

# Plano de Ensino

## Identificação

Título do Curso

Capacitação para Condução do Programa de Educação Alimentar e Nutricional (PEAN)

Caracterização/classificação

Curso de Treinamento e Qualificação Profissional.

Modalidade

Modalidade presencial (on-line).

Área Temática

Saúde.

Ementa

Conteúdo programático baseado na segunda edição do Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), incluindo os seguintes tópicos: conceito de alimentação adequada e saudável, princípios do guia alimentar, classificação dos alimentos, planejamento do uso do tempo e de compras, composição das refeições e grupos de alimentos, ato de comer, cultura alimentar, habilidades culinárias e compreensão de obstáculos para adoção de uma alimentação adequada e saudável. Adicionalmente, há inclusão do conteúdo programático que diz respeito às orientações gerais para os facilitadores quanto aos materiais de apoio, ao suporte aos participantes e ao uso da plataforma Zoom para condução dos grupos.

Responsáveis:

**Coordenador(a): ANA REGINA NOTO**

**Vice-Coordenador(a): EMERITA SATIRO OPALEYE**

Origem da proposta:

Departamento de Psicobiologia  
Escola Paulista de Medicina

## **Apresentação**

### Objetivos/Resultados Esperados

Capacitar os profissionais para condução do Programa de Educação Alimentar e Nutricional (PEAN), programado para acontecer durante 8 semanas, com encontros semanais de 2h, direcionado a pessoas interessadas em adotar uma alimentação adequada e saudável.

### Justificativa

O Programa de Educação Alimentar e Nutricional (PEAN) tem como objetivo promover a alimentação adequada e saudável e ampliar a autonomia dos participantes em suas escolhas alimentares. Para tanto, foi desenvolvido de forma que inclua em sua estrutura atividades teórico-práticas, que exigem o desenvolvimento de habilidades de comunicação e interação em grupo. Além disso, por se tratar de um programa que integra parte de uma pesquisa científica, a padronização na condução dos grupos é fundamental para a consistência dos resultados da pesquisa, considerando organização e gestão do tempo dos encontros, utilização de material específico por semana, aprendizagem do uso de plataformas digitais (Zoom e WhatsApp), bem como comunicação adequada para suporte aos participantes durante todo o programa.

### Metodologia (estratégias, atividades)

Aula expositiva dialogada, com utilização de recursos audiovisuais.  
Leitura prévia de materiais didáticos.  
Execução de atividades práticas em duplas/trios durante as aulas.

### Conteúdo Programático

Semana 1 – Conteúdos: Integração do grupo; introdução ao Programa; consumo e comportamento alimentar; conceito de alimentação adequada e saudável; princípios do Guia Alimentar; autonomia alimentar; classificação nutricional dos alimentos; classificação nova do Guia.

Semana 2 – Conteúdos: Planejamento do uso do tempo e de compras; suporte familiar/social; rotulagem nutricional; classificação nova do Guia.

Semana 3 – Conteúdos: Composição das refeições; grupos de alimentos; regularidade e atenção ao comer; ambiente de realização das refeições; comer em companhia; mastigação, fome e saciedade.

Semana 4 – Conteúdos: Cultura alimentar e tradições culinárias; receitas de família; técnicas de pré-preparo e preparo; curiosidade e criatividade na cozinha; excesso de informações e nutricionismo; publicidade e propaganda; ambiente alimentar; custo de alimentos; tempo para autocuidado; agrotóxicos; revisão e finalização do programa.

Semana 5 – Conteúdos: Orientações gerais para os facilitadores quanto aos materiais de apoio (Manual do Facilitador do PEAN, controle de frequência, comunicação via WhatsApp, apresentação em PowerPoint com conteúdo por encontro), à criação de grupo no WhatsApp para suporte aos participantes e ao uso da plataforma Zoom para condução dos grupos.

Cronograma com responsável pedagógico por tema/aula/assunto:

20/02/24 – Temas: Construindo juntos uma alimentação adequada e saudável / Alimentação, saúde, princípios e escolhas – Responsável: Jenifer Andreia Nascimento de Oliveira (CPF: 008.584.855-75)

27/02/24 – Temas: Planejamento e escolha dos alimentos / Entendendo melhor as informações nutricionais – Responsável: Jenifer Andreia Nascimento de Oliveira (CPF: 008.584.855-75)

05/03/23 – Temas: Dos alimentos à refeição / O ato de comer – Responsável: Jenifer Andreia Nascimento de Oliveira (CPF: 008.584.855-75)

12/03/24 – Temas: Habilidades culinárias / Compreendendo e superando obstáculos – Responsável: Jenifer Andreia Nascimento de Oliveira (CPF: 008.584.855-75)

19/03/24 Tema: Orientações gerais para os facilitadores e uso de plataformas digitais – Responsável: Fernanda Guilhermino Magalhães (CPF: 370.049.288-02)

Avaliação:

Participação em, no mínimo, 75% das atividades on-line ao vivo.

Referências

Principal:

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2a ed. 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde; 2014. 158 p.

Complementares:

Brasil. Ministério da Saúde. Fascículo 1 - Protocolos de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar: bases teóricas e metodológicas e protocolo para a população adulta. Brasília: Ministério da Saúde; 2021. 26 p.

Brasil. Ministério da Saúde. Universidade de São Paulo. Manual instrutivo: implementando o guia alimentar para a população brasileira em equipes que atuam na Atenção Primária à Saúde [recurso eletrônico]. Brasília: Ministério da Saúde; 2019. 146 p.

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: Ministério da Saúde, 2016. 168 p..

Equipe de trabalho

Ana Regina Noto (CPF: 134.270.038-41)  
Emerita Satiro Opaleye (CPF: 743.889.163-15)  
Danielle Melo (CPF: 280.745.108-08)  
Jenifer Andreia Nascimento de Oliveira (CPF: 008.584.855-75)  
Fernanda Guilhermino Magalhães (CPF: 370.049.288-02)  
Ana Luiza Silva Spínola (CPF: 252.068.368-69)  
Carla Adriane Mosconi Guimarães (CPF: 091.506.798-64)  
Andrea Bottoni (CPF: 213.503.058-98)  
Vera Lúcia Moraes Antonio de Salvo (CPF: 131.987.958-69)

**Infraestrutura, equipamentos, material de apoio**

Recursos didáticos necessários

Plataforma Zoom; Apresentação em PowerPoint; Vídeos disponíveis no Youtube.

Espaços Físicos necessário

Não será necessário.

Apostila e material didático do curso

Acesso aos arquivos em formato digital: Manual do Facilitador do Programa de Educação Alimentar e Nutricional (PEAN); Controle de frequência; Comunicação via WhatsApp; Apresentação em PowerPoint com conteúdo por encontro.

**Inscrições Área restrita:**

Responsável: Fernanda Guilherme Magalhães  
Matrícula/RF: 44/11217  
Email: fgmagalhaes@unifesp.br  
Inscrições: 15/02/2024 a 19/02/2024