

# Educação Alimentar e Nutricional Crítica online com mulheres 50+: Resultados de um estudo de casos

*Online Critical Food and Nutrition Education with women 50+: Results of a case study*

<https://doi.org/10.29327/1108645.4-22>

Franciéli Aline Conte<sup>1✉</sup>, Johannes Doll<sup>2</sup>

## Resumo

A alimentação possui forte relação com a saúde. Em geral, mulheres assumem a tarefa de organizar a alimentação para si e suas famílias. Mudanças nas necessidades nutricionais com o envelhecimento, bem como alterações nas práticas de alimentação na sociedade contemporânea chamam para a necessidade de uma educação alimentar. Objetivo: Observar as implicações de um processo educativo crítico em educação alimentar e nutricional, em ambiente virtual, na saúde de mulheres adultas maduras e idosas. Metodologia: Pesquisa de intervenção, de Estudo de Múltiplos Casos, com sete mulheres de 50 a 60 anos, atendidas no Sistema Único de Saúde. Foram levantados dados do perfil socioeconômico, alimentação, estado de saúde e dos saberes nutricionais pré-existentes. O trabalho educativo foi realizado em ambiente virtual, de forma individualizada, com encontros mensais ao longo de seis meses, tendo como referência a Educação alimentar e a Educação crítica, baseado no diálogo, na problematização e no aconselhamento nutricional. Resultados: O trabalho educativo crítico levou a uma compreensão mais diferenciada de conceitos complexos sobre temas abordados independente do grau escolar e, com isso, maior poder de reflexão e decisão sobre as escolhas alimentares. Durante os seis meses da intervenção, as mulheres conseguiram uma reorganização da sua alimentação que trouxe melhoras no bem-estar, nos exames clínicos (glicemia, colesterol total e suas frações) e uma diminuição de peso entre discreto (4kg) e significativo (22kg). Conclusão: O atendimento online possibilitou o desenvolvimento de uma Educação alimentar e nutricional crítica com resultados importantes sobre a literacia alimentar, melhora da saúde e estado nutricional.

Palavras-chaves: Mulheres. Envelhecimento; Educação alimentar e nutricional. Educação online. Educação crítica.



**RBCEH**

Revista Brasileira de Ciências  
do Envelhecimento Humano



IV Congresso Brasileiro de  
**GERONTECNOLOGIA**

<sup>1</sup>Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brasil.

<sup>✉</sup>francieliconte@yahoo.com.br. <sup>2</sup>Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brasil.

## Introdução

O Brasil e o mundo vêm passando por alterações no modelo de alimentação (transição alimentar) que têm sido responsáveis pelo aumento da incidência e prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (LIBERMAN, 2013; (SOUZA, 2010) que cursam com a acentuação do envelhecimento (XU, KIRKLAND, 2016). Desta forma, uma educação alimentar e nutricional (EAN) torna-se cada vez mais importante, especialmente para pessoas no seu processo de envelhecimento. A EAN é uma das subáreas da nutrição que tem a importante função de “promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis” (BRASIL, 2018, p. 9).

A EAN no contexto da saúde e prevenção tem sido realizada ao longo das décadas, de modo geral, de forma técnica e prescritiva (BOOG, 2013) com reflexos para sua adesão. Nesse sentido, a busca por um trabalho educativo crítico em saúde pode ser um formato mais efetivo sobre a mudança de comportamentos alimentares e conscientização das pessoas.

Nesta perspectiva crítica, o modelo de educação proposto por Freire visa gerar autonomia, participação ativa dos sujeitos, o desenvolvimento de senso crítico quando os sujeitos da ação educativa são expostos a determinadas situações e informações. Extrapola a transmissão de conhecimento, gera situações de reflexão sobre as situações cotidianas e busca soluções práticas para a resolução de problemas do cotidiano (FREIRE, 1967, 1987, GIROUX, 1997, 2003).

É importante pontuar que especialmente entre os anos de 2019, 2020, 2021 com a chegada e agravamento da pandemia por Covid-19, exigiu-se um período de isolamento social, em especial com idosos e pessoas dos grupos de risco, impossibilitando muitos trabalhos presenciais. A modalidade de trabalho virtual, tornou-se então um recurso viável e seguro de trabalho em saúde.

## Materiais e métodos

Pesquisa de intervenção, de Estudo de Múltiplos Casos, com sete mulheres de 50 a 60 anos, atendidas no Sistema Único de Saúde. Foram levantados dados do perfil socioeconômico, alimentação, estado de saúde e dos saberes nutricionais pré-existentes. O trabalho educativo foi realizado em ambiente virtual, via Google Meet e chamadas de vídeo pelo próprio Whatsapp, de forma individualizada, levando em consideração os conhecimentos prévios das participantes, as condições de renda, os problemas nutricionais e de saúde individual de cada uma das participantes.

A Educação alimentar e nutricional utilizou de ferramentas e conhecimentos da ciência da nutrição. Todavia, recorreu a ferramentas pedagógicas da Educação crítica, baseadas principalmente no diálogo e na problematização (FREIRE, 1967, 1987; GIROUX, 1997, 2003) da alimentação e saúde. Para a produção e análise dos dados, o trabalho utilizou o registro das conversas, questionários, dados clínicos e a investigação das histórias de vida (MAGALHÃES et al., 2017) e a avaliação por análise de conteúdos (MINAYO, 2008; MORAES, 1999). O trabalho foi aprovado por Comitê de Ética sob parecer n. n. 4.801.673 e número CAAE: 45803421.60000.5347.

## Resultados e discussão

Fizeram parte do estudo três mulheres de baixa renda - renda familiar de até R\$ 1980,00 e baixa escolaridade - 4a a até 8a série, uma mulher com renda intermediária (Renda familiar de até R\$ 5724) e escolaridade intermediária-ensino médio completo – e outras três mulheres com renda mais elevada- (Renda familiar de R\$ 5724 a R\$ 9540,00 ou mais) e maior escolarização - ensino superior completo. Entre as doenças ou alterações clínicas mais prevalentes referidas pelas mulheres estiveram: hipertensão (3 casos), hipercolesterolemia (2 casos), excesso de peso (4 casos), hipotireoidismo (2 casos), pré-diabetes (1 caso), anemia (1 caso), colite ulcerativa controlada (1 caso) problemas de intestino e ferritina elevada (1 caso). Todas as mulheres possuíam acesso aos alimentos, sendo a base da alimentação, a comida feita em casa, por elas próprias. No entanto, mulheres de mais baixa renda apresentaram menor diversidade alimentar quando comparadas a mulheres de mais elevada renda. O estudo desvelou que tanto mulheres de baixa renda quanto de elevada renda possuem distintas formas de privações alimentares, entretanto, as privações ocorrem em distintos grupos alimentares. Mulheres mais escolarizadas tiveram maior senso crítico em relação à autoavaliação da alimentação. O trabalho educativo crítico possibilitou que as mulheres, independentemente do grau escolar, se tornassem capazes de elaborar conceitos mais complexos a respeito dos temas abordados. No que se refere a alimentação, a análise apontou que cinco participantes reduziram o volume de alimentos consumidos, elevaram o número de porções e introduziram novos alimentos na dieta. Quatro participantes passaram a consumir predominantemente o pão integral no lugar do pão branco. Seis mulheres elevaram o consumo de frutas, verduras, legumes e de alimentos integrais, três participantes passaram a comer com mais calma, além de redução do consumo de carne vermelha, açúcar e/ou doces. Quatro mulheres conseguiram sair do sedentarismo e passaram a praticar atividade física. As alterações no comportamento alimentar e estilo de vida, resultaram em perda de peso discreto (4 kg) e significativo (perda de 22 Kg), conferindo sensação de estar “mais leve” e ter maior disposição. As participantes referiram melhora da qualidade do sono, redução dos sintomas da menopausa, melhora de parâmetros bioquímicos (após a repetição dos exames), melhora do funcionamento intestinal, maior capacidade de julgar e avaliar os alimentos industrializados e prontos para o consumo e maior poder de reflexão e decisão sobre as escolhas alimentares.

## Conclusão

O atendimento online possibilitou o desenvolvimento de uma Educação alimentar e nutricional crítica junto a mulheres maduras e idosas. Apesar das suas limitações, o trabalho educativo virtual possibilitou acesso à saúde e ao mesmo tempo foi uma opção viável e segura em tempos pandêmicos. Além disso, mostrou que é possível trabalhar a educação nutricional de forma crítica, resultando em maior capacidade de reflexão e autonomia sobre as escolhas alimentares, bem como melhoras do ponto de vista clínico (bioquímico), da saúde e do estado nutricional.

## Agradecimentos

Agradecemos à agência de fomento CAPES pelo financiamento desta pesquisa.

## Referências

BOOG, Maria Cristina Faber. *Educação em nutrição: integrando experiências*. 1 ed., Campinas: Komedi Editora, 2013. 268 p.

FREIRE, Paulo. *Educação como prática da liberdade*. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1967.

FREIRE, Paulo. *Pedagogia do Oprimido*. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987.

FREIRE, Paulo. *Pedagogía y política de la esperanza. Teoría, cultura y enseñanza*. Buenos Aires: Editorial Amorrortu, 2003.

GIROUX, Henry. *Cruzando as fronteiras do discurso educacional: novas políticas em educação*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1999.

LIBERMAN, Sami. Sistema Endócrino, Nutricional e Metabólico. *Envelhecimento do Sistema Endócrino*. In: Tratado de geriatria e gerontologia / Elizabete Viana de Freitas et al. - 3.ed. - [Reimpr]. - Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, cap. 68, 2013.

MAGALHÃES, Nogueira, Maria Luísa et al. O método de história de vida: a exigência de um encontro em tempos de aceleração. *Pesquisas e Práticas Psicossociais*, v. 12, n. 2, maio-agosto de 2017.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. *O Desafio do Conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*/ Maria Cecília de Souza Minayo-11 ed. São Paulo: Hucitec, 2008.

MORAES, Roque. Análise de conteúdo. *Revista Educação*, Porto Alegre, v. 22, n. 37, p. 7-32, 1999. Disponível em: [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4125089/mod\\_resouce/content/1/Roque-Moraes\\_Analise%20de%20conteudo-1999.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4125089/mod_resouce/content/1/Roque-Moraes_Analise%20de%20conteudo-1999.pdf)

SOUZA, Elton Bicalho de. Transição nutricional no Brasil: análise dos principais fatores. *Cadernos UniFOA*, n. 13, agosto/2010.

XU, Ming; KIRKLAND, James L. Inflammation and Aging. In: Vern L. Bengtson, Richard A. Settersten Jr. *Handbook of theories of aging*. Cap. 8. Nova York: Springer Publishing Company, 2016, p. 173-190.