



USO DA ESTRATÉGIA “NUDGE” COMO INCENTIVO PARA O CONSUMO SAUDÁVEL DE ALIMENTOS REGIONAIS EM ESCOLARES DE MANAUS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

CAMILLY OLIVEIRA DA COSTA; LETICIA VICTORIA SILVA DE CASTRO; AMANDA GEOVANA CAMPELO LIMA; GABRIEL SILVA FERNANDES; RITA DE CÁSSIA DE ASSUNÇÃO MONTEIRO

RESUMO

O aumento da prevalência de inadequação do peso corporal na infância tem sido apontado como um dos principais problemas de saúde pública no Brasil e no mundo. Pesquisas têm relacionado esse agravo à redução do consumo de alimentos *in natura* aliada ao aumento da participação dos produtos processados e ultraprocessados na alimentação. O resgate da cultura alimentar regional para a melhoria do perfil de saúde da população brasileira tem permeado as políticas públicas de alimentação e nutrição. Dentre as estratégias utilizadas para mudança do comportamento alimentar, o “nudge”, uma ferramenta para a arquitetura das escolhas, tem se mostrado efetiva no ambiente escolar. Desse modo, esse trabalho tem como objetivo descrever a experiência de quatro acadêmicos da Universidade do Estado do Amazonas quanto ao uso da estratégia nudge como incentivo para o consumo saudável de alimentos regionais em escolares. Trata-se de um relato de experiência sobre um projeto de extensão da Universidade do Estado do Amazonas, produzido por dois acadêmicos do curso de Enfermagem e dois de medicina. O projeto foi nomeado como “Chef Curumim” e foi realizado com cerca de 35 escolares na faixa etária de 10 anos, de uma turma do ensino fundamental I, de uma escola pública de Manaus. No referido projeto utilizou-se a estratégia “nudge” como incentivo para o consumo saudável de alimentos regionais em escolares. A estratégia “nudge” se mostrou muito eficaz visto que os escolares tiveram uma grande adesão às atividades propostas e uma melhora considerável na alimentação com base no formulário de marcadores de alimentação saudável.

Palavras-chave: Alimentação Regional; Arquitetura de escolhas; Consumo consciente; Comportamento alimentar; Educação Nutricional.

1 INTRODUÇÃO

No Brasil dados do Ministério da Saúde estimam que 6,4 milhões de crianças têm excesso de peso. Segundo o relatório público do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional até meados de setembro de 2022 mais de 340 mil escolares de 5 a 10 anos de idade foram diagnosticadas com obesidade e, a Região Norte possui 6,93% de crianças obesas nessa faixa etária, que são acompanhadas pelo Sistema Único de Saúde (Brasil, 2022). Pesquisas têm relacionado esses índices à substituição de hábitos alimentares tradicionais por produtos industrializados prontos para consumo, com baixa qualidade nutricional, caracterizados pelo alto teor de gordura saturada, açúcar, sódio e aditivos químicos. Consequência da forte influência do fenômeno de globalização que a alimentação vem sofrendo, originando uma espécie de modernidade alimentar, dominada por escolhas alimentares padronizadas (UNICEF, 2023; Louzada *et al.*, 2021).

A Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS), uma das principais diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) tem como objetivo apoiar Estados e municípios no desenvolvimento da promoção e proteção à saúde da população, tendo também como alvos a prevenção e o cuidado integral dos agravos relacionados à alimentação e nutrição. Dentre suas linhas de ação, destaca-se a Estratégia Nacional para Prevenção e Atenção à Obesidade Infantil (PROTEJA) instituída em 2021, que tem por objetivo deter o avanço da obesidade infantil e contribuir para o cuidado e para a melhoria da saúde e da nutrição das crianças. As ações propostas requerem articulação entre diferentes setores da sociedade que possam atuar favorecendo às escolhas e hábitos de vida saudáveis, tendo como um dos eixos a promoção da saúde nas escolas para torná-las espaços que promovam o consumo de alimentos adequados e saudáveis, ressaltando o papel da educação, da comunicação e da disseminação de informação. Em adição, o resgate da alimentação como um constructo amplo que inclui o consumo alimentar tradicional, econômico e ambientalmente sustentável, que respeite as especificidades regionais como estratégia para a melhoria da saúde tem permeado as políticas públicas de alimentação e nutrição (Brasil, 2022).

O Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PLANSAN) apresenta dentre seus grandes desafios, a promoção e proteção da alimentação adequada e saudável para a população brasileira, tendo como uma de suas metas estratégicas o fortalecimento da cultura alimentar regional e o respeito à biodiversidade, com implementação efetiva das diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014; Brasil, 2017).

Nesse contexto, existe uma ampla preocupação governamental e de parte dos profissionais da saúde sobre o comportamento alimentar das crianças e em como orientá-lo para uma direção mais saudável (Decosta *et al.*, 2017). Como uma forma de solucionar essa problemática várias metodologias têm sido estudadas, uma delas é a arquitetura de escolhas, também conhecida como "*nudge*". A estratégia *nudge* surgiu a partir de pesquisas em psicologia e economia comportamental, com o objetivo de compreender como as pessoas tomam decisões e como é possível influenciá-las de maneira sutil, sem restringir suas escolhas (Antunes; Pinto; Cunha, 2013). Evidências mostram que o *nudge* pode ter impacto positivo na tomada de decisão das pessoas, incentivando comportamentos mais saudáveis, tendo se mostrado inclusive efetiva no ambiente escolar (Marcano-Oliver *et al.* 2019).

Tendo em vista esse cenário, é essencial ir em busca de estratégias que possam auxiliar esse cenário de aumento da prevalência de inadequação do peso na infância que tem sido apontado como um dos principais problemas de saúde pública no Brasil e no mundo. A relevância do tema é corroborada pelos dados epidemiológicos nacionais e internacionais que apontam a inadequação do peso corporal na infância como um importante problema de saúde pública, tendo o aumento do consumo de produtos processados e ultraprocessados como um dos fatores associados. Com isso, é imprescindível a busca por estratégias que possam mudar a realidade local e resgatar os aspectos regionais que fazem parte de uma cultura saudável e cheia de diversidade. Ao influenciar uma nova geração sobre aspectos regionais e culturais de relevância acredita-se que será possível disseminar e restaurar essa mensagem com maior facilidade.

Em suma, o objetivo do resumo é descrever a experiência de acadêmicos quanto ao uso da estratégia *nudge* como incentivo para o consumo saudável de alimentos regionais em escolares do ensino fundamental I de uma escola pública de Manaus.

2 RELATO DE CASO/EXPERIÊNCIA

O projeto nomeado de "Chef Curumim", teve a duração de 1 ano começando com reuniões entre os membros da equipe para planejamento das ações a serem realizadas. Nos primeiros 4 meses foram elaborados roteiros baseados na estratégia "*nudge*" juntamente com

os materiais que seriam utilizados nas apresentações. Durante esse período também foi criada uma conta no Instagram para divulgar as ações realizadas e abordar temas relacionados ao projeto, como informações sobre os nutrientes, composição nutricional e formas de preparar os alimentos regionais. Para a realização das ações na escola foram utilizados recursos visuais com cores atrativas e uma linguagem acessível ao público infantil, colocando em prática as estratégias "*Nudge*" que foram baseadas em evidências científicas, modificando a apresentação, os contrastes e a abordagem resultando em atividades mais envolventes e divertidas.

Após os preparativos, as atividades foram iniciadas em uma turma do quinto ano do ensino fundamental, formada por 35 alunos, em uma escola estadual em Manaus. As reuniões, realizadas quinzenalmente com duração de 1 hora cada, eram divididas em dois momentos: uma breve apresentação do conteúdo, seguida por atividades dinâmicas que utilizavam metodologias ativas para facilitar o entendimento dos temas e atrair a atenção do público infantil.

Ao todo foram realizadas 6 ações, cada uma abordando assuntos diferentes como: as propriedades nutricionais em geral; como montar um prato saudável com produtos regionais amazônicos; a diferença de alimentos in natura e processados; o que são os rótulos e lupas presentes nas embalagens de alimentos e as propriedades nutricionais presentes nos alimentos regionais. Ao longo de cada apresentação eram desenvolvidas atividades para pôr em prática o aprendizado como, quizzes e competições em equipes, sempre remetendo a cultura regional e evidenciando sua importância, as crianças também ganharam medalhas de "Chef Curumim" e na 6ª ação ganharam um certificado simbólico pela participação.

Ao longo da execução do projeto, surgiram desafios, como a falta de recursos para a realização das atividades que necessitavam de materiais específicos e de qualidade. No entanto, foram feitas adaptações com custos reduzidos, demonstrando a importância da flexibilidade e criatividade da equipe em situações adversas.

3 DISCUSSÃO

O uso da estratégia nudge mostrou-se altamente eficaz para facilitar o aprendizado das crianças, oferecendo uma abordagem sutil e inteligente de influenciar seus comportamentos. Por meio de pequenos "empurrões" comportamentais, foi possível criar um ambiente que encorajava os alunos a se engajarem de forma mais ativa e natural nas atividades propostas. Essa metodologia permitiu que as crianças adotassem comportamentos desejados, especialmente em relação à escolha de alimentos mais saudáveis, de maneira quase imperceptível, mas muito eficaz. Assim, fica evidente o papel crucial da pesquisa científica, que fornece embasamento para a criação de estratégias capazes de transformar realidades e promover mudanças positivas na vida das pessoas.

O contato direto com as crianças, aliado às reuniões periódicas com a equipe, proporcionou valiosas oportunidades de aprendizado mútuo. Para as crianças, esse contato contribuiu diretamente para o seu desenvolvimento cognitivo e social, enquanto para a equipe foi uma oportunidade ímpar de crescimento profissional. A troca de experiências e o desafio de lidar com diferentes personalidades e situações ampliaram o conhecimento prático e teórico dos envolvidos.

Em relação às questões burocráticas enfrentadas, principalmente no que tange à aquisição de materiais, a equipe precisou recorrer à criatividade e adaptabilidade. Diante da limitação de recursos, os membros do projeto demonstraram grande capacidade de improvisação, utilizando os materiais disponíveis de forma eficiente e inovadora. Essa experiência evidenciou a habilidade dos acadêmicos em superar obstáculos e mostrou a importância da resiliência e da flexibilidade no contexto profissional e acadêmico, preparando-os para lidar com desafios inesperados no futuro.

4 CONCLUSÃO

Este estudo destaca, portanto, a importância de intervenções educacionais baseadas em escolhas conscientes para a promoção da saúde infantil, especialmente no contexto escolar. Além de melhorar a saúde e o bem-estar das crianças, iniciativas como essa também desempenham um papel crucial na educação alimentar, ajudando os alunos a compreender a importância de hábitos saudáveis desde cedo. Esse tipo de intervenção tem o potencial de gerar efeitos de longo prazo, influenciando não apenas a saúde das crianças durante a infância, mas também suas escolhas alimentares futuras.

Assim, é possível reafirmar a eficácia da estratégia “nudge” como ferramenta para incentivar o consumo saudável de alimentos regionais entre escolares. A experiência realizada em uma escola pública de Manaus demonstrou que, apesar das limitações enfrentadas, como a escassez de recursos, as estratégias utilizadas resultaram em uma melhora significativa nos hábitos alimentares dos alunos. Este estudo evidencia a importância de intervenções educacionais baseadas em escolhas conscientes para promover a saúde infantil. Futuras pesquisas e projetos poderiam ampliar o escopo dessa estratégia, explorando sua aplicação em diferentes contextos e faixas etárias, além de buscar maior apoio institucional para superar as barreiras identificadas.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, A. B. S.; PINTO, R. L.; CUNHA, D. B. **Arquitetura De Escolhas Na Promoção Da Alimentação Saudável Nas Escolas**. Centro de Ensino e Pesquisa do IMS/UERJ, p. 428–439, 2013.

BRASIL, Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica 2014. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. 1. Ed. Brasília. 2014.

BRASIL. Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional. **Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - PLANSAN 2016-2019**. Brasília, DF: 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **PROTEJA: Estratégia Nacional para Prevenção e Atenção à Obesidade Infantil**. Brasília, 2022.

DECOSTA, P. et al. Changing children's eating behaviour - A review of experimental research. **Appetite**, v. 113, p. 328, 1 jun. 2017.

LOUZADA, Maria Laura da Costa et al. Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo. **Cadernos de Saúde Pública**. v. 37, suppl1:e00323020, 2021.

MARCANO-OLIVIER, M. et al. A low-cost Behavioural Nudge and choice architecture intervention targeting school lunches increases children's consumption of fruit: a cluster randomised trial. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 16, n. 1, p. 20, 13 fev. 2019.

UNICEF. Fundo de Emergência Internacional para Crianças das Nações Unidas. **Promovendo um ambiente alimentar escolar saudável - Apoio a gestão local**. São Paulo, 2023.