

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA

**Educação Alimentar e Nutricional em Situação de
Isolamento Social**

Clarisse Morioka

Samantha C. de Andrade

18/12/2020

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à disciplina Trabalho de
Conclusão de Curso II – 0060029, como
requisito parcial para a graduação no Curso
de Nutrição

Orientadora: Dr^a. Samantha Caesar de
Andrade

SÃO PAULO

2020

Educação Alimentar e Nutricional em Situação de Isolamento Social

Clarisse Morioka

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à disciplina Trabalho de
Conclusão de Curso II – 0060029, como
requisito parcial para a graduação no Curso
de Nutrição

Orientadora: Dr^a. Samantha Caesar de
Andrade

SÃO PAULO

2020

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a todos os profissionais de saúde, pesquisadores e trabalhadores de serviços essenciais que atuam direta ou indiretamente no combate à pandemia. Por se arriscarem todos os dias, abdicarem de estar perto de seus entes queridos e se entregarem de corpo e alma nessa batalha incansável em prol da segurança de todos.

Aos profissionais da saúde e da educação que mantiveram suas atividades remotas. A adaptação ao formato virtual certamente demandou criatividade, tempo e disposição adicionais, na busca de novas possibilidades e estratégias para atender e dar suporte de longe, além do máximo esforço para manter a qualidade e o envolvimento das atividades presenciais.

AGRADECIMENTOS

Agradeço às minhas grandes amigas da graduação, um verdadeiro presente que a Nutrição me proporcionou. Entre lágrimas e risadas, aulas e cafés, na escadaria da faculdade ou em qualquer lugar, a nossa amizade germinou, criou raízes, e a companhia, o apoio e o carinho de vocês foram os frutos que deixaram a graduação muito mais leve.

À minha prima, que também é colega de sala e, principalmente, amiga e parceira para a vida. Uma das pessoas mais generosas e determinadas que conheço, que me inspira todos os dias a sê-los também. Crescemos longe uma da outra e temos personalidades muito diferentes, e é isso o que torna nossa conexão tão rica. Foi um prazer compartilhar a experiência universitária com você.

À minha família, por tudo! Vocês são o meu lar e me fazem forte. O isolamento social foi angustiante, mas estarmos juntos e em segurança nesse momento foi crucial para crescermos ainda mais. Cultivamos juntos desde cedo o amor pela comida, por meio da valorização da comensalidade e da cultura alimentar – orgulhosamente, com grandes influências nipo-brasileiras –, e posso afirmar que é a principal razão pela qual eu amo tanto a Nutrição.

À Samantha e Viviane, por terem me recebido no CRNutri com tanto carinho, mesmo que brevemente! Obrigada pela paciência e confiança em abrir as portas e as contas digitais para mim. Vocês fazem um trabalho lindo, com competência e sensibilidade, são grandes exemplos e me ensinaram muito sobre a profissional que pretendo me tornar.

E, finalmente, à minha orientadora Samantha, por me guiar durante todo o processo. A pandemia trouxe consigo imprevistos que nos levaram a procurar novas alternativas, e assim, construímos juntas esse projeto. Obrigada também pelas doces palavras de apoio e incentivo, relacionadas ou não ao trabalho.

Morioka C. Educação Alimentar e Nutricional em Situação de Isolamento Social [Trabalho de Conclusão de Curso]. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública da USP; 2020.

RESUMO

Introdução: O Novo Coronavírus, agente causador da COVID-19, chegou ao Brasil em fevereiro de 2020. Com o aumento exponencial da transmissão da doença e as medidas de distanciamento social, os atendimentos presenciais de nutrição e de outras especialidades da área da saúde foram temporariamente suspensos, e muitas pessoas têm procurado por soluções milagrosas para prevenção e tratamento ao vírus por meio da alimentação, evidenciando a importância de práticas de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), no sentido da promoção de saúde nesse cenário. **Objetivo:** descrever o processo de elaboração de materiais didáticos digitais, a fim de apoiar o desenvolvimento de ações de promoção da alimentação adequada e saudável no âmbito da Atenção Básica em tempos de isolamento social. **Descrição:** Foram levantadas dificuldades e demandas de seguidores e usuários dos serviços do Centro de Referência em Alimentação e Nutrição do Centro de Saúde Escola Geraldo de Paula Souza da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, relacionadas à alimentação, bem como hábitos e mudanças de comportamentos decorrentes do distanciamento social. A partir desses dados, foram elaborados e divulgados materiais didáticos e avaliado o impacto dessas publicações. **Lições aprendidas:** temáticas como saúde mental, comensalidade e relação com o corpo estão associadas a hábitos alimentares, e a discussão pode ser benéfica na promoção da alimentação adequada e saudável. As redes sociais incentivam a interação do público com as publicações, mas apresentam limitações quanto à avaliação do conteúdo, devido ao baixo índice de retorno. **Conclusão:** Os materiais elaborados ampararam os usuários e os seguidores do CRNutri com orientações no cenário de suspensão das atividades presenciais, e revelaram a potencialidade das redes sociais na promoção de saúde.

Descritores: Educação Alimentar e Nutricional; Atenção Básica à Saúde; Rede social; Isolamento social.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	6
2. OBJETIVOS GERAIS.....	10
2.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	10
3. DESCRIÇÃO.....	11
3.1. CONFIGURAÇÃO DO LOCAL.....	11
3.2. ADAPTAÇÃO DAS ATIVIDADES.....	12
3.3. LEVANTAMENTO DE TEMAS E DEMANDAS.....	13
3.4. ELABORAÇÃO E DIVULGAÇÃO DOS MATERIAIS.....	16
4. LIÇÕES APRENDIDAS.....	17
4.1. TEMAS.....	17
4.2. IMPACTO DAS PUBLICAÇÕES.....	22
5. CONCLUSÃO.....	26
6. IMPLICAÇÕES PARA A PRÁTICA NO CAMPO DE ATUAÇÃO.....	27
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	30
APÊNDICES.....	35

1. INTRODUÇÃO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é uma área de conhecimento e de prática contínua e permanente, multiprofissional, transdisciplinar e intersetorial, cujo propósito é a promoção de hábitos saudáveis por meio de abordagens e recursos educacionais ativos e problematizadores, estimulando o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, levando em consideração todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que constituem o comportamento alimentar (Brasil, 2012).

O desenvolvimento de ações de EAN pode e deve ser realizado por profissionais de diferentes áreas, uma vez que a alimentação é uma prática social, resultante da integração das dimensões biológica, sociocultural, ambiental e econômica, decorrente da disponibilidade e acesso aos alimentos, além dos comportamentos, práticas e atitudes envolvidas nas escolhas, preferências, formas de preparação e consumo. No entanto, as abordagens técnicas e práticas devem respeitar as especificidades regulamentadoras das diferentes categorias profissionais e, portanto, o nutricionista torna-se um profissional fundamental em contextos em que a EAN é considerada um recurso terapêutico que integra um processo de cuidado de indivíduos ou grupos saudáveis ou tratamento de doenças ou agravos (Brasil, 2012, CFN, 2018).

Além de ser um transmissor didático de informações, o educador em nutrição deve considerar a maneira como o outro experiencia a alimentação e as questões associadas ao comportamento alimentar. O cuidado com a alimentação é um fator determinante para o estado nutricional e para a efetivação da alimentação saudável, e implica na adoção de novos modos de organização do conhecimento científico, de forma que possam ser apropriados pelas pessoas, e estas se tornem multiplicadoras desse conhecimento (Boog, 2008).

A formação do nutricionista ainda possui um caráter biologicista em detrimento dos aspectos políticos-sociais, o que distancia o aprendizado teórico da prática na realidade da vida (Boog, 2008). Isso reflete no olhar mecânico sobre a saúde, reduzindo o conceito a tratamento e cura, em que os indivíduos consideram saúde apenas como a ausência de patologias, o que leva à sensação de impotência sobre o próprio corpo e, conseqüentemente, à procura por conhecimentos técnicos na tentativa de retomar o controle sobre o mesmo.

Esse cunho biologicista, demasiadamente técnico, rígido e inflexível, foi muito criticado a partir dos anos 70, por não atender as necessidades da realidade brasileira e as particularidades de cada região (Soares e Aguiar, 2010). A expansão da Atenção Primária e o processo de descentralização do Sistema Único de Saúde (SUS) influenciaram na busca da integralidade na formação dos profissionais da saúde, o que levou à aprovação das Diretrizes Curriculares Nacionais, que reforçam a formação generalista, humanista e crítica, e ampliam suas competências e espectro de atuação (Junqueira, 2014; Soares e Aguiar, 2010).

Nas últimas décadas, o Brasil passou por uma série de turbulências nas esferas política, econômicas e sociais que refletem nos indicadores de saúde e nutrição, de forma a alterar o cenário epidemiológico (Filho e Rissin, 2003; Brasil, 2013). Transformações na relação de trabalho, distribuição de renda, painéis demográficos, distribuição geográfica da população, gasto energético, entre outros fatores, são evidenciados no padrão de consumo e estilo de vida da população, além do perfil de morbidade e mortalidade (Brasil, 2013).

A transição nutricional no país foi marcada pelo declínio acentuado da desnutrição em crianças e adultos, simultaneamente ao aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade na população brasileira, em todas as faixas etárias e de renda (Filho e Rissin, 2003). É definida pela dupla carga de doenças, manifestada pela concomitância de doenças infecciosas e transmissíveis, desnutrição e carências nutricionais específicas, e Doenças Crônicas Não-transmissíveis (DCNT) relacionadas à alimentação, cujos quadros são agravados por desigualdades socioeconômicas e envelhecimento da população. Nesse sentido, a Atenção Básica possui um papel de extrema relevância, por meio de ações focadas em promoção e prevenção de saúde, de forma a minimizar o impacto das desigualdades e reduzir a referência de casos ou a procura dos níveis mais complexos do sistema de saúde, devido à sua capacidade resolutiva. Assim, o cuidado nutricional qualificado, fortalecido e articulado no âmbito da Atenção Básica atua com eficiência na prevenção da incidência de obesidade e outras doenças relacionadas à má alimentação, evitando complicações e consequentes encaminhamento para nível hospitalar (CFN, 2015).

Em dezembro de 2019, foi descoberto, após casos registrados na China, o Novo Coronavírus, nomeado como SARS-CoV-2, agente causador da doença classificada como COVID-19. O primeiro caso no Brasil foi confirmado no fim de fevereiro de 2020

em São Paulo. O vírus possui alta transmissibilidade e provoca uma síndrome respiratória que varia de casos leves – aproximadamente 80% - a casos muito graves com insuficiência respiratória – entre 5% e 10% dos casos (SAPS, 2020).

Após o primeiro caso confirmado, o Ministério da Saúde (MS) passou a promover campanha de prevenção à doença, incluindo informações gerais, medidas como reforçar hábitos de higiene, divulgação dos sinais e sintomas mais comuns, como febre, tosse e dificuldade para respirar, além de orientações referentes ao que deve ser feito após identificação dos mesmos (Brasil, 2020a).

Com o crescimento acelerado e exponencial do número de casos confirmados, o MS divulgou em março a ampliação do monitoramento e das medidas para assistência hospitalar no enfrentamento ao coronavírus, sobretudo na Atenção Primária, e o manejo de pacientes com doenças crônicas, para evitar a procura por hospitais em um cenário de grande circulação do vírus (Brasil, 2020b; Brasil, 2020c). Após registrados casos de transmissão comunitária, quando não é identificada a origem da contaminação, nas capitais de São Paulo e Rio de Janeiro, o país entrou em uma nova etapa da estratégia: criar condições para reduzir os danos que o vírus pode causar à população, sendo anunciadas recomendações para evitar a disseminação da doença, como o reforço da prevenção individual com hábitos de higiene e etiqueta respiratória (cobrir a boca ao tossir) e o distanciamento social, além de medidas de isolamento e quarentena de casos suspeitos ou confirmados (Brasil, 2020d).

O agravamento da situação, evidenciado pela acelerada transmissão e aumento do número de mortes, levou à declaração de transmissão comunitária nacional e o comando do MS para que todos os gestores nacionais adotem medidas para promover o distanciamento social e evitar aglomerações (Brasil, 2020e).

Diante desse cenário de pandemia, declarado pela Organização Mundial de Saúde, o Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) recomendou a suspensão de todos os atendimentos presenciais, além de consultas eletivas e atendimentos em grupo em Unidades Básicas de Saúde, em acordo com a chefia e com o plano local de contingência ao coronavírus (CFN, 2020). Suspendeu, ainda, a partir do dia 18 de março e em caráter excepcional, o disposto no artigo 36 da Resolução CFN nº 599, de 25 de fevereiro de 2018, que aprova o Código de Ética e de Conduta dos Nutricionistas. Assim, ficou facultado aos profissionais a assistência nutricional por

meio não presencial até o dia 31 de agosto do mesmo ano. Em agosto, a resolução foi prorrogada, e os profissionais foram autorizados a realizar o atendimento online até o dia 28 de fevereiro de 2021 (CFN, 2020b). As consequências do isolamento social e a necessidade da continuidade na prestação da assistência nutricional foram citados como fatores motivadores para tal decisão (CFN, 2020).

A população brasileira, nesse contexto, tem buscado por orientações relacionadas à prevenção e hábitos comportamentais. O CFN destaca o alerta do Guia Alimentar para a População Brasileira, de que há muitas informações sobre alimentação e saúde, mas poucas são de fontes confiáveis. Nesse sentido, a propagação de informações e orientações supostamente milagrosas sobre alimentação e nutrição no combate ao coronavírus e fortalecimento do sistema imunológico tornou-se motivo de preocupação, dada a inexistência de protocolos técnicos ou evidências científicas que sustentem alegações milagrosas.

É recomendado, portanto, nos termos do Código de Ética e Conduta, que os nutricionistas: (1) analisem criticamente questões técnico-científicas e metodológicas de práticas, pesquisas e protocolos divulgados; (2) se mantenham atualizados; (3) adotem como dever, ao compartilhar informações sobre alimentação e nutrição nos diversos meios de comunicação e informação, ter como objetivo principal a promoção da saúde e a educação alimentar e nutricional, de forma crítica e contextualizada e com respaldo técnico-científico; (4) aos que se mantiverem atuando profissionalmente, atendam as orientações das autoridades sanitárias quanto à proteção individual e possibilidades de quarentena; (5) a todos que se mantiverem atuando, orientem seus clientes sobre a importância de respeitar as medidas preventivas e protetivas ao coronavírus indicadas pelas autoridades sanitárias (CRN, 2020).

A internet oferece um acesso instantâneo a uma quantidade formidável de informações sobre saúde. No entanto, ao mesmo tempo que isso se traduz em, por exemplo, uma maior disponibilidade de periódicos científicos e bases de dados online, o conceito de saúde difundido na web deve ser questionado e filtrado sob um olhar crítico, devido à visão positivista atribuída - redução da doença a uma causa orgânica objetiva, distanciamento entre médico e paciente, tecnificação do processo de tratamento e cura, e adesão à hiperespecialização - e sua utilização como uma ferramenta comercial agressiva (Bueno, 2006).

No contexto da comunicação em saúde, as redes sociais promovem a interação entre público em geral, pacientes e profissionais, através da criação, compartilhamento, recebimento e adição de comentários aos conteúdos. As informações atingem maior alcance, em tempo real a um custo relativamente baixo, o que aumenta a acessibilidade. No entanto, os autores de conteúdos, frequentemente, não são identificados, e o grande volume de informações disponíveis dificulta o discernimento sobre a confiabilidade dos mesmos (Moorhead, 2013).

Assim, com a crescente procura por orientações relacionadas à saúde e comportamento, especialmente no contexto de pandemia, e a internet sendo um dos principais vetores de informação de alto alcance e acesso, torna-se importante a presença do nutricionista neste meio, como promotor de saúde e da alimentação saudável e adequada no cenário atual, de forma a contribuir com informações didáticas de qualidade, responsáveis e com respaldo científico.

2. OBJETIVOS GERAIS

O presente relato de experiência tem como objetivo descrever o processo de elaboração de materiais didáticos digitais, a fim de apoiar o desenvolvimento de ações de promoção da alimentação adequada e saudável no âmbito da Atenção Básica em tempos de isolamento social, e contribuir para a disseminação de informações confiáveis e responsáveis nas redes sociais. O trabalho se pauta na Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), na Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), na Política Nacional de Atenção Básica (PNAB), no Plano Intersetorial de Prevenção e Controle da Obesidade, no Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento de Doenças Crônicas e no Guia Alimentar da População Brasileira, além de considerar o cenário de pandemia do coronavírus e as medidas de prevenção.

2.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Levantar as principais demandas, dúvidas e percepções da comunidade alcançada, estabelecendo o canal de comunicação
- Elaborar conteúdos acessíveis e coerentes com as questões levantadas e o cenário atual e divulgá-los nas redes sociais

- Avaliar o impacto dos materiais divulgados

3. DESCRIÇÃO

3.1. CONFIGURAÇÃO DO LOCAL

A idealização do trabalho ocorreu em colaboração com o Centro de Referência em Alimentação em Nutrição (CRNutri), responsável pelo atendimento nutricional do Centro de Saúde Escola Geraldo de Paula Souza (CSEGPS). O CSEGPS é localizado na Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, e uma de suas finalidades é ser um local de Ensino, Pesquisa e Assistência à Saúde. Caracterizou-se como uma Unidade Básica de Saúde mista após convênio com a Secretaria Municipal da Saúde, e foi, portanto, incorporada à Rede Pública Municipal de Saúde. É responsável por atendimentos em nível de Atenção Primária a todos os moradores, trabalhadores e seus dependentes de sua área de abrangência, em acordo com os princípios previstos pelo SUS¹, além de funcionários e estudantes.

O CRNutri visa a promoção de saúde, prevenção de agravos e tratamento de enfermidades de indivíduos e grupos populacionais atuando em aspectos relacionados à alimentação e nutrição dos indivíduos, por meio de atividades cotidianas supervisionadas por duas nutricionistas da Universidade de São Paulo e desenvolvidas com base na valorização do alimento, do ser humano e a relação entre eles, além da alimentação e da nutrição no âmbito da Educação Alimentar e Nutricional e da Segurança Alimentar e Nutricional.²

Como ferramenta de divulgação das atividades abertas aos usuários dos serviços do CSEGPS assistidos pela equipe de nutrição, o CRNutri dispõe de uma lista de mais de 1200 e-mails dos usuários cadastrados, além dos perfis em Redes Sociais como Facebook³ e Instagram⁴, que somam mais de 3000 seguidores em tais plataformas. Por esses meios, são divulgadas as atividades coordenadas pela equipe de Nutrição.

¹ Disponível em <http://www.fsp.usp.br/csegps/sobre/>

² Disponível em <http://www.fsp.usp.br/crnutri/index.php/o-crnutri/>

³ Perfil do CRNutri no Facebook, disponível em <https://www.facebook.com/CRNutri>

⁴ Perfil do CRNutri no Instagram, disponível em <https://www.instagram.com/crnutri/>

Após tomadas as medidas preventivas contra a transmissão do coronavírus, todas as atividades presenciais foram suspensas e, seguindo as tendências diante do panorama, atendimentos nutricionais foram remarcados via videoconferência, enquanto algumas atividades foram adaptadas para o formato de vídeos gravados ou *lives*, uma opção de compartilhamento de conteúdo por vídeo em tempo real. As redes sociais, sobretudo o Instagram, passaram a ser, portanto, os principais canais de comunicação e divulgação de conteúdo durante o isolamento social.

3.2. ADAPTAÇÃO DAS ATIVIDADES

Antes da pandemia, os atendimentos nutricionais ambulatoriais e em grupo eram prestados aos usuários do CSEGPS pelo serviço de Nutrição por demanda própria ou por encaminhamento de outros profissionais. Primeiramente, era realizada a triagem, na qual busca-se entender o motivo da procura pelo acompanhamento, bem como seus antecedentes e expectativas, além da realização da avaliação do estado nutricional. Em seguida, cada caso era discutido em equipe para o direcionamento adequado, seja para o acompanhamento individual ou para o atendimento em grupo.

Além disso, o CRNutri coordena atividades em conjunto com outras áreas profissionais do Centro de Saúde. A Roda de Chá e o Mão na Massa ocorriam mensalmente, no jardim da Faculdade de Saúde Pública. Eram divulgados com tema, data e ponto de encontro a todos os usuários matriculados, e eram abertos a todos os interessados. Na Roda de Chá, ministrada pelo CRNutri e pela Equipe de Práticas Integrativas e Complementares (PIC) são apresentadas propriedades fitoterápicas de plantas e alimentos, e oferecidos alguns exemplos por meio de chás, óleos essenciais e outras formas, com orientações de preparo, utilização e possíveis contraindicações. No Mão na Massa, o objetivo é promover habilidades culinárias, e são apresentadas receitas práticas e de fácil preparo, sendo algumas finalizadas no próprio momento do encontro, como forma de encorajar os participantes a diversificarem a alimentação, em termos de variedade de alimentos, temperos e preparações. Durante ambas as atividades, enquanto presenciais, ocorria a degustação, e eram entregues os materiais com as receitas dos chás e preparações apresentadas no dia. Ainda, o CRNutri coordenava o Grupo de Alimentação Complementar, o Grupo de Diabetes e o Grupo de Envelhecimento Criativo, em conjunto com outros profissionais do Centro

de Saúde, divulgados para os participantes que se encaixam no perfil das discussões e atividades dos respectivos grupos.

Com a suspensão de todas as atividades presenciais no CSEGPS, o CRNutri adaptou muitas de suas atividades para o formato remoto. Os atendimentos ambulatoriais individuais passaram a ser realizados via videoconferência, e os encontros finais do atendimento em grupo vigente se adequaram para o mesmo formato. A Roda de Chá e o Mão na Massa se mantiveram com as mesmas datas, e passaram a ser compartilhadas por meio de *lives* no Instagram, filmadas nas residências das nutricionistas, o que permite maior praticidade, devido à conveniência do ambiente, e maior alcance de espectadores, em detrimento da participação ativa e presencial. Outros temas também passaram a ser trabalhados em formato de *lives*, como Alimentação Complementar.

O tradicional evento referente ao Agosto Dourado, realizado pelo CRNutri, CSEGPS e Faculdade de Saúde Pública com o apoio da Comissão de Cultura e Extensão Universitária da FSP/USP, também foi adaptado para o Instagram, no VI Encontro Para a Promoção, Proteção e Apoio à Amamentação. O objetivo, como o nome revela, é a intensificação de ações de conscientização da importância do aleitamento materno no mês de agosto⁵. As palestras e bate-papos ocorreram por *lives* tanto no perfil do CRNutri, no Instagram, quanto no canal da Faculdade de Saúde Pública, no Youtube⁶.

Dessa forma, durante o período de isolamento social, o CRNutri tem dado continuidade à sua atuação através das redes sociais, aumentando o alcance de suas atividades para além dos usuários matriculados no CSEGPS. Sendo assim, os novos seguidores do perfil passam a compor um novo público do serviço da equipe.

3.3. LEVANTAMENTO DE TEMAS E DEMANDAS

Usufruindo dos meios disponíveis - a lista de e-mails cadastrados e o alcance pelas redes sociais - foram elaborados materiais, adequados para cada canal de comunicação, com o objetivo de levantar demandas e dúvidas mais comuns em

⁵ Definição atribuída ao Agosto Dourado, pela Sociedade Brasileira de Pediatria, disponível em <https://www.sbp.com.br/especiais/agosto-dourado/>

⁶ Canal da Faculdade de Saúde Pública no Youtube, disponível em https://www.youtube.com/channel/UCN3_jc9tTYn4TaonbR_CzDQ

relação à alimentação no contexto da pandemia e distanciamento social, além de auxiliar no delineamento e identificação de pontos divergentes e convergentes entre os públicos. Para envio por e-mail, foi desenvolvido um formulário online⁷ contendo perguntas acerca de hábitos que permeiam a alimentação, além de promover um espaço para dúvidas e sugestões (APÊNDICE 1), sem identificação ou coleta de dados pessoais, enquanto no Instagram foram postadas, pela ferramenta “Story”, caixas para perguntas e sugestões a fim de promover a interação com os seguidores.

Como colocado na Introdução, a alimentação é uma prática social, resultante de inúmeros fatores biológicos, socioculturais, ambientais e econômicos, decorrentes da disponibilidade e acesso aos alimentos, e o impacto da pandemia nessas dimensões gera mudanças em todos os hábitos de vida. Sendo assim, aquisição, higiene, escolha e preparo dos alimentos, gasto energético, participação nas tarefas domésticas, modos de se relacionar com o próprio corpo, saúde mental, autocuidado, relações sociais são alguns assuntos importantes que comumente permeiam os hábitos alimentares.

O formulário enviado para a lista de e-mails cadastrados obteve 37 respostas. Na pergunta “Com quem você mora?”, 64,9% dos usuários responderam que moram com outros membros da família e 27% respondeu que mora sozinho. Sobre o local de compra de alimentos, em que poderia ser assinalado mais de uma opção, a maioria (86,5%) respondeu com a opção “Supermercado”, seguido por “Feira livre” (37,8%).

Quanto à questão “Quem geralmente prepara as refeições?”, 64,9% afirmaram ser o principal responsável pela tarefa, enquanto 18,9% afirmaram que outra pessoa prepara na maioria das vezes e apenas 8,1 relataram revezar essa tarefa entre as pessoas que moram na casa.

Sobre as alterações de saúde ou de estilo de vida durante o isolamento social, com a possibilidade de escolher mais de uma alternativa, os resultados mais significativos foram: diminuição da prática de exercício físico (62,2%), aumento do apetite (45,9%), dificuldade para dormir ou piora da qualidade do sono (40,5%) e sentimento de angústia (29,7%).

Para as perguntas abertas “Qual tem sido a sua maior dificuldade relacionada à alimentação?” e “Quais assuntos você gostaria de ver nas redes sociais do

⁷ Criado via Google Forms, aplicativo do Google que permite criar e gerenciar questionários e formulários.

CRNutri?” houveram respostas concordantes entre si, revelando as principais demandas. Dentre as dificuldades, foram comuns temas sobre planejamento das refeições; compra e variedade dos alimentos; aumento do apetite e fome emocional, dificuldades relacionadas ou não à situação de isolamento social. Para a pergunta sobre assuntos que gostariam que fossem abordados nas redes sociais, houveram pedidos por receitas saudáveis e variadas; qualidades fitoterápicas de alimentos e chás, especialmente para imunidade e ação anti inflamatória; e informações sobre alimentação vegetariana e dietas como ayurveda, cetogênica e jejum intermitente.

No *Story* compartilhado no Instagram, uma pessoa relatou diminuição da prática de exercícios físicos, e outra indicou dificuldade em controlar a quantidade e frequência da alimentação e sugeriu o tema de ansiedade no momento da alimentação.

A partir desse levantamento de informações, dúvidas e demandas dos usuários que responderam o questionário e as caixas de perguntas do Instagram, foram definidos os temas e o cronograma das publicações (Quadro 1). A elaboração do cronograma foi acordado com as nutricionistas do CRNutri, de forma que os temas das publicações do trabalho se integrassem com as atividades da equipe, como a chamada Roda de Chá, cujos encontros ocorreram em formato de *live*.

Quadro 1. Definição de temas e cronograma de publicações nas redes sociais dos materiais elaborados, do dia 08 de junho a 15 de agosto de 2020. São Paulo, SP.

Formulário/ Enquetes	1 semana Junho		
Tema	Informativo	Auxiliar	Story
Alimentos que duram	08/06	10/06	12/06
Comer emocional	15/06	17/06	19/06
Estou doente, e agora?	22/06	26/06 (R)*	26/06
Ansiedade e imunidade: chás	-	30/06	03/07
Práticas coletivas no isolamento	07/07	09/07	10/07
Lanches	14/07	17/07	17/07
Redução do consumo de carne	21/07	25/07	25/07
Dietas restritivas	28/07	-	31/07
Ação anti-inflamatória	-	31/07 (R)*	31/07
Autocuidado	04/08	05/08 (P)**	07/08
Relação com corpo	11/08	15/08	14/08

Fonte: Elaboração própria

*(R): Roda de Chá, atividade coordenada pelo CRNutri

** (P): Vídeo produzido pela equipe de Práticas Integrativas e Complementares (PICs) do CSEGPS

3.4. ELABORAÇÃO E DIVULGAÇÃO DOS MATERIAIS

Para cada tema definido foram produzidos três materiais, utilizando abordagens diferentes e objetivos distintos: um material educativo, com caráter informativo; um material de apoio, para auxiliar na rotina (APÊNDICE 2); e um “Story” para retomada da publicação. Cada um foi divulgado via Instagram, Facebook e as listas de e-mails, seguindo o cronograma pré-estabelecido.

Os materiais foram produzidos com base na metodologia proposta por Carvalho e Aragão (2012), que sugerem as seguintes instruções para a construção de infográficos: (1) definição do tema; (2) apuração e levantamento de dados, considerando variáveis de criação (propósito, conteúdo, recursos, meios de produção, usuários, circunstâncias de uso); (3) análise de similares, busca por referências e inspirações estéticas; (4) elaboração de conteúdo; (5) arquitetura de informação: esboço da organização dos elementos (texto, imagem e forma) que devem constar no espaço disponível; (6) arte final; (7) acabamento; (8) revisão; (9) publicação; (10) análise crítica.

As imagens utilizadas foram extraídas do Pexels⁸, um banco de imagens gratuitas, ou de acervo pessoal. Para as etapas de busca de inspirações estéticas, arquitetura da informação, arte final e acabamento, foi utilizado o Canva⁹, programa de design gráfico online. Com o objetivo de criar uma identidade visual do trabalho, todos os materiais informativos foram elaborados sob o mesmo *template* (modelo de *layout* pré-configurado para o trabalho).

Ainda, o trabalho reaproveita e valoriza os conteúdos previamente compartilhados tanto no *Feed* quanto nos *Stories* do perfil do Instagram. Juntamente com os recentes materiais elaborados, foram separados, na área “Destaques”, em categorias referentes às principais atividades do CRNutri. O Destaque “Receitas” compila todas as receitas já publicadas, inclusive as referentes a encontros anteriores do Mão na Massa. O Destaque “Roda de Chá” é referente aos materiais elaborados

⁸ Banco de imagens gratuitas, disponível em: <https://www.pexels.com/pt-br/>

⁹ Programa de design gráfico online, disponível em: https://www.canva.com/pt_br/

para a atividade de mesmo nome, que aborda as qualidades fitoterápicas de alimentos e plantas.

4. LIÇÕES APRENDIDAS

4.1. TEMAS

Os temas foram definidos a partir das respostas obtidas pelo Instagram e, principalmente, das dificuldades e sugestões levantadas por meio do formulário enviado para a lista de e-mails dos usuários cadastrados pelo CRNutri, além de considerar as respostas referentes aos locais de compras e à configuração da divisão da tarefa de cozinhar na maioria das residências.

Destaca-se que a maioria dos indivíduos afirmou que mora com outros membros da família, e que é o principal responsável por preparar as refeições em casa. A população assistida pelo CRNutri é composta, em sua maioria, por mulheres, um reflexo da realidade em nível nacional, na qual as mulheres procuram mais por serviços de saúde do que homens, sobretudo para exames de rotina e prevenção de doenças, com maiores diferenças entre os gêneros dos 25 a 64 anos (Pinheiro et. al, 2002). Sendo assim, foi importante considerar essa população como um público significativo para definir os temas e elaborar os materiais.

Os usuários afirmaram, em sua maioria, que o supermercado manteve-se como o principal local para compras de alimentos. Segundo Arraes (2020), a pandemia e os cuidados exigidos pelo Ministério da Saúde impactaram na frequência de compras nos estabelecimentos, devido a adoção, por parte dos consumidores, das orientações de evitar sair de casa e ficar em ambientes fechados e aglomerados, como os supermercados. Assim, as pessoas passaram a comprar em menor frequência e maior volume.

Essa mudança na aquisição de alimentos refletiu nas dificuldades relacionadas a compras, planejamento em quantidade e variedade de cardápios relatadas no questionário, sendo, portanto, um tema essencial, trazido para discussão nos materiais *Alimentos que duram* e *Planejamento de compras*, que trazem estratégias de planejamento de refeições e dicas para evitar desperdícios e saídas pontuais para compra de mantimentos.

Outra preocupação recebida foi acerca do aumento dos sentimentos de angústia e ansiedade, fortalecidos pelo distanciamento social e quarentena, e vinculados ao aumento do apetite e uso da comida - especialmente doces - como “estratégia de fuga”. A diminuição do convívio social e o sentimento de perda do direito de ir e vir devido ao isolamento social, além do medo constante da contaminação, as incertezas e as mensagens alarmantes, muitas vezes contraditórias, sobre a doença estão ligados a impactos na saúde mental da população geral, como sintomas de depressão, estresse e ansiedade (Pereira et al, 2020; Schmidt et al, 2020). Existem algumas evidências que associam o estresse e o aumento do consumo de alimentos altamente palatáveis, ricos em sal, açúcar e gordura, como uma via de conforto em momentos difíceis. Especialmente em mulheres, destaca-se a importância de um suporte emocional como forma de intervenção (Laitinen, 2002; Torres, 2007).

Nesse sentido, os materiais *Comer emocional* e *Exercício do chocolate*, possuem como objetivo orientar os indivíduos a identificarem se possuem o hábito do comer emocional, reforçar a importância de comer com atenção, com companhia e com regularidade em ambientes apropriados, como sugere o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), e de procurar profissionais qualificados em casos de necessidade, além de desmistificar a ideia de que doces e frituras não podem fazer parte de uma alimentação saudável. O exercício trazido foi baseado na “Meditação do chocolate” citado no livro *Nutrição Comportamental*, de Alvarenga (2019), como uma atividade prática de mindfulness. Os conteúdos de *Autocuidado* e o vídeo produzido pela equipe das PIC referente a *Meditação guiada e alongamento* também abordam a saúde na sua integralidade, promovendo o equilíbrio para além da alimentação, de forma a reconhecer e priorizar necessidades físicas, mentais e sociais. Ainda, foram reaproveitados o material da *Roda de Chá: Ansiedade*, de maneira a aproveitar a atividade sobre o tema.

Ao considerar mulheres adultas e de meia-idade que moram com a família como público-chave do trabalho, é inevitável refletir sobre a divisão de tarefas domésticas e as questões de gênero intrínsecas. A inserção da mulher no mercado de trabalho e sua participação na renda familiar fez com que o modelo tradicional de divisão do trabalho deixasse de ser hegemônico (Jablonski, 2010; Wagner, 2010). Esse modelo é definido pela mulher como responsável exclusivamente pelas tarefas domésticas e pelo cuidado e educação dos filhos, e o homem como provedor (Hirata,

2007). Atualmente, as famílias se constituem nas mais diversas estruturas, e as mudanças na organização da divisão de tarefas não ocorrem na mesma frequência e intensidade, levando à coexistência de diferentes configurações de divisão de tarefas (Wagner, 2010). No entanto, a profunda internalização dos valores tradicionais da sociedade patriarcal reforça as atividades domésticas como tarefas femininas, contribuindo para a divisão sexual das tarefas em casais heterossexuais, frequentemente percebida, mas, de certa forma, consentida. Apesar dos homens demonstrarem crescente interesse na maior participação no cuidado dos filhos, nem sempre os comportamentos são condizentes, gerando frustração nas mulheres. O IBGE (2005) constata, ainda, que a crescente participação das mulheres no mercado de trabalho não se traduz significativamente na redução da sua jornada nos afazeres domésticos (Jablonski, 2010). A sobrecarga doméstica, falta de apoio nas tarefas e conflitos em relação à distribuição do tempo estão associados à ocorrência de transtornos mentais comuns, ou seja, sintomas de depressão, fadiga, irritabilidade e situações de sofrimento mental (Araújo, 2005).

Assim, além de trabalhar diretamente com o tema de saúde mental e as limitações trazidas pelo isolamento social, destaca-se a importância de uní-los à perspectiva da divisão desigual das tarefas domésticas. Com esse objetivo, foi elaborado o *Práticas Coletivas*, que promove a participação de todos os membros da família nas atividades relacionadas à alimentação. O Guia aponta a alimentação como mais do que a ingestão de nutrientes, bem como a importância de comer em companhia e de compartilhar as atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições, como forma de fortalecer relações pessoais e colocar em prática valores de convivência e partilha (Brasil, 2014). Também nesse sentido, o *Ação Cooperativa* incentiva a prática de empatia ao disponibilizar ajuda a vizinhos idosos ou que pertençam ao grupo de risco do coronavírus, mais vulneráveis à doença, poupando-os de sair de casa para durante a pandemia. A inspiração para este material surgiu do compartilhamento dessa mesma iniciativa nas redes sociais, que deu início a essa “corrente do bem”.

A preocupação acerca da contaminação se manifestou no formulário por meio de algumas demandas específicas, como propriedades anti inflamatórias de alimentos, e dicas de como aumentar a imunidade. Essas demandas foram supridas pelo reaproveitamento do material da *Roda de Chá: Imunidade*, realizado

presencialmente, antes da pandemia, e pela realização da *Roda de Chá: Dores musculares*. Ainda, foram desenvolvidos o *Estou doente, e agora?* e a *Roda de chá: Sistema respiratório*, com orientações para situações de gripe, como se atentar à hidratação e estratégias para tornar a comida mais atrativa, nos casos de perda de apetite, olfato e paladar.

Foram vários os pedidos por receitas saudáveis, práticas e variadas. Ideias de lanches, dicas para “comer menos” também foram solicitadas e influenciaram no desenvolvimento de *Lanches* e *Lanches: receitas*, que incentiva e orienta como incluir as pequenas refeições no dia-a-dia, como forma de fracionar a alimentação, evitar longos períodos de jejum e aumentar a variedade, seguindo a “Regra de ouro” do Guia Alimentar: dar preferência a alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados (Brasil, 2014).

O tema de vegetarianismo e veganismo apareceu somente uma vez no formulário, mas abre espaço para uma série de discussões interessantes sobre consumo consciente, aspectos nutricionais, sociais e culturais da alimentação e sustentabilidade. Ribeiro (2013) descreve o consumo de carne no Brasil como uma construção histórico-cultural, desde os hábitos de caça dos índios sul-americanos, a influência europeia no simbolismo da carne - especialmente bovina - como indicativo de poder e prestígio, até sua popularização em restaurantes. Fatores socioeconômicos afetam significativamente no consumo domiciliar de carnes (Coelho, 2009; Schlindwein, 2006), e a urbanização, o aumento da renda e da composição familiar estão relacionados ao aumento acentuado do consumo deste item no país nos últimos 30 anos, estando presente diariamente e indispensavelmente na dieta de muitos brasileiros (Ribeiro, 2013; Schlindwein, 2006). Assim, o Brasil tende a trocar proteínas vegetais por animais (Bleil, 1992), as quais, segundo o Guia Alimentar (2014), são consumidas em excesso.

A dieta ocidental, baseada em elevado consumo de carne e produtos lácteos, ao lado de alimentos ultraprocessados, possui associação direta com o aumento acelerado da obesidade e da incidência de DCNT. Além disso, sustenta um sistema de produção de alimentos que beneficia o agronegócio e a indústria alimentícia, e promove destruição e desperdício de alimentos (Ribeiro, 2017). Segundo Sambuichi (2012), os impactos ambientais decorrentes da atividade agropecuária incluem: desmatamento e degradação dos solos, com elevados índices de perda de solo e

água e baixa capacidade produtiva; contaminação ambiental pelo uso de fertilizantes e agrotóxicos; emissões de gases, mudanças climáticas, perda de biodiversidade e degradação dos recursos hídricos. Portanto, a redução do consumo de carne não precisa ser direcionada exclusivamente a aspirantes a vegetarianos ou veganos, por ser uma discussão interessante a ser aberta com a população como um todo.

Pensando por essas perspectivas, foi elaborado o material *Redução do consumo de carne*, que destaca a importância do acompanhamento nutricional para a introdução desse novo hábito de maneira saudável, com base na diversificação de outros grupos alimentares e fim de suprir as recomendações nutricionais e evitar deficiências. As leguminosas, sendo um dos principais aliados nessa mudança, receberam destaque também em *Grãos germinados*, que apresenta uma forma diferente de preparar e consumir algumas leguminosas e sementes. Além dos benefícios para a saúde, acompanhar as etapas da germinação promove o contato com a natureza e a comida, tornando-se uma experiência bastante enriquecedora.

É de se preocupar o número de respostas recebidas demonstrando interesse em aderir práticas da moda, como dieta cetogênica, termogênica, jejum intermitente, restrição de leite e de carboidratos. Segundo Freitas (2003), a construção de valores culturais sobre o corpo, unida à importância que os indivíduos dão à valorização social, tem como consequência medidas reflexivas sobre a comida para fins estéticos. Especialmente para mulheres, o desejo de manter o corpo magro e, portanto, correspondente ao padrão de beleza do mercado, parte da associação do mesmo à poder, prazer e aceitação social no mundo globalizado. Nesse contexto, a mulher tende a se submeter a dietas restritas, medicamentos, cirurgias plásticas, cosméticos e outras artimanhas de consumo que se beneficiam do culto ao corpo, muitas vezes, sem questionar sobre a nocividade dos excessos e os efeitos colaterais das inúmeras dietas milagrosas e mirabolantes.

Com o aumento do índice de doenças crônicas relacionadas ao excesso de peso, a gordura passa a ser associada à doença e feiúra, e a magreza, à saúde e beleza, e ao corpo gordo são atribuídas qualidades morais negativas e estigmatizadas (Andrade, 2007; Cori, 2015). A redução da saúde à forma corporal e a responsabilização dos indivíduos sobre a própria saúde cria uma série de normas comportamentais a serem adotadas, e incita a procura incessante por informações sobre alimentação, exercícios físicos e riscos provocados pelos hábitos de etilismo e

fumo (Andrade, 2007). A escolha alimentar pautada nessa busca por conhecimentos técnicos sobre dieta e alimentos, tende a distanciar a alimentação da multidimensionalidade e abrir espaço para o nutricionismo, descrito por Pollan (2008) como uma ideologia que supõe o alimento como a soma de seus nutrientes, ingeridos exclusivamente para a manutenção da saúde física.

Ainda, a insatisfação corporal é intensificada pela exposição às redes sociais. Acompanhar celebridades, modelos e outros perfis que reforcem os padrões de beleza provocam efeitos negativos no humor, imagem corporal e autoaceitação, e promovem a comparação automática e não intencional à esses padrões. Embora a composição do feed da rede social varie para cada usuário, a exposição frequente a esse tipo de imagem causa efeitos cumulativos (Betz, 2019; Brown, 2016).

Frente a esse contexto, os materiais *Dietas restritivas* e *Corpo* procuram fazer um alerta em relação à práticas de dietas da moda e mitos sobre restrições de grupos alimentares, frequentemente impulsionados pelo desejo de emagrecer e/ou pela crença de ser mais saudável. Além disso, ambos ressaltam a importância do acompanhamento profissional. Em *Indicações*, são compartilhadas frases¹⁰ do livro *Nutrição Comportamental*, e indicados perfis do Instagram de nutricionistas que, de alguma forma, já integraram a equipe do CRNutri.

Em suma, as dificuldades e assuntos sugeridos no questionário e no Instagram foram abrangidos nos materiais elaborados. Apesar de terem sido produzidos a partir de demandas diretas, não é possível fazer orientações individualizadas, uma vez que os conteúdos são disponibilizados nas redes sociais, onde não há controle do alcance das publicações. Sendo assim, as temáticas foram trabalhadas a fim de valorizar hábitos de vida promotores de uma alimentação adequada e saudável e, ainda, que respeitem as orientações no combate à transmissão do vírus, bem como as recomendações do Conselho Federal de Nutricionistas, nos termos do Código de Ética e Conduta para nutricionistas.

4.2. IMPACTO DAS PUBLICAÇÕES

Na própria plataforma do Instagram, é possível acessar o alcance de cada publicação, ou seja, o número de contas que visualizaram a postagem. O aumento do

¹⁰ Frases retiradas da Atividade 18: 25 maneiras de amar o seu corpo

número de seguidores do perfil e as interações como curtidas, encaminhamentos, salvos e comentários feitos nas publicações ou nas respostas dos e-mails também representam a percepção do público em relação aos materiais elaborados (Tabela 1). O alcance e interações no Facebook não foram contabilizados pois os números não foram significativos para qualquer forma de avaliação. Um hipótese para o baixo engajamento nesta rede social é devido à maioria das atividades ocorrerem no Instagram e, portanto, ser considerada como a conta principal do CRNutri.

O perfil do Instagram atraiu cerca de 1000 novos seguidores desde a primeira publicação. As postagens dos materiais deste trabalho, somado às atividades remotas do CRNutri e outros conteúdos elaborados pelas nutricionistas gerou uma movimentação inédita na conta, que antes da pandemia era utilizada majoritariamente para divulgação das atividades da equipe e do CSEGPS. O compartilhamento das publicações por outros perfis aumenta o alcance, atuando como uma ferramenta de propagação do material e do perfil. Além disso, quanto mais interações a conta tiver, mais o algoritmo da plataforma considera os conteúdos relevantes e os mostra em primeiro plano aos seguidores (Freitas, 2016).

Tabela 1. Relação de interações dos seguidores dos materiais publicados no perfil do Instagram e respostas aos enviados para a lista de e-mails cadastrados. São Paulo, SP, 27 de novembro de 2020.

Tema	Curtidas	Alcance	Comentários	Compartilhamentos	Salvos	E-mails
Alimentos que duram	49	459	2	6	10	1
Planejamento de compras	7	250	0	0	4	0
Comer emocional	42	498	1	5	17	3
Exercício do chocolate	36	459	0	5	13	1
Estou doente, e agora?	24	352	0	1	3	1
Roda de chá: sistema respiratório	41	417	4	5	7	-
Roda de chá: ansiedade e imunidade (R)*	47	585	3	11	25	2
Práticas coletivas no isolamento	30	440	1	6	6	0

Lanches	29	465	2	12	10	2
Receitas	23	424	1	3	15	2
Redução do consumo de carne	48	579	2	12	10	2
Grãos germinados	29	363	1	5	6	0
Dietas restritivas	51	481	2	13	16	0
Roda de chá: dores musculares	22	302	2	0	2	-
Autocuidado	27	355	0	3	5	1
Meditação guiada e alongamento	1	8	0	0	0	0
Relação com corpo	66	568	5	18	22	1
Indicações	51	612	22	17	0	3

Fonte: Elaboração própria

*(R): Materiais reaproveitados de Rodas de chá anteriores

** (P): Vídeo elaborado pela Equipe de PIC

Os primeiros temas a receberem destaque foram o *Comer emocional* e as *Rodas de Chá: Ansiedade e Imunidade*. De fato, a quarentena trouxe à tona importantes questões de saúde mental que refletem na alimentação, mas o hábito de descontar sentimentos na comida também ocorre em situações independentes da pandemia, o que justifica o grande interesse do público pelo tema. A preocupação em relação à contaminação pelo coronavírus também explica o elevado número de compartilhamentos e salvos nos materiais da Roda de Chá.

A complexidade do tema de *Redução do consumo de carne*, que discute sobre cultura alimentar e sustentabilidade rendeu alto índice de compartilhamentos e alcance para a publicação. A carne, item indispensável nas refeições para muitos brasileiros, possui simbolismo de prestígio e saúde, e a abordagem promovendo a redução, bem como a desmistificação sobre a necessidade de produtos vegetarianos industrializados que encarecem a alimentação, pode ter repercutido sobre a perspectiva desse consumo.

As postagens *Dietas restritivas*, *Relação com o corpo* e *Indicações* foram as que obtiveram maior número de compartilhamentos. O perfil do CRNutri possui grande quantidade de seguidores alunos da graduação em Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da USP, pelo contato e proximidade do CSEGPS, e nutricionistas formados,

que possuem ciência da ineficiência e potenciais perigos das dietas restritivas e do culto ao corpo, por estudarem sobre o assunto e/ou vivenciarem isso na prática profissional. Portanto, são assuntos importantes de serem levantados, discutidos e compartilhados. Em especial, em *Indicações*, foram marcados 18 perfis de nutricionistas, o que impulsionou as profissionais destacadas a compartilharem e comentarem. Por ser uma publicação com foco em indicação de profissionais, a ausência de salvos não foi um resultado inesperado.

É importante refletir sobre a baixa repercussão de algumas publicações, como *Planejamento de compras* e *Ação cooperativa*, ambos materiais auxiliares aos temas *Alimentos que duram* e *Práticas coletivas no isolamento*, respectivamente. A sugestão colocada na publicação seria a impressão desses materiais para preenchimento manual ou o uso dos mesmos como inspiração para adaptar à própria maneira. No entanto, a plataforma do Instagram não permite fazer o download da imagem, tampouco imprimir o arquivo a partir da publicação, diminuindo a aplicabilidade da proposta, o que, possivelmente, levou à menor repercussão do material.

O vídeo *Meditação guiada e alongamento* foi postado diretamente no IGTV¹¹ do perfil e não apareceu no *feed* junto com as demais publicações, talvez por um descuido no momento da postagem. Assim, para acessar o vídeo, os usuários precisam procurá-lo diretamente na aba relativa ao IGTV do perfil, o que justifica a baixa visualização do material.

As Rodas de chá *Sistema respiratório* e *Dores musculares*, realizadas pelo CRNutri em conjunto com a Equipe das PIC, ocorreram em condições similares, o que levanta a pergunta: Por que tamanha discrepância nos números de interação entre as duas publicações? O formato remoto exige boa conexão da internet, especialmente quando realizado em duas pessoas, que demanda a conexão das duas partes. Na transmissão da *live* da *Roda de chá: Dores musculares*, houve uma falha na conexão de uma das participantes, fazendo com que a fluidez da conversa fosse prejudicada, o que pode ter impactado na interação da publicação.

O caráter interativo do Instagram e, em especial, a ferramenta de compartilhamento, reforça o potencial das redes sociais como instrumento para mobilização social a partir da comunicação estratégica, formando vínculos de co-

¹¹ IGTV: plataforma do Instagram que permite o compartilhamento de vídeos de 1 minuto a 1 hora.

responsabilidade sobre os assuntos considerados relevantes. A comunicação estratégica é uma forma de construir e estabelecer processos comunicativos de maneira planejada (Henriques, 2006). Isso foi possível observar ao analisar os temas com maior número de compartilhamentos: *Comer emocional*, *Redução do consumo de carne*, *Dietas restritivas* e *Relação com o corpo*, que levantaram discussões que permeiam a relação com a comida e despertaram mais engajamento, provavelmente devido ao público de estudantes e profissionais da área. Por outro lado, o baixo número de respostas em todos os materiais enviados às listas de e-mails demonstra a diferença entre o uso das ferramentas, já o e-mail não incita a interação tanto quanto a rede social.

No mais, o trabalho contou com a participação do público na condução de todo o processo. Ainda que remotamente, o contato precoce com os usuários e seguidores garantiu a definição de temas relevantes para todos. Além disso, a apreciação do conteúdo expressa por meio das interações com as publicações e das respostas de e-mails indicou que desenvolvimento dos materiais evoluía no caminho certo, e as plataformas utilizadas permitiram estabelecer esse canal de comunicação para dúvidas, sugestões e demandas específicas.

No entanto, é importante destacar a impossibilidade de um levantamento fidedigno da percepção do público como um todo sobre os materiais elaborados na experiência, pois a interação nas redes sociais é voluntária e não há qualquer forma de controle sobre o alcance do conteúdo. Apesar da disponibilidade aos números de curtidas, compartilhamentos, alcance e salvos, o retorno direto do público seria a melhor forma para realizar uma avaliação precisa sobre o impacto dos materiais publicados.

5. CONCLUSÃO

As medidas de prevenção à contaminação pelo coronavírus incluíram a suspensão do acompanhamento nutricional presencial na Atenção Básica. Assim, é de se esperar que os indivíduos busquem orientações de saúde na internet, na busca por amparo em um momento de incertezas, medos e dúvidas relacionados à transmissão do vírus e ao distanciamento social. A internet é uma fonte inesgotável de informações sobre quaisquer assuntos, sendo os grandes problemas a qualidade

e a confiabilidade das mesmas, o que, no âmbito da saúde, pode causar graves prejuízos.

Nesse cenário, o trabalho descrito apoia os usuários do serviço do CRNutri com os materiais desenvolvidos, com foco na promoção de saúde e de hábitos relacionados à alimentação adequada e saudável, levando em consideração o perfil dessa população. Além disso, a publicação dos materiais nas redes sociais aumentou o alcance do conteúdo por atrair novos seguidores na perfil do Instagram, o que levou à formação de um novo público, constituído, inicialmente, em grande parte por nutricionistas e estudantes da área.

Os temas trabalhados levantaram discussões importantes que tangem a alimentação, como saúde mental, comensalidade, questão de gênero, sustentabilidade, relação com o corpo, entre outros, de forma a promover autonomia para que cada indivíduo possa fazer escolhas alimentares conscientes, baseadas não apenas nas qualidades biológicas dos alimentos, mas considerar também o contexto em que estão inseridos. Assim, a experiência se opõe à tendência do nutricionismo na internet e resgata a alimentação na sua multidimensionalidade, inclusive com a manutenção de atividades interprofissionais previamente realizadas pelo CRNutri. O aumento acentuado do número de seguidores ao longo das postagens e os compartilhamentos destacam o interesse e a relevância dos conteúdos produzidos, e demonstra as possibilidades de ações de EAN e promoção de saúde no âmbito da atenção básica nas redes sociais.

A repercussão de cada publicação variou significativamente por diversos fatores, incluindo sistema de algoritmo utilizado pela rede social, tema, público, abordagem, limitações da plataforma e de conexão. Sendo assim, não é possível garantir que os materiais chegaram às mesmas pessoas através do Instagram, o que evidencia a limitação do uso das redes sociais como ferramenta de EAN, que é a ausência de retorno e percepção do público para avaliação sobre eficácia do conteúdo publicado.

6. IMPLICAÇÕES PARA A PRÁTICA NO CAMPO DE ATUAÇÃO

A resolução 600/2018 do CFN prevê ações de promoção de saúde de caráter individual e coletivo como atuação do nutricionista no âmbito da Saúde Coletiva na

Atenção Básica em Saúde. Da mesma forma, define EAN como “campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis”.

A internet tem se tornado uma das principais fontes de informação sobre saúde. Cada vez mais, nutricionistas usam as redes sociais para educar o público, atrair novos clientes, interagir com pacientes e colegas, promover livros e outros produtos e construir sua marca profissional. Os benefícios dessa ferramenta para o público incluem o aumento da interação, compartilhamento de experiências, apoio da comunidade, comunicação em tempo real e amplo acesso a informações. Para manter os padrões profissionais e éticos das atividades online, esses profissionais necessitam buscar informações, recursos e estratégias que apoiem suas condutas e práticas, a fim de respeitar as barreiras e atender as expectativas de ambas as partes (Antheunis, 2013; Helm e Jones, 2016).

A suspensão das atividades presenciais na atenção básica como medida de prevenção ao coronavírus exigiu que outras formas de amparo à população fossem adotadas, pois é natural que recorram a informações na internet. A internet é um amplo campo de informações sobre saúde e nutrição, inclusive conhecimentos técnicos passíveis de interpretações equivocadas ou enviesadas. Assim, cabe aos profissionais interpretá-los e traduzi-los em orientações acessíveis à população.

Nas redes sociais existem incontáveis perfis sobre alimentação e nutrição, que focam exclusivamente nas propriedades fisiológicas dos alimentos para classificá-los como saudáveis ou não, incentivando o nutricionismo e a dicotomização dos alimentos. Blogueiras que promovem o estilo de vida “fitness” ou “saudável” também fazem sucesso ao propagar horas de exercícios físicos e alimentação impecável como segredo do corpo ou da saúde perfeita, além de indicar produtos e procedimentos com opiniões frequentemente contaminadas por patrocínio de empresas.

No entanto, são pouco discutidas, nesses perfis, questões como desigualdades sociais e acesso a alimentos. Os conteúdos produzidos por eles não condizem com a realidade da maioria de seus seguidores e geram a responsabilização pela própria saúde e a culpabilização por não alcançarem os estritos padrões de alimentação, corpo e rotina que são estabelecidos.

Esse cenário revela a importância da presença do nutricionista nas redes sociais, para dar visibilidade a profissionais que sejam, de fato, comprometidos com a saúde da população e que considerem a alimentação como um fato biológico, mas também social e cultural.

As dificuldades dessa atuação profissional digital são, em grande parte, pela competição com esses perfis que abordam a alimentação de maneira simplista e reducionista, e que promovem “resultados” rápidos e milagrosos através de dietas e hábitos alimentares. Disputar a preferência utilizando conteúdos que promovam mudanças de atitudes alimentares a longo prazo e que respondam às orientações do Conselho Regional e ao Código de Ética requer estratégias e engajamento. Por isso, é importante que profissionais utilizem esse espaço para levantarem discussões e ações de EAN aos seguidores, para que estes se engajem nos assuntos e se tornem multiplicadores do conteúdo.

Essa atuação, no entanto, não é legitimada ou apoiada pela graduação, no que se refere às disciplinas oferecidas ao longo do curso. Destaca-se a falta de discussões sobre comunicação em saúde, meios de comunicação e marketing digital, por exemplo, para que os alunos aperfeiçoem essas habilidades durante a formação, se apropriem das possibilidades oferecidas pela internet e pelas redes sociais como potenciais ferramentas para EAN, e se consolidem como “influenciadores digitais”.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alvarenga M, Figueiredo M, Timerman F, Dunker K. Atividades e exercícios baseados nas abordagens da Nutrição Comportamental. In: Alvarenga M, Figueiredo M, Timerman F, Antoniacco C. Nutrição Comportamental. 2. ed. Barueri: Manole; 2019. p. 547-591.
2. Andrade SA. Saúde e beleza do corpo feminino: algumas representações no Brasil do século XX. *Movimento*. 2003;9(1):119-143.
3. Antheunis ML, Tates K, Nieboer TE. Patients' and health professionals' use of social media in health care: Motives, barriers and expectations. *Patient Education and Conseling*. 2013; 93(3): 426-431.
4. Araújo TM, Pinho PS, Almeida MMG. Prevalência de transtornos mentais comuns em mulheres e sua relação com as características sociodemográficas e o trabalho doméstico. *Rev. Bras. Saúde Mater. Infant*. 2005; 5(3):337-348.
5. Arraes, VLAA, Silva ALL, Romero CBA. A pandemia da COVID-19 no varejo supermercadista: um estudo transversal bi-etápico sobre os aspectos do relacionamento com o consumidor e os tipos de lealdade. In: 13º Congresso Latino-Americano de Varejo e Consumo: "After COVID-19: Building Purpose through Stakeholders in Retailing"; 29-30 out 2020; São Paulo: Fundação Getúlio Vargas; 2020.
6. Betz DE, Sabik NJ, Ramsey LR. Ideal comparisons: Body ideals harm women's body image through social comparison. *Elsevier*. 2019; 29:100-109.
7. Bleil SI. O padrão alimentar ocidental: considerações sobre a mudança de hábitos no Brasil. *Cadernos de Debate*. 1998;VI:1-25.
8. Boog MCF. Atuação do nutricionista em saúde pública na promoção da alimentação saudável. *Rev. Ciênc & Saúde*. 2008; 1(1): 33-42.
9. Brown Z, Tiggermann M. Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. *Elsevier*. 2016;19: 37-43.
10. Bueno WC. A comunicação da saúde na web: os compromissos de uma autêntica ação educativa. In: Santos, A, organizadora. *Cad de mídia e saúde pública*. Belo Horizonte: Escola de Saúde Pública. FUNED, 2006: 71-82.
11. Carvalho J, Aragão I. Infografia: conceito e prática. *Rev Brasileira de Design da Informação*. 2012;9(4): 160-177.
12. Centro de Saúde Escola Geraldo de Paula Souza. Sobre o CSEGPS [internet]. São Paulo [acesso em 24 mai 2020]. Disponível em: <http://www.fsp.usp.br/csegps/sobre/>

13. Coelho AB, Aguiar DRD, Fernandes EA. Padrão de consumo de alimentos no Brasil. *Rev. Econ. Sociol. Rural*, 2009; 47(2):335-362.
14. Conselho Federal de Nutricionistas. O papel do nutricionista na Atenção Primária à Saúde. 3. Ed. Brasília: Conselho Federal de Nutricionistas [internet]; 2015 [acesso em 25 mai 2020]. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2015/11/livreto-atencao_primaria_a_saude-2015.pdf
15. Conselho Federal de Nutricionistas (BR). Resolução CFN nº 600, de 25 de fevereiro de 2018. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, indica parâmetros numéricos mínimos de referência, por área de atuação, para a efetividade dos serviços prestados à sociedade e dá outras providências. *Diário Oficial da União*. 22 out 2018. Edição 76. Seção 1:157
16. Conselhos Federal e Regionais de Nutricionistas (BR). Recomendações do CFN: boas práticas para a atuação do nutricionista e do técnico em nutrição e dietética durante a pandemia do novo coronavírus (COVID-19) [internet]. 3. ed. 2020 [acesso em 18 mai 2020]. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2020/03/nota_coronavirus_3-1.pdf
17. Conselho Federal de Nutricionistas (BR). Nota oficial: orientações à população e para os nutricionistas sobre o novo coronavírus [internet]; 2020 [atualizado em 16 mar 2020; acesso em 26 mai 2020]. Disponível em: <https://www.cfn.org.br/index.php/destaques/19913/>
18. Conselho Federal de Nutricionistas (BR). Resolução CFN nº 646, de 18 de março de 2020. Suspende até o dia 31 de agosto de 2020 o disposto no artigo 36 da Resolução CFN nº 599, de 25 de fevereiro de 2018, que aprova o Código de Ética e de Conduta dos Nutricionistas [internet]. Brasília; 2020 [acesso em 23 mai 2020]. Disponível em: <https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2020/03/Resol-CFN-646-codigo-etica.pdf>
19. Conselho Federal de Nutricionistas (BR). Resolução CFN nº 660, de 21 de agosto de 2020. Suspende até o dia 28 de fevereiro de 2021 o disposto no artigo 36 da Resolução CFN nº 599, de 25 de fevereiro de 2018, que aprova o Código de Ética e de Conduta dos Nutricionistas [internet]. Brasília; 2020 [acesso em 3 nov 2020]. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res_660_2020.html
20. Filho MB, Rissin A. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. *Cad. Saúde Pública*, 2003 [acesso em 25 mai 2020]; 19(1); 181-191.
21. Freitas, MCS. Mulher light: corpo, dieta e repressão. In: Ferreira SL, Nascimento ER (organizadoras). *Imagens da mulher na cultura contemporânea*. Salvador: NEIM/UFBA; 2002. p. 23-34.
22. Freitas CEP, Borges MV, Rios R. O algoritmo classificatório no feed do Instagram. In: XXXIX Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação; 05-09

set 2016. São Paulo. São Paulo: Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação; 2016.

23. Grupo de Apoio e Tratamento dos Distúrbios Alimentares, da Ansiedade e do Humor [internet]. O que é comer emocional?. c2016 [atualizado em 22 ago 2016; acesso em 2 jun 2020]. Disponível em: <http://gatda.com.br/index.php/2016/08/22/comer-emocional-x-comer-consciente/>
24. Helm J, Jones RM. Practice paper of the Academy of Nutrition and Dietetics: Social media and the dietetics practitioner: Opportunities, challenges, and best practices. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2016; 116(11):1825-1835.
25. Henriques MS, Mafrá RLM. Mobilização social em saúde: o papel da comunicação estratégica. In: Santos, A, organizadora. *Cad de mídia e saúde pública*. Belo Horizonte: Escola de Saúde Pública. FUNED, 2006: 101-111.
26. Hirata H, Kergoat D. Novas configurações da divisão sexual do trabalho. *Cadernos de Pesquisa*, 2007;3(132):595-609.
27. Jablonski B. A divisão de tarefas domésticas entre homens e mulheres no cotidiano do casamento. *Psicologia Ciência e Profissão*, 2010;30(2):262-275.
28. Junqueira TS, Cotta RMM. Matriz de ações de alimentação e nutrição na Atenção Básica de Saúde: Referencial para a formação do nutricionista no contexto da educação por competências. *Ciênc. Saúde Coletiva*, 2014;19(5): 1459-1474.
29. Laitinen J, Ek E, Sovio U. Stress-related eating and drinking behavior and Body Mass Index and predictors of this behavior. *Preventive Medicine*, 2002; 34:29-39.
30. Márton M, Mándoki Z, Csapó-Kiss Z, Csapó J. The role of sprouts in human nutrition: a review. *Acta Univ. Sapientiae. Alimentaria*. 2010; 3: 81-117.
31. Ministério da Saúde (BR), Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. *Guia Alimentar para a População Brasileira*. 2. Ed. Brasília (DF): Ministério da Saúde [internet]; 2014 [acesso em 20 mai 2020]. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf
32. Ministério da Saúde (BR). Portaria Nº 2.436, de 21 de setembro de 2017. Aprova a Política Nacional de Atenção Básica, estabelecendo a revisão de diretrizes para a organização da Atenção Básica, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). *Diário Oficial da União*. 22 out 2017. Edição 183. Seção 1:68.
33. Ministério da Saúde (BR), Secretaria de Atenção à Saúde. *Política Nacional de Alimentação e Nutrição*. Política. Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília (DF); Ministério da Saúde [internet]; 2013 [acesso em 17 mai 2020]. Disponível

em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf

34. Ministério da Saúde (BR), Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Protocolo de manejo clínico do coronavírus (COVID-19) na Atenção Primária à Saúde. 8. Ed: Ministério da Saúde [internet]. 2020 [acesso em 17 mai 2020]. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/20200422_ProtocoloManejo_ver08.pdf
35. Ministério da Saúde (BR) [internet]. Saúde lança campanha de prevenção ao coronavírus. 2020 [atualizado em 28 fev 2020; acesso em 26 mai 2020]. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46458-saude-lanca-campanha-de-prevencao-ao-coronavirus>
36. Ministério da Saúde (BR) [internet]. Brasil amplia medidas para assistência de casos de COVID-19. 2020 [atualizado em 09 mar 2020; acesso em 26 mai 2020]. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46503-brasil-amplia-medidas-para-assistencia-de-casos-de-covid-19>
37. Ministério da Saúde (BR) [internet]. Brasil amplia monitoramento do coronavírus. 2020 [atualizado em 11 mar 2020; acesso em 27 mai 2020]. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46519-brasil-amplia-monitoramento-do-coronavirus>
38. Ministério da Saúde (BR) [internet]. Saúde anuncia orientações para evitar a disseminação do coronavírus. 2020 [atualizado em 21 mar 2020; acesso em 27 mai 2020]. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46540-saude-anuncia-orientacoes-para-evitar-a-disseminacao-do-coronavirus>
39. Ministério da Saúde (BR) [internet]. Ministério da Saúde declara transmissão comunitária nacional. 2020 [atualizado em 20 mar 2020; acesso em 27 mai 2020]. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46568-ministerio-da-saude-declara-transmissao-comunitaria-nacional>
40. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (BR). Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as políticas públicas. Brasília (DF): MDS [internet]; 2012 [acesso 25 mai 2020]. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf
41. Moorhead SA, Hazlett DE, Harrison L, Carroll JK, Irwin A, Hoving C. A new dimension of health care: systematic review of the uses, benefits, and limitations of social media for health communication. *J Med Internet Res*. 2013; 15(4):e85.
42. Pereira MD, Oliveira LC, Costa CFT, Bezerra CMO, Pereira MD, Santos CKA et al. A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*. 2020; 9(7):1-35, e652974548.

43. Pinheiro RS, Viacava F, Travassos C, Brito AS. Gênero, morbidade, acesso e utilização de serviços de saúde no Brasil. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2002; 7(4):687-707
44. Pollan M. *Em defesa da comida: um manifesto*. Rio de Janeiro: Intrínseca; 2008.
45. Ribeiro CSG, Corção M. The consumption of meat in Brazil: between socio-cultural and nutritional values. *Demetra*, 2013; 8(3):425-438. Texto para Discussão, 2012; 1782
46. Ribeiro H, Jaime PC, Ventura D. Alimentação e sustentabilidade. *Estud. av*, 2017; 31(89).
47. Sambuichi RHR, Oliveira MAC, Silva APM, Luedemann G. Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA). *A sustentabilidade ambiental da agropecuária brasileira: Impactos, políticas públicas e desafios*. Brasília (DF). Texto para Discussão, 2012; 1782
48. Schlindwein MM, Kassouf AL. Análise da influência de alguns fatores socioeconômicos e demográficos no consumo domiciliar de carnes no Brasil. *Rev. Econ. Sociol. Rural*, 2006; 44(3):549-572.
49. Schmidt B, Crepaldi MA, Bolze SDA, Neiva-Silva L, Demenech AM. Impactos na Saúde Mental e Intervenções Psicológicas Diante da Pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19). *Estudos de Psicologia (Campinas)*. 2020;37, e200063.
50. Soares NT, Aguiar AC. Diretrizes curriculares nacionais para os cursos de nutrição: avanços, lacunas, ambiguidades e perspectivas. *Rev. Nutr.*, 2010; 23(5):895-905.
51. Sociedade Brasileira de Pediatria [internet]. Agosto Dourado [acesso em 29 out 2020]. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/especiais/agosto-dourado/>
52. Torres SJ, Nowson CA. Relationship between stress, eating behavior and obesity. *Nutrition*. 2007;23:887-894.
53. Wagner A, Predebon J, Mosmann C, Verza F. Compartilhar tarefas? Papéis e funções de pai e mãe na família contemporânea. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 2005;21(2):181-186.

APÊNDICES

APÊNDICE 1: Formulário para levantamento de demandas

Como está a sua saúde?

1. Com quem você mora? (Escolher apenas uma alternativa)
 - Sozinho (a)
 - Com outros membros da minha família
 - Com meus patrões
 - Com amigos
 - Outros
2. Onde você tem comprado seus alimentos? (Pode escolher mais de uma alternativa)
 - Supermercado
 - Feira livre
 - Sites ou aplicativos
 - Comerciantes locais
 - Pequenos empreendedores
 - Outros
3. Quem geralmente prepara as refeições? (Escolher apenas uma alternativa)
 - Eu preparo na maioria das vezes
 - Outra pessoa em casa prepara na maioria das vezes
 - Revezamos essa tarefa com as pessoas que moram em casa
 - Pedimos comida pronta na maioria das refeições
 - Outros
4. Você apresentou alteração de saúde ou de estilo de vida durante o isolamento social? (Pode escolher mais de uma alternativa)
 - Ficou doente ou está se sentindo doente
 - Se sentiu ou está se sentindo angustiado
 - Teve dificuldade para dormir ou piorou a qualidade do sono
 - Aumentou o apetite
 - Diminuiu o apetite
 - Aumentou a prática de exercício físico
 - Diminuiu a prática de exercício físico

- Aumentou o consumo de água
- Diminuiu o consumo de água
- Começou a cozinhar
- Parou de cozinhar
- Outros

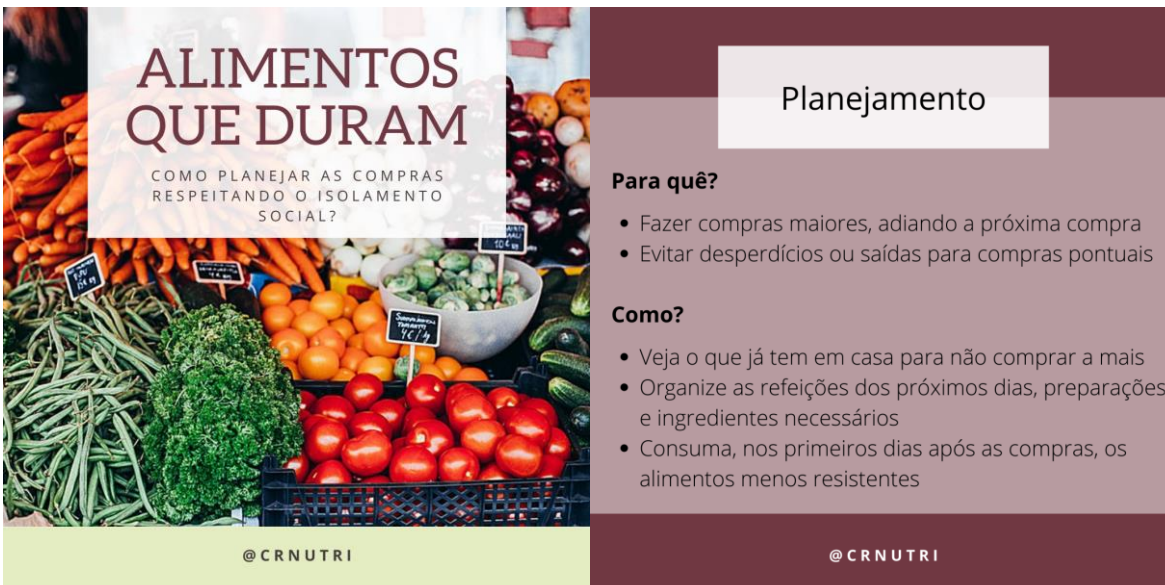
5. Qual tem sido a sua maior dificuldade relacionada à alimentação?

6. Quais assuntos você gostaria de ver nas redes sociais do CRNutri?

APÊNDICE 2: Materiais produzidos

Alimentos que duram - Informativo, publicado em 08 de junho de 2020.

Legenda: Na situação de pandemia que estamos vivendo, respeitar o isolamento social é extremamente importante! Isso significa sair de casa o mínimo possível, e apenas para tarefas essenciais. Sendo assim, o planejamento da alimentação e da lista de compras é a chave para aumentar o tempo entre as saídas e evitar necessidades pontuais. Como fazer esse planejamento sem recorrer aos alimentos ultrapassados? Trazemos nesse post algumas opções para incluir na sua alimentação durante o isolamento social.



ALIMENTOS QUE DURAM

COMO PLANEJAR AS COMPRAS RESPEITANDO O ISOLAMENTO SOCIAL?

Planejamento

Para quê?

- Fazer compras maiores, adiando a próxima compra
- Evitar desperdícios ou saídas para compras pontuais

Como?

- Veja o que já tem em casa para não comprar a mais
- Organize as refeições dos próximos dias, preparações e ingredientes necessários
- Consuma, nos primeiros dias após as compras, os alimentos menos resistentes

@CRNUTRI

Frutas

Compre unidades verdes e maduras

Dessa forma, as frutas vão amadurecendo aos poucos e, assim, evita-se o desperdício! Se tiver unidades muito maduras, algumas opções são: fazer sucos/vitaminas guardá-las na geladeira ou congelar! Frutas secas também são boas opções!



@CRNUTRI

Verduras

Dê preferência a verduras de folhas mais grossas

Couve, repolho, acelga e alho-poró são exemplos de verduras mais resistentes ao tempo e a possíveis queimaduras causadas pela refrigeração!

@CRNUTRI

Legumes

Raízes e tubérculos são os legumes com maior durabilidade

Batatas, cenoura, mandioca, rabanete, nabo, gengibre e inhame, além de alho e cebola, que chegam a durar até 10 dias e não precisam ser guardados na geladeira!



@CRNUTRI

Oleaginosas

Nozes, castanhas, amêndoas, pistaches e avelãs

Duram por muitos dias, se guardados em potes bem fechados com tampas. São muito nutritivas e têm grande poder de saciedade! Ótimas opções para lanches, e também podem ser adicionadas em saladas.

@CRNUTRI

Grãos e cereais

Use os alimentos minimamente processados ao seu favor

Macarrão, farinha, aveia e arroz (principalmente branco, arbóreo e selvagem) têm longa durabilidade. Grãos como lentilha e grão-de-bico também, além de serem ricos em proteína - boas opções para reduzir o consumo de carne.



@CRNUTRI

Legenda: Ainda tem dúvidas sobre o planejamento das refeições e compras?
Preparamos esse material para ajudar na organização da sua alimentação. Pode ser impresso ou servir de modelo para você adaptar do jeito que preferir!

PLANEJAMENTO			PLANEJAMENTO	
1. DEFINIR AS REFEIÇÕES DE CADA DIA (CAFÉ DA MANHÃ, ALMOÇO, JANTAR E LANCHES)			2. MONTAR A LISTA DE COMPRAS A PARTIR DAS REFEIÇÕES	
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	LISTA DE COMPRAS	
QUINTA	SEXTA	SÁBADO		
DOMINGO	OBSERVAÇÕES		OBSERVAÇÕES	

Comer emocional - Informativo, publicado em 15 de junho de 2020.

Legenda: Algumas pessoas nos enviaram preocupações sobre o impacto da ansiedade e estresse na alimentação. Aumento da quantidade, piora da qualidade e a sensação de estar comendo o tempo todo são alguns dos sinais.

Não se esqueça que nossa alimentação está muito relacionada com a nossa saúde mental e, portanto, é importante observarmos os sinais do nosso corpo para identificarmos quando é o momento de procurarmos ajuda!

COMER EMOCIONAL

O IMPACTO DAS EMOÇÕES NA SUA ALIMENTAÇÃO



@CRNUTRI

Identificando

O que é?

Usar a comida para tentar descontar o estresse e ansiedade com um conforto momentâneo.

Como diferenciar o comer emocional da fome?

- Aparece como uma "vontade urgente", geralmente por doces e alimentos gordurosos ou texturas específicas
- Por causa da urgência, come-se sem atenção e, consequentemente, em quantidade maior do que o necessário.
- Depois, vem o sentimento de culpa, arrependimento

Fonte: GATDA - Grupo de Apoio e Tratamento para Distúrbios Alimentares, da Ansiedade e de Humor (gatda.com.br)

@CRNUTRI

Entendendo

É um problema eu sentir vontade de comer doces ou frituras?

Uma alimentação saudável deve ser prazerosa, e pode incluir esses alimentos de vez em quando. A questão é entender a origem dessa vontade e como saciá-la.



@CRNUTRI

E agora?

Saúde Mental

Cuidar da saúde mental é muito importante, especialmente na situação de isolamento social em que estamos vivendo. Sintomas frequentes de estresse e ansiedade devem receber a atenção adequada para que não sejam descontados em comidas ou em outras pessoas. Não hesite em procurar um profissional.



@CRNUTRI

E agora?

Coma com atenção

Procure comer com atenção, em ambientes apropriados e em companhia de outras pessoas. Assim, é possível perceber melhor a relação entre quantidade e saciedade, além de tornar o momento prazeroso. Dispense celular, televisão e outras distrações. Sente-se à mesa e aproveite o momento!



@CRNUTRI

E agora?

Regularidade

Estabelecer horários fixos para refeições principais e lanches ajuda a evitar o hábito de beliscar fora de hora. Ficar muito tempo sem comer aumenta a sensação de urgência e impede que você coma com calma e atenção, o que afeta a quantidade e a qualidade das refeições.



@CRNUTRI

Exercício do chocolate - Auxiliar, publicado em 18 de junho de 2020.

Legenda: Hoje trouxemos um exercício que, além de delicioso, é um jeito bem legal de trabalhar o hábito de comer com calma e atenção!

Depois, nos conte o que achou 😊

EXERCÍCIO DO CHOCOLATE

Comer com atenção

Material necessário

Um quadradinho de chocolate

Se não tiver em casa, ou não gostar de chocolate, tudo bem! Pode usar outro ingrediente, como uma uva-passa

2. Coloque o chocolate na boca

Mas não mastigue!

Deixe que o chocolate derreta completamente na boca, e sinta todas as notas e sabores! Feche os olhos para se concentrar bem





1. Tire da embalagem

Ative seus sentidos

Perceba o barulho que faz a embalagem, sinta o cheiro do chocolate, observe suas texturas

3. Se quiser, pegue outro

E repita o exercício

Perceba que quando comemos com atenção, é possível saciar a vontade por doces com uma quantidade bem menor do que quando comemos em frente à TV, por exemplo.

@CRNUTRI

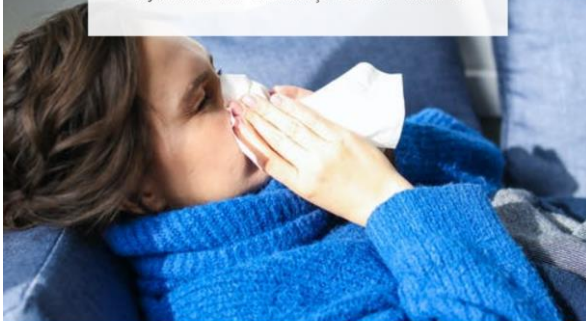
Estou doente, e agora? - Informativo, publicado em 23 de junho de 2020.

Legenda: Temos visto muitas informações sobre prevenção de doenças. Mas e na situação em que a pessoa já se encontra doente? Como a alimentação pode atuar na saúde?

No post de hoje, trazemos algumas estratégias para manter uma alimentação saudável diante dos sintomas de gripe.

ESTOU DOENTE, E AGORA?

COMO A SUA ALIMENTAÇÃO PODE
AJUDAR EM SITUAÇÕES DE GRIPE



@CRNUTRI

Hidratação

Beber muita água!

Quando doentes, perdemos água por meio do suor ou muco. Por isso, é muito importante beber água para repor o líquido perdido. Água de coco, sucos naturais cítricos e chás também são opções interessantes, e o vapor quente do chá pode ajudar em casos de nariz congestionado.



@CRNUTRI

Alimentação

Manter uma alimentação variada



Mais do que nunca, a alimentação variada e baseada em alimentos *in natura* é muito importante, pois oferece nutrientes e vitaminas com papel fundamental na imunidade e recuperação! Alguns exemplos são cenoura, abóbora, couve, peixes e ovos, ricos em vitamina A, e frutas cítricas, ricas em vitamina C.

@CRNUTRI

Estratégias

"Não sinto o sabor ou cheiro das comidas!"

É comum perder esses sentidos quando doentes e, por isso, perder o interesse na alimentação. Como deixar as refeições atrativas nessas situações? Trabalhe os outros sentidos: capriche na apresentação, use uma louça bonita, varie nas cores e texturas, com diferentes alimentos e diferentes formas e pontos de cocção.



@CRNUTRI

Estratégias

"Como deixar as comidas mais saborosas?"



Esse é o momento de usar especiarias e ervas para dar mais sabor e aroma às preparações. Gengibre, açafrão, curry, alho dão um toque diferente ao prato, além de possuírem propriedades interessantes para esse momento. Existem versões naturais em pó que são boas opções, mas evite temperos prontos. A chave é olhar os rótulos!

@CRNUTRI

Estratégias

"Aqui em casa é regra: ficou doente, tem sopa!"

Assim como no caso dos chás, o vapor quente das sopas podem ajudar nos casos de congestão nasal. Aqui, o segredo é variar na preparação, usando diferentes legumes, temperos, especiarias e consistências! E sempre evitar as versões de sopas e temperos instantâneos, que são ultraprocessados.



@CRNUTRI

Ansiedade e imunidade: chás - Auxiliar, publicado em 30 de junho de 2020.

Legenda: Estão acompanhando nossas Rodas de Chá virtuais?


Recebemos perguntas sobre os chás indicados para ansiedade e imunidade e, por isso, resolvemos trazer alguns materiais discutidos em Rodas anteriores. Quem lembra? 🐼

Adicionamos nos Destaques do perfil outros materiais sobre chás! Vale a pena dar uma conferida 😊

Se quiser receber materiais sobre plantas medicinais por e-mail, inscreva-se no formulário pelo link <http://forms.gle/66t2fBKfxda8wUkc6>


Plantas, alimentos e ansiedade

A fitoterapia pode diminuir os sintomas da ansiedade, auxiliando na melhor qualidade do sono, concentração e memória.




MELISSA

Nome científico: *Melissa officinalis* L.
Partes utilizadas: folhas e inflorescências.
Indicações – como calmante suave serve para inquietações e irritabilidades, desordens de sono de origem nervosa.
Utilização:
- Infusão: 1 colher de sobremesa da planta fresca ou seca para 1 xícara de chá de água fervente, abafar e coar. Beber uma xícara de manhã e outra a noite.
Opções: as folhas também podem ser usadas para bater com suco de frutas.




CAPIM-CIDREIRA

Nome científico: *Cymbopogon citratus*
Parte utilizada: folhas secas ou frescas.
Indicações - calmante suave, nos casos de ansiedade e insônia.
Utilização:
- Infusão – 1 colher de sopa da planta para cada 150 mL de água fervente. Abafar por 10 minutos, coar e tomar 2 a 3 vezes ao dia.
Opções: as folhas também podem ser usadas para bater com suco de frutas.



ALFACE

Nome científico: *Lactuca scariola*
Parte utilizada: folhas
Indicações: sonífero, calmante do estômago e do sistema nervoso.
Utilização:
- Infusão: 2 colheres de sopa da folha fresca para 1 xícara de chá de água fervente, abafar e coar. Beber 2 a 3 vezes ao dia.
Opções: as folhas também podem ser usadas para bater com suco de frutas.




MARACUJÁ

Nome científico: *Passiflora incarnata* L.
Partes utilizadas: folhas secas ou frescas
Indicações: sedativo, calmante e antiespasmódico.
Utilização:
- Decocção: 6-10g de folhas frescas (2 colheres de sopa) ou 3-5 g de folhas secas (1 colher de sopa) para 1 xícara de chá. Ferver em recipiente descoberto, coar e tomar morno. 1 xícara a noite para induzir o sono ou 2 a 3 vezes ao dia como tranquilizante.
Nunca tomar por período superior a uma semana.


Plantas, alimentos e imunidade

A fitoterapia pode auxiliar na melhora do sistema imunológico, que nos protege contra diversas doenças.




AÇAFRÃO-DA-TERRA

Nome científico: *Curcuma longa* L.
Partes utilizadas: rizoma
Indicações: anti-inflamatória, estimulante da secreção de bile, digestivo
Utilização:
- Cocção: 1 xícara (chá) de água para 1 colher (sobremesa) de rizoma fatiado. Ferver a água com o rizoma por 10 minutos. Desligar o fogo e abafar por 10 minutos. Tomar de 2 a 3 xícaras por dia




GENGIBRE

Nome científico: *Zingiber officinale* Roscoe
Parte utilizada: rizoma
Indicações: digestivo, indicação em casos de dispepsia e nas cólicas flatulentas, ação anti-inflamatória, antitussígena, antiviral e anti-reumática
Utilização:
- Cocção: 1 xícara (chá) de água para 1 colher (sobremesa) de rizoma fatiado. Ferver a água com o rizoma por 10min. Desligar o fogo e abafar por 10min. Tomar de 2 a 3 xícaras por dia



PRÓPOLIS

Parte utilizada: resina transformada em extrato
Indicações: antimicrobiana, antifúngica, antiviral, bactericida e anti-inflamatória
Utilização:
O produto em gotas pode ser aplicado diretamente em feridas (cicatrização), diluído em bebidas como chás (imunidade) ou aplicado na garganta na forma de gargarejo ou spray (dor de garganta). O ideal é seguir as instruções que constam na embalagem e a recomendação médica ou do nutricionista, pois a posologia e o modo de uso dependem da idade, do local e da indicação



ALHO

Nome científico: *Allium sativum* L.
Partes utilizadas: bulbo (dente)
Indicações: digestivo, indicação em casos de dispepsia e nas cólicas flatulentas, ação anti-inflamatória, antitussígena, antiviral e anti-reumática
Utilização:
- Maceração: amasse 1 dente de alho em 1/2 copo de água potável. Deixe em maceração durante a noite. Tome de jejum pela manhã ao levantar
- Cocção: 1 dente para 1 xícara (chá) de água

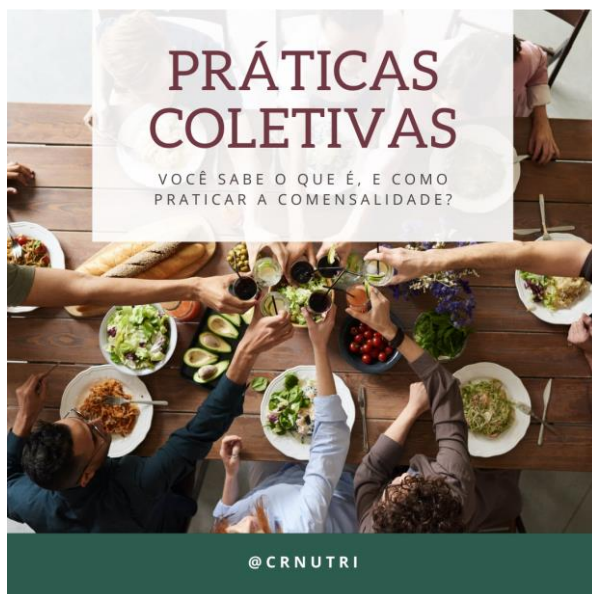
Material elaborado pela nutricionista Samantha C. de Andrade

Práticas coletivas - Informativo, publicado em 07 de julho de 2020.

Legenda: Você sabe o que é comensalidade?

Uma alimentação saudável inclui muito mais do que os nutrientes que ingerimos! É cheia de significados, seja em casa, no trabalho ou em celebrações, e por isso é tão bom quando compartilhamos com outras pessoas 😊

Para esse momento de distanciamento social, trazemos algumas sugestões de como praticar a comensalidade em casa, para além de comer em companhia! Sinta-se à vontade para compartilhar suas ideias também!



Comensalidade

O que é?

A palavra significa comer em companhia, mas podemos ampliar esse sentido para incluir as atividades antes e depois das refeições.

Como assim?

É muito comum que a alimentação da família seja responsabilidade de uma única pessoa. Porém, a alimentação envolve desde o planejamento das refeições, aquisição dos alimentos até a lavagem dos pratos, e todas essas tarefas podem ser divididas entre os moradores, inclusive as crianças!

@CRNUTRI

Comensalidade

Comer é muito mais do que ingerir alimentos!

Comer envolve:

- PRAZER
- compartilhar momentos, celebrações e significados
- dividir responsabilidades e valores
- experimentar, aprender e ensinar
- passar tempo com quem se gosta
- cuidado com o próximo e consigo mesmo
- fortalecer vínculos pessoais

@CRNUTRI

Na prática

Divisão de tarefas



A divisão das tarefas domésticas evita que alguém fique sobrecarregado. Além disso, a participação de todos valoriza a partilha de responsabilidades e bons hábitos de convivência. E não precisa ser um momento chato: lavar a louça em duas pessoas, com uma lista de músicas animadas tocando já torna o momento mais especial.

@CRNUTRI

Na prática

Inclua seus filhos no processo

Montar a mesa, preparar saladas, ajudar nas receitas e guardar as louças podem ser boas formas de incluí-los nas tarefas da casa. Evite o manuseio de facas e panelas quentes para prevenir acidentes, e tenha sempre um adulto por perto! Quando passar a pandemia, que tal levá-los ao supermercado e feira para fazer as compras junto?



@CRNUTRI

Na prática

Sempre cabe mais um

Sabe aquela receita mais trabalhosa?

Com a cooperação de outras pessoas, o processo fica menos cansativo e muito mais rápido!

Dividir o mérito de um bom resultado torna a refeição ainda mais gostosa!



@CRNUTRI

Na prática

Promova momentos especiais

Nesse momento de isolamento, os dias podem parecer todos iguais. Use a criatividade e inove na hora das refeições! Jantares temáticos ou organizar um piquenique na sala são maneiras de sair da rotina, além de abrir espaço para um momento em família!



@CRNUTRI

Ação cooperativa - Auxiliar, publicado em 09 de julho de 2020.

Legenda: Com a reabertura do comércio em São Paulo, a circulação de pessoas nas ruas e em estabelecimentos tem aumentado cada vez mais. No entanto, isso não significa que seja seguro voltar às atividades cotidianas, especialmente para aqueles que pertencem ao grupo de risco!

Se você possui as condições e tem tomado todos os devidos cuidados para sair de casa, que tal disponibilizar sua ajuda para aqueles que ainda não se sentem confortáveis?

Esse modelo da imagem pode ser impresso e colado no elevador do seu prédio ou outro espaço comum do condomínio*. Assim, além de se dispor a ajudar, ainda encoraja outros a fazerem o mesmo!

O cuidado é coletivo! Se puder e quando puder, permaneça em casa!

*Mediante autorização do condomínio.

AOS VIZINHOS:

TENDO EM VISTA A SITUAÇÃO EM QUE
ESTAMOS VIVENDO, GOSTÁRIAMOS DE
DISPONIBILIZAR AJUDA AOS VIZINHOS QUE,
SEJA POR IDADE OU COMPLICAÇÕES
MÉDICAS, ESTEJAM COM RECEIO DE SAIR DE
CASA. PODEMOS IR AO MERCADO FAZER SUAS
COMPRAS, À FARMÁCIA E ATÉ PASSEAR COM
SEU CACHORRO!
PODEM CONTAR CONOSCO:

NOME:	APTO:	TELEFONE:
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

@CRNUTRI

Lanches - Informativo, publicado em 14 de julho de 2020.

Legenda: Café da manhã, almoço e jantar.

Se você só realiza as três refeições principais, já percebeu quanto tempo fica sem comer? E quando chega à mesa, provavelmente está com muita fome, ou come algo sem pensar nos intervalos para "enganar a barriga", certo?

Não precisa, necessariamente, comer de 3 em 3 horas, mas experimente incluir lanches na sua rotina! Seguindo as dicas do post de hoje, o resultado é uma alimentação mais variada e sem aquela sensação de estufamento!

Compartilhe com a gente o que você costuma comer nos seus lanches 😊



LANCHES

POR QUE INCLUI-LOS NO MEU
DIA-A-DIA E COMO FAZER
ESCOLHAS SAUDÁVEIS?

@CRNUTRI

Razões

Por que incluir lanches entre as refeições principais?

- Evita exageros nas quantidades e o hábito de beliscar
 - Ao fracionar a sua alimentação com lanches planejados, você não chega à mesa com tanta fome, e consegue comer mais devagar e com mais atenção.
- Melhora a digestão e absorção de nutrientes
 - Comer menos e mais vezes ao dia agiliza a digestão e diminui a sensação de estufamento e cansaço após as refeições.
- Maior variedade de alimentos
 - Incluir mais alimentos de diferentes grupos à sua rotina fornece diferentes vitaminas e nutrientes.

@CRNUTRI

Na prática

@CRNUTRI

Na prática

@CRNUTRI



Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

O que incluir nos lanches?

Seguindo a recomendação do Guia Alimentar para a População Brasileira, tanto nas refeições principais quanto nessas pequenas refeições, dê preferência a alimentos *in natura* ou minimamente processados, limite os processados e evite os ultraprocessados. Preparações culinárias também são boas opções!

Alguns exemplos

Frutas frescas ou secas, castanhas, nozes, aveia, leite, iogurte natural, queijos pouco processados.

Como evitar industrializados?

A chave é olhar os rótulos! Evite opções com longas listas de ingredientes que você não conheça.




@CRNUTRI

Na prática

@CRNUTRI

Na prática

@CRNUTRI




Preparações culinárias

Tortas e quiches, sanduíches, patês, bolos, granolas...

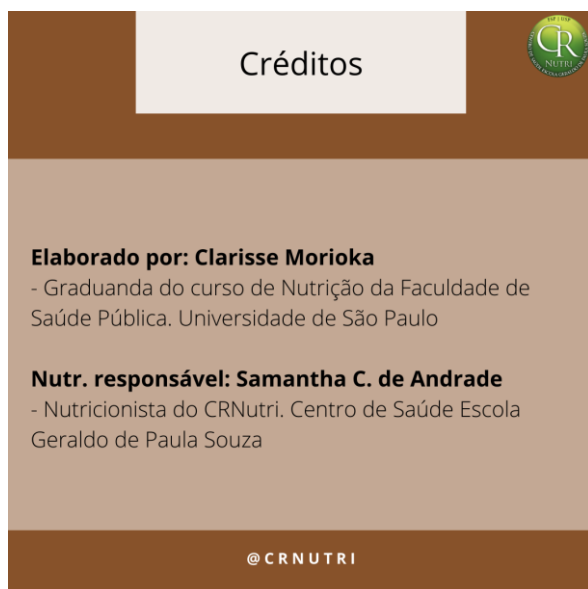
A lista é longa e pode ser personalizada de acordo com o seu gosto! É possível incluir verduras e legumes nessas preparações e continuar com cara de lanche, o resultado fica delicioso e nutritivo! Procure boas referências para receitas!

E para levar?

Uma das dificuldades de fazer lanches saudáveis é estar fora de casa, o que muitas vezes leva a comprar algo de última hora ou recorrer aos ultraprocessados. Frutas frescas ou secas e oleaginosas são opções fáceis de levar, além de darem saciedade. Ainda, é possível levar alguma preparação de casa em um pote na mochila/bolsa!



@CRNUTRI



Lanches: receitas - Auxiliar, publicado em 17 de julho de 2020.

Legenda: Preparações culinárias são boas formas de fugir dos alimentos ultraprocessados, sem cair na mesmice!

Sabendo onde procurar receitas de confiança, é possível preparar versões caseiras saudáveis de muitos dos seus lanches preferidos, como bolos e granolas, além de aproveitar itens que são, muitas vezes, descartados, como a semente de abóbora.

Recomendamos:

[@crnutri](#)

[@samanthacaesar](#)

[@maternidadesemneura](#)

[@sustentarea](#)

[@panelinha_ritalobo](#)



ELABORADO POR: CLARISSE MORIOKA / NUTR. RESPONSÁVEL: SAMANTHA C. DE ANDRADE



granola

ingredientes

- 1 xícara (chá) de aveia em flocos grandes
- 1/3 xícara (chá) de castanha-do-pará
- 1/4 xícara (chá) de semente de girassol
- 3 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1/3 xícara (chá) de banana-passa picada (2 unidades)

Utilize a receita como fórmula e crie novos sabores, mantenha a proporção e varie os ingredientes, como frutas desidratadas, sementes e oleaginosas

modo de preparo

- Pique a castanha- do-pará
- Numa frigideira grande antiaderente, coloque aveia, castanhas e sementes. Adicione o mel, açúcar mascavo, canela, sal e óleo. Misture bem até envolver todos os ingredientes.
- Leve ao fogo médio e cozinhe por 6 minutos, mexendo de vez em quando, até o açúcar derreter e a granola começar a dourar. Abaixo o fogo e deixe por mais 8 minutos, até ficar dourada e sequinha.
- Desligue do fogo e misture a banana. Transfira a granola para uma travessa para esfriar. Armazene em pote hermético em temperatura ambiente.



ELABORADO POR: CLARISSE MORIOKA / NUTR. RESPONSÁVEL: SAMANTHA C. DE ANDRADE



bolo de abóbora

ingredientes

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo branca
- 3/4 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara (chá) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico
- 2 xícaras (chá) de abóbora moranga picada com casca (250g)
- 1 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 1/2 xícara (chá) de óleo vegetal
- 4 ovos
- 50g de coco em flocos (opcional)

modo de preparo

- Unte e enfarinhe uma forma de 22 cm X 30 cm e reserve. Preaqueça o forno em temperatura média.
- Em uma tigela, misture a farinha branca, a farinha integral, o amido de milho e o fermento.
- No liquidificador, bata os demais ingredientes até obter uma mistura homogênea.
- Coloque a mistura em um recipiente e acrescente a mistura de farinhas feita anteriormente
- Acrescente o coco em flocos
- Coloque na forma e leve ao forno por aproximadamente 30 min, ou até que, ao enfiar um palito na massa, ele saia limpo e o bolo esteja dourado

INGREDIENTES DE UMA GRANOLA INDUSTRIALIZADA: AVEIA INTEGRAL EM FLOCOS, MEL, FLOCOS DE CEREIS (TRIGO, ARROZ, AVEIA, MILHO E CEVADA), AÇÚCAR DEMERADA ORGÂNICO, FIBRA DE TRIGO, UVA PASSA, FLOCOS DE MILHO, MALTODEXTRINA, MAÇA DESIDRATADA, ÓLEO DE PALMA, EXTRATO DE MALTE, SAL, GERGELIM E AROMATIZANTES

INGREDIENTES DE UM BOLO INDUSTRIALIZADO: AÇÚCAR, FARINHA DE TRIGO ENRIQUECIDA COM FERRO E ÁCIDO FÓLICO, OVO, GORDURA VEGETAL, GLICOSE DE MILHO, LEITE EM PÓ DESNATADO, SORO DE LEITE, COCO RALADO, SAL REFINADO, FARINHA DE SOJA, AMIDO DE MILHO, FERMENTOS QUÍMICOS, PIROFOSFATO ÁCIDO DE SÓDIO E BICARBONATO DE SÓDIO, EMULSIFICANTE MONO E DIGLICERÍDEOS DE ÁCIDOS GRAXOS, CONSERVADORES PROPIONATO DE SÓDIO E SORBATO DE POTÁSSIO E AROMATIZANTE

ADAPTADO DE: WWW.PANELINHA.COM.BR @CRNUTRI

ELABORADO POR: CLARISSE MORIOKA / NUTR. RESPONSÁVEL: SAMANTHA C. DE ANDRADE



snack de semente de abóbora

ingredientes

- Sementes de abóbora (pode ser de qualquer tipo)
- Azeite
- Sal de ervas

Varie o tempero usando diferentes ervas e especiarias, como pimenta-do-reino, cúrcuma, páprica, curry

modo de preparo

- Coloque as sementes de molho em um recipiente com água e sal por cerca de 1h
- Deixe secar sobre papel toalha
- Transfira para uma assadeira. Regue com um fio de azeite e uma pitada de sal de ervas
- Leve ao forno a 200°C por cerca de 15-20 min, até que comecem a dourar

@CRNUTRI

Redução do consumo de carne - Informativo, publicado de 21 de julho de 2020.

Legenda: Algumas pessoas nos enviaram dúvidas sobre como reduzir o consumo de carne, além de preocupações com proteínas e ferro na alimentação vegetariana. Principalmente no processo de adaptação para o vegetarianismo, o ponto-chave é ter o acompanhamento nutricional adequado.

Mas não são apenas aspirantes a vegetarianos que devem considerar diminuir a carne na alimentação! Apesar de ser um hábito cultural, a ausência de carne na refeição não a torna incompleta 😊

Esse é um tema muito interessante e abre um leque de discussões sobre consumo, sustentabilidade e cultura alimentar!

 <h2>CARNE</h2> <p>COMO REDUZIR O CONSUMO DE CARNE DE MANEIRA SAUDÁVEL? EXISTE ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA/VEGANA SEM DEFICIÊNCIAS DE NUTRIENTES?</p> <p>@CRNUTRI</p>	<h2>Entendendo</h2> <h3>Acompanhamento nutricional</h3> <p>Independente do motivo pelo qual você decidiu reduzir o consumo de carne, o acompanhamento nutricional é extremamente importante para adaptar esse novo hábito na sua vida de forma saudável.</p> <p>Isso porque a(o) nutricionista oferece esse suporte individualmente, respeitando suas dificuldades e limitações, bem como o seu estado de saúde de maneira integral.</p> <p>@CRNUTRI</p>
<h2>Entendendo</h2> <p>"Produtos vegetarianos/veganos são muito caros!"</p> <p>Em alguma seção do supermercado, você já deve ter se deparado com versões veganas de hambúrgueres, manteigas, queijos, entre outros, pelo triplo do preço do original. Você não precisa trocar todos os itens que está acostumado por versões veganas!</p> <p>Continue dando preferência aos alimentos in natura e minimamente processados, e experimente novos sabores, preparações e combinações!</p> <p>@CRNUTRI</p>	<h2>Na prática</h2> <h3>No seu próprio ritmo</h3> <p>Principalmente para quem deseja se tornar vegetariano ou vegano, esse processo pode ter algumas dificuldades de adaptação. Por isso, vá com calma! Alimentação deve ser prazerosa, e não trazer sofrimento. Que tal começar com um dia sem carne na semana? O @sustentarea compartilha algumas receitas e dicas para uma alimentação mais sustentável</p>  <p>@CRNUTRI</p>

Na prática



Na prática



"E a proteína, ferro e vitaminas?"

É possível atingir as recomendações de nutrientes mesmo na ausência de carne! Além de ovos, leite e queijos, leguminosas são ótimos aliados, pois são fontes de proteína e ferro. Alguns exemplos são feijões, lentilha e grão-de-bico e, associados à Vitamina C, oferecem a absorção de ferro ainda melhor. Cogumelos também contribuem com proteínas na alimentação.




"O que vai substituir a carne?"

"Hambúguer" de lentilha, "carne" de jaca, "bife" de soja... existem muitas opções para, visualmente, substituir a carne nas refeições, mas saiba que não é necessário! Algumas colheres adicionais de feijão já são o suficiente naquele prato. Ainda, como alternativa, é possível enriquecer outras preparações como lanches, tortas, sopas e saladas.


@CRNUTRI

@CRNUTRI

Entendendo



Créditos



"Como saber se eu preciso reduzir o consumo de carne?"

Culturalmente, a população brasileira, no geral, come carne em excesso, especialmente carne vermelha (de gado e de porco). Incluí-la no almoço e no jantar, todos os dias, não é regra, e nem necessário!

É possível diversificar a alimentação, variando com peixe, frango e ovos, mas também com preparações feitas somente com vegetais!

Elaborado por: Clarisse Morioka
- Graduada do curso de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública. Universidade de São Paulo

Nutr. responsável: Samantha C. de Andrade
- Nutricionista do CRNutri. Centro de Saúde Escola Geraldo de Paula Souza

@CRNUTRI

@CRNUTRI

Grãos germinados - Auxiliar, publicado em 25 de julho de 2020.

Legenda: Você já experimentou GRÃOS GERMINADOS? 🌱

Como apresentamos no início da semana, as leguminosas são ricas em proteínas e ferro, e podem ser incluídas na alimentação de diferentes formas, sendo uma delas, na sua forma germinada.

Durante esse processo, os fitatos, substâncias presentes em leguminosas e responsáveis por desconfortos abdominais e gases, são eliminados na água, e muitos dos nutrientes e vitaminas têm seus valores potencializados (variam de acordo com o grão utilizado).

Além disso, observar o broto crescer e se desenvolver nos conecta com a natureza e a comida, e resulta em uma alimentação (e experiência) muito rica! ☺

Gostou? Compartilhe a sua experiência conosco, marcando o [@crnutri](#) ! Adorariamos ver os seus grãos germinados também 🌱



The image consists of four panels arranged in a 2x2 grid, each showing a close-up of sprouting lentils in a glass bowl. Each panel has a white text overlay with a green circular logo in the top left corner. The logo contains the letters 'CR' and the word 'NUTRI' below it.

Top Left Panel:

VOCÊ JÁ OUVIU FALAR OU JÁ EXPERIMENTOU

grãos germinados?

@CRNUTRI

ELABORADO POR: CLARISSE MORIOKA
NUTR. RESPONSÁVEL: SAMANTHA C. DE ANDRADE

Top Right Panel:

sobre grãos germinados

CONSUMIR GRÃOS GERMINADOS É UMA ÓTIMA MANEIRA DE DIVERSIFICAR A ALIMENTAÇÃO E VARIAR PREPARAÇÕES, POIS SÃO MUITO VERSÁTEIS E FÁCEIS DE ADQUIRIR.

SÃO RICOS EM FIBRAS, NUTRIENTES E VITAMINAS, E PODEM SER CONSUMIDOS EM SALADAS, SOPAS, PATÊS E PÃES. VOCÊ PODE ATÉ MESMO PLANTÁ-LOS NA TERRA!

É POSSÍVEL GERMINAR LENTILHA, TRIGO, GRÃO DE BICO, FEIJÕES (AZUKI E MOYASHI) E ALGUMAS SEMENTES!

ELABORADO POR: CLARISSE MORIOKA
NUTR. RESPONSÁVEL: SAMANTHA C. DE ANDRADE

@CRNUTRI

Bottom Left Panel:

o que eu preciso saber?

EM CONTATO COM A ÁGUA, O GRÃO JÁ DESPERTA O PROCESSO DE GERMINAÇÃO, E EM 2 DIAS, EM MÉDIA, JÁ É POSSÍVEL VÊ-LO BROTANDO!

VALE RESSALTAR QUE CADA GRÃO TEM O SEU TEMPO PARA GERMINAR. SE ELE DEMORAR UM POUCO MAIS QUE O PREVISTO, NÃO SE DESESPERE, A ESPERA FAZ PARTE!

NO ENTANTO, SE PASSAR 4 DIAS E NÃO HOUVER NENHUM SINAL DE GERMINAÇÃO, DESCARTE.

VAMOS COMEÇAR?

ELABORADO POR: CLARISSE MORIOKA
NUTR. RESPONSÁVEL: SAMANTHA C. DE ANDRADE

@CRNUTRI

Bottom Right Panel:

germinando lentilha

1. DEIXE 4 COLHERES (SOPA) DE LENTILHA DE MOLHO EM ÁGUA POR 8 A 12H.
2. DESCARTE TODA A ÁGUA E TAMPE O RECIPIENTE COM UM PANO DE PRATO FINO, VOAL OU FILO E USE UM ELÁSTICO PARA FIRMAR.
3. AO MENOS 2 VEZES AO DIA, ENXÁGUE AS LENTILHAS E ESCORRA BEM. CERTIFIQUE-SE DE QUE TODA A ÁGUA FOI ESCORRIDA, PARA QUE OS GRÃOS FIQUEM ÚMIDOS, MAS NÃO SUBMERSOS.
4. OS GRÃOS GERMINADOS ESTARÃO PRONTOS PARA SEREM CONSUMIDOS OU PLANTADOS EM CERCA DE 3 A 5 DIAS DE GERMINAÇÃO!

NÃO ESPERE MUITO PARA COMÊ-LOS!

ELABORADO POR: CLARISSE MORIOKA
NUTR. RESPONSÁVEL: SAMANTHA C. DE ANDRADE

@CRNUTRI



Dietas restritivas - Informativo, publicado em 28 de julho de 2020.

Legenda: Você já deve ter se deparado com muitas dicas de dietas nas suas redes sociais, certo? Como listas de alimentos e horários permitidos ou proibidos.

Dietas restritivas estão cada vez mais na moda, mas são divulgadas com promessas nem sempre possíveis ou eficazes, e podem afetar negativamente a sua saúde e a sua relação com a comida!

Por isso, fique atenta(o), e prefira tirar suas dúvidas com profissionais! Alimentação saudável é variada e prazerosa, baseada em alimentos in natura e minimamente processados, e pode incluir seus alimentos favoritos!



DIETAS

LOW-CARB, JEJUM INTERMITENTE, CETOGÊNICA: O QUE VOCÊ DEVE SABER SOBRE DIETAS RESTRITIVAS



@CRNUTRI




Entendendo

Por que são tão atrativas?

As dietas restritivas prometem resultados milagrosos, geralmente, em um curto intervalo de tempo. No entanto, isso não significa que funcionem, que sejam duradouras, ou que sejam saudáveis.


A maioria das promessas giram em torno do emagrecimento: perda de peso, "queima" de gordura, aceleração do metabolismo, entre outras, divulgadas e promovidas como saudáveis, mas sem comprovação científica da eficácia, o que pode resultar em futuras complicações na saúde.

@CRNUTRI




Por trás das dietas

Terrorismo nutricional




Nessas dietas, muito se fala em alimentos ou grupos de alimentos permitidos e proibidos, passando a ideia que tais alimentos ou nutrientes são, de alguma forma, prejudiciais à saúde. Nenhum alimento, por si só, tem efeito milagroso ou danoso à saúde. Uma alimentação variada e baseada em alimentos in natura e minimamente processados sempre é a opção mais saudável.

@CRNUTRI



Por trás das dietas


Restrição gera compulsão




Essa restrição de alimentos ou grupos alimentares gera uma sensação inicial de controle. Com o tempo, isso se torna insustentável e, depois de comer - muitas vezes em uma quantidade exagerada por causa da restrição - vem o sentimento de culpa. Uma alimentação saudável deve ser prazerosa, e preparações mais gordurosas ou açucaradas podem aparecer, de vez em quando.

@CRNUTRI

Por trás das dietas



Na prática



Sem glúten e sem lactose?

O glúten é uma proteína presente em cereais como trigo, centeio e cevada, e a lactose é um carboidrato/açúcar presente no leite. Algumas pessoas possuem intolerância a esses nutrientes e, para evitar os sintomas e desconfortos, retiram da alimentação.

No entanto, são comumente retirados da alimentação, por pessoas sem a intolerância, influenciadas pelo terrorismo nutricional. Essa retirada, sem necessidade, não traz benefícios à saúde, e podem, inclusive, desencadear uma intolerância aos tais nutrientes.

O que funciona?


Cada pessoa é única e possui suas próprias motivações e limitações. O acompanhamento nutricional feito por um profissional é o ideal para acolher e esclarecer suas dúvidas e demandas, sem modismos ou terrorismos e baseado em comprovações científicas.

Mantenha uma alimentação saudável, variada e, ainda assim, prazerosa, se permitindo incluir seus alimentos favoritos sem culpa, com moderação e sem exageros!

@CRNUTRI

@CRNUTRI

Créditos



Elaborado por: Clarisse Morioka

- Graduanda do curso de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública. Universidade de São Paulo

Nutr. responsável: Samantha C. de Andrade

- Nutricionista do CRNutri. Centro de Saúde Escola Geraldo de Paula Souza

@CRNUTRI

Autocuidado - Informativo, publicado em 04 de agosto de 2020.

Legenda: Especialmente em momentos de estresse e ansiedade, como estamos passando agora, é muito importante prestar atenção à saúde mental.

Praticar o autocuidado todos os dias é dedicar um tempo a si mesmo e valorizar sua saúde, por meio da promoção do bem-estar.

O autocuidado vai além das rotinas de cuidados estéticos. Envolve equilíbrio entre necessidades e prioridades e, por isso, varia para cada pessoa.

E você, como pratica o autocuidado?



AUTOCUIDADO

PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO PARA INCLUIR NO SEU DIA-A-DIA

@CRNUTRI



Entendendo

O que é o autocuidado?


Saúde é muito mais do que não estar doente! Saúde inclui o seu bem-estar físico, mental e social, e práticas de autocuidado podem afetar todas essas esferas, já que estão relacionadas entre si.

Especialmente em momentos de estresse e ansiedade, é importante dedicar um tempo a si mesmo, e reconhecer suas necessidades e prioridades físicas, mentais e sociais.


Sendo assim, não há uma fórmula que funcione para todo mundo. O autocuidado é individual!

@CRNUTRI

Na prática




Alimentação, exercícios e sono




A chave do autocuidado é o equilíbrio. Alimentação saudável não é sinônimo de dieta regrada, assim como prática de exercício não significa escalar uma montanha. Priorize alimentos saudáveis que você goste, encontre um exercício que te agrade (caminhada, yoga, dança) e finalize seus dias com uma boa noite de sono.

@CRNUTRI

Na prática



Lazer é importante



Tire um tempo do seu dia para praticar seus passatempos: assistir um filme, leitura, passar tempo com a sua família, preparar seu prato favorito, ou o que quiser!

Esvaziar a cabeça com o que você gosta pode ajudar a diminuir os efeitos do estresse ou ansiedade.


@CRNUTRI

<p>Na prática</p>		<p>Na prática</p>	
<div data-bbox="225 414 448 712">  </div> <div data-bbox="448 392 821 734"> <p>Conecte-se</p> <p>Nesse momento de isolamento social, aproveite a tecnologia para conversar com seus amigos e família que estão longe de você! A convivência com outras pessoas é essencial, e enquanto não podemos praticá-la pessoalmente, convide quem quiser para uma videochamada e coloque o papo em dia!</p> </div> <div data-bbox="821 414 1197 712"> <p>Estabelecer prioridades</p> <p>Como foi descrito no início da publicação, cada pessoa é única e possui suas próprias necessidades físicas, mentais e sociais. Saiba quais são suas prioridades no momento e, em prol do seu bem-estar, permita-se dizer não ao que não te faz bem.</p> </div> <div data-bbox="1197 414 1417 712">  </div> <div data-bbox="225 750 448 817"> <p>@CRNUTRI</p> </div> <div data-bbox="448 750 821 817"> <p>@CRNUTRI</p> </div> <div data-bbox="821 750 1197 817"> <p>@CRNUTRI</p> </div> <div data-bbox="1197 750 1417 817"> <p>@CRNUTRI</p> </div>			


No post de hoje, colocamos essa questão em discussão e valorizamos o nosso corpo pelo que ele nos possibilita!


 <p>CORPO</p> <p>COMO QUEBRAR A IDEIA DE QUE MAGREZA É SINÔNIMO DE SAÚDE, E COMO A RELAÇÃO COM O CORPO AFETA A AUTOESTIMA?</p> <p>@CRNUTRI</p>	 <p>Entendendo</p> <p>Magreza X Saúde</p> <p>Já faz muito tempo que a mídia reproduz um discurso que reforça a "necessidade" de ter um corpo magro e a rejeição do corpo gordo, divulgando inúmeras dietas e exercícios físicos para chegar em um resultado inalcançável, como se esses fossem os únicos fatores que definem o corpo.</p> <p>Frequentemente, é disfarçado como preocupação com a saúde e doenças crônicas, quando na realidade, é fruto da pressão estética, que se interessa apenas pelo padrão de beleza, sem ter, de fato, compromisso com a saúde.</p> <p>@CRNUTRI</p>
<p>Na prática</p>  <p>É por saúde?</p>  <p>Saiba e entenda quais são as suas reais motivações. Saúde não é calculada por balança ou fita métrica. Sendo assim, pode deixar essas ferramentas de lado. Se o seu objetivo for emagrecer, procure um profissional e reflita até que ponto é por motivos de saúde e quando passa a ser por pressão externa.</p> <p>@CRNUTRI</p>	<p>Na prática</p>  <p>A contradição da mídia</p> <p>Fique atenta e seja crítica ao discurso promovido pela mídia. Muitas vezes, funciona como um veículo de publicidade que, ao mesmo tempo que exalta o corpo magro e "saudável", também faz propaganda de alimentos ultraprocessados, <i>fast foods</i> e produtos milagrosos.</p>  <p>@CRNUTRI</p>

Na prática



Na prática






Relação com o corpo

Se a ideia for começar a se alimentar de forma mais saudável ou praticar algum tipo de exercício, faça porque gosta do seu corpo e se preocupa com ele, não porque o rejeita e quer mudá-lo. Independente do formato, todos os corpos possuem limitações e possibilidades, e merecem ser valorizados. Já parou pra pensar em todas as coisas boas que o seu corpo te proporciona?

@CRNUTRI


Atualize seu feed

Se as suas redes sociais mostram constantemente corpos de modelos e influenciadores dentro do padrão, é difícil não se comparar e se colocar para baixo. Ao invés disso, que tal seguir perfis (influenciadores, nutricionistas, artistas) que valorizem corpos reais?



@CRNUTRI

Créditos



Elaborado por: Clarisse Morioka
- Graduada do curso de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública. Universidade de São Paulo

Nutr. responsável: Samantha C. de Andrade
- Nutricionista do CRNutri. Centro de Saúde Escola Geraldo de Paula Souza

@CRNUTRI

Indicações de perfis - Auxiliar, publicado de 15 de agosto de 2020.

Legenda: Dando continuidade ao tema de Corpo que trouxemos no início da semana, viemos hoje com algumas indicações!

O livro *Nutrição Comportamental* (de Marle Alvarenga, Manoela Figueiredo, Fernanda Timerman e Cynthia Antoniacio - Ed. Manole) apresenta 25 maneiras de amar o seu corpo, e resolvemos compartilhar algumas delas!

Além disso, marcamos alguns perfis que indicamos! Nutricionistas que já passaram pelo CRNutri e compartilham conteúdos com muita qualidade e que podem ser aliadas nesse processo de conhecimento e de relação com o corpo e a comida!

Se você conhece alguma nutri que também pode ajudar nesse processo, marque aqui nos comentários 😊

Nº 3

**SEJA CONSCIENTE DO QUE O SEU CORPO
FAZ TODOS OS DIAS: ELE É O
INSTRUMENTO DE SUA VIDA E NÃO UM
ORNAMENTO DE PRAZER PARA OS
OUTROS.**

DO LIVRO: NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL

MANEIRAS DE AMAR O CORPO

Elaborado por: Clarisse Morioka
Nutr. responsável: Samantha C. de Andrade

@CRNUTRI

Nº 25

**BELEZA NÃO É SUPERFICIAL.
ELA REFLETE O TODO.
AME E CURTA A PESSOA QUE VOCÊ É
POR DENTRO.**

DO LIVRO: NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL

MANEIRAS DE AMAR O CORPO

Elaborado por: Clarisse Morioka
Nutr. responsável: Samantha C. de Andrade

@CRNUTRI


Natália Simoni
@nutrinasilmoni


Josi Bessa
@nutrijosibessa


Fernanda Leal
@fernandaleal.nutri


Nayara Fabra
@nutrinayfabra


Gabriela Rigote
@nutrigabirigote


Raquel Fortes Kanup
@nutriraquelkanup


Mariana Della Torre
@maridellatorre_nutri


Adriana Sakurai
@adriana.sakurai


Mariana Cervato
@nutri.maricervato


Mirelli Dantas
@mirelildantas


Dione Pavan
@dionepavan


Bárbara Salles
@nutribarbarasalles

INDICAÇÕES DE PERFIS

**NUTRICIONISTAS QUE JÁ PASSARAM PELO
CRNUTRI**

Elaborado por: Clarisse Morioka
Nutr. responsável: Samantha C. de Andrade

@CRNUTRI

INDICAÇÕES DE PERFIS

**NUTRICIONISTAS QUE JÁ PASSARAM PELO
CRNUTRI**

Elaborado por: Clarisse Morioka
Nutr. responsável: Samantha C. de Andrade

@CRNUTRI





Bruna Brito
@brunabrito.nutri



Elisa Yumi
@nutrielisayumi



Ruth Akemi
@nutri.ruthakemi



Suelen Jorge
@drasuelen.nutricionista



Natália Utikava
@nataliautikava



Mayara Villas Boas
@nutrimayaravillasboas

INDICAÇÕES DE PERFIS
NUTRICIONISTAS QUE JÁ PASSARAM PELO
CRNUTRI

Elaborado por: Clarisse Morioka
Nutr. responsável: Samantha C. de Andrade

@CRNUTRI