

PRATO INTERATIVO: UMA FERRAMENTA PEDAGÓGICA PARA EXECUÇÃO DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Sofia Pedraça Marques do Nascimento*¹, Carlos Eduardo França da Silva¹, Karla Coelho Campos¹.

¹ Centro Universitário São Lucas, Porto Velho, Rondônia, Brasil

*Autor correspondente: marquesfia012@gmail.com

A Atenção Primária à Saúde (APS) é reconhecida como a principal porta de entrada dos usuários no sistema de saúde, sendo o primeiro contato da comunidade aos serviços de saúde, tendo como objetivo promover ações de promoção, prevenção e recuperação da saúde, de forma a contribuir para a manutenção da saúde da população. Nesse contexto, a educação em saúde é fundamental para promover autonomia, prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida, destacando-se a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) como um campo estratégico e integrado ao cotidiano. A EAN adota uma abordagem transdisciplinar e multiprofissional, promovendo a articulação entre diferentes áreas do conhecimento. Essa integração é fundamental para o fortalecimento de ações educativas que vão além da simples transmissão de informações, buscando a construção coletiva de saberes, o respeito à cultura alimentar e o estímulo à adoção de hábitos saudáveis de forma crítica e consciente. Nesse sentido, a comunicação eficaz entre os profissionais de saúde e os pacientes é essencial para a promoção, a prevenção e a manutenção da saúde. No entanto, essa prática enfrenta diversos desafios, especialmente quando se trata da compreensão dos conceitos envolvidos nas orientações nutricionais, que muitas vezes são complexos ou pouco acessíveis ao público em geral. Diante desse cenário, o uso de ferramentas lúdicas apresenta-se como uma estratégia promissora, eficaz e inovadora para facilitar um processo educativo mais dinâmico, atrativo e participativo. Justificativa: A EAN vai além da simples transmissão de informações, exigindo processos comunicativos eficazes e contextualizados que atuem como mediadores das práticas educativas. A forma como essa comunicação ocorre impacta diretamente nos resultados obtidos nas ações em saúde (BRASIL, 2012). Nesse contexto, o Prato Interativo surge como uma proposta inovadora e lúdica, voltada a apoiar profissionais nutricionistas tanto em atendimentos clínicos quanto em atividades educativas. Além de promover uma abordagem mais dinâmica e visual, o Prato Interativo

contribui para o fortalecimento do vínculo entre profissional e paciente, elemento essencial para o sucesso das intervenções. Também responde à necessidade de materiais educativos inclusivos, especialmente voltados a públicos com dificuldades de compreensão e uso das informações em saúde, ampliando o alcance e a efetividade das ações nutricionais. Desenvolver e aplicar um recurso educativo visual, denominado Prato Interativo, com o propósito de auxiliar na orientação nutricional de maneira clara, didática e atrativa, contribuindo para a promoção da saúde e a educação alimentar e nutricional em diferentes contextos da prática profissional. A construção do Prato Interativo foi baseada nos princípios do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), que orienta uma alimentação adequada e saudável, priorizando o consumo de alimentos in natura e minimamente processados, distribuídos em porções equilibradas ao longo do dia. O desenvolvimento da ferramenta envolveu diversas etapas metodológicas: inicialmente, realizou-se a seleção dos grupos alimentares com base nos capítulos do Guia; em seguida, definiu-se a proporção dos espaços no prato conforme as recomendações para as refeições principais. Também foram escolhidas cores específicas para facilitar a associação visual de cada grupo alimentar por exemplo, verde para hortaliças dos grupos A e B, amarelo para cereais e azul para fontes de proteína. O prato foi concebido para ser confeccionado com materiais manipuláveis, como EVA e massa a base de silicone, permitindo a participação ativa e interação física do paciente na condução da orientação nutricional, através da montagem das refeições saudáveis. Essa abordagem torna o processo educativo mais dinâmico, sensorial e participativo. A proposta é que o Prato Interativo seja utilizado tanto em atendimentos clínicos individuais quanto em atividades educativas em grupo, funcionando como uma ferramenta de mediação no processo de ensino-aprendizagem em saúde. Voltado a diferentes faixas etárias, o instrumento facilita a compreensão sobre refeições equilibradas, porções e grupos alimentares, além de fortalecer o vínculo entre profissional e paciente nas ações educativas. Resultados: Promover uma compreensão mais clara e acessível das orientações nutricionais por parte dos pacientes, criando um ambiente de atendimento mais leve, interativo e acolhedor. A proposta busca favorecer a participação ativa dos indivíduos, despertando a curiosidade, o interesse e o engajamento no processo educativo, além de estimular a aplicação e a replicação dos conhecimentos adquiridos em seu cotidiano, contribuindo assim para a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis e conscientes. A criação do Prato Interativo representa uma estratégia inovadora e eficaz no contexto da Educação Alimentar e Nutricional, ao oferecer aos

profissionais de nutrição um recurso lúdico e didático que facilita a comunicação e o entendimento das orientações nutricionais. Ao tornar os conceitos sobre alimentação mais acessíveis e visualmente compreensíveis, a ferramenta contribui significativamente para o aprendizado do paciente, favorecendo a adesão às recomendações propostas. Além disso, o uso do prato interativo fortalece o vínculo entre profissional e paciente, promovendo um ambiente mais acolhedor, participativo e humanizado durante as ações educativas e os atendimentos clínicos.

Palavras-Chaves: Prato interativo. Inclusão. Educação alimentar e nutricional.