

Ações de educação alimentar e nutricional para pessoas com deficiência intelectual

Ana Paula Alves de Souza¹, Damiana Diniz Rosa¹, Jasmim Esmeralda Silva Lima², Ana Beatriz Auxiliadora de Moura Arruda², Larissa Serra Coca², Terezinha Ferreira², Lorena Barbosa Fonseca^{1,*}

¹Docente do curso de graduação em Nutrição. Universidade Federal do Mato Grosso (UFMT), 78060-900, Cuiabá, Mato Grosso, Brasil

²Graduanda em Nutrição. Universidade Federal do Mato Grosso (UFMT), 78060-900, Cuiabá, Mato Grosso, Brasil

*E-mail do autor correspondente: lorena.fonseca@ufmt.br

Submetido em: 15 ago. 2025. Aceito em: 28 jan. 2026

Resumo

Trata-se de um programa de Educação Alimentar e Nutricional desenvolvido na APAE-Cuiabá, com foco nos estudantes com deficiência intelectual. A prevalência de obesidade na população com deficiência intelectual é maior do que na população geral, devido a diversos fatores que impactam especialmente no consumo alimentar destes indivíduos. No presente trabalho, descreve-se as ações de educação alimentar e nutricional realizadas entre 2022 e 2025 com o objetivo de contribuir para a melhoria dos hábitos alimentares, com foco especial no consumo de vegetais, visando a redução na prevalência de excesso de peso. Participaram das ações os estudantes que frequentavam regularmente as atividades curriculares da APAE, totalizando 60 indivíduos com idade entre 19 e 69 anos. No diagnóstico educativo identificou-se baixo consumo de vegetais e elevada prevalência de excesso de peso (70%). Foram realizadas 19 ações de educação alimentar e nutricional, que foram executadas aproximadamente a cada dois meses. Procurou-se adotar metodologias participativas em todas as ações. Observou-se uma pequena redução na prevalência de excesso de peso dois anos após o início das ações (de 70% para 66,7%), que, embora não possa ser atribuída exclusivamente às ações desenvolvidas, acredita-se que em parte, elas possam ter contribuído para o resultado observado.

Palavras-chave: Deficiência Intelectual, Excesso de Peso, Educação Alimentar e Nutricional, Alimentação Saudável, Consumo de Vegetais.

Abstract

Nutrition and Education Actions for people with intellectual disability

This paper describes a Food and Nutrition Education program developed at APAE-Cuiabá, focusing on students with intellectual disabilities. The prevalence of obesity in the population with intellectual disabilities is higher than in the general population, due to several factors that particularly impact the food consumption of these individuals. This work describes the food and nutrition education actions carried out between 2022 and 2025 with the aim of contributing to the improvement of eating habits, with a special focus on vegetable consumption, aiming to reduce the prevalence of excess weight. The actions involved students who regularly

attended APAE's curricular activities, totaling 60 individuals aged between 19 and 69 years. The educational diagnosis identified low vegetable consumption and a high prevalence of excess weight (70%). A total of 19 food and nutrition education actions were carried out, approximately every two months. Participatory methodologies were adopted in all actions. A slight reduction in the prevalence of excess weight was observed two years after the start of the actions (from 70% to 66.7%), which, although it cannot be attributed exclusively to the actions developed, is believed to have partly contributed to the observed result.

Keywords: Intellectual Disability, Excess Weight, Food and Nutrition Education, Healthy Eating, Vegetable Consumption.

Introdução

A deficiência intelectual (DI) é definida como um transtorno do neurodesenvolvimento. Esse transtorno leva a déficits funcionais, tanto intelectuais quanto adaptativos de diferentes níveis, sendo ela classificada em leve, moderada, grave e profunda (Almeida et al., 2020). No Brasil, a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) (2019) registrou prevalência de 1,2% de DI entre indivíduos com 2 anos ou mais de idade, maior entre os homens e indivíduos mais velhos (IBGE, 2020).

Pessoas com deficiência intelectual apresentam maior prevalência de obesidade do que aquelas sem deficiência (24% vs 7%; $p=0,001$) (Zwack et al., 2022). A gravidade da deficiência também parece estar associada a maiores chances de obesidade, como observado no Longitudinal Health and Intellectual Disabilities Study (LHIDS), conduzido nos Estados Unidos, com 1450 adultos com deficiência intelectual. Nesse estudo, as pessoas com deficiência leve e moderada apresentaram maior prevalência de obesidade quando comparadas àquelas com deficiência grave (40,7%; 43,9%; e 26,1%, respectivamente), nas quais observou-se uma prevalência importante (10,1%) de baixo peso (Hsieh; Rimmer; Heller, 2014).

A má qualidade da dieta (Hamzaid; O'connor; Flood, 2020; Zwack et al., 2022) e o

frágil conhecimento sobre alimentação e nutrição por parte dos indivíduos e seus cuidadores (Zwack et al., 2022) podem explicar a maior prevalência de obesidade nesta população.

Indivíduos com DI possuem dificuldades para assimilar as mensagens sobre alimentação e nutrição dirigidas à população geral, e não se observa, de rotina, a elaboração de mensagens ou a elaboração de instrumentos de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) específicos para esse público. Outras características próprias destes indivíduos podem ainda constituir barreiras para a adoção de uma alimentação mais saudável, como a multimorbidade e dificuldades de mobilidade física, que dificultam o acesso aos alimentos e aos serviços de saúde (Caton et al., 2012).

Adicionalmente, na infância, a ingestão alimentar e a qualidade da dieta são inferiores nas crianças com deficiência intelectual quando comparadas com aquelas de desenvolvimento típico. A seletividade alimentar também é mais comum nestas crianças (Bandini et al., 2019; Bandini et al., 2021), o que pode favorecer o desenvolvimento de um hábito alimentar inadequado, que favorece o ganho de peso excessivo.

Assim, esse projeto de extensão teve por objetivo planejar e executar um programa de educação alimentar e nutricional para pessoas com deficiência intelectual a fim de reduzir a

prevalência de excesso de peso e aumentar o consumo de vegetais nesta população.

Material e Métodos

População alvo e local de realização do estudo

O projeto foi realizado na Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE) de Cuiabá, que, de acordo com o Censo Escolar de 2021, possuía 103 alunos matriculados, sendo 100 na Educação de Jovens e Adultos (EJA) e 3 nos anos iniciais do Ensino Fundamental. Destes, cerca de 60 estudantes frequentavam as atividades diárias, enquanto os demais participam apenas de atividades de estimulação precoce, e não foram alvo deste projeto.

A APAE é uma organização da assistência social que possui como público-alvo indivíduos em situação de deficiência com impedimentos de natureza intelectual e múltipla, incluindo os indivíduos com Síndrome de Down, e aqueles com Transtornos do Espectro Autista associados a impedimentos intelectuais. A missão da APAE é a garantia de direitos das pessoas com impedimentos de natureza intelectual e múltipla, articulando-se para garantir seu acesso aos serviços essenciais de saúde, educação e inclusão no trabalho, muitas vezes em parceria com o Estado, visando ao desenvolvimento desse público e à sua inclusão social.

O público-alvo do projeto foi todos os adultos matriculados na APAE que apresentavam deficiência intelectual.

Um programa de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) foi elaborado seguindo a proposta metodológica da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) (FAO, 1999), com o objetivo de contribuir para o aumento no consumo de

vegetais entre os estudantes, a fim de reduzir o excesso de peso.

Resultados e Discussão

O Programa de EAN elaborado foi planejado em 4 etapas: a concepção, a formulação, a execução e a avaliação.

No diagnóstico educativo, realizado na etapa de concepção, identificou-se um baixo consumo de vegetais e elevada prevalência de excesso de peso (70%). Assim, as ações do programa de EAN buscaram reduzir a prevalência de excesso de peso e aumentar o consumo de vegetais.

O programa foi estruturado em 19 ações, iniciando em 2022 e finalizando em 2025, realizadas a cada 2 meses, aproximadamente. As ações estão detalhadas a seguir.

1) “Festa no Pomar”: foi a atividade de abertura do programa, e contou com a participação de estudantes extensionistas e da monitora da disciplina de Educação Nutricional, bem como ex-alunos da disciplina. Essa foi uma atividade de dramatização, que utilizou da música para trabalhar o consumo de frutas. O enredo contava a história de uma fruta que convidava outras para uma festa, destacando cada convidado (uma fruta) e o quão especial seria a presença dela na festa (benefícios nutricionais). A letra era simples e de fácil aprendizagem, então os alunos puderam cantar e fixar o conteúdo abordado.

2) “Caixa surpresa dos superpoderes dos alimentos”: foram elaborados 3 cartazes em cartolina, ilustrados com hortaliças produzidas em EVA. Cada cartaz registrava hortaliças de uma única cor e seu conteúdo versava sobre os benefícios à saúde advindos do consumo daquele grupo de hortaliças, fazendo alusão ao “superpoder” de cada cor, de forma a proporcionar um toque lúdico à atividade. As

mensagens nutricionais contidas nos cartazes eram simples, curtas e foram repetidas em diversas situações, para facilitar a memorização pelos participantes. Após a apresentação dos cartazes, hortaliças *in natura* foram armazenadas em uma caixa de papel, enfeitada com E.V.A., e com uma abertura no centro. O aluno era orientado a colocar a mão para conseguir apalpar a hortaliça que estava dentro da caixa. O objetivo era adivinhar qual era a hortaliça, utilizando apenas o tato. A atividade estimulou a participação de todos os estudantes, e contribuiu para aumentar a familiaridade deles com os alimentos, favorecendo o consumo no momento das hortaliças, além de contribuir para o conhecimento a respeito das características nutricionais dos alimentos.

3) Teatro “A Chapeuzinho Vermelho: um conto adaptado”: Primeiramente, foi montado um cenário com TNT e EVA, para simular uma floresta. Em seguida, conduziu-se um teatro sobre a história da Chapeuzinho Vermelho, adaptada para esta ação de EAN. A história inicia com a vovó contando que ela come muitas frutas e verduras, porém o lobo mau sempre queria pegá-las e a deixava sem. Em seguida, Chapeuzinho Vermelho é enviada para levar frutas e verduras para a vovó, porém ela acrescenta alimentos ultraprocessados para que o lobo mau os roube e os consuma ao invés de roubar a comida da vovó. No caminho acontece o esperado, e o lobo mau rouba os ultraprocessados. No dia seguinte, a Chapeuzinho faz a mesma estratégia e diz ao lobo que ele ficaria doente se comesse todos os ultraprocessados novamente, mas ele não a escuta. Em seguida, o lobo aparece inchado, doente e fraco e coloca a culpa nos alimentos que estavam sendo consumidos anteriormente. Logo a vovó aparece explicando o motivo da situação e

mostrando a solução. Então iniciam a prática de atividades físicas e o consumo de alimentos mais saudáveis. A Chapeuzinho pede desculpas por ter dado ao lobo os alimentos ultraprocessados e para redimir-se ela entrega frutas e verduras ao lobo mau. Ao final do teatro, o lobo mau aparece novamente, dialogando com a vovó e chapeuzinho, de como voltou ao seu estado saudável.

4) Montagem da cesta de lanches saudáveis da Chapeuzinho Vermelho: Esta atividade é continuação do teatro da atividade 3. Os alimentos mencionados no teatro estavam dispostos em uma mesa, e foi realizada uma dinâmica com os alunos, na qual eles colocaram em uma cesta os alimentos que fizeram bem ao lobo mau no decorrer da história contada. Dessa forma, os alunos foram estimulados a identificar os alimentos saudáveis, separando-os dos alimentos ultraprocessados.

5) Canção sobre benefícios de verduras e legumes. Foi criada uma letra de uma canção para tratar dos benefícios dos legumes e verduras. A canção foi cantada algumas vezes, convidando os alunos a cantar juntamente, após aprenderem a letra.

6) Montando um prato saudável: Esta atividade foi uma continuidade da atividade 5. Os alunos foram convidados a escolher, entre diversos alimentos, uma opção saudável para montar um prato de almoço. Após a escolha foram reforçados os pontos positivos e negativos.

7) Jogo de tabuleiro em tamanho real: descobrindo as frutas, verduras e legumes. Foi montado um jogo de tabuleiro em tamanho real, para que os alunos participassem como os “peões”. Nessa ação, o aluno joga o dado e avança as casas, andando pelo tabuleiro. Ao chegar na casa correspondente, deviam falar as frutas, verduras ou legumes que estavam

ilustradas no tabuleiro. Conforme foram falando, as alunas extensionistas foram comentando sobre os benefícios de cada alimento.

8) Teatro de fantoches: Para incentivar o consumo de alimentos in natura e minimamente processados pelos alunos da APAE, o painel da alimentação foi a estratégia utilizada para indicar a qualidade dos alimentos através das cores. A cor verde representou que o alimento era bom para o consumo diário e amarela foi usada para identificar que o alimento devia ser consumido ocasionalmente, devendo evitar a ingestão frequente e excessiva. A atividade foi executada de forma lúdica, por meio de um teatro de fantoche, cujo enredo consistiu em uma nutricionista que recomendava o consumo dos alimentos que representados pela cor verde para o outro personagem e alertava sobre os alimentos da cor amarela, através de uma linguagem adaptada ao contexto sendo de fácil entendimento para estimular a alimentação saudável, conforme as orientações do Guia Alimentar para População Brasileira.

9) Canção denominada “Boa alimentação”. Continuidade da atividade 8, foi criada uma música para fixar o conteúdo apresentado no teatro de fantoches.

10) Teatro de fantoches “O Juca que não comia salada”. O enredo contava a história do Juca, um menino que não gostava de salada. Ele encontra uma amiga que vai ensinar importância de se alimentar com diversas hortaliças.

11) Canção “Alimentação saudável”: Continuação da ação 10, foi realizada a adaptação em uma de canção sertaneja conhecida, para fixação do conteúdo abordado no teatro.

12) Treinamento em Boas Práticas de Manipulação de Alimentos com as manipuladoras

de alimentos: essa atividade teve como grupo objetivo primário as manipuladoras de alimentos da APAE, e visou abordar aspectos relacionados às Boas Práticas de Manipulação de Alimentos por meio de atividades teórico-práticas.

13) Declamação de poema sobre alimentação e “Momento de jogos”: redigiu-se um pequeno poema sobre o papel da alimentação adequada e saudável para a saúde, que foi declamado para os participantes. Em seguida, foram distribuídos diversos jogos para pequenos grupos de alunos: jogo de memória, quebra-cabeças e alinhavos, todos relacionados aos vegetais. Os grupos deveriam trabalhar para finalizar suas atividades o mais rápido possível. O grupo que terminasse primeiro poderia cantar uma música ao microfone. Os alunos se empenharam bastante e ao final, o grupo vencedor elegeu um representante para cantar. A atividade proporcionou um momento de descontração e oportunizou a apresentação de habilidades que os alunos possuem e, em uma atividade mais tradicional, não são exploradas.

14) Demonstração culinária com degustação. Foi demonstrado, nas salas de aula, o preparo de um suco de couve com laranja. Os alunos puderam participar auxiliando a cortar a couve e espremer a laranja. O suco foi preparado ensinando o passo a passo, e em seguida foi degustado. Para a degustação, o suco foi preparado previamente e transportado à APAE em condições adequadas de higiene e temperatura.

15) Conhecendo os super vegetais: foram apresentados brócolis, beringela, beterraba, abóbora e cenoura, na perspectiva de super-heróis da saúde. Cada um deles foi apresentado com seus principais benefícios nutricionais, e ao final foram os alunos deveriam cobrir os tracejados de desenhos dos alimentos

trabalhados, de forma a estimular a coordenação motora e a familiaridade com os alimentos.

16) Qual o nome esse vegetal tem?

Nesta ação uma caixa surpresa foi utilizada para que os alunos pudessem identificar os legumes pelo tato. Ao final os benefícios nutricionais dos alimentos foram discutidos em linguagem simples e adaptada à realidade dos alunos.

17) “Do pé ao prato”: foi realizada a apresentação inicial sobre a história e cultivo das frutas e vegetais. Em seguida, os alunos participaram de um jogo de adivinhação, onde tiveram que identificar, a partir da imagem de um “pé”/árvore/planta, qual era o vegetal/fruta que crescia naquela planta. Após a identificação, o grupo discutiu formas criativas de consumir os alimentos, conectando-os a receitas e preparações que podem ser feitas com eles. Durante a atividade, houve interação constante, com perguntas sobre preferências de consumo de cada fruta ou vegetal, estimulando o pensamento sobre hábitos alimentares. A atividade foi finalizada com uma reflexão sobre como colocar em prática o que aprenderam sobre frutas e vegetais na alimentação do dia a dia.

18) Ensinando receitas, criando autonomia: o objetivo foi ensinar os estudantes a execução de algumas receitas. Elaborou-se um Caderno de Receitas digital, com oito receitas fáceis de preparar e com ingredientes saudáveis e acessíveis: Torta de Abobrinha, Abobrinha Gratinada, Suflê de Abóbora, Escondidinho de Abóbora e Carne Moída, Bolinho de Brócolis, Brócolis Refogado, Suflê de Cenoura e Bolo de Cenoura. Foi construída a lista de ingredientes e o passo a passo das receitas de forma ilustrada e com legendas. As receitas foram apresentadas com auxílio de datashow e o caderno foi disponibilizado para os alunos. Ao final, fez-se a

degustação de uma das receitas do caderno: a torta de abobrinha.

19) Oficinas culinárias: o projeto se encerrou com a realização de três oficinas culinárias com um subgrupo de 15 alunos: oficina de Dia das Mães; oficina de Festa Junina; e oficina de Férias. Os alunos foram divididos em 3 grupos de 5 alunos cada, e cada grupo elaborou 2 receitas em cada oficina, que ao final, puderam ser degustadas por eles. As receitas incluíram os vegetais entre seus ingredientes.

Cumpre destacar que na avaliação nutricional realizada no ano de 2024, o excesso de peso reduziu para 66,7% dos estudantes. Certamente que este resultado não pode ser atribuído exclusivamente ao programa de EAN, mas acredita-se que, ao menos em parte, as ações realizadas tenham contribuído para o resultado observado.

Zwack et al. (2022) observaram, em estudo de caso-controle, maior IMC e dieta menos saudável no grupo de pessoas com deficiência intelectual do que no grupo controle e o conhecimento sobre nutrição foi um importante preditor do risco cardiometabólico desta população, demonstrando a importância de se investigar de que modo as mensagens de nutrição podem ser mais eficazes em promover a mudança de comportamento em pessoas com deficiência intelectual.

Uma revisão sistemática e metanálise realizada para identificar a efetividade e os principais componentes de intervenções para mudança no estilo de vida em relação aos comportamentos de risco à saúde. A orientação alimentar foi observada como um dos seis componentes centrais das intervenções, estando associada à perda de peso quando combinada a outros componentes centrais, como a prática de

atividade aeróbica e resistida e terapia cognitivo comportamental (Rana et al., 2024).

Em estudo realizado com adultos com deficiência intelectual frequentadores da APAE Guarapuava – PR, observou-se que ações de EAN foram capazes de melhorar o conhecimento sobre grupos de carboidratos e sobre o grupo dos alimentos que devemos evitar (Gaspareto et al., 2022). O conhecimento sobre alimentação e nutrição, embora não seja suficiente para promover a mudança comportamental, é um passo importante para engajar o indivíduo no processo de mudança, podendo representar um importante fator motivacional (Boog, 2013).

Considerações Finais

Os principais desafios estão relacionados ao aprender a se comunicar de forma efetiva com os estudantes com deficiência intelectual e saber discernir os conteúdos relevantes de serem transmitidos, bem como identificar a melhor forma de condução e transmissão das informações. Além disso, o tipo de material didático utilizado, como a espessura das fichas/cartas, o tamanho e tipo de letra, entre outros aspectos, foi sendo aprimorado com o passar do tempo, a partir da vivência e discussão com docentes da APAE.

Este projeto proporcionou aos alunos da APAE Cuiabá um contato com um tema pouco explorado entre eles, o que contribui sobremaneira para a melhoria de seus hábitos alimentares e de seu estado nutricional. Por outro lado, foi uma oportunidade única para os discentes extensionistas, visto que no curso de Nutrição a abordagem de pessoas com deficiência intelectual não é explorada nas disciplinas do currículo.

Agradecimentos

À Associação de Pais e Amigos de Excepcionais de Cuiabá-MT.

Referências

- ALMEIDA, M. S. C.; SOUSA FILHO, L. F. de; RABELLO, P. M.; SANTIAGO, B. M. Classificação Internacional das Doenças - 11^a revisão: da concepção à implementação. *Revista de Saúde Pública*, v. 54, p. 104, 2020.
- BANDINI, L. G.; CURTIN, C.; ELIASZIW, M.; PHILLIPS, S.; JAY, L.; MASLIN, M.; MUST, A. Food selectivity in a diverse sample of young children with and without intellectual disabilities. *Appetite*, v. 133, p. 433-440, 2019.
- BANDINI, L. G.; CURTIN, C.; PHILLIPS, S. M.; ROGERS, G. T.; ELIASZIW, M.; PERELLI, J.; JAY, L.; MASLIN, M.; MUST, A. Nutrient adequacy, dietary patterns and diet quality among children with and without intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, v. 65, n. 10, p. 898-911, 2021.
- BOOG, M. C. F. *Educação em Nutrição: integrando experiências*. Campinas: Komed, 2013.
- CATON, S.; CHADWICK, D.; CHAPMAN, M.; TURNBULL, S.; MITCHELL, D.; STANSFIELD, J. Healthy lifestyles for adults with intellectual disability: knowledge, barriers, and facilitators. *Journal of Intellectual and Developmental Disability*, v. 37, n. 3, p. 248-259, 2012.
- GASPARETO, N. R.; RENARDIN, A.; CRUZ, T. F. da; KUHL, A. M.; TORTORELLA, C. C. da S.; BENNEMANN, G. D.; CAVAGNARI, M. A. V. Ações de educação nutricional para adultos com deficiência intelectual. *BRASPEN Journal*, v. 37, n. 1, p. 33-39, 2022.
- HAMZAID, N. H.; O'CONNOR, H. T.; FLOOD, V. M. Observed dietary intake in adults with intellectual disability living in group homes. *Nutrients*, v. 12, n. 1, p. 37, 2020.
- HSIEH, K.; RIMMER, J. H.; HELLER, T. Obesity and associated factors in adults with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, v. 58, n. 9, p. 851-863, 2014.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). *Pesquisa Nacional de Saúde: 2019: percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal: Brasil e grandes regiões*. Rio de Janeiro: IBGE, 2020.
- ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A ALIMENTAÇÃO E A AGRICULTURA (FAO). *Manual de comunicação social em nutrição*. 1999.
- RANA, D.; WESTROP, S.; JAISWAL, N.; GERKEN, E.; McGARTY, A.; ELLS, L.; LALLY, P.; McEWAN, M.; MELVILLE, C.; HARRIS, L.; WU, O. Lifestyle modification interventions for adults with intellectual

disabilities: systematic review and meta-analysis at intervention and component levels. **Journal of Intellectual Disability Research**, 68, n. 5, p. 387–445, 2024.

ZWACK, C. C.; McDONALD, R.; TURSUNALIEVA, A.; LAMBERT, G. W.; LAMBERT, E. A. Exploration of diet, physical activity, health knowledge and the cardiometabolic profile of young adults with intellectual disability. **Journal of Intellectual Disability Research**, v. 66, n. 6, p. 517-532, 2022.