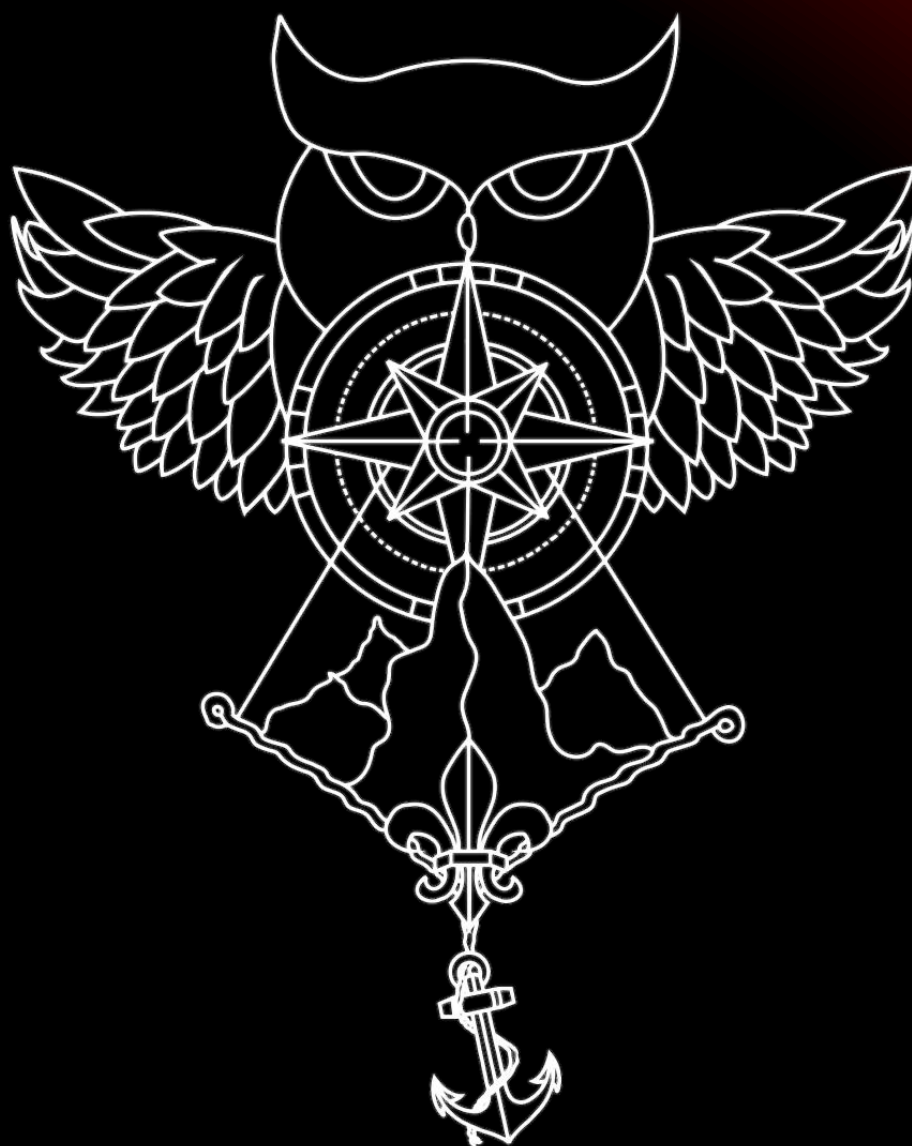


ORIENTAÇÃO ESCOTEIRA





1. Apresentar exemplos de vegetais, separando em frutas, verduras e legumes. Conhecer as principais qualidades nutritivas dos vegetais mais comuns.

Legumes representam também frutos das plantas, porém daquelas pertencentes à família das leguminosas (Fabaceae). Em geral têm grande valia na alimentação humana por serem alimentos ricos em proteínas, ferro e fibras (1). São exemplos de leguminosas: feijão-de-asa, (região Norte), feijão-de-corda, sorgo (região Nordeste), mucuna (região Centro-Oeste), guandú (região Sudeste) e lentilha (região Sul) (2).

Frutas são os frutos comestíveis de plantas que geralmente têm sabor adocicado ou azedo. A participação das frutas na dieta humana se dá por sua versatilidade em preparações doces e salgadas com destaque para os cafés da manhã, lanches intermediários e sobremesas (3). São exemplos de frutas: açaí, (região Norte), caju, dendê (região Nordeste), jenipapo (região Centro-Oeste), pitanga (região Sudeste) e pinhão (região Sul) (2).

Verduras englobam caules, raízes, folhas, frutos e flores. Sua participação na alimentação e culinária varia desde pratos principais, temperos e até bebidas. A depender do vegetal, seu consumo pode ser cru ou cozido, alterando assim a composição nutricional de macro e micronutrientes. São exemplos de verduras: coentro (região Norte); cará (região Nordeste), serralha (região Centro-Oeste), ora-pró-nóbis (região Sudeste), almeirão-roxo, parreira (região Sul) (2).

Frutas e verduras têm propriedades nutricionais diversas dependendo do tipo vegetal em questão. De modo geral, pode-se citar a presença, vitaminas e minerais (1)), que participam dos mais diversos processos do metabolismo humano desde a produção de hormônios (como é o caso do iodo) até na cicatrização (como a vitamina C e o cálcio); e de fibras solúveis e insolúveis que contribuem para a manutenção dos níveis de açúcar no sangue (glicemia) (4).

2. Planejar cuidadosamente o cardápio de um acampamento escoteiro, considerando todos os aspectos e, em especial, sua adequação aos participantes e às atividades que serão desenvolvidas.

Esse item é com você! O que posso ressaltar é buscar receitas práticas, mas evite que sejam do tipo “instantânea” como “macarrão instantâneo” ou “sopa instantânea”. Além disso, para consumir vegetais em todas as refeições sem que eles fiquem murchos ou estragados, aposte na variedade de verduras como cenoura, beterraba e batata alternando com hortaliças mais delicadas como alface e frutos como tomate.



Algumas dicas de receitas (5) e receitas mateiras (6).

3. Pesquisar sobre os alimentos ultra processados, quais são e quais as consequências a saúde de quem os consome.

A classificação por processamento de alimentos é utilizada no Guia Alimentar para População Brasileira (2014) (7). A partir dessa classificação, é possível entender o sabor, perfil nutricional, papel sociocultural e ambiental dos alimentos e produtos alimentícios.

Produtos ultraprocessados, como descrito no capítulo 2, são aqueles que têm grande parte de sua composição de substâncias sintetizadas artificialmente ou extraídas de alimentos. O resultado final é um produto de origem industrial com alta vida de prateleira (data de validade longa).

Ultraprocessados, diferentemente da maioria das preparações feitas em casa, não têm proporção entre seus nutrientes devido à sua origem e finalidade. Citando o Guia Alimentar para População Brasileira (p.42):

“Os ingredientes principais dos alimentos ultraprocessados fazem com que, com frequência, eles sejam ricos em gorduras ou açúcares e, muitas vezes, simultaneamente ricos em gorduras e açúcares. É comum que apresentem alto teor de sódio, por conta da adição de grandes quantidades de sal, necessárias para estender a duração dos produtos e intensificar o sabor[...].”

Entre as consequências do alto consumo de produtos ultraprocessados para saúde estão o aumento da obesidade, do diabetes mellitus tipo 2 e do risco de doenças vasculares (8,9).

4. Montar uma pirâmide alimentar com figuras de alimentos e expô-la na seção ou grupo escoteiro.

Esse item também é com você! A ressalva que tenho para dar é a seguinte: No Brasil começamos a usar a pirâmide alimentar (para adultos) em 1999 adaptada da pirâmide alimentar dos Estados Unidos (10) e paramos de usá-la em 2009 com o lançamento do primeiro Guia Alimentar para População Brasileira (7).



A ideia de “porção de alimento” passada na pirâmide é muito relativa. As necessidades nutricionais de cada pessoa mudam. As preferências alimentares, culturas, vontades, dinheiro, enfim! Tudo isso não cabe em um triângulo só.

Dito isso, seguem as recomendações feitas pela nutricionista Sonia Tucunduva Philippi e colegas para montar uma pirâmide. No artigo dela citado aqui (o número 8) existe um modelinho também. Esquematize a pirâmide.

1º nível: grupo dos cereais, tubérculos, raízes;

- Pães, cereais, raízes e tubérculos (5 porções no mínimo a 9 no máximo);

2º nível: grupo das hortaliças e grupo das frutas

- Hortaliças (4 porções no mínimo, 5 no máximo);
- Frutas (3 porções no mínimo, 5 no máximo);

3º nível: grupo do leite e produtos lácteos; grupo das carnes e ovos e grupo das leguminosas

- Carnes (1 porção no mínimo, 2 no máximo);
- Leite (leites, queijos e iogurtes: 3 porções);
- Leguminosas (1 porção);

4º nível: grupo dos óleos e gorduras e grupo dos açúcares e doces

- Óleos e gorduras (1 porção no mínimo, 2 no máximo);



Açúcares e doces (1 porção no mínimo, 2 no máximo).

5. Explicar como tornar a água potável.

Para tornar a água potável em uma situação de acampamento, a maneira mais fácil é construir um filtro. A água passará por várias camadas, cada uma com uma diferente porosidade e assim serão capturadas partículas de sujeira. Geralmente os filtros são feitos com cascalhos, carvão (ativado de preferência) e areia (6).

Após esse processo, a água estará livre de impurezas porém não necessariamente própria para o consumo. Nesse ponto, bactérias, vírus e protozoários causadores de doenças podem estar presentes. Para a etapa final, é necessário eliminar esses microrganismos. Assim, a maneira mais prática é utilizando hipoclorito de sódio (água sanitária incolor e sem cheiro). Para 1 litro de água utilize 2 gotas de solução de hipoclorito de sódio a 2,5% e deixe repousar por 30 minutos (11). O hipoclorito de sódio para desinfecção da água é distribuído pela secretaria de saúde.

O interessante de utilizar hipoclorito de sódio é a praticidade, porém também é possível eliminar os microrganismos fervendo a água ou realizando a destilação (6).

6. Apresentar um estudo sobre alguma doença ou distúrbio alimentar (ex: anemia, cegueira noturna, anorexia, bulimia, etc.) e apresentá-lo ao examinador.

Como é necessário apenas o estudo de uma doença, farei aqui o panorama de algumas e colocarei os links de instituições que você pode encontrar informações acessíveis e confiáveis.

Transtornos alimentares são doenças de raiz psiquiátrica que afetam a vida social, psíquica e alimentar do indivíduo. São exemplos de transtornos alimentares: bulimia nervosa, anorexia nervosa e transtorno de compulsão alimentar (12,13).

Desbalanço (falta/excesso) de micronutrientes (de vitaminas e minerais) podem gerar tanto problemas a curto, médio e longo prazo. Essas deficiências causam danos diferentes dependendo de qual a faixa etária do indivíduo afetado. São exemplos: anemia ferropriva, cegueira noturna, escorbuto) (14)



7. Participar de uma atividade de educação alimentar e/ou nutricional em um estabelecimento de assistência a saúde em sua comunidade.

Existem ações do Ministério da Saúde voltadas para a alimentação em específico (15) e para formação de hábitos mais saudáveis no geral (16).

Nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) também tem ações localizadas nos bairros para a comunidade com diversos temas (alimentação inclusive!).

Além disso, ONGs como a Pastoral da Criança e o CREN oferecem palestras/textos semanais sobre temas variados (alimentação inclusive!) em seus sites (17,18) além de promoverem atividades presenciais

Para fazer esse item, busque uma ação interessante e converse com seu examinador sobre as possibilidades de serem realizadas online.

8. Fazer um cardápio para uma jornada de fim de semana.

Vale a pena ser lembrado que para jornada a durabilidade, tempo/necessidade de cocção e o peso dos alimentos são fatores muito importantes para serem levados em consideração.

9. Apresentar à seção uma palestra sobre a importância de uma alimentação balanceada.

Creio que nesse ponto, com tudo que foi discutido nos itens anteriores, o escopo da apresentação fique mais fácil. Ressalto que vale a pena consultar as referências já disponíveis aqui.

Para construção de sua apresentação lembre-se que:



- Alimentação balanceada não implica só em 'curar' doenças do mesmo modo que saúde não é ausência de doenças (19);
- Baseie parte de sua resposta no Guia Alimentar para População Brasileira (7) pois além de ser uma referência simples e didática, ele traz conceitos importantes como comensalidade e processamento de alimentos;
- Por fim, caso queira entrar no mérito de alguma enfermidade nutricional, busque na internet por diretrizes. Existe, por exemplo, o Guia da Sociedade Brasileira de Diabetes, Guia da Sociedade Brasileira de Cardiologia (para falar sobre hipertensão) e assim por diante. Apesar de utilizarem linguagem mais técnica, esses manuais são atualizados geralmente a cada dois anos e são revisados por muitos profissionais das áreas da saúde, então terão informações corretas.



Isabela Venancio

*Nutricionista pela Faculdade de Saúde
Pública (FSP) da Universidade de São
Paulo (USP)*

*Pós Graduada em Nutrição e Saúde Pública
(FSP-USP)*

*Pesquisadora da equipe LANPOP - Multilab
da FSP (<http://www.fsp.usp.br/lanpop/>)*





REFERÊNCIAS

1. Slywitch E. Guia Alimentar De Dietas Vegetarianas Para Adultos [Internet]. Florianópolis: Sociedade Vegetariana Brasileira; 2012 [citado 10 de fevereiro de 2021]. Disponível em: <https://www.svb.org.br/livros/SVB-GuiaAlimentar-2018.pdf>
2. Brasil. Ministério da Saúde, Brasil. Secretaria de Políticas de Saúde. Alimentos regionais brasileiros. Brasília: Ministério da Saúde; 2002.
3. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Frutas e Hortaliças: Fonte de Prazer e Saúde [Internet]. 2009 [citado 3 de fevereiro de 2021]. Disponível em: <http://www.ceagesp.gov.br/wp-content/uploads/2021/01/consumidor.pdf>
4. Sociedade Brasileira de Diabetes. Diretrizes Sociedade Brasileira de Diabetes 2019-2020 [Internet]. Clannad; 2019 [citado 1o de março de 2021]. 491 p. Disponível em: <https://www.diabetes.org.br/profissionais/imagens/DIRETRIZES-COMPLETA-2019-2020.pdf>
5. Cloudx Music. Farofa: Gourmet Escoteiro - Pão de Queijo na Brasa (S01E02) [Internet]. 2014 [citado 18 de fevereiro de 2021]. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=bOtgDnkFSkw&list=PLkWYVghy8liZbptQnkTsZ3g7bJ4kf4NMq>
6. Série Ar Livre - Google Drive [Internet]. [citado 18 de fevereiro de 2021]. Disponível em: https://drive.google.com/drive/folders/IV8roUveER4gD9xQ2KpkKa_yzIGEUI6IP?usp=sharing
7. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira [Internet]. Editora MS; 2014. 156 p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_p_opulacao_brasileira_2ed.pdf
8. Nota oficial | Nupens [Internet]. 2020 [citado 18 de fevereiro de 2021]. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/nupens/nota-oficial/>
9. Philippi ST, Latterza AR, Cruz ATR, Ribeiro LC. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. Rev Nutr. abril de 1999;12(1):65–80.



10. Pagliai G, Dinu M, Madarena MP, Bonaccio M, Iacoviello L, Sofi F. Consumption of ultra-processed foods and health status: a systematic review and meta-analysis. *Br J Nutr.* 14 de fevereiro de 2021;125(3):308–18.

11. Ministério da Saúde. Qualidade da Água para Consumo Humano: cartilha para promoção e proteção da saúde [Internet]. Brasília: Editora MS; 2018 [citado 1o de março de 2021]. 51 p. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/qualidade_agua_consumo_humano_cartilha_promocao.pdf

12. Transtornos Alimentares – Ambulim [Internet]. [citado 18 de fevereiro de 2021]. Disponível em: <http://ambulim.org.br/transtornos-alimentares/>

13. Materiais Educativos [Internet]. [citado 18 de fevereiro de 2021]. Disponível em: <https://www.genta.com.br/materiais-educativos/>

14. Ministério da Saúde. Cadernos de Atenção Básica: Carências de Micronutrientes [Internet]. 2007 [citado 18 de fevereiro de 2021]. 60 p. (Série Cadernos de Atenção Básica). Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_atencao_basica_carencias_micronutrientes.pdf

15. Me alimentar melhor - Saúde Brasil [Internet]. [citado 18 de fevereiro de 2021]. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-alimentar-melhor>

16. Saúde Brasil - Ministério da Saúde [Internet]. Saúde Brasil. [citado 18 de fevereiro de 2021]. Disponível em: <http://saudebrasil.saude.gov.br/>

17. Mensagens Tema Semanal [Internet]. Pastoral da Criança. [citado 18 de fevereiro de 2021]. Disponível em: <https://www.pastoraldacrianca.org.br/tema-semanal/>

18. CREN | Centro de Recuperação e Educação Nutricional [Internet]. CREN. [citado 18 de fevereiro de 2021]. Disponível em: <https://www.cren.org.br/>

19. Admin SB. O que significa ter saúde? [Internet]. [citado 1o de março de 2021]. Disponível em: <http://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-exercitar-mais/o-que-significa-ter-saude>