

Processo de construção de um álbum seriado sobre alimentos regionais

Process of constructing an album on regional food

El proceso de construcción de un rotafolio acerca de los alimentos regionales

Mariana Cavalcante Martins^I; Julliana dos Santos Aires^{II}; Lorena Barbosa Ximenes^{III};
Viviane Martins da Silva^{IV}; Maria Vera Lúcia Moreira Leitão Cardoso^V

RESUMO

Objetivo: descrever o processo de construção de uma tecnologia educativa, álbum seriado, sobre os alimentos da Região Nordeste Brasileira. **Método:** a construção do álbum, *Alimentos regionais promovendo a segurança alimentar*, ocorreu em quatro etapas: entrevista sobre hábitos alimentares; fotografias da localidade; teste piloto; e validação por juízes. Estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, mediante parecer de número 98/09. **Resultados:** contém sete figuras e cinco fichas-roteiros, as quais envolvem situações-problemas representadas pelas ilustrações. Essas fichas foram desenvolvidas mediante o processo de alfabetização descrito por Paulo Freire, o qual contempla as fases: levantamento do universo vocabular, escolha das palavras relacionadas, criação de situações existenciais e elaboração de fichas-roteiros. **Conclusão:** acredita-se que a utilização do álbum torna-se eficaz, à medida que existam profissionais de saúde mediando a discussão e incentivando o consumo dos alimentos regionais, de forma a contribuir com os hábitos alimentares saudáveis.

Palavras-chave: Enfermagem; promoção da saúde; materiais de ensino; hábitos alimentares.

ABSTRACT

Objective: to describe the process of assembling a flip-chart album on foods of Brazil's Northeast Region as educational technology. **Method:** the album, *Regional foods promoting food security*, was constructed in four stages: interview on diet; photographs of the locality; pilot test; and validation by judges. The study was approved by the research ethics committee (report number 98/09). **Results:** seven figures and five script forms involving problem situations represented by illustrations. These forms were developed using the literacy-building process described by Paulo Freire, which comprises the following phases: inventory of common vocabulary; selection of related words; creation of existential situations; and development of script forms. **Conclusion:** use of a flip-chart album is found to become effective to the extent that there are health professionals mediating the discussion and encouraging the consumption of regional foods, so as to contribute to healthy eating habits.

Keywords: Nursing; health promotion; teaching materials; food habits.

RESUMEN

Objetivo: describir el proceso de construcción de una tecnología educativa, rotafolio, acerca de alimentos del Nordeste Brasileño. **Método:** la construcción del álbum, *Alimentos regionales promoviendo la seguridad alimentaria*, se produjo en cuatro etapas: entrevista sobre hábitos alimenticios; fotografías de la localidad; prueba piloto; y validación por jueces. Un Comité de Ética en Investigación aprobó el proyecto, mediante dictamen de número 98/09. **Resultados:** se compone de siete fichas y cinco fichas-guiones, que implican situaciones-problemas representadas por las ilustraciones. Estas fichas se elaboraron mediante el proceso de alfabetización descrito por Paulo Freire, que contiene las fases: relevamiento del universo del vocabulario, elección de las palabras relacionadas, creación de situaciones existenciales y elaboración de fichas-guiones. **Conclusión:** se cree que el uso del rotafolio es efectivo, a medida en que existan profesionales de salud que medien la discusión y fomenten el consumo de alimentos regionales, contribuyendo así a hábitos de alimentación saludables.

Palabras clave: Enfermería; promoción de la salud; materiales de enseñanza; hábitos alimenticios.

INTRODUÇÃO

No cuidado à saúde da criança, a alimentação é considerada um aspecto fundamental¹. De modo geral, as crianças menores de cinco anos sofrem influência dos seus cuidadores na formação dos hábitos alimentares. Para tanto, torna-se importante investigar aspectos

culturais, que podem desempenhar papel predominante na alimentação da mesma. Tal necessidade justifica-se por ser nessa idade que as crianças adquirem mais conhecimentos, fortalecem hábitos, valores e costumes que irão contribuir para seu crescimento adequado².

^IDoutora em Enfermagem. Professora Adjunto do Departamento de Enfermagem da Universidade Federal do Ceará. Fortaleza, Ceará, Brasil. E-mail: marianaenfermagem@hotmail.com.

^{II}Mestre em Enfermagem. Universidade Federal do Ceará. Fortaleza, Ceará, Brasil. E-mail: jullianaaires@yahoo.com.br.

^{III}Doutora em Enfermagem. Professora Associada, Universidade Federal do Ceará. Fortaleza, Ceará, Brasil. E-mail: lbximenes2005@uol.com.br.

^{IV}Doutora em Enfermagem. Professora Adjunta do Departamento de Enfermagem da Universidade Federal do Ceará. Fortaleza, Ceará, Brasil. E-mail: viviane.silva@ufc.br.

^VDoutora em Enfermagem. Professora Titular do Departamento de Enfermagem da Universidade Federal do Ceará. Fortaleza, Ceará, Brasil. E-mail: cardoso@ufc.br

Ao comparar o consumo de alimentos processados por famílias brasileiras em três pesquisas domiciliares foi identificado que, no decorrer de três décadas, o consumo de alimentos não processados vem sendo substituído por alimentos ultraprocessados, com aumento da ingestão de açúcar, gordura saturada e sódio³.

Por outro lado, sabe-se que as frutas e hortaliças são fontes importantes de vitaminas, minerais e fibras, sendo componentes valiosos de uma dieta equilibrada e nutritiva⁴. Nesse contexto, há destaque para os alimentos regionais (frutas, hortaliças, tubérculos e leguminosas), os quais estão disponíveis em cada região do Brasil e possuem como características primordiais: o fácil acesso, o baixo custo e o alto valor nutritivo⁵.

Em pesquisa anterior realizada no município do presente estudo identificou-se que os alimentos regionais eram subutilizados pelas mães, devido à falta de conhecimento das mesmas acerca de outras opções de preparo com esses alimentos⁶.

Sabe-se que diversos programas de educação nutricional vindo sendo desenvolvidos nas unidades de saúde, nas escolas e comunidades na tentativa de melhorar a alimentação das crianças, no entanto, ainda não está esclarecido quais metodologias contribuem, de fato, para aumentar ou manter o consumo infantil de frutas e hortaliças⁷.

Portanto, considerou-se relevante elaborar o álbum seriado intitulado: *Alimentos Regionais promovendo a Segurança Alimentar*. Essa tecnologia tem a finalidade de incentivar os familiares de crianças a utilizarem esses alimentos, contribuindo, assim, para a formação de hábitos alimentares saudáveis. Nessa perspectiva, o objetivo do estudo foi descrever o processo de elaboração do álbum seriado sobre os alimentos regionais da Região Nordeste.

REVISÃO DE LITERATURA

Atualmente, em diversos países, tem sido verificado um processo transição nutricional, o qual se caracteriza pela redução dos índices de desnutrição e aumento da prevalência de excesso de peso e obesidade. Em 2010, um inquérito populacional realizado em 144 países, constatou que 43 milhões de crianças pré-escolares apresentavam sobrepeso e obesidade, estando ainda outras 92 milhões em risco de sobrepeso. Com isso, a prevalência mundial de sobrepeso e obesidade infantil aumentou de 4,2% em 1990 para 6,7% em 2010⁸.

Diante desses dados, torna-se oportuno destacar que as crianças encontram-se vulneráveis às condições do meio. E, por conta disso, os pais ou cuidadores desempenham um papel crucial na formação dos hábitos alimentares das mesmas⁹, ao ofertar alimentos saudáveis e ter um comportamento alimentar adequado¹⁰, que sirva de referência para a criança.

Outro aspecto importante a ser considerado no contexto alimentar diz respeito à situação de segurança alimentar da família, a qual pode influenciar a escolha

dos tipos de alimentos, sendo definido por lei como a garantia de acesso regular e permanente a alimentos de qualidade e em quantidade suficiente, sem comprometer as outras necessidades essenciais; e que respeitem a diversidade cultural, sendo ambiental, econômica e socialmente sustentáveis¹¹.

A partir disso, diversas estratégias vêm sendo implementadas para fomentar ações educativas alimentares que respeitem as tradições regionais, bem como o contexto cultural e social no qual o indivíduo está inserido, priorizando as práticas alimentares habituais de cada região.

Dentre essas, pode-se destacar o incentivo ao consumo de alimentos *in natura* (ou minimamente processados) mediante a acessibilidade da população. Nesse sentido, a realização de atividades em grupo, como uma estratégia de intervenção nutricional que busca a multiplicação de informações sobre alimentação saudável parecem contribuir, de forma eficaz, para mudanças positivas nos hábitos alimentares¹².

Diante disso, considera-se que as tecnologias educativas tornam-se elementos facilitadores e suportes complementares à proposta de educação libertadora¹³. Por conta disso, a elaboração desses materiais deve estar embasada na proposta de que os indivíduos tornem-se agentes multiplicadores de conhecimento e transformadores da sua realidade.

MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo acerca do processo de construção do álbum seriado *Alimentos regionais promovendo a segurança alimentar*. Essa tecnologia foi elaborada a partir do contexto da zona rural de um município da região metropolitana de Fortaleza-Ceará.

A elaboração desse álbum seriado deu-se em quatro etapas. A primeira foi desenvolvida em estudo preliminar, transcorrido no mesmo município em estudo, por meio de entrevistas sobre os hábitos alimentares das famílias, das quais pôde ser extraído o universo vocabular que compôs o material⁶. De forma complementar, utilizou-se também o manual, *Alimentos Regionais Brasileiros*⁵, e o relatório *The State of Food Insecurity in the World*¹⁴.

Posteriormente, decorreu-se a segunda etapa, sendo utilizadas fotografias da realidade local, objetivando retratar as peculiaridades do contexto em que vivem a população da zona rural. A partir disso, fez-se necessário contratar um *designer*, no qual elaborou as ilustrações baseadas nas fotografias e na descrição da pesquisadora, sendo necessários oito encontros na tentativa de retratar com precisão a realidade da zona rural.

Em continuidade, desenvolveu-se o álbum seriado com a estrutura: cada folha contém uma ilustração, a qual deve ficar exposta para os sujeitos; e uma ficha-roteiro (no verso), que deve permanecer voltada para o profissional.

Essas fichas-roteiros foram elaboradas seguindo os propósitos da Pedagogia da Liberdade, de Paulo Freire, tendo como finalidade nortear o diálogo do grupo e favorecer a práxis ação-reflexão-ação.

Esse processo é composto por cinco fases. A primeira fase: levantamento do universo vocabular e a segunda fase: escolha das palavras selecionadas - ocorreram por intermédio de pesquisa prévia no município desvendando percepções, crenças, sentimentos e dificuldades; a terceira fase: a criação de situações existenciais - foram elaboradas mediante as fotografias da localidade, as quais subsidiaram as situações-problemas; a quarta fase: elaboração de fichas-roteiros - desenvolvidas a partir das fotografias e das situações criadas, servindo como um guia ao profissional durante as discussões. E a quinta fase: leitura de fichas com decomposição das famílias fonêmicas correspondentes aos vocábulos geradores¹⁵, não foi usada por não se adequar ao objeto do estudo.

A terceira etapa foi constituída por um teste piloto realizado com quinze mães que aguardavam a consulta de enfermagem em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) do município, buscando-se que o álbum seriado pudesse ser aprimorado a partir das percepções das mesmas. Tendo sido avaliado por elas a clareza e compreensão das figuras, destacando as modificações necessárias. Ao final, foram realizados alguns ajustes inerentes às ilustrações, tais como, coloração dos alimentos e adequação dos desenhos.

E por fim, após construção do álbum seriado fez-se necessário validá-lo, caracterizando a quarta etapa. Nessa fase, um grupo formado por doze juízes, sendo nove profissionais da Estratégia Saúde da Família e três docentes de universidades, avaliou as ilustrações e fichas-roteiro quanto à validade de aparência (clareza/compreensão) e conteúdo (relevância), considerando totalmente válido.

Em respeito aos aspectos éticos da Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde¹⁶, o estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Ceará (UFC), sob o parecer de nº 98/09, obtendo consentimento por escrito de todos os participantes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Sabe-se que o álbum seriado é um interessante recurso visual que pode ser utilizado em diversas situações, dentre as quais em atividades educativas¹⁷, respeitando o contexto cultural que os participantes vivem¹⁸.

Nesse sentido, estudo desenvolvido com oito enfermeiras, as quais foram entrevistadas acerca da consulta de puericultura, identificou que o contexto cultural é um dos fatores que podem influenciar a realização dessa consulta¹⁹. Por conta disso, o profissional deve desenvolver suas ações em conformidade com a realidade da população.

Dessa forma, o presente álbum seriado torna-se um instrumento educativo importante, pois o mesmo

foi elaborado mediante o contexto da população, possibilitando a aprendizagem, uma vez que se permite o desenvolvimento do diálogo, sendo essencial a presença do profissional como mediador do processo de comunicação interativo e eficaz.

Essa tecnologia tem como proposta ser utilizada na consulta de puericultura e/ou grupos educativos, pelo enfermeiro, junto aos familiares de crianças atendidas na UBS. Além disso, destaca-se que o mesmo pode ser empregado em outras localidades da Região Nordeste, podendo ainda ser adaptado para as demais regiões do país, desde que os alimentos sejam modificados, mediante a disponibilidade dos mesmos.

Ele possui tamanho de 40 centímetros de comprimento por 35 centímetros de altura e é composto por ilustrações, as quais ficam expostas para os participantes; e por fichas-roteiro correspondentes, as quais permanecem voltadas ao profissional e servem como direcionamento para discussões e troca de conhecimentos. Totalizando, assim, sete ilustrações (incluindo a capa) e cinco fichas-roteiro (a capa e a ilustração final não possuem).

Para construção dessa tecnologia educativa, buscou-se elaborar ilustrações simples e que reproduzissem o contexto vivenciado pelos indivíduos, a partir de uma história fictícia. Sabe-se que a participação ativa dos envolvidos torna-se imprescindível para auxiliar na aquisição de conhecimentos²⁰ e na compreensão acerca de sua identidade cultural e da realidade social.

Inicialmente, a capa do álbum seriado foi desenvolvida com objetivo de introduzir a temática alimentação, bem como favorecer o diálogo do profissional com os participantes, conforme mostra o Anexo 1.

Nesta, optou-se por colocar a mãe (Maria - personagem principal) e seu filho (Joãozinho), juntamente com uma mesa contendo alimentos regionais conhecidos da população (jerimum/abóbora, abacaxi, caju, siriguela, banana, laranja). A escolha dessa apresentação inicial deu-se na tentativa de enfatizar que os familiares (mãe, pai e/ou outro cuidador) são os principais responsáveis pela formação dos hábitos alimentares das crianças.

No entanto, sabe-se que a mãe é quem geralmente decide acerca dos hábitos alimentares da família²¹. Destaca-se ainda que esses hábitos das crianças podem até ser modificados com o decorrer do desenvolvimento, mas o registro e a importância do primeiro aprendizado e algumas formas sociais adquiridas permanecem ao longo da vida²¹.

Além disso, na capa há destaque também para o título do álbum *Alimentos regionais promovendo a segurança alimentar*. Este foi pensado de forma a envolver os dois principais assuntos selecionados para serem enfocados no decorrer da apresentação das ilustrações: alimentos regionais e segurança alimentar.

Diante da existência de uma grande diversidade de alimentos regionais brasileiros foram selecionados

para compor o álbum: o caju, a banana, o jerimum/abóbora e a siriguela⁵. Essa escolha foi baseada na maior disponibilidade desses alimentos na região, constatado por meio de pesquisa anterior⁶.

A partir disso, as ilustrações iniciais foram desenvolvidas para apresentar duas personagens, a Francisca e a Maria.

Na ilustração da Ficha-roteiro 1, elas aparecem fazendo compras na *Bodega do Zé* (terminologia utilizada no município em estudo e que se refere a um pequeno comércio) com a mesma quantia de R\$10,00 reais (US\$4,27) cada uma. Entretanto, a Maria aparece na seção de frutas e hortaliças; e a Francisca escolhendo produtos industrializados, conforme mostra o Anexo 1. Ressalta-se que, para contribuir com a situação de contraposição criada, optou-se ainda por caracterizar as personagens de forma diferenciada.

Dessa forma, ao criar essa situação buscou-se retratar o contexto vivenciado pelos moradores do município, tendo em vista que o ato de comprar alimentos industrializados nesses estabelecimentos é corriqueiro na região, pois oferecem valores mais acessíveis, costumam ser próximos às residências e apresentam facilidades de pagamento.

Por ocasião, acredita-se que as ilustrações tornam-se importantes quando são codificadas a partir de situações locais. Com isso, permitem a análise de problemas e guardam em si elementos que serão decodificados pelo grupo, com a colaboração do mediador, e o debate em torno delas possibilitará a conscientização acerca da temática abordada¹⁵.

Destaca-se, ainda, que o valor em dinheiro (R\$ 10,00) foi estabelecido a partir de pesquisa anterior⁶, a qual identificou que a maioria das famílias possuía renda mensal de até um salário mínimo, tendo uma média de quatro moradores em cada domicílio. Logo, optou-se por essa quantia, pois, a partir de uma pergunta informal, identificou-se que, em média/dia, esse era o valor disponível por dia para aquisição de alimentos.

Em continuidade com a história, na ilustração da Ficha-roteiro 2 apresenta as mesmas personagens após as compras realizadas na cena anterior, fazendo uma comparação dos alimentos adquiridos por elas. Aparece, então, a personagem Maria, a qual comprou alimentos regionais (laranja, banana, caju, feijão, abacaxi e batata-doce) e em maior quantidade; e a Francisca que, com a mesma quantia, adquiriu somente alimentos industrializados (biscoito; refrigerante; macarrão instantâneo; suco industrializado e enlatado), segundo a Figura 2.

Portanto, a ideia por constituir duas situações contrapostas, alimentos saudáveis e não-saudáveis, surgiu para favorecer o diálogo entre o mediador e os participantes. Dessa forma, a ficha-roteiro correspondente a essa ilustração aborda a reflexão crítica das situações, enfatizando a segurança alimentar.

Torna-se importante, então, a construção de uma educação problematizadora, a qual se fundamenta na relação dialógico-dialética entre educador e educando, visando à formação de um sujeito crítico e participativo. Com isso, a relação torna-se horizontal, havendo a troca de conhecimentos e experiências, e possibilitando, assim, o aprendizado mútuo e contínuo¹⁵.

A partir de tais situações, busca-se que os indivíduos possam distinguir, de fato, a diferença na alimentação adquirida pelas duas mulheres. A primeira comprou alimentos de alto valor nutritivo e a segunda comprou somente itens de alto teor energético e baixo valor nutritivo. Por conseguinte, surge espaço para abordar a importância de uma alimentação saudável e para enfatizar a definição da terminologia alimentos regionais. Para tanto, pretende-se ainda que os indivíduos possam refletir acerca da viabilidade de possuir uma alimentação saudável mesmo com recurso financeiro reduzido.

Nesse sentido, pode-se destacar que, atualmente, a dieta habitual dos brasileiros possui a inclusão de alimentos classificados como ultraprocessados, com elevados teores de gordura, sódio e açúcar; com baixo teor de micronutrientes e alto conteúdo calórico. Estando o consumo médio de frutas e hortaliças aquém do valor recomendado pelo guia alimentar para a população brasileira²². Ainda nesse contexto, estudo realizado no Município de Maranguape—Ceará detectou que o consumo alimentar de crianças menores de dois anos apresentou-se como sendo de baixo teor nutritivo e de alto custo, com a predominante utilização de alimentos industrializados (macarrão instantâneo, refrigerante e suco industrializado), em detrimento aos alimentos regionais⁶.

Além disso, uma pesquisa que avaliou os alimentos mais consumidos no Brasil identificou que os mais citados pela população foram: arroz (84%), café (79%), feijão (72,8%), pão de sal (63%), carne bovina (48,7%), sucos/refrescos (39,8%) e refrigerantes (23%); tendo menor presença de frutas (16%) e hortaliças (16%)²³.

Esses dados corroboram com a tendência mundial de padrão alimentar infantil, a qual se caracteriza pelo consumo frequente de alimentos ricos em lipídios, carboidratos refinados, e em açúcar, tais como refrigerantes, biscoitos e doces²⁴.

Na ilustração da Ficha-roteiro 3 tem-se a personagem Maria realizando os cuidados necessários com os alimentos após a compra; e seu filho Joãozinho higienizando as mãos, conforme mostra a Figura 2.

Julgou-se importante introduzir essa ficha-roteiro, pois ela pontua o modo correto de higienizar os alimentos, o tempo e a maneira que os mesmos devem ser acondicionados e a importância de cozinhá-los de forma adequada. Enfoca, ainda, a qualidade da água de beber (preferência por água filtrada ou fervida), bem como a importância da lavagem das mãos, principalmente antes do preparo e do consumo dos alimentos.

É oportuno salientar que, a partir desse momento, somente a personagem Maria terá destaque no álbum, pois ela teve um comportamento positivo ao comprar alimentos saudáveis. Além disso, destaca-se a importância da sequência dos fatos, pois à medida que as situações vão sendo abordadas, há a construção de uma história.

Então, após a Maria ter ido às compras e adquirido os alimentos (Ficha-roteiro 1 e 2); e higienizado os mesmos (Ficha-roteiro 3), tem-se a continuidade com opções de receitas a serem preparadas com os alimentos regionais selecionados (caju, banana, jerimum/abóbora e siriguela).

Destaca-se, ainda, que essas receitas não foram desenvolvidas pela pesquisadora, e sim, escolhidas após amplo levantamento^{5,25} e análise de custo/benefícios.

Em continuidade à história, a ilustração da Ficha-roteiro 4 retrata a personagem Maria colhendo o caju diretamente do cajueiro contido no quintal da própria casa (situação comum na zona rural em estudo), e em seguida preparando uma refeição com o fruto colhido previamente, conforme mostra o Anexo 1.

Com isso, objetiva-se reforçar a disponibilidade dos alimentos regionais e dialogar, juntamente com os participantes, a respeito das diversas opções de preparo utilizando o caju. E assim, partindo das respostas, apresentar a receita inserida na ficha-roteiro, tornando-a uma nova opção alimentar para a família.

Ressalta-se que a escolha do caju visa contribuir para a segurança alimentar da população e divulgar um novo hábito de consumo do mesmo, com a transformação do que seria desperdiçado. O caju tem grande importância para a economia da região Nordeste, com destaque para o estado do Ceará, onde a castanha de caju é o principal produto de exportações. Por sua vez, a utilização do pedúnculo (polpa) é direcionada para o mercado interno apenas na produção de sucos, doces e vinhos²⁶.

Por conta disso, optou-se pela receita da carne de caju, tendo em vista que a mesma utiliza a polpa do fruto, a qual geralmente é desperdiçada. Tendo ainda como opção de ser preparada no formato de *cajuburger*, sendo isso um possível atrativo para as crianças.

De forma complementar, a ficha também contém o modo de preparo de uma receita utilizando a banana, a qual é consumida no município, principalmente, na forma *in natura* e no preparo de vitaminas. Para tanto, a opção de preparo selecionada para o álbum foi a farofa enriquecida com a casca da banana²⁵.

Ainda nesse contexto, também foram escolhidos o jerimum (abóbora) e a siriguela, representados na ilustração da Ficha-roteiro 5, apresentando mais opções de receitas diferenciadas, conforme mostra a Figura 3.

O consumo do jerimum no município estava relacionado, principalmente, ao seu uso cozido no feijão ou na carne. Por conta disso, optou-se como opção de

receita o preparo do arroz com o acréscimo de pequenos pedaços da casca de jerimum; tendo em vista que a mesma é fonte de proteínas, ferro, fibras e cálcio, além de ácido ascórbico, os quais apresentam concentrações superiores quando comparados à polpa²⁶.

E a siriguela também é um fruto consumido com frequência na forma *in natura* no município. Sendo assim, a opção de preparo presente no álbum é o suco da folha da siriguela. Este suco é pouco conhecido, entretanto seu acesso para o consumo é fácil, visto que as folhas estão disponíveis em qualquer época do ano, possuindo elevado valor nutritivo. De acordo com estudo realizado sobre a determinação da composição centesimal das folhas de siriguela, identificou-se que na folha existem 2,40g de lipídios e 113,16Kcal, valores estes superiores aos contidos no fruto, o qual possui 0,10g de lipídios e 83Kcal²⁷.

É oportuno salientar que essas opções de preparo mencionadas evidenciam o aproveitamento integral dos alimentos, o qual buscar utilizar partes do alimento que, muitas vezes, são desprezadas (cascas, talos, folhas e sementes), de forma a aproveitar todos os nutrientes e reduzir o desperdício dos mesmos.

Ressalta-se ainda que as receitas sugeridas no álbum estão descritas em cada ficha-roteiro, incluindo os ingredientes e o modo de preparo, cabendo ao profissional orientar as famílias a utilizarem esses alimentos, podendo ainda adaptar quanto ao preparo segundo as preferências das mesmas (em relação ao tempero, ponto de cozimento, dentre outros).

E por fim, a ilustração da Ficha-roteiro 6 apresenta a família da personagem Maria disposta à mesa, com todas as receitas mencionadas (carne de caju; farofa com casca de banana; arroz com casca de jerimum e suco da folha de siriguela), as quais representam as preparações utilizando os alimentos regionais e que podem ser consumidas diariamente, promovendo, assim, a segurança alimentar, conforme mostra a Figura 3.

A partir dessa última ilustração, o profissional terá a oportunidade de resgatar os pontos principais (segurança alimentar, alimentos regionais e hábitos de higiene) evidenciados no decorrer da história, bem como os alimentos citados e as receitas sugeridas, como forma de verificar uma possível aquisição de conhecimento inicial.

CONCLUSÃO

O desenvolvimento desse álbum seriado busca propiciar ao enfermeiro, um material educativo instrutivo, que facilite as orientações a serem fornecidas, tendo em vista que as situações apresentadas foram construídas no contexto vivenciado pelas famílias da zona rural. E ainda seja um apoio aos familiares para que as dúvidas em relação à alimentação saudável sejam esclarecidas.

Entretanto, faz-se necessário ainda que outros estudos para capacitação dos profissionais sejam realizados, a fim de que eles possam compreender o referencial teórico da educação problematizadora, utilizando-o, assim, em sua prática cotidiana como forma de aprendizagem e troca de conhecimentos junto aos familiares.

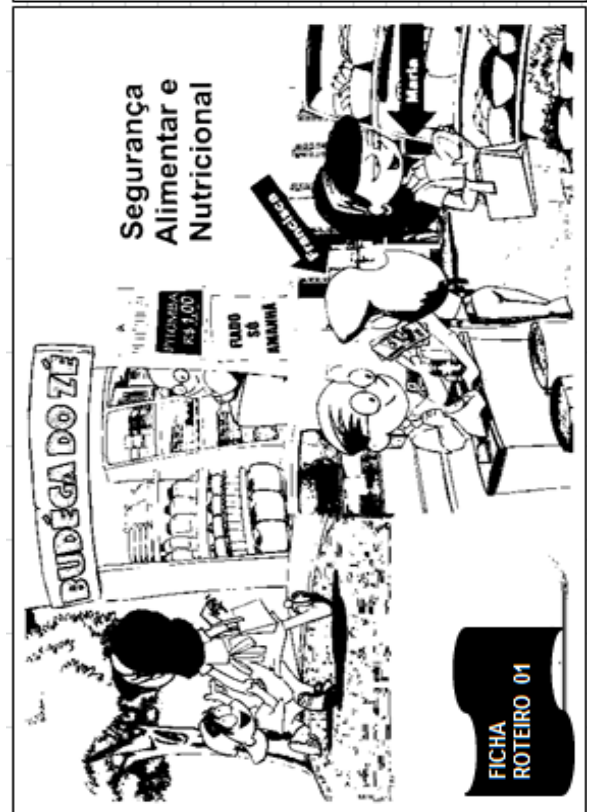
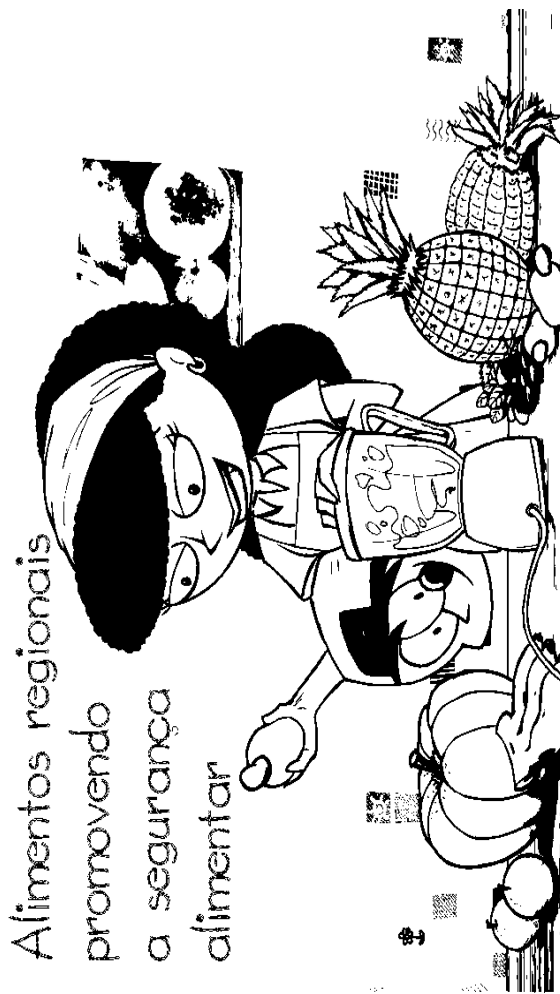
Além disso, muitos esforços deverão ser feitos para que o álbum seriado impresso seja disponibilizado nas unidades de saúde da zona rural, bem como futuros estudos sejam realizados para avaliar seu impacto na mudança de práticas alimentares.

Portanto, acredita-se que o uso dessa tecnologia torna-se efetivo a medida que existam profissionais de saúde, especialmente enfermeiros, mediando a discussão entre os familiares de crianças pré-escolares e incentivando o consumo dos alimentos regionais, de forma a contribuir com os hábitos alimentares saudáveis. Reforçando, assim, a importância do enfermeiro produzir novas tecnologias educacionais, como forma de evidenciar as atividades de educação em saúde, visando à promoção da saúde.

REFERÊNCIAS

1. Maia ER, Lima JF, Pereira JS, Eloi AC, Gomes CG, Nobre MM. Validação de metodologias ativas de ensino-aprendizagem na promoção da saúde alimentar infantil. *Rev Nutr.* 2012;25(1):79-88.
2. Uicab-Pool GA, Ferriani MGC, Gomes R, Pelcastre-Villafuerte B. Representação da alimentação e de programa alimentar entre mulheres responsáveis por crianças mexicanas menores de 5 anos. *Rev Latino-Am Enfermagem.* 2009;17(6):940-46.
3. Monteiro CA, Levy RB, Claro RM, Castro IR, Cannon G. Increasing consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health: evidence from Brazil. *Public Health Nutr.* 2011;14(1):5-13.
4. Alinia S, Hels O, Tetens I. The potential association between fruit intake and body weight – a review. *Obes Rev.* 2009;10(6):639-47.
5. Ministério da Saúde (Br). Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Alimentos Regionais Brasileiros. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2002.
6. Martins MC, Ximenes LB, Casimiro CF, Silveira VG, Frota MA. Estratégia educativa com enfoque nos hábitos alimentares de crianças: alimentos regionais. *Cogitare Enferm.* 2009;14(3): 463-9.
7. Christian MS, Evans CE, Ransley JK, Greenwood DC, Thomas JD, Cade JE. Process evaluation of a cluster randomised controlled trial of a school-based fruit and vegetable intervention: Project Tomato. *Public Health Nutr.* 2012;15(3):459-65.
8. Onis M, Blössner M, Borghi E. Global prevalence and trends of overweight and obesity among preschool children. *Am J Clin Nutr.* 2010; 92(5):1257-64.
9. Anzman S, Rollins B, Birch L. Parental influence on children's early eating environments and obesity risk: implications for prevention. *Int J Obes.* 2010; 34(7):1116-24.
10. Skouteris H, McCabe M, Swinburn B, Newgreen V, Sacher P, Chadwick P. Parental influence and obesity prevention in pre-schoolers: a systematic review of interventions. *Obes Rev.* 2011; 12(5):315-28.
11. Ministério da Saúde (Br). Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. *Diário Oficial da União.* 2006. Seção 2, p. 6.
12. Franzoni B, Lima LA, Castoldi L, Labrêa MGA. Avaliação da efetividade na mudança de hábitos com intervenção nutricional em grupo. *Ciênc saúde coletiva.* 2013; 18(12):3751-58.
13. Barbosa SM, Dias FLA, Pinheiro AKB, Pinheiro PNC, Vieira NFC. Jogo educativo como estratégia de educação em saúde para adolescentes na prevenção às DST/AIDS. *Rev eletr enf.* 2010; 12(2):337-41.
14. Food and Agriculture Organization of the United Nations (Fao). *The State of Food Insecurity in the World: Economic crises - impacts and lessons learned.* Rome: Food and Agriculture Organization; 2009.
15. Freire P. *Educação como prática da liberdade.* Rio de Janeiro: Paz e Terra; 1999.
16. Ministério da Saúde (Br). Comitê Nacional de Ética em Pesquisa em Seres Humanos. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012: diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos. Brasília (DF): Conselho Nacional de Saúde; 2012.
17. Dodt RCM, Ximenes LB, Oria MOB. Validation of a flip chart for promoting breastfeeding. *Acta Paul Enferm.* 2012; 25(2):225-30.
18. Pereira DA, Costa NMSC, Sousa ALL, Jardim PCBV, Zanini CRO. Efeito de intervenção educativa sobre o conhecimento da doença em pacientes com diabetes mellitus. *Rev Latino-Am Enfermagem.* 2012; 20(3):478-85.
19. Ribeiro SP, Oliveira DS, Fernandes SLSA, Felzemburgh RDM, Camargo CL. O cotidiano de enfermeiras na consulta em puericultura. *Rev enferm UERJ.* 2014; 22(1): 89-95.
20. Novaes JF, Lamounier JA, Franceschini SCC, Priore SE. Fatores ambientais associados ao sobrepeso infantil. *Rev Nutr.* 2009; 22(5):661-73.
21. Madruga SW, Araújo CLP, Bertoldi AD, Neutzling MB. Manutenção dos padrões alimentares da infância à adolescência. *Rev Saude Publica.* 2012;46(2): 376-86.
22. Ministério da Saúde (Br). Departamento de Atenção Básica. *Política Nacional de Alimentação e Nutrição.* Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2012.
23. Souza AM, Pereira RA, Yokoo EM, Levy RB, Sichieri R. Alimentos mais consumidos no Brasil: Inquérito Nacional de Alimentação 2008-2009. *Rev Saude Publica.* 2013; 47(1):190-9.
24. Nobre LN, Lamounier JA, Franceschini SC. Preschool children dietary patterns and associated factors. *J Pediatr.* 2012; 88(2):129-36.
25. Serviço Social da Indústria (Sesi). Departamento Nacional. *Programa Cozinha Brasil: uma receita de cidadania.* Brasília (DF): Serviço Social da Indústria; 2008.
26. Pinho LX, Afonso MRA, Carioca JOB, Costa JMC, Rybka ACP. Desidratação e aproveitamento de resíduo de pedúnculo de caju como adição de fibra na elaboração de hambúrguer. *Alim Nutr.* 2011; 22(4):571-76.
27. Reis JML, Arruda YPLL, Oliveira FC. Determinação da Composição Centesimal das folhas de *Spondias Purpúrea* L.(Ciriguela). In: *Anais do 47º Congresso Brasileiro de Química; 2007 set 17-21; Natal; Brasil. Natal (RN): Associação Brasileira de Química; 2007. p. 85-7.*

ANEXO 1: Album seriado: Alimentos regionais promovendo a segurança alimentar (capa e fichas roteiro 01 a 06). Fortaleza, 2010.



FICHA ROTEIRO 01

SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

- Perguntar: O que vocês estão vendo na primeira figura? (Devem olhar detalhes/cores/mulher).
 - O que entendem das figuras?
 - Na segunda figura que alimentos vocês estão vendo? Na sacola da Francisca tem muito ou pouco alimento? E a Maria está escolhendo quais alimentos?
 - E o dinheiro que está na mão delas é igual? Qual o valor?
- Questionar: o que vocês entendem por *segurança alimentar*? Criar um debate.
 - Enfocar na perspectiva de que: segurança alimentar e nutricional, tem que garantir o acesso universal à uma alimentação de qualidade em quantidade suficiente, regularmente, com respeito aos aspectos sócio-culturais das populações.

FICHA ROTEIRO 01

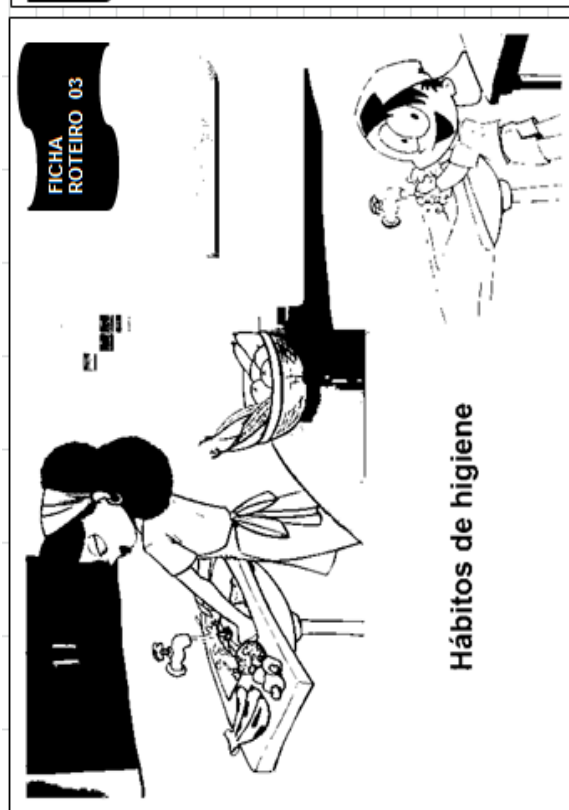


ALIMENTOS CONSUMIDOS NO DIA A DIA

FICHA ROTEIRO 02

- Perguntar: E agora o que vocês percebem de diferente? A Maria tem uma quantidade maior de alimentos?
- Vocês lembram quanto a Maria tinha de dinheiro? Lembrar que só tinha 5,00 reais e levou mais alimentos.
- Perguntar quais alimentos estão vendendo? A Maria comprou o que? E a Francisca?
- Existem alimentos regionais? Explicar o que é.
- Enfocar característica do alimento regional: nutritivo, fácil acesso e baixo custo.
- Maria ou Francisca, quem vai ter mais alimentos e vai durar por mais tempo?
- Será que podemos preparar alguma alimentação com os alimentos que Maria comprou? Qual?

- Enfocar que uma boa alimentação não é sinônimo de alimentação “cara”, pois uma alimentação saudável não é uma alimentação de alto custo;
- Debater as tabelas do INAN – comparar – valores.
- Quem será que está com os alimentos mais nutritivos? Por quê?
- Então, Pouco dinheiro
↓
Mais alimentos Nutritivos
↓
Durabilidade
↓
Segurança alimentar e Nutricional



HÁBITOS DE HIGIENE

FICHA ROTEIRO 03

Higiene dos alimentos

Na hora de escolher e consumir um alimento, não é só o valor nutritivo que conta. É muito importante observar as condições de higiene em que ele se encontra. Caso contrário, o alimento pode contribuir para o aparecimento de doenças ou até mesmo a morte. Algumas recomendações são:

- Tocar nos alimentos apenas antes de cozinhá-los ou na hora de lavá-los (e com as mãos bem limpas!).
- Beber somente água filtrada ou fervida.
- Lavar muito bem as verduras, legumes e frutas, usando sabão, gotas de água sanitária, ou vinagre e água corrente, se possível filtrada ou fervida.
- Fazer a comida perto do forno de servir.

Fonte: Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para crianças menores de dois anos. Brasil: Ministério da Saúde, 2002.

- Cozinhar bem os alimentos. Carnes, aves e peixes devem ser cozidos em temperatura superior a 70 graus, para eliminar a maior parte das contaminações. Os alimentos que estiverem congelados devem ser muito bem descongelados antes de serem preparados e cozidos.
- Fazer a quantidade certa para evitar sobras. Quando a comida estiver à temperatura ambiente, os microrganismos começam a proliferar e a comida pode estragar.
- Guardar sobras com muito cuidado. As sobras de alimentos devem ser guardadas na geladeira, em temperatura igual ou inferior a 10 graus. No caso de comida de criança, o melhor é não guardar. Todo alimento na geladeira deve estar embalado ou acondicionado em pote fechado.



FICHA ROTEIRO 04

ALIMENTOS REGIONAIS

O Cajú e a banana na alimentação diária

- Perguntar se já ouviram falar de alimentação preparada com alimentos regionais ou somente os sucos.

- Enfatizar sempre: Custo / dinheiro / durabilidade / quantidade / qualidade / nutrição / segurança alimentar.

Receita:

- Carne de Caju
- Ingredientes:
 - 4 Cajus;
 - Tomate, cebola, cheiro verde;
 - Sal, alho, óleo;

Modo de Preparo:

- Primeiramente lava bem o caju, depois coloca no liquidificador sem as extremidades, em seguida passe na peneira espremendo muito bem até ficar bem seco; depois desfia o caju e coloca para refogar em torno de 5 minutos e depois continua refogando com todos os ingredientes que forem necessários. Está pronto para servir.

Modo de Preparo:

- Refogar a casca da banana picada bem fina com um pouco de óleo juntamente com a banana picada, o tomate e o ovo. Em seguida acrescentar a farinha e o farelo; mexer no fogo até ficar bem refogado. E por fim depois de terminado acrescenta o cheiro verde.

- Enfatizar o valor nutricional de cada alimento:

- * Caju: Vitamina C (absorção do ferro e crescimento normal dos ossos).
- * Banana: Cálcio/ácido fólico (ossos e anemia).
- * Verduras: cheiro verde – ferro (anemia); tomate - Vitamina C.

Fonte: Brasil, Ministério de Saúde. Alimentos regionais brasileiros. Brasília: Ministério de Saúde, 2002. / Fernandes, A.S.A. Nutrição: manual do agente de transformação social. Fortaleza: Ipene, 1992.



FICHA ROTEIRO 05

ALIMENTOS REGIONAIS

Jerimum/abóbora e siriguela na alimentação diária

- Enfatizar sempre: Custo / dinheiro / durabilidade / quantidade / qualidade / nutrição / segurança alimentar.

Receita:

- Purê de Jerimum
- Ingredientes:
 - 1/2 Jerimum;
 - 2 colheres de leite ou água;
 - Sal.

Modo de Preparo:

- Cozinhar o jerimum, depois amassar, bem amassado, coloca no fogo juntamente, com o leite ou água e mistura bem; coloca sal a gosto.

- Arroz: Enriquecido com casca e folha de Jerimum

Ingredientes:

- 1/2 kg de Arroz;
- Sal, óleo, cebola;
- Água;
- Casca de Jerimum.

Modo de Preparo:

- Refogar o arroz com cebola e sal, em seguida colocar água fervente, o farelo de trigo e a casca do jerimum cortada em pedacinhos pequenos e cozinhar o arroz.

Fonte: Brasil, Ministério de Saúde. Alimentos regionais brasileiros. Brasília: Ministério de Saúde, 2002. / Fernandes, A.S.A. Nutrição: manual do agente de transformação social. Fortaleza: Ipene, 1992.

Receita:

- Suco da Folha de Siriguela
- Ingredientes:
 - Talos e folhas de siriguela
 - Limão
 - Água filtrada ou fervida.
 - Açúcar

Modo de Preparo:

- Colocar tudo no liquidificador, bater, depois coar e pode servir com gelo.

Enfatizar o valor nutricional de cada alimento:

- * Folha da Siriguela: rica em vitamina A (Pele, Visão, cicatrização, anticancerígeno), C (Absorção do ferro e crescimento normal dos ossos).
- * Jerimum: rico em vitamina A e C.
- * Leite: rico em cálcio (fortalecer os ossos).

Obs: Lembrar que não pode faltar o feijão (ferro).

