

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO

**ELABORAÇÃO DE MATERIAL ORIENTADOR SOBRE A APLICAÇÃO DE
PRÁTICA MEDITATIVA NO CONTEXTO DE PROMOÇÃO DA
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS**

RAÍSA ACÁCIO FRANÇA COSTA

Natal/RN, 2023

RAÍSA ACÁCIO FRANÇA COSTA

**ELABORAÇÃO DE MATERIAL ORIENTADOR SOBRE A APLICAÇÃO DE
PRÁTICA MEDITATIVA NO CONTEXTO DE PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS**

*Trabalho de Conclusão de
Curso apresentado ao Curso de Graduação
em Nutrição da Universidade Federal do Rio
Grande do Norte, como requisito parcial para
obtenção do grau de Nutricionista.*

Orientadora: *Prof^a Dr^a Larissa Grace Nogueira Serafim De Melo*
Co-orientador: *Prof. Dr. Thiago Perez Jorge*

Natal/RN

Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN
Sistema de Bibliotecas - SISBI
Catalogação de Publicação na Fonte. UFRN - Biblioteca Setorial do Centro Ciências da Saúde - CCS

Costa, Raísa Acácio França.

Elaboração de material orientador sobre a aplicação de prática meditativa no contexto de promoção da alimentação saudável para crianças / Raísa Acácio França Costa. - 2023. 74f.: il.

Trabalho de Conclusão de Curso - TCC (graduação) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Centro de Ciências da Saúde, Departamento de Nutrição. Natal, RN, 2023.

Orientadora: Larissa Grace Nogueira Serafim de Melo.

1. Meditação - TCC. 2. Crianças - TCC. 3. Práticas Integrativas e Complementares - TCC. 4. Atenção Primária - TCC. I. Melo, Larissa Grace Nogueira Serafim de. II. Título.

RN/UF/BS-CCS

CDU 2-583

RAÍSA ACÁCIO FRANÇA COSTA

**ELABORAÇÃO DE MATERIAL ORIENTADOR SOBRE A APLICAÇÃO DE
PRÁTICA MEDITATIVA NO CONTEXTO DE PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em
Nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, como requisito final para
obtenção do grau de Nutricionista.

BANCA EXAMINADORA

Prof^a Dr^a Larissa Grace Nogueira Serafim de Melo
Orientadora

Prof. Dr. Thiago Perez Jorge
Coorientador

3º Membro
Prof^a Dr^a Nila Patrícia Freire Pequeno.

4º Membro
Thiago Emanuel Veras Lemos

APRESENTAÇÃO

Gostaria de aproveitar esta oportunidade para registrar parte da minha caminhada ao longo destes quatro anos de graduação. Desde o meu primeiro período, sempre soube que não estaria satisfeita em ter uma formação meramente biologicista, nunca considerei, o modelo médico hegemônico, o qual considera apenas saúde como sendo a ausência de doença, como adequado para promover a saúde que almejo proporcionar, futuramente, aos pacientes com o quais tiver contato.

Já tendo tal pensamento, foi uma grande felicidade conhecer minha atual orientadora, a professora Dra. Larissa Grace, em 2019, quando nos encontramos em Saúde e Cidadania (SACI). Ao final da disciplina fui convidada pela professora para fazer parte do projeto de extensão que a mesma estava iniciando, projeto relacionado ao uso das práticas integrativas nos diversos ciclos da vida, foi neste projeto que encontrei o que tanto desejava como base para minha formação, a perspectiva de promover saúde a partir de uma visão ampliada, uma vez que tive a oportunidade de conhecer a nutrição comportamental e a nutrição integrativa.

Desde então, por meio da permanência no projeto, tive a oportunidade de aprofundar meus conhecimentos a respeito de as práticas integrativas, e, em como podem, associadas ao aconselhamento nutricional, proporcionar uma nutrição real, com intervenções que transformem vidas, não apenas tratem ou previnam patologias.

Além de a minha experiência com o projeto de pesquisa e extensão na área de saúde coletiva, outra vivência que marcou minha formação, mudando positivamente minha visão de a nutrição, foi a experiência de cursar Educação Alimentar e Nutricional (EAN), disciplina ministrada pelo meu atual co-orientador, o professor Dr. Thiago Perez. Vivenciar EAN foi uma oportunidade que transformou minha visão de mundo, mesmo tendo cursado a disciplina no período da pandemia, no sistema remoto, senti que a matéria foi a chave que eu precisava girar para descobrir que tipo de nutricionista eu gostaria de ser.

Não posso falar do processo que foi a construção de a minha identidade como futura nutricionista, sem mencionar o papel que minha mãe teve em minha visão crítica. Pessoa que muitas vezes ficava horas discutindo comigo a aplicabilidade real das práticas que aprendia na universidade, me fazendo desenvolver uma perspectiva mais ampla e realista do conhecimento acadêmico.

Assim, o presente trabalho, o qual visa evidenciar um protocolo para a aplicação de práticas integrativas com o público infantil, é o resultado de uma construção, iniciada em 2019, que reflete toda minha formação quanto estudante de nutrição e de o meu interesse em contribuir para a construção de uma nutrição que pense no indivíduo de uma forma integral, pensando em todas as nuances. Esse trabalho surge da consciência de que promover a saúde e uma alimentação de qualidade é, primeiramente, promover autonomia, a qual só pode ser construída por meio de práticas e intervenções em saúde que promovam a participação ativa do ser, como é o caso das práticas integrativas e complementares.

RESUMO

Introdução: O excesso de peso é um problema de saúde pública que tem afetado pessoas de todas as idades, inclusive crianças. Para lidar com tal problema de saúde público são necessárias intervenções ampliadas, que considerem os determinantes sociais em saúde, como é o caso do uso das práticas integrativas e complementares. **Objetivo:** Elaborar um protocolo o qual associe o uso de práticas integrativas com o aconselhamento nutricional com o público infantil. **Metodologia:** Estudo metodológico de desenvolvimento tecnológico, o qual envolveu uma revisão bibliográfica e uma aproximação com a temática por meio da capacitação em meditação de atenção plena baseado no protocolo Eat for life, realizado junto ao professor João Motarelli. **Resultados:** Material elaborado em forma de cartilha orientadora para profissionais da área da saúde, principalmente, nutricionistas. A cartilha apresenta o protocolo elaborado para a aplicação de práticas meditativas no contexto de promoção da alimentação saudável para crianças.

Palavra-chave: Meditação. Crianças. Práticas Integrativas e Complementares. Atenção Primária.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	6
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	8
3 METODOLOGIA.....	21
4 RESULTADO E DISCUSSÃO.....	21
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	26
REFERÊNCIAS	27

1 INTRODUÇÃO

A realidade brasileira atual é marcada por uma transição alimentar, nutricional e epidemiológica, a qual tem resultado uma múltipla carga de má nutrição, apresentando, simultaneamente, carências nutricionais, desnutrição e também o excesso de peso. Apesar das pesquisas terem demonstrado a existência de tal paradoxo, as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são consideradas um dos maiores problemas de saúde pública, no Brasil, 74% das mortes prematuras ocorre em consequência das DCNT (BRASIL, 2020). Levando em conta que a elevada prevalência de obesidade é fator de risco para o desenvolvimento de DCNT, para o enfrentamento do atual cenário epidemiológico brasileiro, é necessário ampliar ações que repercutam positivamente sobre os diversos determinantes da saúde e nutrição.

Para tanto, é importante compreender que o excesso de peso não é um problema que afeta apenas adultos, pesquisas tem mostrado um crescimento no número de crianças com obesidade (WHO, 2020). Em nome de um melhor entendimento é importante entender a quem estamos considerando como crianças, uma vez que, atualmente o conceito de infância pode ser um tanto amplo. De acordo com Cordeiro, 2008, o conceito de infância é dependente do momento histórico no qual estamos construindo tal definição, dessa forma, este conceito é efêmero e sofre influência de fatores externos. Assim como o conceito de infância depende de quem e quando o elabora, o conceito de criança é dinâmico e diverso, para fins do presente trabalho, é válido apropriarmos-nos do conceito abordado nas Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Infantil, o qual apresenta as crianças como seres históricos que possuem direitos, e por meio de conexões e interações que experimenta em seu cotidiano, construirá sua identidade.

É criança o ser que imagina, cria, descreve, brinca, aprende, experimenta, observa, mas que principalmente questiona, construindo seus sentidos sobre a sociedade e ambiente, produzindo cultura (BRASIL, 2009). Diante do crescente interesse nessa fase da vida, devido a sua importância para a formação de futuros adultos saudáveis, o aumento no número de pesquisas relacionadas à saúde nessa fase tem revelado um crescimento na incidência de sobrepeso e obesidade em crianças no Brasil, problema que tem despertado a atenção dos órgãos de saúde competentes.

Pensando nos determinantes sociais de saúde no Brasil, a nutrição ganha um destaque na prevenção da obesidade na infância, uma vez que, tem se mostrado uma oportunidade de modificar comportamentos que contribuem para tal problema de saúde

pública. No campo da nutrição, além de conhecer o estado nutricional do paciente, para melhor investigar e entender suas práticas alimentares, é fundamental ter conhecimento de seus hábitos alimentares e comportamento alimentar. Em se tratando de atendimento nutricional, existem diferentes abordagens possíveis, mas de uma forma resumida é possível dizer que elas podem ser baseadas em um “modelo médico”, o qual se concentra quase que exclusivamente na doença e na cura, sendo o paciente um sujeito passivo, ou podem ser baseadas em um “modelo humano”, o qual entende que não se come apenas para atender as necessidades de nutrientes. Este último modelo permite que o paciente faça parte do processo de forma ativa. Atualmente, o modelo biomédico ainda é o mais usado, porém é importante questionar qual é a forma de intervenção que de fato provoca mudanças no comportamento alimentar (SELMY, CASTRO, 2018).

Neste sentido, é válido ressaltar que o avanço na prática do profissional nutricionista, também pode perpassar pelo incentivo ao uso de práticas integrativas e complementares. Tesser, Sousa e Nascimento (2018) destacam o fato do crescimento e revalorização das práticas integrativas e complementares nas últimas décadas estar provocando aumento da demanda, legitimação social e regulamentação institucional. Em virtude de seu caráter mais holístico e empoderador, as práticas integrativas e complementares podem ser recursos úteis na promoção da saúde, especialmente por estabelecerem uma nova compreensão da saúde, a qual se propõe pensar em saúde para além da mera ausência de doença. A ascensão do campo da Nutrição Complementar Integrada tem contribuído para uma reexaminação do modelo biomédico dominante e da perspectiva energético quantitativa da Nutrição (NAVOLAR, TESSER E AZEVEDO, 2012).

A Nutrição Complementar Integrada contribui para ressignificar as práticas profissionais, pois ela permite entender o ato de comer em sua forma mais ampla que sofre influência dos aspectos fisiológicos, econômicos, sociais, políticos culturais e subjetivos (RECH, 2020). A partir desse movimento de revitalização da nutrição, o qual vem sendo consolidado, ocorreu à publicação de resolução CFN Nº 679, de 19 de janeiro de 2021, a qual regulamenta o exercício das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) pelo nutricionista. O presente trabalho está fundamentado em proposta de atividade educativa de aconselhamento nutricional para promoção de consciência alimentar na infância, tendo como base os dez passos para a alimentação saudável e adequada contidos no Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014); assim como exercícios de mindfulness (atenção plena) e mindful eating (prática de atenção plena aplicada ao ato alimentar/ consciência alimentar), práticas consideradas integrativas, por basearem-se em intervenções mente e

corpo, fazendo parte do campo de práticas da Nutrição Complementar Integrada, que está relacionada diretamente à área da Nutrição em Saúde Coletiva, de acordo com pesquisa realizada por Navolar, Tesser e Azevedo (2012).

De uma forma geral, o trabalho em questão buscou conhecer, identificar e comparar as informações publicadas em bases de dados científicos, que pudessem conter achados relevantes para a temática de pesquisa, de forma que o que fosse encontrado pudesse ser usado na elaboração de um de material orientador sobre a aplicação de prática meditativa no contexto de promoção da alimentação saudável para crianças. Entende-se que o uso de práticas integrativas na fase da infância pode ser um desafio, em virtude de características próprias e esperadas desta fase da vida. Em virtude disso, a proposta do presente trabalho é destacar a possibilidade de uso do lúdico e da educação alimentar e nutricional como ferramentas para a superação de tal desafio. Portanto, o objetivo deste trabalho foi elaborar um material orientador sobre a aplicação de prática meditativa de atenção plena no contexto de promoção da alimentação saudável para crianças.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. A promoção da alimentação saudável na infância

Com a transição alimentar, nutricional e epidemiológica vivenciada no Brasil nos últimos anos, as DCNT têm se apresentado como um dos principais problemas de saúde pública, não apenas afligindo adultos, mas, cada vez mais comumente, acometendo crianças (BRASIL, 2020; WHO, 2020).

Mesmo com os avanços observados nos indicadores de saúde infantil e dos investimentos nas políticas públicas federais voltadas à saúde da criança, como a Rede de Atenção à Saúde Materna, Neonatal e Infantil (Rede Cegonha), o Programa Intersetorial Brasil Carinhoso e o Programa Criança Feliz, ainda é clara a necessidade de ampliar o enfrentamento das questões relacionadas às condições de saúde da criança no Brasil, visando não apenas garantir a sobrevivência, mas o desenvolvimento integral de todas as crianças, condição essencial para o exercício da cidadania (BRASIL, 2018).

A obesidade infantil é um dos problemas que preocupa os principais órgãos e entidades empenhadas na promoção da saúde integral da criança. A saber, tal problemática foi evidenciada por dados recentes, obtidos pelo levantamento do Estudo Nacional de

Alimentação e Nutrição Infantil (ENANI, 2019), os quais apontaram que 7% das crianças menores de cinco anos apresentam sobrepeso e 3% apresentam obesidade. O mesmo estudo revela que a prevalência de risco de sobrepeso em crianças menores de 5 anos foi de 18,3% no Brasil. Segundo dados epidemiológicos extraídos do Sistema de Vigilância alimentar e Nutricional (SISVAN,2019), no Brasil, a prevalência de obesidade para meninas entre 5 e 10 anos foi de 11,93%, enquanto para meninos da mesma faixa etária foi de 15,06%. Para o enfrentamento de tal cenário epidemiológico alarmante, é importante que as políticas públicas de saúde, entre outros aspectos, estejam focadas nos determinantes sociais da saúde no Brasil, que incluem a alimentação como determinante vinculado ao estilo de vida, conforme destacado por Carrapato, Correia e Garcia (2017).

Ao falar de uma atenção completa e integral à criança que considere, de fato, os determinantes sociais da saúde, mostra-se fundamental voltar o olhar para a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Criança (PNAISC), instituída por meio da Portaria no 1.130, em 05 de agosto de 2015, é vista como um marco para a atenção integral à criança, uma vez que, articula as ações em todos os níveis da atenção. Dessa forma, cada estado e município, respeitando a estruturação da rede de atenção e seus diversos equipamentos e serviços de saúde, tem por obrigação incluir as diretrizes da PNAISC, como forma interfederativa de gerir ações de saúde da criança, promoção da saúde e fomento da autonomia do cuidado e da corresponsabilidade da família, em seus planejamentos de saúde, projetos e programas, compreendendo as ações voltadas para as crianças articuladas com as diversas áreas e ciclos de vida (MACEDO, 2016).

As políticas em saúde construídas pelo Estado brasileiro, que estão relacionadas às dimensões múltiplas da alimentação e nutrição, adquiriram novo direcionamento a partir da Lei Orgânica de Segurança Alimentar Nutricional (Losan) – Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006, que instituiu o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (Sisan). A LOSAN adota um conceito de segurança alimentar e nutricional que (SAN), o qual envolve questões que vão além de acesso a alimento em quantidade e qualidade adequada, mas envolve também as práticas alimentares que sejam promotoras de saúde e que respeitem a diversidade cultural, sendo ambientais, culturais, econômica e socialmente sustentáveis (BRASIL, 2006a).

A promoção da alimentação adequada e saudável já se apresentava como um compromisso expresso como diretriz na Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), a qual busca desenvolver um modelo de segurança alimentar e nutricional o qual

esteja baseado no direito humano à alimentação, destacando a alimentação e a nutrição como requisitos de promoção e proteção da saúde (BRASIL, 1999).

A PNAN tem como seu principal propósito aprimorar as condições alimentares, nutricionais e de saúde dos brasileiros, por meio da promoção de práticas alimentares que se mostrem adequadas e saudáveis e do cuidado integral dos agravos pertinentes à alimentação e nutrição. A política Nacional de Alimentação e Nutrição é orientada por pilares os quais se somam aos princípios doutrinários e organizativos que orientam o próprio SUS (BRASIL, 1999).

A PNAN percebe a alimentação como um elemento de humanização das práticas em saúde, assumindo que a alimentação comunica as relações sociais e a história do próprio ser como indivíduo e também de uma coletividade, valorizando o ser humano e reconhecendo seu papel central no processo de produção de saúde. A política ainda entende que fortalecer ou ampliar a autonomia no que diz respeito a escolhas e práticas alimentares resulta em uma ampliação da capacidade de interpretação do sujeito sobre si mesmo e sobre o mundo, permitindo ao indivíduo fazer escolhas, governar e produzir a própria vida. Para isso, é importante que o ser tenha acesso a conhecimentos que o permitam lidar com as mais diversas situações de uma forma crítica (BRASIL, 1999).

Assim como a PNAN a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), propõe um conjunto de ações estratégicas específicas que objetivam proporcionar aos indivíduos e coletividades a realização de práticas alimentares apropriadas. Ações que estimulem o empoderamento pessoal, voltadas à consciência do comportamento alimentar, podem ser adotadas como ações de promoção a saúde, já que, impactam diretamente o estado de saúde, nutrição e qualidade de vida do indivíduo. Essa mesma política recupera, ainda, a definição de integralidade que inclui, dentre outras questões, a importância da escuta nos serviços de saúde e do acolhimento, compreendendo que é importante deslocar a visão centrada apenas na doença para expandir ao acolhimento de cada história e condição de vida (BRASIL, 2006b).

A própria PNPS, estimula, também, o uso do Guia alimentar da população brasileira como mecanismo para disseminar a cultura da alimentação saudável, uma vez que o uso de tal ferramenta permite a integração da Política Nacional de Alimentação e Nutrição com políticas de promoção à saúde (BRASIL, 2006b).

A segunda edição do Guia alimentar para a população brasileira, publicada em 2014, é um instrumento que tem como objetivo apoiar e incentivar a promoção da saúde e de práticas alimentares saudáveis e sustentáveis no âmbito individual e coletivo. A segunda

edição do guia é reconhecida como um crescimento em relação à forma como a alimentação é abordada, uma vez que amplia o sentido de alimentação saudável levando em conta, além de aspectos biológicos, os impactos socioculturais e ambientais gerados por diferentes padrões alimentares (BRASIL, 2014).

O Guia alimentar para a população brasileira é um dos primeiros documentos nacionais em seu formato que se propõe a estabelecer recomendações com base na extensão e no propósito do processamento industrial dos alimentos, a classificação NOVA, oferecendo, como um dos princípios, o de que a “alimentação é mais que ingestão de nutrientes”. Nessa perspectiva, a alimentação está relacionada à ingestão de nutrientes, mas também aos alimentos que contêm e fornecem os nutrientes, a forma como os alimentos são combinados entre si e preparados, as características do modo de comer e às dimensões culturais e sociais das práticas alimentares, sendo que todos esses aspectos influenciam a saúde (BRASIL, 2014).

Diversos estudos realizados no Brasil e no âmbito internacional têm investigado o impacto do processamento dos alimentos na saúde utilizando-se da classificação NOVA (MONTEIRO et. al, 2018). Se tratando de crianças, alguns estudos já demonstraram que dietas com maior participação de alimentos ultraprocessados estão associadas com obesidade abdominal e com piores perfis lipídicos (RAUBER, CAMPAGNOLO, HOFFMAN, VITOLO, 2015).

Assim, o Guia alimentar tem assumido o papel de um instrumento capaz de subsidiar a elaboração de políticas, programas e ações voltadas à saúde e à segurança alimentar e nutricional da população, em todos os ciclos da vida, inclusive na infância. Tem dessa forma, se tornado uma das estratégias para a implementação da diretriz de promoção da alimentação adequada e saudável (PAAS), que integra a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) e a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) do Sistema Único de Saúde (SUS) (BRASIL, 2014).

2.2. As Práticas Integrativas e Complementares na assistência nutricional

Se tratando de atendimento nutricional, existem diferentes abordagens possíveis, mas de uma forma resumida é possível dizer que elas podem ser baseadas em um “modelo médico”, o qual se concentra quase que exclusivamente na doença e na cura, sendo o paciente um sujeito passivo, ou podem ser baseadas em um “modelo humano”, o qual entende que não se come apenas para atender as necessidades de nutrientes, tal modelo permite que o paciente faça parte do processo de forma ativa. Atualmente, o modelo biomédico ainda é o mais usado, porém é importante questionar qual é a forma de intervenção que de fato provoca

mudanças no comportamento alimentar (SELMY, CASTRO, 2018). Neste sentido, é válido ressaltar que o avanço na prática do profissional nutricionista, também pode perpassar pelo incentivo ao uso de práticas integrativas e complementares (PICS).

Tesser, Sousa e Nascimento (2018) destacam o fato do crescimento e revalorização das práticas integrativas e complementares nas últimas décadas estar provocando aumento da demanda, legitimação social e regulamentação institucional. Em virtude de seu caráter mais holístico e empoderador, as práticas integrativas e complementares podem ser recursos úteis na promoção da saúde, especialmente por estabelecerem uma nova compreensão da saúde.

A partir da década de 70, a Organização mundial da saúde (OMS), passou a incentivar que houvesse um maior interesse em observar determinantes de saúde que extrapolassem os determinantes biológicos, fazendo isso por meio da criação do Programa de Medicina Tradicional (OMS, 2002). No Brasil, o interesse e a legitimação de abordagens com essa proposta na atenção primária começaram apenas na década de 80, após a criação do Sistema Único de Saúde (SUS). Um marco significativo para a implantação das PICS na atenção básica foi a 8ª Conferência Nacional de Saúde (CNS), que, impulsionada pela reforma sanitária, dispôs em seu relatório final sobre a introdução de práticas alternativas de assistência em saúde de forma a permitir ao usuário o acesso democrático de escolher a terapêutica que mais lhe agradasse. Após anos de trabalho em 2006 é aprovada a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde – SUS (PNPIC) (BRASIL, 2006c).

A PNPIC entende que o campo das práticas integrativas e complementares abrange sistemas médicos complexos e recursos terapêuticos complementares, os quais objetivam desenvolver os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, com foco na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio a sua volta. Assim, as PICS são práticas terapêuticas que se fundamentam em conhecimentos tradicionais que visam à prevenção e a complementação de tratamentos das mais diversas doenças, elas são práticas de baixo custo e acesso mais fácil, que valorizam uma visão ampliada do processo saúde-doença e a promoção integral do cuidado ao ser, especialmente do autocuidado (BRASIL, 2006c).

A incorporação das PICS no SUS por meio da PNPIC se justifica, principalmente, pela garantia da integralidade, princípio doutrinário do SUS, que garante que a pessoa seja considerada como um todo, tendo todas as suas necessidades atendidas, esse

mesmo princípio garante a integração das ações em saúde, ação necessária para uma promoção da saúde capaz de atender à necessidade dos indivíduos de uma forma completa (BRASIL, 2006b).

A ascensão do campo da Nutrição Complementar Integrada tem contribuído para uma reexaminação do modelo biomédico dominante e da perspectiva energético quantitativa da Nutrição. É a Nutrição Complementar Integrada que torna possível a construção de um novo significado para as práticas profissionais, uma vez que, ela torna possível o entendimento do ato de comer de uma forma mais abrangente, que se permite influenciar por aspectos fisiológicos, econômicos, sociais, políticos culturais e subjetivos (RECH, 2020). A partir desse movimento de revitalização da nutrição, o qual vem sendo consolidado, ocorreu à publicação de resolução CFN N° 679, de 19 de janeiro de 2021, a qual regulamenta o exercício das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) pelo nutricionista.

Atualmente já se sabe que o tratamento dietético possui melhores resultados quando combinado a um programa de modificação comportamental. Isso porque para o sucesso do tratamento dietético, devem-se manter mudanças na alimentação durante toda a vida. Dietas com o caráter muito rígido ou restritivo não são sustentáveis. Nesse sentido, como as PIC possibilitam mudanças nos hábitos de vida e incentivam a responsabilidade ativa do indivíduo no seu tratamento, na direção do autocuidado, a aplicação das PICs na prática clínica nutricional parece ser uma oportunidade de promover uma intervenção nutricional direcionada a obesidade que, de fato, modifique o comportamento alimentar e promovam mudanças permanentes na vida do paciente (BRASIL, 2016; MENEGOTTE; SZINWELSKI, 2021).

Segundo a resolução CFN N° 679, de 19 de janeiro de 2021, entende-se como PICS, práticas de saúde heterogêneas, as quais tem como base o modelo de atenção humanizada e centralizada no indivíduo, tais práticas visam promover mecanismos naturais de prevenção de agravos, promoção e recuperação de saúde. As PICS enfatizam a importância de uma escuta acolhedora e do desenvolvimento de um vínculo entre o profissional e o paciente. As práticas integrativas e complementares podem incluir: fitoterapia, homeopatia, medicina ayurvédica, medicina tradicional chinesa, meditações, cromoterapia, terapia de florais, entre outras.

Navolar, Tesser e Azevedo (2012) relacionam as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) à alimentação como formas de contribuir para a Segurança Alimentar e Nutricional. Para os autores há uma necessidade de ampliação da perspectiva do saber e a

melhoria da qualidade das práticas profissionais. Para os autores, a nutrição atualmente ainda está centrada em um modelo marcado por práticas prescritivas e, muitas vezes, encaradas como punitivas, as quais não levam em consideração a construção social de cada indivíduo, suas crenças e sua realidade como um todo.

Algo que ainda pode ser considerado é a medicalização da nutrição, situação que pode ser entendida como um processo de apropriação pelas profissões da saúde de comportamentos e vivências humanos, estabelecendo-os como problemas médicos que devem ser resolvidos (TESSER, 2010). Atualmente, muitas vezes, é possível ver na nutrição um modelo voltado para o alimento e para a doença, esquecendo-se do indivíduo, de suas crenças e histórias. Não apresentar tal compreensão resulta em profissionais cada vez mais distantes de questões sociais, profissionais cada vez mais distantes do outro (OLIVEIRA et al., 2008).

Isso ganha uma maior dimensão ao se refletir que o nutricionista ocupa um papel que vai além da dicotomia saúde-doença, pois sua atuação envolve questões que dizem respeito ao dia-a-dia do sujeito e sua relação com a comida e com o prazer envolvido no ato de comer (OLIVEIRA et al., 2008).

Dessa forma, abordagens que empreguem um ponto de vista estritamente biológico não são capazes de distinguir o prazer de comer, os sentimentos de culpa e outros aspectos representativos que envolvem a relação entre o nutricionista e o paciente. Uma conduta desprovida da sua relevância na vida cotidiana das pessoas, não enfoca a alimentação como prática social, o que a torna uma abordagem limitada e insuficiente (ABRASCO, 2017). A própria PNAN, afirma que as práticas desenvolvidas devem considerar a subjetividade e a complexidade do comportamento alimentar, a mesma também recomenda que essas concepções entre os profissionais sejam partilhadas para colaborar com a ampliação da qualidade de sua escuta e na capacidade de resolubilidade de uma forma humanizada e ampliada (BRASIL, 2012b).

Assim, é preciso que sejam inseridos diferentes perspectivas e olhares no cuidado nutricional em todos os níveis da atenção, desde a atenção primária, porta de entrada para o sistema de saúde como na atenção especializada. Para tanto, é fundamental lançar mão de ferramentas que enxerguem o sujeito como integral e complexo (NAVOLAR, TESSER E AZEVEDO, 2012).

2.3. A prática meditativa de atenção plena e sua aplicação no contexto do ato alimentar: do *mindfulness* ao *mindful eating*.

O termo *Mindfulness* (atenção plena) designa uma série de exercícios, técnicas ou práticas, que tornam possível a modificação do relacionamento do indivíduo e suas reações às experiências pessoais adversas, por meio da promoção de uma consciência e aceitação (HANSON et al., 2019). Mesmo que muitas das práticas meditativas sejam adaptadas de contextos religiosos orientais para os países ocidentais, as práticas de atenção plena em contexto de promoção da saúde não carregam consigo qualquer sentido religioso (DANUCALOV; SIMÕES, 2018).

O *Mindfulness* pode servir como base para a atenção à saúde, segundo Ludwig e Kabatzinn (2008), tal prática pode ter impacto na capacidade do indivíduo em se recuperar de certas enfermidades. A Atenção Plena relaciona-se à promoção da saúde por permitir o desenvolvimento de habilidades individuais que tornam possível a tomada de decisões favoráveis à qualidade de vida e à saúde. Da mesma forma que o conceito de promoção da saúde e autocuidado, a Atenção Plena associa-se ao desenvolvimento de autonomia e empoderamento do ser (DEMARZO, 2015).

Existem experiências de práticas de Atenção Plena em meio institucional no Brasil. As práticas são realizadas no departamento de medicina preventiva da Universidade Federal de São Paulo. Desse projeto já nasceram estudos como o de Salvo et al. (2016), que busca explicitar como é feita a triagem para participação. Inicialmente, a equipe de saúde da família realiza uma triagem e uma entrevista clínica é realizada pelo psicólogo, posteriormente é feita a exclusão de pacientes que estão no momento em fase aguda de depressão e esquizofrenia, que apresentem transtornos psicóticos, ou que estejam fazendo uso de medicamentos que causem prejuízos cognitivos, atencionais e de concentração.

Para avaliar a relevância científica da prática de Atenção plena como ferramenta para o manejo de doenças crônicas não transmissíveis será destacado o informe sobre evidências clínicas das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde nº01/2020 sobre Obesidade e Diabetes Mellitus e o Informe sobre evidências clínicas das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde nº02/2020 sobre Hipertensão e Fatores de Risco para Doenças Cardiovasculares.

Segundo o informe sobre evidências clínicas das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde nº01/2020 O *mindfulness*, é uma prática integrativa que apresenta resultados favoráveis em casos de distúrbios alimentares e compulsão alimentar, por meio do treinamento da atenção plena, na população adulta com sobrepeso e obesidade. O estudo em questão citado pelo documento do Ministério da saúde observou uma redução da hemoglobina glicosilada (HbA1c) a partir da prática do *Mindfulness* (ALEX et al., 2019). Outro estudo

ainda demonstrou que intervenções que usam a atenção plena melhoraram os resultados psicológicos para várias condições crônicas de saúde, incluindo diabetes (ZHOU et al., 2019).

Já o Informe sobre evidências clínicas das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde nº02/2020 sobre Hipertensão e Fatores de Risco para Doenças Cardiovasculares, aponta que práticas de meditação realizadas no *mindfulness* apresentam efeitos no equilíbrio mental e diminuição dos níveis de estresse. Essa redução do estresse, a qual foi observada em diferentes estudos citados no informe, desencadeia respostas fisiológicas, como alteração do tônus cardiovascular, aumento da frequência cardíaca e pressão arterial (PA). Logo, a prática da meditação reduz PA, cortisol, frequência cardíaca, proteína C reativa e triglicérides, contribuindo para manejo da HA e dos fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis (PASCOE, THOMPSON, JENKINS SKI, 2017; LOPEZ, 2018).

Além das evidências já citadas, é válido destacar que o próprio Guia alimentar para população, em sua versão atualizada em 2014, apresenta um capítulo apenas para destacar a importância de se perceber a atenção que está sendo designada para o momento da alimentação. O guia aborda que as refeições que são feitas em horários semelhantes e que são consumidas com atenção e sem pressa contribuem para a digestão e para evitar o excesso no comer (BRASIL,2014).

Ademais, é importante frisar que o *mindful eating* não se trata de um tipo de dieta, que visa promover uma mudança pontual ou temporária no paciente, pois o comer com atenção plena busca promover mudanças comportamentais no paciente, sendo uma ferramenta para que o próprio indivíduo tenha autonomia a respeito de suas escolhas alimentares. As atividades no campo da nutrição que trabalhem o ato de comer com consciência plena (*mindful eating*) são relacionadas ao emergente campo da nutrição comportamental, idealizado no Brasil como abordagem científica da nutrição, que inclui entre outros aspectos, as características emocionais da alimentação (ALVARENGA et al, 2015).

2.4. Atenção plena e sua aplicação na infância.

A alimentação precisa ser pensada como um processo de aprendizagem, tudo que é vivenciado, os comportamentos e o ambiente em que se está inserido precisam ser considerados para a compreensão dos hábitos alimentares. São poucas as preferências alimentares que são inatas, a maior parte delas é desenvolvida, ou aprendida, por meio da experiência com o alimento e com o ato de comer, estando relacionado ao ambiente de alimentação da criança. Assim, é fundamental a criação de um ambiente de aprendizagem que

permita diferentes experiências positivas para a criança para que a criança possa ter uma relação positiva com a alimentação (DAMÉ; 2018).

O comer emocional é uma atitude alimentar a qual envolve comer em resposta as emoções, podendo ser emoções positivas ou negativas, como raiva, tristeza, alegria ou felicidade. Pesquisas em adultos e jovens mostraram que a alimentação emocional contribui para a ingestão excessiva de alimentos e calorias e ganho de peso e é ainda está associada a um risco aumentado de obesidade e distúrbios alimentares (GELIEBTER, 2003). A maior parte das crianças saudáveis já nasce com as habilidades necessárias para regular internamente a fome (SATTER, 2007). Porém, pesquisas sugerem que as crianças passam também a incorporar questões externas à alimentação por meio de seu ambiente familiar e social (BIRCH, 1998).

As crianças e adolescentes não desenvolveram ainda a maturidade para controlar suas decisões de compra de alimentos. Por isso, podem acabar dando preferência para a compra e consumo de guloseimas (alimentos pobres em substâncias nutritivas), considerando que atributos do produto, tais como sabor e qualidade, funcionam como estímulos reforçadores, e podem ter maior influência na decisão de compra de alimentos pelo público infantil, em detrimento de estímulos ambientais (promoções e publicidade de alimentos), segundo pesquisa realizada por Veiga Neto e Melo (2013), que incluiu crianças brasileiras entre 10 e 12 anos de idade. Portanto, a atenção plena ao ato alimentar deve ser entendida como algo necessário à infância, uma vez que a partir de exercícios de atenção plena, entre outras questões, é possível observar melhor aspectos relativos às características organolépticas dos alimentos, incluindo o sabor, tão preponderante na escolha alimentar infantil.

Como já abordado, o *Mindfulness* pode ser entendido como a consciência que se designa para o momento presente sem um julgamento de valor. Apesar de ser uma ciência relativamente recente, ela já vem sendo incorporada a diferentes práticas diárias e aplicada em diferentes fases da vida (KABAT-ZINN, 2003). O *Mindful eating*, como também já definido, é aplicação da atenção plena em questões relacionadas à alimentação. Ou seja, uma consciência livre de julgamentos, quer físicos ou emocionais, ao se alimentar ou em um ambiente relacionado à comida (MONROE, 2015).

Intervenções de alimentação consciente têm sido adaptadas para crianças, adolescentes ou como programas familiares, a maior parte deles tem como objetivo a conscientização e desinibição a fatores externos, distrações e emoções externas. Um exemplo é um estudo que aplicou um programa adaptado de *Mindfulness* que tinha como uma de suas

bases à conscientização alimentar, o programa foi implantado em um ambiente escolar com adolescentes entre 14 e 17 anos. A comparação entre o comportamento do grupo controle e o grupo que sofreu a intervenção mostrou uma melhora significativa nas escolhas alimentares (BARNES; KRISTELLER,2016). Outro exemplo, foram algumas pesquisas relacionadas às sugestões alimentares, que mostraram que crianças até seis anos de idade foram ensinadas a regular sua fome (SILVERS ET AL., 2014).

Apesar do crescente número de estudos que tentam adaptar intervenções com o *Mindful eating* para sua aplicação em crianças e adolescentes, as informações relacionadas à efetividade das intervenções de alimentação consciente entre crianças, em especial em estudos executados em ambientes não clínicos, ainda são limitadas.

É importante destacar que as PICs podem ser aplicadas em todas as fases da vida do indivíduo, inclusive na infância, mas, para tanto, é fundamental que o profissional de saúde faça uso de ferramentas lúdicas e criativas, de forma a estimular a relação de confiança entre a criança e o profissional (TORRES et al.,2021).

2.5. A EAN e a aplicação de estratégias adequadas ao comportamento alimentar na infância.

É importante inicialmente definir o que pode ser compreendido como Educação Alimentar e Nutricional (EAN), a primeira parte que precisamos refletir é sobre o que representa a educação, que pode ser pensado como o processo de guiar uma mudança de estado, entendendo que só é possível mudar o que é passível de mudança. A educação é uma interação entre seres, influenciada tanto no nível interpessoal como no nível ambiental, é uma ação que objetiva provocar mudanças nos indivíduos tão profundas e eficazes que os tornem agentes ativos dessa ação (LANG; CIACCHI,2021).

É válido ressaltar que o conceito de educação já apresentado e o conceito de EAN que será adotado, não são conceitos únicos e fechados, ao falarmos de educação, seja em qual âmbito falemos, é essencial entender que a educação não pode ser compreendida a margem do contexto e história em que estamos nos referindo, por isso, é impossível separar a educação da influência dos interesses políticos e econômicos dos momentos em que ela está inserida (LANG; CIACCHI,2021).

Por exemplo, durante o período de 1950 e 1960, durante o pós-guerra, as intervenções no campo da nutrição eram norteadas pelos interesses econômicos norte-americanos. Nesse período, os Estados Unidos, interessado em criar um mercado para o excedente de grãos que produziam, estimularam o consumo de grãos por países subdesenvolvidos, como o Brasil, por meio da criação de projetos de ajuda alimentar, os quais

mascaravam a verdadeira intenção de modificar os hábitos alimentares de tais países, criando um futuro mercado para seus produtos (DIEZ-GARCIA; CERVATO-MANCUSO, 2017).

Analisar tal exemplo nos permite perceber que ao nos alimentarmos, diversos processos são desencadeados, como os fisiológicos, os psicológicos, os econômicos e os culturais, estando todos conectados. Dessa forma, as abordagens educação alimentar e nutricional precisam ser capazes de abranger os problemas alimentares em sua complexidade e individualidade. Os problemas relacionados à nutrição precisam ser analisados de uma perspectiva macro, analisá-los de forma fragmentada nos impossibilita de compreender a real dimensão das interligações dos problemas atuais, os quais são multidimensionais (PEREIRA, 2015).

Um fator fundamental a ser considerado nesse quebra-cabeça do aprendizado infantil é que o desenvolvimento da criança é um processo complexo, marcado por períodos desiguais para as diferentes funções, modulados por fatores externos, internos e adaptativos. Sendo essencialmente importante que o educador ou nutricionista crie oportunidades de estímulo de vivências, brincadeiras e jogos, uma vez que, o lúdico tem papel fundamental no processo de aprendizado vivenciado pela criança (PEREIRA 2015).

Hoje, o Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas, adota como conceito de EAN, dentro do contexto de realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional, a perspectiva de uma área de conhecimento e prática permanente e contínua, longitudinal entre as áreas e ações de saúde, objetivando promover autonomia, de uma forma voluntária, no que diz respeito a hábitos alimentares saudáveis. O marco ainda coloca que é fundamental que a Educação alimentar e nutricional seja construída por meio de recursos problematizadores e ativos que promovam o diálogo (BRASIL, 2012).

O marco esclarece que a prática de EAN, deve ser elaborada levando em consideração cada fase da vida. Quando bebê, toda a alimentação da criança depende de seus responsáveis, conforme vai crescendo, aos poucos, a criança vai desenvolvendo habilidades de selecionar e até preparar sua alimentação. Os hábitos que serão internalizados e desenvolvidos por essa criança estão diretamente relacionados ao que a família e pessoas próximas a ela apresentam como opções de escolha para a criança (DIEZ-GARCIA; CERVATO-MANCUSO, 2017).

A grande maioria dos problemas comportamentais relacionados à alimentação infantil estão relacionados ao consumo exagerado de alimentos, ou seja, consumo de uma quantidade superior a necessária pela criança de alimento, se aplicando não apenas a

alimentos com excesso de açúcar e/ou, sendo esses os principais, mas também a alimentos de uma forma geral. Isso torna possível concluir, que mudanças na oferta e no ambiente podem impactar positivamente no comportamento desenvolvido e cultivado pelas crianças.

Conforme vai crescendo, a criança vai desenvolvendo independência, passando a escolher seus próprios alimentos, tal escolha será influenciada por diversos fatores tais como, sabor, a aparência, o valor nutricional, a variedade e a disponibilidade do alimento, refletindo os sentimentos e comportamentos da criança conectados com a alimentação, porém, mesmo nessa fase mais tardia, não é possível descartar a influência que o padrão alimentar familiar tem sobre as escolhas da criança, uma vez que passam a maior parte de seu tempo no convívio dos familiares. O convívio com outras crianças, na escola e em outros ambientes, e a mídia, são também fontes de influência para as escolhas alimentares das crianças e adolescentes (DIEZ-GARCIA; CERVATO-MANCUSO, 2017).

As crianças, assim como qualquer outra população que sofrerá uma intervenção, possuem características específicas que precisam ser levadas em consideração ao se pensar em que instrumentos serão escolhidos para a instrumentalização da EAN. O lúdico torna possível a integração da criança com o mundo externo, sendo fundamental na formação da personalidade, uma vez que, a partir disso a criança se sente estimulada e, sem perceber, desenvolve e constrói seu conhecimento sobre o mundo. Jogos, brincadeiras, artes, danças e contação de história, em suas diferentes formas, torna o processo de aprendizagem mais fácil e dinâmico, pois carregam elementos do cotidiano, o que desperta o interesse e curiosidade da criança (DIEZ-GARCIA; CERVATO-MANCUSO, 2017).

Percebe-se que para a criança, levando em conta características próprias desta fase da vida, pode ser um desafio fazer uso de intervenções que envolvam meditação, as quais envolvem posturas específicas e concentração por maiores períodos de tempo. E é como forma de sanar tal desafio, que se buscou fazer da EAN, a qual se mostra uma excelente ferramenta de intervenção na fase da infância, pois, por meio do lúdico, ou seja, pelo uso de brincadeiras, jogos e atividades adaptadas, possibilita-se ensinar comportamentos e, também, entender hábitos e concepções já internalizados pela criança. Para tanto, é importante que o nutricionista ou profissional da saúde que realizará as intervenções associadas à atenção plena usem a EAN como estratégia para a aplicação das práticas. Fazer isso, torna possível que a criança tenha uma maior participação na execução e sucesso do programa. É importante que, para tanto, o profissional em questão desenvolva diversas habilidades, de forma a ser capaz de abordar temáticas que são intrínsecas ao ser de uma maneira adaptada e compatível a cada fase da vida (CARDOSO, 2021).

3 METODOLOGIA

3.1. Escolha do método

O presente estudo é caracterizado como metodológico, de desenvolvimento tecnológico, uma vez que tem como finalidade a elaboração de um material orientador para uso de profissionais da saúde atuantes na atenção primária.

3.2. Revisão bibliográfica

Este estudo teve como etapa inicial uma investigação tipo revisão bibliográfica da literatura científica, realizada de forma mais abrangente, que culminou na elaboração de artigo de revisão integrativa publicado, em 2021, na revista *Research, Society and Development*, intitulado, “*Mindfulness and nutritional counseling in promoting awareness of eating behavior: integrative review*”(ARAÚJO; COSTA; MELO, 2021).

3.3. Aproximação com a temática

Ainda na etapa preparatória, para elaboração do material educativo aqui proposto, houve a aproximação da temática, a partir de curso de capacitação em meditação de atenção plena baseado no protocolo *Eat for life*, realizado junto ao professor João Motarelli (docente referência no Brasil como facilitador de cursos de *mindful eating*). Finalmente, para organização do material orientador foram seguidos os seguintes passos: definição da faixa etária, seleção e adaptação do texto das orientações de aconselhamento nutricional, pesquisa, escolha e adaptação das práticas meditativas para o público-alvo.

4 RESULTADO E DISCUSSÃO

4.1. Principais protocolos de *mindful eating*: características e particularidades.

Os principais protocolos conhecidos atualmente de *Mindful eating* foram desenvolvidos a partir de estudos relacionados à compulsão alimentar (KRISTELLER; HALLET, 1999; BISHOP et al., 2004), a maior parte deles estão estruturados em um total de seis a dez semanas, eles são: *Mindfulness-Based Eating Awareness Training* (Treinamento de Consciência Alimentar Baseada em *Mindfulness*, MB-EAT); *Mindful Eating-Conscious Living* (Vida Consciente da Alimentação Consciente, ME-CL); *Mindful Restaurant Eating* e *Eat For Life* (Comer para vida).

O *Mindfulness-Based Eating Awareness Training* (Treinamento de Consciência Alimentar Baseada em *Mindfulness*, MB-EAT) tem como objetivo o desenvolvimento de uma alimentação consciente, por meio de escolhas alimentares que considerem os sinais de fome e saciedade, possibilitando ao paciente a ciência das sensações fisiológicas e emocionais relacionados ao ato de se alimentar. Esse programa é realizado em dez semanas (KRISTELLER; WOLEVER, 2011).

Já o *Mindful Eating-Conscious Living* (Vida Consciente da Alimentação Consciente, ME-CL), foi um protocolo desenvolvido por Jan Chozen, o programa possui oito sessões e tem como objetivo ajudar pessoas que enfrentam desordens alimentares relacionadas à imagem corporal, obesidade e sobrepeso (DALEN et al., 2010).

O *Mindful Restaurant Eating* foi construído por Gayle Timmerman e Adama Brown, Texas, esse programa é realizado em seis semanas, visando ajudar os participantes a desenvolver habilidades úteis para diminuir a ingestão de calorias e gorduras ao realizar refeições em restaurantes, contribuindo para a prevenção do ganho de peso, mas mantendo ainda o prazer de realizar refeições fora de casa (TIMMERMAN; BROWN, 2012).

O *Eat For Life* é um protocolo desenvolvido por Lynn Rossy, cujo principal objetivo é ajudar os participantes a aprender a comer de forma intuitiva, além de os incentivar a amar seus corpos e encontrar um maior sentido na vida, tal programa é realizado em dez semanas, cada sessão inclui práticas formais de atenção plena e palestras sobre alimentação intuitiva e consciente. Outros componentes deste programa são a Escala de Alimentação Intuitiva (IES), o Questionário de *Mindfulness* de Cinco Facetas (FFMQ) e a Escala de Apreciação Corporal (BAS) (BUSH et al., 2014; AVALOS; TYLKA; WOOD-BARCALOW, 2005; TYLKA, 2006; BAER et al., 2006).

4.2. Aconselhamento Nutricional

Segundo Rodrigues, Soares e Boog (2005), o aconselhamento nutricional é uma estratégia educativa capaz de influenciar as escolhas alimentares, tornando o ato alimentar mais saudável e prazeroso, uma vez que permite integrar experiências de criação de alternativas para o enfrentamento dos problemas alimentares na vida cotidiana, fazendo com que se busque um estado de harmonia com o ser biopsicosociocultural, que permita a saúde integral. Este estado harmônico faz-se especialmente necessário aos indivíduos portadores de doenças que exigem mudança no padrão de alimentação, tais como obesidade, diabetes e hipertensão (DCNTs).

No presente trabalho, para o aconselhamento nutricional foram levadas em consideração as seis orientações para a alimentação saudável de crianças, com base no guia alimentar, as quais estão organizadas no fascículo número quatro do ministério da saúde, intitulado, “Fascículo 4 protocolo de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar de crianças de 2 a 10 anos”.

4.3. Programa de aconselhamento nutricional com práticas meditativas de atenção plena para promoção da alimentação saudável de crianças entre 3 e 10 anos.

4.3.1. Protocolo

O programa deverá ser realizado em um tempo total de 8 semanas, por meio de um encontro semanal, com duração de cerca de 30 a 45 minutos. As atividades que compõem o programa estão organizadas a cada semana em uma sequência que 4 momentos, sendo o momento 1 composto por atividade de abertura, o momento 2 composto por atividades de aconselhamento nutricional, o momento 3 composto por prática meditativa lúdica e o momento 4 composto por atividade de fechamento. Antes de realizar cada atividade, deve-se explicá-la para as crianças, de maneira clara e objetiva, com aplicação de linguagem simples, de acordo com a compreensão do público infantil. A cada encontro serão realizadas atividades guiadas a partir do roteiro a seguir, que contém a sequência de momentos para cada semana.

4.3.2. Semanas

A seguir serão descritas, de forma resumida, as atividades realizadas em cada momento ao longo das semanas (quadro 1). Em anexo é possível encontrar a cartilha com a descrição completa de cada atividade e a forma como executá-la.

Quadro 1 – Organização semanal do protocolo

	Momento 1	Momento 2	Momento 3	Momento 4
Semana 1	Iniciar com a apresentação do (a) profissional condutor (a) do programa às crianças, bem como orientação breve sobre as atividades que	Exercício de respiração em dupla, com a finalidade de permitir maior interação entre as crianças, denominado meditação das	Atividade meditativa divertida de pintura livre de mandalas com crianças e elementos da natureza (ex. flores).	Finalizar com o exercício de respiração individual denominado mindful para crianças (Parmeggiani, 2018).

	serão realizadas no programa semanalmente.	costas coladas (PARMEGGIANI, 2018).		
Semana 2	Iniciar com o exercício de respiração da abelha (PARMEGGIANI, 2018).	Roda de conversa sobre a recomendação nº 1 do protocolo - Estimule o consumo diário de feijão/ Frase norteadora - Coma feijão todos os dias.	Atividade meditativa divertida de desenho e colagem com grãos de feijões secos.	Finalizar com o exercício de respiração do jacaré, descrita por Parmeggiani (2018) como respiração do crocodilo.
Semana 3	Iniciar com o exercício de respiração da abelha (PARMEGGIANI, 2018).	Roda de conversa sobre a recomendação nº 2 do protocolo - Oriente que se evite o consumo de bebidas adoçadas/ Frase norteadora -Prefira o açúcar das frutas.	Atividade meditativa divertida de prática da uva passa, conforme descrição de Rodrigues (2018), aqui adaptada, e denominada prática da uva passa com elaboração do jacaré.	Finalizar com o exercício de respiração do jacaré, descrita por Parmeggiani (2018) como respiração do crocodilo.
Semana 4	Iniciar com o exercício de respiração da abelha (PARMEGGIANI, 2018)	Roda de conversa sobre a recomendação nº 3 do protocolo - Oriente que se evite o consumo de alimentos	Atividade meditativa divertida de prática de desenho com a respiração, detalhado por Parmeggiani	Finalizar com o exercício de respiração individual denominado mindful para crianças

		ultraprocessados/ Frase norteadora - Coma mais alimentos naturais.	(2018) como meditação “desenhando com a respiração” Utilizar tintas caseiras comestíveis.	(PARMEGGIANI, 2018).
Semana 5	Iniciar com o exercício de respiração da abelha (PARMEGGIANI, 2018).	Roda de conversa sobre a recomendação nº 4 do protocolo - Oriente o consumo diário de legumes e verduras/ Frase norteadora - Coma alimentos que deixem seu prato colorido	Atividade meditativa divertida de desenho e colagem livre do prato arco íris, para a qual devem ser disponibilizadas uma folha de papel em branco para cada criança.	Finalizar com o exercício de respiração individual denominado respiração do barquinho, que deverá iniciar com construção de um barquinho de dobradura de papel.
Semana 6	Iniciar com o exercício de respiração da abelha (PARMEGGIANI, 2018).	Roda de conversa sobre a recomendação nº 5 do protocolo - Oriente o consumo diário de frutas/ Frase Norteadora - Coma frutas	Atividade meditativa divertida de desenho e colagem livre da “árvore com a mão”, para qual deverá ser disponibilizado uma folha de papel em branco para cada criança, assim como um	Meditação da árvore conforme descrito por Degani (2022), adaptada.

			pouco de cola tipo guache ou para pintura a dedo.	
Semana 7	Iniciar com o exercício de respiração da abelha (PARMEGGIANI, 2018).	Roda de conversa sobre a recomendação nº6 do protocolo - Estimule que se coma em ambientes apropriados e com atenção/ Frase norteadora - Coma com calma.	Atividade meditativa divertida de construção de barquinho de papel com âncora	Finalizar com o exercício de respiração individual denominado respiração do barquinho.
Semana 8	Iniciar com o exercício de respiração da abelha (PARMEGGIANI, 2018).	Roda de conversa na qual o (a) profissional condutor (a) do programa às crianças deverá buscar ouvir de cada participante sua opinião sobre as vivências realizadas.	Atividade prática meditativa divertida denominada mindful eats (PARMEGGIANI, 2018), aqui adaptada para um momento de lanche coletivo.	Dar continuidade a realização do lanche coletivo.

Fonte: Produzido pelo autor (2023)

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho tornou possível observar os resultados de diferentes pesquisas relacionadas ao ato de alimentar-se. Como já destacado, as práticas terão maior impacto se forem elaboradas e executadas considerando todas as dimensões do ser. Comer é um ato que permeia diferentes questões, incluindo questões políticas e sociais. É comum ouvir discursos que defendem a responsabilidade individual pelas suas próprias escolhas

alimentares, porém, é de fundamental importância destacar que o ambiente em que o indivíduo está inserido irá condicionar e modular suas ditas escolhas, o que pode dificultar o desenvolvimento de um padrão alimentar considerado saudável pela nutrição. Levando isso em consideração é possível perceber a importância de políticas públicas as quais envolvam não apenas acesso à informação, mas principalmente ações que envolvam uma educação alimentar e nutricional continuada.

Conforme observado no referencial teórico do presente trabalho, existem diversos estudos, tanto nacional como internacionalmente publicados relacionados a práticas de Mindfulness e mindful eating, entretanto, os estudos de tais práticas com o público infantil ainda são incipientes, fazendo-se necessário continuar pesquisando acerca do tema e o divulgando em nosso país, para que se popularize.

Esse trabalho pode apresentar limites relacionados às práticas propostas, os quais são reflexos da não realização de uma investigação da realidade local da prática das nutricionistas e demais profissionais da atenção primária. Ainda assim, o material elaborado apresenta-se como algo inovador no campo da saúde pública, podendo vir a ser uma referência ou um incitador da curiosidade para pesquisas mais extensas acerca do assunto, para que os diversos profissionais da saúde possam vir a desenvolver atendimentos que estimulem a autonomia desde as fases mais tenras da vida, como a infância.

Dessa forma, é fundamental que o trabalho seja continuado e que sua viabilidade prática seja testada, de forma que em algum momento seja possível aplicá-lo na prática profissional cotidiana.

REFERÊNCIAS

ABRASCO. **Nota Abrasco: Enfrentar obesidade exige muito mais que descascar alimentos**. 2017. Disponível em: http://www.cofen.gov.br/nota-abrasco-para-enfrentar-a-obesidade-e-necessario-fazer-muito-mais-que-descascar-alimentos-in-natura_50083.html. Acesso em: 17 mar. 2023.

BARNES VA, Kristeller JL Impact of Mindfulness-Based Eating Awareness on Diet and Exercise Habits in Adolescents. **International Journal Of Complementary & Alternative Medicine**, [S.L.], p. 3-3, 22 fev. 2016.

ASSOCIAÇÃO NOVA ESCOLA (Brasil). **Álbun: receitas naturais de tintas**. 2013. Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/3583/album-receitas-naturais-de-tintas>. Acesso em: 15 maio 2023.

AVALOS, L.; TYLKA, T. L.; WOOD-BARCALOW, N. The Body Appreciation Scale: development and psychometric evaluation. **Body Image**, Amsterdam, v. 2, p. 285–297, 2005.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Fascículo 4: protocolos de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar de crianças de 2 a 10 anos**. Brasília: Universidade de São Paulo, 2022. 23 p.

BRASIL. Conselho Nacional de Educação; Câmara de Educação Básica. **Resolução nº 5, de 17 de dezembro de 2009**. Fixa as Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Infantil. Diário Oficial da União, Brasília, 18 de dezembro de 2009, Seção 1, p. 18. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=2298-rceb005-09&category_slug=dezembro-2009-pdf&Itemid=30192>. Acesso em: 17 jun. 2023.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, DF, 2012.

BRASIL. **Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Criança: orientações para implementação / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde**. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

BRASIL. Lei Nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. **Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências**. Brasília, DF: Diário Oficial da União, 2006a.

BRASIL. Ministério da saúde. Secretaria de atenção à saúde. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS**. Brasília, DF: MS; 2006c.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Política nacional de promoção da saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde**. – Brasília: Ministério da Saúde, 2006b.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 710, de 10 de junho de 1999. Aprova a Política Nacional de Alimentação e Nutrição-PNAN e dá outras providências**. Diário Oficial da União, 1999.

BAER, R. A.; SMITH, G. T.; HOPKINS, J.; et al. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. **Assessment**, Newbury Park, v.13 p. 27–45, 2006.

BIRCH, Leann L. et al. Development of Eating Behaviors Among Children and Adolescents. **Pediatrics**, [S.L.], v. 101, n. 2, p. 539-549, 1 mar. 1998.

BISHOP, S. R.; LAU, M.; SHAPIRO, S.; et al. Mindfulness: a proposed operational definition. **Clinical Psychology Science and Practice**, Atlanta, v. 11, p. 230–241, 2004.

BUSH, H.; ROSSY, L.; MINTZ, L. B.; SCHOPP, L. Eat for Life: A Work Site Feasibility Study of a Novel Mindfulness-Based Intuitive Eating Intervention. **American journal of health promotion: AJHP**, Oxford, v. 28, n. 6, 2014.

DALEN, J.; SMITH, B. W.; SHELLEY, B. M., SLOAN, A. L.; LEAHIGH, L.; BEGAY, D. Pilot study: Mindful Eating and Living (MEAL): Weight, eating behavior, and psychological outcomes associated with a mindfulness-based intervention for people with obesity. **Complementary Therapies in Medicine**, Amsterdam, v. 18, n. 6, p. 260-264, 2010.

DANUCALOV, MAD; SIMÕES, RS. **O yoga e a meditação.** In: DANUCALOV, Marcello Árias Dias; DANUCALOV, Marcello Árias Dias. **Neurobiologia e filosofia da meditação.** São Paulo: Phorte, 2018. p. 273-304.

DEGANI, Daniela. **Workshop para sala de aula: foco e atenção [apostila].** São Paulo: Mindkids Meditação Para Crianças e Jovens, 2022. 23 p.

DEMARZO, Marcelo Marcos Piva. Mindfulness e Promoção da Saúde. Disponível em: <https://saudenacomunidade.wordpress.com/2015/03/03/resc2015-e82/>. Acesso em: 26 mar. 2023.

GARCIA, Rosa Wanda Diez; MANCUSO, Ana Maria Cervato. Mudanças Alimentares e Educação Alimentar e Nutricional. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017. 388 p.

GELIEBTER, Allan et al. Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. **Eating Behaviors**, [S.L.], v. 3, n. 4, p. 341-347, jan. 2003.

HANSON, Petra et al. Application of Mindfulness in a Tier 3 Obesity Service Improves Eating Behavior and Facilitates Successful Weight Loss. **The Journal Of Clinical Endocrinology & Metabolism**, [S.L.], v. 104, n. 3, p. 793-800, 18 dez. 2019.

KABAT-ZINN, Jon et al. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future.. *Clinical Psychology: Science and Practice*, [S.L.], v. 10, n. 2, p. 144-156, 2003.

KRISTELLER, J. L.; HALLETT, C. B. An exploratory study of a meditation-based intervention for binge eating disorder. **Journal of Health Psychology**, Newbury Park, v. 4, p. 357–363, 1999.

KRISTELLER, J. L.; WOLEVER, R. Q. 'Mindfulness-Based Eating Awareness Training for Treating Binge Eating Disorder: The Conceptual Foundation', **Eating Disorders**, London, v. 19, n. 1, p. 49 – 61, 2011.

LUDWIG, David S. et al. Mindfulness in Medicine. **Jama**, [S.L.], v. 300, n. 11, p. 1350, 17 set. 2008.

MACEDO, V. C. **Atenção integral à saúde da criança: políticas e indicadores de saúde.** Recife: Ed. Universitária da UFPE, 2016.

MONTEIRO, Carlos Augusto et al. The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. **Public Health Nutrition**, [S.L.], v. 21, n. 1, p. 5-17, 21 Jan. 2018.

MONROE, Jessica T. et al. Mindful Eating. **American Journal Of Lifestyle Medicine**, [S.L.], v. 9, n. 3, p. 217-220, 18 fev. 2015.

NAVOLAR, Thaisa Santos et al. Contribuições para a construção da Nutrição Complementar Integrada. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, [S.L.], v. 16, n. 41, p. 515-528, 22 maio 2012.

OLIVEIRA, J.A.N. et al. **Percepção dos obesos sobre o discurso do nutricionista: estudo de caso.** In: FREITAS, M.C.S.; FONTES, G.A.V.; OLIVEIRA, N. (Orgs.). **Escritas e narrativas sobre alimentação e cultura.** Salvador: EDUFBA, 2008. p.175-89.

OMS. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA, S. Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2002-2005. **Genebra: Organización Mundial de la Salud**, 2002.

PARMEGGIANI, Cassia. **Curso de Capacitação e Especialização em Atenção Plena e Educação Emocional - Mindful Kids**. São Paulo: Pequenos Yogis, 2018.

PEREIRA, S.M.S.R. **Teorias pedagógicas**. In: GALISA, M.S., et.al. **Educação Alimentar e nutricional: da teoria à prática**- 1º ed.- Vila Mariana, SP; Roca, 2015.

RAUBER, F. et al. Consumption of ultra-processed food products and its effects on children's lipid profiles: a longitudinal study. **Nutrition, Metabolism And Cardiovascular Diseases**, [S.L.], v. 25, n. 1, p. 116-122, jan. 2015.

RECH, FRF. **Variação ponderal e comportamento alimentar: restrição, alimentação intuitiva e consciente e autoeficácia alimentar**. 2020. Dissertação de mestrado (Nutrição) - Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Cidade do Porto, 2020.

RODRIGUES, Fernanda Rech. **Construção de material orientador sobre Atenção Plena na Atenção Primária à Saúde**. 2018. 102 f. Monografia (Especialização) - Curso de Residência Multiprofissional em Saúde da Família, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2018.

RODRIGUES, Erika Marafon et al. Resgate do conceito de aconselhamento no contexto do atendimento nutricional. **Revista de Nutrição**, [S.L.], v. 18, n. 1, p. 119-128, fev. 2005.

SATTER, Ellyn et al. Eating Competence: definition and evidence for the satter eating competence model. **Journal Of Nutrition Education And Behavior**, [S.L.], v. 39, n. 5, p. 142-153, set. 2007.

SELMY, UB; CASTRO, MRP. **A importância do aconselhamento nutricional na influência de hábitos alimentares saudáveis, autonomia do paciente e adesão ao tratamento – uma revisão bibliográfica**. 2018. 28 f. Monografia - Curso de Nutrição, Centro Universitário de Brasília – Uniceub, Brasília, 2018.

SILVERS, J. A. et al. Curbing craving: behavioral and brain evidence that children regulate craving when instructed to do so but have higher baseline craving than adults: Behavioral and brain evidence that children regulate craving when instructed to do so but have higher baseline craving than adults. **Psychological science**, v. 25, n. 10, p. 1932–1942, 2014.

TESSER, C.D. (org.) **Medicalização social e atenção à saúde no SUS**. São Paulo: Hucitec, 2010. 247 p.

TESSER CD, SOUSA IMC, NASCIMENTO MC. Traditional and Complementary Medicine in Primary Health Care in Brazil. **Saúde Debate**, 2018.

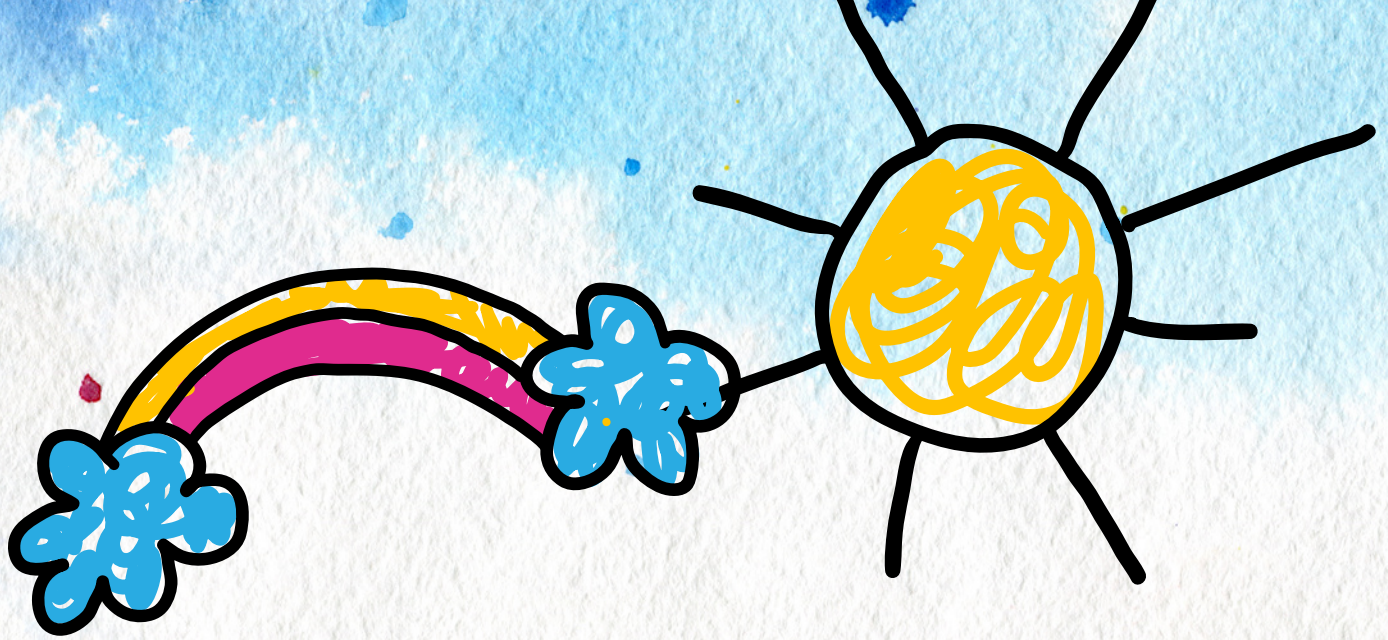
TIMMERMAN, G. M.; BROWN, A. The effect of a mindful restaurant eating intervention on weight management in women. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, New York, v. 44, n. 1, p. 22-8, 2012.

TYLKA, T. L. Development and psychometric evaluation of a measure of intuitive eating. **Journal of Counseling Psychology**, Washington, v. 53, p. 226–240, 2006.

VEIGA NETO, Alipio Ramos; MELO, Larissa Grace Nogueira Serafim de. Fatores de influência no comportamento de compra de alimentos por crianças. **Saúde e Sociedade**, [S.L.], v. 22, n. 2, p. 441-455, jun. 2013. FapUNIFESP (SciELO).

ZHOU Z, et al. Effects of tai chi on physiology, balance and quality of life in patients with type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis. **J Rehabil Med.**, 2019.

APÊNDICE – PROGRAMA DE ACONSELHAMENTO NUTRICIONAL COM PRÁTICAS MEDITATIVAS DE ATENÇÃO PLENA PARA PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DE CRIANÇAS ENTRE 3 E 10 ANOS.



Cartilha orientadora

**PROGRAMA DE
ACONSELHAMENTO
NUTRICIONAL COM PRÁTICAS
MEDITATIVAS DE ATENÇÃO
PLENA PARA PROMOÇÃO DA
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DE
CRIANÇAS ENTRE 3 E 10 ANOS**

Raísa Acácio França Costa
Natal, 2023



FICHA TÉCNICA

Este material foi produzido como Trabalho de Conclusão de curso de graduação do curso de nutrição pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte. É destinado aos profissionais de saúde, principalmente nutricionistas atuantes na atenção primária do Sistema Único de Saúde. Seu objetivo é orientar intervenções que façam uso da atenção plena com o público infantil, levando em consideração que o ato de comer é questão desafiadora atualmente.

Elaboração

Raísa Acácio França Costa, graduanda em nutrição pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte/ UFRN.
Autora.

Larissa Grace Nogueira Serafim de Melo. Nutricionista. Doutora em Saúde Coletiva. Professora do departamento de Saúde coletiva da UFRN. Orientadora.

Colaboração

Thiago Perez Jorge. Nutricionista. Doutor em História. Professor do departamento de Nutrição da UFRN.

Natal, 2023



SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO

2. PROTOCOLO

3. PROGRAMAÇÃO POR SEMANA

4. REFERÊNCIAS



APRESENTAÇÃO

Esta cartilha é resultado de um trabalho de conclusão de curso de nutrição na Universidade Federal do Rio Grande do Norte. A mesma foi elaborada como proposta de material orientador para profissionais que tem interesse de fazer uso das práticas de atenção plena na atenção primária em saúde.

O objetivo do protocolo aqui apresentado é embasar e padronizar práticas e ações com uso da atenção plena na promoção da alimentação saudável, para o público infantil atendido nas unidades de atenção primária. Apesar de ser um material direcionado, principalmente, para nutricionistas, qualquer profissional interessado pode fazer uso do mesmo com o objetivo de realizar atendimentos individuais e em grupos de promoção à saúde.

Para elaboração do protocolo foram consultadas orientações nutricionais, e adaptadas práticas de atenção plena constantes em literatura especializada. Uma limitação metodológica foi a falta de referências que justificassem o uso da atenção plena na promoção da alimentação saudável na infância, a nível de atenção primária em saúde. Portanto, o protocolo aqui apresentado configura-se como proposta a ser aplicada em futura pesquisa, que possa avaliar este material como instrumento de promoção da saúde na infância.



PROTOCOLO

O programa deverá ser realizado em um tempo total 8 semanas, por meio de um encontro semanal, com duração de cerca de 30 a 45 minutos. As atividades que compõem o programa estão organizadas a cada semana em uma sequência que 4 momentos, sendo o momento 1 composto por atividade de abertura, o momento 2 composto por atividades de aconselhamento nutricional, o momento 3 composto por prática meditativa lúdica e o momento 4 composto por atividade de fechamento. Antes de realizar cada atividade, deve-se explicá-la para as crianças, de maneira clara e objetiva, com aplicação de linguagem simples, de acordo com a compreensão do público infantil. A cada encontro serão realizadas atividades guiadas a partir do roteiro a seguir, que contém a sequência de momentos para cada semana.



PROGRAMAÇÃO POR SEMANA



SEMANA 1

Momento 1) Iniciar com a apresentação do (a) profissional condutor (a) do programa às crianças, bem como orientação breve sobre as atividades que serão realizadas no programa semanalmente. Deve-se buscar interagir e conhecer cada uma das crianças participantes neste momento inicial.

Momento 2) Exercício de respiração em dupla, com a finalidade de permitir maior interação entre as crianças, denominado meditação das costas coladas (PARMEGGIANI, 2018), que deve ocorrer com as crianças sentadas, com as costas apoiadas nas costas de outra criança. Em seguida, todas as crianças são convidadas a realizar a respiração consciente. Orienta-se que cada uma das crianças preste atenção a sua respiração, para em seguida prestar atenção a respiração do colega que está ao seu lado.



SEMANA 1

As crianças devem ser estimuladas a observarem a respiração uns dos outros por meio dos seguintes questionamentos: Observe se a respiração é rápida ou devagar? Conseguem perceber as costas do coleguinha se movendo enquanto respira? Ao final, as crianças devem ser estimuladas à tentativa de sincronizar sua respiração com a do coleguinha. Esta atividade também pode ser realizada com a seguinte variação: as crianças podem estar sentadas frente a frente, com as palmas das mãos apoiadas nas do colega, e assim tentar sincronizar a respiração olhando olho no olho um do outro.

Momento 3) Atividade meditativa divertida de pintura livre de mandalas com crianças e elementos da natureza (ex. flores). Sugere-se a utilização das mandalas contendo desenhos de flores e crianças, tais como as mandalas nº 14, 15, 16 e 18 elencadas, por Parmeggiani (2018) em material orientador para formação de instrutores de meditação de atenção plena na infância. Neste momento, podem ser disponibilizadas cópias das mandalas desenhadas para as crianças, que por sua vez, poderão escolher livremente qual mandala pintar.



SEMANA 1

Também devem ser disponibilizados lápis de cor ou giz de cera para realização das pinturas.

Momento 4) Finalizar com o exercício de respiração individual denominado mindful para crianças (Parmeggiani, 2018), que deverá ocorrer com as crianças estando de pé ou sentadas, desde que se sintam em posição confortável, quando então deve-se solicitar que coloquem as duas mãos na barriga, fechem os olhos ou voltem seu olhar para a observação das mãos sobre a barriga. A partir de então, as crianças devem ser guiadas na realização de três respirações lentas e profundas, sempre observando o movimento da barriga. No intuito de facilitar, pode-se contar “um, dois, três” para cada inspiração e expiração, realizando pausas lentas por um ou dois segundos entre cada sequência de contagem.



SEMANA 1

- É importante que as crianças sejam incentivadas ao desenvolvimento da percepção do que estão realizando no momento, por isso devem ser ditas frases que os auxiliem na percepção de sua respiração, tais como: “veja como seu corpo respira”, “perceba o movimento que sua barriga faz ao respirar” e “perceba o ar entrando e saindo do seu corpo”; também podem ser utilizados os seguintes questionamentos: “O que está movendo suas mãos?”, “É o ar enchendo seus pulmões?”, “Você consegue sentir o ar entrando pelo nariz?”, “Como ele entra? Quente ou frio?”, “Como ele sai? Quente ou frio?” ou “Você consegue ouvir sua respiração? Que som ela faz?”



SEMANA 2

Momento 1) Iniciar com o exercício de respiração da abelha (PARMEGGIANI, 2018), com a finalidade de acalmar e ampliar o foco da atenção para as atividades do encontro. Este exercício de respiração inicial poderá ocorrer com as crianças estando de pé ou sentadas em posição confortável. Os participantes devem ser orientados a colocar as mãos sobre as orelhas, tampando os ouvidos suavemente. Então devem ser convidados a fazer uma respiração longa e profunda pelo nariz, sendo orientados a reter por um segundo, e em seguida soltar o ar realizando um zumbido bem prolongado, a semelhança do barulho de uma abelha voando (ex. Zummmmmmm). Deve-se repetir esta respiração uma ou duas vezes.

Momento 2) Roda de conversa sobre a recomendação nº 1 do protocolo de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar de crianças de 2 a 10 anos (BRASIL, 2022), que destaca: Estimule o consumo diário de feijão. Para iniciar a conversa e explicar essa recomendação ao público participante deste momento, a seguinte frase norteadora deverá ser utilizada: Coma feijão todos os dias. Esta frase poderá ser escrita em um quadro ou exposta em um



SEMANA 2

cartaz com ilustrações, para apreciação das crianças no momento da conversa, que deverá fluir livremente, a partir da frase norteadora. É importante incentivar as crianças a conhecer e experimentar feijões diversos.

Momento 3) Atividade meditativa divertida de desenho e colagem com grãos de feijões secos. Para esta atividade devem ser utilizados grãos secos de feijões diversos. É importante utilizar os grãos dos feijões mais consumidos na região de residência dos participantes, uma vez que estes serão comumente identificados pelos mesmos. Deverá ser disponibilizado para cada criança uma folha de papel em branco, como também lápis de cor ou grafite para escrita, além de cola tipo escolar. Então, a criança deverá ser estimulada a escrever o nome feijão na folha de papel. Para crianças menores, pode-se entregar a folha já com o nome escrito. Em seguida, a criança deve ser incentivada a realizar a colagem, na qual os grãos secos de feijões deverão ser colados em cima das letras da palavra escrita. Esta atividade também pode ser realizada com a seguinte variação: utilização somente de feijões brancos pintados com cores variadas. Para pintar o feijão branco deve ser utilizada



SEMANA 2

- tinta tipo guache ou de pintura a dedo, ambas para uso infantil. Outra variação pode ser a substituição da palavra feijão pelo próprio nome da criança.

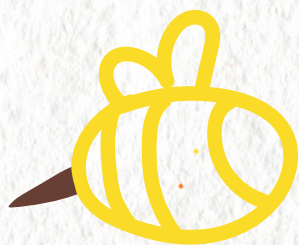
Momento 4) Finalizar com o exercício de respiração do jacaré, descrita por Parmeggiani (2018) como respiração do crocodilo. Este exercício deverá ocorrer com as crianças estando deitadas confortavelmente de bruços, sobre a barriga, uma vez que esta é a posição “jacaré”. Em seguida, as crianças devem ser incentivadas a perceber tanto a barriga de “jacaré” (termo utilizado em alusão às suas próprias barrigas) crescendo muito lentamente, pressionando a superfície sobre a qual estiverem deitadas, e elevando seu corpo a cada inspiração; quanto esta mesma barriga esvaziando lentamente a cada expiração realizada. Deve-se repetir esta respiração uma ou duas vezes.



SEMANA 3

Momento 1) Iniciar com o exercício de respiração da abelha (PARMEGGIANI, 2018), com a finalidade de acalmar e ampliar o foco da atenção para as atividades do encontro. Este exercício de respiração inicial poderá ocorrer com as crianças estando de pé ou sentadas em posição confortável. Os participantes devem ser orientados a colocar as mãos sobre as orelhas, tampando os ouvidos suavemente. Então devem ser convidados a fazer uma respiração longa e profunda pelo nariz, sendo orientados a reter por um segundo, e em seguida soltar o ar realizando um zumbido bem prolongado, a semelhança do barulho de uma abelha voando (ex. Zummmmmmm). Deve-se repetir esta respiração uma ou duas vezes.

Momento 2) Roda de conversa sobre a recomendação nº 2 do protocolo de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar de crianças de 2 a 10 anos (BRASIL, 2022), que destaca: Oriente que se evite o consumo de bebidas adoçadas. Para iniciar a conversa e explicar essa recomendação ao público participante deste momento, a seguinte frase norteadora deverá ser utilizada:



SEMANA 3

Prefira o açúcar das frutas. Esta frase poderá ser escrita em um quadro ou exposta em um cartaz com ilustrações, para apreciação das crianças no momento da conversa, que deverá fluir livremente, a partir da frase norteadora. É importante incentivar as crianças a procurar o sabor doce das frutas in natura, quando da realização de suas refeições.

Momento 3) Atividade meditativa divertida de prática da uva passa, conforme descrição de Rodrigues (2018), aqui adaptada, e denominada prática da uva passa com elaboração do jacaré, considerando que a adaptação se baseia no uso de analogia animal x uso dos sentidos humanos, conforme segue. Devem ser entregues duas uvas passas para cada criança. Orienta-se que a primeira uva passa seja ingerida como de costume por cada uma. Em seguida, para a ingestão da segunda uva passa, deve-se solicitar que as crianças imaginem como um jacaré faria esta ingestão, utilizando todos os seus sentidos. Para tal, o seguinte passo a passo deverá ser realizado:

1) Segurar: a criança deverá segurar a uva passa e mantê-la na palma de sua mão ou entre seus dedos. Neste momento, a criança deverá ser incentivada a observar a fruta com curiosidade,



SEMANA 3

como se nunca a tivesse visto. O sentido do tato deverá ser estimulado, solicitando a criança que imagine o jacaré segurando a uva passando-a entre os dedos.

2)Ver: a criança deverá passar algum tempo realmente olhando a uva, observe-a cuidadosamente. Neste momento, a criança deverá ser incentivada a observar cada característica física da fruta, tais como seu formato, suas cores, transparência a luz, etc. O sentido da visão deverá ser estimulado, solicitando a criança que imagine o jacaré vendo a uva passa com seus grandes olhos (ex. olho de jacaré).

3)Cheirar: a criança deverá colocar a uva passa próximo às suas narinas, de maneira a sentir profundamente todo o seu aroma. Neste momento, a criança deverá ser incentivada a sentir o aroma em cada narina, bem como as sensações que este sentir trará, tais como a salivação (ex. sensação de “água na boca”). O sentido do olfato deverá ser estimulado, solicitando a criança que imagine o jacaré cheirando a uva passa com suas enormes narinas (ex. narigão de jacaré).



SEMANA 3

4) Saborear: a criança deverá colocar a uva passa na boca, e mastigá-la lentamente, sem engolir ainda. Neste momento, a criança deverá ser incentivada a sentir o sabor da fruta, buscando sentir os diversos sabores possíveis, especialmente o doce. O sentido do paladar deverá ser estimulado, solicitando a criança que imagine o jacaré mastigando a uva passa, com seus grandes dentes (ex. dentão de jacaré).

5) Ouvir: a criança deverá ser incentivada a ouvir possíveis sons da sua mastigação da fruta (ex. som das pequenas sementes da uva passa sendo trituradas pelos dentes ao mastigá-las). O sentido da audição deverá ser estimulado, solicitando a criança que imagine o jacaré ouvindo os sons da sua própria mastigação (ex. ouvido de jacaré).

6) Elaboração do jacaré ou crocodilo imaginado pela criança: Deverá ser disponibilizado para cada criança uma folha de papel em branco ou colorido, como também lápis de cor e giz ou grafite para o desenho e pintura, além de cola tipo escolar e partes de caixas de ovos de papelão (opcional), que poderão ser utilizadas para compor o corpo do jacaré ou crocodilo.



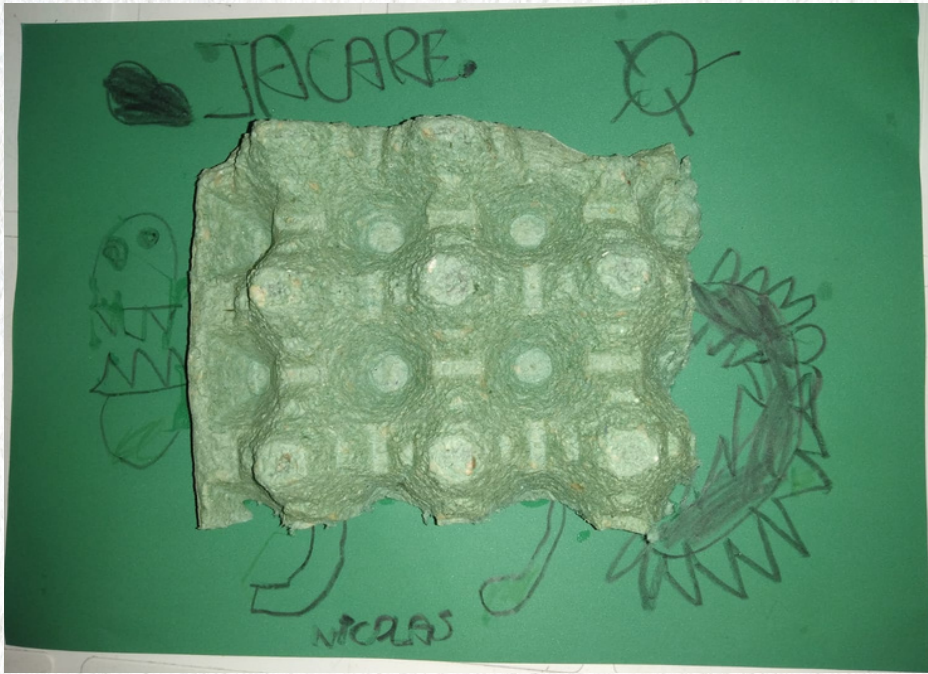
SEMANA 3

Então, a criança deverá ser estimulada a desenhar o jacaré que imaginar na folha de papel. Em seguida, deverá realizar a pintura do jacaré e colar partes de caixas de ovos de papelão, compondo o corpo do animal. Esta atividade também pode ser realizada com a seguinte variação: colagem de pedaços de papel colorido formando o corpo do animal. Caso não seja possível realizar as colagens sugeridas, a atividade poderá ser finalizada somente com o desenho e pintura do jacaré imaginado pelas crianças no momento da meditação.

Momento 4) Finalizar com o exercício de respiração do jacaré, descrita por Parmeggiani (2018) como respiração do crocodilo. Este exercício deverá ocorrer com as crianças estando deitadas confortavelmente de bruços, sobre a barriga, uma vez que esta é a posição “jacaré”. Em seguida, as crianças devem ser incentivadas a perceber tanto a barriga de “jacaré” (termo utilizado em alusão às suas próprias barrigas) crescendo muito lentamente, pressionando a superfície sobre a qual estiverem deitadas, e elevando seu corpo a cada inspiração; quanto esta mesma barriga esvaziando lentamente a cada expiração realizada. Deve-se repetir esta respiração uma ou duas vezes.



SEMANA 3



Desenho elaborado por criança de 8 anos em teste.*



Desenho elaborado por criança de 5 anos em teste.*





SEMANA 4

Momento 1) Iniciar com o exercício de respiração da abelha (PARMEGGIANI, 2018), com a finalidade de acalmar e ampliar o foco da atenção para as atividades do encontro. Este exercício de respiração inicial poderá ocorrer com as crianças estando de pé ou sentadas em posição confortável. Os participantes devem ser orientados a colocar as mãos sobre as orelhas, tampando os ouvidos suavemente. Então devem ser convidados a fazer uma respiração longa e profunda pelo nariz, sendo orientados a reter por um segundo, e em seguida soltar o ar realizando um zumbido bem prolongado, a semelhança do barulho de uma abelha voando (ex. Zummmmmmm). Deve-se repetir esta respiração uma ou duas vezes.

Momento 2) Roda de conversa sobre a recomendação nº 3 do protocolo de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar de crianças de 2 a 10 anos (BRASIL, 2022), que destaca: Oriente que se evite o consumo de alimentos ultraprocessados. Para iniciar a conversa e explicar essa recomendação ao público participante deste momento, a seguinte frase norteadora deverá ser utilizada: Coma mais alimentos naturais.



SEMANA 4

Esta frase poderá ser escrita em um quadro ou exposta em um cartaz com ilustrações, para apreciação das crianças no momento da conversa, que deverá fluir livremente, a partir da frase norteadora. É importante incentivar as crianças a consumirem alimentos in natura ou minimamente processados, em detrimento dos ultra processados nas suas refeições.

Momento 3) Atividade meditativa divertida de prática de desenho com a respiração, detalhado por Parmeggiani (2018) como meditação “desenhando com a respiração”, para a qual devem ser utilizadas tintas caseiras comestíveis, elaboradas com ingredientes naturais (alimentos vegetais). Esta atividade deverá ser iniciada com a distribuição de folhas em branco e um canudo descartável para cada criança. Após a distribuição desses materiais, despeja-se um pouco de tinta natural no centro da folha. Poderão ser utilizadas uma ou mais cores para execução desta atividade. Deve-se esclarecer as crianças quanto ao fato de as tintas serem elaboradas com vegetais, enfatizando a variedade de cores dos alimentos naturais. As crianças devem ser orientadas a deixar sua imaginação fluir na elaboração de sua obra de arte, para a qual deverão utilizar somente o auxílio do canudo e da respiração.



SEMANA 4

De fato, o sopro por meio do canudo deverá ser o recurso demandado na movimentação da tinta sobre o papel, e consequente criação da pintura (obra de arte). As crianças deverão ser orientadas a controlar a saída do ar para não espalhar tinta por toda a folha de uma só vez, ou mesmo fora dela. De acordo com Parmeggiani (2018), esta forma de controlar a respiração propicia um exercício de concentração, foco e consciência respiratória. Finalizando a atividade, deve-se conversar sobre a obra de arte com as crianças ao final do exercício, incentivando-as a explicar suas criações. Esta atividade também pode ser realizada com a seguinte variação: utilizar tinta de amido de milho e corante alimentício (ASSOCIAÇÃO NOVA ESCOLA, 2013), bem como trabalhar com a realização da pintura em conjunto, por meio da utilização de uma enorme folha de papel pardo, papel madeira ou cartolinas, em substituição às folhas individuais de papel em branco individuais.

Para elaboração de tintas caseiras com uso de ingredientes naturais (alimentos vegetais), devem ser seguidas as receitas constantes no “Álbum: receitas naturais de tintas” (ASSOCIAÇÃO NOVA ESCOLA, 2013), descritas a seguir:



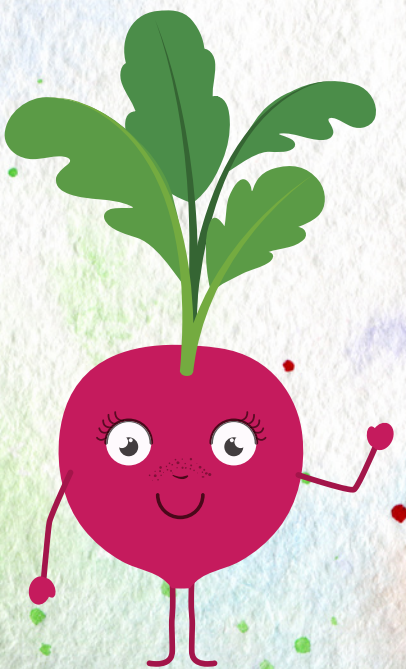
SEMANA 4

Tinta de legumes ou de vegetais Ingredientes:

- Água
- Pedacos de beterraba (para obtenção das cores vermelho, rosa ou roxo)
- Pedacos de couve ou de espinafre (para obtenção da cor verde)
- Pedacos de cenoura (para obtenção das cores amarela ou laranja)

Modo de preparo:

1. Bata no liquidificador com um pouco de água um vegetal ou legume de cada vez. Não é preciso coar, mas pode realizar esta etapa, com a finalidade de deixar a tinta mais maleável.
2. Para engrossar a tinta coloque o líquido em uma panela, acrescente amido de milho ou farinha de trigo à mistura e cozinhe até ficar com aparência de mingau.
3. Guarde as tintas em potes e tampe-os bem.
4. Após o uso, descarte.



SEMANA 4

Tinta de amido de milho e corante alimentício

Ingredientes:

- 1 xícara de amido de milho
- 1/2 xícara de água fervendo
- 1 xícara de água fria
- Corante de alimento de várias cores

Modo de preparo:

1. Dissolva o amido de milho na água fria. Mexa bem até dissolver tudo.
2. Adicione a água quente aos poucos até ficar na consistência que você quer.
3. Adicione o corante alimentício na cor que você desejar.
4. Guarde a tintas em um pote e tampe-o bem.
5. Após o uso, descarte.

SEMANA 4

Momento 4) Finalizar com o exercício de respiração individual denominado mindful para crianças (PARMEGGIANI, 2018), que deverá ocorrer com as crianças estando de pé ou sentadas, desde que se sintam em posição confortável, quando então deve-se solicitar que coloquem as duas mãos na barriga, fechem os olhos ou voltem seu olhar para a observação das mãos sobre a barriga. A partir de então, as crianças devem ser guiadas na realização de três respirações lentas e profundas, sempre observando o movimento da barriga. No intuito de facilitar, pode-se contar “um, dois, três” para cada inspiração e expiração, realizando pausas lentas por um ou dois segundos entre cada sequência de contagem. É importante que as crianças sejam incentivadas ao desenvolvimento da percepção do que estão realizando no momento, por isso devem ser ditas frases que os auxiliem na percepção de sua respiração, tais como: “veja como seu corpo respira”, “perceba o movimento que sua barriga faz ao respirar” e “perceba o ar entrando e saindo do seu corpo”; também podem ser utilizados os seguintes questionamentos: “O que está movendo suas mãos?”, “É o ar enchendo seus



SEMANA 4

- pulmões?”, “Você consegue sentir o ar entrando pelo nariz?”, “Como ele entra? Quente ou frio?”, “Como ele sai? Quente ou frio?” ou “Você consegue ouvir sua respiração? Que som ela faz?”



SEMANA 5

Momento 1) Iniciar com o exercício de respiração da abelha (PARMEGGIANI, 2018), com a finalidade de acalmar e ampliar o foco da atenção para as atividades do encontro. Este exercício de respiração inicial poderá ocorrer com as crianças estando de pé ou sentadas em posição confortável. Os participantes devem ser orientados a colocar as mãos sobre as orelhas, tampando os ouvidos suavemente. Então devem ser convidados a fazer uma respiração longa e profunda pelo nariz, sendo orientados a reter por um segundo, e em seguida soltar o ar realizando um zumbido bem prolongado, a semelhança do barulho de uma abelha voando (ex. Zummmmmmm). Deve-se repetir esta respiração uma ou duas vezes.

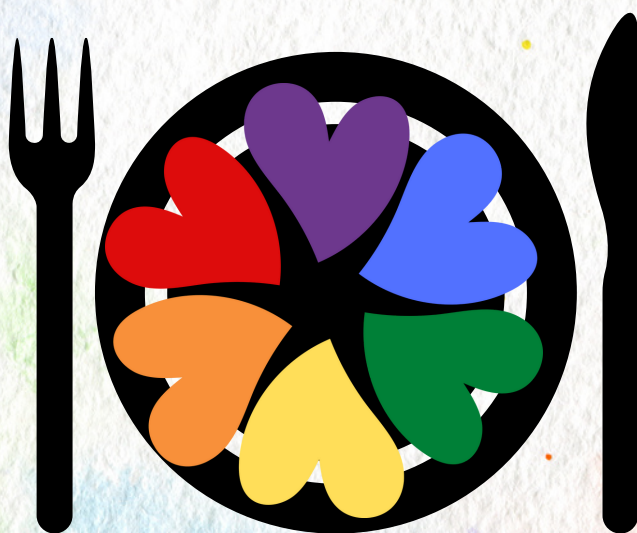
Momento 2) Roda de conversa sobre a recomendação nº 4 do protocolo de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar de crianças de 2 a 10 anos (BRASIL, 2022), que destaca: Oriente o consumo diário de legumes e verduras. Para iniciar a conversa e explicar essa recomendação ao público participante deste momento, a seguinte frase norteadora deverá ser utilizada: coma alimentos que deixem seu prato colorido. Esta frase poderá ser escrita em um quadro ou exposta em um cartaz com



SEMANA 5

ilustrações, para apreciação das crianças no momento da conversa, que deverá fluir livremente, a partir da frase norteadora. É importante incentivar as crianças a comerem alimentos naturais tipo legumes e verduras, utilizando-se para montar refeições coloridas sempre que possível.

Momento 3) Atividade meditativa divertida de desenho e colagem livre do prato arco íris, para a qual devem ser disponibilizadas uma folha de papel em branco para cada criança. Também devem ser disponibilizados cola branca escolar e pequenos pedaços de papéis coloridos, uma vez que estes serão colados nos desenhos elaborados. As crianças devem receber uma folha de papel em branco, na qual deverão desenhar um círculo que representará um prato de refeição. Então deverão ser incentivadas a colorir esse prato, a partir da colagem de pequenos pedaços de papel colorido no mesmo. Cada criança deverá ser incentivada a montar sua colagem do prato arco íris livremente. Sugere-se que os pequenos pedaços de papel colorido sejam de cores diferentes, como também formas geométricas diversas, tais como: triângulo, círculo e quadrado.



SEMANA 5

Momento 4) Finalizar com o exercício de respiração individual denominado respiração do barquinho, que deverá iniciar com construção de um barquinho de dobradura de papel. Uma vez pronto o barquinho de papel, as crianças devem ser convidadas a ficarem deitadas com a barriga para cima, e colocarem o barquinho em cima da barriga, deixando que o barquinho permaneça sobre suas barrigas enquanto estiverem deitadas. Então, convide-as a observarem o movimento do barquinho, subindo e descendo lentamente, a cada respiração. Convide as crianças a perceberem como o barquinho de papel sobe cada vez que elevam sua barriga, no movimento de inspiração, assim como desce cada vez que encolhem sua barriga, no movimento de expiração. Deve-se repetir esta respiração uma ou duas vezes.



SEMANA 6

Momento 1) Iniciar com o exercício de respiração da abelha (PARMEGGIANI, 2018), com a finalidade de acalmar e ampliar o foco da atenção para as atividades do encontro. Este exercício de respiração inicial poderá ocorrer com as crianças estando de pé ou sentadas em posição confortável. Os participantes devem ser orientados a colocar as mãos sobre as orelhas, tampando os ouvidos suavemente. Então devem ser convidados a fazer uma respiração longa e profunda pelo nariz, sendo orientados a reter por um segundo, e em seguida soltar o ar realizando um zumbido bem prolongado, a semelhança do barulho de uma abelha voando (ex. Zummmmmmm). Deve-se repetir esta respiração uma ou duas vezes.

Momento 2) Roda de conversa sobre a recomendação nº 5 do protocolo de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar de crianças de 2 a 10 anos (BRASIL, 2022), que destaca: Oriente o consumo diário de frutas. Para iniciar a conversa e explicar essa recomendação ao público participante deste momento, a seguinte frase norteadora deverá ser utilizada:



SEMANA 6

Coma frutas. Esta frase poderá ser escrita em um quadro ou exposta em um cartaz com ilustrações, para apreciação das crianças no momento da conversa, que deverá fluir livremente, a partir da frase norteadora. É importante incentivar as crianças a consumirem as frutas in natura, em detrimento de sucos nas suas refeições.

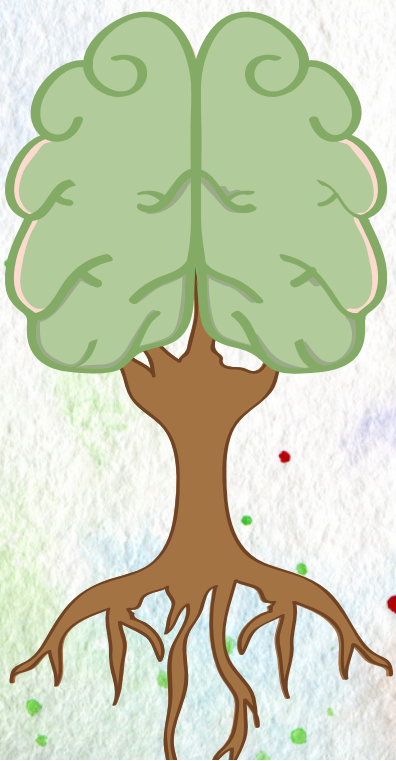
Momento 3) Atividade meditativa divertida de desenho e colagem livre da “árvore com a mão”, para qual deverá ser disponibilizado uma folha de papel em branco para cada criança, assim como um pouco de tinta tipo guache ou para pintura a dedo. As crianças devem passar a palma de uma das mãos na tinta e utilizá-la como um carimbo, pintando a folha de papel com o desenho de sua mão. Dessa forma, a pintura da mão será a parte da copa da árvore. As crianças devem ser incentivadas a criarem árvores coloridas, e desenharem seus troncos, bem como seus frutos, finalizando a atividade. Esta atividade também pode ser realizada com a seguinte variação: as crianças podem contornar suas mãos com lápis na folha de papel e depois pintar seu desenho do contorno da mão (copa da árvore), e desenharem seus troncos, bem como seus frutos, finalizando a atividade.



SEMANA 6

Também é possível disponibilizar desenhos de frutas que podem ser recortadas e coladas nas árvores criadas.

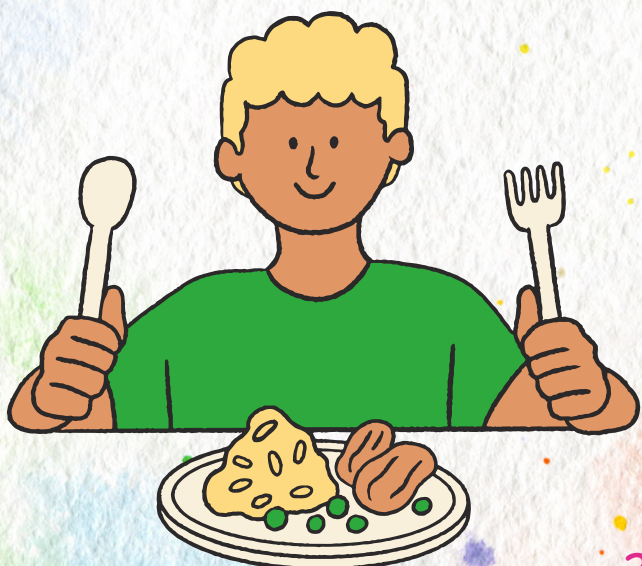
Momento 4) Meditação da árvore conforme descrito por Degani (2022), aqui adaptada para acontecer da seguinte forma: as crianças devem ser convidadas a ficar em pé, com os dois pés bem apoiados ao chão. Então, deve ser solicitado que imaginem seus pés como sendo raízes de uma árvore, que esteja bem firme ao chão; que imaginem sua coluna reta como sendo o tronco de uma árvore que está parado e relaxado; que imaginem sua cabeça alinhada com suas costas como se fosse um galho que cresce para cima; que imagine ainda seus braços como se fossem galhos que crescem para os lados. Oriente as crianças a respirarem lentamente, procurando relaxar, imaginando a brisa do vento batendo em seu rosto e braços. Então, explique que é possível imaginar o vento balançando os galhos da árvore, tão somente pedindo para que as crianças balancem livremente seus braços e pescoço, e observem as sensações que esse movimento provoca. Deve-se repetir esta movimentação dos galhos da árvore três a quatro vezes.



SEMANA 7

Momento 1) Iniciar com o exercício de respiração da abelha (PARMEGGIANI, 2018), com a finalidade de acalmar e ampliar o foco da atenção para as atividades do encontro. Este exercício de respiração inicial poderá ocorrer com as crianças estando de pé ou sentadas em posição confortável. Os participantes devem ser orientados a colocar as mãos sobre as orelhas, tampando os ouvidos suavemente. Então devem ser convidados a fazer uma respiração longa e profunda pelo nariz, sendo orientados a reter por um segundo, e em seguida soltar o ar realizando um zumbido bem prolongado, a semelhança do barulho de uma abelha voando (ex. Zummmmmmm). Deve-se repetir esta respiração uma ou duas vezes.

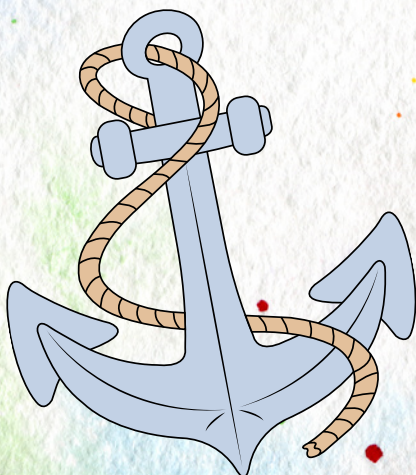
Momento 2) Roda de conversa sobre a recomendação nº6 do protocolo de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar de crianças de 2 a 10 anos (BRASIL, 2022), que destaca: Estimule que se coma em ambientes apropriados e com atenção. Para iniciar a conversa e explicar essa recomendação ao público participante deste momento, a seguinte frase norteadora deverá ser utilizada: Coma com calma. Esta frase poderá ser escrita em um quadro ou exposta



SEMANA 7

em um cartaz com ilustrações, para apreciação das crianças no momento da conversa, que deverá fluir livremente, a partir da frase norteadora. É importante incentivar as crianças a realizarem suas refeições sentadas a mesa, em companhia de seus familiares, na medida do possível.

Momento 3) Atividade meditativa divertida de construção de barquinho de papel com âncora. As crianças devem ser convidadas a construir um barquinho a partir de dobradura de papel. Após elaboração do barquinho de papel, cada criança deve receber um pequeno pedaço de fio de lã com fita adesiva e outra folha de papel que deve ser amassada, formando uma bolinha de papel que servirá de âncora, uma vez presa ao barquinho pelo fio de lã e a fita adesiva. É importante explicar as crianças que muitas vezes não paramos para comer com calma, prestando atenção ao que estamos fazendo. Isso pode acontecer porque temos muitos pensamentos em nossa cabeça todo o tempo, e procuramos fazer mais de uma atividade ao mesmo tempo. No momento da refeição, assim como um barco, devemos ancorar, ou seja, parar um pouco, e procurar realizar uma única atividade, que seja desfrutar a refeição com calma e atenção.



SEMANA 7

Momento 4) Finalizar com o exercício de respiração individual denominado respiração do barquinho. Uma vez já pronto o barquinho de papel com a âncora, as crianças devem ser convidadas a ficarem deitadas com a barriga para cima, e colocarem o barquinho em cima da barriga, deixando que o barquinho permaneça sobre suas barrigas enquanto estiverem deitadas. Então, convide-as a observarem o movimento do barquinho, subindo e descendo lentamente, a cada respiração. Convide as crianças a perceberem como o barquinho de papel sobe cada vez que elevam sua barriga, no movimento de inspiração, assim como desce cada vez que encolhem sua barriga, no movimento de expiração. Deve-se repetir esta respiração uma ou duas vezes.



SEMANA 8

Momento 1) Iniciar com o exercício de respiração da abelha (PARMEGGIANI, 2018), com a finalidade de acalmar e ampliar o foco da atenção para as atividades do encontro. Este exercício de respiração inicial poderá ocorrer com as crianças estando de pé ou sentadas em posição confortável. Os participantes devem ser orientados a colocar as mãos sobre as orelhas, tampando os ouvidos suavemente. Então devem ser convidados a fazer uma respiração longa e profunda pelo nariz, sendo orientados a reter por um segundo, e em seguida soltar o ar realizando um zumbido bem prolongado, a semelhança do barulho de uma abelha voando (ex. Zummmmmmm). Deve-se repetir esta respiração uma ou duas vezes.

Momento 2) Roda de conversa na qual o (a) profissional condutor (a) do programa às crianças deverá buscar ouvir de cada participante sua opinião sobre as vivências realizadas. É importante que o profissional também expresse sua opinião, pois este deve ser um momento de avaliação simples das atividades, buscando encontrar os pontos fortes e fracos, de acordo com as diversas opiniões.



SEMANA 8

Momento 3) Atividade prática meditativa divertida denominada mindful eats (PARMEGGIANI, 2018), aqui adaptada para um momento de lanche coletivo. Então, para que esta atividade ocorra, será necessário organizar uma mesa de lanche coletivo para as crianças. A atividade deverá ocorrer com as crianças estando sentadas em posição confortável. Recomenda-se que as crianças sejam convidadas a escolher um alimento na mesa de lanche para experimentar. As crianças devem ser incentivadas a trazer consciência para as sensações de comer. Para facilitar este processo, os seguintes questionamentos podem ser feitos às crianças, quando estiverem experimentando o alimento escolhido: “Qual é o sabor?”, “É um alimento doce ou salgado?”, “É duro ou mole?”, “Você precisa mastigar muito ou se dissolve na boca?” Outras frases que podem trazer consciências para as sensações do comer são: “Observe como os músculos da boca, pescoço e corpo se movem quando você mastiga e engole a comida” e “Faça uma pausa entre cada mordida e observe qualquer mudança de sensações na boca ou no corpo.”



SEMANA 8

Momento 4) Dar continuidade a realização do lanche coletivo preparado com alimentos regionais adequados e saudáveis para o público infantil, convidando seus acompanhantes (pais ou responsáveis) para compartilharem do momento de refeição com as crianças.



REFERÊNCIAS

- ASSOCIAÇÃO NOVA ESCOLA (Brasil). Álbum: receitas naturais de tintas. 2013. Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/3583/album-receitas-naturais-de-tintas>. Acesso em: 15 maio 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Fascículo 4: protocolos de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar de crianças de 2 a 10 anos. Brasília: Universidade de São Paulo, 2022. 23 p.

DEGANI, Daniela. Workshop para sala de aula: foco e atenção [apostila]. São Paulo: Mindkids Meditação Para Crianças e Jovens, 2022. 23 p.

PARMEGGIANI, Cassia. Curso de Capacitação e Especialização em Atenção Plena e Educação Emocional - Mindful Kids. São Paulo: Pequenos Yogis, 2018.

RODRIGUES, Fernanda Rech. Construção de material orientador sobre Atenção Plena na Atenção Primária à Saúde. 2018. 102 f. Monografia (Especialização) - Curso de Residência Multiprofissional em Saúde da Família, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2018.

