

Educação alimentar e nutricional como instrumento de promoção da autonomia e inclusão social de pessoas cegas

Food and Nutrition Education as a means of promoting independence and social inclusion of blind people

Amanda Moreira Cardoso Luiz¹

Aline Soleane Carmo Braga²

Bruna Pires Luz Silva³

Juliana Gonçalves Santos⁴

Larissa Loures Mendes⁵

RESUMO

O presente estudo tem por objetivo desenvolver e adaptar materiais educativos sobre temas diversos de alimentação e nutrição para pessoas cegas, como forma de compartilhar o conhecimento, estimular a inserção social e resgatar-lhes a cidadania. O trabalho foi realizado pelo Departamento de Nutrição da Universidade Federal de Juiz de Fora, em parceria com a Associação dos Cegos de Juiz de Fora. Foi realizada uma pesquisa em artigos científicos, *web sites* e *blogs* sobre os recursos didáticos existentes para assistência

¹ Graduada em Nutrição pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). Trabalhou em todas as etapas de elaboração deste artigo, desde a concepção até a revisão da versão final. E-mail: amanda.nutufjf@gmail.com.

² Graduanda em Nutrição pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). Trabalhou na edição e revisão da versão final deste artigo. E-mail: bruna.pires10@hotmail.com.

³ Graduada em Nutrição pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Atualmente, é técnica superior em Saúde na Prefeitura Municipal de Belo Horizonte (PBH), atuando como referência técnica na gestão dos programas de assistência alimentar e alimentação escolar executados pela Secretaria Municipal Adjunta de Segurança Alimentar e Nutricional. Tem experiência na área de Nutrição, com ênfase em segurança alimentar, alimentação escolar e saúde pública. Contribuiu na elaboração da discussão e na revisão da versão final deste artigo. E-mail: alinescbraga@yahoo.com.br.

⁴ Graduada em Nutrição pela Universidade Federal de Alfenas (2008). Tem especialização em Nutrição Humana e Saúde pela Universidade Federal de Lavras (2009). Atualmente trabalha na Secretaria Municipal Adjunta de Segurança Alimentar e Nutricional da Prefeitura de Belo Horizonte, Minas Gerais (SMASAN – PBH). Contribuiu na elaboração da discussão e na revisão da versão final deste artigo. E-mail: julianags.nutri@gmail.com.

⁵ Graduada em Nutrição pela Universidade Federal de Ouro Preto (2005). Mestre em Enfermagem pela Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais (2008) e doutora em Enfermagem pela Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais (2012). Atualmente, é professora adjunta do Departamento de Nutrição da Universidade Federal de Minas Gerais. Tem experiência na área de Nutrição, com ênfase em Epidemiologia de Doenças Crônicas não Transmissíveis, atuando principalmente nas seguintes áreas: Nutrição, Doenças Crônicas não Transmissíveis, Epidemiologia, Bioestatística, Saúde Pública, Educação Alimentar e Nutricional e Análise do Ambiente e Desfechos em Saúde. Trabalhou em todas as etapas de elaboração deste artigo, desde a concepção do estudo até a revisão de sua versão final. E-mail: larissalouresmendes@gmail.com.

nutricional às pessoas cegas, com uma revisão da literatura sobre os principais temas abordados em ações educativas de alimentação/nutrição e sistematização de dados. A partir de então, foram elaborados materiais educativos/informativos que foram apresentados a um público interessado. Optou-se por trabalhar com jogo da memória para o público infantil e, no caso de adolescentes e adultos, com pirâmide alimentar e cartilhas contendo orientações diversas acerca da alimentação para esse público. Os materiais educativos obtiveram boa aceitação, podendo ser admitidos como ferramentas aplicáveis de EAN para pessoas cegas. Constatou-se que o Direito Humano à Alimentação Adequada e à Segurança Alimentar e Nutricional ainda não está consolidado dentro das práticas de atenção a esse público, o que evidencia a necessidade de se reestruturarem as estratégias de intervenção em saúde.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional; Transtornos da Visão; Inclusão Educacional; Segurança Alimentar e Nutricional.

ABSTRACT

The aim of the study was to develop and adapt educational materials on various topics of food and nutrition for blind people as a way to share knowledge, promote social inclusion and rescue them citizenship. The study was conducted from a partnership between the Department of Nutrition at the Federal University of Juiz de Fora and the Association of Juiz de Fora Blind. Research in scientific articles, web sites and blogs on existing teaching resources for nutritional assistance to the blind and a literature review on the main themes covered in educational activities feeding/nutrition and systematization of data was performed. From this it was made the development of educational/informational materials that were presented to an interested public. I chose to work with: Memory game for children and food pyramid and leaflets with various guidelines on nutrition for adolescents and adults. Educational materials had good acceptance can be admitted as applicable tools EAN for blind people. It was found that the Human Right to the Suitable Alimentation and the Food and Nutrition Security are not consolidated within the care practices to this public, highlighting the need to restructure health intervention strategies.

Keywords: Food and Nutrition Education; Visual Disorders; Mainstreaming (Education); Food and Nutrition Security.

1. Introdução

O Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) está previsto nos artigos 6º e 227º da Constituição Federal e definido pela Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN), no artigo 25º da Declaração Universal dos Direitos Humanos das Nações Unidas, bem como no artigo 11º do Pacto Internacional de Direitos Econômicos, Sociais e Culturais, entre outros instrumentos jurídicos de âmbito internacional (FIAN Brasil). Ainda assim, muitos vivenciam Insegurança Alimentar e Nutricional,

privados do acesso permanente a uma alimentação adequada e saudável, em um cenário marcado por contrapontos. No Brasil, persistem a fome, a desnutrição e os quadros de carência em meio à predominância de doenças crônicas não transmissíveis, especialmente a obesidade, cuja morbimortalidade está associada à alimentação, à nutrição e ao estilo de vida dos cidadãos, caracterizando um quadro epidemiológico e nutricional de transição nutricional (OLIVEIRA & OLIVEIRA, 2008).

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN), mais que proporcionar acesso à informação, consiste em uma estratégia fundamental para a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), de modo a estimular a autonomia dos indivíduos, a fim de possibilitar que atuem intencionalmente e com independência, ou seja, com liberdade, no que diz respeito aos atos relacionados à alimentação (OLIVEIRA & OLIVEIRA, 2008; COSTA, 2010). Nesse sentido, faz-se necessário contar com um processo educativo consistente em que se desenvolvam ações com o objetivo de promover a interdisciplinaridade e a transdisciplinaridade, respeitando as culturas alimentares e valorizando a história alimentar e a diversidade regional, ao mesmo tempo que se reconheçam os saberes populares, fomentando a biodiversidade local e os hábitos alimentares saudáveis, com a busca por interconexões entre o biológico, o cultural e o simbólico (OLIVEIRA & OLIVEIRA, 2008).

Nesse contexto, faz-se relevante avaliar a EAN não apenas sob o aspecto instrumental e instrucional, mas também considerá-la uma política de Estado voltada ao enfrentamento de problemas alimentares e nutricionais no país (BRASIL, 2001; BRASIL, 2003). A efetividade do DHAA tem como instrumentos os planos de ação e políticas públicas com vistas à SAN, bem como a participação da sociedade civil, de organizações e movimentos sociais, órgãos públicos e privados no que tange ao monitoramento e à exigibilidade de direitos. Tais ações objetivam que o DHAA possa ser uma realidade para todos os cidadãos, em especial para aqueles que se encontram em situação de vulnerabilidade social, entre os quais as populações negras, os povos e as comunidades tradicionais e indígenas, além das pessoas com deficiência (de naturezas física, visual, auditiva ou intelectual) (FIAN Brasil).

De acordo com os dados do Censo 2010, do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a deficiência visual é a de maior ocorrência no Brasil, afetando 18,6% da população, o que corresponde a 37,7 milhões de pessoas, sendo 582 mil cegas – um número expressivo e importante (IBGE, 2010).

O Governo Federal, por meio da Secretaria Nacional dos Direitos da Pessoa com Deficiência (SNPD), da Secretaria de Direitos Humanos da Presidência da República (SDH/PR), busca oferecer oportunidades de educação, trabalho e saúde para que as pessoas com deficiência sejam integralmente incluídas na sociedade e tenham vida produtiva e independente (BRASIL, 2012).

Nesse sentido, a EAN vem ao encontro dessas metas – uma vez que é uma estratégia de atenção à saúde –, a fim de assegurar o direito à informação, promover hábitos alimentares saudáveis e incentivar medidas preventivas de agravos nutricionais. Em sua essência, traz o senso de equidade e autonomia, ao considerar o sujeito coletivo, incluso em diferentes fases da vida, em formas variadas de organização social, respeitando suas especificidades e limitações (OLIVEIRA & OLIVEIRA, 2008; COSTA, 2010).

Diante do exposto, este trabalho visa desenvolver e adaptar materiais educativos sobre temas diversos de alimentação e nutrição para pessoas cegas, como forma de compartilhar o conhecimento, estimular a inserção social e, em sentido mais amplo, resgatar a cidadania.

2. Material e Métodos

O presente trabalho foi realizado por meio de uma parceria entre o Departamento de Nutrição da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) e a Associação dos Cegos de Juiz de Fora.

As etapas para o desenvolvimento deste estudo consistiram em: 1) pesquisa sobre os recursos didáticos existentes para assistência nutricional às pessoas cegas; 2) revisão da literatura acerca dos principais temas abordados em ações educativas de alimentação/nutrição e sistematização dos dados; 3) elaboração dos materiais educativos/informativos; 4) apresentação dos materiais educativos/informativos ao público interessado na área.

1) Pesquisa sobre recursos didáticos existentes para assistência nutricional às pessoas cegas

Foi realizado um levantamento de materiais educativos contendo o tema “alimentação e nutrição voltados a pessoas cegas”. Foram pesquisados artigos científicos da área, *web sites* e *blogs*.

2) Revisão da literatura sobre os principais temas abordados em ações educativas de alimentação/nutrição e sistematização dos dados

Foram pesquisadas produções científicas indexadas nas bases eletrônicas de dados Scielo (*Scientific Electronic Library Online*), Medline (*Medical Literature Analysis and Retrieval System Online*), da *National Library of Medicine* (EUA) e LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), que continham a EAN como descritor nuclear, no período compreendido entre 2000 a 2013.

Nessa etapa, verificou-se que os artigos contemplavam temas relacionados a uma alimentação adequada e saudável, direcionados aos públicos infantil e adulto. Diante disso, optou-se por trabalhar com as seguintes temáticas voltadas às pessoas cegas: montagem de prato saudável e pirâmide alimentar, além de orientações diversas sobre alimentação e nutrição.

3) Elaboração dos materiais educativos/informativos

Foram produzidos três materiais educativos direcionados a diferentes fases do ciclo da vida (crianças, adolescentes e adultos). Durante o processo produtivo, priorizou-se a adaptação da linguagem técnico-científica para uma linguagem simples e de fácil compreensão, com o objetivo de estreitar o vínculo entre educador/facilitador e educando, incentivando-se a participação ativa, assim como a entrega de subsídios para a continuidade do processo de educação em saúde (TORRES *et al.*, 2009).

No caso do público infantil, desenvolveu-se um jogo da memória, a fim de proporcionar às crianças o contato com o alimento, com seu reconhecimento e inserção na dieta, além de estimular seu consumo. As peças foram feitas em alto-relevo, no formato de frutas, com EVA, adicionando-lhes as essências características de cada uma, com vistas a despertar tanto a percepção tátil quanto a olfativa das crianças (Figura 1).

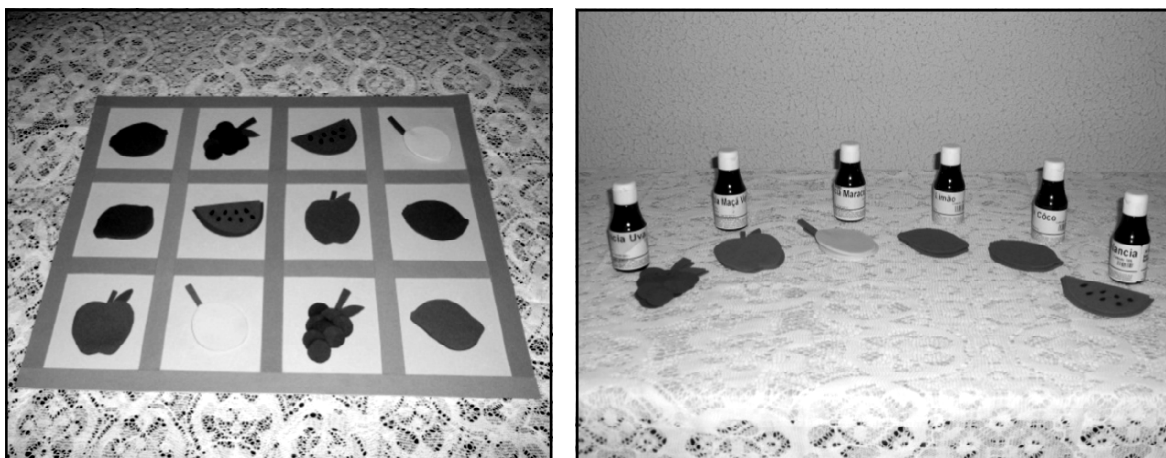


Figura 1. Jogo da Memória: material em EVA com essências de frutas.
Fonte: Elaborado pelas autoras.

No caso de adolescentes e adultos, confeccionou-se a pirâmide alimentar proposta por Philippi *et al.* (1999), em cedro, na dimensão de 80 x 80 x 80 cm, preenchida com réplicas de alimentos em seu tamanho original, a fim de ilustrar os diferentes grupos alimentares. Em cada um dos quatro níveis da pirâmide, foram colocadas placas com inscrições em Braille sobre o nível correspondente, o grupo de alimentos representado e o número de porções diárias recomendadas (Figura 2). Também foram feitas cartilhas informativas com orientações de alimentação saudável para esses grupos etários, com instruções para a montagem de um prato equilibrado, além de uma cartilha contendo detalhes sobre os grupos da Pirâmide, no que se refere a informação nutricional, modo de preparo mais adequado e combinação entre alimentos. As transcrições dos conteúdos para o Sistema Braille foram realizadas pelo Núcleo do Grupo de Pesquisa em Inclusão, Movimento e Ensino a Distância (NGIME).

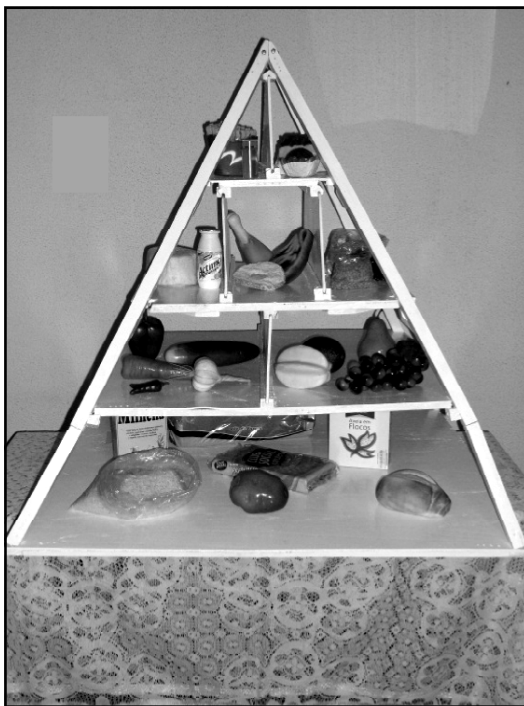


Figura 2. Pirâmide alimentar ainda em construção, sem a transcrição para o Sistema Braille, com as réplicas dos alimentos (imagem à direita).
Fonte: Elaborado pelas autoras.

4) Apresentação dos materiais educativos/informativos ao público interessado na área.

Todos os materiais elaborados foram apresentados a um público interessado na área, com a intenção apenas de se fazer uma pesquisa de opinião. No entanto, nessa fase do estudo, os materiais não foram testados em atividades educativas, sendo apresentados apenas para conhecimento.

Resultados e Discussão

No presente estudo, na fase de revisão, verificou-se a existência de pouco material abordando a temática de alimentação e nutrição destinado a pessoas cegas. Além disso, encontrou-se um único material educativo oficial voltado a esse público. Trata-se de uma cartilha sobre nutrição e preparo de alimentos em versão Braille, distribuída em bibliotecas e instituições que atuam com pessoas cegas, elaborada em Curitiba, em 2010, pela Área Técnica de Alimentação e Nutrição da Secretaria Municipal de Saúde de Curitiba, segundo informação contida no *blog* do órgão público (Saúde – Nutrição em Versão Braille).

O livro *Brincar para todos*, do Ministério da Educação (MEC), desenvolvido pela Secretaria de Educação Especial (SEESP), foi outro material que se aproximou do tema pesquisado. É uma obra destinada a educadores e pais, contendo orientações de como utilizar brinquedos e desenvolver atividades lúdicas voltadas a pessoas com necessidades educacionais especiais (BRASIL, 2005).

No que diz respeito a *web sites*, verificou-se que um dos principais centros de referência na área é o Instituto Benjamin Constant (IBC), que serviu de fonte de consulta para este trabalho, assim como *blogs* que compartilham experiências sobre a assistência ao público em questão. Alguns exemplos desses *blogs* são o “Educação Inclusiva” e o “Deficiência Visual e Educação” (Educação Inclusiva; Deficiência Visual e Educação).

Diante da escassez de produção científica sobre o tema, ressalta-se a necessidade de se oportunizar, por meio dos diversos canais de comunicação atuais, como redes sociais e *blogs*, o desenvolvimento de recursos didáticos voltados a pessoas cegas a partir de relatos, vivências, opiniões de educadores, familiares e indivíduos próximos. Cabe reforçar que, no presente estudo, a ideia de partir de experiências prévias foi fundamental para o esclarecimento de dúvidas, como, por exemplo, o tipo de material empregado quando se trabalha com pessoas cegas, a textura e a dimensão desejadas, assim como a estratégia didática mais viável em relação aos recursos utilizados.

No que diz respeito, especificamente, ao conteúdo de alimentação e nutrição, ressalta-se que, apesar do arcabouço legal de inclusão de pessoas cegas, a literatura é carente de recursos didáticos voltados à assistência e ao apoio nutricional desse público, praticamente inexistindo material oficial sobre o tema. Além disso, é difícil encontrar transcrição e impressão para o Braille nas editoras e gráficas em geral. Esse cenário demonstra que, na prática, o DHAA e a SAN ainda esbarram em muitos entraves na missão de contemplar todos os cidadãos e legitimá-los como tal.

Nesse sentido, a elaboração e a adaptação de material educativo para pessoas cegas tiveram repercussão bastante positiva quando de sua apresentação ao público interessado. No entanto, nessa fase do estudo, não houve teste nas atividades educativas, pois o material foi apresentado apenas para conhecimento.

Na apresentação dos materiais de EAN, os indivíduos comentaram sobre a dificuldade de se traduzir o mundo para as pessoas cegas. Salientaram que, embora existam algumas iniciativas não só de EAN, mas também de outras áreas de estudo, realizadas na Associação dos Cegos, poucas foram as registradas e posteriormente publicadas, o que dificulta a divulgação e o apoio à causa pela sociedade.

O material que mais chamou a atenção foram o jogo da memória e a pirâmide dos alimentos. No entanto, o jogo da memória destacou-se especialmente pelo fato de as peças exalarem a essência de cada fruta, despertando a sensação olfativa, algo que, até então, ainda não fora visto em jogos. Ao contrário do que fora proposto, percebeu-se que esse material poderia ser utilizado por todas as pessoas com deficiência visual. Isso porque o olfato se torna um dos principais recursos mnemônicos acionados tanto no primeiro contato com elementos externos, no caso de cegos congênitos, quanto na reabilitação de pessoas que perderam a visão ao longo da vida, sendo, portanto, bastante valioso estimular não apenas esse sentido, mas também os remanescentes.

No que diz respeito à cartilha sobre a montagem de um prato saudável, confeccionada na versão original em formato de prato, verificou-se certa limitação durante a apresentação do material, pois, como se utilizou um prato convencional, ao se apresentar o material, verificou-se a importância de incluir as divisórias das porções no prato, com o objetivo de facilitar a visualização da proporção que cada grupo alimentar ocupa, usando alimentos crus para os acompanhamentos (arroz e feijão) e réplicas para os demais.

Por fim, cabe mencionar que o presente estudo optou, inicialmente, por desenvolver metodologias e materiais educativos de alimentação e nutrição destinados a pessoas cegas. Contudo, a fim de ampliar o conhecimento sobre sua viabilidade, é de fundamental importância avaliar o material com profissionais treinados e especializados na atenção a essa população, de modo a identificar suas reais necessidades e particularidades. Além disso, é preciso empregar o material elaborado para testá-lo na prática das intervenções de alimentação e nutrição e compreender suas potencialidades e limitações.

4. Conclusão

Neste estudo, verificou-se que, apesar de a inclusão social ser um tema que cada vez mais tem sido alvo de debates e de haver planos de ação e políticas públicas do governo federal para assegurar seu cumprimento, muitos direitos ainda são negligenciados, negando-se o pleno exercício da cidadania entre as pessoas cegas.

Constata-se ainda que o DHAA e a SAN ainda não estão consolidados dentro das práticas de atenção às pessoas cegas, o que evidencia a necessidade de se reestruturarem as estratégias de intervenção em saúde para esse público. Nesse contexto, acredita-se na viabilidade de uma parceria entre o Estado e as instituições dedicadas à assistência às pessoas cegas, a fim de se ampliarem e melhorarem os serviços prestados.

Por fim, ressalta-se que este trabalho conduz ao desdobramento de pesquisas no futuro a respeito de elaboração, adaptação e aplicação de recursos didáticos para assistência nutricional a pessoas cegas.

REFERÊNCIAS

BRASIL. *Cartilha do Censo 2010 – Pessoas com Deficiência*. Secretaria de Direitos Humanos da Presidência da República (SDH/PR) / Secretaria Nacional de Promoção dos Direitos da Pessoa com Deficiência (SNPD) / Coordenação-Geral do Sistema de Informações sobre a Pessoa com Deficiência; Brasília: SDH-PR/SNPD, 2012.

BRASIL. Ministério da Educação. *Brincar para todos*. Siaulys, Mara O. de Campos. Brasília: Ministério da Educação, Secretaria de Educação Especial, 2005.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Projeto Fome Zero: uma proposta de política de segurança alimentar para o Brasil*. Brasília: Ministério da Saúde, 2001.

_____. *PNAN (Política Nacional de Alimentação e Nutrição)*. 2 ed. rev. Brasília: Ministério da Saúde, 2003.

COSTA, K. M. R. P. *Análise das estratégias de informação e educação sobre alimentação e nutrição produzidas no âmbito da Política Nacional de Alimentação e Nutrição, no período de 1999 a 2010*. Rio de Janeiro, 2010, 163f. Tese (Doutorado em Ciências na área da Saúde Pública), Escola Nacional de Saúde Pública Sérgio Arouca (ENSP).

Deficiência Visual e Educação [blog – homepage na internet]. Disponível em: <<http://dvsepedagogia.blogspot.com.br/>>. Acesso em: 24 mar. 2015.

Educação Inclusiva – educação de qualidade para todos [blog – homepage na internet]. Disponível em: <<http://educacaoinclusiva-seo.blogspot.com.br/>>. Acesso em: 24 mar. 2015.

FIAN Brasil (Food First Information and Action Network). Disponível em: <<http://www.fianbrasil.org.br>>. Acesso em: 20 nov. 2013.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. *Censo 2010*. Disponível em: <<http://censo2010.ibge.gov.br>>. Acesso em: 09 de outubro de 2013.

OLIVEIRA, S. I.; OLIVEIRA, K. S. Novas perspectivas em educação alimentar e nutricional. *Psicol. USP*, São Paulo, v. 19, n. 4, Dec. 2008.

PHILIPPI, S. T. *et al.* Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. *Rev. Nutr.*, Campinas, v. 12, n. 1, Apr. 1999.

Saúde – Nutrição em Versão Braille [blog – homepage na internet]. Disponível em: <<http://saude-joni.blogspot.com.br/2010/07/nutricao-em-versao-braille.html>>. Acesso em: 24 mar. 2015.

TORRES, H. C. *et al.* O processo de elaboração de cartilhas para orientação do autocuidado no programa educativo em Diabetes. *Rev. Bras. Enferm.*, Brasília, v. 62, n. 2, Apr. 2009.

Recebido em: 21.9.2015
Aprovado em: 12.1.2015