



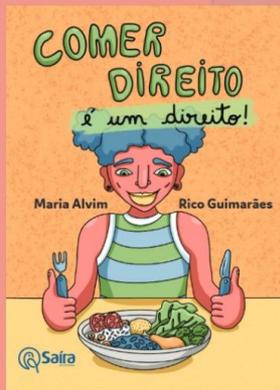
EAN, liberdade de escolhas, contextos sociais e psicologia econômica

Prof Ana Paula Bortoletto

Disciplina HNT-0220 Intervenções Educativas em
Alimentação e Nutrição
2023

Convidada especial - Maria Alvim

CONHEÇA COMER DIREITO É UM DIREITO



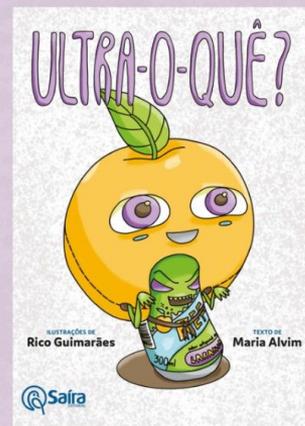
Você sabia que a alimentação é um direito de todos brasileiros e brasileiras? E não serve qualquer alimento, não. Devem ser garantidos a todas as pessoas no Brasil alimentos saudáveis, seguros e culturalmente compatíveis, em quantidade adequada. Ao mesmo tempo, alimentar-se de maneira apropriada não deve comprometer o acesso a outros direitos humanos fundamentais como saúde, moradia, transporte e lazer. Isso tudo está descrito na Constituição e em outras leis brasileiras. Este livro se propõe a digerir essas normativas e a colocar na mesa informações fundamentais para o exercício da cidadania.

cozinha
ocupação
9 de julho

MSTC casa
verbo

Saíra
EDITORIAL

CONHEÇA ULTRA-O-QUÊ?



O que são os alimentos ultraprocessados e por que fazem tão mal?

Encontre as respostas para essa e outras perguntas neste livro. Acorado em evidências científicas, o texto em linguagem fácil explica que as boas escolhas não dizem respeito só à saúde das pessoas, mas também à saúde do planeta e à preservação das culturas tradicionais. Saboreie as páginas e entenda melhor sobre tudo isso.

cozinha
ocupação
9 de julho

MSTC casa
verbo

Saíra
EDITORIAL

<https://sairaeditorial.com.br/produto/ultra-o-que/>

<https://sairaeditorial.com.br/produto/comer-direito-e-um-direito/>

Agenda - aula 7



30 min: dúvidas sobre trabalho em grupo e recados sobre próxima aula

30 min: conversa com Maria Alvim

60 min: EAN, liberdade de escolhas, contextos sociais e psicologia econômica

60 min: Atividade prática

Plano da aula 7



□ Conteúdo programático:

- fechamento sobre planejamento de intervenções educativas
- articulação de saberes para qualificar as ações educativas
- interpolitransdisciplinariades e esferas de conexão com EAN
- psicologia econômica - conceitos gerais - teoria da racionalidade, liberdade de escolhas e arquitetura de escolhas
- regimes de funcionamento mental
- aplicação de conceitos da psicologia econômica em intervenções nutricionais

Bibliografia - aula 7

> Básica

Bezerra, José Arimatea Barros. Educação alimentar e nutricional: articulação de saberes. Fortaleza: Edições UFC, 2018. 120p.

Ferreira, VRM. Psicologia econômica - trajetória histórica e rumos futuros. Biblioteca FGVces

H. Ensaff. A nudge in the right direction: the role of food choice architecture in changing populations' diets. Proceedings of the Nutrition Society (2021), 80, 195–206

> Complementar

Ana Teresa Tavares e Rita Espanha. SET/DEZ 2015. Marketing social: De curto passado a futuro promissor. REVISTA PORTUGUESA E BRASILEIRA DE GESTÃO

Teoria da escolha racional;. Verbete da wikipédia: https://pt.wikipedia.org/wiki/Teoria_da_escolha_racional

Planejamento de ações de EAN - fechamento



Figura 5 – Aspectos do planejamento de ações de EAN.

Articulação de saberes para qualificar a intervenção educativa



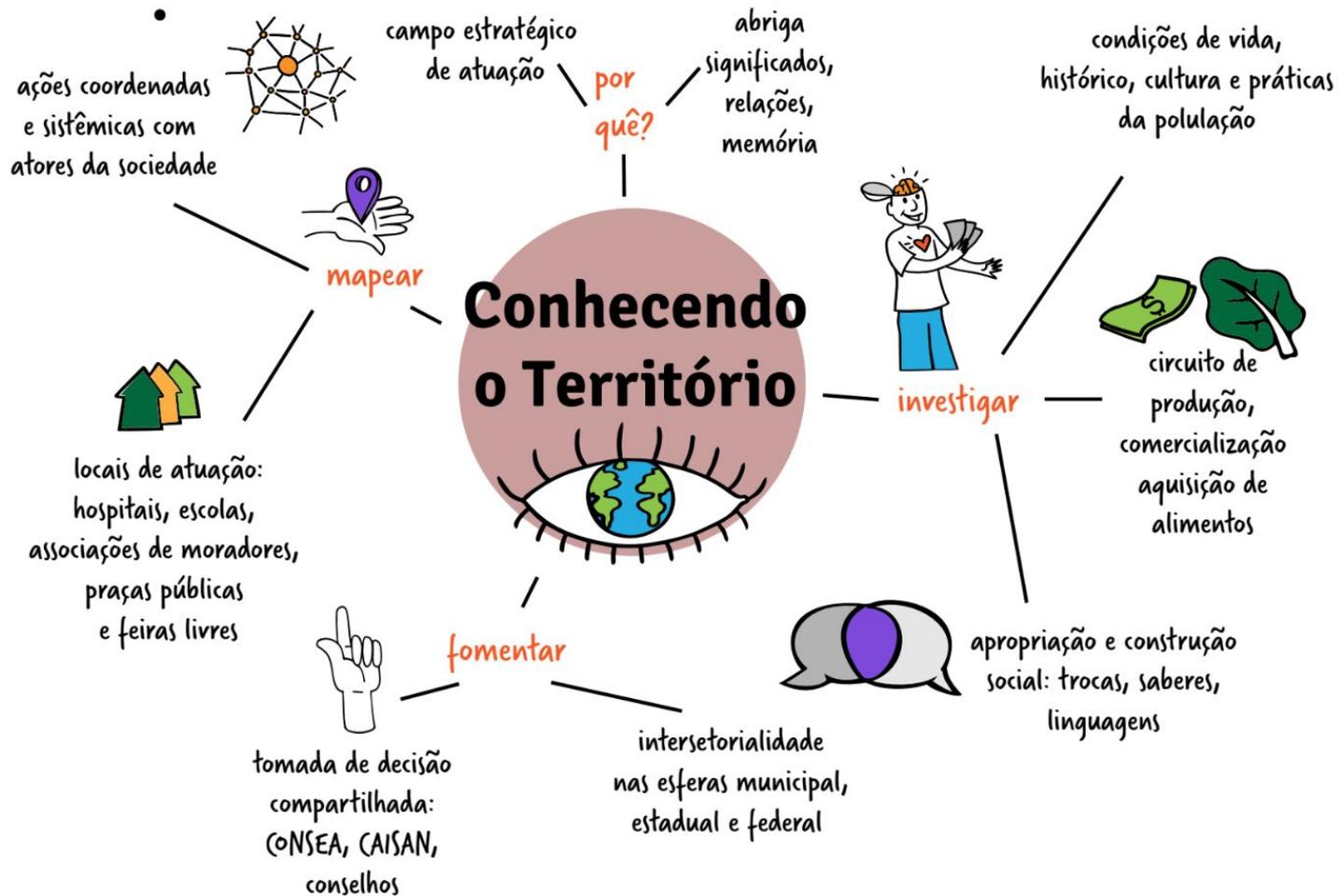


Figura 3 – Conhecendo o território no contexto da EAN.

Alimentação na perspectiva das ciências humanas



"O alimento constitui uma categoria histórica, pois os padrões de permanência e mudança dos hábitos e práticas alimentares têm referência na própria dinâmica social. Os alimentos não são somente alimentos. Alimentar-se é um ato nutricional, comer é um ato social, pois constitui atitudes ligadas aos usos, costumes, protocolos, condutas e situações. Nenhum alimento que entra em nossas bocas é neutro."

SANTOS, Carlos Roberto Antunes dos. A alimentação e seu lugar na história: os tempos da memória gustativa. *História: Questões & Debates*, Curitiba, v. 42, n. 1, p. 11-31, jan./jun. 2005

Conceito de comida e alimento na perspectiva da Antropologia

"Para nós brasileiros, nem tudo que alimenta é bom ou socialmente aceitável. Do mesmo modo, nem tudo que é alimento é comida. Alimento é tudo que pode ser ingerido para manter a pessoa viva; comida é tudo que se come com prazer, de acordo com as regras mais sagradas de comunhão e comensalidade. Em outras palavras, o alimento é como uma grande moldura; mas comida é o quadro, aquilo que foi valorizado, escolhido dentre os alimentos; aquilo que deve ser visto e saboreado com os olhos e depois com a boca, o nariz, a boa companhia e, finalmente, a barriga."

Desafios da articulação de saberes



Posturas profissionais que desafiam a interdisciplinaridade

EXEMPLO: conduta nutricional nos hospitais dos estágios da FSP/USP:

- falta de comunicação entre os profissionais,
- hierarquia que privilegia a decisão do médico,
- sobrecarga de trabalho, incluindo atividades burocráticas e operacionais,
- pouca flexibilidade para atender todas as especificidades dos pacientes (horários, tipos de refeição etc)
- maior parte da resolução dos problemas inclui uma ação de EAN

Desafio que já é grande entre profissionais de saúde...

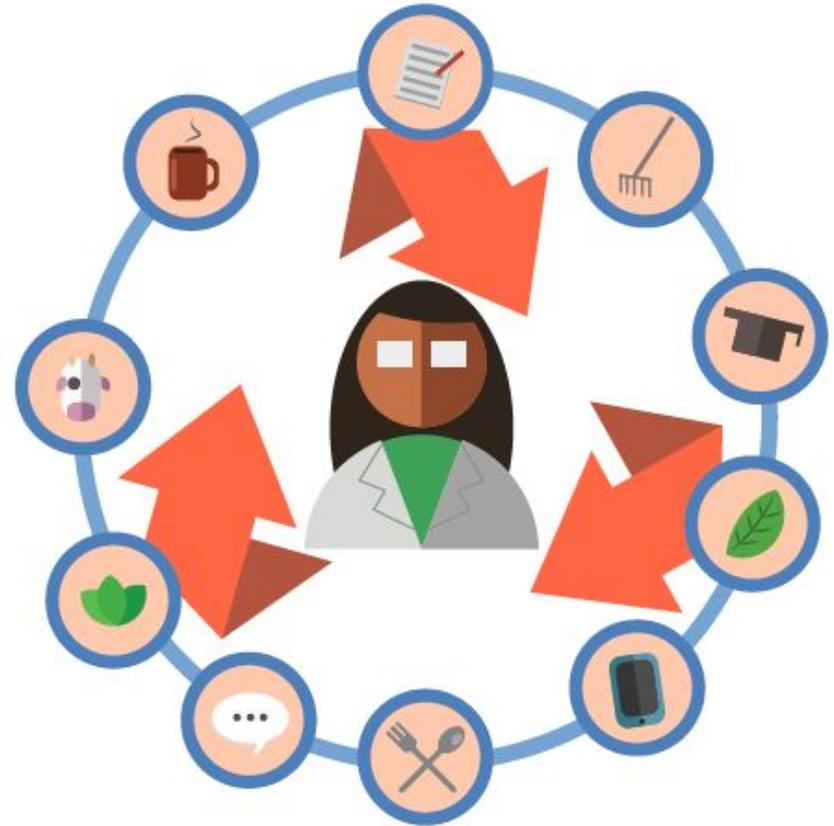


Edgar Morin, antropólogo, filósofo e sociólogo francês (1921 -)



- > Teoria da complexidade
- > Propõe a transdisciplinaridade como um dos caminhos para articulação de disciplinas que reaproxime natureza e cultura, homem e cosmos, na direção de uma educação cidadã.
- > Na perspectiva da **ecologia dos saberes** ou **interpolitransdisciplinaridade**, a construção de um objeto de estudo ou a compreensão de um problema complexo favorecem a troca e a cooperação entre saberes e o desenvolvimento da policompetência do pesquisador e do profissional.

EAN numa perspectiva interpolitransdisciplinar





Insegurança alimentar e nutricional: problema complexo, que não será resolvido a partir do trabalho ou conhecimento de um único especialista

EAN e a interpolitransdisciplinaridade



> apresenta-se como uma área que perpassa diferentes âmbitos, rompe fronteiras, promove intercâmbios, fecunda novos campos e

> realiza sínteses dialéticas, ou seja, sínteses que podem conectar diferentes conhecimentos, saber acadêmico e saber popular, tendo em vista, por exemplo, as soluções para enfrentar a obesidade como fenômeno complexo.

Esferas de domínio em que a EAN pode realizar uma articulação e um diálogo mais fecundo...

- > Antropologia
- > Sustentabilidade
- > Gastronomia

- > Psicologia econômica

Na antropologia...



- > acumulado significativo de teorias e técnicas de apreensão de fenômenos sociais que explicitam sua dimensão cultural, seus valores e significados, inclusive aqueles envolvidos na formação de identidades individuais e coletivas.
- > o consumo alimentar representa a grande síntese das escolhas culturais que se manifesta num ritual determinado tanto pelo que se come, como se come, com quem se come e onde se come.
- > a comida em si não basta, sendo necessário um procedimento que envolva uma maneira própria de comer, companhia boa e desejada, local apropriado e adequado

A Antropologia na EAN



> se não há uma apropriação da dimensão cultural do alimento pelo profissional e educador, qualquer tentativa de mudança de hábitos alimentares pode se tornar infrutífera, uma vez que para o ser humano a alimentação extrapola a dimensão nutricional, de saciar a fome.

>O comer significa nutrir o corpo, no plano biológico, mas significa principalmente a realização de rituais, que expressam alteridade, reforço de laços sentimentais e de pertença, expressão de visões de mundo e construção de identidade.



A sustentabilidade



> sustentabilidade social, econômica e ambiental tem como orientação o desenvolvimento global de forma equilibrada, solidária e justa.

> Em ações de EAN, a aproximação e o diálogo entre alimentação e nutrição e agricultura familiar são condições para o desenvolvimento da educação do gosto que leve os alunos, de forma autônoma e livre, a privilegiar o consumo de alimentos saudáveis.

projeto Sustentarea - FSP/USP

O projeto envolve um curso de formação continuada para professores, baseado em um livreto didático homônimo para os estudantes e uma cartilha de apoio ao ensino para os professores.

O livreto aborda os temas de Saúde Planetária, Segurança e Soberania Alimentar e Nutricional, Ciência Cidadã e Mudanças Climáticas distribuídos ao longo de 4 seções que guiarão o estudante numa investigação sobre a alimentação, relacionando-a com fatores ambientais, culturais, históricos e geográficos.



A gastronomia



EAN implica a educação ou reeducação dos sentidos na busca de desenvolvimento da sensibilidade gustativa que identifica as características dos alimentos saudáveis, o que pode ser utilizado em atividades pedagógicas que levem a atitudes de aproximação e opção voluntária pelo consumo desses alimentos e ao afastamento de práticas alimentares não saudáveis.



**Breve olhar para alguns
conceitos de psicologia
econômica e economia
comportamental ou ciências
comportamentais**



Psicologia econômica:

disciplina que estuda o comportamento econômico de indivíduos, grupos, populações e gestores, com foco crescente em seu eixo central – **tomada de decisão** e os processos cognitivos e emocionais que lhe subjazem



Psicologia econômica

foi desenvolvida devido à insuficiência nas teorias econômicas tradicionais sobre a **efetiva compreensão do comportamento econômico real de indivíduos e grupos, em oposição ao comportamento esperado**, conforme ditado pelas premissas das ciências econômicas

Teoria da escolha racional ou teoria de escolha ou teoria da ação racional

- > é um modelo para a compreensão do comportamento social e econômico.
- > premissa básica: o comportamento social agregado resulta do comportamento de atores individuais, cada um dos quais está tomando suas decisões individuais.
- > assume que um indivíduo tem preferências entre as alternativas de escolha disponíveis que lhes permitem indicar qual opção ele prefere
- > presume-se que o agente racional leve em conta informações disponíveis, probabilidades de eventos e potenciais custos e benefícios na determinação de preferências, e aja consistentemente na escolha da melhor escolha de ação auto-determinada.

Conceito de racionalidade nessa teoria:



> é diferente do uso coloquial e mais filosófico da palavra, de significar "sensato", "previsível" ou "de maneira ponderada e clara".

> A teoria da escolha racional usa uma definição mais estrita de racionalidade:

O comportamento é racional se for orientado por objetivos reflexivos (avaliativo) e consistentes (ao longo do tempo e situações de escolha diferentes).

Ou seja, o oposto do comportamento aleatório, impulsivo, condicionado ou adotado pela imitação (não-avaliativa)

Questionamentos sobre a teoria da racionalidade



O economista e psicólogo norte americano Herbert Alexander Simon (1926 – 2001) Prêmio Nobel de 1978.

“Teoria das Decisões” de onde se derivou o conceito de que a racionalidade é limitada: os indivíduos possuem limitações no processo de decisão racional.

Isso acontece porque a incapacidade de absorção de informação disponível de uma pessoa a obriga a fazer um recorte subjetivo da situação, assumindo premissas com alto teor subjetivo.

Estas premissas, por sua vez, serão a base para a conclusão do processo racional.

Exemplo do conceito de racionalidade



A situação de uma pessoa ao se deparar com a decisão de escolher o que saborear como sobremesa. Suponhamos que ela prefira doces em vez de frutas.

Racionalidade: Ela reconhece as suas preferências e almeja por meio de suas decisões o suprassumo da sua felicidade. A pessoa escolherá um bom bolo de chocolate no lugar de uma fruta e ficará muito feliz a cada pedaço.

Racionalidade limitada: Ela sabe que não pode comer sempre um bolo, reconhece que precisa cuidar da sua saúde – com base nas premissas sobre a saúde – e, escolhe uma salada de fruta, de vez em quando.



- > Ou seja, um indivíduo que busca decisões satisfatórias em vez das decisões otimizadas almejadas pelo segundo.
- > decisão satisfatória é aquela que representa a melhor solução encontrada diante daquele contexto, ou seja, a decisão não é necessariamente ótima, ela é apenas satisfatória dentro do recorte feito cenário.
- > No exemplo, escolher a fruta é uma decisão satisfatória, o indivíduo não está tão feliz quanto estava quando comeu um bolo de chocolate – sua decisão ótima –, mas está satisfeito com a salada de fruta, de acordo com a situação e as suas premissas.

Por que tomamos decisões desfavoráveis a nós mesmos:



1. Limitações cognitivas e emocionais interferem nos processos de percepção, memória e julgamento das informações, resultando em falhas no seu processamento;
2. Influência dos aspectos emocionais;
3. A realidade é percebida de diferentes maneiras por indivíduos, grupos e culturas, e esta percepção pode variar também conforme o estado de espírito do momento;
4. Dissonância cognitiva;
5. Otimismo excessivo e erros de planejamento;
6. A grande motivação que parece orientar organismos vivos: felicidade plena.

Dois regimes de funcionamento mental



Sistema 1: é responsável por operações rápidas, automáticas, fortemente apoiadas em associações, e que ocorrem sem esforço e independentemente da vontade própria, caso das experiências passivas, como a percepção, emoção, julgamento e associações, sobre as quais não se tem controle.

> Este modo de funcionar é também “míope”, atendo-se apenas ao curto prazo, e incapaz de examinar consequências e outros desdobramentos.

> aprendizagem, controle e mudanças são dificilmente obtidos.

> é equivalente ao *eu-quente*: ele “queima” com ansiedade e impulsos quase incontroláveis, sendo incapaz de adiar tentativas de satisfazê-los, enquanto permanece apenas na imediatez do momento.

Dois regimes de funcionamento mental



- > Sistema 2: é lento e menos utilizado. Com sua capacidade de ponderação mais cuidadosa, seria equivalente ao *eu-frio*. Suas operações se dão em sequências ordenadas e envolvem maior reflexão, flexibilidade e controle.
- > Operações dependem de raciocínio, representações conceituais, dimensão temporal e linguagem e de esforço para serem postas em ação, ativando diferentes recursos mentais, como atenção, memória, julgamento criterioso, capacidade analítica e de manutenção do foco.
- > Ao concentrar-se numa tarefa neste regime, torna-se muito difícil realizar uma outra de modo satisfatório, ao mesmo tempo.
- > também é responsável por planejar e levar o longo prazo em consideração, embora estas habilidades podem permanecer apenas como intenções, não efetivadas na realidade.

Tomadores de decisão encontram-se vulneráveis a uma série de fatores que incluem:

- pressão interna (vinda dos próprios impulsos em busca de satisfação);
- pressão externa (exercida por parâmetros sociais, grupos e outras entidades);
- ilusões (que procuram responder aos desejos que, por sua vez, nunca cessam enquanto se está vivo);
- e erros sistemáticos (devido ao uso de heurísticas, e consequente enviesamento da capacidade de avaliar dados, resultando em informações abreviadas e simplificadas, num processo similar ao da edição).

Aumenta-se, dessa forma, a possibilidade de incorrer em perdas e prejuízos de ordem financeira, ambiental, social e pessoal [e de saúde], ainda que a intenção seja sempre a de acertar e obter os maiores ganhos para si.

**Como funciona a liberdade de
escolhas na alimentação?**

é relativa, parcialmente racional...

Arquitetura das escolhas



> **decisões equivocadas** são aquelas tomadas com base em experiência e informações insuficientes, e que não recebem feedback imediato e completo, o que pode impedir o aprendizado – e a mudança de comportamento, quando necessário.

> a ideia central é a possibilidade de transformar as limitações representadas pelos vieses e erros sistemáticos **em aliados do tomador de decisão**, por meio do desenho cuidadoso do contexto, que reduziria as chances de equívocos mais comuns

Vera Rita de Mello, psicóloga e doutora em psicologia econômica



O Nudge:



corresponde a um pequeno empurrão ou cutucada, e consiste numa simplificação cuidadosa das informações e/ou do cenário apresentado ao tomador de decisão, de modo que sua reação natural fosse justamente optar pela alternativa que lhe trouxesse maiores benefícios.



Marketing Social



> constitui uma estrutura que engloba várias áreas de conhecimento, como psicologia, sociologia, antropologia e comunicação e ajuda a compreender como influenciar o comportamento das pessoas.

Muitas definições diferentes:

Kotler e Zaltman (1971) - definição inicial: como o projeto, implementação e controle de programas calculados para influenciar a aceitação de ideias sociais e envolvendo considerações de planejamento de produto, preço, comunicação, distribuição e pesquisa de mercado.

Quatro ideias-chave implícitas para mudança de comportamento pelo marketing social



- 1) foco na mudança voluntária de comportamento, pois o marketing social não assenta em coerção nem em força;
 - (2) aplica-se o princípio de troca, pelo que o benefício para o grupo-alvo deve ser claro no caso de a mudança de comportamento ocorrer;
 - (3) devem ser usadas técnicas de marketing, tais como orientação para o consumidor, pesquisa de mercado, segmentação, definição de público-alvo;
 - (4) o objetivo do marketing social é melhorar o bem-estar do indivíduo e da sociedade e não beneficiar organizações que realizam esforços no âmbito do bem social.
- >> são as características que distinguem o marketing comercial e o social.



JUNTE-SE A ESSA CAUSA

www.ComerBemNaEscola.org.br

ACT
Promoção da Saúde


desiderata



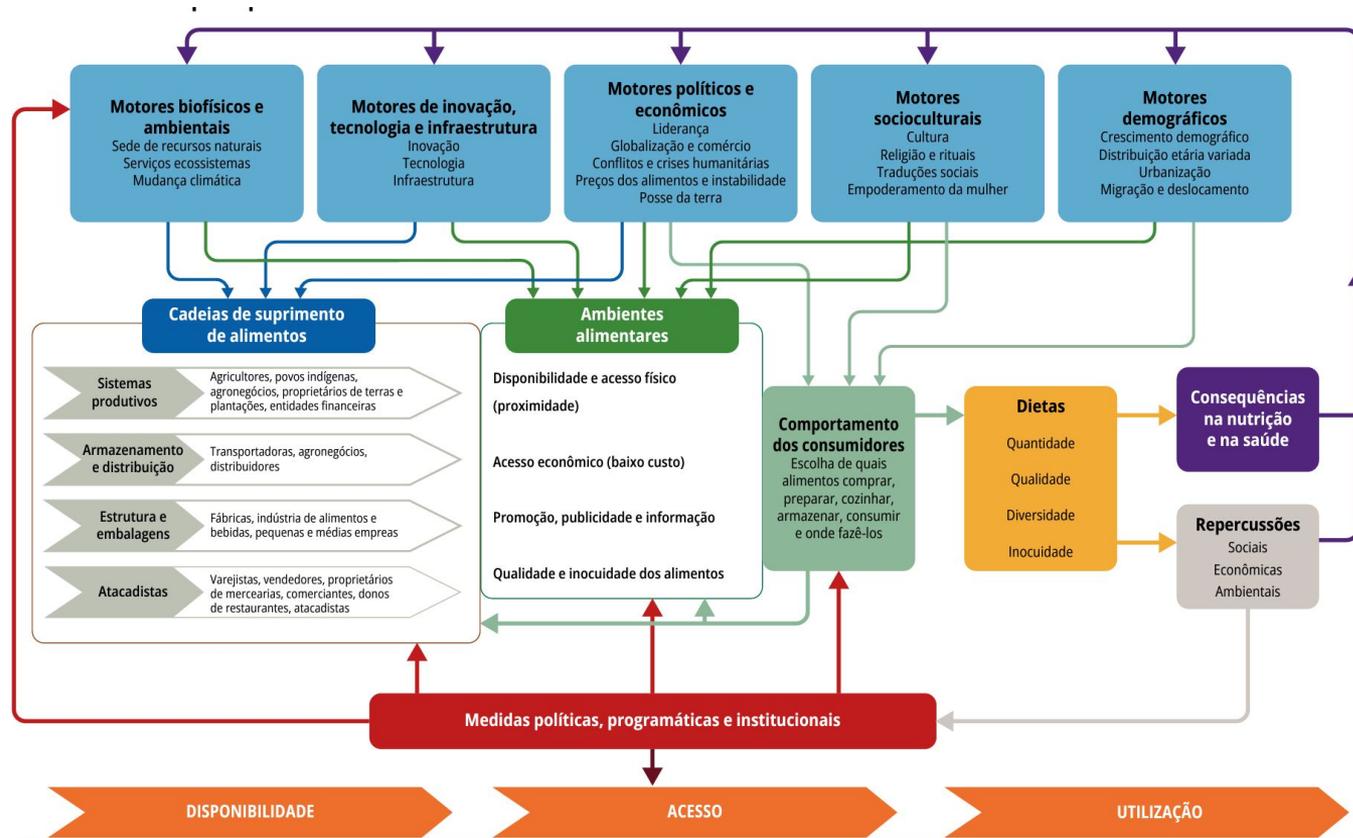
FIAN
BRASIL

idec
Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor

**E como aplicar essas
ferramentas para EAN e a
mudança de comportamento?**

—

Determinantes das escolhas alimentares



Ambiente alimentar da informação Glanz et al (2005)



- > é conformado pela maneira como os produtos estão dispostos:
 - nas prateleiras dos supermercados ou mesmo nos avisos e panfletos promocionais;
 - nas mensagens das propagandas transmitidas pelas mídias de massa;
 - nas estratégias de marketing planejadas pelas corporações;
 - no marketing digital;
 - na forma como os restaurantes e os alimentos são ‘apresentados’ pelos aplicativos de delivery de comida;
 - nos patrocínios de realitys shows;
 - nos outdoors, enfim, está por toda parte.

>> presença de nudges que estimulam a escolha alimentar para determinados tipos de alimentos..

Aplicando nudges em intervenções nutricionais

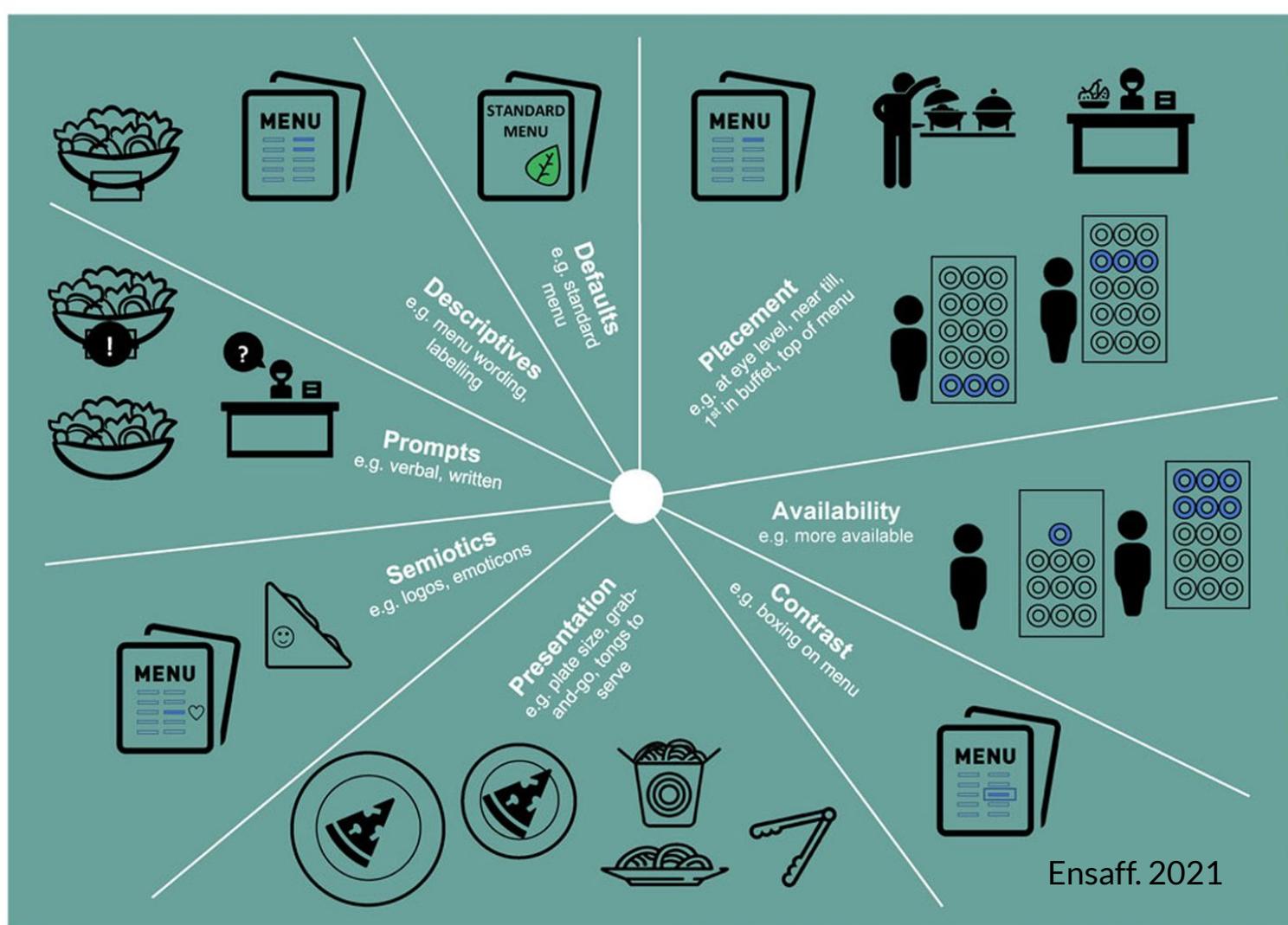
- > intervenções nutricionais enfatizam o papel das estratégias nudge para mudar a escolha alimentar
- > A arquitetura de escolha proposital explora a premissa de que a maioria das decisões alimentares é automática, utilizando heurísticas e vieses como atalhos
- > estratégias de nudge direcionam a escolha de alimentos para decisões preferíveis, promovendo ou rebaixando a seleção de alimentos “alvo”.

Nudge para influenciar o comportamento dos indivíduos por meio de sugestões



- > acontece normalmente sem consciência dos indivíduos e envolve inerentemente um passo lateral das capacidades de raciocínio de um indivíduo;
- > muitas estratégias correspondem a minimizar o esforço necessário para (ou resistência) selecionar a opção promovida, ou seja, tornar a escolha do alvo a escolha mais fácil;
- > As estratégias, normalmente menores e discretas, não requerem alto esforço cognitivo e visam efetuar mudanças operando dentro dos processos automáticos. Isso inclui a redução do esforço físico, carga cognitiva e/ou tempo.

Estratégias de nudge implementadas em intervenções sobre arquitetura das escolhas para mudar as escolhas alimentares: reduzindo o esforço, a carga cognitiva, aumentando a saliência e enfatizando o paladar e as normas sociais



Saliência: relevância de uma opção, sua proeminência, contraste com o ambiente.



- > pode ter um forte efeito na escolha de alimentos;
- > o viés de saliência é um viés cognitivo em que os indivíduos que enfrentam várias opções concentram a atenção naquelas que são particularmente proeminentes;
- > aumentar o brilho das imagens dos alimentos promove a seleção, mesmo ao competir com alternativas não saudáveis, mas mais saborosas;
- > os efeitos permaneceram em condições de carga cognitiva adicional (quando os participantes receberam uma tarefa cognitiva) ou pressão de tempo



Enorme potencial, ainda a ser explorado, de combinar estratégias de nudge, marketing social em ações de EAN para promover alimentação saudável.



Materials de referência:
Guia de cuidado e atenção
nutricional à população LGBTQIA+ e
ciclo de debates sobre o marco de
EAN

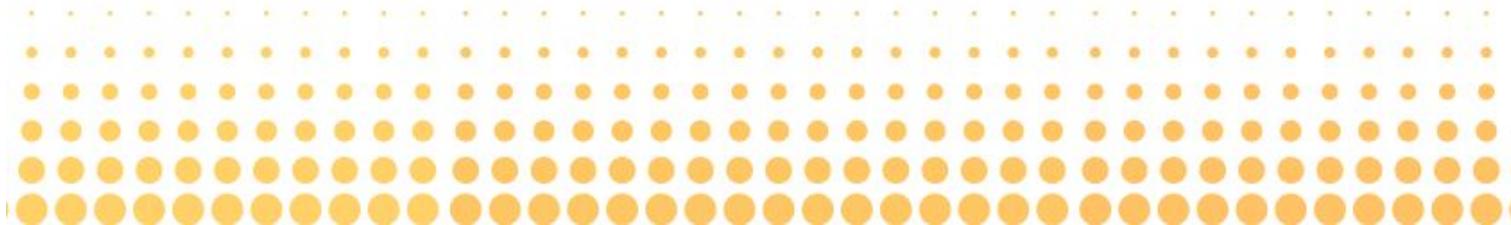
Guia de cuidado e atenção nutricional à população LGBTQIA+

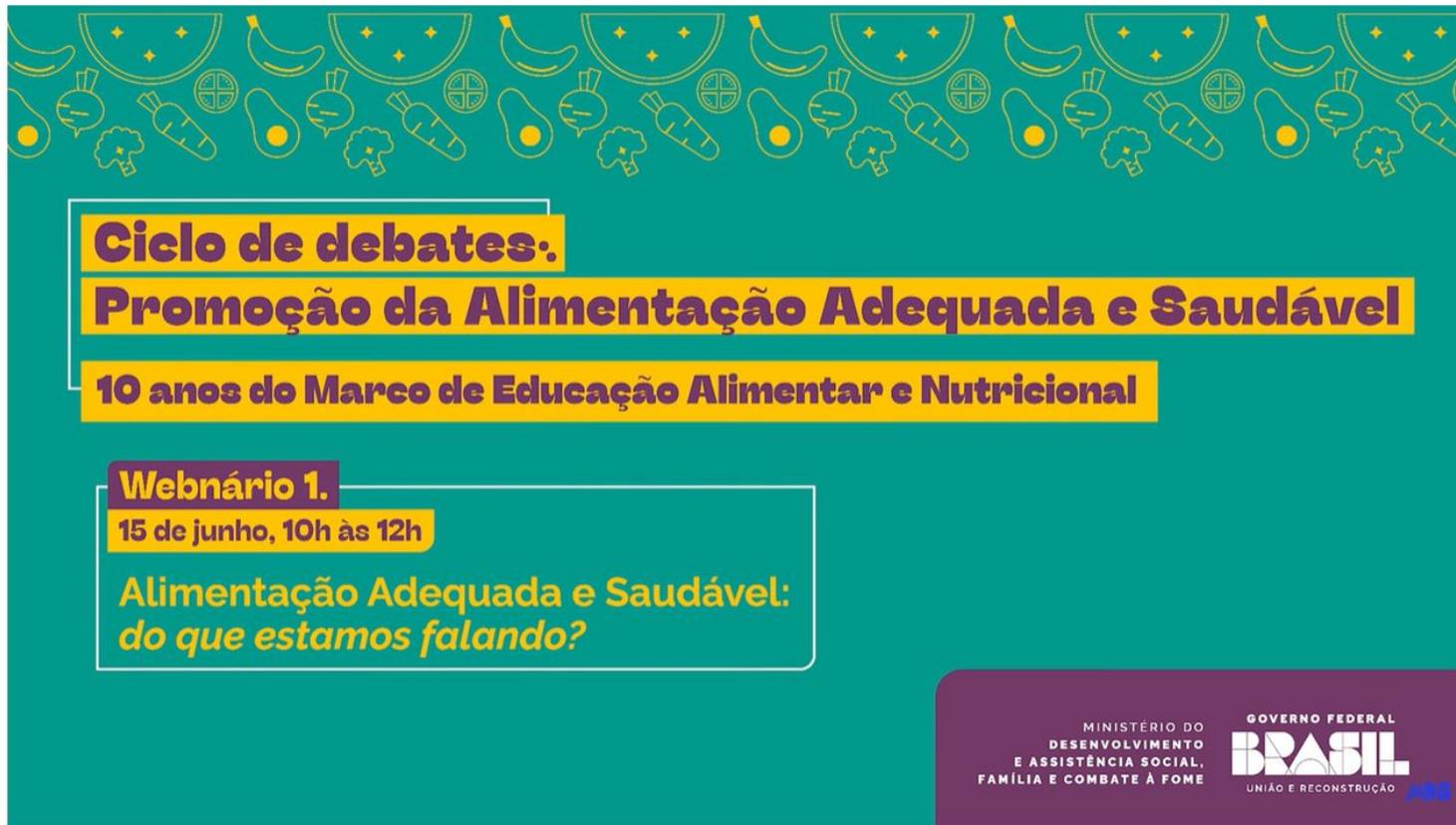


Conselho Regional de Nutricionistas 1ª Região
1ª edição - 2021

SUMÁRIO

Apresentação	5
Introdução	6
VAMOS CONHECER AS PESSOAS LGBTQIA+	7
Perfil sociodemográfico da população LGBTQIA+	9
Condições de vida e saúde	10
SOMOS PROFISSIONAIS DE NUTRIÇÃO: O QUE PRECISAMOS SABER?	11
SOMOS PESSOAS LGBTQIA+: O QUE PRECISAMOS QUE OS PROFISSIONAIS DE NUTRIÇÃO SAIBAM?	26
ALGUMAS EXPRESSÕES INADEQUADAS	28
NOSSAS VIVÊNCIAS LGBTQIA+	29
Sugestões de leitura	31
Bibliografia	32
Colaboração/ Apoio	35





Ciclo de debates: 10 anos do Marco de Educação Alimentar e Nutricional



MDS
83,1 mil inscritos

Inscriver-se

202



Compartilhar

Download

Salvar



**Atividade prática:
Combinando estratégias de EAN com
nudges na rotulagem de alimentos**

Atividade de EAN com rótulos de alimentos



Produtos embalados variados (leite, iogurte, biscoitos, sucos, salsichas, molhos etc.) ou apenas os rótulos recortados das embalagens, caixas, papel para escrever.

USE ESTA ATIVIDADE PARA...

Discutir as práticas da publicidade e da indústria de alimentos.

Refletir sobre o direito à informação sobre os alimentos que consumimos.

Incentivar a autonomia e a responsabilidade na escolha dos alimentos.

Comentar os hábitos de consumo alimentar de adolescentes, suas famílias e comunidades.

Análise de rótulos para além da informação sobre o valor nutricional, qualidade dos alimentos



- 1- Quais as mensagens sobre os atributos positivos do produto?
- 2- Quais as informações obrigatórias?
- 3- Como a publicidade aparece no rótulo? Posicionamento, cores, tipo de linguagem utilizada?
- 4- Conseguem reconhecer o uso de alguma estratégia de nudge?

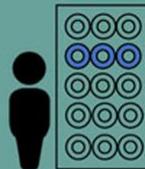
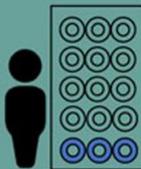


Descriptives
e.g. menu wording, labelling

Defaults
e.g. standard menu

Prompts
e.g. verbal, written

Placement
e.g. at eye level, near till, 1st in buffet, top of menu



Semiotics
e.g. logos, emoticons



Presentation
e.g. plate size, grab-and-go, tongs to serve



Contrast
e.g. boxing on menu



Availability
e.g. more available

