



PREFEITURA MUNICIPAL DE SALINAS

ESTADO DE MINAS GERAIS

PROJETO DE INTERVENÇÃO

DESMITIFICANDO A ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

Elaborado por: Aryele Oliveira Santos
Vagna Franca Oliveira
Nutricionista da Atenção Básica

Salinas – MG/2023



PREFEITURA MUNICIPAL DE SALINAS

ESTADO DE MINAS GERAIS

Projeto Desmitificando a Alimentação e Nutrição

Introdução

Para ampliar a autonomia das pessoas durante suas escolhas alimentares e para exigirem o cumprimento do direito humano à alimentação adequada e saudável é fundamental o acesso a informações confiáveis e consistentes, respeitando a identidade e a cultura alimentar da população. A adoção de hábitos alimentares saudáveis não se trata apenas de uma escolha individual, sendo influenciada por diversos fatores.

Por isso, o esforço conjunto de políticas públicas que apoiem e fortaleçam escolhas mais saudáveis e a elaboração de instrumentos e estratégias de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) contribuem para que pessoas, famílias e comunidades se tornem agentes ativos de sua saúde e de transformação do território onde vivem e trabalham.

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (Pnan) reconhece a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) como uma das ações que compõe a diretriz de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS). A implantação dessa diretriz da Pnan se fundamenta nas dimensões de incentivo, apoio, proteção e promoção da saúde e deve combinar diversas iniciativas, como o trabalho aqui desenvolvido.

Atualmente, a grande repercussão do tema da alimentação e saúde e a crescente quantidade de notícias veiculadas exigem o desenvolvimento de habilidades pessoais para favorecer escolhas saudáveis. Comumente, a publicidade tende a enfatizar alimentos específicos, propagados como “superalimentos” e dietas com promessa de efeitos milagrosos no corpo e na saúde, induzindo modismos e padrões de comportamento alimentar não usuais que muitas vezes podem causar riscos à saúde. (Desmistificando a alimentação e nutrição)

Alimentação diz respeito à ingestão de nutrientes, mas também aos alimentos que contêm e fornecem os nutrientes, a como alimentos são combinados entre si e preparados, a características do modo de comer e às



PREFEITURA MUNICIPAL DE SALINAS

ESTADO DE MINAS GERAIS

dimensões culturais e sociais das práticas alimentares. Todos esses aspectos influenciam a saúde e o bem-estar.

A ingestão de nutrientes, propiciada pela alimentação, é essencial para a boa saúde. Igualmente importantes para a saúde são os alimentos específicos que fornecem os nutrientes, as inúmeras possíveis combinações entre eles e suas formas de preparo, as características do modo de comer e as dimensões sociais e culturais das práticas alimentares.

A ciência da nutrição surge com a identificação e o isolamento de nutrientes presentes nos alimentos e com os estudos do efeito de nutrientes individuais sobre a incidência de determinadas doenças. Esses estudos foram fundamentais para a formulação de políticas e ações destinadas a prevenir carências nutricionais específicas (como a de proteínas, vitaminas e minerais) e doenças cardiovasculares associadas ao consumo excessivo de sódio ou de gorduras de origem animal.

Finalmente, alimentos específicos, preparações culinárias que resultam da combinação e preparo desses alimentos e modos de comer particulares constituem parte importante da cultura de uma sociedade e, como tal, estão fortemente relacionados com a identidade e o sentimento de pertencimento social das pessoas, com a sensação de autonomia, com o prazer propiciado pela alimentação e, conseqüentemente, com o seu estado de bem-estar.

O Guia alimentar para a população brasileira é um instrumento oficial que define as diretrizes alimentares a serem utilizadas na orientação de escolhas de alimentos mais saudáveis pela população brasileira a partir de 2 anos de idade. O Guia tem o propósito de contribuir para a orientação de práticas alimentares que visem a promoção da saúde e a prevenção de doenças relacionadas à alimentação. As doenças conhecidas como Doenças Crônicas Não Transmissíveis - DCNT são: Diabetes Melitus, Obesidade, Hipertensão, doenças cardiovasculares e Câncer. O Guia também está baseado na preocupação com relação deficiências de ferro e vitamina A, bem com o aumento da resistência imunológica relacionadas com as doenças infecciosas.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SALINAS

ESTADO DE MINAS GERAIS

Levando em consideração o que foi exposto anteriormente o objetivo desse projeto é desmistificar dúvidas sobre alimentação e nutrição baseado no guia alimentar para população brasileira.

Objetivo Específicos:

- Esclarecer dúvidas, recomendações e discursões em constatare evidencia na mídia sobre tema alimentação e nutrição;
- Instigar o indivíduo a uma análise crítica sobre o tema: Por que devo fazer isso? Qual a minha relação com a alimentação? Essa recomendação está de acordo com a minha vida (por exemplo, com minha condição de saúde, com meus hábitos alimentares e situação financeira);
- Ampliar a autonomia dos indivíduos a escolhas alimentares mais saudáveis, por meio da educação nutricional;

Metodologia

Será elaborado informativos impressos e divulgação em rede social mensal sobre temas já definidos sobre alimentação e nutrição. Os temas que serão abordados levou em consideração as principais dúvidas da população atendida pelas nutricionistas da atenção básica do município de Salinas-MG, e também procurou-se associar a alguns temas do calendário da saúde.

Mês	Tema abordado
Janeiro	<i>Suco verde emagrece?</i>
Fevereiro	<i>Custo dos alimentos</i>
Março	<i>Alimentação colorida e saúde</i>
Abril	<i>Consumo de alimentos e saciedade</i>
Maio	<i>Sal de ervas, sal marinho, sal light versus sal de cozinha</i>
Junho	<i>Cenoura, beterraba e consumo em indivíduos diabéticos</i>
Julho	<i>Jantar versus lanches</i>
Agosto	<i>Canjica, cerveja preta, quinoa e o leite materno</i>



PREFEITURA MUNICIPAL DE SALINAS

ESTADO DE MINAS GERAIS

Setembro	<i>Alimentos que combate a depressão</i>
Outubro	<i>Nutrição e a prevenção do Câncer de mama</i>
Novembro	<i>Nutrição e prevenção do câncer de próstata</i>
Dezembro	<i>Tipos de óleos e frituras</i>

Resultado

Esperamos que esse projeto atinja o máximo de indivíduos residente na cidade de Salinas-MG, pois atualmente, há uma grande repercussão do tema alimentação e saúde e uma crescente quantidade de notícias veiculadas que tente a enfatizar a alimentos específicos, propagados como “superalimentos” e dietas com promessa de efeitos milagrosos no corpo e na saúde, induzindo modismos e padrões de comportamento alimentar não usuais que muitas vezes podem causar riscos à saúde. Assim com a divulgação de informações baseadas na literatura científica e legislação atualizada promovemos ações de educação nutricional e incentivamos o indivíduo a escolhas alimentares mais saudáveis.