



Evento: XXIII Jornada de Extensão

**LANCHE INCLUSIVO: AÇÃO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL
COM ALUNOS E PROFESSORES DA APAE¹**

**INCLUSIVE SNACK: FOOD AND NUTRITIONAL EDUCATION ACTION WITH APAE STUDENTS
AND TEACHERS**

Brenda Franco Alves², Moane Marchesan Krug³, Karina Ribeiro Rios⁴

¹ Projeto de extensão Atenção à Saúde da Pessoa com Deficiência.

² Bolsista PIBEX Projeto de extensão Atenção à Saúde da Pessoa com Deficiência; estudante do curso de Nutrição; email: brenda.alves@sou.unijui.edu.br.

³ Docente do Curso de Educação Física; professora extensionista do Projeto de extensão Atenção à Saúde da Pessoa com Deficiência; email:

⁴ Docente do Curso de Nutrição; coordenadora do Projeto de extensão Atenção à Saúde da Pessoa com Deficiência; email:

INTRODUÇÃO

O Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) diz respeito ao acesso direto ou a partir de recursos financeiros a alimentos seguros e saudáveis, em quantidade e qualidade adequadas e suficientes, de acordo com a sua cultura e individualidade, levando a uma vida digna e plena. O DHAA está relacionado a diversos aspectos como qualidade sanitária, adequação nutricional, alimentos livres de contaminantes, acesso a recursos financeiros ou naturais, acesso à informação, entre outros. Além de que abrange a todas as pessoas e a todas as sociedades, dentre elas as pessoas com deficiência. Porém, para que o seu direito seja assegurado, são necessárias adequações que se encaixem nas especificidades de cada um, pois as necessidades de cada comunidade são diferentes (BRASIL, 2013).

De acordo com o Estatuto da Pessoa com Deficiência, “toda pessoa com deficiência tem direito à igualdade de oportunidades com as demais pessoas, inclusive em relação à saúde”. Os serviços de saúde devem levar informações adequadas sobre a sua condição de saúde, realizar ações para promover práticas de alimentação adequada e saudável, cuidado integral e prevenção de agravos relacionados à alimentação e nutrição (BRASIL, 2015).

O cuidado alimentar e nutricional é essencial para auxiliar no desenvolvimento, promoção da saúde de crianças e adolescentes e prevenir problemas de saúde como a anemia por deficiência de ferro, obesidade, cárie dental, e consequentes complicações que possam



afetar a qualidade de vida como as doenças cardíacas, câncer, diabetes, hipertensão, osteoporose, entre outras. Pessoas com determinadas deficiências, entre elas Síndrome de Down e o Autismo, necessitam de um cuidado alimentar mais elaborado para facilitar a deglutição, o trânsito intestinal regular e a absorção dos nutrientes (AMORIM, 2018). Assim como alunos com Necessidades de Alimentação Especial (NAE) que possuem diabetes, alergias alimentares, intolerância a lactose ou outra necessidade, a alimentação deve ser adequada e se encaixar nas necessidades de cada indivíduo para possibilitar desfrutar de um momento de integração, e evitar a exclusão que este momento pode criar se existirem barreiras que impeçam a plena convivência em sociedade.

Ao utilizar ações de educação alimentar e nutricional (EAN), é possibilitado o acesso a informações de qualidade e a aproximação da alimentação saudável nas diferentes sociedades. A partir do exposto, este trabalho tem por finalidade relatar ações de EAN realizadas com alunos inseridos na APAE do município de Ijuí-RS, que teve por finalidade despertar o cuidado com a alimentação e promover hábitos alimentares saudáveis e estimular o consumo de alimentos saudáveis a partir de preparações culinárias.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência, a partir da participação como bolsista do Projeto de Extensão Universitária “Atenção à Saúde da Pessoa com Deficiência”. A ação relatada foi realizada com a APAE do município de Ijuí-RS, nos dias 21 e 22 de março de 2022, no Espaço + Inovação UNIJUÍ, em comemoração ao Dia Mundial da Síndrome de Down.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O projeto de extensão busca vivenciar todos os espaços da universidade além de expandir suas ações para toda a comunidade. No Espaço + Inovação os participantes conheceram o ambiente e toda a tecnologia que este oferece, composto pelos Laboratórios de IoT, Smart Grid, Realidade Aumentada e Virtual, Sala de Ideação, Coworking e Hall. Ao final da exploração do ambiente foi realizado um momento de degustação de lanche inclusivo. A ação da extensão desenvolvida com os alunos da APAE ocorreu através do contato entre o Espaço + Inovação UNIJUÍ e o Projeto de Extensão para a realização de um momento



interativo com a degustação de lanches inclusivos. As ações desenvolvidas pelo projeto tem como objetivo principal desenvolver ações de atenção à saúde da pessoa com deficiência através da atuação interdisciplinar de equipe multiprofissional, bem como, contribuir com seu processo de reabilitação, reinserção social e qualidade de vida. Na ocasião, estiveram presentes mais de 90 participantes entre alunos e professores da APAE do município de Ijuí.

A APAE possui um público que abrange diferentes deficiências e faixa etária ampla, desde crianças à adultos. Estudos realizados com este público demonstram a falta de conhecimento sobre hábitos alimentares saudáveis tanto entre alunos quanto professores da educação especial, bem como índices elevados de excesso de peso e obesidade e casos de desnutrição (GIROTTI, 2019).

Estudos demonstram que o excesso de peso nesta população pode estar relacionado a uma série de fatores, dentre eles, o consumo alimentar inadequado em macro e micronutrientes, o uso de medicamentos, dificuldades motoras, pouca ou nenhuma prática de atividade física, dificuldade em alimentar-se, e ainda, fatores genéticos associados a síndromes. Assim como a obesidade, a desnutrição também pode estar associada à carência de macro e micronutrientes e ser causada por vários fatores, como os maus hábitos alimentares, falta de informação nutricional e principalmente a precária condição econômica, social, ambiental e mental (MONTEIRO; NETO, 2018; GIROTTI, 2019).

A ação envolveu a degustação de lanches inclusivos, destinados às pessoas com deficiência que necessitam de algum cuidado para que possam degustar de uma preparação saudável, saborosa e que sejam acessíveis e inclusivas. No cardápio do lanche inclusivo estava presente focaccia de ora-pro-nobis com pasta de semente de girassol, pipoca com especiarias, bolinhos de maçã e canela e creme de batata doce com cacau. Todas as preparações foram pensadas para atender os públicos com intolerância à lactose, doença celíaca, além de algumas preparações macias e pastosas para serem acessíveis à pessoas com algum grau de disfagia.

Atuaram na atividade a professora coordenadora, bolsistas do projeto de extensão dos cursos de Nutrição e Medicina e a estagiária do consultório de Nutrição. Os estudantes e professores da escola de educação especial se mostraram participativos, dispostos, entusiasmados e curiosos na degustação das preparações propostas. Os professores que estavam presentes auxiliaram alguns alunos que apresentavam alguma dificuldade na



alimentação. A maioria dos participantes, incluindo alunos e professores, gostaram das preparações culinárias. A preferida foi a focaccia de ora-pro-nobis com a pasta de semente de girassol e um dos preparos que trouxe maior discrepância de opiniões, foi o creme de batata doce com cacau, pois inicialmente não foi revelado o ingrediente do preparo que se assemelhava a um brigadeiro de colher tradicional e muitos não imaginavam o seu ingrediente secreto o que causou estranheza. Todos os estudantes, cada um com a sua forma de comunicação, demonstraram a sua aprovação ou não às preparações.

Este momento promoveu a integração entre alunos e professores, e aproximou o público da alimentação saudável estimulando a elaboração de preparações culinárias e a exploração de novos sabores e alimentos. Tendo em vista a experiência relatada, fazem-se necessárias práticas de EAN, incentivando consumo de alimentos nutricionalmente adequados a fim de diminuir carências nutricionais, combater a obesidade e estimular a autonomia desses indivíduos (BRASIL, 2013).

Para realizar tal feito, é necessário capacitar professores, merendeiras, dirigentes escolares e outros profissionais que atuam na escola, a fim de disseminar informações adequadas sobre alimentação e nutrição, auxiliando em estratégias de EAN. A escola tem papel fundamental, pois é no ambiente escolar em que são realizados momentos de refeições em conjunto, compartilhamento de informações e local de aquisição de novas experiências e tudo isso deve andar na mesma direção da construção de hábitos alimentares saudáveis.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir de ações como esta desenvolvida pelo projeto de extensão Atenção à Saúde da Pessoa com Deficiência, a universidade pode ser um dos pontos de apoio para a promoção da alimentação adequada e saudável, aproximando a comunidade à informações de qualidade e promovendo a saúde desta sociedade que merece atenção especializada de forma a assegurar os seus direitos tal como toda a população. Ações de educação alimentar e nutricional são uma das ferramentas que auxiliam a garantir os direitos humanos à alimentação adequada e saudável para pessoas com deficiências, no entanto é necessário que as políticas públicas de fato aconteçam. Neste contexto, o presente estudo apresentou-se de forma a colaborar com as políticas públicas e reforçar que a escola deve ser referência de inclusão e da construção de



hábitos alimentares saudáveis, bem como, sensibilizar instituições e lideranças locais para que os processos de prevenção, reabilitação e promoção da saúde sejam completos e eficazes.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional. Inclusão. Alimentação Saudável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMORIM, Izabel Cristina Silva. **Gastronomia inclusiva: alimentação envolvendo crianças e jovens com Transtorno do Espectro Autista e Síndrome de Down em Recife-PE**. 2018. 34f. Trabalho de Conclusão de Curso – Universidade Federal Rural de Pernambuco, Brasil, 2018.

ASSIS et al. Aplicação da Educação Alimentar e Nutricional no contexto de uma escola para pessoas com deficiência. **Revista Caminho Aberto**. Ano 8. n. 15 , jul./dez. 2021 .

BRASIL. **Lei 13.146 de 6 de julho de 2015**. Institui a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Estatuto da Pessoa com Deficiência).

BRASIL. **O direito humano à alimentação adequada e o sistema nacional de segurança alimentar e nutricional**. Organizadora Marília Leão. Brasília: ABRANDH, 2013.

GIROTTI, Cristiane Tarine Müller. **Educação alimentar e nutricional no contexto da escola especial: implicações na formação docente e na saúde dos estudantes**. 2019. 130f. Dissertação (Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Educação nas Ciências) - Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí, 2019.

MONTEIRO, Lorena Ligia de Lima; NETO, Celso Lourenço de Arruda. Estado nutricional e consumo alimentar de pessoas com deficiência intelectual. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**. v. 16, n. 2, ago./dez. 2018.