

Apêndice A - Produto Educacional

SHEILA MARA TRAVAIN

**Curso de capacitação para educadores sociais de
Centros para crianças e adolescentes (CCA)**



CC BY-NC-SA: Esta licença permite que outros remixem, adaptem e criem a partir do seu trabalho para fins não comerciais, desde que atribuam a você o devido crédito e que licenciem as novas criações sob termos idênticos.

São Paulo

2024

SHEILA MARA TRAVAIN

**Curso de capacitação para educadores sociais de
Centros para crianças e adolescentes (CCA)**

Produto Educacional gerado a partir da dissertação “Barreiras e facilitadores para o desenvolvimento de ações educativas em alimentação para crianças e adolescentes” apresentado à Faculdade de Odontologia da Universidade de São Paulo, Programa de Mestrado Profissional Interunidades em Formação Interdisciplinar em Saúde para obter o título de Mestre em Ciências da Saúde.

Orientadora: Maria Ercília de Araújo

São Paulo

2024

RESUMO

Travain SM, de Araujo ME. Produto educacional: Curso de capacitação para educadores sociais de Centros para crianças e adolescentes (CCA). São Paulo: Universidade de São Paulo, Faculdade de Odontologia; 2024.

O produto educacional “Curso de capacitação para educadores sociais de Centros para crianças e adolescentes (CCA)” é resultado da pesquisa “Barreiras e facilitadores para o desenvolvimento de ações educativas voltadas à alimentação para crianças e adolescentes”, e faz parte da dissertação apresentada à Faculdade de Odontologia da Universidade de São Paulo no âmbito do Programa de Mestrado Profissional Interunidades de Formação Interdisciplinar em Saúde, para a obtenção do título de Mestre em Ciências da Saúde. A pesquisa identificou a necessidade de capacitar educadores sociais no desenvolvimento de ações educativas sobre alimentação, considerando a relevância de abordar a alimentação de forma ampla, indo além da nutrição e da saúde, e incluindo o vínculo emocional, cultural e social com a comida. Dessa forma, o curso propõe a integração do autocuidado dos educadores como ponto de partida, reconhecendo que suas próprias práticas alimentares influenciam diretamente suas atitudes e ações com os educandos. O curso está estruturado em cinco módulos, abordando temas como o autocuidado dos educadores, o Guia Alimentar para a População Brasileira, a alimentação como expressão cultural e social, a sustentabilidade alimentar, e o planejamento de ações educativas que promovam o bem-estar integral dos alunos. O objetivo principal do curso é capacitar educadores sociais para promoverem a educação alimentar e nutricional em seus contextos de trabalho, valorizando a comida como identidade cultural, memória familiar, expressão social e fonte de prazer.

Palavras-chave: Educação alimentar e nutricional, capacitação de educadores, promoção da saúde

1 INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

A alimentação inadequada na infância e na adolescência é considerada um dos principais fatores de risco para o aparecimento precoce do excesso de peso (sobrepeso e obesidade) - definidos pela Organização Mundial de Saúde (Who, 2021) como excesso de gordura corporal que pode prejudicar a saúde dos indivíduos - e de outras doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como as cardiovasculares, diabetes e câncer; a prevalência de excesso de peso tem aumentado em todos os segmentos sociais e nas diversas faixas etárias, devido ao aumento no consumo de alimentos de alta densidade energética e a diminuição da prática de atividade física (Gaglione et al., 2006; Yokota et al., 2010; Maia et al., 2018).

O aumento no consumo de alimentos ultraprocessados, observado no Brasil e em diversos países do mundo, tem sido associado ao surgimento da síndrome metabólica em adolescentes, dislipidemias em crianças e risco de sobrepeso e obesidade em todas as idades, isso devido ao perfil nutricional desfavorável desses alimentos, que impactam negativamente na qualidade da dieta. Este consumo crescente também pode acarretar diminuição das habilidades culinárias e na atenção e tempo dedicados ao ato de cozinhar (Monteiro et al., 2011; Louzada et al., 2015; Mendonça et al., 2016; Oliveira, 2018).

Como a infância e adolescência são períodos críticos para a formação de hábitos e práticas alimentares, uma vez que estes repercutirão ao longo da vida, as ações de educação alimentar e nutricional tornam-se estratégias importantes nesse momento (Gaglione et al., 2006; Yokota et al., 2010).

A escola torna-se um ambiente propício para a aplicação de programas de educação em saúde, uma vez que se insere em todas as dimensões da aprendizagem: ensino, relações lar-escola-comunidade e ambiente físico e emocional. O professor é parte central da equipe de saúde escolar, pois apresenta maior contato com os alunos, está envolvido na realidade social e cultural de cada discente e possui uma similaridade comunicativa (Davanço et al., 2004).

Boog (2010) reflete que a atitude que o professor terá em relação à alimentação dos alunos será construída a partir de suas próprias práticas e condições de vida, não podendo excluir o bem estar docente do processo de educação alimentar e nutricional, assim, a saúde dos escolares não pode ser promovida em desacordo com a promoção da saúde dos professores. Visto que a educação não se reduz à escolarização, devem ser consideradas as práticas educativas que acontecem paralelamente à educação escolar, desenvolvidas por grupos culturais, organização não governamental (ONGs), movimentos sociais e grupos juvenis (Gomes, 2003).

A alimentação humana é um fenômeno complexo pois a comida atende às nossas necessidades biológicas ao mesmo tempo em que se conecta com funções sociais e simbólicas, dos indivíduos e grupos sociais. O ato de comer liga a fisiologia e o imaginário, o homem biológico e o homem social e como a comida permeia a vida dos seres humanos de muitas maneiras, interagindo com quase todas as atividades cotidianas, as mudanças na alimentação são tão difíceis de serem incorporadas (Fischler, 1995; Rozin, 2006; Contento, 2007; Diez-Garcia; Castro, 2011; Rego, 2020).

Reconhecendo essa complexidade, o “Curso de capacitação para educadores sociais de Centros para crianças e adolescentes (CCA)” foi desenvolvido com o intuito de capacitar educadores que atuam com crianças e adolescentes, fornecendo-lhes as ferramentas e o conhecimento necessários para promover práticas alimentares saudáveis de maneira integrada.

Este curso surge como resposta aos desafios identificados na pesquisa “Barreiras e facilitadores para o desenvolvimento de ações educativas voltadas à alimentação para crianças e adolescentes”, que apontou a falta de formação específica sobre alimentação saudável entre os educadores, a carência de materiais e recursos didáticos adequados, a sobrecarga de tarefas e a ausência de espaços apropriados para atividades educativas sobre alimentação como barreiras para o desenvolvimento destas ações. Além disso, com base em Boog (2010), reconhecemos que as atitudes e práticas alimentares dos educadores influenciam diretamente o ambiente educativo, por isso, é fundamental incluir o bem-estar dos educadores nesse processo.

O curso foi estruturado não só para superar essas barreiras, mas também para promover os facilitadores identificados, como o interesse dos educadores em desenvolver práticas educativas relacionadas à alimentação e a abertura das instituições para ações que integrem a alimentação ao seu trabalho cotidiano. Assim, o curso busca fortalecer essas condições favoráveis, oferecendo suporte teórico e prático e promovendo uma abordagem que valorize tanto o desenvolvimento profissional quanto o autocuidado dos educadores.

O curso utiliza o Guia Alimentar para a População Brasileira como base para discutir a alimentação em um contexto mais amplo, englobando aspectos como a sustentabilidade, o uso integral dos alimentos e a valorização das tradições e identidades alimentares. A proposta é que os educadores, ao participarem desta formação, estejam aptos a planejar e executar ações educativas que incentivem práticas alimentares saudáveis, respeitando a diversidade cultural e as realidades socioeconômicas dos alunos.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Capacitar educadores sociais para promoverem a educação alimentar e nutricional em seus contextos de trabalho, valorizando a comida como identidade cultural, memória familiar, expressão social e fonte de prazer.

2.2 Objetivos Específicos

- Identificar e propor estratégias para superar as barreiras que dificultam a implementação de práticas alimentares saudáveis nos CCAs.
- Promover e fortalecer os facilitadores que contribuem para a efetividade das ações educativas em alimentação, como o apoio institucional, engajamento dos educadores e a participação em formações.
- Promover a reflexão crítica sobre a relação dos educadores com a alimentação e sua atuação no contexto educacional, incentivando uma mudança de hábitos.
- Abordar a importância do bem-estar e autocuidado dos educadores, reconhecendo que suas práticas alimentares influenciam diretamente o ambiente educativo.
- Estimular a revalorização das habilidades culinárias e a conexão com a alimentação, destacando sua importância cultural e social.
- Orientar os educadores na elaboração e implementação de projetos educativos voltados para a promoção de hábitos alimentares saudáveis em suas comunidades.

3 O PRODUTO EDUCACIONAL

O curso de capacitação para educadores sociais de Centros para crianças e adolescentes (CCA) terá como título: “Educar para nutrir: formação em práticas de alimentação saudável”. Será composto por 5 módulos, no formato presencial. Terá como público-alvo os educadores sociais que atuam nos CCAs parceiros do Sesc Mesa Brasil Carmo. A seguir a descrição de cada um dos módulos do curso.

Módulo 1: Autocuidado e saúde do educador: promovendo a saúde de quem educa

Objetivo: Sensibilizar os educadores sobre a importância de cuidar de sua própria saúde e bem-estar como pré-requisito para promover a saúde dos alunos.

- **Conteúdo:**

- A saúde do educador como parte do processo educativo.
- Reflexão sobre as práticas alimentares e condições de vida dos educadores.
- A influência das práticas alimentares pessoais na atitude em sala de aula.
- Autocuidado: alimentação saudável, planejamento de refeições, pausas adequadas, e saúde emocional.

- **Atividade prática:**

- **Autodiagnóstico de saúde e bem-estar:** educadores refletem sobre seus hábitos alimentares e autocuidado. Utilizam um questionário para avaliar sua saúde e bem-estar.
- **Rodada de trocas:** Discussão em grupo sobre como o bem-estar do educador influencia o ambiente educativo.

- **Metodologia:** Discussão guiada, autodiagnóstico, roda de conversa, compartilhamento de experiências.

Módulo 2: Alimentação saudável no contexto social e cultural

Objetivo: Explorar a relação entre alimentação, cultura, sociedade e identidade, compreendendo a comida como uma forma de expressão cultural e social.

- **Conteúdo:**

- Alimentação como identidade cultural e expressão da condição social.
- Influências sociais e culturais na alimentação (valores, tradições, influências familiares).
- Alimentação como uma ferramenta educativa que respeita a diversidade cultural.

- **Atividade prática:**

- **Mapa Cultural de Alimentação:** Cada educador elabora um mapa de influências culturais sobre sua alimentação e compartilha com o grupo.
- **Debate sobre Comida e Cultura:** Discussão em grupos sobre como incluir a diversidade alimentar e cultural no contexto educativo.

- **Metodologia:** Discussão guiada, mapeamento cultural, debate em pequenos grupos.

Módulo 3: Alimentação como experiência prazerosa e sustentável

Objetivo: Promover o entendimento de que a alimentação saudável também deve ser uma experiência prazerosa e alinhada a práticas sustentáveis.

- **Conteúdo:**

- Alimentação como fonte de prazer e bem-estar físico e emocional.
- A importância de cozinhar e se alimentar com prazer.
- Sustentabilidade e aproveitamento integral dos alimentos.

- **Atividade prática:**

- **Oficina Prática: Cozinhar com Prazer e Sustentabilidade:** Preparação de receitas simples e sustentáveis em pequenos grupos, utilizando ingredientes acessíveis e valorizando o prazer de comer.
- **Reflexão sobre a Experiência de Cozinhar e Comer:** Discussão sobre a experiência de cozinhar e compartilhar o alimento.

- **Metodologia:** Oficina culinária prática, reflexão sobre a experiência, roda de conversa.

Módulo 4: A Comida como Veículo de Conexão e Educação

Objetivo: Abordar a comida como elemento central nas relações interpessoais, utilizando a alimentação como um instrumento de conexão entre educadores e alunos.

- **Conteúdo:**

- A comida como um ponto de conexão e comunicação.
- O papel do educador como facilitador de experiências alimentares significativas.
- Como criar atividades educativas com base na alimentação, promovendo o diálogo e a participação dos alunos.

- **Atividade prática:**

- **Oficina de Planejamento de Atividades Educativas:** Os educadores planejam uma atividade educativa relacionada à alimentação que possa ser aplicada no contexto com as crianças e adolescentes, focando na criação de um espaço de diálogo e conexão.
- **Simulação de Aplicação:** Apresentação e feedback sobre a atividade planejada.

- **Metodologia:** Planejamento colaborativo, simulação prática, feedback em grupo.

Módulo 5: Criação de Ambientes Educativos Saudáveis e Culturais

Objetivo: Capacitar os educadores a criarem ambientes educativos que promovam práticas alimentares saudáveis e respeitem as diversidades culturais.

- **Conteúdo:**

- A importância do ambiente educativo na promoção da saúde alimentar.
- Como criar espaços que incentivem práticas alimentares saudáveis e sustentáveis.
- O ambiente como espaço de educação alimentar: hortas, cozinhas educativas, mesas de refeição.
- Ferramentas para trabalhar alimentação saudável com crianças e adolescentes em diferentes contextos.

- **Atividade prática:**
 - **Oficina de Design de Espaços Educativos:** Grupos desenham e planejam como seriam os ambientes ideais para promover uma alimentação saudável e culturalmente relevante, utilizando materiais de baixo custo e adaptados ao contexto local.
 - **Apresentação dos Projetos:** Cada grupo apresenta suas ideias, seguidas de uma discussão em grupo.
 - **Metodologia:** Oficina de design colaborativo, apresentação e feedback.
-

Conclusão do Curso

- **Síntese dos principais aprendizados:** Discussão final sobre como o curso mudou as percepções dos educadores em relação à alimentação, tanto em suas vidas pessoais quanto profissionais.
 - **Planejamento de Ações Futuras:** Educadores são incentivados a traçar um plano de ação para implementar o que aprenderam no curso em seus contextos de trabalho.
 - **Entrega de Certificados.**
-

Materiais de Apoio:

- Slides e resumos de cada módulo.
 - Materiais didáticos com exemplos de atividades educativas para replicação.
 - Receituário simples de receitas sustentáveis e prazerosas.
 - Modelo de autodiagnóstico de saúde e bem-estar para educadores.
-

Metodologia Geral do Curso:

- **Experiencial:** O curso utiliza atividades práticas para envolver os educadores em reflexões pessoais e compartilhamento de experiências.
- **Colaborativo:** As atividades em grupo e oficinas incentivam a troca de ideias e o desenvolvimento de soluções coletivas.

- **Reflexivo:** Momentos de autoavaliação e análise crítica ajudam os educadores a identificar suas próprias práticas e a influência que têm na educação alimentar.
- **Contextualizado:** O curso respeita as particularidades culturais e sociais dos educadores, promovendo um ambiente inclusivo e sensível às diversidades alimentares.

REFERÊNCIAS¹

Boog, MCF. Programa de educação nutricional em escola de ensino fundamental de zona rural. Rev. Nutr. 2010 Dez;23(6):1005-17. doi: 10.1590/s1415-52732010000600007.

Contento IR. Nutrition Education: linking research, theory, and practice. Sudbury: Jones And Bartett Publishers, 2007. Capítulo 2, Overview of determinants of food choice and dietary change: implications for nutrition education; p. 28-49

Davanço GM, Taddei JAAC, Gaglianone, CP. Conhecimentos, atitudes e práticas de professores de ciclo básico, expostos e não expostos a Curso de Educação Nutricional. Rev. Nutr. 2004 Jun;17(2):177-184. doi:10.1590/s1415-52732004000200004

Diez-Garcia RW, Castro IRR. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição. Ciênc. saúde coletiva 2011 Jan;16(1):91-8. doi: 10.1590/s1413-81232011000100013

Fischler C. El (h)omnívoro: El gusto, la cocina y el cuerpo. Barcelona: Anagrama, 1995.

Gaglione CP, Taddei JAAC, Colugnati FAB, Magalhães CG, Davanço GM, de Macedo L et al. Nutrition education in public elementary schools of São Paulo, Brazil: the reducing risks of illness and death in adulthood project. Rev. Nutr. 2006 Jun;19(3):309-20. doi: 10.1590/s1415-52732006000300002

Gomes NL. Educação, identidade negra e formação de professores/as: um olhar sobre o corpo negro e o cabelo crespo. Educ. Pesqui. 2003 Jun;29(1):167-82. doi: 10.1590/s1517-97022003000100012

Louzada MLC, Martins APB, Canella DS, Baraldi LG, Levy RB, Claro RM, et al. Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. Rev Saúde Pública 2015 Abr;49:1-11. doi: 10.1590/S0034-8910.2015049006132

Maia EG, da Silva LES, Santos MAS, Barufaldi LA, da Silva SU, Claro RM. Padrões alimentares, características sociodemográficas e comportamentais entre adolescentes brasileiros. Rev. Bras. Epidemiol. [Internet]. 2018 [cited 21 Jan 22]; 1(21) Suppl 1: 1-13. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/4KBB8ychqz9xbBnmXVdtCBy/?lang=pt>. doi: 10.1590/1980-549720180009.supl.1

¹ De acordo com Estilo Vancouver.

Mendonça RD, Pimenta AM, Gea A, de la Fuente-Arrillaga C, Martinez-Gonzalez MA, Lopes AC, Bes-Rastrollo M. Ultraprocessed food consumption and risk of overweight and obesity: the University of Navarra Follow-Up (SUN) cohort study. Am J Clin Nutr. 2016 Nov;104(5):1433-1440. doi: 10.3945/ajcn.116.135004

Monteiro CA, Levy RB, Claro RM, de Castro IR, Cannon G. Increasing consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health: evidence from Brazil. Public Health Nutr. 2011 Jan;14(1):5-13. doi: 10.1017/S1368980010003241

Oliveira MFB. Autonomia Culinária: desenvolvimento de um novo conceito [tese] [internet]. Rio de Janeiro: Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Curso de Pós Graduação em Alimentação, Nutrição e Saúde; 2018 [citado 11 nov. 2021]. Disponível em: https://www.bdtd.uerj.br:8443/bitstream/1/7198/1/Tese_Mariana%20Fernandes%20Brito%20de%20Oliveira.pdf.

Rego NS. Experiência Educacional holística envolvendo educação alimentar e nutricional: um estudo de caso [dissertação] [internet]. Ribeirão Preto: Curso de Nutrição e Metabolismo, Universidade de São Paulo; 2020. [citado 18 mar. 2023]. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/17/17162/tde-05102020-094447/pt-br.php>.

Rozin P. The Integration of Biological, Social, Cultural and Psychological Influences on Food Choice. In: Shepherd R, Raats M. The Psychology of food choice. Guildford: Cabi, 2006. p. 399

Yokota RTC, Vasconcelos TF, Pinheiro ARO, Schmitz BAS, Coitinho DC, Rodrigues MLCF. Projeto "A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis": comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil. Rev. Nutr. 2010 Fev;23(1): 37-47. doi: 10.1590/s1415-52732010000100005.