



**ERIKA CRISTINA ARAÚJO LIMA
ISABELLA STHEFANY TAVARES
LARISSA RODRIGUES PEDROSO**

**ELABORAÇÃO DE CARTILHA COM ORIENTAÇÕES PARA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL DESTINADA ÀS ESCOLAS PÚBLICAS DO MUNICÍPIO DE
DIVINÓPOLIS-MG**

Divinópolis, 2021



**CENTRO UNIVERSITÁRIO UNA
DIVINÓPOLIS**

**ERIKA CRISTINA ARAÚJO LIMA
ISABELLA STHEFANY TAVARES
LARISSA RODRIGUES PEDROSO**

**ELABORAÇÃO DE CARTILHA COM ORIENTAÇÕES PARA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL DESTINADA ÀS ESCOLAS PÚBLICAS DO MUNICÍPIO DE
DIVINÓPOLIS-MG.**

Trabalho apresentado ao Curso de Nutrição como requisito parcial para aprovação na disciplina Projeto Trabalho de Conclusão de Curso - Projetos.

Profa. Maria Amélia de Almeida Macêdo.

Divinópolis, 2021

RESUMO

O termo nutrição caracteriza uma sequência de processos do organismo, que englobam a ingestão do alimento, sua digestão, a absorção dos nutrientes, o metabolismo e a excreção, esses processos têm por objetivo produzir energia e manter as funções vitais do corpo humano. Cientificamente o profissional da nutrição se preocupa com a qualidade e diversidade do consumo de alimentos, no intuito de promover a qualidade de vida e impedir o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis como a obesidade, complicações cardiovasculares e desnutrição (estado patológico que implica na absorção insuficiente de nutrientes). A desnutrição e a obesidade na infância e adolescência podem causar complicações no desenvolvimento, tanto nos aspectos cognitivos quanto psicomotores, demonstrando a relevância deste estudo. A Segurança Alimentar e Nutricional destaca a realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis. Desta forma, o objetivo geral deste trabalho foi o desenvolvimento de uma cartilha que visa destacar o papel da alimentação escolar para crianças e adolescentes, na promoção da saúde, contendo orientações e focada em estimular e apoiar ações de educação alimentar e nutricional. Para embasamento da elaboração desta cartilha, realizou-se uma revisão bibliográfica balizadora do conteúdo orientativo. A partir da revisão desenvolveu-se o conteúdo a ser divulgado. A validação do material se deu através de uma avaliação e sugestões, com formato de escala tipo Likert de 5 pontos, onde cinco nutricionistas atuantes em Divinópolis deram seu parecer, alcançando 91,2% de aprovação.

Palavras-chave: Escola. Nutrição. PNAE. Políticas Públicas. Cartilha.

ABSTRACT

The term nutrition characterizes a sequence of body processes, which includes food intake, digestion, nutrient absorption, metabolism and excretion. These steps aim to produce energy and maintain the vital functions of the human body. Scientifically, the nutritionist is a professional committed to the quality and variety of food consumption, in order to promote quality of life and prevent the development of chronic non-communicable diseases such as obesity, cardiovascular diseases and malnutrition (pathological state that compromises the absorption of nutrients). Malnutrition and obesity in childhood and adolescence can cause developmental complications, both in cognitive and psychomotor aspects, demonstrating the relevance of this study. Food and Nutritional Security assure the right of the population, including scholars, to regular and permanent access to quality food, in enough quantity, based on health-promoting food practices that respect cultural diversity and are environmentally, culturally, economically and socially sustainable. Thus the aim of this monographic work was to the develop guideline focused on the role of school feeding, in health promotion with nutritional aspects, design to stimulate and support food educational actions. To this end, the methodology was a literature review based on the informative content; adjustments according to guidelines received and development of the final version.

Keywords:School. Nutrition.PNAE.Publicpolicy.Guideline.

LISTA DE FIGURAS

1. FIGURA 1 Questionário elaborado para Nutricionistas avaliarem a -- cartilha produzida.....	15
2. FIGURA 2 Capa Cartilha.....	15
3. FIGURA 3 Contra Capa.....	16
4. FIGURA 4 Apresentação.....	16
5. FIGURA 5 Imagem.....	16
6. FIGURA 6 Sumário.....	16
7. FIGURA 7 Promoção da alimentação.....	17
8. FIGURA 8 Promoção da alimentação,,,,,,,.....	17
9. FIGURA 9 Orientações para manipuladores.....	17
10. FIGURA 10 Orientações para manipuladores,,,,,.....	17
11. FIGURA 11 Orientações para manipuladores.....	18
12. FIGURA 12 Orientações para manipuladores.....	18
13. FIGURA 13 Alimentação saudável.....	18
14. FIGURA 14 Alimentação saudável.....	18
15. FIGURA 15 Mensagem final.....	19
16. FIGURA 16 Referências.....	19

LISTA DE GRAFICOS

1. **GRÁFICO 1** Percentual de IMC x IDADE de crianças de 0 a 5 anos no município de Divinópolis- MG..... 10

2. **GRÁFICO 2** Percentual de IMC x IDADE de crianças de 5 a 10 anos no município de Divinópolis- MG..... 11

3. **GRÁFICO 3** Percentual de IMC x IDADE de adolescentes no município de Divinópolis- MG..... 11

SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO.....	8
2.JUSTIFICATIVA.....	12
3. OBJETIVOS.....	13
3.1Objetivo Geral.....	13
3.2Objetivos Específicos.....	13
4.MÉTODO.....	14
5.RESULTADOS.....	19
6.DISSCUSSÃO.....	20
7.CONCLUSÃO.....	21
8.REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	21

1 INTRODUÇÃO

O direito à alimentação adequada é um direito humano básico, sem o qual não podem ser discutidos ou concretizados outros direitos, uma vez que sua realização é imprescindível para o direito à vida (VALENTE, 2001).

A globalização estimula cada vez mais o consumo de alimentos industrializados, conseqüentemente acabam influenciando nas escolhas do dia-a-dia, dificultando a manutenção da cultura alimentar de cada região. Além disso, o consumo excessivo de alimentos industrializados possui relação com algumas doenças crônicas não transmissíveis que vêm crescendo em crianças e adolescentes (CAMOZZIL *et al.*, 2015).

Os alimentos processados, quando utilizados no preparo da alimentação escolar, devem ser acrescidos em pequenas quantidades, porque os métodos utilizados na fabricação dos mesmos podem alterar de maneira desfavorável a sua composição nutricional, devido a adição de sal ou açúcar a que são submetidos. Recomenda-se que no caso do uso de alimentos processados, os mesmos sejam consumidos em preparações que contenham maior quantitativo de alimentos saudáveis (BRASIL, 2014).

No Brasil, a alimentação escolar é um direito de todos os alunos matriculados nas escolas públicas, no entanto, sua aceitação é variável por parte dos mesmos. Para alguns alunos, principalmente os de condições socioeconômicas menos favorecidas, a alimentação escolar é primordial, pois muitas vezes ele é sua principal ou única refeição do dia. Um estudo realizado pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) revelou que a alimentação escolar é considerada a principal refeição do dia para 56% dos alunos da Região Norte e para 50% dos alunos da Região Nordeste (STURION *et.al.*,2005).

Os recursos e a verba direcionada à alimentação nas escolas são escassos e limitados podendo não ser suficientes para a oferta de refeições integralmente nutritivas e saudáveis. Diante disso surge a necessidade de um planejamento adequado no momento da elaboração do cardápio, escolhendo corretamente os alimentos. (CASTRO *et. al*, 2019).

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) teve sua origem em 1950, período em que o governo federal realizava campanhas de distribuição de alimentos para as escolas, contudo, o objetivo dessas campanhas, naquela época não incluía promover conhecimentos da educação alimentar aos estudantes e suas famílias (MELÃO, 2012).

Em 1955, foi instituída a Campanha de Merenda Escolar (CME), subordinada ao Ministério da Educação. Em 1956 a CME passou a ser denominada como Campanha Nacional de Merenda Escolar (CNME), que tinha o objetivo de promover o atendimento em âmbito nacional. No ano de 1965, o nome da CNME foi alterado para Campanha Nacional de Alimentação Escolar (CNAE), e somente em 1979 passou a denominar-se Programa Nacional de Alimentação Escolar (BRASIL, 1955. BRASIL, 1965).

O PNAE começou a estruturar-se estabelecendo alguns parâmetros referentes às quantidades a serem fornecidas aos escolares, seus respectivos valores nutricionais e ao sistema de compras envolvido no fornecimento. Em 1994, adotou-se a descentralização da gestão do programa, promovendo o seu controle por parte da sociedade civil e as compras por meio de sistemas locais de abastecimento (BELIK; SOUZA, 2009).

O objetivo do PNAE é contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de práticas alimentares saudáveis, por meio de ações de educação alimentar e nutricionais e da oferta de refeições que atendam às necessidades nutricionais durante o tempo de permanência escolar de alunos matriculados na educação básica das redes públicas federal, estadual, distrital e municipal (BRASIL, 2020).

Nos últimos anos, a abrangência do atendimento do PNAE aumentou substancialmente, de pouco mais de 33 milhões em 1995 para mais de 43 milhões de escolares em 2013. (BRASIL, 2014).

Em 2014, a Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), através do Plano de Ação para Prevenção da Obesidade em Adolescentes e em Crianças, colocaram entre seus objetivos, o aumento da qualidade das refeições oferecidas dentro do ambiente escolar (BRASIL, 2017).

A esse propósito, a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), que incluiu escolares de 13 a 17 anos na edição de 2015, revelou que a prevalência de

excesso de peso ficou em 23,70%. Em todas as grandes regiões do país, o indicador de excesso de peso (sobrepeso à obesidade III) ultrapassou 20,0% (BRASIL, 2016).

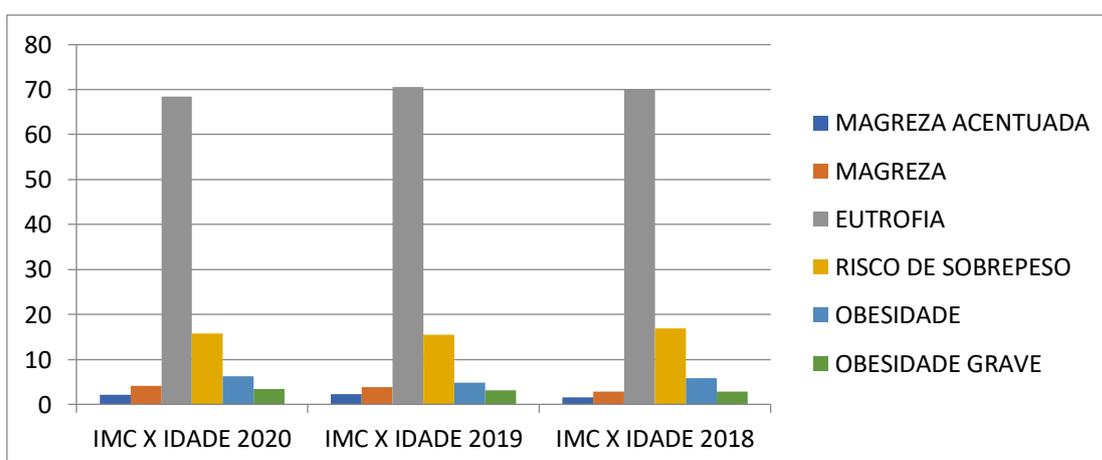
Foram obtidos pelos autores, através do site <https://sisaps.saude.gov.br/sisvan/>, dados do SISVAN (Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional), no município de Divinópolis-MG, e elaborados gráficos comparativos em relação à obesidade infantil.

O Gráfico 1 mostra o percentual do IMC (Índice de massa corporal) em relação à idade de crianças de zero a cinco anos no município de Divinópolis-MG. Pode-se observar que no ano de 2018, 2,88% das crianças desta faixa etária sofriam de Obesidade Grave, tendo um aumento no ano de 2019 para 3,17% e no ano de 2020 para 3,36%.

O Gráfico 2 apresenta os dados referentes ao percentual de IMC em relação à idade de crianças de cinco a dez anos no mesmo município, onde no ano de 2018, 7,05% sofriam de Obesidade, abaixando o índice no ano de 2019, para 5,63%, mas veio a aumentar significativamente no ano de 2020 para 8,8% ultrapassando o ano de 2018.

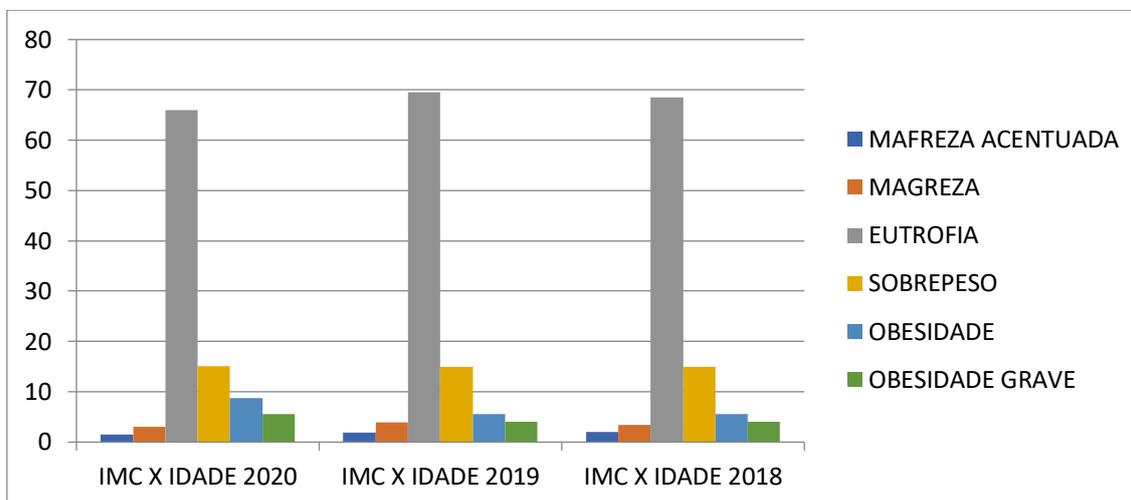
O Gráfico 3 apresenta o percentual de IMC em relação à idade de adolescentes de 10 a 19 anos no município de Divinópolis-MG. Os adolescentes acima de dez anos, no ano de 2018, 16,98% sofriam de Sobrepeso, vindo a reduzir no ano de 2019 para 15,64%, porém os dados voltaram a subir mais de 4% no ano de 2020 indo para 20,9%.

Gráfico 1. Percentual de IMC x IDADE de crianças de zero a cinco anos no município de Divinópolis- MG



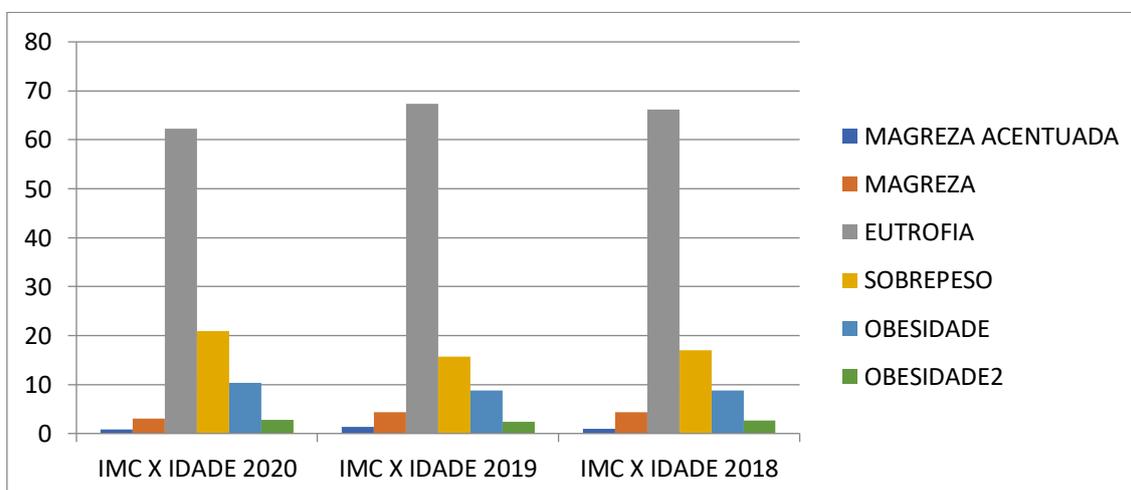
FONTE: Gráfico obtido através de informações disponíveis em [:https://sisaps.saude.gov.br/sisvan/relatoriopublico/index](https://sisaps.saude.gov.br/sisvan/relatoriopublico/index).

Gráfico 2. Percentual de IMC x IDADE de crianças de cinco a dez anos no município de Divinópolis- MG



FONTE: Gráfico obtido através de informações disponíveis em: <https://sisaps.saude.gov.br/sisvan/relatoriopublico/index>.

Gráfico 3. Percentual de IMC x IDADE de adolescentes no município de Divinópolis- MG



FONTE: Gráfico obtido através de informações disponíveis em: <https://sisaps.saude.gov.br/sisvan/relatoriopublico/index>.

De acordo com essas informações foi elaborada uma cartilha aos manipuladores de alimentos, merendeiras, alunos e suas famílias com o objetivo de servir como guia de orientações para casos de dúvidas e auxiliando nas tomadas de decisões do cotidiano para um melhor rendimento escolar, prevenção de doenças e promoção da saúde dessas crianças e adolescentes. A escolha de elaborar uma

cartilha como material educativo para manipuladores de alimentos e alunos de zero a dezenove anos de escolas publicas foi feita intuito de desenvolver-se um material de fácil circulação, com linguagem acessível a qualquer tipo de população, onde o entendimento sobre alimentação saudável fosse facilmente compreendido.

2 JUSTIFICATIVA

Baseado na Constituição Federal de 1988, art.205, toda pessoa possui direito à educação. A escola e seu ambiente oferecem aos alunos algo que vai além da educação básica, mas que envolve também práticas saudáveis, sendo uma delas a de ingerir alimentos corretos, contendo variedade e que sejam de preferência *in natura* (BRASIL, 2017).

O PNAE, além do fornecimento balanceado de macronutrientes e micronutrientes para a promoção de um estado nutricional adequado aos estudantes, vão ao encontro dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentáveis (ODS), preconizados pela OMS, realizando, dentre esses, a erradicação da fome e da miséria, a garantia da educação de qualidade para todos e a garantia da qualidade de vida e sustentabilidade ambiental (Brasília, 2012).

Ao longo de sua história, o PNAE tem sido marcado por avanços em relação à gestão e operacionalização. No que se refere à oferta de refeições de maior qualidade nutricional, alguns parâmetros foram sendo instituídos ao longo do tempo, por meio de resoluções específicas, como por exemplo, a obrigatoriedade da existência de um nutricionista como responsável técnico (RT) pelo programa, o que progressivamente vem contribuindo com o fortalecimento do PNAE como política de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e como uma possibilidade de incentivo à alimentação adequada e saudável no ambiente escolar (BRASIL, 2015).

Estudos demonstram que uma alimentação inadequada ou insuficiente, ou seja, quando não é saudável ou quando a quantidade fica abaixo das exigências do organismo, favorece o aparecimento ou agravamento de doenças como a anemia ferropriva, a hipovitaminose A, a desnutrição, a obesidade, a diabetes, a fenilcetonúria, a doença celíaca, a anorexia nervosa e a bulimia (BRASIL, 2014).

Todas essas recomendações vão ao encontro do cenário epidemiológico e nutricional da população brasileira e convergem com as recomendações do Ministério da Saúde e da OMS sobre fatores dietéticos considerados protetores para a prevenção da obesidade e demais doenças crônicas não transmissíveis (TAGLIETTI, R. L.; TEO, C.R.P.A.2021).

Foi verificado um aumento no consumo de alimentos ultraprocessados por crianças em idade escolar. A PeNSE (Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar) realizada em 2015 indica que, ao avaliar o consumo alimentar dos escolares em comparação aos dados da pesquisa de 2009, houve redução de aproximadamente 10% na proporção de alunos com consumo semanal de feijão, enquanto o consumo de frutas não apresentou melhora. Além disso, o consumo diário de pelo menos um grupo de ultraprocessados (guloseimas – doces, balas, chocolates, chicletes, bombons ou pirulitos; refrigerantes e alimentos industrializados salgados, como hambúrguer, presunto, mortadela, salame, linguiça, salsicha, macarrão instantâneo, salgadinho de pacote e biscoitos salgados) foi reportado por 39,7% dos entrevistados (BRASIL, 2016).

Nessa conjuntura, este trabalho teve como foco principal desenvolver uma cartilha com orientações visando o aumento do conhecimento sobre alimentação saudável e higienização na manipulação dos alimentos, contribuindo na redução das doenças na idade escolar, levando mais informações que podem proporcionar maior qualidade de vida aos estudantes e, com isso, possivelmente melhorar o rendimento escolar.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivos geral

Desenvolver uma cartilha educativa destinada a crianças, adolescentes de zero a dezenove anos e suas famílias, também aos manipuladores da merenda escolar, orientando sobre alimentação saudável e a correta manipulação dos alimentos, visando contribuir na prevenção de doenças e melhorar o rendimento

escolar dos estudantes das Escolas Públicas no município de Divinópolis - Minas Gerais.

3.2 Objetivos Específicos

- Buscar a opinião de profissionais da Nutrição da Cidade de Divinópolis, Minas Gerais, sobre a qualidade técnica da cartilha proposta.
- Produzir material educativo para orientar os estudantes sobre alimentação saudável.
- Incluir na cartilha orientações aos manipuladores e merendeiras sobre a alimentação saudável e correta manipulação dos alimentos.

4 MÉTODO

Realizou-se um levantamento bibliográfico, utilizando artigos científicos, livros, teses e dissertações, para melhor conhecer o tema, bem como as publicações nesta temática. Para esta busca de materiais científicos foram utilizadas as bases de dados, Biblioteca Virtual da Saúde (BVS) e PubMed. Pesquisou-se artigos com as palavras Educação Alimentar, Escola e Nutrição em português e inglês de 1955 a 2021. Pesquisou-se também a legislação específica relacionada ao tema escolhido.

Elaborou-se uma cartilha com imagens no formato ilustrativo (desenhos) obtidos em sites e também é composta por cores em tons claros como azul claro, branco, bege e tons afins. O conteúdo da cartilha desenvolvida abrange orientações de higienização e manipulação correta dos alimentos e também são descritos passo a passo para uma alimentação saudável, visando melhorar a qualidade de vida para os alunos nas Escolas Públicas do município de Divinópolis, Minas Gerais. A cartilha apresenta 14 páginas incluindo capa e apresentação, e o conteúdo citado acima.

Para avaliar a qualidade e a possibilidade de implementar melhorias, o material desenvolvido na etapa anterior foi repassado a 5 profissionais da nutrição de Divinópolis-MG por meio de redes sociais, para uma avaliação e sugestões, com formato de escala tipo Likert de cinco pontos, onde os profissionais deram seu parecer para validação do material. Após o retorno obtido, os dados foram

contabilizados, e em seguida foram realizadas as modificações referentes às considerações dos profissionais e foi então finalizada a elaboração da versão final da cartilha.

Figura 01– Questionário elaborado para Nutricionistas avaliarem a cartilha produzida

Item	Pergunta	NOTA
1	Qual sua avaliação em relação a relevância do tema da cartilha “Alimentação Escolar”?	92 %
2	Você considera que a cartilha aborda de maneira clara o tema “orientações aos manipuladores para o entendimento dos profissionais que vão executar a tarefa?”	96%
3	A cartilha aborda claramente a questão de dicas de alimentação saudável?	92%
4	A apresentação, ilustração estão adequados ao tipo de público que queremos atingir?	88%
5	A apresentação do texto, considerando o tamanho da fonte está adequada?	88%
Média final:		91,2%

Figura1 – Capa cartilha

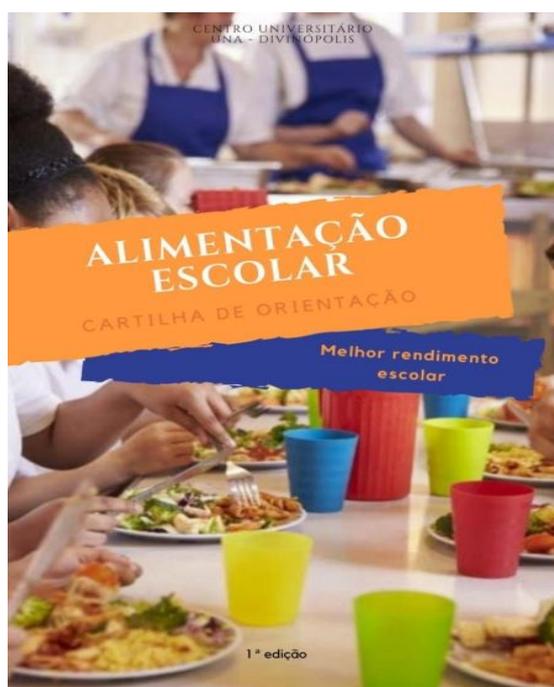


Figura 2 – Contra capa



Figura 3 - Apresentação



Figura 4 – Imagem



Figura 5 - Sumario

SUMÁRIO	
1. A ESCOLA COMO ESPAÇO DE PROMOÇÃO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	6
2. ORIENTAÇÕES PARA MERENDEIRAS (OS) E MANIPULADORES	8
3. DEZ PASSOS PARA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	12
4. REFERÊNCIAS	15

Figura 6– Promoção da alimentação

Figura 7 - Promoção da alimentação

A ESCOLA COMO ESPAÇO DE PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A escola configura-se como espaço privilegiado para ações de promoção da alimentação saudável, em virtude de seu potencial para produzir impacto sobre a saúde, auto-estima, comportamentos e desenvolvimento de habilidades para a vida de todos os membros da comunidade escolar: alunos, professores, pais, merendeiros, responsáveis pelo fornecimento de refeições e lanches e funcionários. Exerce grande influência na formação de crianças e adolescentes e constitui, portanto, espaço de grande relevância para a promoção da saúde, principalmente na constituição do conhecimento do cidadão crítico, estimulando-o à autonomia, ao exercício dos direitos e deveres, às habilidades com opção por atitudes mais saudáveis e ao controle das suas condições de saúde e qualidade de vida (BRASIL, 2006).

Considerando o ambiente escolar (e não apenas a alimentação) como indutor de práticas alimentares saudáveis e a avaliação de seu impacto a partir da análise de seus efeitos em curto, médio e longo prazo, a promoção da alimentação saudável na escola trabalha com os seguintes eixos (BRASIL, 2008):



A ESCOLA COMO ESPAÇO DE PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Ações de Educação Alimentar e Nutricional, com respeito à alimentação regional;

O estímulo à produção de hortas escolares, a partir da realização de atividades com os alunos e o uso dos alimentos produzidos na alimentação escolar;

O estímulo à implantação das boas práticas de manipulação nos serviços que ofertam alimentação escolar;

O monitoramento da situação nutricional dos escolares.

A restrição ao comércio de alimentos e preparações com altos teores de gordura saturada, gorduras trans, açúcar livre e sal e incentivo ao consumo de frutas, verduras e legumes;

(BRASIL, 2008).



Figura 8- Orientações para manipuladores

Figura 9-Orientações para manipuladores

ORIENTACOES PARA MERENDEIRAS (OS) E MANIPULADORES

- Os manipuladores de alimentos devem redobrar os cuidados com a sua higiene pessoal, com a higiene do local de trabalho e com a higiene dos alimentos;
- Ficar, no mínimo, a 1 metro de distância, se possível, dos outros funcionários;
- Usar máscara no rosto. A máscara deve ser trocada quando se tornar fonte de exposição por exemplo: cair no chão, rasgar, perfurar, estiver úmida/molhada, com sujeira aparente, danificada, dificultando a respiração ou a cada 2-3 horas.
- Manter o ambiente de trabalho sempre limpo;
- Higienizar as mãos com muita frequência (ao voltar do banheiro, tossir, espirrar, coçar ou assoar o nariz, coçar os olhos ou tocar a boca, trocar de tábua ou serviço ou de alimento a ser manipulado, tocar em objetos como celular, chaves, moedas, dinheiro ou latas de lixo, retornar ao setor de trabalho após os intervalos de descanso ou de lanche, etc.;

(FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO, 2020).

ORIENTACOES PARA MERENDEIRAS (OS) E MANIPULADORES

- Não falar sem necessidade, não cantar, assobiar e não comer enquanto estiver preparando as refeições.
- Manter as unhas curtas, limpas e sem esmalte ou base;
- Manter os cabelos totalmente protegidos por toucas ou redes;
- Manter a barba e bigode aparados;
- Não usar colar, amuleto, pulseira, relógio, fita, brincos, anel, aliança, piercing e qualquer outro adorno que possa representar perigo de contaminação dos alimentos, de transmissão do corona virus ou de acidentes de trabalho;
- Usar uniformes limpos, bem conservados, completos, apropriados para a sua atividade, sem bolsos acima da cintura e levados para escola protegidos em saco plástico ou outra proteção adequada;

(FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO, 2020).



Fig.11-Orientações para manipuladores Figura 11--Orientações para manipuladores

ORIENTACOES PARA MERENDEIRAS (OS) E MANIPULADORES	ORIENTACOES PARA MERENDEIRAS (OS) E MANIPULADORES
<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar calçados totalmente fechados e antiderrapantes; • Não carregar objetos no uniforme, exceto o crachá para sua identificação e aqueles necessários ao desenvolvimento das suas atividades. Os crachás devem ser afixados de forma a evitar o risco de acidentes e os demais objetos devem ser mantidos nos bolsos inferiores; • Aparelhos celulares não devem ser usados nas áreas onde há manipulação de alimentos. • Usar os uniformes somente nas dependências da escola durante a jornada de trabalho; <p>(FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO, 2020).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trocar diariamente o uniforme completo (calça, camisa, touca/rede e avental); • Guardar os uniformes sujos em local específico, em embalagem fechada e não colocar os sapatos em contato com os uniformes; • Nos casos emergenciais ou de contaminação acidental do uniforme, substituir prontamente e, se necessário, realizar a higienização corporal; • No caso de espirrar ou tossir, trocar a máscara; • Manter a frequência da higienização das mãos em intervalos de no máximo 1 hora ; <p>(FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO, 2020).</p>



Figura 12 – Alimentação saudável Figura 13 - Alimentação saudável

DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
<ol style="list-style-type: none"> 1. Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação 2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias. 3. Limitar o consumo de alimentos processados. 4. Evitar o consumo de alimentos ultra processados. 5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia. <p>(MINISTERIO DA SAUDE, 2014).</p>	<ol style="list-style-type: none"> 6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados. 7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias. 8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece. 9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora. 10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais <p>(MINISTERIO DA SAUDE, 2014).</p>



Figura 14– Mensagem final

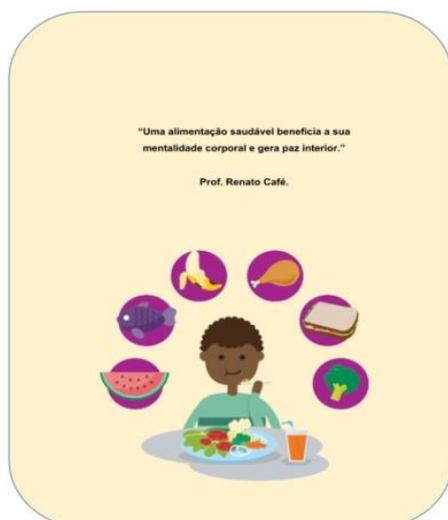


Figura 15 – Referências

REFERENCIAS

ALMEIDA, S. S. et al. **Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira**. Rev. Saúde Pública, São Paulo, v.36, n.3, jun., 2002. Disponível em: <http://www.scielo.br>. Acesso em: 11 maio 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Manual operacional para profissionais de saúde e educação: promoção da alimentação saudável nas escolas**. Brasília, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Organização pan-americana de saúde. **Escolas promotoras da saúde: experiências do Brasil**. Brasília, 2006.

BRASIL. **Resolução nº 4 de abril de 2015**, Dispõe a alteração da redação dos artigos 25 a 32 da Resolução/CD/FNDE nº 26, de 17 de junho de 2013.

CUNHA, E.; SOUSA, A. A.; MACHADO, N. M. V. **A alimentação orgânica e as ações educativas na escola: diagnóstico para a educação em saúde e nutrição**. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v.15,n.1,p.39-49, 2010.

FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO. Programa Nacional de Alimentação Escolar. **Recomendações para a execução do programa nacional de alimentação escolar no retorno presencial às aulas durante a pandemia da covid-19: educação alimentar e nutricional e segurança dos alimentos - Versão 1 - Setembro de 2020**.

MINISTERIO DA SAUDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2ª edição 1ª reimpressão. Brasília, 2014.

5 RESULTADOS

Para elaboração da versão final da cartilha, foi repassado a 5 profissionais da nutrição por meio de redes sociais a cartilha juntamente com um questionário no modelo Likert com espaço para sugestões, para uma avaliação do material elaborado, conforme o quadro a seguir:

Notas de 1 a 5, sendo:

1= Discordo totalmente

2= Discordo

3= Concordo parcialmente

4= Concordo

5=Concordo totalmente

6 DISCUSSÃO

A escolha da elaboração da cartilha educativa e do tema surgiu a partir de reflexões da necessidade de orientações adequadas para estudantes sobre passos de uma alimentação saudável e para manipuladores e merendeiras sobre higiene e manipulação dos alimentos, de acordo com dados obtidos em levantamento bibliográfico. Segundo pesquisas, crianças em idade escolar iniciam o processo de uma compreensão facilitada referente à percepção do autocuidado (GALVÃO, 2013) sendo importante considerá-las no processo educativo.

Depois de finalizada, encaminhamos a cartilha juntamente com um questionário para profissionais da Nutrição para uma avaliação, a partir daí elaboramos a versão final com algumas alterações como fonte e formato das letras, imagens não adequadas e título não relevante. No total 5 profissionais avaliaram atingindo uma média de 91,2% de aprovação, além de terem elogiado a relevância do conteúdo. A resolução desse trabalho foi bastante satisfatória, uma vez que o objetivo geral e os específicos foram alcançados, pois mostraram boa aceitação e concordância com o tema escolhido.

Em relação à avaliação dos profissionais, fomos orientados a adequar letras e fontes e padronizá-las, utilizar imagens que estarão de acordo com cada página e deixar claro no título da página qual informação será passada, diante dessas considerações elaboramos a versão final da cartilha.

7 CONCLUSÃO

Com base na experiência de desenvolvimento de material orientativo para escolares e manipuladores de alimentos, foi possível constatar a importância dos alimentos preparados de forma saudável para o bom desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, e o rendimento escolar. O PNAE, mesmo com uma verba *per capita* limitada, almeja esses objetivos.

A formação de práticas alimentares saudáveis precisa ser trabalhada desde a infância, seja em casa com os familiares, ou na escola com os professores, merendeiras e manipuladores de alimentos. O enfoque na escolha correta dos alimentos resulta em benefícios a curto, médio e longo prazo, traz melhor qualidade de vida, evita doenças crônicas não transmissíveis como a obesidade, complicações cardiovasculares e desnutrição preservando a saúde como um todo.

A cartilha desenvolvida visa a melhora dos hábitos inadequados que estão associados à alimentação, com intuito de promoção de saúde e segurança alimentar dos estudantes de uma forma atrativa e descontraída, servindo como guia de orientações para casos de dúvidas, auxiliando os pais, familiares, professores e merendeiras.

8 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BELIK, W.; SOUZA, L. R. de. **Algumas reflexões sobre os Programas de Alimentação Escolar na América Latina**. IPEA. Brasília, n.33, jul./dez. 2009. Disponível em: <https://www.ipea.gov.br/ppp/index.php/PPP/article/view/155/171>. Acesso em: 27 de abr. 2021.

BORGES, L. V.; LORENZO, H.C; RIBEIRO, M.L., **Higiene e adequação no PNAE de Araraquara/SP**: análise sob a perspectiva da gestão. Araraquara, 2019.

BRASIL. **Decreto nº 37.106, de 31 de março de 1955**. Institui a Campanha da Alimentação Escolar. Diário Oficial da União. 2abr. 1955

BRASIL. **Decreto nº 56.886/65**. Modifica denominação de Instituição do Departamento Nacional de Educação. Diário Oficial da União. 2abr. 1965.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa nacional de saúde do escolar (PENSE)**. Rio de Janeiro: Ministério da Saúde e Educação. Rio de Janeiro: IBGE, 2016. 131 p. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv97870.pdf>. Acessado em 27.abr.2021.

BRASIL. **LEI Nº 11.346**, DE 15 DE SETEMBRO DE 2006.Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. Brasília, 2006.

BRASIL. Ministério da Educação. **Cartilha nacional da alimentação escolar**. Brasília: Ministério da Educação, 2015. 88 p. Disponível em: <http://www.fnde.gov.br/index.php/programas/pnae/pnae-area-gestores/pnae-manuais-cartilhas/item/6820-cartilha-pnae-2015>. Acesso em 08 jun. de 2020.

BRASIL. Ministério da educação. **RESOLUÇÃO Nº 02**, DE 09 DE ABRIL DE 2020. Disponível em: <file:///C:/Users/Isabella/Downloads/RESOLUO%20N%2002%20DE%2009%20DE%20ABRIL%20DE%202020.pdf>. Acessado em: 28.abr.2021.

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, **Guia alimentar para a população brasileira**, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, 2. ed., 1. reimpr., Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CAMOZZIL, A.B. et AL. **Promoção da Alimentação Saudávelna Escola: realidade3 ou utopia?** Cad. Saúde Colet, Rio de Janeiro, v. 23 n. 1, p 32-37, 2015.

CASTRO, S. F. F.etal.**Convergênciade políticas públicas educacionais na promoção da alimentação adequada e saudável**.Rev. Panam Salud Publica, v.43, n.96,2019.

GALVÃO, M. T. R. L. et al. **SELF-CARE IN NURSING**: self-management, self-monitoring, and the management of symptoms as related concepts. Reme: Revista Mineira de Enfermagem, [S.l.], v. 17, n. 1, p. 225-230, 2013. Disponível em: <http://reme.org.br/artigo/detalhes/593>. Acesso em 15 jan. 2021.

GREGOLIN, M.R.P.; SANTOS, C.S.; FELIPPINI, M.L.; MATEUS, M.A.F.; CHRISTOFFOLI, P.I. **Potencialidades e fragilidades do programa nacional de alimentação escolar** -pnae no território cantuquiriguaçu (pr). Revista Conexão UEPG, vol. 13, núm. 3, pp. 548-567, 2017.

KIRCH, A. T.; COPATTI, L. C. **O Direito á Alimentação de Crianças e Adolescentes**: uma discussão acerca do papel dos poderes do Estado e da sociedade civil em prol da concretização. Rev. de Estudos Jurídicos UNESP, São Paulo, v. 17, n. 26. 2013. Disponível em: <https://ojs.franca.unesp.br/index.php/estudosjuridicosunesp/article/view/839>. Acesso em abr. 2021.

MELÃO, I. B. **Produtos sustentáveis na alimentação escolar**: o PNAE no Paraná. IPARDES, Curitiba, v.2, n.2, p. 87-105, jul./dez. 2012. Disponível em: <http://www.ipardes.gov.br/ojs/index.php/cadernoipardes/article/view/533/714>. Acesso em abr. 2021.

STURION, G. L. et al. **Fatores condicionantes da adesão dos alunos ao Programa de Alimentação Escolar no Brasil**. Revista de Nutrição, Campinas, v. 18, n. 2, p. 167-181, mar. /abr. 2005.

TAGLIETTI, R. L.; TEO, C.R.P.A. **Recomendações alimentares e nutricionais para o Programa Nacional de Alimentação Escolar**: uma análise da historia recente. Demetra.2021. 52101. Chapecó, 2021.

VALENTE, Flávio L. S. **O combate à fome e a desnutrição e a promoção da alimentação adequada no contexto do direito humano à alimentação**: um eixo estratégico do desenvolvimento humano sustentável. São Paulo: Instituto da Cidadania, 2001.

