



Planejamento e execução de ações de EAN - parte 4: avaliação

Prof Ana Paula Bortoletto

Disciplina HNT-0220 Intervenções Educativas em
Alimentação e Nutrição
2023

cronograma - aulas na próxima semana



Próxima aula:

- 19/06 - noturno - Sala José Maria Gomes
- 20/06 - matutino - Sala Edmundo Juarez

Agenda - aula 6 - 12/06- noturno




19h15- 20h30: Apresentação e discussão do projeto "Experiências que alimentam", do CREN - Centro de Recuperação e Educação Nutricional

20h45- 21h30: Planejamento de ações educativas: Avaliação

21h30: Exemplos práticos e fonte de materiais

Agenda - aula 6 - 13/06 - matutino



8h15: planejamento de ações educativas: Avaliação

9h30- 9h45 - Exemplos práticos e fonte de materiais

Intervalo

10h : Atividade prática - planejamento de uma avaliação sobre intervenção educativa no PNAE

Plano da aula 6



- **Conteúdo programático:**
 - Definições, finalidades e etapas para a avaliação de intervenções educativas
 - Critérios de avaliação e contextos a serem considerados
 - Avaliação quantitativa e qualitativa: definições e exemplos
 - Avaliação formativa e somativa: definições e exemplos
 - Referências e materiais para inspiração

Bibliografia - aula 6

> Básica

Brasil. Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. **Instrutivo : metodologia de trabalho em grupos para ações de alimentação e nutrição na atenção básica.** Brasília, 2016.

Barros DC (organizadora). **Educação Alimentar e Nutricional no Programa Bolsa Família.** Rio de Janeiro, EAD/ENSP, 2014.

Carvalho MCVS et al. **Avaliação de ações de Educação Alimentar e Nutricional / EAN na escola.** Produção bibliográfica digital livre acesso do Laboratório Digital de Educação Alimentar LADIG'E do Instituto de Nutrição Josué de Castro / UFRJ para o Projeto Projeto MDS/SESAN/CNPq: avaliação de ações de educação alimentar e nutricional na escola, 2016.

> Complementar

Pava-Cardenas A. et al. **“Tem gente que não se interessa muito não” : a relação posicional dos agentes no espaço social da educação para a saúde.** Atas CIAIQ2019 -Investigação Qualitativa em Saúde, Volume 2, 2019.

Berger & Terrasêca. **Políticas e práticas de avaliação - algumas reflexões.** Educação, Sociedade e Culturas, 2011

Vincha KRR et al. **“Então não tenho como dimensionar” : um retrato de grupos educativos em saúde na cidade de São Paulo, Brasil.** Cad. Saúde Pública 2017; 33(9):e00037116

Planejamento de ações de EAN - parte 4: Avaliação

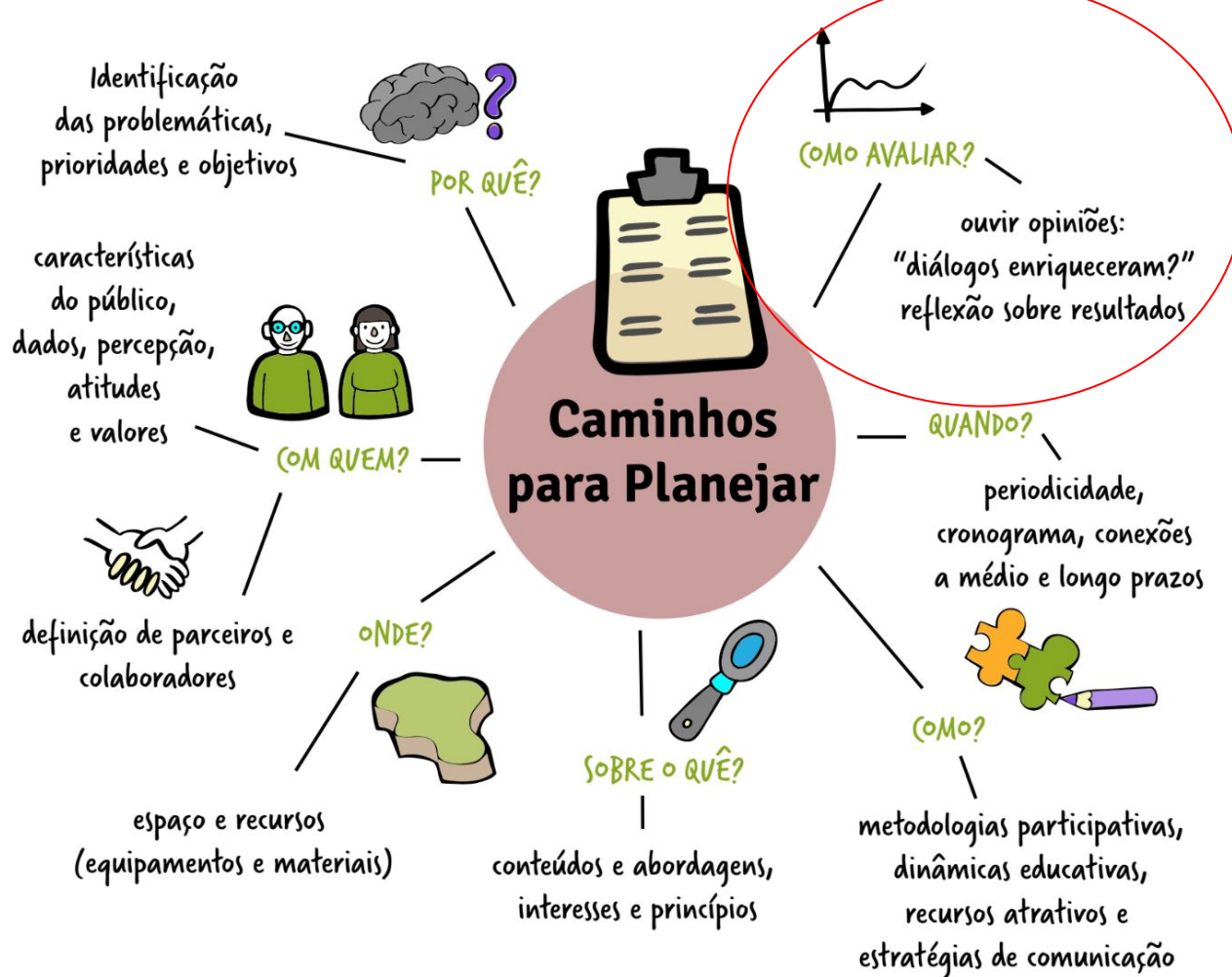


Figura 5 – Aspectos do planejamento de ações de EAN.

Finalmente...



7. Como avaliar?

- É essencial reservar um momento para ouvir a opinião das pessoas e grupos sobre as atividades de EAN.
- Sugere-se a utilização de recursos ou dinâmicas atrativas e informais, para além de questionários e marcação da satisfação.
- Mais do que avaliar a apreensão das informações partilhadas, o objetivo da avaliação é saber se os diálogos e atividades enriqueceram a vida cotidiana das pessoas, possibilitaram o entrosamento, mobilizaram a reflexão e a transformação.
- Reflexão sobre os resultados das atividades e o alcance dos objetivos com seus parceiros, para ajustar e repensar continuamente o processo de trabalho.

**Para quê? Por quem? Como
avaliar?**

—

Avaliando intervenções educativas



- > importante momento no processo de desenvolvimento de estratégias educativas
- > principal ferramenta para potencializar ações futuras e refletir sobre as ações realizadas.
- > inicia no planejamento das atividades e percorre todo o desenvolvimento das ações, de forma processual
- > é fundamental que a estratégia educativa e a avaliação tenham seus objetivos bem definidos e alinhados

Porém, **geralmente acontece:**

- com embasamento teórico insuficiente, pouco objetivo e
- distante das técnicas do trabalho em grupo.

Diferentes vertentes para entender a avaliação



Práticas em saúde (incluindo alimentação e nutrição) podem ser construídas por duas principais vertentes:

- 1) baseada nos significados econômicos, políticos e ideológicos para os sujeitos e suas comunidades; e
- 2) relacionada à capacidade destas práticas modificarem a situação de saúde, atendendo ou não às necessidades de saúde de determinada população



Para quê avaliar?

A avaliação permitirá ao profissional verificar se alcançou ou se aproximou dos objetivos planejados e quais alterações podem ser realizadas para o delineamento de futuras ações de promoção da alimentação adequada e saudável.

Para quê avaliar?



Avaliar significa efetuar uma análise crítica, objetiva e sistemática das realizações e resultados de um projeto ou de uma atividade em relação aos objetivos propostos, às estratégias utilizadas e aos recursos alocados.

Uma avaliação deve responder a duas perguntas fundamentais:

- > Os objetivos foram alcançados?
- > A implementação do processo satisfaz as expectativas das diversas pessoas envolvidas e, principalmente, as do público-alvo da ação?

Para quê avaliar?



- > A ideia é não somente observar se está dando certo, mas também identificar o que é preciso fazer para dar certo.
- > Avaliar em EAN é diferente de julgar e examinar.
- > A finalidade de uma avaliação é ver não somente os resultados (produtos gerados), ou conferir uma medida, mas compreendê-los no contexto do processo de EAN.

Avaliar é um processo participativo



A avaliação deve ter um caráter participativo, isto é, ser realizada com a participação ativa dos principais envolvidos na intervenção.

Pode ser uma atividade compartilhada, planejada para acontecer durante a intervenção (ação educativa) – denominada avaliação **formativa**, pois ocorre de forma processual, interferindo na construção dos resultados no decorrer do trabalho.

Como construir uma avaliação de intervenção educativa com qualidade e que atenda aos objetivos da EAN?



Primeiro passo - relembando do diagnóstico

É fundamental considerar as características e as necessidades dos sujeitos e das comunidades.

Para isto, é necessário, antes de iniciar as atividades, compreender os conhecimentos prévios dos sujeitos e seu contexto social.

Segundo passo - avaliando o processo



É importante identificar os conhecimentos construídos que poderão subsidiar as mudanças de comportamento na alimentação para que ao final possa avaliar:

- a condução da atividade educativa,
- as dinâmicas realizadas,
- os materiais utilizados,
- a duração,
- a participação e a opinião dos sujeitos,
- as mudanças na alimentação e na saúde
- ...

terceiro passo e pontos importantes para avaliar



- **Compreensão da atividade:** se a forma de dialogar está acessível a todos os participantes.
- **Participação dos sujeitos:** as dinâmicas e a metodologia propiciam construção dialógica do conhecimento.
- **Empoderamento e apoderamento do conteúdo:** os temas abordados fazem parte da dinâmica de vida dos participantes e podem impactar suas escolhas e decisões alimentares de forma reflexiva.

Relevância da avaliação



A função da avaliação é dupla: conhecer melhor e definir socialmente o que é produzido pela ação educativa, mas também, e talvez ainda mais, dar segurança aos responsáveis da educação fornecendo-lhes uma legitimação das suas decisões no contexto de uma racionalidade.

A avaliação de intervenções educativas como momento de troca de saberes



> um modo de trocar saberes, um modo de pronunciar ‘julgamentos’ e definir o que estamos denominando ‘bom’ em práticas de EAN.

Segundo Bakhtin (1992), o processo de compreensão só é possível na interação entre as pessoas. Esta é a maneira que as coisas passam a fazer sentido: na relação com o outro.

A avaliação de intervenções educativas como momento de troca de saberes



Uma boa troca demanda uma orientação prévia sobre o que será avaliado, um acordo sobre:

> quando vamos considerar que alcançamos a meta educativa que está sendo proposta?

> O que se entende por um bom resultado de EAN nessa prática, nesse contexto?

Apresentar as ferramentas é um modo de entrar em um acordo sobre o que queremos alcançar, evitando que a avaliação fique parecida com uma imposição ou exclusão social.



Categorias de avaliação

A avaliação das estratégias educativas pode ser:
quantitativa e/ou qualitativa

Formas de aplicação:

- > questionários
- > entrevistas individuais ou coletivas,
- > autopreenchimento

Avaliação quantitativa



> pode ser escrita ou oral, com perguntas objetivas, no início e ao final de cada ação ou no fim de toda a intervenção nutricional

Utilidades:

- > avaliar conhecimentos, hábitos alimentares, percepções e satisfação com a atividade
- > aplicar um questionário com perguntas sobre os temas trabalhados nas oficinas ou sobre os hábitos alimentares.

Vantagens e limitações da avaliação quantitativa



[...] É preciso levar em consideração que aquilo que somos capazes de quantificar não corresponde senão a um ou a alguns dos indicadores que permitem pronunciar um julgamento.

[...] A principal função da quantificação é criar um consenso entre juízes através da utilização de uma linguagem unívoca e, portanto, de tornar um julgamento indiscutível (BERBER; TERRASECA, 2011).

Avaliação qualitativa



- > pode ser uma discussão final com os participantes, com o registro das falas, das dúvidas, dos sentimentos, das ansiedades, dos saberes e das impressões dos sujeitos e dos profissionais durante ou ao final das atividades.
- > anotações podem ser feitas pelo facilitador da atividade ou por um observador externo

Avaliação quantitativa *versus* qualitativa



Lembre-se de que um resultado pode se apresentar quantitativamente insatisfatório ou estatisticamente não significativo, mas pode conter as respostas para várias perguntas e ser útil e viável de um modo que você não conhecia.

Para escolher qual a melhor avaliação, considerar:



A) Perfil dos participantes: definirá se a aplicação de questionários será pelo facilitador ou autopreenchido. Conhecer o grau de instrução dos participantes!

B) Número de participantes: auxiliará na definição do tipo e do tamanho dos instrumentos utilizados na avaliação.

- Questionários fechados ou abertos.
- Tamanho dos questionários.
- Periodicidade da avaliação.
- Tempo destinado à aplicação.
- Materiais necessários.



Para escolher qual a melhor avaliação, considerar:

C) Número de profissionais para conduzir e avaliar a atividade: influenciará o tipo de avaliação (simples ou detalhada) a ser realizada, a inclusão ou não de observadores externos e se as avaliações serão realizadas em todos os encontros ou não.

D) Objetivo da avaliação e das ações: orientará as perguntas dos questionários.

**Quais avaliações vocês já
planejaram para a intervenção
educativa?**

Como escolher os critérios de avaliação



- > devem ser consensuados pela equipe e reconhecidos pela população-alvo para que a avaliação não se torne imperativa.
- > O que vai ser avaliado na ação de EAN (objeto da ação) deve ficar nítido antes de definir os parâmetros e instrumentos.
- > Os critérios podem se orientar objetivamente com formas mais palpáveis e verificáveis, formas que demandam menos argumentos e explicações.

Como escolher os critérios de avaliação



Por exemplo, se o objeto for a aprendizagem, abaixo alguns exemplos de critérios que podem avaliar atitudes objetivas:

- empenho na aprendizagem;
- participação nas tarefas;
- cumprimento das tarefas;
- participação nos espaços pedagógicos de forma construtiva e organizada;
- sentido de responsabilidade;
- respeito aos outros;
- capacidade de autoavaliação;
- uso adequado do material e utensílios;
- assiduidade e pontualidade.

Exemplo - como escolher os critérios de avaliação?



Os critérios de avaliação seguem os objetivos específicos do planejamento e devem ser claros desde o início da ação.

objetivo específico da intervenção: “Identificar o leite materno como o melhor e único alimento para o recém-nascido até os quatro meses de idade”

critério de avaliação: a identificação com o leite como alimento único nesse período.

Os critérios estão associados aos objetos principais desses objetivos.

Exemplo - como escolher os critérios de avaliação?



Parâmetros para avaliação: padrões, variáveis ou conhecimentos sobre algo que serve de comparação, construídos de acordo com o contexto social, os objetivos e a própria análise de EAN.

Seguindo o exemplo, parâmetros de avaliação seriam:

- > prática de oferecer água e chás para os bebês,
- > longas jornadas de trabalho fora do convívio com o bebê ou crenças e tabus



Estratégias para avaliar ações educativas em EAN

diferentes formas de se
avaliar ações educativas
em EAN - destaque para 2
estratégias:
a formativa e a somativa.

Avaliação somativa



- > acontece no final da ação, manifesta-se na forma mais convencional de planejamento de EAN.
- > auxilia na reorientação da ação do educador para adequá-las à necessidade do público-alvo.

“É aquela realizada quando as ações já terminaram. Desta forma, os resultados apresentados avaliarão a atividade em si, elencando ‘o que foi feito?’, ‘qual era o objetivo da atividade?’, ‘quais eram as expectativas de aprendizagem?’. Não se considera então o decorrer do processo! O resultado das ações se restringirá ao ponto de chegada, somando tudo que foi realizado.” (CARVALHO, 2014).

Avaliação somativa



> ao final, pode-se ter uma avaliação global de todo o processo e do fechamento da atividade, possibilitando melhorias em atividades futuras.

Cuidados:

> selecione sempre os métodos de avaliação de acordo com o tempo disponível

> planeje de acordo com a sua realidade, atualizando-se sobre a cultura local - o que é adequado hoje, amanhã pode não ser mais.

> um olhar crítico e constante para os sujeitos e para a ação educativa fará com que todos entendam o porquê de se estar discutindo EAN

Avaliação formativa

“É capaz de aprofundar a reflexão sobre o processo de desenvolvimento de ações de EAN: desde o diagnóstico até a execução da atividade. É uma avaliação processual, onde se executa as ações percebendo a evolução dos alunos.” (CARVALHO, 2014)


> possibilita rever estratégias metodológicas, materiais pedagógicos empregados, aspectos subjetivos (sociais, econômicos, culturais, psicológicos...) para atingir os objetivos da aprendizagem.

> Em vez de haver apenas foco nos alunos que atingem as metas como planejado, presta-se atenção também nos alunos que destoam.

Avaliação formativa



- > função é melhorar o tratamento desigual para os que estão em desvantagens.
- > leva-se em consideração a heterogeneidade do grupo com o qual se trabalha, permitindo um diagnóstico contínuo e dinâmico.
- > instrumento fundamental para repensar e reformular métodos, estratégias de ensino, rever os conteúdos, os planejamentos, os procedimentos pensados durante o percurso.



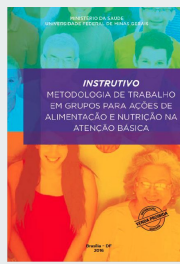
"Os estereótipos às vezes nos confundem e nos distanciam de uma potência humana que pode criar boas estratégias de convivência. De todo modo, intencionalmente ou não, quando avaliamos os perigos na experiência, podemos nos lançar em novos desafios de conhecimento e redimensionar nossos medos."

Na prática: não precisam inventar a roda para fazer uma avaliação adequada...

INSTRUTIVO
METODOLOGIA DE TRABALHO
EM GRUPOS PARA AÇÕES DE
ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO NA
ATENÇÃO BÁSICA

objetivo: apoiar o planejamento e o desenvolvimento de ações coletivas de **promoção da alimentação adequada e saudável** no Sistema Único de Saúde (SUS), em especial na Atenção Básica.

Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), a **promoção da alimentação adequada e saudável** deve ser composta por estratégias que proporcionem aos indivíduos e às coletividades a realização de práticas alimentares apropriadas aos seus aspectos biológicos e socioculturais, bem como ao uso sustentável do meio ambiente



7 oficinas para serem desenvolvidas de acordo com a realidade do serviço e as necessidades dos participantes

OFICINA	OBJETIVOS
Oficina 1: Quem somos nós?	<ul style="list-style-type: none">■ Conhecer os participantes e as expectativas em relação à promoção da alimentação adequada e saudável (Pass).■ Apresentar aos participantes a ação proposta.■ Sensibilizar os participantes para a possibilidade de mudanças.
Oficina 2: O quê é saúde para você?	<ul style="list-style-type: none">■ Refletir sobre os fatores que interferem (positivos e negativos) na saúde.■ Discutir a importância da promoção da alimentação adequada e saudável para a manutenção/melhoria da saúde.■ Construir coletivamente um conceito de saúde.
Oficina 3: Tempestade de Dúvidas	<ul style="list-style-type: none">■ Discutir as dúvidas relativas à promoção da alimentação adequada e saudável.■ Refletir sobre a importância de buscar informações de fontes seguras sobre alimentação e nutrição.■ Discutir o conceito de promoção da alimentação adequada e saudável para além da ingestão de nutrientes e alimentos específicos.
Oficina 4: Alimentação saudável: por onde começar? A balança das escolhas	<ul style="list-style-type: none">■ Aprofundar o conhecimento sobre alimentação.■ Discutir os determinantes das escolhas alimentares e as consequências para a saúde.■ Refletir sobre os obstáculos e os facilitadores para escolhas alimentares saudáveis.
Oficina 5: Planejando a minha alimentação	<ul style="list-style-type: none">■ Reconhecer a importância do planejamento para realizar mudanças.■ Discutir sobre os obstáculos para realizar mudanças na alimentação com vistas a torná-la adequada e saudável.
Oficina 6: Saboreando uma alimentação adequada e saudável	<ul style="list-style-type: none">■ Estimular as habilidades culinárias dos participantes.■ Conhecer e degustar preparações culinárias com reduzidas quantidades de óleo, sal ou açúcar.■ Identificar alternativas para a maior palatabilidade destas preparações.
Oficina 7: Laboratório dos gostos	<ul style="list-style-type: none">■ Estimular os sentidos sensoriais dos participantes.■ Experimentar alimentos utilizando os sentidos sensoriais.■ Discutir a promoção da alimentação adequada e saudável para além da ingestão de nutrientes e alimentos específicos.■ Incentivar o consumo de alimentos saudáveis e preparações culinárias.

Avaliação pelo participante



> avaliar a percepção dos participantes quanto às ações desenvolvidas, e também o modo como estas foram conduzidas.


As respostas dos sujeitos serão importantes para adequar os próximos encontros e para o desenvolvimento de estratégias que favoreçam a adesão, a compreensão, a satisfação e a participação.

Esse tipo de avaliação pode ser realizado a cada encontro ou periodicamente, por exemplo, mensalmente ou a cada duas atividades.

Exemplos de perguntas de avaliação conduzida pelo facilitador

SUGESTÃO DE PERGUNTAS QUE PODEM SER REALIZADAS AO FINAL DO ENCONTRO OU NO INÍCIO DO SEGUINTE*:

1. O que vocês acharam sobre o assunto discutido (hoje/da semana passada)?
2. Qual a importância deste assunto (sugere-se falar o tema) para a vida de vocês?
3. Quais modificações vocês podem realizar na alimentação a partir do que discutimos?
4. O que vocês acharam sobre as atividades?
5. Vocês possuem outras dúvidas sobre este assunto?



Exemplo de questionário de avaliação realizado pelos participantes

1. Você acredita que é possível ter uma alimentação saudável e saborosa (gostosa)?

(0) Não (1) Sim

2. Como você avalia o sabor da receita que preparamos?

(0) Muito Bom (1) Bom (2) Regular (3) Ruim (4) Muito Ruim

3. Você faria essa receita em casa?

(0) Não (1) Sim

4. Você passaria esta receita para alguém?

(0) Não (1) Sim

5. O que você achou das atividades das quais participou hoje?

(0) Muito Bom (1) Bom (2) Regular (3) Ruim (4) Muito Ruim

Agradecemos a presença!

Escala Hedônica

1) O que você achou das atividades de hoje?



Fonte: Elaborado pelos autores, 2015.



Observador Externo

a avaliação é realizada por outro profissional (observador externo), auxiliando na captação de detalhes importantes sobre o desempenho do facilitador e dos participantes, a respeito da utilização da comunicação e de materiais didáticos, bem como do processo educativo como um todo

1. Descreva como ocorreu a atividade (incluindo problemas).
2. Houve algum momento que indicasse confusão/dilema/ponto negativo? Descreva a situação.
3. Relate as dúvidas que surgiram.
4. Quantas pessoas estavam dispersas e/ou desinteressadas durante a atividade? _____

- 4.1. Em algum momento estas pessoas se interessaram? Descreva este momento.
5. Houve participação dos sujeitos (descreva) em que intensidade?
(1) Intensa (2) Moderada (3) Fraca
6. Clima do encerramento: foi possível perceber satisfação dos sujeitos? Descreva os comentários.
7. Número de sujeitos:
Início:____ Meio:____ Final:____
8. No geral, a partir das respostas anteriores, você considera que a receptividade dos sujeitos foi:
(1) Muito Boa (2) Boa (3) Regular (4) Ruim (5) Muito Ruim
9. O objetivo da atividade foi alcançado? Comente:
10. Observações:

Registro e avaliação do (a) facilitador(a)

- > Pode ser realizado um registro escrito diário das estratégias educativas, balizado pelos objetivos
- > pode-se perceber se houve integração e amadurecimento da equipe facilitadora da ação.
- > é relevante para o planejamento (objetivos, temas, dinâmicas e recursos necessários).
- > deve conter informações sobre o que ocorreu **durante a atividade**, como falas, dúvidas, ansiedades, saberes, entre outros aspectos; e no **término**, por meio de impressões dos sujeitos e dos profissionais
- > é interessante comparar as impressões do facilitador com as opiniões dos participantes e os resultados do observador externo



Sugestão de roteiro para registro do facilitador da avaliação das atividades

MEU ROTEIRO DE AVALIAÇÃO

Atividade: _____

Data: ____/____/____

1. Número de pessoas que participaram com perguntas, experiências ou observações.
2. Pontos positivos da atividade:
3. Pontos negativos da atividade:
4. Como foi a aplicação, a participação e a compreensão das ações propostas?
5. Como foi o interesse e a compreensão dos sujeitos sobre o tema trabalhado?
6. A forma de trabalhar o tema foi satisfatória com relação à participação e à compreensão?
7. Sugestões de temas e atividades realizadas pelos participantes.
8. Avaliação da participação dos integrantes e permanência durante as atividades.



Entrevista com participantes

- > podem ser realizadas no início e ao final de cada atividade, periodicamente (a cada três atividades, por exemplo) ou ao final de todas as ações (dois momentos: no primeiro e no último encontro).
- > a escolha da melhor estratégia dependerá do tempo disponível e do objetivo da avaliação, como avaliar os encontros, os conhecimentos e/ou os hábitos alimentares, etc

Avaliação final



- > deve mensurar as mudanças ocorridas a partir da participação nas ações. Dessa forma, ao comparar as respostas das avaliações inicial e final, tem-se o registro da evolução dos participantes para os parâmetros utilizados.
- > é essencial que as perguntas sejam realizadas em dois momentos para possibilitar a comparação.
- > avaliação examina os conhecimentos e/ou os hábitos alimentares, e não o processo de realização e participação dos encontros.

II) HÁBITOS ALIMENTARES

Quais refeições você realiza diariamente?

Refeição	Não	Sim	Refeição	Não	Sim
Café da manhã	(0)	(1)	Lanche da tarde	(0)	(1)
Lanche da manhã	(0)	(1)	Jantar ou lanche da noite	(0)	(1)
Almoço	(0)	(1)	Lanche antes de dormir	(0)	(1)

II.1) Número de refeições/dia: _____

II.2) Você tem o hábito de “beliscar” (comer alimentos como biscoito, pão, entre as refeições - café da manhã, lanches e jantar) alimentos entre as refeições?

(0) Não (1) Sim

II.3) Quantos dias na semana você consome alimentos preparados em casa? _____ dias

II.4) Quando você realiza as refeições fora de casa, como faz:

(0) Não realiza refeições fora de casa.

(1) Leva marmita e/ou lanche.

(2) Utiliza refeitórios (escola e/ou trabalho) ou restaurantes populares.

(3) Utiliza restaurante de comida a quilo.

(4) Utiliza lanchonetes.

(5) Utiliza restaurantes de comida rápida (hambúrguer, pizza etc.).

II.5) Você realiza as refeições com atenção e devagar? (0) Não (1) Sim

II.6) Você realiza as refeições em ambiente tranquilo? (0) Não (1) Sim

Em quantos dias da semana você costuma comer?

II.7) Frutas	II.8) Verdura ou legume	II.9) Alimentos processados (conserva de legumes, compotas de frutas, queijos etc.)	II.10) Alimentos ultra-processados (biscoito recheado, salgados, refrigerantes, sucos artificiais, temperos prontos, macarrão instantâneo, alimentos congelados prontos para consumo (pizza, lasanha etc.)
(0) 1-2 dias por semana. (1) 3-4 dias por semana. (2) 5-6 dias por semana. (3) Todos os dias (inclusive sábado e domingo). (4) Quase nunca (1-3 vezes/mês).	(0) 1-2 dias por semana. (1) 3-4 dias por semana. (2) 5-6 dias por semana. (3) Todos os dias (inclusive sábado e domingo). (4) Quase nunca (1-3 vezes/mês).	(0) 1-2 dias por semana. (1) 3-4 dias por semana. (2) 5-6 dias por semana. (3) Todos os dias (inclusive sábado e domingo). (4) Quase nunca (1-3 vezes/mês).	(0) 1-2 dias por semana. (1) 3-4 dias por semana. (2) 5-6 dias por semana. (3) Todos os dias (inclusive sábado e domingo). (4) Quase nunca (1-3 vezes/mês). (5) Nunca.

II.11) Quando você come frango, o que normalmente faz com a pele?

(0) Sempre retira a pele no prato. (2) Algumas vezes retira. (6) Não come frango.

(1) Na maioria das vezes, retira. (3) Quase nunca retira. (4) Nunca retira.

(5) Prepara sem a pele.

II.12) Quando você come carne vermelha, o que normalmente faz com a gordura visível?

(0) Sempre retira a pele no prato. (1) Na maioria das vezes, retira.

(2) Algumas vezes retira. (3) Quase nunca retira.

(4) Nunca retira. (5) Prepara sem a gordura.

(6) Não come carne vermelha.

II.13) Você possui o hábito de comprar alimentos que viu na televisão, em revistas, ou que ouviu falar na rádio ?

(0) Não (1) Sim

II.14) Você costuma planejar a compra de alimentos?

(0) Não (1) Sim

II.15) Você costuma adicionar sal na comida pronta, no seu prato?

(0) Não. (1) Não, adiciono somente quando a comida é preparada sem sal.

(2) Sim, sempre ou quase sempre. (3) Sim, de vez em quando.

II.16) Qual a quantidade de açúcar utilizada em um mês na sua casa? _____ kg

II.17) Que tipo de gordura é usada com maior frequência em sua casa para refogar, fritar ou assar os alimentos?

(0) Azeite de oliva *Quantidade mensal:* _____

(1) Óleo vegetal *Quantidade mensal:* _____

(2) Manteiga *Quantidade mensal:* _____

(3) Margarina, creme ou gordura vegetal *Quantidade mensal:* _____

(4) Banha ou gordura animal *Quantidade mensal:* _____

(5) Não usamos gordura para cozinhar

(7) Outros: _____ *Quantidade mensal:* _____

II.18) Número de pessoas na casa: _____

III) ANTROPOMETRIA

III.1) Peso: _____ kg

III.2) Altura: _____ metros

III.3) IMC: _____ kg/m²

III.4) Circunferência da cintura: _____ cm

III.5) Circunferência do quadril: _____ cm

III.6) RCQ: _____

IV) EXAMES BIOQUÍMICOS (anotar os exames disponíveis, se possível: glicemia, colesterol total e frações, triglicérides)

Sugestões de perguntas:



Perguntas abertas:

1. Conte-me um pouco sobre os encontros de nutrição dos quais você participou. Como foram? Conte do que você se lembra.
2. O que você aprendeu nos encontros de nutrição? Quais informações chamaram sua atenção? De quais informações você mais lembra?
3. Você ficou com alguma dúvida? Gostaria de saber mais sobre algum assunto?
4. Você acha que a sua participação nos encontros de nutrição interferiu na sua alimentação? Como?

Perguntas fechadas



1. Você considera que sua alimentação:

(0) É adequada e saudável, com consumo de alimentos naturais, vegetais, grãos integrais e com poucos alimentos ultraprocessados (exemplos).

(1) É inadequada, sem horários regulares e rica em alimentos ultraprocessados (exemplos).

2. Quantas vezes, na semana, você consome alimentos in natura ou minimamente processados, comida preparada em casa ou em restaurantes a quilo?

(0) 1 a 2 dias por semana. (1) 3 a 4 dias por semana.

(2) 5 a 6 dias por semana. (3) Todos os dias.

(4) Quase nunca. (5) Nunca.

3. Em quantos dias da semana você come alimentos ultraprocessados (exemplos.)?

(0) 1 a 2 dias por semana. (1) 3 a 4 dias por semana.

(2) 5 a 6 dias por semana. (3) Todos os dias.

(4) Quase nunca. (5) Nunca.

Auto preenchimento



1. A partir dos encontros, você aumentou o consumo de frutas, verduras e legumes?

(0) Sim. (1) Não. (2) Não, já consumia a quantidade adequada.

2. Você tem trocado alimentos ultraprocessados (exemplos) por alimentos in natura (legumes, frutas, carne, leite etc.)?

(0) Sim. (1) Não. (2) Não, pois já evitava esses alimentos.

3. Nos finais de semana, você:

(0) Prepara sua comida, cozinhando opções mais saudáveis.

(1) Prepara sua comida, mas ainda cozinha alimentos pouco saudáveis.

(2) Não prepara sua comida, prefere consumir alimentos como pizzas, sanduíches e outros.

(3) Não prepara sua comida, mas escolhe locais saudáveis para me alimentar.



Outras formas de avaliação

Brasil, 2016

Dinâmica do Papel Amassado

Objetivo: suscitar a reflexão dos participantes sobre o aprendizado e a experiência vivenciada, o quanto foi válida e agregou conhecimentos.

Materiais: folha de rascunho; som e uma música tranquila e relaxante (sugere-se *Como uma onda*, de Lulu Santos e Nelson Motta).

Procedimento:

- Explicar aos participantes que será um momento para avaliar as atividades realizadas.
- Pedir que formem um círculo.
- Distribuir uma folha de rascunho para cada participante.
- Orientar para que amassem, o máximo que puderem, a folha de papel.
- Iniciar a música e, em seguida, solicitar que “voltem as suas folhas ao que eram antes”, ou seja, que desamassem.
- Neste momento, o facilitador estimula a reflexão: “por mais simples ou superficial que uma experiência possa parecer, sempre é possível aprender algo novo. Relatem o que vocês aprenderam, as dificuldades e as facilidades. Espero que todos nós tenhamos aprendido algo diferente e que a folha de papel de nossas vidas nunca mais seja a mesma de quando começamos este grupo. Que todos nós saíamos modificados por algum aprendizado”.

É importante incentivar os participantes para que façam comentários sobre sentimentos, dificuldades, facilidades e outros que julgarem importantes.

Respeitar o contexto, valorizar a escuta e o registro



- > é preciso que as ações propostas sejam flexíveis, passíveis de adequações, de forma a melhor atender às necessidades dos sujeitos e do grupo.
- > é imprescindível que os sujeitos se sintam parte do movimento de construção de novos hábitos e ressignificação de alguns conceitos arraigados em torno de sua saúde.
- > deve considerar as impressões, as reações e as opiniões dos participantes diante da metodologia proposta.

É importante construir mecanismos para sistematizar suas percepções: auxiliam o facilitador a reformular as ações, e verificar se atingiram os objetivos propostos

**Material de referência:
EDUCAÇÃO ALIMENTAR E
NUTRICIONAL COMO ESTRATÉGIA
PARA A PREVENÇÃO DA
OBESIDADE E SEUS AGRAVOS -
PEDUCA**

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COMO ESTRATÉGIA PARA A PREVENÇÃO DA OBESIDADE E SEUS AGRAVOS

Práticas pedagógicas aplicadas à escola



Organizadoras
Ana Paula de Queiroz Mello
Nágila Raquel Teixeira Damasceno

Matutino:

Atividade prática: EAN no PNAE