

Construção de álbum seriado como ferramenta de incentivo à alimentação saudável para indivíduos analfabetos

Making a serial album as a tool of encouragement of health eating habits for illiterate individuals

Francisca Nathalia Costa de ALMEIDA¹  Alane Nogueira BEZERRA^{2*} 

¹Centro Universitário Estácio do Ceará, Fortaleza, Ceará, Brasil

²Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, Ceará, Brasil

*Autor Correspondente: alane.bezerra@aluno.uece.br

RESUMO

O termo “Nutrição Inclusiva” é empregado para definir uma prática profissional embasada na utilização de recursos para proporcionar inclusão, promoção da saúde e de alimentação saudável para populações vulneráveis, tais como pessoas com deficiência, privadas de liberdade e analfabetas. O objetivo deste estudo foi desenvolver um álbum seriado com orientações sobre alimentação saudável, a ser utilizado como instrumento pedagógico por nutricionistas que atuam na Atenção Primária à Saúde, em ações educativas individuais ou coletivas voltadas à população analfabeta. Trata-se de um estudo de caráter metodológico do tipo desenvolvimento. No presente estudo foram realizadas as etapas de elaboração e desenvolvimento do material, não sendo contemplada a etapa de validação. O álbum seriado “Orientações Nutricionais para Indivíduos Analfabetos” compôs-se, em sua versão final, por 56 páginas abordando os temas: escolha dos alimentos (classificação quanto ao grau de processamento), modelos exemplificativos de refeições, tamanho das porções e recomendação hídrica. O instrumento foi desenvolvido visando subsidiar ações educativas, tanto individuais quanto coletivas, voltadas à população analfabeta. Seu uso busca promover a autonomia nas escolhas alimentares e favorecer a adesão às orientações nutricionais, contribuindo diretamente para a promoção da saúde, bem como para a prevenção e o controle das Doenças Crônicas não Transmissíveis DCNT.

Palavras-chave: alimentação saudável; comportamento alimentar; educação em saúde; populações vulneráveis

ABSTRACT

The term “Inclusive Nutrition” refers to a professional approach grounded in the use of tailored strategies and resources aimed at promoting inclusion, health, and healthy eating among vulnerable populations, including individuals with disabilities, those deprived of liberty, and illiterate individuals. The objective of this study was to develop a flip chart containing nutritional guidance on healthy eating, to be used as an educational tool by nutritionists working in Primary Health Care (PHC) during individual or group-based educational activities targeting illiterate populations. This is a methodological study with a developmental design. The study encompassed the stages of planning and material development; however, the validation phase was not included. The final version of the flip chart, entitled “Nutritional Guidelines for Illiterate Individuals”, comprises 56 pages and addresses the following topics: food choices based on processing levels, illustrative meal models, portion sizes, and water intake recommendations. The tool was designed to support educational interventions aimed at illiterate individuals, in both individual and group settings. Its application seeks to foster autonomy in dietary choices and enhance adherence to nutritional recommendations, thereby contributing to health promotion and the prevention and management of Noncommunicable Diseases (NCDs).

Keywords: healthy diet; food and nutrition; feeding behavior; vulnerable populations.

Citar este artigo como:

ALMEIDA, F. N. C. de; BEZERRA, A. N. Construção de álbum seriado como ferramenta de incentivo à alimentação saudável para indivíduos analfabetos. *Nutrivisa Revista de Nutrição e Vigilância em Saúde*, Fortaleza, v. 12, n. 1, p. e14986, 2025. DOI: 10.52521/nutrivisa.v12i1.14986. Disponível em: <https://revistas.uece.br/index.php/nutrivisa/article/view/14986>.

INTRODUÇÃO

O alfabetismo pode ser definido como a habilidade de assimilar e utilizar a escrita. Esse conceito abrange desde a simples compreensão de palavras e números até a interpretação de textos baseada no entendimento de mundo do leitor. Um indivíduo incapaz de realizar a leitura de palavras e frases, embora, muitas vezes, possa compreender números, como preços e horários, é considerado analfabeto (INAF, 2018).

A Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD Contínua), com dados de 2022, mostra que a taxa de analfabetismo em pessoas maiores de 15 anos no Brasil é de 5,6%. Essa porcentagem em idosos chega a 16%. Dados da região nordeste revelam prevalência de 11,7% de analfabetismo na população maior que 15 anos e 32,5% na população idosa. (IBGE, 2022).

A perspectiva da alimentação unicamente do ponto de vista biológico não leva em consideração outros aspectos, como a capacidade de entender as informações fornecidas, necessários para a construção de respostas adequadas às questões alimentares na atualidade. A "Nutrição Inclusiva" pode ser definida como uma prática profissional embasada na utilização de recursos para promover inclusão, promoção da saúde e da alimentação saudável para populações vulneráveis, tais como pessoas com deficiência, privadas de liberdade, analfabetas e em situação de rua (Maldonado *et al.*, 2022; Bagni, 2023).

Através de ações adequadas e ajustadas às singularidades dos sujeitos, tendo como base o acolhimento, o respeito à diversidade, a acessibilidade e o estímulo à autonomia, a Nutrição Inclusiva busca, no âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS), promover políticas públicas e programas voltados às populações vulneráveis, além de desenvolver ações de vigilância e de educação nutricional específicas para esses indivíduos (Bagni, 2023).

Uma tecnologia que pode ser facilmente incorporada em atividades de educação nutricional é o álbum seriado, que se destaca por ser um recurso visual simples, de baixo custo,

formado por páginas sequenciais, desenvolvendo uma mensagem única de forma lógica e progressiva. Tem como vantagem possibilitar o diálogo entre as partes envolvidas e permitir o resgate imediato de qualquer assunto apresentado (Saraiva *et al.*, 2020).

Considerando a importância de estabelecer e fortalecer vínculos, estimular práticas de autocuidado e hábitos de vida saudáveis, bem como promover a melhoria da qualidade de vida, este estudo propõe a construção de um material educativo acessível a pessoas em condição de analfabetismo. A iniciativa baseia-se na premissa de que a educação nutricional, quando adaptada ao contexto sociocultural e às especificidades do público-alvo, pode contribuir significativamente para a transformação da realidade alimentar.

Assim, o objetivo deste estudo foi desenvolver um álbum seriado com orientações sobre alimentação saudável, a ser utilizado como instrumento pedagógico por nutricionistas que atuam na APS, em ações educativas individuais ou coletivas voltadas à população analfabeta.

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de caráter metodológico do tipo desenvolvimento. De acordo com Polit e Beck (2011), a pesquisa metodológica pode ser caracterizada pela utilização sistemática do conhecimento para promover a elaboração, desenvolvimento, validação e/ou avaliação de instrumentos e estratégias metodológicas. No presente estudo foram realizadas as etapas de elaboração e desenvolvimento do material, não sendo contemplada a etapa de validação.

O estudo foi conduzido em duas etapas: a primeira consistiu no levantamento bibliográfico e a segunda na elaboração das ilustrações, layout e design do álbum seriado. Para embasar as informações do material, realizou-se uma revisão documental da primeira e segunda edições do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2008; 2014). Foram selecionados aspectos considerados relevantes e passíveis de serem

compreendidos de forma mais clara por meio de imagens e figuras.

Na segunda etapa, elaborou-se um roteiro com o conteúdo a ser abordado, organizado em sequência lógica, acompanhado de sugestões de ilustrações que melhor representassem os temas escolhidos. Da primeira edição do Guia Alimentar foram selecionados os tópicos “Porções de Alimentos (em Gramas) e Medidas Usuais de Consumo Correspondentes” (Anexo C) e “Água” (Diretriz sete), que foram adaptados e apresentados como modelos exemplificativos de refeições, tamanho de porções e recomendação hídrica. Quanto à segunda edição do guia, foram incorporados os tópicos “Escolha dos Alimentos” (Capítulo 2) e “Dos Alimentos à Refeição” (Capítulo 3), reunidos sob a categoria escolha dos alimentos (classificação quanto ao grau de processamento).

Utilizou-se uma ferramenta de design gráfico online para a criação dos elementos visuais do álbum. Seguiu-se com o processo de formatação e diagramação, considerando os pressupostos para a construção e eficácia de materiais educativos, os quais são relacionados com conteúdo, linguagem, ilustração, layout e design (Moreira *et al.*, 2003).

O álbum seriado resultante deste trabalho encontra-se disponível na íntegra e de forma gratuita no link: <https://drive.google.com/file/d/1qhH6mhZ5Xxar96OYMmklC-LXUDaJI6og/view?usp=sharing>.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O álbum seriado “Orientações Nutricionais para Indivíduos Analfabetos” compôs-se, em sua versão final, por 56 páginas abordando os temas: escolha dos alimentos (classificação quanto ao grau de processamento), modelos exemplificativos de refeições, tamanho das porções e recomendação hídrica.

A Figura 1, correspondente às páginas um a 12 do álbum, ilustra a aplicação do recurso lúdico do semáforo como estratégia pedagógica para a classificação dos alimentos segundo o grau de

processamento. A cor verde, associada à orientação “siga”, representa os alimentos in natura e minimamente processados, exemplificados pelo milho e pela farinha de milho. A cor amarela, com o sinal de “atenção”, refere-se aos alimentos processados, como o milho em conserva. Já a cor vermelha, sinalizando “pare”, representa os alimentos ultraprocessados, ilustrados por produtos como o salgadinho de milho. Essa codificação visual busca facilitar o entendimento do público-alvo sobre quais alimentos devem ser priorizados ou evitados no cotidiano alimentar.

As páginas seguintes apresentam os alimentos in natura e minimamente processados. Foram incluídos elementos gráficos representando uma variedade de grupos alimentares, como frutas, legumes, verduras, alimentos proteicos, oleaginosas, temperos, cereais e leguminosas. Destaca-se a valorização de alimentos regionais e de fácil acesso, com o objetivo de aproximar as orientações nutricionais da realidade do público-alvo, favorecendo a identificação e a adoção de escolhas alimentares mais saudáveis.

A Figura 2, correspondente às páginas 13 a 24 do álbum, apresenta a continuidade da classificação dos alimentos segundo o grau de processamento, abordando os alimentos processados e ultraprocessados. As páginas 13 a 16 retratam os alimentos processados, definidos pelo Guia Alimentar para a População Brasileira como alimentos in natura ou minimamente processados que receberam a adição de sal, açúcar ou gordura para preservar ou realçar o sabor (Brasil, 2014). A página 14 ilustra visualmente essa definição por meio de combinações entre ingredientes básicos e aditivos, utilizando símbolos matemáticos para representar a formação de alimentos processados.

As páginas 17 a 24 são dedicadas aos alimentos ultraprocessados, caracterizados por serem formulações industriais feitas a partir de ingredientes refinados e aditivos de uso exclusivamente industrial. Estão representados produtos como biscoitos recheados, guloseimas, salgadinhos, alimentos prontos para consumo, embutidos, refrigerantes, bebidas artificiais e

Figura 1 - Álbum seriado, páginas um a 12.



Figura 2: Álbum seriado, páginas 13 a 24.



iogurtes com adição de açúcar. A sinalização em vermelho do semáforo é reforçada visualmente nessas páginas, indicando que esses alimentos devem ser evitados no cotidiano por estarem muito associados a Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT).

A Figura 3, que reúne as páginas 25 a 28 do álbum, aborda os ingredientes culinários, como óleos, gorduras, sal e açúcar, com base na orientação do guia alimentar de utilizá-los em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias. Um símbolo de alerta é utilizado para sinalizar a necessidade de moderação no uso desses ingredientes. A classificação visual com ícones de “positivo” e “negativo” é empregada para diferenciar os tipos de óleos e gorduras, destacando, por exemplo, o óleo vegetal e o azeite como escolhas mais adequadas em relação às gorduras saturadas. O sal e o açúcar são apresentados em suas diferentes formas comerciais, como sal refinado, sal rosa, açúcar cristal, demerara e mascavo, reforçando a ideia de que, independentemente do tipo, seu uso deve ser moderado.

As Figuras quatro e cinco, que correspondem às páginas 29 a 56 do álbum, apresentam orientações sobre escolhas alimentares para as principais refeições e lanches, com base nas recomendações dos guias alimentares, especialmente no capítulo “Dos alimentos à refeição”, e no “Anexo C” das versões de 2014 e 2008, respectivamente. Esta seção do álbum inicia-se com uma ilustração que simboliza a sensação de fome, seguida por uma sequência de lâminas que abordam os diferentes momentos do dia e sugerem combinações alimentares equilibradas para café da manhã, almoço, jantar, ceia e lanches intermediários. As imagens reforçam a importância do fracionamento das refeições e do consumo prioritário de alimentos in natura e minimamente processados.

Além das recomendações qualitativas, o álbum fornece orientações sobre as quantidades apropriadas de consumo, utilizando representações visuais como colheres, mãos e pratos para facilitar a compreensão das medidas caseiras, de modo a tornar a informação mais acessível ao público-alvo. A Figura cinco encerra a seção

Figura 3 - Álbum seriado, páginas 25 a 28.



Figura 4 - Álbum seriado, páginas 29 a 44.

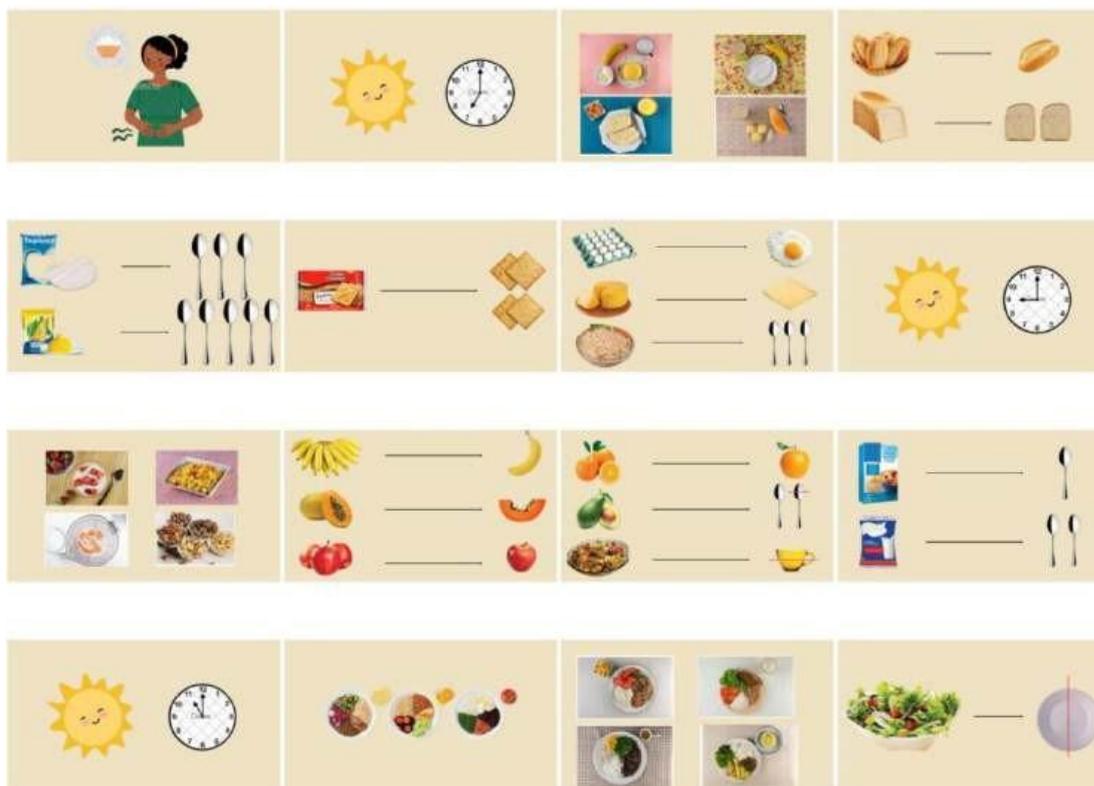
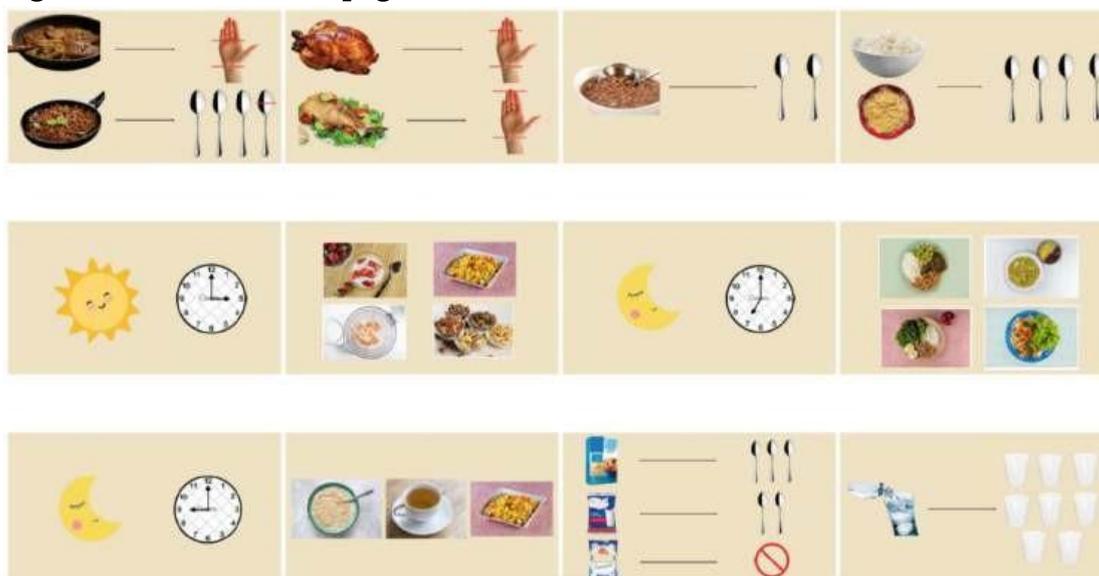


Figura 5 - Álbum seriado, páginas 45 a 56.



com a recomendação hídrica, apresentada na página 56, que enfatiza a ingestão adequada de água ao longo do dia.

No âmbito da APS, a elaboração e implementação de ações educativas apoiadas por tecnologias

educacionais favorecem uma abordagem mais interativa entre profissionais de saúde e usuários. Essa estratégia contribui para a construção do conhecimento de forma participativa, indo além do modelo tradicional centrado em consultas

individuais e despersonalizadas, muitas vezes restritas ao acompanhamento clínico. A disseminação de materiais educativos, especialmente aqueles adaptados às necessidades específicas de populações vulneráveis, configura-se como uma ferramenta estratégica no gerenciamento de condições crônicas, como o diabetes mellitus (Chaves *et al.*, 2021; Gonçalves, 2019).

Nesse contexto, o álbum seriado desenvolvido neste estudo foi concebido como um instrumento de apoio a nutricionistas atuantes na APS, com o objetivo de subsidiar ações educativas individuais ou coletivas junto à população analfabeta. Ao associar linguagem visual acessível, conteúdo técnico-científico e orientações práticas sobre alimentação saudável, o material busca promover autonomia nas escolhas alimentares, ampliar o acesso à informação e fortalecer o vínculo entre profissionais e usuários.

Magalhães *et al.* (2020), destacaram a importância da utilização de tecnologias educacionais impressas, como o álbum seriado, elaboradas com exatidão metodológica e com informações bem formuladas, para promover a conscientização do usuário e incentivar um estilo de vida saudável. A aplicação dessas tecnologias educacionais favorece o estabelecimento e fortalecimento de vínculos, além de estimular a adoção de práticas de autocuidado entre a população.

Cabral *et al.* (2021), em seu estudo que validou uma tecnologia educativa para a promoção do autocuidado em indivíduos com hanseníase, utilizou o recurso da linguagem não verbal como principal ferramenta a fim de garantir um processo visualmente didático e alcançar pessoas com baixos índices de escolaridade. Como resultado, constatou que houve maior compreensão do assunto abordado na cartilha pelos usuários, incluindo os indivíduos não alfabetizados.

A abordagem da classificação dos alimentos segundo o grau de processamento mostra-se especialmente relevante diante do aumento expressivo no consumo de alimentos ultraprocessados pela população brasileira, sobretudo entre os indivíduos com menor renda e escolaridade. Dados nacionais indicam que a participação

desses produtos nas aquisições alimentares das famílias passou de 12,6% em 2002 para 18,4% em 2018, com crescimento proporcionalmente maior entre aqueles com menor nível educacional (Louzada *et al.*, 2023).

Essa tendência é preocupante, uma vez que diversas evidências científicas associam o consumo frequente de alimentos ultraprocessados a padrões alimentares com maior densidade energética, teores elevados de açúcares e gorduras não saudáveis, além de menor conteúdo de fibras, proteínas, vitaminas e minerais. Consequentemente, essas dietas contribuem para o aumento do risco de desenvolvimento de Doenças Crônicas Não

Transmissíveis (DCNT), como obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares (Costa *et al.*, 2019).

Em um artigo de revisão que investigou a inclusão de alimentos regionais em cartilhas educativas, destacou-se a importância de considerar a regionalidade na elaboração desses materiais. A incorporação de elementos da cultura alimentar local busca valorizar os saberes e práticas alimentares tradicionais, favorecendo a identificação do público com o conteúdo apresentado (Martins *et al.*, 2024). Nesse sentido, o álbum desenvolvido neste estudo procurou incorporar alimentos regionais e de fácil acesso da população, reforçando a importância da contextualização sociocultural nas estratégias de educação em saúde.

Dentre as limitações identificadas neste estudo, destaca-se a escassez de pesquisas que abordem de forma aprofundada o analfabetismo em sua relação direta com a promoção da saúde, especialmente no contexto da alimentação e nutrição voltadas à prevenção e ao controle de DCNT. Na maioria dos trabalhos, o analfabetismo é tratado apenas como um dado sociodemográfico, sem a devida atenção às implicações práticas dessa condição sobre o acesso à informação em saúde.

Além disso, são raros os materiais educativos especificamente desenvolvidos para atender às necessidades desse público, cuja vulnerabilidade exige abordagens metodológicas

e comunicacionais diferenciadas. Nesse cenário, ressalta-se a originalidade e relevância do presente estudo, que apresenta uma tecnologia educacional acessível, visualmente didática e culturalmente sensível, voltada à população analfabeta atendida na APS. O álbum seriado desenvolvido contribui para a ampliação da autonomia dos usuários em suas escolhas alimentares, fortalecendo ações de educação nutricional com foco na promoção da saúde e na prevenção das DCNT.

CONCLUSÃO

O álbum seriado “Orientações Nutricionais para Indivíduos Analfabetos” foi desenvolvido como material de apoio para nutricionistas das equipes multiprofissionais da APS, visando subsidiar ações educativas, tanto individuais quanto coletivas, voltadas a essa população. Seu uso busca promover a autonomia nas escolhas alimentares e favorecer a adesão às orientações nutricionais, contribuindo diretamente para a promoção da saúde, bem como para a prevenção e o controle das DCNT. Ressalta-se, ainda, a necessidade de ampliar o número de estudos com foco na população analfabeta, além de expandir a produção de materiais educativos específicos que atendam às suas particularidades.

REFERÊNCIAS

BAGNI, U. V.; BORGES, T. L. D.; FERREIRA, A. A. Nutrição inclusiva:(re) conhecendo os caminhos da inclusão na prática do nutricionista. DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde, v. 18, p. e66037-e66037, 2023. DOI: <https://doi.org/10.12957/demetra.2023.66037>

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CABRAL, B. T.; ALVES, S. A. A.; MARTINS, R. M. G.; ALBUQUERQUE, G. A.;

CAVALCANTE, E. G. R.; LOPES, M. D. S. V. Validação de cartilha educativa para promoção do autocuidado à pessoa com hanseníase. Revista Recien-Revista Científica de Enfermagem, v. 11, p. 289-299, 2021. DOI: <https://doi.org/10.24276/rrecien2021.11.36.289-299>

CHAVES, M. A. A.; SANTOS, R. F. D.; MOURA, L. K. B.; LAGO, E. C.; SOUSA, K.

H. J. F.; ALMEIDA, C. A. P. L. Elaboração e validação de um álbum seriado para prevenção do pé diabético. Revista Cuidarte, v. 12, p. e1233, 2021. DOI: <https://doi.org/10.15649/cuidarte.1233>

COSTA, C. DOS S.; SATTAMINI, I. F.; STEELE, E. M.; LOUZADA, M. L. DA C.;

CLARO, R. M.; MONTEIRO, C. A. Consumption of ultra-processed foods and its association with sociodemographic factors in the adult population of the 27 Brazilian state capitals (2019). Revista De Saúde Pública, v. 55, p. 47, 2021. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055002833>

GONÇALVES, M. D. S.; CELEDÔNIO, R. F.; TARGINO, M. B.; DE OLIVEIRA ALBUQUERQUE T.; FLAUZINO, P. A.; BEZERRA, A. N.; LOPES, S. C. Construção

e validação de cartilha educativa para promoção da alimentação saudável entre pacientes diabéticos. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, v. 32, p. 7781, 2019. DOI: <https://doi.org/10.5020/18061230.2019.7781>

INSTITUTO PAULO MONTENEGRO. Indicador de Analfabetismo Funcional – INAF [Internet]. Acesso em: 21 jan. 2025. Disponível em: <https://alfabetismofuncional.org.br/alfabetismo-no-brasil/>

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE [Internet].

Painel de Indicadores. Acesso em: 21 jan. 2025. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/indicadores.html>

LOUZADA, M. L. D. C.; CRUZ, G. L. D.; SILVA, K. A. A. N.; GRASSI, A. G. F.;

ANDRADE, G. C.; RAUBER, F.; MONTEIRO, C. A. Consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil: distribuição e evolução temporal 2008–2018. Revista de Saúde Pública, v. 57, p. 12, 2023. DOI: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2023057004744>

MAGALHÃES, V. M. D. P. R.; SANTOS, R. F. D.; RAMOS, C. V., FEITOSA; L. G.

G. C.; LAGO, E. C.; SOUSA, E. K. S.; ALMEIDA, C. A. P. L. Validação de álbum

seriado para enfermeiros da atenção básica sobre a violência doméstica contra a mulher. *Cogitare enfermagem*, v. 25, p. e62729, 2020

MALDONADO, L.; FARIAS, S. C.; DAMIÃO, J. D. J.; CASTRO, L. M. C.; SILVA, A.

C. F. D.; CASTRO, I. R. R. D. Proposta de educação alimentar e nutricional integrada ao currículo de Educação Infantil e Ensino Fundamental. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 37,

p. e00152320, 2022. DOI: 10.1590/0102-311X00152320

MARTINS, G. D. S.; DA SILVA, A. V. V.; MATIAS, N. S. L.; BEZERRA, A. N.; DE ARAÚJO NOGUEIRA, M. D.; BORGES, L. P. S. L.; MAIA, C. S. C. A regionalidade

da alimentação brasileira em cartilhas educativas para a promoção da saúde de escolares: uma revisão integrativa. *Nutrivisa-Revista de Nutrição e Vigilância em Saúde*, v. 11(1),

p. E12822-E12822, 2024. DOI: <https://doi.org/10.59171/nutrivisa-2024v11e12822>

MOREIRA, MARIA DE FÁTIMA; NÓBREGA, MARIA MIRIAM LIMA DA; SILVA,

MARIA IRACEMA TABOSA DA. Comunicação escrita: contribuição para a elaboração de material educativo em saúde. *Revista brasileira de enfermagem*, v. 56, p. 184-188, 2003.

POLIT, DENISE F.; BECK, CHERYL TATANO. Fundamentos de pesquisa em enfermagem: avaliação de evidências para a prática da enfermagem. Artmed Editora, 2018.

SARAIVA, N. C. G.; CAVALCANTE, L. M.; DE ARAUJO, T. L. Promoção do controle

de peso corporal infantil: validação de álbum seriado. *Rev Rene*, v. 21, p. 29, 2020. DOI: <https://doi.org/10.15253/2175-6783.20202143642>

RECEBIDO: 8.2.2025

ACEITO: 3.6.2025

PUBLICADO: 12.6.2025