

RESUMO - ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO: NUTRIÇÃO EM SAÚDE COLETIVA

**SEMÁFORO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COMO ESTRATÉGIA
EDUCATIVA PARA MULHERES DA ZONA DA MATA PERNAMBUCANA**

Francisco Douglas Dias Barros (douglasdias13.dd@gmail.com)

Danielle Silva Araújo (danielle.silvaa@ufpe.br)

Jucianne Martins Lobato (lobatojucianne@gmail.com)

As atividades lúdicas são indispensáveis ao desenvolvimento humano e podem ser utilizadas como ferramentas educativas, inclusive com adultos, pois propiciam a construção do conhecimento de forma crítica e descontraída, além de permitir trabalhar assuntos complexos de forma a ser entendido por pessoas de baixo grau de instrução. O objetivo deste trabalho foi descrever, por meio de um relato de experiência, uma estratégia de educação alimentar e nutricional com um grupo de mulheres da zona da mata pernambucana. A atividade foi realizada com 16 mulheres em situação de vulnerabilidade social e econômica, atendidas por um programa de formação profissional no município de Aliança-PE. As participantes, com idades entre 26 e 58 anos, possuíam, em sua maioria, ensino fundamental completo e se dedicavam ao lar e à lavoura de cana-de-açúcar. A atividade iniciou com uma explanação sobre os graus de processamento dos alimentos, abordando benefícios e malefícios. Em seguida, foi realizada uma atividade educativa de colagem, onde as participantes organizaram embalagens e imagens de alimentos em um cartaz, associando-os às cores do semáforo: verde (regular), amarelo (moderado) e vermelho (excepcional). A atividade foi realizada em duas equipes, em 45 minutos, e avaliada por meio de diálogo e observação dos cartazes. A estratégia foi bem

compreendida, pois as participantes utilizaram alimentos do seu cotidiano. Durante o diálogo, observou-se que já havia preocupação em reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados, especialmente para os filhos, indicando uma apropriação do conhecimento e intenção de mudança de comportamento. As participantes também sugeriram que a nova rotulagem nutricional da ANVISA, conforme a RDC nº 429/2020, seria mais eficaz se incorporasse as cores do semáforo. Conclui-se que estratégias lúdicas de educação alimentar e nutricional com adultos de baixa instrução são eficazes, pois promovem o diálogo, a autonomia e a aplicação prática do conhecimento. Esse tipo de atividade também contribui para mudanças de comportamento e disseminação de saberes, alinhando-se aos princípios de Paulo Freire sobre o aprendizado.

Palavras-chave: educação nutricional; alimentação saudável; vulnerabilidade social; estratégias educacionais.