
Artigo de Relato de Experiência

Intervenção em alimentação e nutrição com militares para incentivo a mudanças de comportamento alimentar: relato de experiência

Food and Nutrition with incentives for food behavior changes: experience report: experience report

 <http://dx.doi.org/10.18316/sdh.v7i12.5529>

Vanessa Backes^{1*}, Viviane Leindecker², Gabriel Mello Brunelli³, Robson Dal'Santo⁴

RESUMO

O presente trabalho tem por objetivo apresentar uma experiência de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), na qual foram realizadas intervenções para auxiliar militares na identificação de escolhas alimentares mais saudáveis. Participaram 22 militares do rancho de um Batalhão de Infantaria, com idade entre 20 e 37 anos. Foram estabelecidas como metas a distinção entre comportamentos alimentares saudáveis e não saudáveis, a identificação dos fatores que influenciam as escolhas alimentares e o planejamento das mudanças que promovem saúde. As atividades realizadas durante as intervenções alcançaram resultados satisfatórios e produtivos, pois os militares foram receptivos, participativos, demonstraram interesse, esclareceram dúvidas e aceitaram bem as atividades propostas, bem como

as instruções passadas durante as intervenções. Os resultados apontam que a EAN é uma forma eficaz e efetiva na promoção da saúde, uma vez que a EAN tem um papel fundamental em relação aos processos de mudança, que podem proporcionar conhecimentos necessários à tomada de decisão, acarretando na aplicação de comportamentos alimentares sadios e variados, resultando na melhora da qualidade de vida em todas as fases da vida.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional; Arco de Magueres; Militares; Relato de Experiência.

ABSTRACT

The present work aims to present a Food and Nutrition Education (EAN) experience, in which interventions were performed to assist military personnel in identifying healthier food choices. Twenty-two soldiers from the ranch of a battalion, aged between 20 and 37, took part. The goals were to distinguish between healthy and unhealthy eating behaviors, identification of factors that influence food choices, and planning for changes that promote health. The activities carried out during the interventions achieved satisfactory and productive results, since the military was receptive, participative, showed interest, clarified doubts and accepted well the proposed activities, as well as the instructions passed during the interventions. The results indicate that EAN is an effective and effective way to promote health, since EAN has a fundamental role in relation to the processes of change, which can provide knowledge necessary for decision making, leading to the application of healthy eating behaviors and varied, resulting in improved quality of life in all phases of life.

¹ Nutricionista, concursada pela Prefeitura Municipal de São Leopoldo. Professora na Universidade do Vale do Rio dos Sinos. Doutora em Saúde Coletiva. Universidade do Vale do Rio dos Sinos.

² Graduanda do curso de Nutrição-UNISINOS

³ Graduando do curso de Nutrição-UNISINOS

⁴ Graduando do curso de Nutrição-UNISINOS

***Autor correspondente:** Av. Unisinos, 950. Bairro Cristo Rei CEP: 93.022-750. **Email:** nessabck@yahoo.com.br

Keywords: Food and Nutrition Education; Arch of Maguerez; Military Barracks, Military.

INTRODUÇÃO

Alimentação é um ato social, cultural e político, não diz respeito apenas à ingestão de alimentos, mas também às escolhas, às combinações, à forma como são preparados, o respeito à cultura, às características do alimento, ao modo de comer e às preferências alimentares. Esses aspectos influenciam a saúde e o bem-estar individual e coletivo (1).

Os padrões de alimentação no mundo estão mudando rapidamente. As principais mudanças envolvem a substituição de alimentos in natura ou minimamente processados por produtos industrializados, ultraprocessados, prontos para o consumo. Essas transformações no modo de comer estão levando o brasileiro a uma combinação perigosa, ao desequilíbrio entre oferta de nutrientes e ingestão excessiva de calorias (1).

Mudanças inadequadas do estilo de vida podem contribuir com o desenvolvimento de doenças (2,3). No Brasil, os índices de morbimortalidades correlacionadas às Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) vêm mostrando a importância da alimentação adequada aliada à prática regular de atividade física (4).

Nesse contexto, as políticas públicas do país têm dedicado maior atenção à Educação Alimentar e Nutricional (EAN), realçando a importância da educação nos diferentes públicos, com vista a uma melhora geral do estado nutricional, principalmente através da promoção de comportamentos alimentares adequados e eliminação de práticas dietéticas insatisfatórias (5,6).

A EAN é um campo de conhecimento prático, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que promove o conhecimento e a autonomia para comportamentos alimentares saudáveis. Ela desempenha um papel protetor e preventivo nos problemas alimentares e nutricionais, sendo esta prática fundamental para mudanças de comportamentos em determinados grupos. Os diálogos e a troca de experiência são segmentos da EAN que promovem maior adesão a mudanças de comportamentos alimentares (7).

A EAN prioriza os diversos ramos da

alimentação, desde aspectos nutricionais, até afetivos, culturais e socioeconômicos. Relaciona os conhecimentos científicos e populares com o intuito de gerar autonomia e promover saúde (7).

Aplicar a EAN é de grande relevância, uma vez que a alimentação pode exercer influência nos processos de saúde e doença (7). Dessa forma, o presente artigo teve como objetivo auxiliar militares na identificação de escolhas alimentares mais saudáveis com atividades de EAN, fazendo com que identificassem possíveis fatores que influenciam o momento da escolha dos alimentos e na importância do planejamento dessas escolhas.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência de atividades realizadas com militares no rancho do Quartel Militar de um Batalhão da região metropolitana de Porto Alegre, RS, com idade entre 20 e 37 anos, no período de agosto a novembro de 2018, totalizando 22 militares.

Eles foram convidados a participar de forma voluntária e informados quanto aos objetivos do estudo.

Para o estudo utilizou-se o esquema Arco de Maguerez. O diagnóstico se deu a partir de um determinado aspecto da realidade, de maneira ampla, buscando identificar o que precisava ser trabalhado, investigado, corrigido, aperfeiçoado. A partir dos aspectos verificados, foram eleitos problemas a serem estudados, elencando pontos-chaves dos problemas encontrados, buscando a teorização e o esclarecimento da situação-problema. Em seguida, com análise e discussão, definiu-se a hipótese de solução para aplicação à realidade, em que soluções viáveis fossem aplicadas com a finalidade de incentivar a transformação.

Dentro deste cenário, elencado como o problema central a escolha alimentar inadequada, foram propostas três intervenções, em dias não consecutivos, estabelecendo como metas a distinção entre comportamentos alimentares saudáveis e não saudáveis, a identificação dos fatores que influenciam as escolhas alimentares e o planejamento das mudanças que promovem saúde. As intervenções foram compostas por dinâmicas voltadas ao processo ativo, fornecendo ao grupo a autonomia necessária para reflexão

na adoção de práticas alimentares adequadas, ao autocuidado e à manutenção da saúde.

O local de desenvolvimento das atividades ocorreu no refeitório, no turno da tarde, logo após o horário de almoço dos militares.

Intervenção número 1:

Nome da técnica: Roda de conversa com embalagens e amostras de rótulos de alimentos industrializados.

Objetivo: Discutir com os militares sobre temas como processamentos de alimentos, permitindo a troca de informações e de conhecimento.

Técnica: Na dinâmica, foram expostos ao grupo, embalagens e amostras de produtos ultraprocessados comuns nas gôndolas de supermercados. As amostras expostas continham informações sobre o teor nutricional dos referidos alimentos e as quantidades de carboidratos, lipídeos e sódio, por porção. Desta forma, os militares puderam relativizar e problematizar a ingestão desses componentes altamente discutidos na literatura, para assim associar a quantidade de carboidratos, lipídeos e sódio presente no cotidiano da equipe. Essa primeira etapa gerou uma roda de conversa sobre a alimentação contemporânea.

Em seguida, os militares foram estimulados a escolher um produto que consideraram ser muito consumido no quartel. Optaram por um suco concentrado de laranja e em grupo calcularam o consumo de açúcar por dia, semana, mês e um ano.

Duração da atividade: 1h30min

Materiais utilizados: Embalagens de alimentos processados com amostras em quantidades de açúcar, sal e gordura, folhas de papel, açúcar e canetas.

Relato da intervenção: No início da atividade os militares estavam tímidos, pouco participativos em relação à dinâmica. Aos poucos identificaram características de hábitos e comportamentos individuais e coletivos e assim questionaram, participaram ativamente, com espontaneidade, resultando na troca de informação e experiências.

Após o cálculo da quantidade de açúcar, o resultado

da enorme quantidade gerou espanto, surpresa e decepção e ao mesmo tempo motivou a reflexão no grupo. Todos participaram das discussões e questionamentos, e a partir disso, passaram a demonstrar domínio sobre o assunto abordado.

Com a reflexão, houve estímulo à percepção em relação aos alimentos escolhidos e selecionados. Problematizaram o uso excessivo de determinados produtos e alimentos. Procuraram ajustar os resultados e reflexões sobre o tema na rotina de trabalho da equipe e na vida pessoal.

Intervenção número 2:

Nome da técnica: Balança das escolhas.

Objetivo: Aumentar a consciência sobre práticas e escolhas alimentares com reflexão sobre quais são os fatores que interferem ou beneficiam às escolhas.

Técnica: A balança foi desenvolvida artesanalmente e utilizada no manejo da dinâmica. Os participantes foram divididos em quatro grupos e entregues duas folhas para cada grupo e em seguida aplicados os seguintes questionamentos: na primeira folha, quais fatores afetam as escolhas de alimentos saudáveis? O que dificulta fazer escolhas saudáveis? Na segunda folha, quais fatores contribuem para as escolhas alimentares e quais beneficiam as escolhas feitas?

Após este momento, apresentou-se os resultados ao grande grupo que escolheu um dos fatores de cada folha em comum acordo, elegendo assim o fator principal de cada situação, o que afeta, atrapalha e beneficia as escolhas saudáveis. Ao eleger os principais fatores os militares puderam visualizar na balança das escolhas.

Duração da atividade: 1h30min.

Materiais utilizados: Balança, folhas de papel, canetões, pesinhos de argilas, plaquinhas de folha dura.

Relato da intervenção: Ao explicar a atividade da intervenção, surgiram dúvidas e desconfiças à medida que foram conversando. Foi interessante observar as reações, comentários e discussões internas nos pequenos grupos. Esta atividade desenvolveu a reflexão sobre fatores que afetam a alimentação, e de que forma podem ser organizados para equilibrar ou melhorar as

escolhas. Os participantes foram instigados e incentivados a falar a forma como planejavam as mudanças, resultando no entendimento de que é possível priorizar escolhas e condutas que beneficiam a saúde da população e que a rotina atribulada não pode ser responsabilizada pelo descuido com a alimentação.

Intervenção número 3:

Nome da técnica: Planejamento das escolhas.

Objetivo: Discutir a importância do planejamento utilizando dois jogos de quebra-cabeça iguais. Reconhecendo opções para as mudanças, identificando estratégias, traçando metas para identificar o melhor caminho, possíveis obstáculos e como superá-los.

Técnica: A atividade complementa a segunda intervenção, na qual discutiu-se os obstáculos e os fatores para as mudanças. No primeiro momento, os militares foram divididos em dois grandes grupos. A atividade resumiu-se na montagem dos jogos. O jogo foi organizado em seis etapas consecutivas: motivação; primeira tentativa sem a imagem do jogo (5 min); planejamento com a imagem do jogo (5 min); segunda tentativa (5min e solicitaram mais 5 min); conclusão e reflexão.

No segundo momento, foi entregue um exercício teórico com a orientação de organizar um cardápio para a semana, referente a um público

da construção civil, sendo 80% homens, com atividades semelhantes às do Quartel.

Duração da atividade: 2 horas

Materiais utilizados: Jogos de quebra-cabeça, folhas de papel, canetas e cronômetro.

Relato da intervenção: Os participantes demonstraram grande interesse e participação, dedicaram-se à atividade, tanto na parte do quebra-cabeça, quanto na confecção do cardápio.

Como forma de agradecimento pela participação e parceria de todos os militares que se envolveram para o sucesso das intervenções, foram presenteados com os jogos de quebra-cabeça. Ao final, realizaram a avaliação das intervenções, com opiniões, sugestões e uma nota de 0 a 10.

RESULTADOS

Além dos relatos das intervenções já citados no decorrer do artigo referente a cada intervenção, o quadro 1 traz os fatores mencionados pelos militares que afetam/dificultam e beneficiam as escolhas alimentares saudáveis.

O histórico alimentar e social foi observado como resultado direto nas escolhas e preferências alimentares dos participantes. Neste contexto, o consumo alimentar é determinado diretamente por fatores comportamentais, educacionais e socioculturais.

Quadro 1: Fatores que afetam/dificultam e beneficiam as escolhas alimentares saudáveis.

Fatores que beneficiam as escolhas alimentares		Fatores que afetam/dificultam as escolhas alimentares	
<ul style="list-style-type: none"> • Prevenção de doença • Energia • Renda • Disposição • Vontade • Criatividade • Mídia 	<ul style="list-style-type: none"> • Dinheiro • Atividade física • Internet • Foco • Saúde • Determinação • Objetivo 	<ul style="list-style-type: none"> • Comodismo • Gula • Dinheiro • Mulheres • Tempo • Conhecimento • Disposição 	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço • Paladar • Sabor • Disposição • Preguiça • Preços • Acessibilidade

As atividades realizadas durante as intervenções alcançaram resultados satisfatórios e produtivos, pois os militares foram receptivos, participativos, demonstraram interesse, esclareceram dúvidas e aceitaram bem as atividades propostas, bem como as instruções passadas durante as intervenções, conforme comentários a seguir: *“Muito bom, me diverti com as dinâmicas”*; *“Dinâmicas divertidas com objetivo”*; *“Muito bom trabalho, atividade produtiva, que ensinou todos os colegas a trabalhar com mais organização e mais preparação”*; *“Dinâmicas de grupo bem aplicadas, conforme a instrução sobre nutrição, com objetivo da união de todos nós sabendo absorver o máximo de toda atenção quando estamos em grupo, obrigada pelas informações passadas”*; *“Muito boas as reuniões, a melhor parte foi o dinamismo. Estão de parabéns”*; *“Completamente satisfatório, muito bom, desempenharam um excelente trabalho com dedicação, entusiasmo e com profissionalismo”*.

DISCUSSÃO

O ser humano possui a capacidade de interagir com o objeto do conhecimento, com os fenômenos presentes em sua realidade e de estabelecer relações sociais. Esse contexto revela a importância de conhecer as concepções prévias e/ou do senso comum, descritas pelos sujeitos envolvidos no processo ensino-aprendizagem, a fim de se alcançar a melhor forma de apropriação do conhecimento científico e de superação dos obstáculos epistemológicos. Para tanto, o investigador, ao lançar mão de práticas educacionais, conjuntamente ao da pesquisa, deve escolher um método de trabalho que o oriente, o conduza a resultados satisfatórios, e que seja condizente com os objetivos propostos (8).

Bordenave e Pereira (8) propõem um esquema chamado de Arco de Magueréz. Tal arco parte da realidade social e após análise, levantamento de hipóteses e possíveis soluções, retorna à realidade. As consequências deverão ser traduzidas em novas ações, desta vez com mais informações, capazes de provocar intencionalmente algum tipo de transformação nessa mesma realidade.

A riqueza dessa metodologia está em suas características e etapas, mobilizadoras de

diferentes habilidades intelectuais dos sujeitos, demandando, no entanto, disposição e esforços pelos que a desenvolvem no sentido de seguir sistematizadamente a sua orientação básica, para alcançar os resultados educativos pretendidos. Portanto, esse método tem como ponto de partida a realidade do sujeito, o cenário no qual está inserido e onde os vários problemas podem ser vistos, percebidos ou deduzidos, de maneira que possam ser estudados em conjunto ou em pares. A observação da realidade depende da visão de mundo e das experiências de vida de cada pessoa, podendo ser diferentes de um observador para o outro (8).

Neste contexto, as intervenções coletivas, as dinâmicas em grupo favorecem o auxílio individual e coletivo, uma vez que cada membro exerce influência motivadora para seu parceiro e/ou colega. As dinâmicas exercem controle direto nas percepções dos valores de equipe, grupo e indivíduo. Preconizando o aprendizado do conjunto, valorizando a cooperação dos participantes e oferecendo através de troca de experiências, a evolução necessária para o início das mudanças de comportamento. Tornando este, um ambiente de promoção e manutenção de saúde, além da prevenção de doenças (9,10).

Assim, é essencial possibilitar discussões com objetivo de conscientização e esclarecimento das informações do cotidiano atual. Alimentação e nutrição são temas muito discutidos em veículos de comunicação de diferentes segmentos (11). Com essa perspectiva o presente estudo utilizou como estratégia na primeira intervenção a roda de conversa, para assim problematizar e conduzir um debate entre os participantes, podendo dessa forma, criar um ambiente informativo para todos os militares.

Afonso et al (12) destacam que as rodas de conversa são utilizadas nas metodologias ativas e participativas, seu referencial teórico parte da articulação e seu fundamento metodológico se alicerça nas oficinas de intervenção, tendo por objetivo a constituição de um espaço onde seus participantes reflitam acerca do cotidiano, ou seja, sua relação com o mundo, com seus hábitos, seus comportamentos alimentares, suas escolhas e com o projeto de vida. Para que isso ocorra, as rodas de conversa devem ser desenvolvidas em um contexto onde as pessoas possam se expressar, buscando superar seus próprios obstáculos, medos, tabus e entraves.

A roda de conversa pode ser utilizada como dinâmica para possibilitar a troca de informação e experiências para o empoderamento do autocuidado (13).

As informações sobre alimentação e nutrição promovem o aumento do conhecimento (18). Neste sentido, os militares apresentaram alguns conhecimentos referentes à alimentação e suas consequências. No entanto, a maioria ainda opta por escolhas alimentares inadequadas. Tal observação leva a crer que há necessidade de uma maior aproximação de determinados grupos com os serviços de saúde, para promover o conhecimento dos benefícios de alimentação saudável, para prevenção de doenças e manutenção da saúde e os induz a priorizar escolhas mais saudáveis, respeitando as necessidades fisiológicas, sociais e afetivas (16).

Entre adultos a preocupação no que diz respeito a mudanças de comportamento alimentar é menos frequente (16,17), devido aos hábitos alimentares estarem definidos e incorporados desde a infância, dificultando a adoção de práticas alimentares mais saudáveis (14,15).

De acordo com Jomori et al (18) a escolha alimentar humana baseia-se, na condição onívora do homem, sua capacidade de comer de tudo e pelos diversos fatores que influenciam o indivíduo na decisão das escolhas. Desta forma, considerar a condição humana, a partir dos determinantes relacionados ao indivíduo e ao ambiente no qual estão inseridos, que inclui aspectos como o preço, o sabor, a variedade, a disponibilidade, o valor nutricional e a aparência dos alimentos.

As variáveis relacionadas ao indivíduo referem-se a determinantes biológicos, socioculturais, econômicos antropológicos e psicológicos, relativos às escolhas alimentares, por isso, a importância de se discutir este tema visando favorecer mudanças de comportamento alimentar (1,18). Segundo os militares, estes fatores mencionados foram encontrados como limitantes nas escolhas alimentares saudáveis, entre estes, os citados com maior frequência foram o tempo, o acesso e o conhecimento.

Quanto ao planejamento, geralmente as pessoas são orientadas por profissionais da saúde a adotarem comportamentos, como alimentação saudável, prática de atividade física, entre outros. Para facilitar o processo da mudança, que nem

sempre é simples e imediato, o profissional deve em parceria com o usuário, priorizar estratégias efetivas e que sejam plausíveis à sua realidade. O processo de educação, mudanças de comportamento e a conscientização é um dos passos mais importantes para tomada de consciência de eventuais erros alimentares (19).

Ainda nesse contexto, a construção de um plano de estratégias, é interessante para auxiliar no processo de mudança, por estimular o alcance dos objetivos previamente definidos sem sobrecarga. Mesmo assim, situações cotidianas podem tornar-se obstáculos para a sua execução (19), tais como: a falta de informação, tabus, falta de tempo para planejar e realizar suas refeições. Aliado a estas questões, tem-se o acesso facilitado a produtos prontos para o consumo, que possuem custo reduzido e sabor realçado, sendo ricos em sal, açúcares e gordura (1).

Neste sentido a EAN (7) é uma ferramenta para auxiliar os usuários no reconhecimento dos obstáculos, auxiliando no planejamento da alimentação e das escolhas alimentares mais saudáveis e elaborar estratégias para superar os entraves, valorizando a importância da alimentação para a saúde.

Segundo a maioria dos militares, mesmo sabendo ler e interpretar os rótulos dos produtos alimentícios, não o fazem com frequência mencionando a letra pequena, a praticidade do preparo, o preço, produtos desconhecidos, entre outros.

Yoshizawa et al (20) apontam que as informações nutricionais contidas nos rótulos de alimentos, muitas vezes não são utilizadas pelos consumidores, por acharem de difícil entendimento devido à linguagem utilizada e o tamanho das letras. Em estudo realizado sobre a rotulagem dos alimentos e informações nutricionais Machado et al (21) verificaram que em vários rótulos haviam irregularidades na apresentação das informações, pois fornecia dados não verdadeiros e induziam o consumidor ao erro.

Sugere-se a criação de ações educativas para orientar a população sobre a importância da leitura dos rótulos de alimentos e suas informações nutricionais, tornando o consumidor mais consciente em relação a escolha e aquisição dos alimentos (22).

Ao final das intervenções, os militares comentaram sobre as atividades realizadas, afirmando que gostaram das intervenções, sendo que a maioria gostou das dinâmicas em grupo. Demonstraram satisfação, pois aprenderam a realizar melhor as escolhas alimentares, a importância da leitura de rótulos e de se planejar para as mudanças. Destacaram a maneira divertida e diferente de como foram realizadas as intervenções.

Com isso, a partir dos resultados, pode-se dizer que os objetivos foram alcançados com sucesso e satisfação. Através das atividades propostas, foi possível conhecer melhor seus saberes ligados à alimentação, além de identificar quais fatores influenciam suas escolhas alimentares. O presente estudo possibilitou o compartilhamento de ideias e esclarecimento de dúvidas de forma interativa e dinâmica, agregando conhecimentos em relação aos alimentos, alimentação e nutrição. Práticas alimentares educativas, realizadas em grupo, fortalecem o processo de aprendizagem, estimulando, motivando as mudanças para adesão das tarefas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Compreende-se que o conhecimento sobre alimentação saudável não necessariamente induz o indivíduo a adotar práticas alimentares saudáveis, no entanto, atividades educativas são indispensáveis, visto que auxiliam na conscientização e no poder de decisão do indivíduo por opções mais saudáveis.

Neste sentido, as atividades demonstram que a EAN é uma forma eficaz e efetiva de promoção da saúde, uma vez que todas as atividades realizadas apresentaram o resultado significativo, satisfatório e esperado.

Portanto, a EAN tem um papel fundamental em relação aos processos de mudança, que podem proporcionar conhecimentos necessários à tomada de decisão, acarretando na aplicação de comportamento e práticas alimentares sadias e variadas, resultando na melhora da qualidade de vida em todas as fases da vida.

REFERÊNCIAS

1. BRASIL, Ministério da Saúde. Secretária de Atenção à Saúde. Departamento de atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. Ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf.
2. Costa, WS. A avaliação do estado nutricional e hábitos alimentares de alunos praticantes de atividade física de uma academia do município de São Bento do UmaPE. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. 2012. Vol. 6. Num. 36. p. 464-469. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/344>.
3. Esteves JVDC, Andreato LV, Moraes SMF, Prati ARC. Estilo de Vida de Praticantes de Atividades Físicas em Academias da Terceira Idade de Maringá-PR. Revista Conexões. 2010. Vol. 8. Num.1. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637758>.
4. Duncan BB, Chor D, Aquino EML, Bensenor IM, Mil JG, Schmidt MI, Lotufo PA, Vigo A, Barreto SM. Doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: prioridade para enfrentamento e investigação. Revista de saúde pública. 2012. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102012000700017.
5. Boog MCF. Educação nutricional: passado, presente, futuro. Revista de Nutrição. 1997. Vol. 10. Num. 1. p. 5-19. Disponível em: <https://www.unifg.edu.br/wp-content/uploads/2015/06/Educa%C3%A7%C3%A3o-Nutricional-passado-presente-e-futuro.pdf>.
6. Araújo LA, Ferreira VA, Neumann D, Miranda LS, Pires ISC. O impacto da educação alimentar e nutricional na prevenção do excesso de peso em escolares: uma revisão bibliográfica. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. 2017. Vol.11. Num.62. p. 94-10. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/494>.
7. BRASIL, Ministério de Desenvolvimento Social e Combate à fome. Marco de referência de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas. Brasília, DF. MDS. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. 2012. Disponível em: https://www.nestle.com.br/nestlenutrisaude/Conteudo/diretriz/Marco_Referencia_de_Educacao_Nutricional_Alimentar.pdf.
8. Colombo AA, Berbel NAN. A Metodologia da

- Problematização com o Arco de Maguerez e sua relação com os saberes de professores. *Semina: Ciências Sociais e Humanas*, Londrina, v. 28, n. 2, p. 121-146, jul/dez. 2007. Disponível em: http://www.sgc.goias.gov.br/upload/links/arq_390_ametodologiadaproblematizacaocomoarcodemaguerez.pdf.
9. Soares SM, Ferraz AF. Grupos operativos de aprendizagem nos serviços de saúde: sistematização de fundamentos e metodologias. *Escola Anna Nery. Revista de Enfermagem*. 2007. v. 11, n. 2, p. 52-57. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452007000100007.
 10. Dias VP, Silveira DT, Witt RR. Educação em saúde: o trabalho de grupos em atenção primária. *Revista da Atenção Básica Primária*. v. 12, n.2, p. 221-227.
 11. Mello RP et al. Contrucionismo, praticas discursivas e possibilidades de pesquisa em psicologia social. *Psicologia e sociedade*. Porto Alegre, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/psoc/v19n3/a05v19n3.pdf>.
 12. Afonso ML, Abade FL. Para reinventar as rodas: rodas de conversa em direitos humanos. Belo Horizonte: RECIMAM, 2008. Disponível em: https://ufsj.edu.br/portal-repositorio/File/lapip/PARA_REINVENTAR_AS_RODAS.pdf.
 13. Gomes AMA, et al. Código dos direitos e deveres das pessoas hospitalizadas no SUS: o cotidiano hospitalar na roda de conversa. *Botucatu*, v. 12, n. 27, dez, 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-32832008000400008&script=sci_abstract&tlng=pt.
 14. Kearney JM, McElhone S. Perceived barriers in trying to eat healthier - results of a pan-EU consumer attitudinal survey. *Br J Nutr* 1999; 81(Supl. 2):133-137. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10999038>.
 15. Lappalainen R, Saba A, Holm L, Mykkanen H, Gibney MJ. Difficulties in trying to eat healthier: descriptive analysis of perceived barriers for healthy eating. *European Journal of Clinical Nutrition* 1997; 51(Supl. 2):36- 40. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9222722>.
 16. Beydoun MA, Wang Y. Do nutrition knowledge and beliefs modify the association of socio-economic factors and diet quality among US adults? *Prev Med* 2008; 46(2):145-153. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17698186>.
 17. Zart VB, Aerts D, Rosa C, Béria JU, Raymann BW, Gigante LP, Figueiredo A. Cuidados alimentares e fatores associados em Canoas, RS, Brasil. *Epidemiol Serviços Saude* 2010; 19(2):143-154. Disponível em: http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742010000200007.
 18. Jomori MM, Proença RPC, Calvo, MCM. Determinantes da escolha alimentar. *Revista de Nutrição*. [S.l.],2008, v.5, n.21, p. 63-73. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732008000100007&script=sci_abstract&tlng=pt.
 19. Cavalcanti AM, Oliveira AC, Autocuidado apoiado: manual do profissional de saúde. Curitiba: Secretaria Municipal de Saúde, 2012, p.92.
 20. Yoshizawa N, Pospissil RT, Valentim AG, Seixas D, Alves FS, Cassou F et al. Rotulagem de alimentos como veículo de informação ao consumidor: adequações e irregularidades. *Bol Centro Pesqui Process Aliment*. 2003;21(1):169-80. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/alimentos/article/view/1157>.
 21. Machado SS, Santos FO, Albinati FL, Santos LPR. Comportamento dos consumidores com relação à leitura de rótulo de produtos alimentícios. *Alim Nutr*. 2006;17(1):97-103. Disponível em: http://sban.cloudpainel.com.br/files/revistas_publicacoes/426.pdf.
 22. Diaz AML. Validação de um instrumento de avaliação do comportamento do consumidor adulto com sobrepeso/obesidade frente às informações nutricionais dos rótulos de alimentos [monografia]. Brasília: Curso de Especialização em Qualidade de Alimentos da Universidade de Brasília; 2006. Disponível em: http://bdm.unb.br/bitstream/10483/463/1/2006_AliciaMonicaLorietoDiaz.pdf.