



XVII ENCONTRO CIENTÍFICO DA UNDB
COMUNIDADES TRADICIONAIS: DESAFIOS E PERSPECTIVAS
(XVII EC 2024)

RELATO DE EXPERIÊNCIA: Ações de Educação Alimentar e Nutricional na prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis.¹

Ingrid Millena Lopes Varão²
Antônio Carlos Pereira da Silva³
Karina Karolyne Nogueira Garcia⁴
Kimbelly Katriny Penha Abreu⁵
Luciana Pereira Pinto Dias⁶

RESUMO

Os alimentos ultraprocessados não oferecem valor nutricional e são uma das principais causas de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como obesidade, hipertensão e diabetes. Esses produtos possuem alta densidade energética, mas não fornecem os nutrientes essenciais que o corpo precisa, como vitaminas, minerais e fibras. Uma alimentação saudável deve priorizar alimentos *in natura* e minimamente processados, evitando os industrializados ricos em sódio, gordura e açúcar. Estudos indicam que o consumo excessivo de ultraprocessados aumenta o risco de DCNT, ressaltando a importância de reduzir sua ingestão como estratégia preventiva. O objetivo deste trabalho foi relatar a experiência de ações de educação alimentar e nutricional na prevenção de DCNT. Trata-se de um relato de experiência sobre o desenvolvimento de atividades do estágio supervisionado em nutrição social, ocorridas no período de maio a junho de 2024, realizadas por meio de ações de educação alimentar nutricional com pacientes de um Centro de Saúde da rede municipal e com transeuntes de um Shopping Center em São Luís-MA. As ações visaram disseminar conhecimento sobre grau de processamento dos alimentos, quantidade de sódio e açúcar nos alimentos e sobre equivalências alimentares através de instrumentos e de exposições de alimentos. O público participante das ações mostrou-se bem atento e interativo durante as explicações e dinâmicas apresentadas pelos acadêmicos.

Palavras-chave: Alimentos Ultraprocessados. Doenças Crônicas Não Transmissíveis. Alimentação Saudável.

1. INTRODUÇÃO

Os alimentos ultraprocessados são formulações que possuem maior densidade energética, comprometendo a capacidade do funcionamento adequado do organismo humano. Geralmente, a composição de um alimento é formada por nutrientes e substâncias

¹ Artigo proveniente de atividade realizada em estágio supervisionado em nutrição social.

² Aluna do 5º período do Curso de Nutrição da UNDB. ingridvarao768@gmail.com

³ Aluno do 5º período do Curso de Nutrição da UNDB. 24Toni02@gmail.com

⁴ Aluna do 5º período do Curso de Nutrição da UNDB. karinakarolyne7@gmail.com

⁵ Aluna do 5º período do Curso de Nutrição da UNDB. kimabreu.2026@gmail.com

⁶ Professora, orientadora. Nutricionista. Mestra em Saúde do Adulto e da Criança pela UFMA. Preceptora do Curso de Nutrição da UNDB. luciana.dias@undb.edu.br

que dão energia e sustento para o corpo, enquanto que os ultraprocessados não agregam valor nutricional algum para o indivíduo, sendo assim considerados um dos maiores motivos do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). A partir disso, é possível afirmar que uma alimentação inadequada é a causa principal de alguns fatores de risco das DCNT, como obesidade, hipertensão, doenças cardiovasculares e diabetes (Louzada *et al.*, 2021).

Por sua vez, a alimentação saudável é aquela que fornece todos os nutrientes que o nosso organismo precisa, para seu bom funcionamento tendo em vista como: vitaminas, minerais, proteínas, carboidratos, gorduras saudáveis e fibras, assim como uma boa ingestão de água no dia a dia. Além disso, é recomendado consumir alimentos *in natura*, ou minimamente processados, evitando alimentos industrializados que contêm muita adição de sal (sódio). Também deve-se reduzir o consumo de gordura, sal e açúcar, dando ênfase na preferência de alimentos de grãos integrais e tubérculos (Kanematsu *et al.*, 2016).

Todavia, uma grande parte da parcela da população faz uma ingestão excessiva de alimentos ultraprocessados, ocasionando em um elevado risco no desenvolvimento das DCNT, no qual é evidenciado por Srouf *et al.* (2019), que afirma como o consumo excessivo dos ultraprocessados pode ser apontado de maneira positiva para o desencadeamento das DCNT, destacando sobretudo que a diminuição da ingestão desses alimentos seria um método de diminuição dos novos casos destas doenças.

Nesse contexto, de acordo com Kanematsu *et al.* (2016), nas recomendações da promoção em relação à alimentação saudável observa-se determinados objetivos, sendo eles a variedade de alimentos como fontes de nutrientes, o equilíbrio da escolha dos alimentos baseada nas necessidades individuais e coletivas, culturais e biológicas.

Nessa perspectiva, encontram-se as ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) como meio de promover a alimentação saudável. Assim, Oliveira, Corga e Gonçalves (2020), afirmam que essas ações devem ser realizadas de forma lúdica e de fácil entendimento, tanto visando a compreensão das informações passadas quanto a interação da população que está sendo beneficiada pelas atividades promovidas. Desse modo, há maiores chances de haver mudanças saudáveis no comportamento alimentar, haja vista a absorção, pelos cidadãos, dos ensinamentos propostos.



XVII ENCONTRO CIENTÍFICO DA UNDB
COMUNIDADES TRADICIONAIS: DESAFIOS E PERSPECTIVAS
(XVII EC 2024)

Portanto, este presente trabalho refere-se a um relato de experiência das práticas educativas realizadas por acadêmicos do curso de Nutrição durante o estágio supervisionado em Nutrição Social do Centro Universitário Dom Bosco (UNDB) em um Centro de Saúde da rede municipal e em uma praça de alimentação de Shopping Center, localizados no município de São Luís-MA.

2. OBJETIVOS

Objetivo Geral:

Relatar a experiência de ações de educação alimentar e nutricional na prevenção de DCVs.

Objetivos Específicos:

- Orientar acerca da relevância de uma alimentação saudável e como a ausência dela pode impactar nas causas das DCNTs.
- Apresentar informações que comprovem os malefícios do consumo excessivo de ultraprocessados na saúde dos indivíduos.

3. METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência de duas ações desenvolvidas por acadêmicos do curso de Nutrição durante a disciplina de Estágio Supervisionado em Nutrição Social sob supervisão da preceptora de estágio desta disciplina. As ações consistiram na elaboração de materiais e apresentação na sala de espera de um Centro de Saúde municipal e na praça de eventos de um Shopping Center, ambos localizados no município de São Luís - MA.

As atividades foram realizadas no período de maio a junho de 2024, envolvendo os seguintes assuntos: Quantidade de açúcar e sódio nos alimentos e a Equivalência de Alimentos. Dentre os materiais informativos produzidos para as ações foram: painel ilustrativo e tabelas comparativas.



XVII ENCONTRO CIENTÍFICO DA UNDB
COMUNIDADES TRADICIONAIS: DESAFIOS E PERSPECTIVAS
(XVII EC 2024)

Na primeira ação, realizada no mês de maio de 2024, no Centro de Saúde, foi apresentado a quantidade de açúcar e sal (sódio), visando a prevenção de DCNT devido ao elevado consumo de açúcar e sódio presentes nos alimentos ultraprocessados. Deste modo, foi desenvolvido um painel ilustrativo utilizando as próprias embalagens dos alimentos industrializados acompanhados com suas respectivas quantidades de açúcar e sódio em gramas (g), para atrair a atenção dos pacientes, elaborado pelos estagiários. Ademais, realizou-se uma roda de conversa para discutir possíveis substituições por alimentos mais saudáveis e menos prejudiciais à saúde.

Já na segunda ação, realizada no mês de junho de 2024, na praça de eventos do Shopping Center, foi apresentada a dinâmica de equivalência dos alimentos, comparando as calorias entre os ultraprocessados e as porções saudáveis correspondentes. Tabelas comparativas foram elaboradas e apresentadas, com a exposição dos respectivos alimentos proporcionando uma melhor análise e um maior impacto nas pessoas. Além disso, ocorreu a degustação de salada de frutas produzida e distribuída pelos estagiários que durante a apresentação mencionaram seus benefícios nutricionais.

4. RESULTADOS

As ações educacionais realizadas, tiveram o intuito de disseminar conhecimento para a prevenção de DCNT e de proporcionar a disponibilização de informações para prática de uma alimentação mais equilibrada de modo geral, através de demonstrações de trocas alimentares mais saudáveis, que continham alimentos, que além de fazerem parte do cotidiano dos indivíduos presentes nos locais, também possuíam custo baixo.

Durante a execução das ações, as informações foram transmitidas de maneira simples, para facilitar o entendimento do público acerca dos assuntos abordados. Devido a esse aspecto, foi possível uma maior interação com as pessoas, permitindo que elas participassem de forma efetiva com os estagiários e fizessem considerações sobre as temáticas trabalhadas.

Além disso, é importante ressaltar o sucesso das ações, tanto por terem alcançado seus objetivos, quanto pela demonstração, através de uma degustação de salada de frutas, que para se ter uma alimentação saudável não é necessário consumir alimentos que estão muito distantes do que se está habituado ou realizar preparações demoradas e complexas.



XVII ENCONTRO CIENTÍFICO DA UNDB
COMUNIDADES TRADICIONAIS: DESAFIOS E PERSPECTIVAS
(XVII EC 2024)

Por fim, a realização dessas ações possuem papel fundamental no aprendizado dos acadêmicos, pois é um meio de colocar em prática os conhecimentos aprendidos, despertando assim, o interesse voltado à nutrição social e a propagação das práticas de EAN.

5. CONCLUSÃO

Portanto, na realização das atividades desenvolvidas, observou-se o grande interesse do público com o material ilustrativo de açúcar e sal, assim como as equivalências de alimentos, propostas pelos acadêmicos. Sendo assim, é notório o retorno da troca de conhecimento entre o ouvinte e os alunos presentes, contribuindo para a aprendizagem de ambos.

Além disso, a partir dessas ações de EAN, pode-se proporcionar o incentivo para a realização de trocas alimentares mais saudáveis, o que favorece uma maior ingestão de nutrientes e a diminuição do risco de desenvolvimento de patologias. Deste modo, durante a ação, ficou nítido a importância do profissional de nutrição no contexto da alimentação de qualidade e os seus benefícios para o organismo dos seres humanos, aspecto esse que colabora para o aumento da longevidade.



XVII ENCONTRO CIENTÍFICO DA UNDB
COMUNIDADES TRADICIONAIS: DESAFIOS E PERSPECTIVAS
(XVII EC 2024)

REFERÊNCIAS

KANEMATSU, Liege Regina Akemi et al., **Conceito de Alimentação Saudável:** Análise das definições utilizadas por universitários da área da saúde. Healthy eating: analysis of definitions used by academics of the health area. Uniciências, [S.l.], v. 20, n. 1, p. 34-38, 2016. DOI:<https://doi.org/10.17921/1415-5141.2016v20n1p34-38>. Disponível em: [file:///C:/Users/MARIA%20CLARA/Downloads/admin,+Gerente+da+revista,+05+-+Conceito+de+Alimenta%C3%A7%C3%A3o+Saud%C3%A1vel%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/MARIA%20CLARA/Downloads/admin,+Gerente+da+revista,+05+-+Conceito+de+Alimenta%C3%A7%C3%A3o+Saud%C3%A1vel%20(1).pdf). Acesso em 24 Out. 2024.

LOUZADA, Maria Laura da Costa et al., **Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos:** revisão de escopo. Impact of the consumption of ultra-processed foods on children, adolescents and adults' health: scope review. Impacto del consumo de alimentos ultraprocesados en la salud de niños, adolescentes y adultos: revisión de alcances. Art. de revisão. Cad de Saúde Pública. [S. l: S. n], 20 de Abril. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00323020>. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csp/2021.v37suppl1/e00323020/pt/>. Acesso em 23 Out. 2024.

OLIVEIRA, I. A.; CORGA, J. G. M.; GONÇALVES, Édira C. B. de A. **Possibilidades para um novo olhar sobre a Educação Alimentar e Nutricional em espaços coletivos.** RAÍZES E RUMOS, [S. l.], v. 8, n. 2, p. 58–79, 2020. DOI: 10.9789/2317-7705.2020.v8i2.58-79. Disponível em: <https://seer.unirio.br/raizeserumos/article/view/10243>. Acesso em: 25 out. 2024.

SROUR, Bernard et al. **Ultra-processed food intake and risk of cardiovascular disease:** prospective cohort study(NutriNet-Santé). BMJ (Clinical research ed.), vol.365. Maio de 2019. Disponível em: <https://www.bmj.com/content/365/bmj.l1451>. Acesso em: 23 Out. 2024.