



EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: SUSTENTABILIDADE E AUTONOMIA NO ENFRENTAMENTO À MÁ NUTRIÇÃO

FOOD AND NUTRITIONAL EDUCATION: SUSTAINABILITY AND AUTONOMY IN DEALING WITH MALNUTRITION

EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL: SOSTENIBILIDAD Y AUTONOMÍA ANTE LA DESNUTRICIÓN



10.56238/edimpecto2025.091-012

Raísa Pinheiro Vasques

Especialista em Nutrição Clínica e em Gestão de UAN e Serviços de Nutrição

Instituição: Centro Universitário IPA Metodista

E-mail: raisavasques91@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0005-7577-4021>

RESUMO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é um campo transdisciplinar que visa garantir o Direito Humano à Alimentação Adequada, promovendo a autonomia e escolhas conscientes. Sua atuação, especialmente em ambientes coletivos, deve valorizar a agroecologia e a agricultura familiar como pilares de um sistema alimentar sustentável, que contrapõe o modelo agrícola linear e seus impactos socioambientais. A base metodológica da EAN reside no Guia Alimentar, que, ao classificar os alimentos pelo grau de processamento, atua como ferramenta pedagógica. No entanto, a prática na Atenção Primária à Saúde ainda se mostra instrutiva e focada em resultados objetivos, o que limita o empoderamento. Para ser eficaz, a EAN deve adotar metodologias ativas, como oficinas e rodas de conversa, e garantir que as ações sejam contínuas. O desafio final é alinhar a teoria e a prática, transformando o ato de comer em uma escolha política e consciente que beneficie tanto a saúde individual quanto a planetária.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional. Sustentabilidade. Agroecologia. Guia Alimentar. Autonomia.

ABSTRACT

Food and Nutritional Education (FNE) is a transdisciplinary field that aims to guarantee the Human Right to Adequate Food by promoting autonomy and conscious choices. Its practice, especially in community settings, must prioritize agroecology and family farming as pillars of a sustainable food system, which counters the linear agricultural model and its socio-environmental impacts. The methodological foundation of FNE lies in the Dietary Guidelines, which, by classifying foods based on their degree of processing, serves as a key pedagogical tool. However, the current practice in Primary Health Care remains instructional and focused on objective outcomes, which limits empowerment. To be truly effective, FNE must adopt active methodologies, such as culinary workshops and group discussions, and ensure that actions are continuous. The ultimate challenge is to



align theory with practice, transforming the act of eating into a political and conscious choice that benefits both individual and planetary health.

Keywords: Food and Nutritional Education. Sustainability. Agroecology. Dietary Guidelines. Autonomy.

RESUMEN

La Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) es un campo transdisciplinario que busca garantizar el Derecho Humano a una Alimentación Adecuada, promoviendo la autonomía y la toma de decisiones informadas. Su implementación, especialmente en entornos colectivos, debe valorar la agroecología y la agricultura familiar como pilares de un sistema alimentario sostenible, contrarrestando el modelo agrícola lineal y sus impactos socioambientales. La base metodológica de la EAN reside en la Guía Alimentaria, que, al clasificar los alimentos según su grado de procesamiento, actúa como herramienta pedagógica. Sin embargo, su práctica en Atención Primaria de Salud sigue siendo instructiva y se centra en resultados objetivos, lo que limita el empoderamiento. Para ser eficaz, la EAN debe adoptar metodologías activas, como talleres y grupos de discusión, y garantizar acciones continuas. El reto fundamental es alinear la teoría y la práctica, transformando el acto de comer en una elección política y consciente que beneficie tanto la salud individual como la del planeta.

Palabras clave: Educación Alimentaria y Nutricional. Sostenibilidad. Agroecología. Guía Alimentaria. Autonomía.



1 INTRODUÇÃO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) se estabelece como um campo fundamental para a garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) e o alcance da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN). Sua relevância transcende a esfera puramente biológica, assumindo um papel transdisciplinar que reconhece a alimentação como um ato complexo, profundamente enraizado em dimensões culturais, sociais, econômicas e ambientais. A EAN é, portanto, o vetor para o desenvolvimento da autonomia e da voluntariedade do indivíduo, capacitando-o para fazer escolhas alimentares adequadas e saudáveis em todos os seus cenários de vida. Sua materialização e compromisso com a saúde e a sustentabilidade são encontrados no Guia Alimentar para a População Brasileira, que se baseia em cinco pilares fundamentais, incluindo a visão de que a alimentação é mais do que nutrientes e o foco na sustentabilidade social e ambiental. A principal inovação do Guia reside na classificação dos alimentos baseada no grau de processamento industrial, que atua como uma ferramenta pedagógica essencial para a EAN no desenvolvimento da autonomia para escolhas conscientes.

2 A EAN E O COMPROMISSO COM O SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL

A atuação da EAN em ambientes de alimentação coletiva, como unidades produtoras de refeições (UPRs) e restaurantes institucionais, vai muito além da oferta de um prato balanceado. Ela exige a conscientização sobre as cadeias produtivas e o impacto ambiental, confrontando o modelo agrícola dominante. Este modelo linear é uma preocupação central devido à sua intensa dependência de agrotóxicos e fertilizantes químicos, que acarretam riscos severos, como a contaminação de fontes hídricas, a degradação do solo e o comprometimento da biodiversidade. O foco em poucas commodities e o uso intensivo de água e de sementes transgênicas também elevam a sua pegada ambiental.

Nesse sentido, a EAN deve ser o principal vetor para a valorização da agroecologia e dos alimentos orgânicos. Esses sistemas representam uma filosofia de produção regenerativa que protege recursos naturais, promove a justiça social ao fomentar a agricultura familiar e reduz a pegada de carbono ao priorizar cadeias curtas de distribuição. A EAN em coletividades deve destacar que a preferência por esses alimentos é um voto direto no apoio aos produtores familiares e na construção de um sistema alimentar socialmente justo e ambientalmente sustentável.

A sustentabilidade na EAN não se restringe à origem do alimento; ela engloba seu ciclo de vida completo até o descarte. O Princípio II do Marco de Referência exige que as ações em UPRs abordem a gestão de resíduos, incluindo o combate ao desperdício no prato (pós-consumo) e o aproveitamento integral dos alimentos (pré-consumo), utilizando partes não convencionais. A conscientização sobre a separação correta de resíduos e a viabilidade de programas de compostagem



ou biodigestão fecham o ciclo, transformando o "lixo" em recurso e promovendo uma economia circular. Ao abordar a origem e o fim dos alimentos, a EAN promove a consciência de que comer é um ato interconectado com a saúde do planeta.

3 O DESAFIO METODOLÓGICO: DA INSTRUÇÃO AO EMPODERAMENTO

A EAN é um eixo indispensável na promoção da saúde, sendo a Atenção Primária à Saúde (APS) o ambiente ideal para a construção de hábitos saudáveis, especialmente entre adultos com Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs). Contudo, a forma como a EAN é aplicada merece uma análise crítica. Historicamente, as estratégias baseiam-se em um olhar puramente biológico e instrutivo, focado na transmissão vertical de conhecimento. Embora o Marco de Referência de EAN (2012) tenha redirecionado o foco para o desenvolvimento da autonomia por meio de abordagens ativas e problematizadoras, estudos demonstram que a prática clínica persiste em utilizar a metodologia clássica, marcada por palestras e aulas expositivas.

Essa abordagem se revela limitante por diversas razões: ela foca no resultado (melhora de parâmetros objetivos como IMC e glicemia) em vez da modificação sustentável do comportamento; negligencia a singularidade do ato alimentar, que transcende a ingestão de nutrientes; e limita o empoderamento do indivíduo, que perde a capacidade de refletir e transformar a própria realidade. Para que a EAN seja verdadeiramente efetiva, é urgente que o profissional adote metodologias ativas, como oficinas culinárias e rodas de conversa, que partem da realidade do usuário para gerar reflexão e construção coletiva de soluções. A avaliação também deve incluir métodos qualitativos, como o Grupo Focal, para compreender as percepções e barreiras, e não apenas o número de acertos em questionários de conhecimento.

A lição do ambiente escolar, por meio do Programa Saúde na Escola (PSE), reforça essa urgência. Embora as ações de EAN no PSE demonstrem alta aceitação dos alunos, para que os resultados sejam sustentáveis e haja uma real modificação no comportamento alimentar, as ações não devem ser apenas pontuais, mas sim incorporadas à rotina e fazer parte das atividades curriculares de forma contínua e integrada. Isso significa que o profissional deve inserir as ações de EAN no Planejamento Político Pedagógico (PPP) da escola ou no Plano de Trabalho Anual da UPR, garantindo a avaliação do processo educativo, e não apenas dos resultados clínicos.

4 CONCLUSÃO

A Educação Alimentar e Nutricional se apresenta como a principal ferramenta para reverter o quadro de má nutrição e construir um sistema alimentar que seja simultaneamente justo, saudável e sustentável. O sucesso da EAN depende do alinhamento integral entre as diretrizes políticas (Marco de Referência e Guia Alimentar) e a prática operacional, que deve romper com o modelo transmissivo-



instrutivo e abraçar as metodologias ativas. Priorizar a Agroecologia, promover a Economia Circular e garantir o aproveitamento integral dos alimentos são ações que transformam o ato de comer em uma escolha política consciente, interligando a saúde individual à saúde planetária.

O desafio final para o profissional é garantir que as intervenções sejam permanentes e contextuais, superando a armadilha das ações pontuais. Seja na Atenção Primária à Saúde ou em ambientes coletivos como escolas e UPRs, a EAN deve focar no desenvolvimento da autonomia e da capacidade crítica do indivíduo. Somente ao empoderar o sujeito para que ele reflita e transforme a própria realidade alimentar, a EAN cumpre seu papel fundamental de mediar o conhecimento e os saberes, garantindo o direito a escolhas alimentares adequadas e sustentáveis em todos os cenários de vida.



REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome. **Educação Alimentar e Nutricional**. [S. l.]: MDS, [2023]. Disponível em: <https://www.gov.br/mds/pt-br/caisan/educacao-alimentar-e-nutricional>. Acesso em: 24 jan. 2024.
- GOMES, S. C. et al. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, n. 5, p. 681-692, out. 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732005000500011>. Acesso em: 24 jan. 2024.
- INTERNATIONAL UNION OF NUTRITIONAL SCIENCES (IUNS). Alimentação e nutrição sob diferentes condições socioeconômicas. In: VALENTE, F. L. S. (org.). **Fome e desnutrição: determinantes sociais**. 3. ed. São Paulo: Cortez, 2021. p. 23-39.
- MAGALHÃES, R. **Fome: uma (re)leitura de Josué de Castro**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 1997. Disponível em: <https://static.scielo.org/scielobooks/3mr2s/pdf/magalhaes-9788575413968.pdf>. Acesso em: 24 jan. 2024.
- MONTEIRO, C. A. A dimensão da pobreza, da desnutrição e da fome no Brasil. **Estudos Avançados**, São Paulo, v. 17, n. 38, p. 7-20, ago. 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ea/a/PcfwPvTcqcT7P4vS8KFZYjQ/>. Acesso em: 24 jan. 2024.
- NÚCLEO DE PESQUISAS EPIDEMIOLÓGICAS EM NUTRIÇÃO E SAÚDE (NUPENS). **A classificação NOVA**. NUPENS/USP, 2021. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/nupens/a-classificacao-nova/>. Acesso em: 24 jan. 2024.
- PAIVA, I. S. et al. Trajetória das políticas de educação alimentar e nutricional no Brasil. **Trabalho, Educação e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 22, p. e0045230, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-7746-ojs2587>. Acesso em: 24 jan. 2024.
- REIRE, P. **Pedagogia do oprimido**. 46. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2007.