


**O PRATO SAUDÁVEL SENSORIAL COMO ESTRATÉGIA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE DE INDIVÍDUOS COM DEFICIÊNCIA VISUAL EM CIDADE DO INTERIOR DE SÃO PAULO, SP**

**Luiza Cristina Godim Domingues Dias<sup>A</sup>, Renata Maria Galvão de Campos Cintra<sup>B</sup>**



ARTICLE INFO	<u>RESUMO</u>
<p><b>Article history:</b>  <b>Received:</b> Feb, 5<sup>th</sup> 2025  <b>Accepted:</b> Apr, 2<sup>nd</sup> 2025</p>	<p><b>Objetivo:</b> Este estudo teve como meta favorecer a construção de hábitos alimentares saudáveis utilizando material educativo baseado no Guia Alimentar para a População Brasileira do Ministério da Saúde, por pessoas com deficiência visual atendidos pelo Núcleo de Atendimento Pedagógico Especializado (NAPE) da cidade de Botucatu, São Paulo.</p>
<p><b>Palavras-chave:</b>            Deficiência Visual;            Educação Alimentar;            Guia Alimentar;            Autonomia;            Qualidade de Vida.</p>	<p><b>Referencial Teórico:</b> O trabalho foi fundamentado no Guia Alimentar para a População Brasileira do Ministério da Saúde com a finalidade de permitir a construção de hábitos alimentares saudáveis por pessoas com deficiência visual e melhorar a qualidade de vida desta população.</p>
	<p><b>Método:</b> Trata-se de um relato de experiência de ação de educação em saúde e educação alimentar e nutricional, protagonizado por acadêmicos e professores dos cursos da Nutrição da Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho UNESP de Botucatu. Os materiais utilizados para a montagem do prato saudável foram aqueles preconizado pelo Ministério da Saúde (MS). Pratos com delimitações pertencentes aos grupos alimentares contendo os alimentos foram distribuídos entre os participantes para familiarização e aprendizado das propriedades sensoriais desses alimentos. Tomado o conhecimento das características do prato saudável, cada participante, através de seus sentidos e preferências alimentares, montou seu prato saudável sensorial.</p>
	<p><b>Resultados e Discussão:</b> A atividade intitulada “O Prato Saudável Sensorial como Estratégia na Atenção Primária à Saúde de Indivíduos com Deficiência Visual no Município de Botucatu-SP” foi o primeiro encontro sobre alimentação e nutrição realizado na instituição NAPE. Os participantes montaram seus pratos de acordo com suas preferências alimentares com o auxílio dos alunos do curso de nutrição e seguindo as diretrizes preconizadas pelo MS. Ao final da degustação de cada alimento, os participantes foram convidados a expressar sua opinião com diálogo sobre as propriedades nutricionais.</p>
	<p><b>Implicações da Pesquisa:</b> As implicações práticas deste estudo são apresentadas sobre como permitir a autonomia de pessoas com deficiência visual bem como proporcionar melhor qualidade de vida as mesmas, contribuindo para a maior segurança na realização das atividades diárias entre elas a alimentação.</p>
	<p><b>Originalidade:</b> Este estudo contribui socialmente ao promover a inclusão, melhorar a qualidade de vida e garantir a autonomia alimentar de pessoas com deficiência visual. Foi possível identificar as necessidades específicas na área da alimentação, desenvolver tecnologias e materiais acessíveis, e promover a educação alimentar para um consumo mais consciente e saudável.</p>
	<p>Doi: <a href="https://doi.org/10.26668/businessreview/2025.v10i5.5492">https://doi.org/10.26668/businessreview/2025.v10i5.5492</a></p>

<sup>A</sup> Doutora em Fisiopatologia em Clínica Médica – Metabolismo e Nutrição. Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista Julio de Mesquita Filho (UNESP). Botucatu, São Paulo, Brasil.

E-mail: [lc.dias@unesp.br](mailto:lc.dias@unesp.br)

<sup>B</sup> Doutora em Ciências dos Alimentos. Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista Julio de Mesquita Filho (UNESP). Botucatu, São Paulo, Brasil. E-mail: [renata.cintra@unesp.br](mailto:renata.cintra@unesp.br)

## THE HEALTHY SENSORY PLATE AS A STRATEGY IN PRIMARY HEALTH CARE FOR PEOPLE WITH VISUAL IMPAIRMENT IN A CITY IN THE INTERIOR OF SÃO PAULO, SP

### ABSTRACT

**Objective:** The objective of this study was to encourage the development of healthy eating habits using educational material based on the Food Guide for the Brazilian Population of the Ministry of Health, by people with visual impairment assisted by the Specialized Pedagogical Assistance Center (NAPE) in the city of Botucatu, São Paulo.

**Theoretical Reference:** The work was based on the Food Guide for the Brazilian Population of the Ministry of Health, with the aim of enabling people with visual impairment to build healthy eating habits and improve their quality of life.

**Method:** This is a report of experience in health education and food and nutrition education, carried out by academics and professors of the Nutrition courses of the Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho UNESP of Botucatu. The materials used to assemble the healthy plate were those recommended by the Ministry of Health (MS). Plates with the food groups were distributed among the participants so that they could become familiar with the sensory properties of these foods. Once the characteristics of the healthy dish were known, each participant, using his or her senses and food preferences, assembled his or her sensory healthy dish.

**Results and Discussion:** The activity "The Healthy Sensory Plate as a Strategy in Primary Health Care for the Visually Impaired in the Municipality of Botucatu-SP" was the first meeting on food and nutrition held at the NAPE institution. The participants prepared their dishes according to their dietary preferences with the help of the students of the nutrition course and following the guidelines recommended by the Ministry of Health. At the end of the tasting of each food, participants were invited to express their opinion through a dialogue about its nutritional properties.

**Research Implications:** The practical implications of this study are how to enable the autonomy of people with visual impairment and provide them with a better quality of life, contributing to greater safety in carrying out daily activities, including eating.

**Originality:** This study makes a social contribution by promoting inclusion, improving quality of life and ensuring food autonomy for people with visual impairment. It was possible to identify specific needs in the area of food, develop accessible technologies and materials, and promote food education for a more conscious and healthy consumption.

**Keywords:** Visual Impairment, Food Education, Food Guide, Autonomy, Quality of Life.

## EL PLATO SENSORIAL SALUDABLE COMO ESTRATEGIA EN LA ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD PARA PERSONAS CON DEFICIENCIA VISUAL EN UNA CIUDAD DEL INTERIOR DE SÃO PAULO, SP

### RESUMEN

**Objetivo:** El objetivo de este estudio fue incentivar el desarrollo de hábitos alimentarios saludables utilizando material educativo basado en la Guía Alimentaria para la Población Brasileña del Ministerio de Salud, por personas con deficiencia visual asistidas por el Centro de Asistencia Pedagógica Especializada (NAPE) en la ciudad de Botucatu, São Paulo.

**Referencia Teórica:** El trabajo se basó en la Guía Alimentaria para la Población Brasileña del Ministerio de Salud, con el objetivo de que las personas con deficiencia visual puedan construir hábitos alimentarios saludables y mejorar su calidad de vida.

**Método:** Se trata de un informe de experiencia en educación para la salud y educación alimentaria y nutricional, realizado por académicos y profesores de los cursos de Nutrición de la Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho UNESP de Botucatu. Los materiales utilizados para armar el plato saludable fueron los recomendados por el Ministerio de Salud (MS). Se distribuyeron platos con los grupos de alimentos entre los participantes para que se familiarizaran con las propiedades sensoriales de estos alimentos. Una vez conocidas las características del plato saludable, cada participante, utilizando sus sentidos y preferencias alimentarias, armó su plato saludable sensorial.

**Resultados y Discusión:** La actividad "El Plato Saludable Sensorial como Estrategia en la Atención Primaria a la Salud de las Personas con Deficiencia Visual del Municipio de Botucatu-SP" fue el primer encuentro sobre alimentación y nutrición realizado en la institución NAPE. Los participantes prepararon sus platos de acuerdo con sus preferencias dietéticas con la ayuda de los alumnos del curso de nutrición y siguiendo las directrices recomendadas por el Ministerio de Salud. Al final de la degustación de cada alimento, se invitó a los participantes a expresar su opinión mediante un diálogo sobre sus propiedades nutricionales.

**Implicaciones de la Investigación:** Las implicaciones prácticas de este estudio son cómo posibilitar la autonomía de las personas con deficiencia visual y proporcionarles una mejor calidad de vida, contribuyendo a una mayor seguridad en la realización de las actividades cotidianas, incluida la alimentación.

**Originalidad:** Este estudio hace una contribución social al promover la inclusión, mejorar la calidad de vida y garantizar la autonomía alimentaria de las personas con deficiencia visual. Fue posible identificar necesidades específicas en el área de alimentación, desarrollar tecnologías y materiales accesibles y promover la educación alimentaria para un consumo más consciente y saludable.

**Palabras clave:** Discapacidad Visual, Educación Alimentaria, Guía Alimentaria, Autonomía, Calidad de Vida.

## 1 INTRODUÇÃO

Segundo a Legislação Nacional de Segurança Alimentar (2017) para estabelecer-se uma vida digna e para o bem estar de todos é necessário a garantia de uma alimentação adequada e saudável, não podendo haver distinção de natureza alguma, garantindo aos brasileiros e estrangeiros residentes do Brasil o direito à vida, liberdade, igualdade, segurança e a propriedade, com especial destaque às pessoas com deficiências, para assegurar o contexto da inclusão.

De acordo com a Classificação Internacional de Doenças (CID10), a deficiência visual corresponde à perda parcial ou total da visão, e compreende a baixa visão e a cegueira. Na 11ª Revisão da Classificação Internacional e Estatística de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID-11) da OMS, são disponibilizados os valores para a categorização da perda visual, com correção óptica se presente. As causas da deficiência visual podem ser hereditárias ou adquiridas no decorrer da vida e podem trazer limitações que levam a dependência na realização de algumas atividades diárias como locomover-se, executar algum trabalho e até mesmo o ato de alimentar-se. Essa dependência e as barreiras encontradas podem levar a um maior consumo de alimentos ultraprocessados pela maior facilidade de acesso e preparo, além da maior palatabilidade, expondo estes indivíduos a risco aumentado para o desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (Brasil, 2010; Silva et al., 2021).

As pessoas cegas de causa congênita ou aquelas que adquirem a cegueira ao longo da vida não tem oportunidades relacionadas à sociedade de um modo geral. No entanto, a cegueira de forma adquirida força o rompimento da pessoa com hábitos que já estava adaptado como: comunicação, mobilidade, trabalho e lazer (UFJF, 2015). Trata-se de um processo de adaptação muitas vezes conflituoso, podendo causar sérias dificuldades, gerando traumas e exigindo adaptação social. (Felicetti et al., 2016).

Para Cerqueira (2015) a perda de visão pode ser entendida como perda do “campo visual” olha para algo que não se encontra mais ali – silêncio visual; perda da integridade física,

sente-se mutilado, está diferente do que era anteriormente e diferente dos que o cercam; perda do contato real com o meio ambiente, perdendo assim um vínculo com a realidade; perda das habilidades básicas como capacidade de andar; estando só é observado, estando com outras pessoas sente-se isolado; perda das técnicas da vida diária, passa por repetidos fracassos nessas atividades que nunca o deixam esquecer que está cego.

Segundo Almeida e Araújo (2013), o indivíduo cego, principalmente quando por causa adquirida necessita fazer ajustes pelo que lhe é repassado através da verbalização e o que já conhece por meio de sua própria percepção.

De acordo com Felicetti et al., 2016 a cegueira ou baixa visão não deve ser analisada como um obstáculo para a realização das tarefas cotidianas, a adaptação é adquirida pela prática e, assim, há o aperfeiçoamento. O importante é que o indivíduo não tenha receio ao pedir ajuda à uma pessoa com visão normal quando sentir necessidade

Costa, 2010 ressalta que os deficientes visuais necessitam utilizar os demais sentidos para compensar a falta ou dificuldade de visão. Portanto, faz-se necessário que lhes sejam oferecidas oportunidades que permitam o desenvolvimento de habilidades através dos demais sentidos.

Um estudo realizado por Kostyra et al. (2017) envolvendo 250 pessoas com deficiência visual revelou que a preparação dos alimentos apresenta muitos desafios a eles, onde 49,6% dos entrevistados revelaram preparar as refeições sozinhos sem supervisão; 11,2% dos consumidores são atendidos por não-cegos durante o preparo; 7,2% receberam ajuda de outra pessoa com deficiência visual e 32% preparam sua refeição com auxílio de não-cegos e deficientes visuais. Para 73% dos entrevistados a preparação do jantar leva de 30 minutos a 2 horas e 23% leva mais de 2 horas para preparar. Em questão de múltipla escolha os participantes foram questionados sobre as dificuldades de preparar o jantar, sendo as respostas, descascar legumes (82,1%), fritar alimentos (72%) e cozimento (10,1%). O estudo aponta que 57,6% dos entrevistados compram produtos prontos como pão de forma, queijos e produtos cárneos que utilizam para preparar o café da manhã e jantar, e que, apesar de ser uma dificuldade preparar alimentos, apenas 14% compram pratos prontos para aquecer, frutas e legumes congelados, e 28,4% dizem comprar alimentos frescos/in natura para preparar refeições.

Dentre as atividades que mais impactam o cotidiano dos deficientes visuais, estão aquelas relacionadas à alimentação. Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), a alimentação adequada e saudável é um direito humano básico, deve estar acessível fisicamente e financeiramente, de acordo com aspectos sociais e biológicos. É um dos componentes importantes da qualidade de vida do ser humano que está relacionado diretamente com a saúde.

Felicetti et al, 2016 ressalta que as práticas relacionadas a alimentação de deficientes visuais sejam iniciadas o mais precocemente possível para que as pessoas possam obter autonomia e independência.

Diante do exposto, o objetivo desta ação de educação alimentar e nutricional foi favorecer a construção de hábitos alimentares saudáveis por pessoas com deficiência visual, atendidos pelo Núcleo de Atendimento Pedagógico Especializado (NAPE) da cidade de Botucatu, São Paulo

## **2 MÉTODO**

Trata-se de um relato de experiência de ação de educação em saúde e educação alimentar e nutricional, protagonizado por acadêmicos e professores dos cursos da Nutrição da Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho UNESP de Botucatu, SP. As atividades foram planejadas pelos alunos do 5º ano do curso em estágio curricular obrigatório em Nutrição em Saúde Pública e o NAPE, tendo ocorrido em duas etapas: 1 montagem do prato saudável :Foram utilizados alimentos in natura ou preparados, pertencentes a diferentes grupos de acordo com categoria nutricional, e pratos plásticos com divisões perceptíveis ao tato, feitas com Micropore. Os materiais utilizados para a montagem do prato saudável foram aqueles preconizado pelo Ministério da Saúde (MS). Pratos com delimitações pertencentes aos grupos alimentares contendo os alimentos foram distribuídos entre os participantes para familiarização e conhecimento das propriedades sensoriais desses alimentos. Tomado o conhecimento das características do prato saudável, cada participante, através de seus sentidos e preferências alimentares, montou seu prato saudável sensorial. Na etapa 2, os participantes foram desafiados a descobrir o alimento consumido por meio do tato, olfato e paladar, entre as opções oferecidas: quibe de forno light, salada de frutas com morango, manga, uva verde, banana e bolo de cenoura.

## **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A atividade intitulada “O Prato Saudável Sensorial como Estratégia na Atenção Primária à Saúde de Indivíduos com Deficiência Visual no Município de Botucatu-SP” foi o primeiro encontro sobre alimentação e nutrição realizado na instituição NAPE. Os participantes montaram seus pratos de acordo com suas preferências alimentares com o auxílio dos alunos

do curso de nutrição e seguindo as diretrizes preconizadas pelo MS. Todos foram encorajados a aplicar o método em sua rotina e, deste modo realizaram a atividade sem dificuldades, demonstrando compreensão e curiosidade acerca do tema e sua importância para a qualidade de vida frente a deficiência visual. Além disso, manifestaram entusiasmo para aplicar o método na rotina alimentar diária.

Previamente à atividade, os participantes foram convidados a realizar a degustação colocando toda a atenção ao momento presente e às sensações que a degustação do alimento despertava, mostrando a importância do comer. O público foi acomodado em cadeiras, formando um semicírculo, numa sala de aula disponibilizada para esta atividade. Para identificar qual o alimento estava sendo apresentado, foi oferecido um alimento em cada rodada, para a degustação e identificação através do paladar, olfato e tato. Feito isto, os alimentos foram colocados no respectivo espaço do prato sempre com a orientação dos estudantes. Todas as amostras foram preparadas e porcionadas de modo a serem agradáveis para a degustação. Ao final da degustação de cada alimento, os participantes foram convidados a expressar sua opinião sobre os mesmos, e houve diálogo sobre as propriedades nutricionais

#### 4 CONCLUSÕES

A partir da experiência sensorial e informações nutricionais, os participantes elaboraram seu prato saudável como preconizado pelo Ministério da Saúde, respeitando suas preferências alimentares. Ações de educação em saúde com deficientes visuais são essenciais na busca por minimizar as barreiras encontradas no cotidiano destes sujeitos, além de contribuir na formação de profissionais críticos e sensíveis a estas demandas.

#### REFERÊNCIAS

- BRASIL. Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Legislação Básica do Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Brasília, DF: Presidência da República. 2017. 84 p. Disponível em: <https://nutritotal.com.br/wp->
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Política Nacional de Saúde da Pessoa com Deficiência. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2010. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_pessoa\\_com\\_deficiencia.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_pessoa_com_deficiencia.pdf)>.
- CERQUEIRA, Jonir Bechara; FERREIRA, Elise de Melo Borba. Recursos didáticos na educação especial. Instituto Benjamin Constan. 2015. Disponível em: <[http://www.deficienciavisual.pt/txt-recursos\\_didaticos](http://www.deficienciavisual.pt/txt-recursos_didaticos)

Felicetti, S. A., Bernardine, A. G., Carteli, Z., & Santos, S. A. dos. (2016). Guia Alimentar para a População Brasileira, 2ª edição. Brasília- DF 2014.

KOSTYRA, Eliza et al. Food shopping, sensory determinants of food choice and meal preparation by visually impaired people. Obstacles and expectations in daily food experiences. *Appetite*, v 113, pages 14-22. 2017.

Universidade Federal de Juiz de Fora. *NutrInclusão: uma nova maneira de enxergar os alimentos*. 2013.