimentos do mesmo grupo junto aos participantes. • Após exposição solicitar que abram o guia no capítulo 3, página 57 (café), 59 (almoço), 62 (jantar) e pequenas refeições (64). Chamar atenção do grupo para a composição dos pratos e substituições dos alimentos nos mesmos grupos, presença de alimentos regionais. • Facilitador acompanhar pelo guia também. (5 min) (FACILITADOR-APOIO) • Distribuir plaquinhas com nomes dos grupos de alimentos • Distribuir fitas adesivas aos grupos (FACILITADOR-CONDUTOR) • Orientar que cada grupo deve classificar os alimentos e preparações do cardápio construído anteriormente (exceto ultraprocessados – UPP) conforme grupos de alimentos (10 min) • Relator apresenta e facilitador corrige juntamente com o grupo (5 min cada grupo, Total: 15 min). • Solicitar que cada grupo apresente primeiro o café da manhã, depois que todos os grupos apresentarem o café seguir para almoço e assim por diante.

Continua

Continuação

MÓDULO I I

TEMPO	ATIVIDADE RESPONSÁVEL	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES
__ : __ h às __ : __ h (45 min)	11 REFLETINDO SOBRE O ATO DE COMER E A	<ul style="list-style-type: none"> • Observar os diferente modos de comer representados nas ilustrações e imagens selecionados; • Refletir sobre atitudes e posturas em torno do ato de comer e a comensalidade 	Compartilhamento em grande grupo.	<ul style="list-style-type: none"> - Ilustrações do Apêndice 9 - Perguntas norteadoras impressas 	<p>(FACILITADOR-APOIO) (FACILITADOR/ CONDUTOR – 45 MIN)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orientar que serão distribuídas ilustrações que abordam outros aspectos que envolvem a alimentação – Como e onde comer (O ato de comer e a comensalidade) • O facilitador deverá distribuir as ilustrações entre os participantes, podendo ou não dividi-los em grupos (a depender da quantidade de impressões feitas das cenas) • Orientar que os participantes leiam as cenas e compartilhem com o grande grupo suas impressões. Sugerimos que a discussão das cenas seja feita após a abordagem de cada uma. • Após a discussão, levantar os seguintes questionamentos: <ul style="list-style-type: none"> - <i>O que foi possível perceber na cena?</i> - <i>O que chamou atenção?</i> - <i>Quais reflexos/consequências das ações?</i> - <i>O que poderia ter sido feito diferente?</i> • Facilitador pode trazer para o grupo como eles se comportaram nos intervalos do café
__ : __ h às __ : __ (10 min)	12 ENCERRAMENTO DO MÓDULO II	<ul style="list-style-type: none"> - Recuperar as principais ideias trabalhadas e o que foi construído pelo grupo no segundo módulo da Oficina; - Esclarecer possíveis dúvidas dos participantes em relação ao segundo módulo 	<ul style="list-style-type: none"> - Conversa sobre os principais pontos abordados nesse segundo módulo da Oficina. - Esclarecimento de dúvidas - Confirmação do local e hora do próximo encontro 	<ul style="list-style-type: none"> - Programação do módulo II impressa 	<p>FACILITADOR-CONDUTOR – 10 min</p> <ul style="list-style-type: none"> - Facilitador fala sobre como foi atingido cada objetivo do segundo módulo através das atividades (usar o impresso com a programação do dia para isso). - Em seguida, faz a conexão sobre o que aprendemos no módulo atual com o que será tratado no próximo módulo. - Apresentar data e local do próximo encontro - Lembrar participantes de trazer pasta no próximo encontro; - Relembrar horário de início – acordo de convivência

Continua

Continuação

MÓDULO III

TEMPO	ATIVIDADE RESPONSÁVEL	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES
__: __h às __: __ (10 min)	13 PROGRAMAÇÃO E OBJETIVOS DA OFICINA E DO MÓDULO II	- Apresentar o conteúdo que será trabalhado no terceiro módulo da Oficina; - Elucidar os objetivos do módulo III; -Esclarecer dúvidas referentes as atividades da oficina	Leitura	Objetivos e Cronograma do módulo III impressos	<ul style="list-style-type: none"> •Solicitar que acompanhem a programação – estará na pasta do evento •O facilitador deverá fazer a leitura dos objetivos e da programação proposta para o terceiro módulo (leitura em roda). •Certificar-se da compreensão do grupo; •Checar se os participantes realizaram a atividade de dispersão
__: __h às __: __ (10 min)	14 APROPRIANDO-SE DO GUIA ALIMENTAR	- Reconhecimento das ações de PAAS como parte da rotina individual e da equipe na AB - Reconhecimento do Guia Alimentar para a população brasileira como referencial para abordagem da alimentação saudável na prática profissional	Exposição dialogada	- Multimídia PPT;	<p>(FACILITADOR-CONDUTOR – 10 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> •Facilitador solicita que todos abram o guia no capítulo 4, na página 100 para retomada das recomendações trabalhadas na última atividade; •Perguntar se alguém tem interesse em fazer a leitura •Facilitador solicita que identifiquem, durante a leitura, pontos que “chamaram a atenção” ou “pontos mais interessantes” e palavras ou termos desconhecidos e conceitos que ainda não ficaram claros e/ou alguma consideração sobre o conteúdo trabalhado •Reforçar a possibilidade de aplicar as recomendações na vida pessoal e na prática profissional

Continua

Continuação

MÓDULO III					
TEMPO	ATIVIDADE RESPONSÁVEL	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES
—:—h às —:— (40min)	15 UTILIZANDO O GUIA ALIMENTAR NA PRÁTICA PROFISSIONAL	<ul style="list-style-type: none"> - Reconhecimento das ações de PAAS como parte da rotina individual e da equipe na AB - Reconhecimento do Guia Alimentar para a população brasileira como referencial para abordagem da alimentação saudável na prática profissional 	Exposição dialogada	- Multimídia PPT;	<p>(FACILITADOR- CONDUCTOR – 40 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitador conduz exposição dialogada (Power point), apresentar aos participantes o arcabouço político referente ao desenvolvimento das ações de PAAS na atenção básica reforçando a utilização do Guia Alimentar como referencial da área
—:—h às —:— (1h)	16 COMPREENSÃO E SUPERANÇA DE OBSTÁCULOS	<ul style="list-style-type: none"> - Compreender os potenciais obstáculos para a adoção das recomendações sobre a escolha de alimentos, combinação de alimentos na forma de refeições e sobre o ato de comer e a comensalidade; - Despertar a reflexão crítica de como a equipe pode apoiar os sujeitos na superação desses obstáculos 	Dramatização	<ul style="list-style-type: none"> - Obstáculos impressos em papel; - materiais para dramatização - folhas papel kraft ou flip-chart 	<p>MOMENTO 1 (1h) (FACILITADOR-APOIO)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distribuir por grupo papel contendo dois obstáculos para uma alimentação saudável • Disponibilizar ao centro da sala ou em local apropriado, de fácil acesso a todos, os materiais a serem utilizados na dramatização • Ajudar a organizar o espaço onde os grupos farão a encenação (de fácil visualização) • Fixar folhas de papel kraft na parede para anotação durante as apresentações <p>FACILITADOR-CONDUCTOR)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Solicitar que retomem a divisão dos grupos (3) • Facilitador orienta que consultem o guia no capítulo referente aos obstáculos recebidos (fazer leitura nos pequenos grupos) • Orientar que cada grupo deverá montar uma dramatização referente aos obstáculos recebidos (com duração máxima de 10 min) que reproduza situações do cotidiano do território) <p>(Continua depois do intervalo café)</p>

Continua

Continuação

MÓDULO III					
TEMPO	ATIVIDADE RESPONSÁVEL	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES
:--h às :--h (15min)	INTERVALO CAFÉ				
	O material para o café já deve ter sido providenciado pela equipe de suporte do curso.				<ul style="list-style-type: none"> • Idem intervalo anterior
:--h às :--h (1h 30min)	(cont.) 16 COMPREENSÃO E SUPERÇÃO DE OBSTÁCULOS (DRAMATIZACAO)	Compreender os potenciais obstáculos para a adoção das recomendações sobre a escolha de alimentos, combinação de alimentos na forma de refeições e sobre o ato de comer e a comensalidade; - Despertar a reflexão crítica de como a equipe pode apoiar os sujeitos na superação desses obstáculos	Dramatização	- Idem acima	(continuação atividade 16) MOMENTO 2 (30min) (FACILITADOR- CONDUTOR) <ul style="list-style-type: none"> • Apresentação das dramatizações - máximo 10min por grupo (30 min total). Deixar todos os grupos apresentarem para discutir depois. • O facilitador deve assistir as apresentações, e fazer a discussão dos principais pontos abordados em cada dramatização; MOMENTO 3 (1h) (FACILITADOR- APOIO) <ul style="list-style-type: none"> • Facilitador anota os obstáculos e respectivas estratégias apresentadas pelos grupos em papel kraft ou flip-chart (já fixado na parede) – Colocar título na folha – Vencendo obstáculos para alimentação saudável. • Facilitador faz a leitura dos obstáculos e estratégias trabalhadas na dramatização e discute com o grupo outras possibilidades de enfrentamento dos obstáculos (1h)

Continua

Continuação

Módulo IV					
TEMPO	ATIVIDADE RESPONSÁVEL	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES
__ : __ h às __ : __ (10 min)	18 PROGRAMAÇÃO E OBJETIVOS DA OFICINA E DO MÓDULO II	- Apresentar o conteúdo que será trabalhado no quarto módulo da Oficina; - Elucidar os objetivos do módulo IV; - Esclarecer dúvidas referentes as atividades da oficina	Leitura	Objetivos e Cronograma do módulo IV impressos	<ul style="list-style-type: none"> Solicitar que acompanhem a programação – estará na pasta do evento O facilitador deverá fazer a leitura dos objetivos e da programação proposta para o quarto módulo (leitura em roda). Certificar-se da compreensão do grupo; <ul style="list-style-type: none"> Checar se os participantes realizaram a atividade de dispersão
__ : __ h às __ : __ (15min)	19 APROPRIANDO- SE DO GUIA ALIMENTAR – LEITURA DOS 10 PASSOS	- Reforçar as principais mensagens do Guia Alimentar, sintetizadas nas recomendações dos 10 Passos para Uma Alimentação Adequada e Saudável.	Leitura em grupo	Guia alimentar	(FACILITADOR/ CONDUTOR) <ul style="list-style-type: none"> Solicitar que os participantes localizem a página 125 do Guia Alimentar Facilitador faz a leitura do texto referente aos “10 Passos para Uma Alimentação Adequada e Saudável” (página 125 a 128) Facilitador solicita que identifiquem, durante a leitura, palavras ou termos desconhecidos e conceitos que ainda não ficaram claros e/ou alguma consideração sobre o conteúdo trabalhado Ressaltar os 10 passos como instrumento de trabalho que traz de forma sintetizada as principais recomendações do Guia Reforçar a possibilidade de aplicar as recomendações na vida pessoal e na prática profissional

Continua

Continuação

MÓDULO IV					
TEMPO	ATIVIDADE RESPONSÁVEL	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES
20 :..h às ...: (1h50min)	REFLETINDO SOBRE PROMOÇÃO DA AS NA AB	<p>- Discussão de situações cotidianas que envolvem abordagem da Alimentação saudável;</p> <p>- reconhecer a abordagem da alimentação saudável como um tema transversal nas atividades do NASF</p> <p>- Construção de estratégias de intervenção a partir da situação dada;</p> <p>- Inserção das recomendações do Guia Alimentar na prática profissional dos membros da equipe e dentro das diferentes intervenções propostas</p>	Estudo de caso	<p>- Estudo de caso com perguntas orientadoras (impressos);</p> <p>- papel kraft (2 folhas por grupo);</p> <p>- pincel atômico</p>	<p>MOMENTO 1 (50MIN) (FACILITADOR/APOIO)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distribuir um estudo de caso por grupo, folhas de papel kraft (2 folhas por grupo) pincéis atômicos <p>(FACILITADOR/ CONDUTOR)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Solicitar que os participantes retomem a divisão dos grupos (3) e escolham um relator • Ler o estudo de caso e discutir no pequeno grupo (30 min) • Orientar que os grupos devem construir estratégia de ação junto ao indivíduo, família e comunidade em papel kraft – ver orientação no impresso do estudo de caso (30 min) <p>MOMENTO 2 (30 min) (FACILITADOR/ CONDUTOR)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada relator apresenta as propostas criadas pelo grupo (10 min cada - 30 min total) • Facilitador faz a discussão de acordo com os pontos que podem ser abordados do guia em cada caso. <p>MOMENTO 3 (30 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Solicitar que os participantes sentem em grande grupo/meia lua • Facilitador conduz discussão (30 min) sobre: <p>“Como trazer a perspectiva da alimentação e nutrição em ações desenvolvidas junto indivíduo, família e comunidade para a prática profissional na Atenção Básica, considerando a sua interdisciplinaridade e trabalho conjunto com as unidades de saúde?”</p>

Continua

Continuação

Módulo IV

TEMPO	ATIVIDADE RESPONSÁVEL	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES
:__h às __:__:__ (20min)	INTERVALO CAFÉ SUGERIMOS QUE APÓS O INTERVALO DURANTE O DESENVOLVIMENTO DAS ATIVIDADES UM DOS FACILITADORES FAÇA DOWNLOAD DAS FOTOS RETIRADAS NOS DOIS DIAS DE OFICINA EM CADA SALA E COMPLETE O SLIDE DE AGRADECIMENTOS COM FOTOS DO GRUPO.				
:__h às __:__:__ (20min)	21 UTILIZANDO O GUIA ALIMENTAR NA PRÁTICA PROFISSIONAL – INSTRUMENTALIZANDO O PROFISSIONAL	APRESENTAR PORTFOLIO DE MATERIAIS	EXPOSIÇÃO DIALOGADA	- MULTIMÍDIA PPT - EXEMPLARES IMPRESSOS PARA MOSTRAR	(FACILITADOR- CONDUCTOR – 30 MIN) • MANTÊ-LOS SENTADOS EM MEIA LUA • APRESENTAR (POWER POINT) PORTFÓLIO DE MATERIAIS RELACIONADOS AO GUIA ALIMENTAR E A PAAS QUE SERÁ ENTREGUE EM CD. • CASO HAJA TEMPO DISPONÍVEL, O FACILITADOR PODE ABRIR UM DOS CD'S QUE SERÃO ENTREGUES E EXPLORAR O CONTEÚDO (ABRIR ARQUIVOS, POR EXEMPLO, FOLDERS DO MINISTÉRIO DA SAÚDE, OU ATÉ TRECHOS DO CURSO DO PANELINHA – COMIDA DE VERDADE);
:__h às __:__:__ (40 min)	22 PLANO DE AÇÃO	• Sistematizar os conhecimentos que estão construindo ao longo dos encontros • Concretizar as discussões abordadas nos encontros; • Contribuir para a permanência e disseminação de ações de PAAS nas práticas dos profissionais de saúde nos seus territórios de abrangência	ELABORAÇÃO DE UM PLANO DE AÇÃO CONJUNTO	• QUADRO COM PLANO DE AÇÃO A SER PREENCHIDO IMPRESSO • CANETAS	MOMENTO 1 (20 min) FACILITADOR- CONDUCTOR - dividir os participantes em grupos novamente (3 grupos). - Orientar a escolha de um relator por grupo. - explicar e orientar sobre a elaboração do plano de ação (acompanhar impresso). MOMENTO 2 (20 min) • Cada relator apresenta as propostas criadas pelo grupo (5 min cada - 15 min total). • Facilitador faz a discussão de acordo com os pontos que podem ser abordados do guia em cada caso, no intuito de firmar compromisso com a cumprimento do plano de ação na prática profissional, quando os profissionais retornarem a rotina dos serviços.

Continua

Conclusão

MÓDULO IV

TEMPO	ATIVIDADE RESPONSÁVEL	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES
23h às 20min (20 min)	ENCERRAMENTO E AVALIAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> - Entrega de CDs e materiais impressos relacionados ao tema. - Dança circular (sugestão) - Agradecimento 	---	<ul style="list-style-type: none"> -Caixa de som, música, - Slide agradecimento, - projetor multimídia - CDs 	<p>MOMENTO 1 (10 min) (FACILITADOR-APOIO)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distribuir CDs • Checar música e caixa de som • Acertar com alguém capacitado para conduzir a dança circular, que não necessariamente precisa ser o facilitador (Lembrete: essa é uma sugestão de atividade de finalização). <p>(FACILITADOR-CONDUTOR)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reforçar a importância da devolutiva para a equipe organizadora • colocar slides com as fotos e agradecimento <p>MOMENTO 2 (10min) (FACILITADOR-CONDUTOR)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Após distribuição de materiais solicitar que se dirijam para o centro da sala, ou para algum outro espaço maior disponível, onde será realizada a última atividade com a turma; • Convidá-los a ficar em círculo e cada um deverá expressar em uma palavra o que significou a Oficina sobre o Guia Alimentar; • Perguntar se alguém quer fazer alguma colocação sobre a oficina; • Realizar a dança circular, ao som da música: Agradecer e Abraçar – Maria Bethânia. • Agradecimento <p>(FACILITADOR/ APOIO)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acionar música - Agradecer e Abraçar – Maria Bethânia.

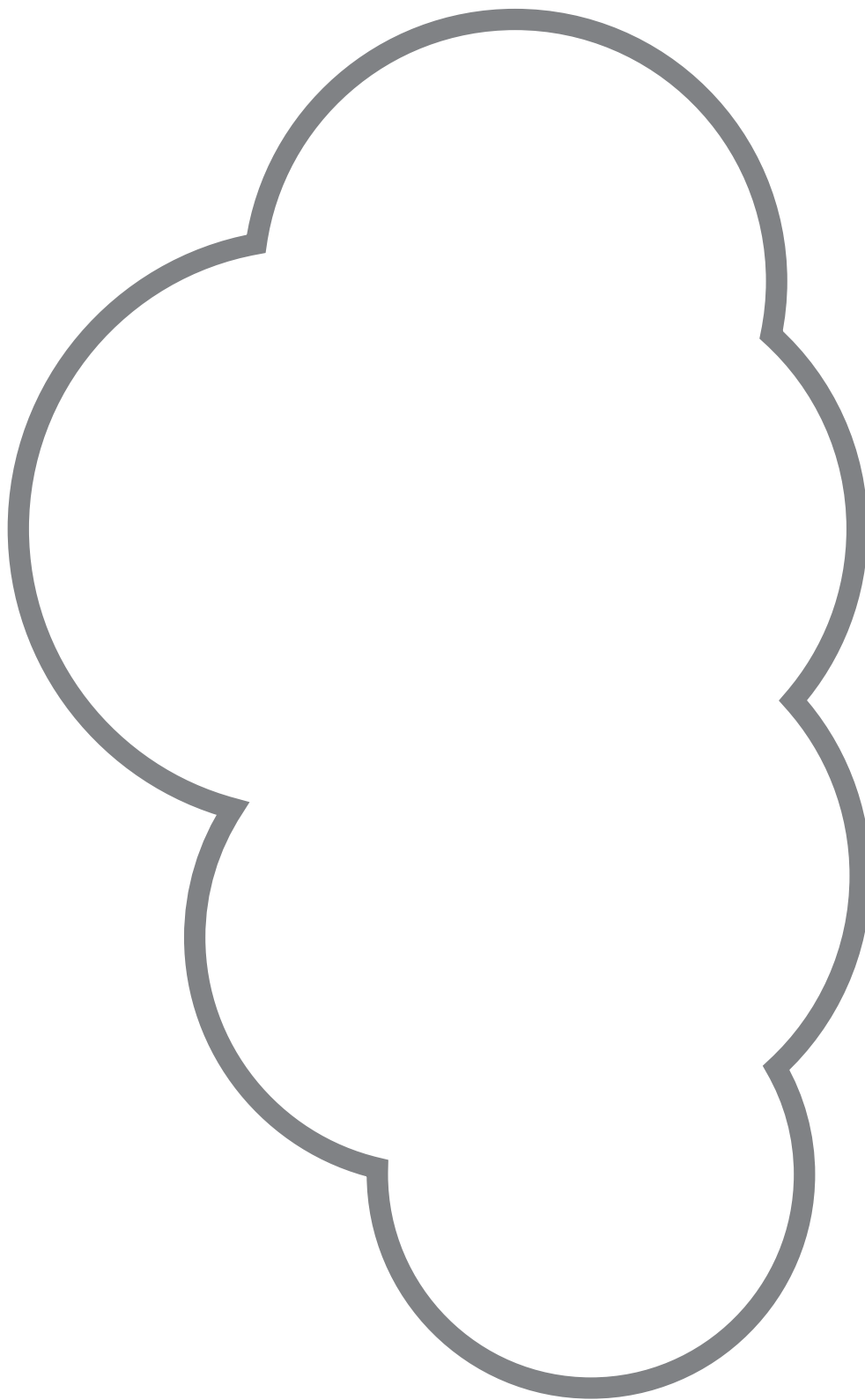
Agradecemos as professoras Denise Herdy Afonso e Lia Márcia Cruz da Silveira por autorizarem o uso do modelo de planejamento educacional de sua autoria, publicado no Caderno de Ensino do Tutor do Curso Desenvolvimento de Competência Pedagógica para a Prática da Preceptoria e Docência, via Associação Brasileira de Educação Médica, ABEM - março 2016.

APÊNDICE



MODELO DE NUVEM





■ O apêndice 3 refere-se ao molde de nuvem mencionado na atividade 4. Essa ilustração trata-se apenas de uma sugestão de como a nuvem deve ser reproduzida. Sugere-se que o molde tenha tamanho de 90cm x 50cm.

4

APÊNDICE

ESTRUTURA DAS
EXPOSIÇÕES DIALOGADAS



ATIVIDADE 4:

O QUE É ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL PARA VOCÊ?

- Slide 1:** Visão tradicional do conceito de alimentação baseado no conteúdo de nutrientes (exemplificada na pirâmide de alimentos)
- Slide 2:** Desconstrução do conceito limitado de alimentação - reduzida a soma dos nutrientes existentes nos alimentos consumidos ao longo do dia (alimentos como meros carreadores de nutrientes).
- Slide 3:** Porque saímos da orientação baseada na pirâmide alimentar para o novo paradigma de alimentação saudável.
- Slide 4:** Foco no alimento – “Os alimentos, em toda sua complexidade, é uma unidade mais fundamental do que qualquer nutriente individual”
- Slide 5:** Conceito de “sinergia alimentar” - (Jacobs Jr, D. R. & Tapsell, L. C. 2013, ‘Food synergy: the key to a healthy diet’, *Proceeding of the Nutrition Society*, vol. 72, nº. 2, pp. 200-206).
- Slide 6:** Conceito ampliado de alimentação: alimento + combinações de alimentos + modos de comer.
- Slide 7:** O que são refeições - mistura não aleatória de alimentos desenvolvida sob controle biológico-cultural-evolucionário (padrões alimentares) - Jacobs Jr, D. R. & Tapsell, L. C. 2013, ‘Food synergy: the key to a healthy diet’, *Proceeding of the Nutrition Society*, vol. 72, no. 2, pp. 200-206.
- Slide 8:** Abordagem ampliada do Guia Alimentar - “para o corpo, para a alma e para o planeta” – Monteiro CA, Cannon G, Moubarac J-C, Martins APB, Martins CA, Garzillo J, et al. *Dietary guidelines to nourish humanity and the planet in the twenty-first century. A blueprint from Brazil. Public Health Nutr [Internet]*. 2015;18(13):2311–2322.
- Slide 9:** Conceito de alimentação adequada e saudável - (Ver Guia Alimentar página 08). Discussão dialogada com a nuvem de ideias formada pelos participantes em momento anterior.

Esses slides trabalham o conteúdo do capítulo 1 do Guia Alimentar. As referências bibliográficas do capítulo 1 do Guia auxiliam na construção dos slides. Ver sessão “Para saber mais” do Guia Alimentar – pág 131 a 133.

MÓDULO I

ATIVIDADE 5:

CARTOGRAFIA DO PERFIL NUTRICIONAL E EPIDEMIOLÓGICO DO TERRITÓRIO

- Slide 1:** A diversidade de alimentos presentes no território brasileiro e a mistura das tradições e raças que convivem no Brasil e que construíram as referências do que comemos hoje – Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentos regionais brasileiros 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 484 p.
- Slide 2:** O avanço das grandes indústrias de alimentos com produtos ultraprocessados que afetam negativamente a cultura, a vida social e o meio ambiente (ver Guia Alimentar página 45 e 46).
- Slide 3:** Mudanças no padrão de saúde e consumo alimentar da população brasileira (ver Guia Alimentar página 17) e sua relação com a transição nutricional – Batista Filho, M; RISSIN, A. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 19, supl. 1, p. S181-S191, 2003.
- Slide 4:** Pesquisas anteriores no Brasil mostram uma tendência ao longo dos anos de redução do consumo de alimentos básicos e aumento das quantidades per capita médias adquiridas de produtos como pães, refrigerantes, embutidos, etc. Todavia, dados da POF 2008-2009 analisados para a construção do Guia mostram que o prato dos brasileiros ainda mantém o consumo do tradicional arroz, feijão, carne, legumes e verduras (Ver Guia Alimentar páginas 53 a 55).
- Slide 5 a 8:** Apresentação de dados de pesquisas nacionais sobre a evolução do estado nutricional dos brasileiros segundo ciclo de vida.
- IBGE. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008–2009: Antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2011.
 - Brasil. Ministério da Saúde. Vigitel Brasil 2014: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico – Brasília: Ministério da Saúde, 2015.
 - Brasil. Ministério da Saúde. Vigitel Brasil 2016: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, 2016.
- Slide 9:** Incluir dados do Estado Nutricional e de consumo alimentar do SISVAN (Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional) disponíveis na unidade de saúde.

MÓDULO II

ATIVIDADE 8:

CLASSIFICANDO OS ALIMENTOS SEGUNDO O NÍVEL DE PROCESSAMENTO

- Slide 1:** Pergunta introdutória: Como você classificaria esses alimentos? Apresentar opções para a classificação alimentos: A) in natura e minimamente processados, B) trocar por Óleos, gorduras, sal e açúcar, C) processados e D) ultraprocessados.
- Slides 2 a 20:** Exemplos (imagens) de alimentos *in natura* e minimamente processados, trocar por Óleos, gorduras, sal e açúcar, processados e ultraprocessados (usados para os participantes classificarem com as placas).
- Slide 21:** Introdução ao capítulo “a escolha dos alimentos”.
- Slide 22:** Definição de “alimento” e “processamento de alimentos”.
- Slides 23 e 24:** Conceito e definição ‘de alimentos in natura’ e ‘minimamente processados’ (usar imagens ilustrativas).
- Slide 25:** Conceito e definição de ‘trocar por Óleos, gorduras, sal e açúcar’ (usar imagens ilustrativas).
- Slide 26:** Conceito e definição de ‘alimentos processados’ (usar imagens ilustrativas).
- Slide 27:** Conceito e definição de ‘alimentos ultraprocessados’ (usar imagens ilustrativas).
- Slides 28 a 31:** Por que evitar o consumo de alimentos ultraprocessados (ver Guia Alimentar página 41 a 46).
- Slide 32:** Quadro resumo da classificação de alimentos baseada na extensão e propósito do processamento industrial de alimentos, com exemplos ilustrativos – Moubarac J-C, Parra D. Cannon G, Monteiro C. Food classification systems based on food processing. *Curr Obes Rep* 2014 3: 256-273.
- Slides 33 a 35:** Exemplos da página 51 do Guia Alimentar.
- Slide 36:** Slide indicando momento para exibição do vídeo “In natura, processados e ultraprocessados: o que comem os brasileiros”.

Slides 37 a 53: Repetição dos slides da atividade de classificação dos alimentos com exemplos de alimentos in natura e minimamente processados, trocar por Óleos, gorduras, sal e açúcar, processados e ultraprocessados (usados para os participantes classificarem com as placas).

Esses slides trabalham o conteúdo do capítulo 2 do Guia Alimentar. As referências bibliográficas do capítulo 2 do Guia auxiliam na construção dos slides. Ver sessão “Para saber mais” do Guia Alimentar – pág. 133 a 136.

ATIVIDADE 10:

DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO

- Slide 1:** Esquema de cardápio (Café da manhã, almoço, jantar e pequena refeição) para orientar grupos na construção do cardápio comumente consumido pelas famílias atendidas
- Slide 2:** Recomendações do Guia Alimentar focam em saber escolher e combinar os alimentos no lugar de contar calorias
- Slide 3:** Alimentos in natura, minimamente processados e processados devem ser combinados para compor uma preparação culinária. A combinação deve seguir as quatro recomendações do Guia e a regra de ouro.
- Slide 4:** Estudando a alimentação dos brasileiros: 1/5 da população brasileira (40 milhões de pessoas) baseia sua alimentação em alimentos in natura ou minimamente processados. 85% ou mais do total de calorias vem desses alimentos, sendo uma combinação de alimentos que mais se assemelha a recomendação de uma alimentação saudável.
- Slide 5:** Imagens de café da manhã, almoço, jantar e pequena refeição (retiradas do Guia) que exemplificam combinações reais e saudáveis de alimentos distribuídas nas diferentes regiões do Brasil. Neste momento sugere-se que acompanhem as imagens no próprio Guia
- Slide 6:** Além da classificação dos alimentos segundo extensão e propósito do processamento o Guia considera a classificação dos alimentos por grupos de alimentos. São 9 grupos (grupo dos feijões, cereais, raízes e tubérculos, verduras e legumes, frutas, castanhas e nozes, leite e queijo, carnes e ovos, água). Os alimentos pertencentes a um mesmo grupo possuem uso culinário e perfil nutricional semelhantes.
- Slide 7 a 14:** Imagens de alimentos que exemplificam cada grupo.
- Slide 15:** Uma refeição saudável e saborosa leva em consideração: diversidade de grupos de alimentos, variedade dentro do mesmo grupo, diferentes usos culinários e sugestões de preparo e, por consequência, diversidade de nutrientes.

Estes slides trabalham o conteúdo do capítulo 3 do Guia Alimentar. As referências bibliográficas do capítulo 3 do Guia auxiliam na construção dos slides. Ver sessão “Para saber mais” do Guia Alimentar – pág. 136 a 139.

ATIVIDADE 15**UTILIZANDO O GUIA ALIMENTAR NA PRÁTICA PROFISSIONAL**

- Slide 1:** Pergunta introdutória: por que promover a alimentação adequada e saudável?
- Slide 2:** Falar sobre promoção de saúde e sua intersecção com a PAAS. Referências Bibliográficas: *Brasil. Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde: PNPS: revisão da Portaria MS/GM nº 687, de 30 de março de 2006/Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância à Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014*
- Slide 2:** Conceito de PAAS. Ações de PAAS fundamentam-se nas dimensões de incentivo, apoio, proteção e promoção da saúde e devem combinar iniciativas focadas em: oferta de alimentos saudáveis em ambientes institucionais; políticas públicas saudáveis, reforço da ação comunitária; educação alimentar e nutricional; regulação e controle de alimentos e reorientação dos serviços de saúde. Referência Bibliográfica: *Brasil. Ministério da Saúde. Política Nacional de Alimentação e Nutrição / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.*
- Slide 3:** Objetivo da PAAS; interface em três políticas: PNAN, PNAB E PNPS. A PAAS corresponde a uma das diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), insere-se como eixo estratégico da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), e tem como enfoque prioritário a realização de um direito humano básico, que proporcione a realização de práticas alimentares apropriadas dos pontos de vista biológico e sociocultural, bem como o uso sustentável do meio ambiente.
- Slides 4 a 7:** propósito, princípios e diretrizes da PNAN (ênfase na diretriz 2: PAAS).
- Slide 8 a 10:** PNPS: Objetivo geral e temas prioritários.
- Slides 11 e 12:** PNAB – fundamentos da promoção da saúde.
- Slide 13:** PAAS como componente integral do cuidado em saúde e garantia de direitos: direito a saúde e Direito Humano a alimentação adequada.
- Slide 14:** Potencialidades da Atenção Básica para ações de PAAS (dimensão individual e coletiva, estabelecimento de vínculos, compartilhamento de conhecimentos apoiando o desenvolvimento da autonomia e do autocuidado dos sujeitos com base na realidade local, interdisciplinaridade e intersetorialidade).

- Slide 15:** Apresentação do Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas (2012).
- Slide 16:** conceito de EAN (retirado do Marco de referência)
- Slides 17 e 18:** Exemplos de campos de práticas de EAN
- Slides 19 a 22:** Caderno de Atenção Básica 39: Núcleo de Apoio à Saúde da Família (diretrizes, atividades e ações. Foco nas atividades de prevenção e promoção da saúde e ações de alimentação e nutrição.
- Slides 23 a 26:** razões para usar o Guia Alimentar na prática profissional como instrumento de PAAS.
- Slide 27:** Notícias sobre o Guia Alimentar na mídia nacional e internacional.

ATIVIDADE 21**UTILIZANDO O GUIA ALIMENTAR NA PRÁTICA PROFISSIONAL –
INSTRUMENTALIZANDO O PROFISSIONAL**

- Slide 1** Pergunta introdutória: Além de utilizar o Guia Alimentar como referência do Ministério da Saúde para ações de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável, onde mais procurar?
- Slide 2** No próprio material publicado pelo Ministério da Saúde:
- Alimentos Regionais Brasileiros (2ª. Edição)
 - Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: material de apoio para profissionais de saúde.
 - Instrutivo: metodologias de trabalho em grupo para promoção de ações de alimentação adequada e saudável na atenção básica.
 - Na cozinha com as frutas, legumes e verduras.
- Slide 3 a 8** Passo a passo para acessar Publicações do Ministério da Saúde a partir do Portal da Atenção Básica: <http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php> (utilizar função print screen da tela de modo a melhor ilustrar acesso).
- Slide 9** Apresentação das Publicações do tipo “Políticas” (PNAB, PNPIIC, PNAN, PNAB)
- Slide 10** Apresentação das Publicações do tipo “Livro”
- Slide 11 a 14** Apresentação das Publicações do tipo “Cartilhas, Guias e manuais” (o Guia Alimentar está disponível nesse site). Destaque para a publicação “Contribuições dos Núcleos de Apoio à Saúde da Família para a atenção nutricional” (2017).
- Slide 15** Publicações de outros ministérios que dão apoio às ações de PAAS:
- Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome: Marco de Referência em Educação Alimentar e Nutricional nas políticas públicas (2012)
- Slide 16 a 18** Sites e Redes Sociais de suporte as ações de PAAS:
- Ideias na Mesa
 - Redenutri
 - Idec
 - Curso Comida de Verdade no youtube
- Slide 17** Sugestões de livros e leituras sobre o assunto (consultar sessão “Para saber mais” páginas 131 a 143 do Guia Alimentar)
- Slide 18** Slide de fechamento: Aplicar recomendações na vida pessoal e profissional. Importância de compartilhar a experiência com colegas e principalmente adaptá-la para ser usada com usuários da Atenção Básica como parte das atividades profissionais.

APÊNDICE

5

ATIVIDADES DE DISPERSÃO



As atividades de dispersão foram elaboradas pensando na continuidade do trabalho e vínculo que estão sendo construídos durante a oficina. Para tanto, duas propostas de atividades de dispersão são apresentadas. A primeira é com um nível de intensidade menor, para os casos em que os módulos possuem um intervalo de tempo menor (entre dois a 6 dias). A segunda, de maior intensidade, deverá ser utilizada quando os módulos tiverem intervalo igual ou maior de uma semana entre eles.

ATIVIDADE DE DISPERSÃO A SER REALIZADA PARA O MÓDULO II:

ATIVIDADE DE MENOR INTENSIDADE:

No módulo I falamos um pouco sobre a alimentação e os hábitos alimentares do território, a proposta da tarefa até o próximo módulo é observar as diferenças e semelhanças entre a sua alimentação e a das pessoas com as quais você convive. Quantidade, frequência, tipos de alimentos, consumo de líquidos, o que você e as pessoas ao seu redor comem ao longo do dia?

No início do próximo módulo, deve-se iniciar resgatando esta atividade/reflexão, aproveitando para relembrar o que foi discutido neste módulo.

ATIVIDADE DE MAIOR INTENSIDADE:

Apresentamos duas opções, sugerimos que escolha uma dentre elas:

- a) Solicitar aos participantes que tragam para o próximo módulo, embalagens de alimentos consumidos na sua rotina, seja no domicílio ou no ambiente de trabalho. Essas embalagens poderão ser utilizadas na atividade 8, para classificação do nível de processamento dos alimentos. Essa atividade poderá substituir a projeção nos slides de exemplos de alimentos para a classificação. O facilitador poderá escolher algumas das embalagens trazidas pelos participantes para serem classificadas conjuntamente, mediante uso das placas com a classificação “*in natura* ou minimamente processado”; “Óleos, gorduras, sal e açúcar”, “processado” e “ultraprocessado”.

- b) Solicitar aos participantes que tragam para o próximo módulo fotos que retratem situações sobre o ato de comer e a comensalidade, que será abordada na atividade 11. As imagens podem ser referentes a rotina alimentar familiar, no trabalho, ou exemplos/ situações presenciadas no dia a dia. Ressaltar que os exemplos podem ser tanto de dias de semana, como de finais de semana, e que os participantes registrem por escrito aquilo que lhes chamarem atenção nas fotos – tanto para aspectos positivos quanto para negativos. Essas impressões deverão ser abordadas e discutidas na atividade 11. No caso de o facilitador optar por fazer uso dessas imagens na atividade 11, o mesmo deve estar atento para que as imagens retratem suficientemente todas as situações que envolvem o ato de comer e a comensalidade – comer com regularidade e atenção; comer em ambientes apropriados e comer em companhia.

ATIVIDADE DE DISPERSÃO A SER REALIZADA PARA O MÓDULO III:

ATIVIDADE DE MENOR INTENSIDADE

Neste módulo falamos sobre grau de processamento e grupos de alimentos, além da comensalidade, nesta atividade de dispersão, espera-se que os participantes observem de que forma estão compostas as suas refeições, por tipo de processamento e grupo de alimentos e de que forma são realizadas essas refeições, do ponto de vista da comensalidade. A ideia aqui é que o participante comece a refletir sobre o que ele aprendeu e como isso se encaixa na sua rotina alimentar. No início do próximo módulo, deve-se iniciar resgatando esta atividade/reflexão, aproveitando para lembrar o que foi discutido no módulo.

ATIVIDADE DE MAIOR INTENSIDADE

Solicitar aos participantes que, em duplas ou trio, trabalhem uma atividade dentre as seis listadas abaixo para ser realizada durante o período de dispersão. O facilitador deverá dividir as atividades por duplas/trios, de forma que todas as seis atividades sejam contempladas. Os participantes poderão trocar as atividades entre si de acordo com afinidade e possibilidade para trabalhar com o tema. Lembrar aos participantes de trazer suas anotações ou outro material solicitado na atividade escolhida para o encontro do módulo III. As seis atividades abaixo se referem a cada um dos obstáculos para PAAS que serão discutidos no capítulo 5 do Guia - A compreensão e a superação de obstáculos. Esta atividade de dispersão servirá de suporte para as discussões da atividade 16, no módulo III.

Sugere-se que, quando estiver conduzindo a atividade 16, o facilitador recupere as informações trazidas pelas duplas ou trios. Um bom momento para fazer isso seria

logo após a apresentação das dramatizações. O facilitador pode solicitar que os participantes comentem sobre as dramatizações usando as respostas/exemplos trazidos das atividades de dispersão.

1) OBSTÁCULO QUANTO A INFORMAÇÃO

Há muitas informações sobre alimentação e saúde, mas poucas são de fontes confiáveis.

INFORMAÇÃO: Alguma vez informações errôneas e duvidosas sobre alimentação chegaram até você trazidas através de uma dúvida de um usuário da UBS/colega/familiar? De onde veio essa informação? Como você tratou a questão? Faça um breve comentário.

2) OBSTÁCULO QUANTO A PUBLICIDADE:

A publicidade de alimentos ultraprocessados domina os anúncios comerciais de alimentos, frequentemente veicula informações incorretas ou incompletas sobre alimentação e atinge, sobretudo, crianças e jovens.

PUBLICIDADE: Que tipo de informação sobre um alimento chama a sua atenção na hora da compra? e dos usuários? E o que chama a atenção dos seus filhos ou outras crianças de sua convivência? Traga rótulos de alimentos ou campanhas publicitárias de alimentos (retiradas de revistas, jornais, etc.) para discutirmos em grupo.

3) OBSTÁCULO QUANTO A OFERTA

Alimentos ultraprocessados são encontrados em toda parte, sempre acompanhados de muita propaganda, descontos e promoções, enquanto alimentos in natura ou minimamente processados nem sempre são comercializados em locais próximos às casas das pessoas.

OFERTA: Os usuários costumam fazer as compras de alimentos perto dos seus locais de residência? Que tipos de estabelecimentos comerciais são mais frequentados para fazer as compras de alimentos? Faça uma listagem desses próximos à UBS (supermercados, feiras de bairros, vendedores ambulantes, mercearias, etc.). Leve sua lista para o próximo encontro.

4) OBSTÁCULO QUANTO AO CUSTO

Embora legumes, verduras e frutas possam ter preço superior ao de alguns alimentos ultraprocessados, o custo total de uma alimentação baseada em alimentos in natura ou minimamente processados ainda é menor no Brasil do que o custo de uma alimentação baseada em alimentos ultraprocessados.

CUSTO: Onde os usuários costumam fazer as compras de alimentos? Reflita sobre os alimentos mais comumente consumidos em um almoço e um jantar do dia-a-dia dos usuários, e faça uma pesquisa de preço no local onde eles costumam adquirir esses alimentos. Procure comparar o preço entre alimentos in natura e minimamente processados e ultraprocessados.

5) OBSTÁCULO QUANTO AS HABILIDADES CULINÁRIAS

O enfraquecimento da transmissão de habilidades culinárias entre gerações favorece o consumo de alimentos ultraprocessados.

HABILIDADES CULINÁRIAS: Todos nós temos aquela receita de família que gostaríamos de saber como fazer. Que tal recuperar uma receita e prepará-la com o colega, algum familiar ou amigo? Aproveite e leve sua preparação para compartilhar na UBS. Pode ser uma atividade com os usuários ou para uma refeição com os colegas. Faça um breve relato escrito de onde escolheu a receita, com quem escolheu compartilhar o seu preparo, quanto tempo levou para preparar e o momento de comensalidade na unidade de saúde.

6) OBSTÁCULO QUANTO AO TEMPO

Para algumas pessoas, as recomendações deste guia podem implicar a dedicação de mais tempo à alimentação.

TEMPO: Hora de utilizar a modernidade em favor da cozinha! Pesquise na internet dicas de como preparar, congelar e porcionar alimentos para montar sua marmitta do almoço ou lanche para a semana. O próprio Guia traz dicas de como se organizar e indica até livro de culinária. No YouTube é possível encontrar canais, alinhados com o Guia, que trazem vários vídeos que podem ajudar nessa tarefa. Outra opção é ir direto à fonte pedindo ajuda àquele amigo/amiga que leva marmitta para o trabalho todo dia. Mas atenção, precisa ser marmitta com comida de verdade... Leve suas anotações de pesquisa no próximo encontro.

MÓDULO III

ATIVIDADE DE DISPERSÃO PARA O MÓDULO IV

ATIVIDADE DE MENOR INTENSIDADE:

Neste módulo falamos sobre a inserção do Guia no contexto de políticas públicas brasileiras e dos obstáculos para uma alimentação adequada e saudável. Como atividade de dispersão, oriente aos participantes da oficina a identificarem quais obstáculos estão presentes no território de atuação da Unidade e dos usuários do serviço e reflita sobre o que poderia ser feito para ultrapassar os obstáculos mais recorrentes para esta população específica.

ATIVIDADE DE MAIOR INTENSIDADE:

- Solicitar aos participantes que observem no seu território de atuação e reflitam sobre as seguintes questões para o próximo encontro:
- Como o tema da alimentação e nutrição é abordado pela minha equipe de trabalho?
- Todos os profissionais da minha equipe se sentem seguros para falar sobre o tema da alimentação e nutrição?
- Quais situações no meu cotidiano profissional poderiam abordar questões sobre alimentação e nutrição baseadas no Guia Alimentar para a População Brasileira?
- Quais abordagens do Guia Alimentar eu poderia trabalhar no meu território?
- Como posso me organizar com a minha equipe para trabalhar com o Guia Alimentar em nossas atividades cotidianas?
- O que é necessário para facilitar a abordagem e/ou atividades que envolvam alimentação e nutrição no meu território?

As questões deverão ser impressas e entregue aos participantes, que se sugere, deverão retornar com as respostas por escrito. Essas reflexões deverão ser retomadas na roda de conversa da atividade 20.

6

PLACAS COM
A CLASSIFICAÇÃO DOS
ALIMENTOS SEGUNDO
O GUIA ALIMENTAR





A

IN NATURA OU
MINIMAMENTE
PROCESSADO



A

IN NATURA OU
MINIMAMENTE
PROCESSADO



A

IN NATURA OU
MINIMAMENTE
PROCESSADO



A

IN NATURA OU
MINIMAMENTE
PROCESSADO

B

ÓLEOS,
GORDURAS,
SAL E AÇÚCAR

B

ÓLEOS,
GORDURAS,
SAL E AÇÚCAR

B

ÓLEOS,
GORDURAS,
SAL E AÇÚCAR

B

ÓLEOS,
GORDURAS,
SAL E AÇÚCAR

C

PROCESSADOS

C

PROCESSADOS

C

PROCESSADOS

C

PROCESSADOS

D

ULTRAPROCESSADO

D

ULTRAPROCESSADO

D

ULTRAPROCESSADO

D

ULTRAPROCESSADO

APÊNDICE

7

ETIQUETAS COM
CLASSIFICAÇÃO DO
PROCESSAMENTO DE
ALIMENTOS SEGUNDO O
GUIA ALIMENTAR



***IN NATURA* e
MINIMAMENTE PROCESSADO**

***IN NATURA* e
MINIMAMENTE PROCESSADO**

***IN NATURA* e
MINIMAMENTE PROCESSADO**

***IN NATURA* e
MINIMAMENTE PROCESSADO**

***IN NATURA* e
MINIMAMENTE PROCESSADO**

***IN NATURA* e
MINIMAMENTE PROCESSADO**

***IN NATURA* e
MINIMAMENTE PROCESSADO**

***IN NATURA* e
MINIMAMENTE PROCESSADO**

***IN NATURA* e
MINIMAMENTE PROCESSADO**

***IN NATURA* e
MINIMAMENTE PROCESSADO**

ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR

ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR

ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR

ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR

ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR

ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR

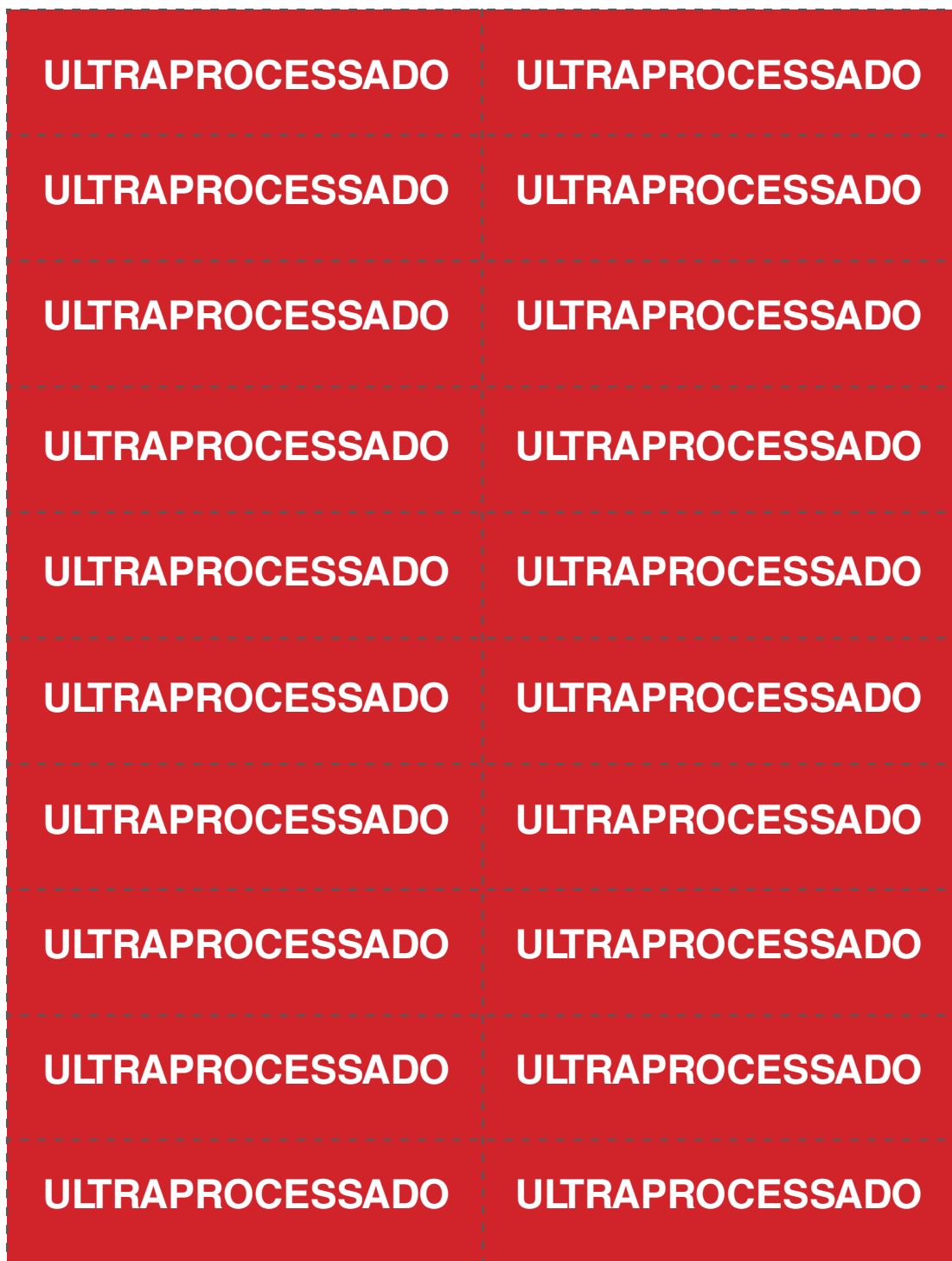
ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR

ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR

ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR

ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR

PROCESSADOS	PROCESSADOS
PROCESSADOS	PROCESSADOS
PROCESSADOS	PROCESSADOS
PROCESSADOS	PROCESSADOS
PROCESSADOS	PROCESSADOS
PROCESSADOS	PROCESSADOS
PROCESSADOS	PROCESSADOS
PROCESSADOS	PROCESSADOS
PROCESSADOS	PROCESSADOS
PROCESSADOS	PROCESSADOS
PROCESSADOS	PROCESSADOS



APÊNDICE

8

ETIQUETAS DOS GRUPOS DE
ALIMENTOS SEGUNDO
O GUIA ALIMENTAR



FEIJÕES	FEIJÕES	FEIJÕES
FEIJÕES	FEIJÕES	FEIJÕES
FEIJÕES	FEIJÕES	FEIJÕES
FEIJÕES	FEIJÕES	FEIJÕES
FEIJÕES	FEIJÕES	FEIJÕES
FEIJÕES	FEIJÕES	FEIJÕES
CEREAIS	CEREAIS	CEREAIS
CEREAIS	CEREAIS	CEREAIS
CEREAIS	CEREAIS	CEREAIS
CEREAIS	CEREAIS	CEREAIS

CEREAIS	CEREAIS	CEREAIS
CEREAIS	CEREAIS	CEREAIS
CEREAIS	CEREAIS	CEREAIS
CEREAIS	CEREAIS	CEREAIS
CEREAIS	CEREAIS	CEREAIS
CEREAIS	CEREAIS	CEREAIS
CEREAIS	CEREAIS	CEREAIS
CEREAIS	CEREAIS	CEREAIS
CEREAIS	CEREAIS	CEREAIS
CEREAIS	CEREAIS	CEREAIS
CEREAIS	CEREAIS	CEREAIS

VERDURAS E LEGUMES	FRUTAS
VERDURAS E LEGUMES	FRUTAS
VERDURAS E LEGUMES	FRUTAS
VERDURAS E LEGUMES	FRUTAS
VERDURAS E LEGUMES	FRUTAS
VERDURAS E LEGUMES	FRUTAS
VERDURAS E LEGUMES	FRUTAS
VERDURAS E LEGUMES	FRUTAS
VERDURAS E LEGUMES	FRUTAS
VERDURAS E LEGUMES	FRUTAS
VERDURAS E LEGUMES	FRUTAS

RAÍZES E TUBÉRCULOS	ÁGUA
RAÍZES E TUBÉRCULOS	ÁGUA
RAÍZES E TUBÉRCULOS	ÁGUA
RAÍZES E TUBÉRCULOS	ÁGUA
RAÍZES E TUBÉRCULOS	ÁGUA
RAÍZES E TUBÉRCULOS	ÁGUA
RAÍZES E TUBÉRCULOS	ÁGUA
RAÍZES E TUBÉRCULOS	ÁGUA
RAÍZES E TUBÉRCULOS	ÁGUA
RAÍZES E TUBÉRCULOS	ÁGUA
RAÍZES E TUBÉRCULOS	ÁGUA

CASTANHAS E NOZES	LEITE E QUEIJOS
CASTANHAS E NOZES	
CASTANHAS E NOZES	LEITE E QUEIJOS
CASTANHAS E NOZES	
VERDURAS E LEGUMES	LEITE E QUEIJOS
VERDURAS E LEGUMES	
VERDURAS E LEGUMES	LEITE E QUEIJOS
VERDURAS E LEGUMES	
VERDURAS E LEGUMES	CARNES E OVOS
VERDURAS E LEGUMES	

CASTANHAS E NOZES	CARNES E OVOS
CASTANHAS E NOZES	
CASTANHAS E NOZES	CARNES E OVOS
CASTANHAS E NOZES	
VERDURAS E LEGUMES	CARNES E OVOS
VERDURAS E LEGUMES	
VERDURAS E LEGUMES	CARNES E OVOS
VERDURAS E LEGUMES	
VERDURAS E LEGUMES	CARNES E OVOS
VERDURAS E LEGUMES	

CARNES E OVOS	CARNES E OVOS	CARNES E OVOS
CARNES E OVOS	CARNES E OVOS	CARNES E OVOS
CARNES E OVOS	CARNES E OVOS	CARNES E OVOS
CARNES E OVOS	CARNES E OVOS	CARNES E OVOS
CARNES E OVOS	CARNES E OVOS	CARNES E OVOS

APÊNDICE
9

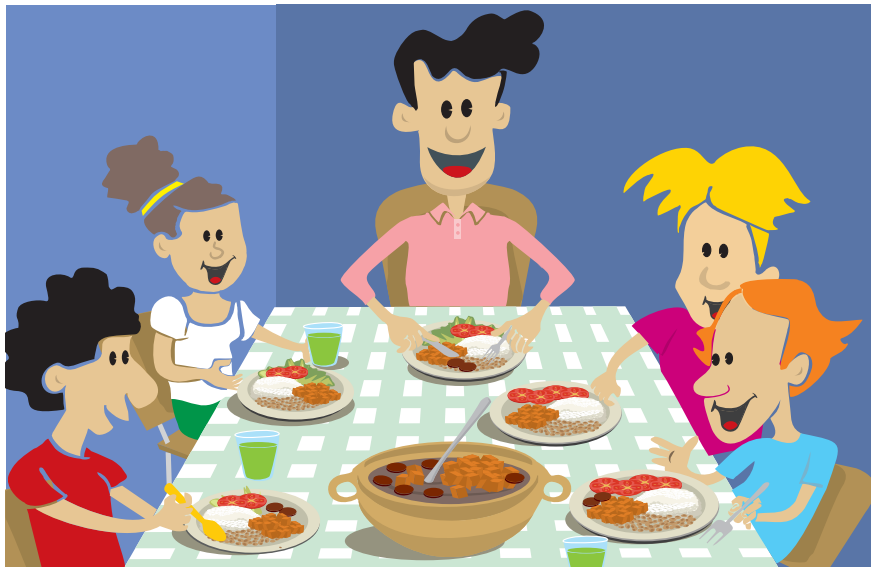
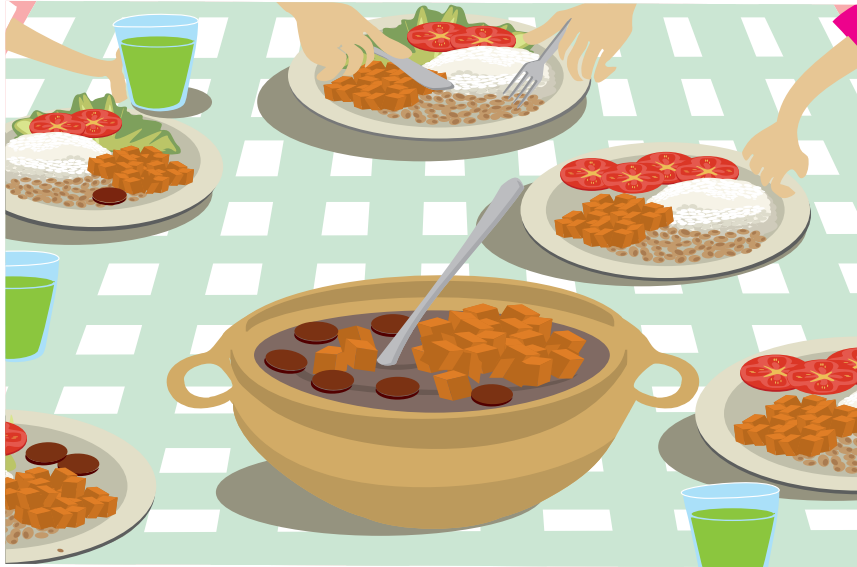
ILUSTRAÇÕES
“O ATO DE COMER E A
COMENSALIDADE”













10

APÊNDICE

MODELO PLANO DE AÇÃO



PLANO DE AÇÃO	
Identificação do problema/situação:	
Meta:	
Responsáveis:	
O que fazer? (Objetivo)	
Como fazer? (Estratégias)	
Quando fazer? (Cronograma)	
Quem irá fazer cada etapa? (Responsável)	
Com que fará? (Recursos necessários)	
Prazos para conclusão (curto, médio, longo prazo)	
Observações	



Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde
www.saude.v.br/bvs

