

**Comitê Gestor Institucional de Formação Inicial e Continuada de Profissionais da
Educação Básica**

**ESPECIALIZAÇÃO EM “ALIMENTOS, NUTRIÇÃO E SAÚDE NO ESPAÇO
ESCOLAR”**

**A IMPORTÂNCIA DE EDUCADORES ALIMENTARES ATIVOS:
PARCERIA ENTRE EDUCAÇÃO E SAÚDE NA BUSCA DA DISSEMINAÇÃO DE
HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS EM UM CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL
NA REGIÃO LESTE DE FOZ DO IGUAÇU**

ALINE RENATA HIRANO

Trabalho de Conclusão de Curso a ser apresentado ao curso de especialização “Alimentos, nutrição e saúde no espaço escolar”/COMFOR, da Universidade Federal da Integração Latino-Americana (UNILA), como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Alimentos, nutrição e saúde no espaço escolar.

Orientador(a): Me. Débora Villetti Zuck

Foz do Iguaçu
2016

A importância de Educadores Alimentares Ativos: Parceria entre Educação e Saúde na busca da disseminação de hábitos alimentares saudáveis em um Centro de Educação Infantil na Região Leste de Foz do Iguaçu¹

Aline Renata Hirano²

Débora VillettiZuck³

Resumo: A educação é o melhor meio para formação de hábitos saudáveis, e o ambiente escolar pode priorizar ações para que isso ocorra. Contudo, o professor, como educador alimentar, deve possuir hábitos alimentares adequados, uma vez que este será o exemplo de referência durante o período em que a criança estiver na escola. Diante da necessidade de orientação técnica e da parceria entre saúde e educação foi criado o Programa Saúde na Escola, e considerando as diretrizes elencadas por ele foi realizada uma pesquisa de campo com 17 educadoras de um CMEI da região Leste de Foz do Iguaçu. Esta se constituiu por duas seções: uma, com entrevista acerca da prática profissional e dos hábitos de vida dos educadores e, outra, com a proposição e realização de uma oficina de capacitação acerca dos temas investigados na seção anterior. O objetivo central da pesquisa foi promover a reflexão com educadores do CMEI acerca da importância da disseminação de hábitos alimentares saudáveis na prática profissional. As entrevistas mostraram que apesar de todas as educadoras desenvolverem, de forma efetiva, atividades durante o ano todo acerca da alimentação saudável, elas apresentavam hábitos alimentares e de vida em geral inadequados, sendo, portanto, necessário que ações como as promovidas na oficina continuem sendo realizadas continuamente, para que a comunidade escolar e a nutricionista possam garantir da melhor forma a promoção de escolhas alimentares nutricionalmente corretas à criança, favorecendo seu crescimento e desenvolvimento, além da prevenção de doenças.

Palavras-chave: Educadores; CMEI; hábitos alimentares; saúde e educação.

Introdução

Os hábitos alimentares são formados desde os primeiros anos de vida, por isso, o incentivo para uma alimentação saudável nessa fase é essencial. O papel dos Centros Municipais de Educação Infantil (CMEIs) é fundamental para esse propósito.

A família, os professores, as cozinheiras, os profissionais de saúde, ou seja, todos que estão envolvidos com a criança devem conhecer sobre alimentação saudável e adequada. E, a

¹Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do Curso de especialização em Alimentos, Nutrição e Saúde no Espaço Escolar da Universidade Federal da Integração Latino-Americana (UNILA).

²Aluna do Curso de Especialização em Alimentos, Nutrição e Saúde no Espaço Escolar da UNILA. Graduada em Nutrição pela Faculdade União das Américas (UNIAMÉRICA);

³Doutoranda em Educação pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP); Pedagoga UNILA; Integrante do Grupo de Pesquisa em Políticas Sociais (GPPS) da Universidade Estadual do Oeste do Paraná (UNIOESTE) / Campus de Cascavel-PR. Orientadora deste trabalho.

partir disso, além de melhorar sua qualidade de vida, serem educadores alimentares, influenciando os pequenos de forma positiva nesse momento crucial de sua formação.

Portanto, trabalhar com os educadores práticas de alimentação saudável adequada é fundamental para que possam socializar isso às crianças de forma correta. Contudo, é necessário conhecer, também, seus hábitos alimentares e de vida, para que o conteúdo trabalhado possa sensibilizar a mudança – quando necessária – das escolhas alimentares. Assim, a capacitação poderá auxiliar na identidade de educadores alimentares ativos que além de ensinarem a importância da alimentação saudável, compartilhem dela em sua rotina.

Diante dessa perspectiva, foi realizada uma pesquisa de campo em um CMEI da região Leste de Foz do Iguaçu – Paraná por meio de coleta de dados através de entrevistas e, posteriormente, com o desenvolvimento de oficina de capacitação acerca do tema Alimentação Saudável com 17 educadoras que fazem parte do quadro de funcionários dessa instituição.

Essa pesquisa teve como objetivo promover a reflexão com educadores de CMEIs acerca da importância da disseminação de hábitos alimentares saudáveis na prática profissional. Para alcançá-lo buscou-se conhecer os hábitos alimentares dos participantes, identificar as práticas de educação nutricional já desenvolvidas pelos educadores dos CMEIs e compartilhar com os educadores temas relacionados à alimentação saudável, de forma interativa.

1. Revisão bibliográfica

A relação do ser humano com o alimento é constituída antes de seu nascimento. O líquido amniótico é aromático e influenciado pela dieta da mãe e seu odor é semelhante ao do leite materno. Este, nos primeiros segundos de vida, tem o poder de alimentar e acalmar diante do novo que parece assustador até o momento em que o bebê é acalentado pela mãe e nutrido por ela. Essa formação do ser humano em relação ao alimento acontece de forma natural e ao mesmo tempo é moldada de acordo com a cultura, os costumes, crenças, religião, ambiente, entre outras variáveis, e ocorre inicialmente na família e, depois, em especial na escola (VALLE; EUCLYDES, 2007).

Muitas crianças passam a maior parte do tempo dos horários das refeições durante o período em que estão na escola e terão como seus primeiros educadores alimentares os professores. Geralmente, neste ambiente será onde ela experimentará muitos sabores e terá os exemplos de como e o que os adultos escolhem como alimento. Além disso, temas

relacionados aos alimentos serão trabalhados em sala de aula e o contato com eles será maior do que o ato de apenas consumi-lo, construindo uma relação que terá muitos significados.

Esse processo de aprendizado diante do alimento deve ser trabalhado de forma a garantir à criança a prevenção de problemas relacionados à alimentação e nutrição de seu organismo. Estamos em meio à conhecida transição nutricional, isto é, um número cada vez mais crescente de pessoas com sobrepeso em um país que até pouco tempo tinha como preocupação a desnutrição – não que ela não seja, ainda, um problema real. Essa realidade demonstra a necessidade de reverter essa situação (COUTINHO; GENTIL; TORAL, 2008).

A escola é um espaço no qual isso pode ser possível, uma vez que a educação é capaz de mudar de dentro para fora, isto é, por meio da sensibilização, internalização do que se aprende e com o desenvolvimento de uma visão crítica, consciente e multiplicadora pode-se alcançar um futuro mais promissor a partir do sujeito que a recebe (BERNADON et al., 2009).

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) garante o direito à alimentação saudável e adequada aos educandos e a educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizado (BRASIL, 2009).

Diante disso, é importante que a escola seja um espaço ativo de promoção de hábitos alimentares saudáveis e adequados. E, para que isso seja possível, é necessário educadoras que, além de terem conhecimento sobre o assunto, valorizem uma rotina alimentar adequada.

Portanto, promover espaços de educação e formação continuada acerca do assunto aqui discutido é essencial. O tema sobre alimentação saudável e adequada deve ter sentido para o educador afim de que este ensine ao aluno de forma que para ele também tenha sentido. Informações acerca do assunto estão presentes em muitos materiais didáticos, assim como diversos outros assuntos. Contudo, assim como para o educando a matemática se torna mais significativa quando ele precisa contar quantos brinquedos possui, falar sobre alimentação saudável será interessante e relevante quando ele puder vivenciar o que aprender em sua rotina alimentar.

Deste modo, é fundamental que o educador tenha capacitação adequada acerca da importância da alimentação para a prevenção e promoção da saúde dele e dos que o cercam. Por meio de ações de capacitação contínua, este poderá desenvolver atividades com os alunos de forma mais segura, uma vez que discutir com profissionais habilitados é uma forma de somar positivamente para a realização dessa tarefa de forma eficaz.

Conforme afirma Bernardonet al. (2009),

O sistema de educação deve ser capaz de fortalecer a auto-estima e o estímulo a práticas de vida saudáveis, além de propiciar ambientes que reforcem a promoção da saúde e que apóiem projetos que integrem a escola e a comunidade, e, nesse contexto, o educador tem um papel fundamental a desenvolver.

Apesar de o educador estar diretamente envolvido na construção dos hábitos alimentares dos educandos, não há uma formação específica durante a graduação para essa prática. Os conhecimentos acerca da alimentação infantil e hábitos alimentares adequados estão, muitas vezes, baseados em crenças, costumes e valores advindos de experiências pessoais, podendo prejudicar o cuidado quanto à alimentação destinada às crianças. Isso reintera a necessidade de capacitação desses profissionais afim de que estejam aptos a orientarem às crianças quanto a hábitos alimentares saudáveis, bem como aproveitem o momento da refeição da alimentação escolar para incentivar o consumo de práticas alimentares adequadas (LONGO-SILVA et al., 2013; BERNARDON et al., 2009).

Em uma pesquisa cujo objetivo foi avaliar o conhecimento de educadoras acerca da alimentação adequada nos primeiros anos de vida, concluiu-se a necessidade de formação continuada acerca do tema, uma vez que os resultados apontaram para um conhecimento insuficiente sobre o assunto (SHIMABUKURO, OLIVEIRA, TADDEI, 2008).

Em outro estudo com objetivo similar– realizado no Distrito Federal / Brasília com 52 educadores, sendo 26 de escolas municipais públicas e 26 do setor privado, acerca do conhecimento dos grupos alimentares, visando observar se estes possuíam conhecimento adequado para orientar seus alunos sobre o assunto – observou-se deficiências quanto aos questionamentos levantados. Os autores salientaram sobre a importância da formação do educador em relação a temas relacionados à alimentação, uma vez que lhe é incumbido essa tarefa por meio do currículo escolar baseado nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) e sugeriram a utilização do Guia Alimentar como importante ferramenta para essa ação (FERNANDEZ; SILVA, 2008).

O Nutricionista é o profissional habilitado nesse tema para a realização da capacitação dos educadores. Contudo, é imprescindível que a capacitação seja mútua: o nutricionista participa com seu conhecimento técnico acerca da alimentação, já o professor com o seu conhecimento pedagógico. E, a união desses conhecimentos poderá alcançar, de forma sólida, o desenvolvimento de ações voltadas à alimentação escolar saudável com resultados positivos (BARBOSA et al., 2013).

Outro autor contribui com esse ponto, indicandoque

A articulação da área de educação com a Política Nacional de Alimentação Escolar pode resultar em uma proposta de integração de caráter perene e sustentável. Contudo, a operacionalização da política enfrenta limites de ordem técnica, que merecem a atenção do nutricionista e demais gestores, e o envolvimento dos professores ainda é incipiente. O desafio é promover colaboração e troca de conhecimento entre nutrição e educação. (DOMENE, p.01,2008).

Acredita-se que somente a educação pode interferir de forma resolutiva numa realidade cada vez mais preocupante que são os hábitos alimentares inadequados e suas consequências à saúde humana, em especial a da criança. Portanto, a escola é o melhor cenário de encontro entre saúde e educação e por meio dessa parceria e troca de experiências de ambos profissionais que as compõem é possível ser otimista.

O Programa Saúde na Escola acolhe essa perspectiva e legitima a importância de se trabalhar diversas competências tendo como atores a comunidade escolar e as equipes de saúde, sendo uma parceria intersetorial que se complementa no cuidado à criança e adolescente (BRASIL, 2007).

Proporcionar que o ambiente escolar, assim como a comunidade escolar aprenda, entre muitos conhecimentos, temas acerca da saúde e do autocuidado é valorizar o ser humano de forma integral. Ninguém sobrevive sem o alimento, contudo, as pessoas não precisam apenas sobreviver, elas necessitam viver todos os dias com qualidade de vida. A alimentação saudável possibilita isso da forma mais pura, uma vez que trata-se de uma escolha pessoal todos os dias pelo melhor.

2. Objetivos

O objetivo geral desta pesquisa foi promover a reflexão com educadores de CMEIs acerca da importância da disseminação de hábitos alimentares saudáveis na prática profissional. E os objetivos específicos elencados foram: Conhecer os hábitos alimentares dos participantes; Identificar as práticas de educação nutricional já desenvolvidas pelos educadores do CMEI; e Compartilhar com os educadores temas relacionados à alimentação saudável.

3. Metodologia

Às vezes nos perguntamos “Qual o motivo de fazermos escolhas que podem nos trazer prejuízos quando podemos ter aquelas que nos façam bem?” Quando estamos diante desse

questionamento, podemos perceber o quanto precisamos mudar e apesar de uma necessidade, nem sempre vamos adiante.

Podemos visualizar essa realidade em relação aos hábitos alimentares. Sabendo das perspectivas pouco otimistas acerca das escolhas do que se tem consumido, observa-se que, antes da mudança, o aprender e o fazer corretamente sejam mais coerentes diante de uma realidade que pode trazer tantos prejuízos à saúde humana, sejam eles físicos, psicológicos e/ou sociais.

A escola é um ambiente de aprendizado e de mudança de paradigmas. A criança, geralmente, segue o exemplo da rotina alimentar de seus pais, contudo, mesmo que ela aprenda algo diferente do que ela vivencia, esse aprendizado pode ganhar força quando esta tiver mais autonomia.

No entanto, há a necessidade do educador ter conhecimento acerca da alimentação adequada, valorizá-la e, acima de tudo, vivenciá-la, uma vez que assim como os pais, o professor também será um exemplo a ser seguido.

Assim, tendo como base autores que relacionam o ambiente escolar como um espaço de promoção da alimentação saudável, considerando o educador como principal mediador para que isso ocorra com o apoio do profissional de Nutrição e utilizando o documento Guia Alimentar para População Brasileira nas versões 2006 e 2014, foi realizada uma pesquisa de campo com educadoras de um CMEI no distrito Leste de Foz do Iguaçu, visando promover uma reflexão acerca de seus hábitos alimentares e de sua prática profissional com o tema “alimentação saudável”.

A pesquisa de campo foi realizada entre os meses de dezembro de 2015 a fevereiro de 2016 e contou com dois momentos: sendo o primeiro a realização da entrevista e o segundo a realização de oficina intitulada “Educadores alimentares ativos”.

O CMEI conta com 17 educadoras. Participaram da pesquisa 15 delas, visto que uma não quis participar e a outra não estava na escola nos dias em que os dados foram coletados.

As perguntas feitas pela pesquisadora possuem duas seções: uma composta por cinco perguntas subjetivas, voltada à prática profissional do educador e sua relação com a alimentação saudável; e, outra, quanto à alimentação do educador, na qual foi utilizado o questionário do Guia Alimentar, do Ministério da Saúde, em sua versão de bolso baseada no Guia alimentar de 2006. (BRASIL, 2006)

A oficina foi realizada no início do ano letivo, momento em que os alunos não haviam retornado à escola e as educadoras dispunham de tempo livre para participarem das atividades propostas que duraram aproximadamente 3 horas.

Durante esse encontro foi abordado, primeiramente, o hábito alimentar das educadoras. Nesse momento, foi apresentado o Guia Alimentar para População Brasileira de 2014 e realizada uma dinâmica de grupo acerca dos 10 passos da alimentação saudável. Num segundo momento da oficina foi discutido acerca de seu papel como educadoras alimentares ativas. Foi-lhes entregue estudos de casos para, em grupo, sugerirem estratégias para resolução dos problemas suscitados e posterior discussão com os demais participantes.

Ao término da atividade foi aplicada uma avaliação escrita sem necessidade de identificação com as seguintes indagações: “Que bom (o que a participante gostou), que tal (sugestões) e que pena (o que faltou ou o que poderia ser diferente)”.

4. Resultados e Discussão

4.1 As entrevistas com as educadoras

A questão inicial da entrevista realizada procurou saber se as educadoras realizam ou realizaram alguma atividade de educação alimentar no CMEI e, em caso positivo, com qual frequência. Essa pergunta tinha como objetivo saber se havia um comprometimento do educador em relação à importância de se trabalhar com um tema tão significativo como é a alimentação saudável. Por meio da descrição realizada pelas educadoras e do tempo que estas destinaram para as atividades é possível inferir o quanto valorizaram discutir, informar e sensibilizar as crianças e seus pais, ainda que de forma indireta.

O conjunto de educadoras respondeu de forma positiva quanto à realização de ações que abordassem o tema citado. Quanto à frequência, elas relataram que foram feitas durante todo o ano, ainda que em alguns momentos de forma mais frequente, como nas atividades realizadas na horta da escola. Esse dado é semelhante à pesquisa realizada por Fernandez e Silva (2008), já descrita anteriormente, em que 96% das educadoras entrevistadas do Distrito Federal / Brasília relataram realizar alguma ação com o tema citado.

Dentre as atividades realizadas, foram citadas pelas educadoras do CMEI: trabalho com uma pirâmide alimentar interativa feita pelas próprias professoras; recorte de alimentos industrializados e “naturais”, apontando suas diferenças; trabalho na horta com a plantação, colheita e consumo de legumes e verduras; atividade com as verduras e legumes X os 5 sentidos; atividade prática com as frutas: descascar a fruta e consumi-la; teatro sobre o tema; contação de história sobre o tema; vídeos sobre o tema; realização de um espetinho de frutas;

atividades envolvendo os pais: as crianças trouxeram de casa frutas para a degustação dos colegas; atividade das frutas X cores primárias; cultivo de plantas medicinais em pneus; brincadeiras, rodas de conversa e desenhos e pinturas que envolviam o tema; utilização de fantoches de frutas; frutas e legumes/verduras X noção de quantidade; alimentos X higiene; músicas sobre o tema; pesquisa para fazer em casa com ajuda dos pais sobre o tema; plantação da semente e após germinação as crianças levaram para casa para a planta ser cuidada com auxílio dos pais; atividade com gráficos, demonstrando o quanto de certos alimentos industrializados (refrigerante, chips, etc) foi consumido pelas crianças segundo seu relato durante 1 semana.

As fontes de pesquisa para realização das atividades, segundo as educadoras, foram: livros, revistas, internet, artigos científicos, material presente na “Agenda 21 de Foz do Iguaçu” e da experiência profissional.

Quanto às dificuldades para realizar as atividades descritas no CMEI, 13 delas apontaram que em relação à equipe de trabalho ou a Secretaria Municipal de Educação não houve nenhuma. Quanto às duas participantes que relataram alguma dificuldade, essas se referiram à dificuldade do trabalho na horta, porque as crianças acabavam se sujando, ou porque, às vezes, planejaram algumas atividades, mas não conseguiram desenvolver devido ao clima ou algum outro compromisso no CMEI.

Sobre o impacto das atividades realizadas, as educadoras relataram que os alunos mostraram-se interessados quanto ao tema; divulgaram a atividade para os pais e estes confirmaram melhora das escolhas alimentares dos filhos e disseram, ainda, que as crianças gostavam das atividades e sempre cantavam as músicas aprendidas sobre alimentação saudável; melhoraram, também, os hábitos alimentares na escola, consumindo mais verduras, conforme discurso da Entrevistada 2⁴: “[...] *o fato da criança ter contato com as verduras e legumes faz com que elas venham a comê-los com maior facilidade*”.

Outro fato apontado diz respeito ao exemplo do educador em relação ao hábito alimentar, como pode-se observar pela fala da Entrevistada 1⁵: “*Antes as crianças gostavam apenas de banana, hoje com o exemplo dos professores elas comem uma maior diversidade de frutas*”.

Um ponto que demonstra a importância do tema na rotina escolar e a necessidade de um trabalho conjunto com os pais/responsáveis foi trazido por meio da Entrevistada 3⁶: “[...]”

⁴Entrevista concedida a autora. Foz do Iguaçu, 15 dez. 2015.

⁵Entrevista concedida a autora. Foz do Iguaçu, 15 dez. 2015.

⁶Entrevista concedida a autora. Foz do Iguaçu, 15 dez. 2015.

os pais priorizam o comer. A criança come melhor no CMEI do que em casa”. As educadoras também relataram que ao trabalhar com as frutas foi possível associar ao ensino dos sentidos sensoriais elementos como textura e cheiro. Esse tipo de atividade suscitou maior interesse dos alunos pelas frutas.

Ao serem questionadas acerca dos problemas relacionados à alimentação que o CMEI enfrenta com os alunos, as educadoras apontaram alguns motivos que foram classificados em três grupos de acordo com sua origem. O primeiro grupo, Motivo Interno (MI), diz respeito aos relatos relacionados a questões próprias do CMEI, da Secretaria Municipal de Educação ou que diz respeito às educadoras; já os Motivos Externos (ME) abarca àqueles interligados a situações externas ao CMEI; e, por fim, o terceiro grupo, reúne os motivos que não se enquadram nos demais. Abaixo seguem os apontamentos das educadoras de acordo com cada grupo citado:

a) Motivo Externo: falta de alimentação adequada em casa; rotina alimentar sem horário em casa; seletividade da criança, muitas vezes não aceitando fruta, leite e até mesmo cheiro de comida; preferência por alimentos industrializados; consumo alimentar exagerado, mas com baixa qualidade; falta de tempo dos pais, o que leva ao consumo de mamadeira e bolacha por parte das crianças; rejeição por alguns alimentos, influenciados pela rotina alimentar dos pais; interferência dos pais em relação à alimentação servida no CMEI: “[...] Não de comida para o meu filho” (Entrevistada 4)⁷.

b) Motivo Interno: merenda “fraca”/inadequada/muito básica, falta de qualidade “[...] às vezes é polenta 5 vezes por semana” (Entrevistada 5)⁸.

c) Outros Motivos: a adaptação de cada criança ao entrar no CMEI; algumas crianças não gostam de alguns alimentos servidos no CMEI; há crianças que preferem alimentos doces a salgados e acabam rejeitando algumas preparações.

Conforme observado, o grande problema relatado quanto à alimentação da criança no CMEI e a aquisição de hábitos alimentares saudáveis por elas está relacionado a questões externas, uma vez que poucas interligaram essa problemática a fatos próprios da idade ou do CMEI, referindo-se às educadoras, coordenação ou Secretaria Municipal de Educação, reforçando, portanto, a necessidade de um trabalho de sensibilização e informação aos pais e responsáveis sobre a importância de hábitos de vida saudáveis.

Essa percepção também foi apontada por Longo-Silva et al. (2013), pois em seu estudo percebeu que no discurso de educadoras de um município de São Paulo estava presente

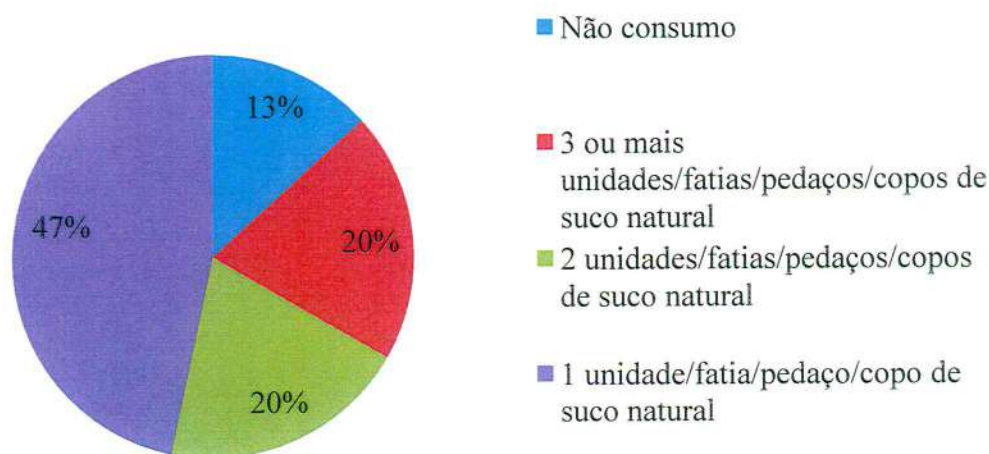
⁷ Entrevista concedida a autora. Foz do Iguaçu, 15 dez. 2015.

⁸ Entrevista concedida a autora. Foz do Iguaçu, 15 dez. 2015.

a falta de participação dos pais e/ou responsáveis na educação alimentar saudável das crianças, sendo até mesmo resistentes a orientações relacionadas ao tema.

A segunda seção da entrevista, como dito anteriormente, englobou questões do Guia Alimentar. E este inicia questionando quanto à média da quantidade de frutas (unidade/fatia/pedaço/copo de suco natural) consumida por dia.

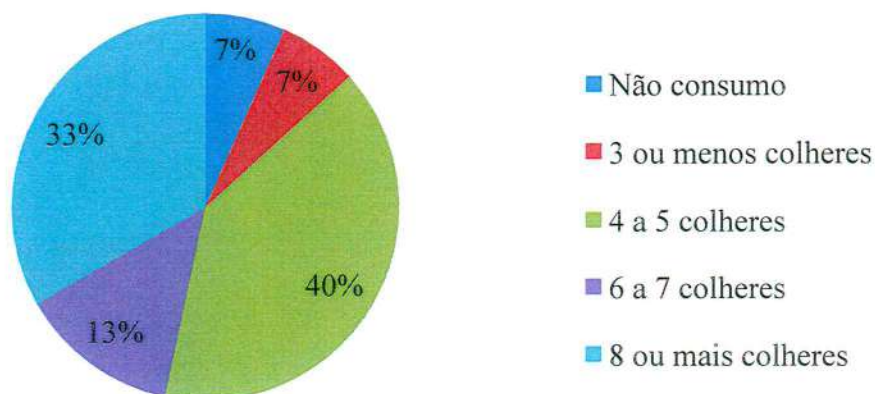
Gráfico 1 - Consumo médio diário de frutas



Conforme observamos no gráfico acima, o consumo de frutas é inadequado, pois 47% das educadoras consomem apenas uma fonte de fruta. Isso é bastante preocupante visto que este é um grupo alimentar importante para prevenção e manutenção da saúde

A segunda questão diz respeito ao consumo de verduras e legumes pelas participantes.

Gráfico 2 - Consumo médio diário em colheres de sopa de legumes e verdura



Os dados revelam, ao observamos os resultados do gráfico, um consumo razoável desses alimentos, uma vez que mais de 80% consomem acima de 4 colheres de sopa por dia.

Conforme o Guia Alimentar para População Brasileira de 2014, as frutas e verduras devem fazer parte da base de nossa alimentação por serem classificadas como alimentos *IN NATURA* e tornarem a “alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.” (BRASIL, p. 26, 2014)

A próxima pergunta tinha como objetivo saber acerca do consumo de leguminosas e/ou oleaginosas (feijão de qualquer tipo ou cor, lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja, fava, sementes ou castanhas) durante o dia das entrevistadas.

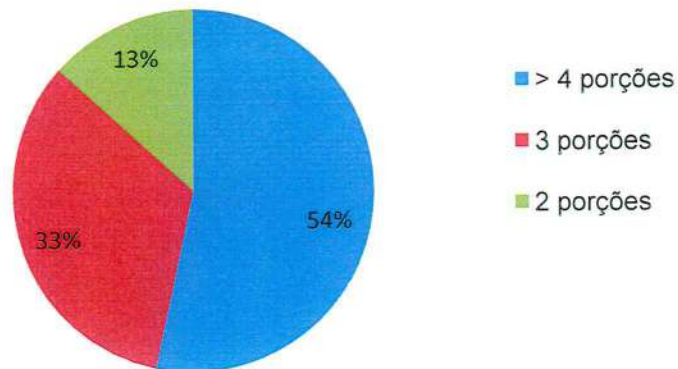
Gráfico 3 - Consumo médio diário em colheres de sopa de oleaginosas e/ou leguminosas



Por meio do gráfico, observamos um consumo considerável desses alimentos. Contudo, como a questão é bastante ampla acerca do alimento escolhido é difícil chegar a uma conclusão acertada, já que possuem especificidades próprias e, portanto, quantidades necessárias de consumo diferentes, sendo apropriado que esses alimentos tenham seu consumo questionado em perguntas diferentes.

Quanto ao consumo de carboidratos utilizou-se o cálculo sugerido pelo próprio Guia para a definição das porções. Conforme relato das educadoras há um consumo relativamente baixo de carboidrato, como é possível visualizar no gráfico seguinte.

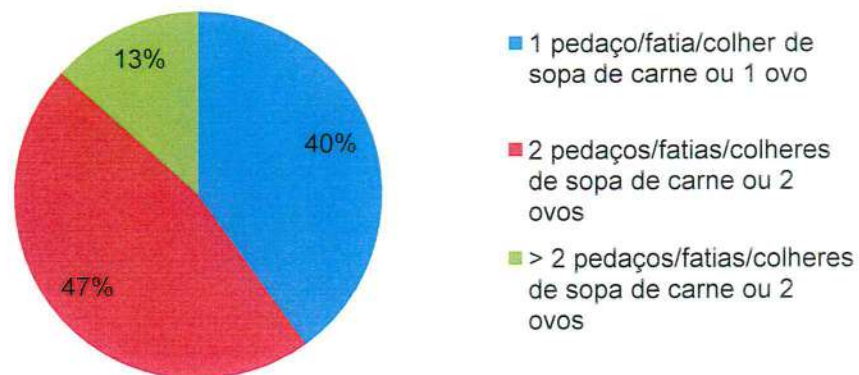
Gráfico 4 - Quantidade média consumida de Carboidrato



É importante salientar que o Guia não questiona sobre a qualidade desse carboidrato, ou seja, se é um produto integral ou refinado. Apenas faz menção sobre a quantidade consumida. Sendo, portanto, um dado que não se torna significativo na avaliação acerca da qualidade da alimentação. Seria importante a inclusão desse questionamento ao teste presente no Guia aqui utilizado como referência.

O próximo gráfico mostra a relação do consumo de carne ou ovos.

Gráfico 5 - Consumo médio diário de carnes (gado, porco, aves, peixes e outras) ou ovos



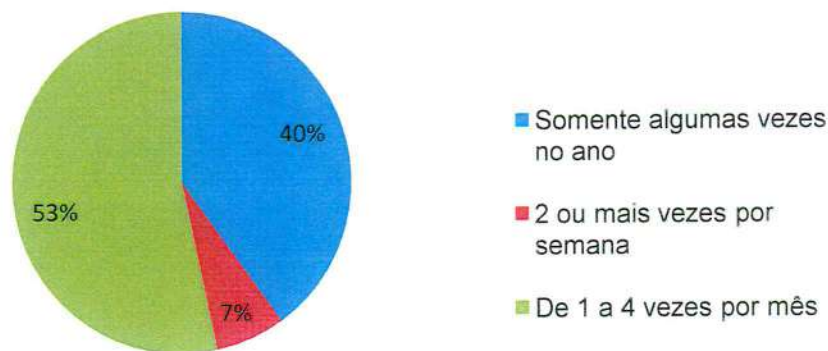
Pode-se observar um consumo significativo de proteína de origem animal pelos participantes. Contudo, não é questionado quanto à forma de preparo, o que interfere na

qualidade da refeição, uma vez que a fritura não deve ser consumida cotidianamente. Sendo, deste modo, assim como a qualidade do carboidrato, um questionamento que deveria ser incluído ao Guia para uma percepção mais verdadeira acerca da alimentação consumida.

Quanto à eliminação de gorduras aparentes das carnes ou da pele de aves, 33% relataram não retirarem. Isso é bastante preocupante, uma vez que essa prática reduz a qualidade da alimentação por aumentar o consumo de gordura saturada, o que está relacionada às doenças cardiovasculares. (LOTTENBERG, 2009)

O próximo gráfico refere-se ao consumo de peixe e sua frequência.

Gráfico 6 - Frequência do Consumo de Peixe



Observa-se um baixo consumo de peixes. Esse é um dado que demonstra uma alimentação que deve ser melhorada, uma vez que o consumo desse alimento é encorajado pelo Guia Alimentar para População Brasileira (2014), já que é uma fonte de proteína de boa qualidade, rica em gorduras insaturadas, sendo uma substituição excelente para as carnes vermelhas. Contudo, para que seu consumo possa trazer benefícios é importante que a preparação não seja baseada em frituras.

Quanto ao consumo de leite e derivados pelas educadoras, a grande maioria consome um ou menos porção desse grupo de alimentos.

Gráfico 7 - Consumo médio diário de leite e seus derivados

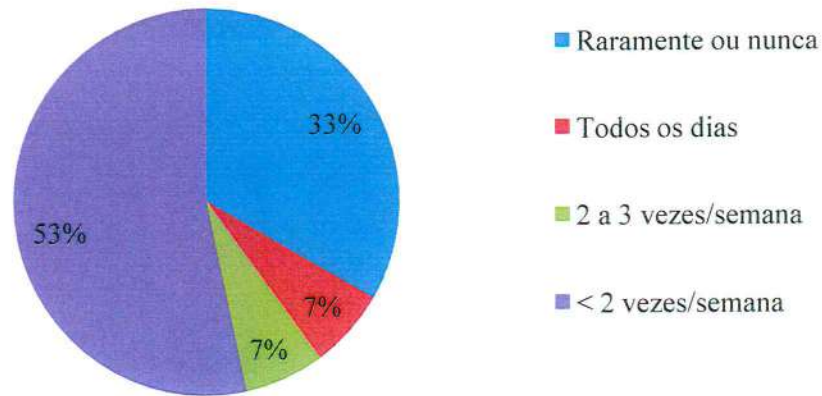


Apesar de o leite ser uma importante fonte de cálcio, é importante salientar que podemos adquirir esse mineral de outros alimentos como o gergelim, a chia, os vegetais verdes-escuros, entre outros. Seria necessário ampliar essa questão afim de saber se há o consumo de outras fontes alternativas de cálcio.

A questão seguinte objetiva ter informações acerca do tipo de leite e derivados consumidos quanto ao teor de gordura presente. Das entrevistadas adeptas à ingestão de leite e derivados, 66% os consumiam em sua versão integral. Diante desse dado, é necessária uma mudança nessa prática, uma vez que o consumo exagerado de gordura animal pode trazer consequências para o organismo do ser humano, como o sobrepeso e comorbidades cardiovasculares.

A respeito do consumo de produtos industrializados ricos em gordura, sódio e outros aditivos químicos, como frituras, salgadinhos fritos ou em pacotes, carnes salgadas, hambúrgueres, presuntos e embutidos, pode-se verificar o consumo exposto abaixo:

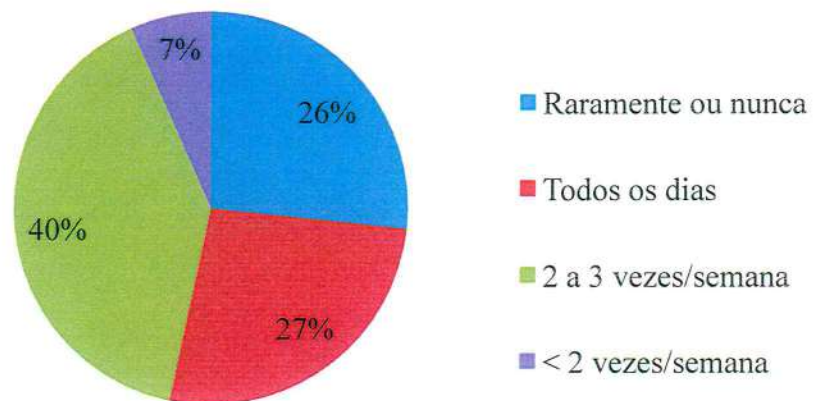
Gráfico 8 - Consumo de alimentos industrializados "salgados"



Apesar da maioria das entrevistadas relatarem um consumo dentro do aceitável desses alimentos, 40% dizem adquiri-los quase todos os dias da semana. Isso é um dado importante, uma vez que alerta sobre a importância de alguma intervenção nessa rotina, já que esses produtos não devem fazer parte do dia a dia das pessoas.

Em relação ao consumo de alimentos industrializados com quantidade significativa de açúcar, como bolacha recheada, refrigerante, sorvete, balas, chocolate, entre outros, podemos observar os dados coletados no gráfico abaixo:

Gráfico 9 - Consumo de alimentos industrializados "doces"



Observamos por meio do gráfico 9 que há um consumo exagerado de alimentos industrializados ricos em açúcar, uma vez que 67% das entrevistadas consomem mais de duas vezes por semana.

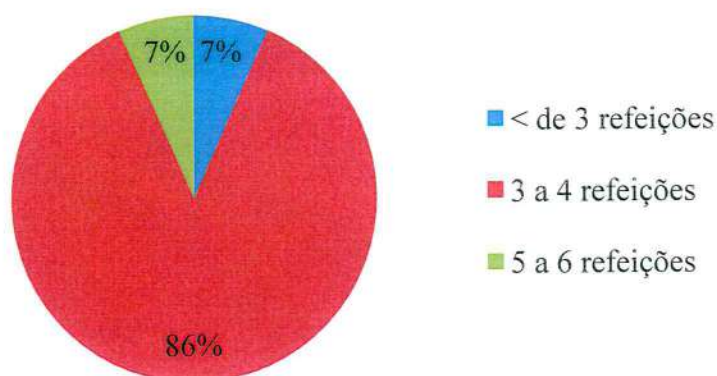
O gráfico 8 e 9 mostram a frequência do consumo dos produtos industrializados. Conforme o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) esses itens são classificados como alimentos ultraprocessados e devem ser evitados, uma vez que possuem composição desbalanceada, favorecem o consumo excessivo de calorias e tendem a afetar de forma negativa a cultura, a vida social e o ambiente. (BRASIL, 2014)

A próxima pergunta busca saber acerca do tipo de gordura – banha animal ou manteiga, óleo vegetal, margarina ou gordura vegetal – utilizada no preparo das refeições pelas participantes da pesquisa. Conforme as respostas, todas elas utilizam óleo vegetal. Esse fato não é o bastante para afirmarmos como sendo um dado positivo, uma vez que a quantidade e a forma de preparo não são questionadas. Além disso, há alguns posicionamentos científicos atuais a favor de tipos de gorduras tidas anteriormente como as vilãs da saúde humana, como a banha e a manteiga. Portanto, é necessário que esta questão seja feita levando em consideração esses outros questionamentos.

A respeito da adição de sal aos alimentos quando já servidos no prato, 87% das educadoras relataram que tinham o costume de fazer essa prática. A quantidade de sal recomendada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) é de 5 gramas, cerca de uma colher de chá. O consumo acima dessa quantidade é considerado prejudicial à saúde. Segundo a OMS, 2,5 milhões de morte poderiam ser prevenidas a cada ano se o consumo global de sal fosse reduzido ao nível recomendado, já que grande parte da população, principalmente pelo consumo excessivo de alimentos industrializados, tem ingerido cerca de 12 gramas de sal, ou seja, quase três vezes a mais do que é recomendado (WHO, 2015).

Quanto à quantidade de refeições realizadas durante o dia, foram obtidas as seguintes respostas:

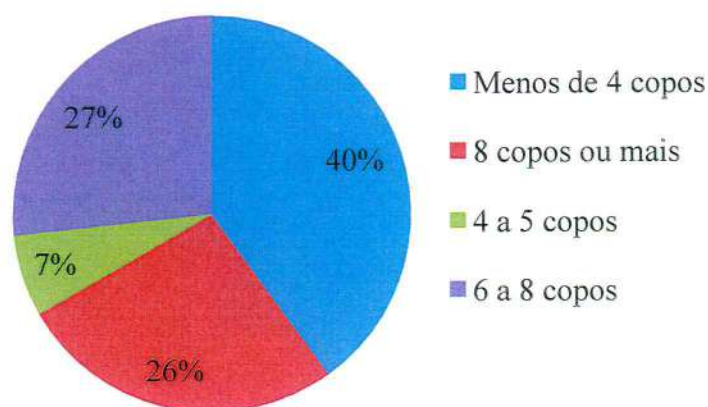
Gráfico 10 - Número de refeições realizadas durante o dia



A maioria das educadoras (80%) relatou fazer de 3 a 4 refeições. É recomendado pelo Guia Alimentar, nas versões de 2006 e 2014, o consumo de 3 refeições principais – café da manhã, almoço e jantar – e dois a três lanches – lanche da manhã, tarde e ceia. Deste modo, é importante uma orientação acerca da organização da rotina dessas profissionais para que seja contemplada essa prática. (BRASIL, 2006, 2014)

As educadoras foram questionadas, também, acerca do consumo diário de água, sucos de frutas naturais ou chás (exceto café, chá preto e chá mate).

Gráfico 11 - Consumo diário de água, sucos de frutas naturais ou chás



Conforme o gráfico acima, podemos observar que seu consumo está bastante inferior ao recomendado, ainda mais para uma profissão cuja voz é seu principal instrumento de trabalho. Cabe salientar que o questionário presente no Guia inclui outros líquidos, além da

água, podendo esse número ser ainda menor. Esse déficit pode trazer malefícios à saúde dessas mulheres, uma vez que a água, além de ter importante função para saúde do organismo, auxilia na prevenção de problemas vocais, comuns a essa categoria de trabalhadores. (XAVIER, SANTOS, SILVA, 2013)

Em relação à frequência do consumo de bebida alcoólica, sejam elas uísque, cachaça, vinho, cerveja, conhaque, entre outros, as educadoras apresentaram as seguintes respostas:

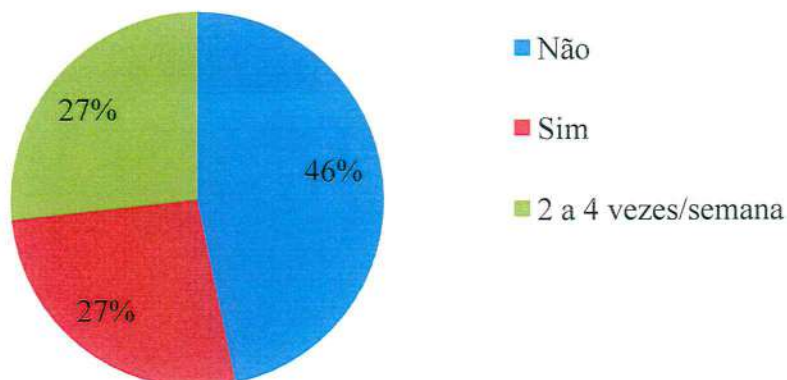
Gráfico 12 - Frequência do consumo de bebida alcóolica



Mais da metade delas disseram ingeri-las diariamente. Essa questão também necessita ser melhor explorada para uma avaliação mais acurada acerca dos riscos desse hábito à saúde. Contudo, é um dado que alerta sobre a necessidade de investigação para intervenção se necessário.

Quanto à prática de atividade física regular por pelo menos 30 minutos por dia ou de 2 a 4 vezes por semana foram observadas as seguintes respostas:

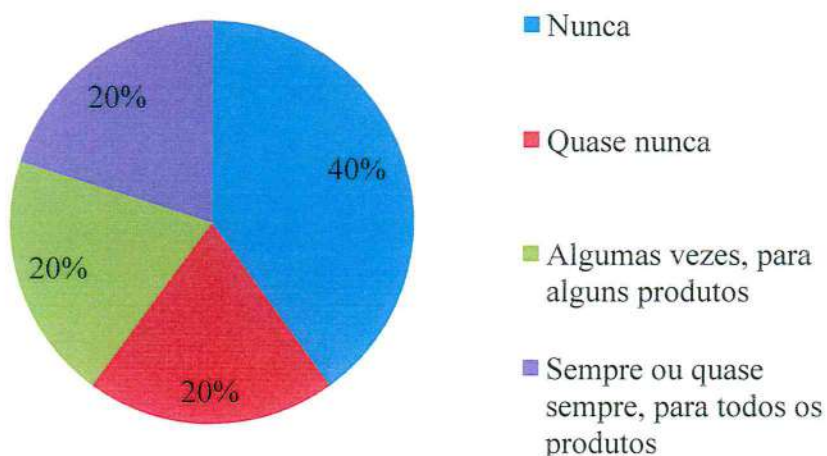
Gráfico 13 - Atividade física regular



Conforme o gráfico, grande parte das educadoras entrevistadas não faz nenhuma atividade física, o que contribui para uma avaliação negativa quanto aos hábitos de vida, uma vez que a prática de atividade física contribui para a saúde humana. (LOTTENBERG, 2009)

A última questão procurava saber sobre a leitura das informações nutricionais que está presente nos produtos industrializados.

Gráfico 14 - Leitura da informação nutricional presente no rótulo de alimentos industrializados



Mais da metade das entrevistadas afirmaram que “Nunca” ou “Quase Nunca” leem as informações presentes nos rótulos de alimentos industrializados antes de comprá-los. É importante lembrar que a melhor forma de nos tornarmos consumidores ativos em relação ao

que adquirimos para o nosso consumo e de nossos familiares é por meio da leitura dos rótulos e informações nutricionais. E este é um dado que demonstra a necessidade de uma intervenção com essas mulheres, uma vez que um dos dez passos para alimentação saudável presente no Guia Alimentar para População Brasileira de 2014 refere-se à importância da criticidade quanto a informações e mensagens sobre os produtos industrializados, geralmente veiculadas à mídia em geral. (BRASIL, 2014)

O questionário utilizado possui, ao término das questões, três resultados avaliativos de acordo com a pontuação das perguntas respondidas. Abaixo de 28 pontos sugere-se que a pessoa necessita melhorar sua rotina, pois ela pode trazer prejuízos severos à saúde; de 29 a 42 aconselha-se a pessoa a ficar atenta em relação aos seus hábitos de vida, que apesar de não terem tantas falhas, há pontos a serem melhorados; já acima de 43 pontos o questionário classificaria os hábitos de vida como ótimos e sugestivos de um “parabéns”.

De acordo com a pontuação recebida por meio das respostas das educadoras, 3 delas receberam mais de 43 pontos, 11 entre 29 e 42 e uma com pontuação inferior a 28, ou seja, a maior parte delas deve estar atenta e poderá melhorar aspectos relacionados a sua alimentação.

Tendo em vista os pontos falhos observados no material utilizado como base para as perguntas acerca dos hábitos de vida das participantes levantados durante a exposição dessa pesquisa, acredita-se que há muito o que orientar a essas profissionais, assim como a população em geral. Apesar da maioria delas terem tido uma pontuação considerada boa, observa-se a necessidade de várias mudanças para melhoria da qualidade de vida.

Diante dos dados coletados nas duas seções das entrevistas, foi desenvolvida uma oficina com as educadoras com a finalidade de trabalhar as questões levantadas durante a entrevista e uma possível sensibilização com o intuito da melhora da prática profissional dessas mulheres, assim como de seus hábitos alimentares.

4.2 Oficina: Educadores alimentares ativos

A oficina intitulada “Capacitação de Educadores Alimentares Ativo: Aprendendo para Ensinar” aconteceu no início do mês de fevereiro de 2016, antes do retorno dos alunos. Estavam presentes 17 educadoras, das quais 15 haviam participado da entrevista. A atividade ocorreu durante aproximadamente 3 horas e foi dividida em dois momentos.

Na primeira parte, foi abordado o tema “Como ter uma alimentação saudável e seus benefícios à saúde”. Para embasamento dessa prática, utilizou-se o Guia Alimentar para a

População Brasileira de 2014. No início da oficina, as participantes assistiram a dois vídeos acerca das escolhas alimentares e suas conseqüências para a saúde pessoal e dos educandos. O objetivo destes vídeos foi suscitar uma discussão sobre o tema a partir da visão das participantes. Após esse momento, foram apresentados alguns pontos do Guia e seus exemplos de refeições. Para finalizar, as educadoras foram divididas em cinco grupos e cada um foi responsável por apresentar dois dos dez passos do Guia para ter uma alimentação saudável. As apresentações foram feitas com o auxílio de cartazes produzidos por elas.

Na segunda parte, foram trabalhadas questões relativas à alimentação saudável como tema na prática pedagógica. As educadoras receberam informações sobre a alimentação e sua relação com a fase em que se encontra a criança, sobre as carências mais comuns durante a infância e os perigos da obesidade e sua relação com os alimentos industrializados. Posteriormente, foram formados três grupos aos quais foram entregues três estudos de caso contendo problemáticas trazidas durante as entrevistas realizadas, sendo elas: os maus hábitos alimentares dos pais e/ou responsáveis, a seletividade alimentar da criança, a falta de apoio dos pais e/ou responsáveis em relação às atividades do CMEI que tratam sobre o assunto, entre outros.

Ao término da oficina, foi solicitado que as educadoras fizessem uma avaliação da atividade, preenchendo três questionamentos: “Que bom”, “Que tal” e “Que pena”. Assim, elas puderam destacar o que gostaram, quais sugestões teriam e o que precisaria ser melhorado em relação à oficina realizada, respectivamente.

A participação das educadoras na oficina e a avaliação realizada por elas foi bastante positiva. No primeiro quesito “Que bom”, todas responderam e dentre os comentários destacam-se os seguintes: *“Abriu novos pensamentos sobre alimentação saudável (Avaliadora 1)⁹; “Foram ótimo os esclarecimentos, estavam direcionados às nossas dúvidas” (Avaliadora 2)¹⁰; e “Adorei! As atividades realizadas foram de fácil abordagem e muito interativas. Levaram à reflexão e organizações de ações práticas no dia a dia” (Avaliadora 3)¹¹.*

Quanto ao item “Que pena”, seis pessoas responderam: segundo três delas a atividade deveria ter sido realizada com mais tempo; uma considerou que a “[...]atividade tinha que ser realizada com os pais”(Avaliadora 4)¹²; outra viu de forma crítica o fato de “[...]ter poucos

⁹ Avaliação da Oficina Educadores alimentares ativos concedida a autora. Foz do Iguaçu, 05 de fev. de 2016.

¹⁰ Avaliação da Oficina Educadores alimentares ativos concedida a autora. Foz do Iguaçu, 05 de fev. de 2016.

¹¹ Avaliação da Oficina Educadores alimentares ativos concedida a autora. Foz do Iguaçu, 05 de fev. de 2016.

¹² Avaliação da Oficina Educadores alimentares ativos concedida a autora. Foz do Iguaçu, 05 de fev. de 2016.

encontros assim e não ser realizado com os pais” (Avaliadora 5)¹³ e, ainda, foi apontada a questão de *“Não seguimos os ritmos desta alimentação saudável”* (Avaliadora 6)¹⁴.

Em relação ao último espaço de avaliação, que se refere às sugestões, intitulado “Que tal”, cinco participantes sugeriram a realização do trabalho também com os pais; quatro delas, a criação de um grupo de alimentação saudável com as educadoras no CMEI; e as outras três não responderam a esse quesito.

A avaliação da capacitação sobre alimentação saudável e adequada às crianças também foi observada na pesquisa realizada por Longo-Silva et al. (2013) em que educadoras de Centros de Ensino Infantil de São Paulo responderam de forma positiva sobre o treinamento. Além disso, observaram-se mudanças na rotina de trabalho quanto à prática profissional em relação ao tema trabalhado.

Ao término da oficina foi entregue ao CMEI uma apostila para uso dos educadores com algumas atividades que poderiam auxiliar no trabalho sobre alimentação saudável com as crianças. Dentre as atividades propostas encontram-se teatros, músicas e brincadeiras.

Conclusão

“Se nada for feito, a geração de crianças do mundo de hoje serão a primeira geração dos últimos anos que terá a expectativa de vida diminuída”. Essa frase foi dita em um importante congresso Nacional de Nutrição. Ela expõe o quanto muitas famílias têm feito escolhas alimentares errôneas e as ensinado a seus filhos.

Diante dessa realidade, ensinar a criança sobre hábitos de vida saudáveis e fazer dela uma multiplicadora desse conhecimento é plantar um futuro melhor e menos doente.

A proposta deste trabalho de sensibilizar as educadoras e fazer com que elas desenvolvam uma identidade de educadoras alimentares ativas foi alcançada. Foi enfatizado a necessidade de que elas precisam exercer essa função da melhor forma possível, favorecendo à própria saúde, dos familiares e dos educandos.

Por meio das entrevistas, da oficina e das avaliações foi iniciada uma parceria profissional entre nutricionista e educadoras visando colocar em prática as diretrizes do programa saúde na escola, favorecendo a disseminação de hábitos saudáveis neste ambiente.

É importante, portanto, que as sugestões elencadas pelas educadoras sejam acolhidas. Deste modo, desenvolver a educação em saúde quanto aos hábitos alimentares é uma

¹³ Avaliação da Oficina Educadores alimentares ativos concedida a autora. Foz do Iguaçu, 05 de fev. de 2016.

¹⁴ Avaliação da Oficina Educadores alimentares ativos concedida a autora. Foz do Iguaçu, 05 de fev. de 2016.

atividade que deve ser realizada com toda a comunidade escolar, principalmente com os pais. Além disso, auxiliar as educadoras a terem uma rotina alimentar saudável também influenciará na sua saúde e bem estar físico, psíquico e social, o que é fundamental para a qualidade de vida dentro e fora do ambiente escolar.

Sugere-se que as atividades descritas neste trabalho sejam realizada em todos os CMEIs e escolas de Foz do Iguaçu por meio da colaboração de outros parceiros, como as nutricionistas da Secretaria de Saúde e Educação, além da Universidade e outras instituições de ensino.

Espera-se com essa iniciativa que a frase citada no início dessa conclusão seja apenas uma hipótese que não se confirmará porque a parceria entre pessoas compromissadas pelo futuro saudável das crianças, sejam elas nutricionistas, educadores, cozinheiras escolares, pais, entre outros, promoverá escolhas de vida que demonstram, acima de tudo, o autocuidado, e, conseqüentemente, maior qualidade de vida.

Referências bibliográficas

AVALIADORA 1. Avaliação da Oficina Educadores Alimentares Ativos concedida a autora. Foz do Iguaçu, 05 de fevereiro de 2016.

AVALIADORA 2. Avaliação da Oficina Educadores Alimentares Ativos concedida a autora. Foz do Iguaçu, 05 de fevereiro de 2016.

AVALIADORA 3. Avaliação da Oficina Educadores Alimentares Ativos concedida a autora. Foz do Iguaçu, 05 de fevereiro de 2016.

AVALIADORA 4. Avaliação da Oficina Educadores Alimentares Ativos concedida a autora. Foz do Iguaçu, 05 de fevereiro de 2016.

AVALIADORA 5. Avaliação da Oficina Educadores Alimentares Ativos concedida a autora. Foz do Iguaçu, 05 de fevereiro de 2016.

AVALIADORA 6. Avaliação da Oficina Educadores Alimentares Ativos concedida a autora. Foz do Iguaçu, 05 de fevereiro de 2016.

BARBOSA, Najla Veloso Sampaio et al. Alimentação na escola e autonomia - desafios e possibilidades. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.18, n. 4, p. 937-945, abr. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232013000400005&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 23 Fev. 2016.

BERNARDON, Renata et al. Construção de metodologia de capacitação em alimentação e nutrição para educadores. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 22, n. 3, p. 389-398, Jun 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732009000300009&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 25 Fev. 2016.

BRASIL. **Decreto nº. 6.286, de 5 de dezembro de 2007.** Institui o Programa Saúde na Escola - PSE, e dá outras providências. Diário Oficial da união, 6 de Dez. 2007.

_____. **Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009.** Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica; altera as Leis nos 10.880, de 9 de junho de 2004, 11.273, de 6 de fevereiro de 2006, 11.507, de 20 de julho de 2007; revoga dispositivos da Medida Provisória no 2.178-36, de 24 de agosto de 2001, e a Lei no 8.913, de 12 de julho de 1994; e dá outras providências.

_____. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira:** promovendo a alimentação saudável. Brasília (DF), 2006. (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

_____. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira:** promovendo a alimentação saudável. Brasília (DF), 2014. (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

COUTINHO, Janine Giuberti; GENTIL, Patrícia Chaves; TORAL, Natacha. A desnutrição e obesidade no Brasil: o enfrentamento com base na agenda única da nutrição. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, supl. 2, p. s332-s340, 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102311X2008001400018&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 07 Mar. 2016. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2008001400018>.

DOMENE, Semíramis Martins Álvares. A escola como ambiente de promoção da saúde e educação nutricional. **Psicologia USP**, São Paulo, v. 19, n. 4, p. 505-517, Dez. 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-65642008000400009&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 25 Fev. 2016.

ENTREVISTADO 1. **Entrevista concedida ao autor.** Foz do Iguaçu, 15 de dezembro de 2015.

ENTREVISTADO 2. **Entrevista concedida ao autor.** Foz do Iguaçu, 15 de dezembro de 2015.

ENTREVISTADO 3. **Entrevista concedida ao autor.** Foz do Iguaçu, 15 de dezembro de 2015.

ENTREVISTADO 4. **Entrevista concedida ao autor.** Foz do Iguaçu, 15 de dezembro de 2015.

ENTREVISTADO 5. **Entrevista concedida ao autor.** Foz do Iguaçu, 15 de dezembro de 2015.

FERNANDEZ, Patrícia Martins; SILVA, Denise Oliveira. Descrição das noções conceituais sobre os grupos alimentares por professores de 1ª a 4ª série: a necessidade de atualização dos conceitos. **Ciência & Educação**, Bauru, v. 14, n. 3, p. 451-466, 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-73132008000300006&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 25 Fev. 2016.

LONGO-SILVA, Giovana et al. Percepções de educadores de creches acerca de práticas cotidianas na alimentação de lactentes: impacto de um treinamento. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.18, n. 2, p. 545-552, fev. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232013000200026&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 23 fev. 2016.

LOTTENBERG, Ana Maria Pita. Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, São Paulo, v. 53, n. 5, p. 595-607, Julho 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-27302009000500012&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 22 mar. 2016.

SHIMABUKURO, Elaine Emy; OLIVEIRA, Mariana de Novaes; TADDEI, José Augusto de A. C. Conhecimentos de educadores de creches sobre alimentação infantil. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 26, n. 3, p. 231-237, Set. 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-05822008000300006&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 25 fev. 2016.

VALLE, Janaína Mello Nasser; EUCLYDES, Marilene Pinheiro. A formação dos hábitos alimentares na infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos. **Revista de Atenção Primária à Saúde - APS**, v.10, n.1, p. 56-65, jan./jun. 2007. Disponível em: <<http://www.ufjf.br/nates/files/2009/12/Hinfancia.pdf>>. Acesso em 07 Mar. 2016.

XAVIER, Ivana Arrais de Lavor Navarro; SANTOS, Ana Célia Oliveira dos; SILVA, Danielle Maria da. Saúde vocal do professor: intervenção fonoaudiológica na atenção primária à saúde. **Revista CEFAC**, São Paulo, v. 15, n. 4, p. 976-985, ago. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-18462013000400027&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 22 mar. 2016.

WHO. **Salt reduction** (2014). Disponível em: <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs393/en/>>. Acesso em: 07 Mar. 2016.