

CONSTRUÇÃO DE CARTILHA EDUCATIVA: APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

Hellany Kelly de França Sousa

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro
hellany.kelly@aluno.unifametro.edu.br

Lívia Lemos Damasceno

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro
livia.lemos@aluno.unifametro.edu.br

Mikerlem Barboza de Souza

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro
mikerlem.souza01@aluno.unifametro.edu.br

Maria Isabelle Martins de Sousa

Discente - Centro Universitário Fametro – Unifametro
maria.sousa59@aluno.unifametro.edu.br

Francisco Davi Magalhães de Souza

Discente - Centro Universitário Fametro – Unifametro
francisco.souza07@aluno.unifametro.edu.br

Camila Pinheiro Pereira

Docente - Centro Universitário Fametro – Unifametro
camila.pereira@professor.unifametro.edu.br

Área Temática: Alimentos, nutrição e saúde

Área de Conhecimento: Ciências da Saúde

Encontro Científico: XI Encontro de Monitoria

RESUMO

Introdução: O desperdício de alimentos é um problema muito comum na população brasileira, que se relaciona aos seus hábitos de vida e alimentares. Muito disso se leva em consideração quando não é realizado o aproveitamento integral dos alimentos. **Objetivo:** Apresentar a construção de uma cartilha com direcionamento ao público adulto, sobre aproveitamento integral dos alimentos. Onde ela foi construída em duas etapas. **Métodos:** Trata-se de um estudo com abordagem metodológica sobre a construção de uma cartilha educativa, que foi dividido em duas etapas. A primeira, refere-se a uma revisão de literatura e a segunda, as etapas da construção da cartilha informativa para adultos, com a temática de aproveitamento integral dos alimentos. Foi realizado no período de agosto e setembro de 2022. Sendo um material que aborda receitas que propõem o aproveitamento integral dos alimentos, a fim de evitar o desperdício. Essa criação foi feita em duas etapas: produção da cartilha e escrita do resumo. **Resultados:** Foi criada uma cartilha contendo 20 páginas com os seguintes assuntos abordados: capa, apresentação do conteúdo da cartilha, sumário, receitas, benefícios, rendimento, dicas. A cartilha foi criada de maneira lúdica e informativa, com o intuito de trazer uma linguagem simples e atrativa. **Considerações finais:** Através dos dados estudados, é preciso reforçar que se faz necessário o conhecimento acerca das maneiras de aproveitar os alimentos, de modo que possa reduzir o desperdício de alimentos. Além disso, aumentar o consumo de nutrientes, já que será ofertado uma maior variedade de alimentos nas preparações. **Palavras-chave:** Desperdício de alimentos; Aproveitamento integral; Alimentos.

INTRODUÇÃO

O desperdício dos alimentos é um problema comum devido aos hábitos da população brasileira em relação ao não reaproveitamento dos alimentos. Alimentos como sementes, cascas de frutas e vegetais, folhas e talos de hortaliças são frequentemente descartados e possuem capacidade de aumentar o valor nutricional e adicionar mais sabor as preparações (ROCHA; FERREIRA, 2022).

A diversidade nutricional de alimentos não convencionais demonstra resultados relevantes para promover a biodiversidade alimentar e sustentabilidade. Pesquisas já demonstraram seus benefícios e, por outro lado, ajudam na redução significativa da quantidade de resíduos que são gerados, e ainda são jogados fora (JACOB, 2020).

A partir disto, o objetivo geral deste trabalho foi construir uma cartilha educativa com intuito de auxiliar as pessoas a usarem os alimentos de maneira integral, prática e palatável. Trata-se de uma medida que ajuda a combater o desperdício de alimentos, a monotonia alimentar e o baixo poder de compra. Essa iniciativa justifica-se pelo fato de as autoras vivenciarem na monitoria a dificuldade em encontrar materiais completos, confiáveis e de fácil interpretação e objetividade para repassar esses ensinamentos à população.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo com abordagem metodológica sobre a construção de uma cartilha educativa, que foi dividido em duas etapas. A primeira, refere-se a uma revisão de literatura e a segunda, as etapas da construção da cartilha informativa para adultos, com a temática de aproveitamento integral dos alimentos.

A revisão de literatura reuniu informações e conteúdos posteriormente utilizados na construção da cartilha. Essa seleção teve por finalidade embasar cientificamente sobre o assunto que foi abordado no material, proporcionando domínio do conteúdo pelas autoras e informações corretas e atualizadas para o público-alvo.

O levantamento dos artigos foi realizado no mês de agosto de 2023. O acesso aos artigos foi realizado por meio do Portal da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), nas seguintes bases: MedLine, Lilacs, SciELO.

Os materiais pesquisados deveriam ser publicados na língua portuguesa e inglesa, nos últimos dez anos, sobre aproveitamento integral dos alimentos,

prevenção do desperdício de alimentos, que respondessem aos descritores: desperdício de alimentos, aproveitamento, utilização integral dos alimentos.

Foram excluídos os artigos incompletos, teses, dissertações, monografias, revisões de literatura e estudos duplicados. Dentre os artigos encontrados, foram selecionados, através da leitura dos seus resumos, os que mais se adequavam ao assunto que foram abordados e que estavam disponíveis na íntegra.

Para a etapa de elaboração da cartilha, procedeu-se as seguintes etapas consecutivas: seleção de conteúdo, ilustração e montagem do *layout*.

Na fase de ilustração, utilizaram-se figuras ilustrativas obtidas do banco de dados do *software* Canva®, o qual também foi utilizado como plataforma, assim como fotos de materiais próprios.

A última etapa, designou-se a montagem do *layout* o qual foi estruturado pelas próprias pesquisadoras.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A cartilha foi criada com o intuito de fornecer informações corretas sobre receitas, como utilizar o alimento de maneira integral, evitar o desperdício de alimentos e medidas caseiras.

O produto da construção deste trabalho foi uma cartilha de tamanho 1410 x 2250px, escrito com a fonte *Open Sans Light*, tamanho variado entre 21 à 50, e o espaçamento entre linhas utilizado foi de 1,4. Foi escolhido a cor preta, com um fundo em cores de tons claro, para uma melhor visualização, de modo que a leitura não se torne cansativa. Na capa da cartilha foi utilizada uma figura de vários tipos de frutas e legumes cortados ao meio, com tema na cor preta para ilustrar a necessidade dos tipos de alimentos, porém que muitas vezes não são distinguidos, para assim melhorar a comunicação de ambas as partes.

Os materiais educativos estão sendo utilizados positivamente para o conhecimento e autocuidado com o paciente, para uso de dúvidas na ausência do profissional da saúde. Fazendo a utilização deles, pode ser dado ao paciente a educação nutricional necessária para ter autonomia das suas escolhas, de maneira correta e sem recorrer a informações incertas (OLIVEIRA; LOPES; FERNANDES, 2014).

Neste estudo, dos assuntos abordados, incluiu-se: conceito de introdução, importância do aproveitamento integral dos alimentos, benefícios do consumo, receitas saudáveis e referências. Serão apresentadas a seguir, algumas estruturas da cartilha, como meio de pesquisas realizadas através de referências encontradas pelo tema proposto.

CAPA, APRESENTAÇÃO E SUMÁRIO

A capa foi desenvolvida na cor amarela com imagem ilustrativa de frutas e legumes cortados ao meio de modo que traga menção aos alimentos (figura 1).

Figura 1 – Capa, apresentação do conteúdo da cartilha e sumário



ESTRUTURA

A estrutura segue o padrão da capa e continua por toda a cartilha, trazendo receitas contendo ingredientes, modo de preparo, rendimento, benefícios (figura 2). Ela contém fotos das receitas tiradas pelas autoras, com um total de páginas de 20 páginas.

Figura 2 – Receitas, benefícios, rendimento, dicas

<p>CARNE DE CASCA DE BANANA</p> <p>Ingredientes 8 unidades de casca de banana 2 colheres (sopa) de vinagre de maçã 1 colher (sopa) de azeite 1 unidade de cebola 3 dentes de alho 1/4 colher (chá) de páprica 1/4 colher (chá) de sal 1/4 colher (chá) de pimenta-do-reino Cheiro verde a gosto</p>  <p>Modo de preparo 1. Levar as cascas a um recipiente com água até cobrir e adicionar o vinagre. Deixar de molho por cerca de 15 minutos. 2. Cortar as cascas em fatias finas ou desfilar com ajuda de um garfo. 3. Em uma frigideira, adicionar o azeite, a cebola e o alho e mexer até dourar. 4. Adicionar as cascas picadas e os temperos e refogar até que estejam macias, cerca de 10 minutos.</p> <p>6</p>	<p>X Rendimento 3 porções</p>  <p>X Tempo de preparo 10 minutos</p>  <p>X Dicas: Pode ser utilizada para rechear sanduíche, tapioca, crepioca, omelete, torta ou servida como guarnição como farofa.</p> <p>X Benefícios Rica em antioxidantes e potássio. Fonte de fibras, que conferem saciedade e auxiliam o trânsito intestinal. Controla o nível de colesterol. Regula o sono e humor. Prevenção do envelhecimento.</p>  <p>8</p>
--	--

Acredita-se assim, que o uso de materiais como esse desenvolvido, pode promover um maior ensinamento para as pessoas sobre benefícios e como utilizar os alimentos de forma integral.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Partindo da revisão de literatura, reforça ser necessário o conhecimento acerca das maneiras de aproveitar os alimentos, de modo que possa reduzir o desperdício de alimentos. Além disso, aumentar o consumo de nutrientes, já que será ofertado uma maior variedade de alimentos nas preparações.

Os dados abordados podem permitir o entendimento dos adultos sobre a necessidade de entender mais sobre o desperdício de alimentos e como alimentar-se com mais opções, com alimentos comuns do dia a dia.

Diante do que foi encontrado nas pesquisas e detectado durante esse trabalho, é necessária uma conscientização das pessoas a respeito do desperdício de alimentos e como se pode evitar esse hábito. Assim, a cartilha será utilizada como instrumento de divulgação de informações para os alunos durante a monitoria, como meio de auxílio para com esses.

REFERÊNCIAS

JACOB, M. Biodiversidade de plantas alimentícias não convencionais em uma horta comunitária com fins educativos. **Demetra**, v. 15, ed. 1, n. 7, mar. 2020.

OLIVEIRA, S. C.; LOPES, M. V. O.; FERNANDES, A. F. C. Construção e validação

de cartilha educativa para alimentação saudável durante a gravidez. **Revista Latino-Americana Enfermagem**, v. 22, n. 4, p. 11-20, 2014.

ROCHA, J. S.; FERREIRA, J. C. de S. Aproveitamento integral dos alimentos e reflexo na saúde da população. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 6, 2022.