UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
INSTITUTO DE BIOCIÊNCIAS
COMISSÃO DE GRADUAÇÃO DO CURSO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

TAMARA TRISCH DA COSTA

HÁBITOS ALIMENTARES: APRENDENDO SOBRE NUTRIÇÃO E SISTEMA DIGESTÓRIO NA TV

PORTO ALEGRE
2015

TAMARA TRISCH DA COSTA

HÁBITOS ALIMENTARES: APRENDENDO SOBRE NUTRIÇÃO E SISTEMA DIGESTÓRIO NA TV

Monografia apresentada à Comissão de Graduação do curso de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito parcial para a obtenção do grau de Licenciada em Ciências Biológicas.

Orientadora: Profª Drª Eunice Aita Isaia Kindel

PORTO ALEGRE

2015

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente aos meus pais, Maria Helena e Telmo, pelo carinho, ensinamentos e por sempre terem me apoiado nas minhas escolhas e decisões.

Agradeço ao meu esposo Luiz Antônio por compreender os momentos de ausência e me incentivar nos estudos.

Agradeço à Eunice Kindel, minha orientadora, por ter sido sempre presente, pela confiança e acreditar que a concretização deste trabalho fosse possível.

Agradeço a minha querida amiga Cássia Luã Pires de Souza pela ajuda oferecida e na contribuição para a realização deste trabalho.

Agradeço aos colegas de trabalho da Fepagro (Fundação Estadual de Pesquisa Agropecuária) pela força e amizade, pois foram imprescindíveis para o término do curso.

RESUMO

Existem outros lugares, além da escola, que ensinam sobre diferentes assuntos atuando, segundo os Estudos Culturais, por meio de uma Pedagogia cultural: são eles as mídias impressas, televisivas, os filmes, as revistas, entre outros. As representações produzidas pela mídia constituem saberes, experiências são vivenciadas e identidades formadas, na medida que crianças e adolescentes passam a desenvolver valores e fazer escolhas que podem ser decisivas em sua vida agora e como adultos. Várias são as pedagogias culturais que nos ensinam como TV, cinema, museus, desenhos, internet entre outras. Neste sentido, podemos notar a influência que a propaganda exerce na vida das pessoas, especialmente quando nos referimos a alimentação e à nutrição de crianças e jovens, que consomem, cada vez mais, alimentos ricos em açúcares, gorduras e sal, podendo desenvolver assim inúmeras doenças. Diante disso, o objetivo principal deste trabalho é analisar quantas e de que tipos são as reportagens sobre alimentação e sistema digestório produzidas pelo Programa Bem Estar (rede Globo de televisão) e investigar se esse constitui-se em uma Pedagogia Cultural. Foram observados programas e realizadas investigações no campo da pesquisa qualitativa, como a análise de conteúdo e a análise de mídia. A partir dos resultados, podemos constatar que o programa citou, principalmente, alimentos ricos em proteínas e carboidratos, e em relação às bebidas o leite recebeu grande destaque. Outro resultado foi o grande número de doenças mencionadas no programa como diabete, obesidade (como doença) e intolerância alimentar e a presença de muitos especialistas médicos. Avalia-se como importante se ter um programa que ensina as pessoas aprendendo temas que muitas vezes não são trabalhados nas escolas. As escolas deveriam executar programas sobre educação nutricional para que crianças e adolescentes possam adquirir bons hábitos alimentares e assim crescer e se desenvolver com saúde. A elas deveria estar associado o exemplo e as atitudes das famílias relativamente ao comportamento alimentar, especialmente das crianças, incentivando-as desde cedo a terem uma adequada nutrição.

Palavras chaves: Programa Bem Estar; Nutrição; Alimentação; Pedagogia Cultural

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO **6**

2 DESENVOLVIMENTO METODOLÓGICO **10**

2.1 A ESCOLHA DO PROGRAMA 11

2.2 O ACESSO AOS PROGRAMAS 11

2.3 A ESCOLHA DOS PROGRAMAS ANALISADOS 11

2.4 REMONTAGEM DOS PROGRAMAS 12

2.5 DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS 12

2.6 ANÁLISE DE CONTEÚDO 13

3 RESULTADOS **14**

3.1 DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS 14

3. 1. 1 OBSERVAÇÕES IMPORTANTES **36**

3.3 ANÁLISE DE CONTEÚDO 38

3.3 SÍNTESE DOS PROGRAMAS ANALISADOS 53

4 ANÁLISES DOS RESULTADOS E DISCUSSÕES **56**

CONCLUSÃO **64**

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS **65**

1. INTRODUÇÃO

Inicio este trabalho relatando brevemente a experiência como docente do ensino de Ciências que vivi durante um dos estágios obrigatórios do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas. Esta vivência foi significativamente importante para a escolha de meu foco de investigação que a seguir apresentarei.

No Estágio de Docência em Ciências, que realizei com alunos do 8°ano do ensino fundamental, trabalhei a temática do Corpo Humano, desde a célula até os diferentes sistemas (digestório, muscular, nervoso, respiratório, entre outros). Dentre os assuntos abordados em sala de aula, o que mais me chamou a atenção e serviu de estímulo para este trabalho foi o sistema digestório e a composição dos alimentos. Em uma atividade desenvolvida acerca do trato digestivo, os alunos a partir dos seus pré-saberes, ou concepções prévias (GIORDAN e VECCHI, 1996) tiveram que desenhar o caminho percorrido pelo alimento: em um papel pardo grande desenharam o contorno de seus corpos em tamanho natural, ingeriram um chocolate (como momento lúdico da aula) desenhando e escrevendo sobre todos os órgãos e processos que considerassem importantes na trajetória digestiva deste alimento (KINDEL, 2012). Nestes desenhos, pude perceber não só a criatividade dos alunos, mas também os conhecimentos já formados, corretos ou não, a respeito do tema. A partir deste contexto, algumas questões foram levantadas: em que lugares, fora do espaço escolar, estes alunos aprendem sobre esta temática? Eles utilizam ou tem acesso à alguma fonte de informação para construir ou reproduzir tais conhecimentos?

Outro ponto que considerei de extrema relevância foi a questão da alimentação que passarei a referir neste trabalho como nutrição, buscando ampliar as compreensões sobre esta temática. Quando do estudo da composição dos alimentos, como proteínas, lipídios, carboidratos e vitaminas, executei práticas com embalagens em que os alunos analisaram as diferentes informações encontradas nos rótulos de alimentos. Logo, pude perceber que os estudantes ficaram surpresos quando observaram grandes quantidades de açúcares, gorduras e sódio (constituinte do sal de cozinha) principalmente nos rótulos de doces, guloseimas e salgados, já que na maioria das vezes esses são seus lanches preferidos. Baseado nestes elementos, pude notar que os estudantes se alimentavam mal, uma constatação preocupante já que eles precisam adquirir bons hábitos alimentares para crescerem de forma saudável.

Além disso, sabe-se que uma má alimentação está diretamente relacionada a inúmeras doenças, como é o caso da obesidade infantil, que vem aumentando de forma significativa nos

últimos anos. O documentário Muito Além do Peso (2012) retrata a qualidade da alimentação das nossas crianças e os problemas referentes ao consumismo infantil. Este documentário é surpreendente e também instigou-me para a elaboração deste projeto.

Diante destes motivos, podemos pensar que além do ambiente escolar há outros lugares ou meios de aprendizagem, como a televisão, o computador, filmes, museus, publicidade, tamanha é a infinidade de aparatos culturais e tecnológicos que nos cercam. Neste sentido, tais ferramentas inserem-se no âmbito da Pedagogia Cultural (KELLNER, 2001) que permite outras formas de saberes, em que pensamentos são construídos e identidades são criadas. Dentro desde enfoque, percebe-se o papel da mídia na vida cotidiana, na medida que produz valores, sentimentos e preconceitos que se difundem em nossa sociedade. A mídia não é mais vista como simples instrumento que retrata realidades e fatos, ela também ensina e vem demostrando o seu caráter educativo, possibilitando diferentes maneiras de ver o mundo, de pensar e agir frente a situações da vida.

Há diferentes trabalhos referentes ao corpo humano, não só como estudo anatômico, mas também relativamente ao modo como esta temática é trabalhada nas escolas. O estudo do corpo humano é ensinado para os estudantes de forma isolada, ou seja, os sistemas são explicados separadamente e não como sistemas integrados. Segundo Trivelato (2005), a fragmentação dos conteúdos se deve ao percurso que a Ciência trilhou ao longo dos séculos. Os conhecimentos que acumulamos até agora são decorrentes da focalização de estruturas e funções particulares, como a concepção mecânica da circulação sanguínea de W. Harvey. Para a autora, seria ilusão pensar que na escola básica o corpo humano fosse ensinado como constituído de maneira diferente, à revelia da produção científica.

Em relação a alimentação, algumas pesquisas mostram hábitos alimentares inadequados entre crianças e adolescentes e que a má alimentação está muitas vezes relacionada com a classe econômica. De acordo com Levy *et al*. (2009) jovens pertencentes às classes econômicas mais favorecidas apresentam um maior índice de hábitos alimentares poucos saudáveis, pois possuem maior acesso aos alimentos e embora recebam também mais informações nutricionais ainda assim escolhem uma dieta rica em açucares, gorduras e sal.

Outro ponto analisado diz respeito aos comportamentos alimentares entre adolescentes, entre eles o hábito de fazer as refeições com a família e o hábito de comer enquanto assiste televisão e/ou estuda. A partir destes estudos, foi constatada uma associação positiva entre realizar as refeições com a família e a ingestão de alimentos saudáveis e associação inversa entre este comportamento e a ocorrência de excesso de peso. Além disso, há uma associação positiva do hábito de comer enquanto se assiste televisão com dietas

menos saudáveis e com excesso de peso (LEVY *et al*. 2009). Neste contexto, a falta de nutrientes pode acarretar problemas no crescimento e desenvolvimento infantil. Uma das causas no atraso de crescimento é a desnutrição crônica, seja ela por oferta inadequada de alimentos ou problemas de absorção e a deficiência de micronutrientes envolvidos no processo de crescimento (BUENO e CZEPIELEWSKI, 2007).

Para Valle e Euclydes (2007) tanto o exemplo dado pelos pais, quanto as atitudes tomadas por eles em relação à alimentação de seus filhos são importantes para a formação do hábito alimentar. Então seria interessante que os pais começassem desde cedo a ensinar seus filhos a adquirir uma boa alimentação, estimulando uma dieta rica em frutas, legumes e verduras, pois só assim poderão evitar doenças futuras envolvidas com o excesso de peso.

De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais de Ciências Naturais para o ensino Fundamental (BRASIL, 1998), no segundo ciclo tem-se como objetivo a capacidade de o estudante compreender o alimento como fonte de matéria e energia para o crescimento e manutenção do corpo e a nutrição como conjunto de transformações sofridas pelos alimentos no corpo humano: a digestão, a absorção e o transporte de substâncias e a eliminação de resíduos. Já no terceiro ciclo este objetivo pode ser ampliado, pois os estudantes poderão distinguir diferentes tipos de nutrientes, seus papéis na constituição e saúde do organismo, conforme suas necessidades, e reconhecer aspectos socioculturais relativos à alimentação humana, como a fome endêmica e doenças resultantes de carência nutricional (proteica, vitamínica e calórica). Além disso, através da interpretação de informações encontradas nos rótulos dos alimentos comercializados e tabelas nutricionais, os estudantes podem identificar a oferta de energia e de nutrientes contidos em todos os tipos de alimentos, compará-los em termos das quantidades de energia, relacionadas às composições de lipídios, protídios e glicídios, bem como à presença de vitaminas, água e minerais. Simultaneamente, estes jovens estudam o papel dos diferentes nutrientes no organismo (plásticos, energéticos ou reguladores). Esses estudos devem auxiliar os estudantes a se tornarem consumidores mais atentos em relação à composição, à propaganda, às datas de validade, ao estado de conservação e às possibilidades alternativas de consumo de alimentos menos descaracterizados e mais saudáveis. Os direitos do consumidor, conteúdo de Trabalho e Consumo, é um importante foco nesses trabalhos.

Desse modo, o objetivo deste trabalho é analisar quantas e de que tipos são as reportagens sobre alimentação e sistema digestório produzidas pelo Programa Bem Estar (rede Globo de televisão) e investigar se esse constitui-se em uma Pedagogia Cultural. O Bem

Estar é um programa jornalístico que aborda especialmente assuntos relacionados à saúde, transmitido pela Rede Globo e reprisado pelo canal Viva.

Na mídia, o programa de televisão Bem-Estar aborda temas referentes à saúde, alimentação e qualidade de vida, estando no ar desde 2011 e apresentando uma audiência, de certa forma, significativa para um programa diário e matutino. Além de outros assuntos, o programa realiza reportagens sobre nutrição, aparelho digestivo e doenças relacionadas a maus hábitos alimentares. Assim, o programa será objeto de análise deste trabalho e serão realizados dois tipos de investigação no campo da pesquisa qualitativa: a análise de conteúdo e a análise de mídia. A pesquisa qualitativa irá apoiar-se em Bogdan e Biklen (1994), a metodologia de análise conteúdo nas ideias de Bardin (1977), Franco (1986) e Oliveira (2003) e as discussões sobre a pedagogia da mídia em Kellner (2001).

2. DESENVOLVIMENTO METODOLÓGICO

O programa de televisão Bem-Estar foi objeto de análise desta pesquisa para investigar se esse constitui-se em uma Pedagogia Cultural. A Pedagogia Cultural abrange "áreas pedagógicas" entendidas como "aqueles lugares onde o poder é organizado e difundido, incluindo-se bibliotecas, TV, cinemas, jornais, revistas, brinquedos, propagandas, videogames, livros, esportes etc." (STEINBERG e KINCHELOE, 2001 *apud* COSTA *et al.*, 2003, p. 56). A partir desta percepção, têm sido investigados tanto variados veículos da mídia jornalística impressa e televisiva, contemplando não só matérias "informativas" mas também peças publicitárias, quanto produtos de entretenimento, tais como filmes, desenhos animados, seriados de TV; neles se têm buscado esquadrinhar seus "ensinamentos", pertencentes a uma gama também muito variada, valendo-se daqueles referentes à própria educação (escola, "progresso", professora, aluno etc.) e se espraiando para outros campos, como as lições sobre o bem e o mal, sobre o que é ser mulher, sobre o que é ser índio, sobre o que é a nação, sobre o que é natureza, sobre a tecnologia, sobre o nosso corpo, sobre a genética, sobre como nossa relação com os animais nos constitui "humanos" etc (COSTA *et al.* 2003).

Assim, este estudo insere-se no campo da Pesquisa Qualitativa e dessa utiliza, especificamente, a ferramenta metodológica Análise de Conteúdo. Também percorrerá o campo dos Estudos Culturais, especialmente em suas análises de Mídia, focando especialmente no conceito de Pedagogia Cultural. Segundo Ludke e André (1986) a pesquisa qualitativa apresenta características importantes: tem o ambiente natural como fonte direta de dados do pesquisador como seu principal instrumento; os dados coletados são predominantemente descritivos; a preocupação com o processo é muito maior do que o produto; o significado que as pessoas dão às coisas e à sua vida são focos de atenção especial pelo pesquisador; e por último a análise dos dados tende a seguir um processo indutivo. Já a análise de conteúdo é uma técnica de pesquisa destinada a fazer inferências válidas e replicáveis dos dados para o seu contexto, ou ainda, um método de investigação do conteúdo simbólico das mensagens, as quais podem ser abordadas sob diferentes formas e ângulos: palavras, sentenças, parágrafos, ou até o texto como um todo, podem ser analisados de acordo com uma estrutura lógica de expressões e elocuções ou até com uma análise temática (LUDKE e ANDRÉ, 1986).

Logo, a pesquisa foi desenvolvida em etapas: a escolha do programa; o acesso aos programas; a escolha dos programas analisados; remontagem dos programas; descrição dos programas e análise de conteúdo.

2.1 A ESCOLHA DO PROGRAMA

O programa Bem Estar foi escolhido como objeto de análise devido a sua temática sobre saúde, qualidade de vida e alimentação. Deste modo, realizou-se uma Pesquisa Qualitativa pelo período de março a julho de 2015. No estudo, procurou-se especificar os temas, optando-se por assuntos relacionados à nutrição e sistema digestório.

2.2 O ACESSO AOS PROGRAMAS

Logo após foi feita uma busca pela internet no site do programa Bem-Estar. Em seguida clicou-se no link “Confira as edições anteriores”, em que aparece os programas anteriores e as suas respectivas datas de exibição na TV. Na data escolhida há vários links sobre o programa deste dia, como por exemplo reportagens, explicações acerca do tema, etc. O tempo de duração dos links pode variar entre 1minuto e 30 segundos até aproximadamente 20 minutos.

2.3 A ESCOLHA DOS PROGRAMAS ANALISADOS

Para a escolha dos programas foram utilizados os seguintes critérios: conter no título dos links temas relacionados ao Sistema Digestório, Alimentação ou Nutrição; ou o título do link “pressupõe” que o programa irá abordar esses assuntos, levando em consideração conhecimentos prévios já formados. Deste modo, foram escolhidos 16 programas listados a seguir:

- Diferença entre Alergia e Intolerância Alimentar
- Remédios para emagrecer
- Reaproveitamento da água dos alimentos
- Alimentos típicos brasileiros que fazem bem para a sua saúde
- O funcionamento do intestino e a ação dos laxantes no corpo
- Benefícios do ovo da galinha
- Lanche ou refeição?

- Conheça todas as utilidades do vinagre
- Diferença entre a Alergia ao leite e Intolerância à Lactose
- O açúcar oculto nos alimentos
- A moda da proteína
- A relação da gordura dos alimentos e a saúde do coração
- Segunda-feira: Dia Internacional da Culpa (por todos os excessos do final de semana)
- Milho: o Rei da Quadrilha
- Refluxo
- O açúcar pode aumentar a pressão arterial

2.4 REMONTAGEM DOS PROGRAMAS

Os programas não foram assistidos na televisão, ou seja, na íntegra e sim na internet. Desta forma foi feita uma possível remontagem dos programas através das análises dos links.

2.5 DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

Os programas foram descritos e transferidos para quadros. Cada programa foi compilado em um quadro preenchendo categorias estabelecidas após o primeiro momento que foi uma descrição geral. As categorias são listadas a seguir.

- Explicações acerca do tema;
- Existência de analogias fáceis;
- Exemplos do cotidiano (alimentação, leitura de rótulos);
- Alimentos citados;
- Doenças relacionadas;
- O que é explicado sobre a (s) doença (s) citada;
- Exemplos didáticos (comparações, modelos e simulações);
- Apresentação de desenhos do corpo e animações;
- Nomenclatura, termos (alfabetização científica);
- Relações com outros sistemas do corpo humano;
- Presença de especialistas (médicos, nutricionistas, etc)
- Informações confusas ou duvidosas;

- Cálculos difíceis ou explicações que impossibilitam o entendimento;
- Reportagem extra;
- Perguntas dos internautas;
- Outras informações.

2.6 ANÁLISE DE CONTEÚDO

Após as descrições, foi realizada a análise de conteúdo dos programas que serão visualizadas em quadros. Cada integrante ou participante do programa analisado foi chamado de “personagem” (por exemplo: médico). Ainda se verificou o número de vezes que personagem fala no programa, levando sempre em consideração um contexto específico. Já para os alimentos (frutas, legumes, verduras, etc) designou- se “item”, assim como para outras categorias: componente ou nutriente do alimento, doenças, sistemas do corpo humano e saúde. Por último foram feitas 5 tabelas de síntese de todos os programas: a primeira tabela refere-se ao número total de falas de cada personagem; a segunda apresenta os alimentos mais citados; a terceira corresponde aos alimentos ditos básicos, ou seja, que não podem faltar na nossa alimentação diária; a quarta refere-se as bebidas; e a quinta apresenta as doenças mais citadas nos programas.

3. RESULTADOS

3.1 DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

As descrições de cada programa analisado serão apresentadas nos quadros a seguir:

Quadro 01. Programa 1: **Diferença ente alergia e intolerância alimentar**

Explicações acerca do tema	Alergia: ingestão da proteína do leite (mais comum). Contado ou aspiração de partículas do leite (mais raro) = existem sentinelas do sistema imunológico na pele, no nariz, na boca, em todo o corpo) = reação inflamatória Alergia surge depois de algum contato: anticorpos (período de sensibilização) Intolerância a lactose: açúcar do leite (lactose)
Existem analogias fáceis	Alimentos que não imaginamos que tem leite: salaminho (pode conter leite), atum em lata, biscoitos, macarrão.
Exemplos do cotidiano (alimentação, leitura de rótulos)	Palavras que temos que procurar no rótulo para saber se tem leite (sinônimos do leite): Caseinato: proteína do leite Lactoalbumina: proteína do leite Lactoglobulina: proteína do leite Laticínio Soro de leite Lactose Lácteo ou láctea Milk: leite Whey protein: leite Crianças pequenas precisam de 500g de cálcio Pessoas adultas: de 1200g a 1300g de cálcio
Alimentos citados	Leite, atum, brigadeiro e pão de queijo (sem leite), inhame, cenoura, batata, polvilho, mandioquinha, mandioca, camarão, salaminho, manteiga, biscoitos, macarrão, whey protein, farinha de mandioca, gergelim, brócolis, couve
Doenças relacionadas	Alergia ao leite Intolerância a lactose Alergia ao camarão Alergia à mandioca
O que é explicado sobre a(s) doença (s) citada(s)	Sintomas da alergia: diarreia, sangue nas fezes, vômitos, dor abdominal, cólica no lactente, principalmente em crianças pequenas (gastrointestinais), falta de ar, chiado no peito, rinite (manifestações respiratórias), manchas na pele, coceira (manifestações na pele), edema de glote e choque anafilático (manifestações sistêmicas que compromete o organismo inteiro)
Exemplos didáticos (comparações, modelos e simulações)	Sintomas da alergia e Intolerância à Lactose Garrafas de leite: cada garrafa contém um rótulo com o respectivo sintoma. Sintomas da alergia: pressão baixa, chiado, falta de ar, coceira, inchaço, tosse e manchas vermelhas Sintomas da Intolerância à lactose: gases, diarreia, cólica, barriga inchada, assaduras, dor abdominal
Apresentação de desenhos do corpo e animações	Desenho do corpo e do leite: aspiração de partículas do leite já pode causar alergia = processo inflamatório
Nomenclaturas, termos (alfabetização científica);	Lactose, proteína, caseinato, lactoalbumina, lactoglobulina, laticínio, soro de leite, lactose, lácteo.
Relações com outros sistemas	Sistema Imunológico

do corpo humano	Sistema Sensorial
Presença de especialistas (médicos, nutricionistas, etc);	Dois Alergistas Gastroenterologista Pediátrica Bióloga e pesquisadora
Informações confusas ou duvidosas	–
Cálculos difíceis ou explicações que impossibilitam o entendimento	–
Reportagem extra	Mãe cria receitas saborosas para filhos que tem alergias. Movimento põe no rótulo (vigilantes do rótulo): fazer com que todos os ingredientes estejam presentes no rótulo dos alimentos (importante para quem tem problemas de alergias e intolerância alimentar) Estudante descobriu ter Intolerância à Lactose através do programa Bem Estar Mandioca também pode provocar reações alérgicas
Perguntas dos internautas	Eu comia camarão normalmente desde criança, mas agora, com 24 anos, tive duas vezes uma crise alérgica por camarão. A pessoa pode desenvolver alergia depois de um tempo? Quais os exames determinam se o problema é alergia ao leite e não intolerância? Qual especialista devo consultar?
Outras informações	Alergia: proteína Há alergia à mandioca, ao camarão e ao vinho. Alergia à mandioca: proteína semelhante à proteína do látex da borracha Pessoas que são alérgicas à mandioca também podem ser alérgicas ao látex da borracha A mesma proteína da mandioca pode ser encontrada na farinha de mandioca e no polvilho A alergia à mandioca também pode acontecer através do "cheiro" de algum alimento preparado com mandioca (inalação) Proteína de mandioca em remédios e nas roupas Leite: fonte de cálcio Gergelim, brócolis e couve: fontes de cálcio Casos de alergia alimentar vem aumentando no Brasil e no mundo: fatores que interagem e estão associados, modificando um conjunto de organismos e bactérias do intestino (principal estímulo de regulação do sistema imunológico) = fatores genéticos, tipo de alimentação, medicamentos que dificultam a digestão de alimentos, uso frequente e inadequado de antibióticos e aumento de partos por cesariana. No Brasil cerca de 350 mil crianças são afetadas com problemas de alergias. Importante verificar os rótulos dos alimentos

Quadro 02. Programa 2: **Remédios para emagrecer**

Explicações acerca do tema	Remédios para emagrecer Existem remédios: On Label = na bula (função contra obesidade) = remédios para emagrecer: Sibutramina = atua no apetite (aumenta os níveis de serotonina) = pessoa come menos (aumento da saciedade); também atua no aumento da queima de calorias = estimula o sistema nervoso simpático. Orlistat = diminuição na absorção de gordura pelo intestino (30% de gordura é eliminada) Off Label = não está na bula (mas também tem a função de emagrecer) : Topiramato (epilepsia, enxaqueca)= diminui a compulsão alimentar Bupropiona e Naltrexona = agem no sistema nervoso central = aumenta a produção de serotonina = aumento da saciedade Liraglutina: para diabéticos (obesos) = perda de peso (efeito colateral)
Existem analogias fáceis	Vício em comida (perda do controle): comparado à dependência do álcool (dependência química) Comida = tratada como dependência (comparação com as drogas) Uma mesa simulando duas pistas de corrida circular: perder peso = pista menor (mais interna); manter peso = pista maior (mais extensa) = mais difícil de manter o peso do

	que perder
Exemplos do cotidiano (alimentação, leitura de rótulos)	Alimentos que mais viciam: comidas que as pessoas não conseguem resistir 1°pizza 2°chocolate 3°salgadinho 4°biscoito recheado 5°sorvete 6°batata frita 7°hambúrguer 8°refrigerante 9°bolo 10°queijo
Alimentos citados	Pizza, chocolate, salgadinho, biscoito recheado, sorvete, batata frita, hambúrguer, refrigerante, bolo, queijo
Doenças relacionadas	Obesidade Colesterol alto Diabetes Hipertensão Infarto Compulsão alimentar
O que é explicado sobre a(s) doença (s) citada(s)	–
Exemplos didáticos (comparações, modelos e simulações)	–
Apresentação de desenhos do corpo e animações;	Animação do cérebro (mesa) holográfica): mostra os efeitos da Sibutramina (aumento da serotonina, da saciedade e da sensação do prazer)
Nomenclaturas, termos (alfabetização científica)	Serotonina, endorfina, neurotransmissores
Relações com outros sistemas do corpo humano	Sistema nervoso
Presença de especialistas (médicos, nutricionistas, etc)	Dois Endocrinologistas Psiquiatra
Informações confusas ou duvidosas	Excesso de peso é doença Obesidade é doença Queijo: rico em tiamina – ela é o “tijolinho” da serotonina (hormônio que dá a sensação de prazer)
Cálculos difíceis ou explicações que impossibilitam o entendimento	1g de carboidratos = 4 calorias 1g de gordura = 9 calorias (o que faz o alimento ser mais calórico é a quantidade de gordura)
Reportagem extra	–
Perguntas dos internautas	Tomo Sibutramina, mas ele não faz o efeito esperado, ao contrário, tenho engordado, mesmo com o controle na alimentação. Só não faço atividade física. Remédio para emagrecer tira o apetite ou queima gordura? Depois que para de tomar os remédios para emagrecer, as pessoas voltam a engordar?
Outras informações	Obesidade é doença Obesos: taxa metabólica basal baixa (energia que gastamos quando estamos dormindo) tendência maior de ganhar peso Relação psicológica com a comida. Queijo: rico em gordura saturada Carboidratos: bolo, refrigerante = grande quantidade de açúcar Saciedade é diferente de fome Atividade física: aumenta a serotonina, produz endorfina e outros neurotransmissores (sensação de bem-estar), aumenta a sensação de saciedade A maioria dos remédios para emagrecer tira o apetite (aumento da saciedade). Outros

	ajudam na queima de gorduras (muitos efeitos colaterais) Aumento da sensação de prazer sem comer: fonte alternativas de prazer (aumento da rede de relacionamentos, amigos = traz satisfação) Sibutramina e Orlistat: autorizados pela Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) e vendidos somente com receita médica Remédios Off Label: não aprovados pela Anvisa Naltrexona: utilizada para as pessoas que têm vícios (dependências químicas) Obesidade: preconceito (da sociedade, dos médicos e dos próprios obesos) Efeitos colaterais da Sibutramia: 30% responde bem ao tratamento, 40% razoavelmente e 30% mal Remédios Off Label: o fato de não estar na bula que o remédio não é para emagrecer, não significa que é um problema, desde que o médico tenha conhecimento e saiba indicar Atividade física é muito importante para ajudar a emagrecer Para as pessoas que tomam medicamentos para emagrecer é necessário também que seja feita uma reeducação alimentar.

Quadro 03. Programa 3: **Reaproveitamento da água dos alimentos na cozinha**

Explicações acerca do tema	Aproveitamento da água da beterraba para cozinhar a cenoura; fazer o macarrão com a mesma água (água rica em nutrientes e minerais) Cozinhar o alimento = transformação através do calor = melhora a digestão = aproveitamento dos nutrientes
Existem analogias fáceis	*"Água morna não faz ir ao banheiro mais que a água fria (fresca). Quando você toma água e distende o estômago, tem-se uma contração reflexa, por isso que o nenê mama e logo suja a fraldinha. É por isso em volta da fazenda, no açude, tem um monte de coco de vaca (distensão do estômago) "*
Exemplos do cotidiano (alimentação, leitura de rótulos)	–
Alimentos citados	Beterraba, cenoura, batata, macarrão, ovos, salsicha, arroz, brócolis, abóbora, couve, leite
Doenças relacionadas	–
O que é explicado sobre a(s) doença (s) citada(s)	–
Exemplos didáticos (comparações, modelos e simulações)	–
Apresentação de desenhos do corpo e animações	Animação do caminho do alimento (conteúdo fecal) no intestino com a "ajuda" da água.
Nomenclaturas, termos (alfabetização científica)	Amido
Relações com outros sistemas do corpo humano	–
Presença de especialistas (médicos, nutricionistas, etc)	Cirurgião do aparelho digestivo Nutricionista
Informações confusas ou duvidosas	–
Cálculos difíceis ou explicações que impossibilitam o entendimento	–
Reportagem extra	Aprenda a poupar água na hora de preparar os alimentos: reutilizar a mesma água que cozinhou a beterraba para cozinhar a cenoura ou preparar o arroz. Agua do macarrão = cozinhar legumes ou ovos Água da salsicha (corantes e conservantes) não se reutiliza para cozinhar outros alimentos

	Água dos alimentos evita a prisão de ventre
Perguntas dos internautas	Água morna faz o intestino funcionar ou é mito? Temos o costume de usar bastante o cozimento a vapor aqui em casa. Vale a pena essa substituição para preservar os nutrientes? Posso usar a água que cozinho o frango? Coloração da beterraba: o alumínio preserva a água da beterraba durante o cozimento (beterraba enrolada no alumínio).
Outras informações	Alguns alimentos crus quando cozidos perdem alguns nutrientes (principalmente verduras Para onde vai água do cozimento parte da água fica na panela= parte evapora = parte fica no alimento que absorve água (modifica sua consistência) Qual a batata você acha que tem mais água? Assada, purê ou cozida (é o purê, por causa do preparo com leite) Macarrão tem amido Água morna ou quente = utilizada em situações para estimular o vomito (contração do estômago) antigamente? Quanto menos água no alimento mais propriedades ele conserva (a água do próprio alimento já cozinha os alimentos) Causas do intestino preso: alimentação pobre em fibras, não ingestão de água Prisão de ventre (intestino preso): inchaço, gases Remédios; laxantes, supositório Caminho do alimento (bolo fecal) com a ajuda da água: bolo fecal movimenta-se pelo intestino = intestino extrai água e sais = bolo fecal vai perdendo água (mais ressecado) = bolo fecal com mais água (bom trânsito intestinal) Comer somente alimentos crus = não seria muito saudável = difícil de aproveitar todos os nutrientes que precisamos Comer alimentos crus e cozidos = manutenção de equilíbrio O cozimento dos alimentos sem proteção (sem papel alumínio) ficam mais desidratados (secos) "*Na história da comida, da forma de nós alimentarmos (todas as culturas têm), utilizam vários tipos de carnes, legumes e verduras para cozinhar (fervura). Esta foi a maneira que o homem inventou de tirar ao máximo os nutrientes que o alimento oferece, desde cozinhar os alimentos = aproveitamento dos nutrientes de ossos, cartilagens*."

Quadro 04. Programa 4: **Alimentos típicos brasileiros que fazem bem para a sua saúde**

Explicações acerca do tema	Feijão: fonte de proteína vegetal e ferro Feijão + arroz = complementa ainda mais a proteína do feijão Tapioca é fonte de carboidrato (de fácil absorção) Graviola: rica em vitamina C e antioxidantes Angu: fubá + água: fonte de ferro, fibras e proteínas. É de fácil digestão e absorção dos nutrientes. Couve: fonte de fibras, rica em vitamina C, (importante para imunidade, cicatrização, prevenção de resfriados, ajuda na absorção de ferro) vitamina A (importante para a pele, visão, cabelos, imunidade) e ácido fólico. Sardinha: fonte de proteína animal e ômega. Rico em cálcio e ferro
Existem analogias fáceis	–
Exemplos do cotidiano (alimentação, leitura de rótulos)	Uma massa de tapioca = uma fatia de pão branco = uma fatia de pão integral = 70 kcal (todos tem as mesmas quantidades de calorias)
Alimentos citados	Feijão (preto, carioquinha, de corda), paçoca, farinha ovinha, carne seca, beldroega, bolo de amendoim, figo da índia (geleia feita do mandacaru), arroz cateto, manteiga de garrafa, carne de bode, jerimum (abóbora), queijo coalho, queijo manteiga, tapioca, chia, linhaça, flocos de aveia, pão francês, farinha de trigo, graviola, açaí, chocolate, pimenta, sardinha, angu.
Doenças relacionadas	–
O que é explicado sobre a(s) doença (s) citada(s)	–

Exemplos didáticos (comparações, modelos e simulações)	–
Apresentação de desenhos do corpo e animações	–
Nomenclaturas, termos (alfabetização científica)	Amido, antioxidantes
Relações com outros sistemas do corpo humano	–
Presença de especialistas (médicos, nutricionistas, etc)	Artista plástica Duas Nutricionista
Informações confusas ou duvidosas	–
Cálculos difíceis ou explicações que impossibilitam o entendimento	Uma massa de tapioca feita com duas colheres de sopa de farinha = 70 kcal Fubá "mimoso": 60% é carboidrato
Reportagem extra	Nutricionista derruba mitos sobre tapioca e pão francês. Confira uma receita original de angu mineiro e seus benefícios para a saúde
Perguntas dos internautas	Diabético pode comer tapioca? Sim, pois a tapioca tem uma absorção mais lenta no organismo que os demais alimentos à base de farinha de trigo, como o pão por exemplo
Outras informações	Feijão preto: apresenta 3 vezes mais ferro do que os demais feijões Feijão branco: rico em fibra (auxilia no funcionamento do intestino e na absorção de alguns nutrientes) É interessante alternar os tipos de feijão durante a semana = mais riqueza de nutrientes Arroz: fonte de amido e carboidratos Arroz integral: tem mais fibras Tapioca não tem glúten: é uma boa opção para quem tem intolerância ao glúten (Doença Celíaca) Prefira pão integral a tapioca, pois este é rico em fibras e nutrientes Glúten é uma proteína presente em alguns cereais Alimentos sem glúten não emagrecem. O diabético não pode consumir um alimento de alto índice glicêmico: tapioca seria uma boa opção devido a sua absorção mais lenta (amido mais resistente) que o pão (mas depende da quantidade) Alto índice glicêmico = alimento rapidamente absorvido = aumenta rapidamente os níveis de açúcar no sangue Ácido fólico: é importante para as mulheres grávidas (ausência de ácido fólico pode causar a má formação do feto) Vitaminas do complexo B: síntese de proteínas, produção de energia, importante para alguns problemas cardiovasculares Chocolate é rico em antioxidantes Artista plástica faz diferentes pratos com alimentos típicos do Brasil

Quadro 05. Programa 5: **O funcionamento do intestino e a ação dos laxantes no corpo**

Explicações acerca do tema	Alimentos com gordura em excesso, mamão pimenta (consumo abusivo): provoca alterações no funcionamento do intestino = distensão dos gases, intestino "solto" Tipos de laxantes: Osmótico: sugam água do organismo para o intestino grosso. Excesso de água = aumenta as paredes do intestino = estimula contrações (laxante feito de sais ou açúcares). Emoliente: a base de óleo mineral (glicerina) = fezes mais moles Estimulante (a base de plantas: sene, rui barbo e cáscara sagrada): irrita a parede do intestino = parede movimenta-se mais = vontade de evacuar
Existem analogias fáceis	*"Dentro do intestino existem bordas (micro vilosidades) como se fossem uma escova de dente."*

Exemplos do cotidiano (alimentação, leitura de rótulos)	–
Alimentos citados	Carne (costela) torresmo, mandioca frita, caldo de cana, pimenta, mamão, maça
Doenças relacionadas	Retocolite ulcerativa
O que é explicado sobre a(s) doença (s) citada(s)	Retocolite ulcerativa: doença inflamatória intestinal (inflamação da mucosa do reto e do cólon do intestino grosso) Sintomas: diarreia com muco e sangue nas fezes (principal), dor abdominal, febre, emagrecimento, déficit de desenvolvimento (no caso de crianças)
Exemplos didáticos (comparações, modelos e simulações)	Problema da diarreia (infecciosa) ou uso excessivo de laxantes Vaso com planta e pedrinhas: planta representa o intestino e as pedrinhas representam os sais minerais (sódio, cloro e potássio). Copo com água: a água representa a diarreia. A água do copo é derramada e com ela "leva" as pedrinhas, ou seja, os sais minerais = processo de desidratação. A planta é regada com água = reposição da água = hidratação. Coloca-se pedrinhas no vaso = reposição de sais minerais (soro caseiro) Diarreia e disenteria ferem a parede do intestino Mangueira com furinhos: mangueira representa o intestino e os furo representam os ferimentos da parede do intestino. Uma pasta branca, que está dentro de um tubo, representa o zinco que é colocado nos furinhos ("tapa os furinhos") da mangueira (intestino) = o zinco regenera mais rapidamente a mucosa que foi lesada = o intestino perde menos água e sais minerais
Apresentação de desenhos do corpo e animações	Animação da ação dos laxantes no corpo (sistema digestivo) Animação do uso abusivo de laxantes e suas consequências para a saúde (desenho do corpo humano): desidratação (insuficiência renal aguda), perda de minerais (sódio, potássio, magnésio e cálcio) Animação do sistema circulatório: perda de potássio causa Arritmia Cardíaca Animação do intestino: uso indevido do laxante perde o seu efeito Animação de bactérias no intestino: desiquilíbrio da microbiota Animação da Retocolite ulcerativa: como ocorre no intestino
Nomenclaturas, termos (alfabetização científica)	Osmótico, Probiótico, simbiótico.
Relações com outros sistemas do corpo humano	Sistema excretor Sistema Circulatório
Presença de especialistas (médicos, nutricionistas, etc)	Nutrólogo e Cardiologista Dois Gastroenterologistas Pediatra
Informações confusas ou duvidosas	–
Cálculos difíceis ou explicações que impossibilitam o entendimento	Nosso cérebro pesa em torno de 900g e as bactérias do nosso intestino tem de 2kg a 3 kg
Reportagem extra	O uso de laxantes: quantos dias você já ficou sem ir ao banheiro? Saiba os riscos de utilizar laxantes em excesso. Retocolite ulcerativa: doença inflamatória intestinal
Perguntas dos internautas	–
Outras informações	Diferenças entre diarreia e disenteria Diarreia: perda de água e sais minerais nas fezes Disenteria: produtos patológicos nas fezes (sangue, muco) = quadro mais intenso Diarreia de até 14 dias: aguda Diarreia de 14 até 30 dias: persistente Diarreia com mais de 30 dias: crônica Ingestão de fibras (verduras, frutas) e água, exercício físico = melhora funcionamento do intestino Laxante não emagrece = perda de água Fibras: efeito laxante Fibras divididas em solúveis e insolúveis.

	Solúveis: formação do bolo fecal (maça) Insolúveis: intestino funciona mais rápido Probiótico (fibras) + Simbiótico (bactérias) = melhora do intestino (mais saudável) Falta de potássio = câimbra (sinal de desidratação) Intestino: 7 metros de comprimento Organização mundial da saúde indica zinco para o tratamento da diarreia e disenteria Intestino: bactérias boas e ruins. Aumentar as bactérias boas para que os minerais, água, glicose, proteínas sejam melhor absorvidas 30% da população do mundo tem prisão de ventre (principalmente as mulheres)

Quadro 06. Programa 6: **Benefícios do ovo da galinha**

Explicações acerca do tema	Alimento mais completo Rico em proteínas Clara do ovo: rica em albumina
Existem analogias fáceis	–
Exemplos do cotidiano (alimentação, leitura de rótulos)	–
Alimentos citados	Ovos, chocolate, cacau, ovo de chocolate de whey protein, ovo de chocolate sem glúten, ovo de chocolate sem lactose, farinha de trigo, aveia, cevada, leite, soja, queijo, lasanha, pastel, cachorro quente, pão, requeijão
Doenças relacionadas	Salmonelose Gastroenterocolite Doença Celíaca (relacionada a pessoas que tem alergia a alimentos com glúten – ovo de chocolate sem glúten) Intolerância a lactose (ovos de chocolate sem lactose)
O que é explicado sobre a(s) doença (s) citada(s)	Sintomas da Gastroenterocolite: Náuseas, vômitos, cólicas abdominais, diarreia (desidratação) Doença Celíaca: ovos de chocolate fabricados sem glúten Intolerância à lactose: ovos de chocolate fabricados sem lactose
Exemplos didáticos (comparações, modelos e simulações)	Tempo de cozimento do ovo 5 minutos: gema amolecida (risco de ter a salmonela) 12 minutos: gema endurecida (ideal) De 17 a 20 minutos: perde características nutricionais (proteína desnatura). A parte entre a clara e a gema fica com uma coloração acinzentada Verificação se o ovo está estragado ou não: Em uma vasilha com água coloca-se o ovo: se ele afundar está bom para o consumo, se flutuar está velho
Apresentação de desenhos do corpo e animações	Animação que explica a diferença entre os ovos: Ovo orgânico Ovo caipira Ovo de granja Animação sobre o ciclo da Salmonela (desenho do sistema digestivo da galinha)
Nomenclaturas, termos (alfabetização científica)	Proteína, albumina, flavonoides, lisozima (proteína do ovo), adrenalina
Relações com outros sistemas do corpo humano	–
Presença de especialistas (médicos, nutricionistas, etc)	Engenheiro de alimentos Infectologista Nutricionista
Informações confusas ou duvidosas	–
Cálculos difíceis ou explicações que impossibilitam o entendimento	Um ovo pode ter até 17 mil poros

Reportagem extra	Não há diferença entre ovos brancos e vermelhos: a maioria das pessoas não sabem a diferença Aprenda a melhor forma de consumir e armazenar o ovo da galinha Nutricionista explica a diferença entre os tipos de ovos de Páscoa: ovos de chocolate diet, light, sem glúten e sem lactose. Giulia tem alergia severa ao ovo da galinha. Menina usa adrenalina quando passa mal, após a ingestão de algum alimento com ovo. Mães que tem filhos com problemas de alergias se reúnem para trocar ideias e informações: importância de olhar os rótulos
Perguntas dos internautas	Ovo pode causar diarreia? Sim (ovo cru) O ovo tem prazo de validade para o consumo? Sim. Em torno de 22 dias
Outras informações	A diferença entre o ovo branco do vermelho é raça da galinha Diferenças entre os ovos do tipo orgânico, caipira e de granja: Galinha de ovo orgânico: ovo bom no aspecto nutricional = comem ração orgânica = não tem agrotóxicos (ovo mais caro = produção diferenciada) Criadas fora de confinamento Sem uso de antibióticos que protegem e fazem crescer Qualidade certificada por institutos independentes Galinha de ovo caipira Criadas fora do confinamento (sítio) Não comem só ração orgânica (comem insetos, mato) Sem selo de inspeção federal Galinha de granja: Criadas em áreas confinadas (em gaiolas) São vacinadas e imunizadas A água que as galinhas bebem é tratada Controle de qualidade feito por amostragem (saúde do animal) Certificação feita por órgãos oficiais (fiscalizada pelo Ministério da Agricultura) Ovo mais consumido e de boa qualidade Para ser comercializado o ovo, seja qual for o seu tipo, tem que seguir obrigatoriamente normas rigorosas do Ministério da Agricultura para o controle da salmonelose O ovo não pode ser consumido cru Salmonela é uma bactéria Ciclo da Salmonela A vacina para evitar a salmonelose não é tem 100% de garantia (é de difícil controle) Dos 20 bilhões de ovos que são consumidos no Brasil de 1 a cada 20000 estão contaminados pela salmonela Tempo ideal de cozimento do ovo: de 7 a 8 minutos (depois que a água levanta fervura) Tempo de cozimento do ovo “livre” de salmonela: 12 minutos (depois que a água levanta fervura) Ovos para consumo: limpos e não quebrados Armazenar os ovos em recipientes limpos, com tampas e na geladeira (não na porta) Lavar os ovos somente antes de consumi-los Não lavar os ovos quando chegar do supermercado: ovo lavado na granja (quando a galinha põe o ovo, este possui uma película de proteção) = sai a película presente no ovo = a granja coloca uma nova película a base de óleo mineral que fecham os poros do ovo = lavando os ovos em casa = tira a proteção = maiores os riscos de contaminação por salmonela Dentro do ovo há uma câmara de ar = com o passar dos dias, ele vai absorvendo o ar

Quadro 07. Programa 7: **Lanche ou Refeição?**

Explicações acerca do tema	Pode-se trocar a refeição pelo lanche = depende dos tipos de alimentos que vamos escolher (pensar na questão nutricional) = combinação de alimentos mais frescos (da feira) =mais saúde Alimentos embutidos = ultra processados = aditivos químicos perigosos = muito sódio (sal) = conservação dos alimentos
Existem analogias fáceis	–
Exemplos do cotidiano (alimentação, leitura de rótulos)	Teste: foram colocados três almoços e três lanches, com o mesmo valor nutricional, para ver qual deles as pessoas escolheriam. A maioria escolheu o almoço.
Alimentos citados	Coxinha, esfirra, pão de queijo maça, banana, morango, caqui, uva pão francês, pão integral, mel, iogurte, água de coco, cookie integral, queijo, presunto, mortadela, salame, peito de peru, cenoura, alface, tomate, tomate cereja, beterraba, ricota, refrigerante, pizza, sanduíches, salgados, suco, bolacha recheada, bisnaguinha comum e integral, sushi, castanha de caju, castanha do Pará, amendoim, nozes, ovo (de codorna), coalhada, azeite, limão, frutas secas (damasco, uvas passas), feijão branco (salada), grão de bico, legumes, bolo caseiro
Doenças relacionadas	Anemia (a opção por lanches ricos em gorduras pode causar anemia)
O que é explicado sobre a(s) doença (s) citada(s)	Anemia: a escolha de lanches como pizza, salgados e sanduíches, com muita frequência, pode levar à anemia devido à falta de nutrientes (carência nutricional)
Exemplos didáticos (comparações, modelos e simulações)	–
Apresentação de desenhos do corpo e animações	–
Nomenclaturas, termos (alfabetização científica)	Dopamina, beta-endorfina, solução de hipoclorito, proteínas
Relações com outros sistemas do corpo humano	Sistema Nervoso
Presença de especialistas (médicos, nutricionistas, etc)	Endocrinologista Três Nutricionistas
Informações confusas ou duvidosas	–
Cálculos difíceis ou explicações que impossibilitam o entendimento	–
Reportagem extra	Lanches podem ser saudáveis e nutritivos, mas o pão deve ser integral. Quando você não tem tempo de almoçar, o que você faz? Blitz mostra que faltam frutas na lancheira das crianças. As crianças no geral, preferem levar salgadinhos, refrigerantes, bolachinhas recheadas, sucos industrializados (de caixinha). A importância do armazenamento do lanche e a limpeza da lancheira: enxaguar a lancheira com solução de hipoclorito O que pode entrar na lancheira da criança: nutricionista prepara 5 sugestões de lanches (de segunda a sexta) nutritivos e atraentes para as crianças levarem para escola.
Perguntas dos internautas	Quase todas as noites aqui em casa, a gente costuma comer um lanche no jantar, tipo pão francês com queijo e presunto, ou mortadela, ou salame. Isso é muito engordativo? Carência nutricional, pois estará ingerindo grande quantidade de gordura Queria saber se posso substituir meu almoço por alguma outra alimentação, pois tenho que levar marmita para o serviço, porém não tenho como esquentar e, quando vou comer, já está gelado. Meu jantar é normal. Folhas, legumes, castanha de caju e amendoim, castanha do Pará, nozes, beterraba crua, ovo cozido (de codorna), coalhada com azeite e limão, queijo branco, frutas secas (damasco, uvas passas), pão integral, feijão branco (salada), grão de bico à vinagrete
Outras informações	Nosso corpo quando estamos no estresse ou correria = quer uma recompensa = liberação de dopamina no cérebro (dá recompensa) = quando comemos (alimentos gostosos) = liberação da Beta-endorfina (produzida no cérebro) = sensação de prazer Quando ficamos muito tempo sem comer = o corpo “pede” algo calórico = o corpo

	quer energia É importante mastigar bem os alimentos (não comer rápido) para estimular a saciedade Refeição: geralmente as pessoas comem mais devagar do que o lanche, pois envolve sentar, comer com os talheres, muitas vezes em família ou convívio social. Muitas vezes o lanche é comido muito rápido (acabamos comendo algo a mais) = o cérebro não tem tempo de "registar" a saciedade No Brasil, 20% das mulheres trocam uma refeição por um lanche diariamente e as principais escolhas são: pizzas, salgados e sanduíches. Estas escolhas estão muitas vezes relacionadas ao mal humor, correria ou falta de tempo. Exercício físico ajuda melhorar a qualidade de vida Bisnaguinha integral: rico em fibras e vitaminas do complexo B Iogurte: fonte de cálcio e proteínas Queijo: fonte de proteínas Atenção aos sucos de caixinha: escolher os que tem mais polpa e com menos açúcares e conservantes

Quadro 08. Programa 8: **Conheça todas as utilidades do vinagre**

Explicações acerca do tema	Vinagre: fonte de antioxidantes = proteção contra diversas doenças e previne o envelhecimento celular. Os antioxidantes nos defendem dos radicais livres que vem do estresse e da oxidação. Produzimos radicais livre, pela respiração, situação de estresse, pelo meio ambiente, por exercícios (é normal) = é prejudicial quando essas formas de produção se sobrepõem aos alimentos que nos defenderiam Limpeza: o vinagre ajuda a combater o mofo (vinagre de álcool) = na limpeza da casa
Existem analogias fáceis	–
Exemplos do cotidiano (alimentação, leitura de rótulos)	Limpeza da panela utilizando o vinagre (água quente + vinagre) Limpeza do tapete (solução de água e vinagre)
Alimentos citados	Vinagre (de arroz, de maça, de limão de vinho, balsâmico), sal, saladas, azeite, mostarda, mel, tomate, cebolinha, salsinha, manjericão.
Doenças relacionadas	Rinite (relacionada com o vinagre pelo fato de este combater o mofo)
O que é explicado sobre a(s) doença (s) citada(s)	Como as pessoas podem combater o mofo e os sintomas da rinite com o uso do vinagre na limpeza de casa.
Exemplos didáticos (comparações, modelos e simulações)	–
Apresentação de desenhos do corpo e animações	–
Nomenclaturas, termos (alfabetização científica)	Antioxidantes, oxidação, radicais livres, aceto balsâmico
Relações com outros sistemas do corpo humano	–
Presença de especialistas (médicos, nutricionistas, etc)	Otorrinolaringologista Nutricionista Organizadora de ambientes
Informações confusas ou duvidosas	–
Cálculos difíceis ou explicações que impossibilitam o entendimento	O vinagre pode substituir desengordurantes, desinfetantes e diminui o uso de detergentes
Reportagem extra	Vinagre pode ajudar a criar novas e sabores: vinagrete, calda para sorvete Como é a produção do vinagre: a matéria prima é o vinho ou álcool Vinagre ajuda a combater o mofo (Rinite)
Perguntas dos internautas	–
Outras informações	Vinagre tem poucas calorias (não é fonte de nutrientes: carboidratos, minerais e vitaminas)

	O vinagre ajuda a reduzir a quantidade de sal por ter um sabor mais forte O vinagre ajuda a realçar o sabor dos legumes cozidos ou feitos a vapor Vinagre Balsâmico: feito do suco da uva (rico em antioxidantes) Redução do vinagre balsâmico (aceto): Vinagre é colocado no fogo = evaporação da água = concentração maior da parte mais densa, mais sólida do vinagre = aumento de calorias (mas é pouco) Vinagre normal = mais água = menos calorias Vinagre reduzido = menos água = mais calorias Produção do vinagre: vinho ou álcool (matéria prima) = bactérias transforam o álcool em ácido acético Produção do vinagre balsâmico: vinho de uva = vira vinagre = adição de extrato de madeiras nobres Todos os vinagres têm antioxidantes, porém o balsâmico tem uma quantidade maior Tomar uma colher de vinagre em jejum não emagrece: é necessária uma mudança de comportamento, atividade física e vida saudável

Quadro 09. Programa 9: **Diferença entre a alergia ao leite e intolerância a lactose**

Explicações acerca do tema	Alergia: tem problema com a proteína do leite Intolerância à lactose: tem problema com o açúcar do leite (lactose). Lactose (é constituída por dois açucares) = não consegue ser digerida pelo corpo = enzima lactase (produzida pelas células do intestino) = quebra a lactose em açucares menores = absorção Produtos sem lactose: são para quem não tem a capacidade de digerir e absorver esse açúcar. Produção de lactase (muito ou pouco), ou se tem uma doença intestinal que diminui a produção da enzima = ingestão do alimento em quantidade superior que o normal = "sobra lactose" = lactose fica no intestino = bactérias irão fermentar = gases, cólicas e diarreia Alergia: presença da proteína Intolerância: quantidade do açúcar
Existem analogias fáceis	–
Exemplos do cotidiano (alimentação, leitura de rótulos)	A quantidade de calorias (teor de energia) nos tipos de leite e iogurtes, com ou sem lactose, é praticamente a mesma: Leite desnatado: 63 kcal Leite integral sem lactose: 127 kcal Leite integral: 113kcal Iogurte desnatado: 83 kcal Iogurte integral sem lactose: 169 kcal Iogurte integral: 148 kcal Palavras nos rótulos que indicam que o alimento tem leite (importância da leitura dos rótulos) Leite Soro de leite Lactose
Alimentos citados	Leite, iogurte, petit gateau
Doenças relacionadas	Alergia Intolerância a lactose
O que é explicado sobre a(s) doença (s) citada(s)	Sintomas da intolerância à lactose: dor de estômago, indisposição, gases, cólicas, diarreia. Sintomas da alergia: coceira, diarreia, vermelhidão na pele
Exemplos didáticos (comparações, modelos e simulações)	Mostra a quebra da lactose pela enzima lactase Lactose é representada por duas bolinhas de isopor (unidas) e a lactase pela tesoura. A tesoura (enzima) corta as bolinhas (lactose) separando-as.
Apresentação de desenhos do corpo e animações	Animação da absorção de cálcio pelo intestino (sistema digestivo): enzima lactase (tesourinhas) quebram a lactose = ligação do açúcar ao cálcio (absorção)
Nomenclaturas, termos	Lactose, lactase, enzima, gene, prebióticos, ácido graxo

(alfabetização científica)	
Relações com outros sistemas do corpo humano	–
Presença de especialistas (médicos, nutricionistas, etc)	Alergista Nutricionista
Informações confusas ou duvidosas	Se eu tenho "x" lactose eu tenho "x" de enzima
Cálculos difíceis ou explicações que impossibilitam o entendimento	–
Reportagem extra	Duas irmãs preparam alimentos sem lactose para combater a intolerância à lactose: utilização do sachê de lactase Guilherme segue dieta rígida, após diagnosticar alergia ao leite Chefe de cozinha revela receita de petit gateau sem lactose
Perguntas dos internautas	É verdade que as pessoas com o passar dos anos podem se tornar intolerantes à lactose? Meu filho tem alergia a proteína do leite... O tratamento é igual ao da intolerância à lactose?
Outras informações	Sachê de lactase (quebra a lactase): pó adicionado em alimentos com leite ou derivados = resolve problemas para quem tem intolerância a lactose (funciona misturada ou tomada antes de consumir o alimento com lactose) Existe um gene = determina o tempo de produção das enzimas que vão digerir o açúcar = com o tempo a produção de enzimas diminui Lactose é importante para absorção de cálcio e fortalecimento dos ossos "Sobra" de lactose no intestino grosso = prebióticos irão fermentar (a lactase serve de alimento para as bactérias boas do intestino) = liberação de gases e ácidos graxos = pH mais ácido = absorção do cálcio A melhor opção para emagrecer é escolher produtos desnatados

Quadro 10. Programa 10: **O açúcar oculto nos alimentos**

Explicações acerca do tema	Ingestão de açúcar em excesso = absorção pelo corpo = hiperglicemia = aterosclerose O açúcar age diretamente no centro de prazer do nosso cérebro. Açúcar (fonte de energia) = ativa o hipotálamo (regulação de quanto comemos) e a região frontal do cérebro (ligada a busca de recompensas) Alimentos com alto teor de açúcar = são absorvidos = aumento muito rápido da glicemia (o nível de açúcar no sangue) = picos glicêmicos = sensação de prazer (queremos repetir a dose) Quanto mais picos glicêmicos = maiores chances de obesidade, infarto até doenças como depressão e demência
Existem analogias fáceis	O açúcar = substância viciante = é comparado ao uso de drogas = perdemos o controle (sobre a comida). A pessoa usa drogas quando comemora ou se consola devido a uma derrota ou frustação = vícios em doces
Exemplos do cotidiano (alimentação, leitura de rótulos)	De acordo com a Organização Mundial de Saúde uma colher de sopa de catchup = uma colher de chá de açúcar puro (equivalência) Suco: 100% da fruta (sem adição de água, não tem corantes e conservantes, sem açúcar) = chamado suco integral. Em um suco de laranja integral = há duas laranjas em um copo. Suco adoçado: fruta + açúcar + um pouco de corante e conservante. Até 10% pode ser açúcar, ou seja, 1 copo de açúcar adoçado pode ter até uma colher de chá de açúcar Néctar (suco de caixinha): em 1 copo de néctar = tem uma colher de sopa de açúcar (pouca fruta) Refresco: um copo de refresco de uva = tem meia uva (uma colher de sopa de pozinho tem mais ou menos meia uva). A maioria são corantes, aromatizantes e açúcar. Um copo de refresco = uma colher e meia de chá de açúcar = mesmo que tomar um refrigerante 1 copo de refrigerante = duas colheres de sopa de açúcar Quanto tem de fruta no suco integral, suco adoçado, néctar e refresco:

	Suco de laranja integral = 1 copo de laranja = duas laranjas espremidas Suco de uva integral = 1 copo de suco de uva = duas xícaras de uva roxa Suco adoçado: 1 copo de suco de laranja = uma laranja e meia 1 copo de suco de uva = uma xícara de uva e mais 2/3 de outra Néctar: 1 copo de néctar de laranja = 1/8 de laranja (o mínimo exigido pelo Ministério da Agricultura), ou seja, 40% de fruta 1 copo de néctar de uva = ¼ de xicara Refresco: 1 copo de refresco de laranja = 30% da fruta (um pedaço muito pequeno de laranja) 1 copo de refresco de uva = meia uva Outros nomes do açúcar que podemos identificar nos rótulos: Maltodextrina Açúcar invertido 9outra forma molecular) Xarope de (milho, glicose, amido) Frutose Lactose 1 lata de refrigerante = 10 colheres de chá de açúcar
Alimentos citados	Sanduíche, catchup, açucares (refinado, cristal, demerara, mascavo), mel, sucos, laranja, uva, refrigerante, banana, leite.
Doenças relacionadas	Aterosclerose Demência Depressão Diabetes Hipertensão
O que é explicado sobre a(s) doença (s) citada(s)	–
Exemplos didáticos (comparações, modelos e simulações)	Demonstração de 3 bisnaguinhas e a quantidade de açúcar equivalente: 3 bisnaguinhas = uma colher de chá de açúcar
Apresentação de desenhos do corpo e animações	Animação: a ação do açúcar em determinados órgãos do corpo: o açúcar faz mal para o cérebro, coração e rins (desenhos). Desenho do depósito de açúcar nas artérias = aterosclerose Animação de como age o açúcar no cérebro (sistema nervoso)
Nomenclaturas, termos (alfabetização científica)	Frutose, glicemia, maltodextrina,
Relações com outros sistemas do corpo humano	Sistema Circulatório Sistema Nervoso
Presença de especialistas (médicos, nutricionistas, etc)	Cardiologista e nutrólogo Nutricionista Dois Psiquiatras
Informações confusas ou duvidosas	"A hiperglicemia é como se fosse um ácido que corrói as artérias. " "A hiperglicemia como este ácido, ajuda a formar lesões que nós chamamos de aterosclerose" A doença aterosclerótica está comum no coração, cérebro e nos rins O excesso de açúcar vai machucando os nossos vasos que são essenciais para o funcionamento do nosso organismo. A Organização Mundial de Saúde, desde de 1989, tem recomendado no máximo 12 colheres de chá de açúcar para serem consumidas, o que representa mais ou menos aquela dieta de 2000 kcal, ou seja, 10% do nosso consumo. Recentemente a OMS fez um adendo dizendo que uma redução pela metade, ou seja 5% (6 colheres de chá de açúcar) é o limite para você ter um benefício a mais) 10% a recomendação 5% para ter mais benefícios para a saúde
Cálculos difíceis ou explicações que impossibilitam o entendimento	Néctar é uma bebida com no mínimo 40% do suco da fruta
Reportagem extra	Entenda a diferença entre o suco, néctar e refresco

	O açúcar vicia: saiba como age o açúcar no cérebro.
Perguntas dos internautas	Eu e meu esposo temos tendência para diabetes. Trocamos o adoçante pelo açúcar demerara. Fizemos um bom negócio? O açúcar contido nas frutas também pode ser prejudicial se consumido em excesso? Não (fruta pode ser consumida com tranquilidade = fonte de fibras, vitaminas, minerais = faz bem para saúde) Tenho uma grande necessidade de comer um doce após as refeições. Isso é normal? Sim. Desde que somos crianças isso faz parte do convívio social. Necessidade do paladar (depois de comer um salgado, sentimos a necessidade de comer um doce. O doce ajuda na digestão.
Outras informações	Excesso de sal = aumento da pressão arterial Excesso de açúcar = leva à obesidade, diabetes, hipertensão, aterosclerose Aterosclerose: pode ser ocasionada pelos carboidratos (açucares), colesterol, gordura saturada, hipertensão, fumo Temos que consumir açúcar mais de uma forma moderada O açúcar não gera diabetes e sim o consumo em excesso Não há muitas diferenças entre os açucares refinado, cristal, demerara, em termos de nutrientes. A diferença está apenas no tipo de processamento. O açúcar mascavo, apesar de não ser refinado = tem que ser consumido com moderação O açúcar, não só está nas colheres que você adoça o cafezinho, mas também está presente em muitos outros alimentos O açúcar do suco integral é a frutose Banana é rica em potássio (contra a câimbra) Fruta é melhor que suco, pois é fonte de fibras. Evite acrescentar açúcar ao suco natural Quanto menor o consumo de alimentos industrializados e mais próxima de uma alimentação mais natural = menor será o consumo dos excessos (açúcar) - Ministério da Saúde: guia alimentar para a população brasileira Xarope de milho = presente em refrigerantes O ingrediente escrito no rótulo em primeiro lugar = está em maior quantidade na bebida ou alimento É importante tomar cuidado com as bebidas açucaradas = alta concentração de açúcar

Quadro 11. Programa 11: **A moda da proteína.**

Explicações acerca do tema	-Função da proteína: formação de células, renovação de músculos, unha, cabelo, hormônios e anticorpos. - Bioquímica: metabolismo proteínas (grande quantidade de proteína quebrada = muita ureia produzida = hiperfiltração = problema renal) - Funcionamento renal - Digestão de nutrientes (proteína leva mais tempo para ser digerida) - Movimento muscular (o papel da proteína no ganho de massa muscular)
Existem analogias fáceis	Carboidrato: tudo que vem da terra Proteína = tudo que vem dos animais e leguminosas (feijão, lentilha, soja)
Exemplos do cotidiano (alimentação, leitura de rótulos)	No geral, uma pessoa ingere 30g de proteína por refeição Uma pessoa que pesa 70kg, por exemplo, deve consumir em média 140g de proteína por dia
Alimentos citados	Ovos, leite, iogurte, queijo, carnes, geleia, sanduíche, suplemento a base de soro de leite (whey protein), banana, tomate.
Doenças relacionadas	Doença Renal Diabetes Gota Hipertensão Pedra nos rins
O que é explicado sobre a(s) doença (s) citada(s)	O excesso de proteínas pode sobrecarregar os rins: (hiperfiltração)
Exemplos didáticos	Becker contendo 25g de proteína (em pó) e ao lado o alimento com o seu respectivo peso

(comparações, modelos e simulações)	(equivalência) 100g de frango= 25g de proteína 100g a 120g de peixe = 25g de proteína Carne magra, cozida = 25g 5 ovos (claras) = em torno de 25g de proteína
Apresentação de desenhos do corpo e animações	Animação mostrando as fibras musculares e o preenchimento dessas com aminoácidos. Exercício físico: formam pequenas lesões (espaços entre as fibras) que são preenchidas com proteínas.
Nomenclaturas, termos (alfabetização científica)	Ácido úrico, aminoácidos ureia e hiperfiltração
Relações com outros sistemas do corpo humano	Sistema Excretor Sistema Muscular
Presença de especialistas (médicos, nutricionistas, etc)	Nefrologista Nutricionista
Informações confusas ou duvidosas	Nutricionista diz que os alimentos têm todos os nutrientes juntos Diabéticos, doentes renais têm mais dificuldade de filtrar a urina.
Cálculos difíceis ou explicações que impossibilitam o entendimento	Uma pessoa em média consome de 1g a 1,5g de proteína por kg de peso
Reportagem extra	Academia: malhadores de academia chegam a comer 30 ovos por dia
Perguntas dos internautas	Qual seria a quantidade ideal de proteína por dia? A proteína pode ter relação com a pedra no rim? Sim. O alto consumo de proteína pode elevar o ácido úrico.
Outras informações	Carboidrato=energia (antes da atividade física) Proteína=reconstrução muscular (depois da atividade física) Dieta hiperproteica pode causar problemas renais (hiperfiltração) Wheiy protein tem maior digestibilidade De acordo com a Sociedade de Nefrologia há um aumento de problemas renais em jovens devido ao uso de suplementos de proteínas, vitaminas e anabolizantes

Quadro 12. Programa 12: **A relação da gordura dos alimentos e a saúde do coração**

Explicações acerca do tema	- Bioquímica: metabolismo de gorduras no fígado - colesterol (gordura saturada = bloqueio do metabolismo do fígado = aumento do colesterol ruim-LDL =depósito de gorduras nas artérias = entupimento das artérias do coração e da cabeça = derrame cerebral ou infarto)
Existem analogias fáceis	Carnes que deixamos de um dia para o outro na geladeira, conseguimos visual melhor a gordura (recipiente com frango descongelado)
Exemplos do cotidiano (alimentação, leitura de rótulos)	Nós precisamos em torno de 90g de carne por dia (três bifes muito pequenos)
Alimentos citados	Carnes (churrasco), frango camarão, lombo suíno; feijão tropeiro (bacon, linguiça, calabresa, torresmo) arroz, mandioca cozida, farofa, manteiga, frutas, saladas, biscoitos, chocolate, couve.
Doenças relacionadas	Infarto Derrame cerebral
O que é explicado sobre a(s) doença (s) citada(s)	O excesso de gordura saturada e gordura trans aumentam o colesterol
Exemplos didáticos (comparações, modelos e simulações)	A apresentadora na churrascaria mostra os diferentes tipos de carne e sua gordura aparente: Picanha: carne gordurosa (gordura intrínseca) Filé mignon: carne pouco magra Cupim: carne gordurosa Alcatra: menos gordura saturada Fraldinha: carne magra Patinho: pouca gordura saturada

	Acém: tem menos gordura
Apresentação de desenhos do corpo e animações	Mapa de carne bovina: localização no boi dos diferentes tipos de carne (cupim, picanha, filé mignon, etc) Efeito da gordura saturada no organismo
Nomenclaturas, termos (alfabetização científica)	Colesterol Gordura saturada Gordura trans
Relações com outros sistemas do corpo humano	Sistema Circulatório
Presença de especialistas (médicos, nutricionistas, etc)	Cardiologista Nutricionista
Informações confusas ou duvidosas	–
Cálculos difíceis ou explicações que impossibilitam o entendimento	–
Reportagem extra	Churrasco da Família Silva em Goiânia: refeição rica em gordura saturada e nutricionista ajudam "emagrecer" o churrasco Saladas no churrasco.
Perguntas dos internautas	Retiro todas as gorduras das carnes, mas como carne vermelha todo dia. Isso adianta? Sim, a dieta fica mais saudável
Outras informações	- Ovo e camarão: no passado eram considerados grandes "vilões" (aumentava o colesterol). -Camarão e lombo de porco: carnes magras -Camarão não tem gordura saturada, mas tem colesterol, que não é mais um grande vilão. -A gordura saturada aumenta três vezes o colesterol -A gordura trans é mais prejudicial que a gordura saturada Muita carne = mais gordura saturada Carne grelhada fica com menos gordura saturada do que a assada -Frango: "evitar comer a pele do frango" *"Prefira alimentos ricos em colesterol a alimentos ricos em gordura saturada, pois eles não fazem tanto mal, não geram tanto colesterol para o nosso corpo. "* *"A gordura saturada é pior que o colesterol. Ela aumenta o nosso colesterol orgânico mais que o próprio colesterol"* De acordo com uma pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde, moradores da região centro oeste (Goiânia) são os que mais comem carne com gordura saturada no país.

Quadro 13. Programa 13: **Segunda-feira: dia internacional da culpa (por todos os excessos do final de semana)**

Explicações acerca do tema	Comida saudável também dá prazer. Parar de ter culpa = deixar de nomear alimentos como saudáveis e não saudáveis, perigosos e não perigosos. Depende de outros fatores: é todo um comportamento alimentar que está envolvido. Culpa: quando comemos algo que não deveríamos ou cometemos um "escorregão" na alimentação = a culpa vira raiva
Existem analogias fáceis	–
Exemplos do cotidiano (alimentação, leitura de rótulos)	–
Alimentos citados	Churrasco, feijoada, pizza, sobremesas, macarrão, cenoura, abobrinha, mostarda, mel, saladas, gergelim, canela, molho de iogurte, coco, quindim, bolo, chocolate, sal, sopa, batata doce, gergelim, amêndoa, alecrim, azeite, alface, rúcula
Doenças relacionadas	–
O que é explicado sobre a(s) doença (s) citada(s)	–
Exemplos didáticos	Sentar à mesa e fazer uma reflexão: repórter está sentada à mesa e pergunta qual a sua

(comparações, modelos e simulações)	principal motivação na hora de comer. Como respostas: fome, vontade ou recompensa (as respostas estão em bandejas). "É como se você escolhesse uma fonte de prazer para amenizar problemas difíceis" (a repórter mostra o cardápio). Controle emocional: a apresentadora com um controle remoto (controle emocional) aponta para a tela e aumenta o volume (aumento da raiva) = aumenta a raiva (diminui o autocontrole) = "dá o play" na comida = comer (para descontar a raiva ou frustação) = aumenta o volume (da culpa). Diminuindo a raiva = aumenta o autocontrole = diminui a culpa
Apresentação de desenhos do corpo e animações	Diferença entre compulsão e prazer: desenho de dois bonequinhos do pac man (antigo jogo de vídeo game) comendo doces. Um bonequinho come muitos doces (compulsão) e o outro bonequinho apenas um (prazer). Prazer: comer devagar, Quem come muito rápido não sente nada.
Nomenclaturas, termos (alfabetização científica)	–
Relações com outros sistemas do corpo humano	–
Presença de especialistas (médicos, nutricionistas, etc)	Psiquiatra Nutricionista
Informações confusas ou duvidosas	–
Cálculos difíceis ou explicações que impossibilitam o entendimento	–
Reportagem extra	Entenda quando a motivação de comer é por compensação. Aula de zumba e forró é opção para perder as calorias das festas de São João: música, ritmos e as festas são ótimas para modular as emoções. Chef de cozinha dá dicas de receitas que aliviam a culpa na cozinha.
Perguntas dos internautas	–
Outras informações	Principais motivos para comer: Aliviar o estresse da rotina. Mulheres quando estão na TPM (tensão pré-menstrual) Para compensar a dor, a tristeza. Fuga, conforto, carência. Aprender a nomear os sentimentos: raiva, carência, tristeza, alegria = equilibrar os sentimentos = não "descontar" na comida Temperos aumentam o prazer de comer: gergelim na salada, molho de iogurte, canela, coco. Deixe os alimentos saudáveis a mostra. Dificulte o acesso a alimentos não saudáveis.

Quadro 14. Programa 14: **Milho: o rei da quadrilha (São João)**

Explicações acerca do tema	Benefícios do milho: Alimento rico em energia Vitamina A (no milho): pré-vitamina A = carotenoides = transformados em nosso organismo em vitamina A Funções da vitamina A: integridade da pele, do sistema imunológico, sistema reprodutor, prevenção de cegueira em crianças Vitamina E: antioxidante = rico em energia Luteína (antioxidante): contra o envelhecimento precoce; a luteína é um carotenoide = forma a mácula do olho = dá nitidez = formação da imagem Minerais = é encontrado especialmente em uma parte do milho chamada embrião (germe) = importante consumir o milho integral
Existem analogias fáceis	Vilosidades intestinais são como se fossem uma roldana, uma rosca. Quando a pessoa que não consegue digerir o glúten, consome algum alimento que o contém, as vilosidades do intestino vão atrofiando, a gente diz que o intestino fica

	"careca". Quando o milho está dentro da panela em aquecimento para formar pipoca, a pressão interna antes de estourar corresponde a um pneu de carro cheio.
Exemplos do cotidiano (alimentação, leitura de rótulos)	Ranking dos alimentos mais calóricos feitos com o milho: do menos calórico para o mais calórico. 1° espiga de milho 2° pipoca 3° pamonha: milho ralado com açúcar 4° curau (região sudeste) ou canjica (região nordeste): açúcar, leite e milho 5° canjica (região sudeste) e mugunzá (região nordeste): preparação do milho da canjica acompanhada com outros ingredientes como leite condensado, creme de leite, coco, amendoim Em algumas regiões o 3° e 4° lugares trocariam as posições, pois em algumas regiões a pamonha é preparada com outros ingredientes, tornando-se mais calórica
Alimentos citados	Milho, cuscuz de milho (pode-se acrescentar outros ingredientes ao cuscuz como cenoura, tomate, palmito, ervilha, vagem camarão, atum, sardinha, ovos), farinha de milho, canjica, curau, mingau de milho, mungunzá, pamonha, espiga de milho, pipoca, broa, bolo de milho, angu, pudim de milho, rocambole de milho, suco de milho, cevada, aveia, macarrão, pães, leite condensado, creme de leite, amendoim, coco, manteiga.
Doenças relacionadas	Intolerância ao glúten
O que é explicado sobre a(s) doença (s) citada(s)	O milho é um alimento alternativo para as pessoas que têm Intolerância ao Glúten
Exemplos didáticos (comparações, modelos e simulações)	–
Apresentação de desenhos do corpo e animações	Animação sobre a intolerância ao glúten no (desenho do intestino) Animação de uma espiga de milho virando pipoca: cada pipoca "estourada" representa um nutriente que está presente no milho.
Nomenclaturas, termos (alfabetização científica)	Antioxidantes, luteína, xantinas, antocianinas, licopenos
Relações com outros sistemas do corpo humano	Sistema sensorial
Presença de especialistas (médicos, nutricionistas, etc)	Endocrinologista Nutricionista Cientista de Alimentos
Informações confusas ou duvidosas	–
Cálculos difíceis ou explicações que impossibilitam o entendimento	Quantidade de calorias presentes em doces feitos de milho (São João) Uma fatia de bolo de 100g = 215 kcal Um pote de 100g de curau = 226 kcal Um copo de 200ml mungunzá = 205 kcal
Reportagem extra	É possível ingerir mais de duas mil calorias só numa noite de São João
Perguntas dos internautas	Queria saber quais os benefícios do milho para a nossa saúde?
Outras informações	Mácula: região do fundo do olho = nitidez da imagem Deficiência de luteína e xantina = degeneração macular (relacionada com a idade) Luteína e xantina: compostos que dão a cor amarela do milho Tipos de milho colorido Milho amarelo: ricos em carotenoides Milho preto: antocianinas (antioxidantes) Milho vermelho: antocianinas e licopenos Milho amarelo com marrom: rico em carotenoides que se transformam em vitamina A no nosso corpo Milho branco Milho: quanto mais amarelo = maior a concentração de luteína e xantina = mais nutritivo, mais saudável

	Milhos coloridos são mais saudáveis (nutritivos) que o milho branco. O milho não tem glúten e pode ser uma opção de alimento para pessoas que tem intolerância ao glúten. Tirar o glúten da dieta não emagrece Intolerância ao glúten = ingestão da proteína (presente na farinha de trigo, aveia, cevada, pães) = o corpo não consegue absorver os nutrientes através das vilosidades do intestino = prejudica a absorção de nutrientes e provoca déficit nutricional = indivíduo pode desenvolver anemia, diminuir a absorção do cálcio, ter osteoporose 1% da população sofre de intolerância ao glúten (doença genética)

Quadro 15. Programa 15: **Refluxo**

Explicações acerca do tema	- Refluxo: o alimento é ingerido e chega até o estômago = acidez do estômago. Existem mecanismos que mantém este ácido no estômago e não no esôfago. Falha nestes mecanismos = o ácido sobe para o esôfago = sintomas do refluxo gastroesofágico (queimação, azia, distensão abdominal) - Bioquímica: quebra do amido (pão branco comum pode causar refluxo). Pão branco = grande produção de suco gástrico = ácido "sobe" e encosta nas paredes do esôfago = refluxo
Existem analogias fáceis	Sintomas do Hipotireoidismo (cansaço, desânimo): quando damos a partida em um carro, logo ele avisa que algo não está bem, como por exemplo o cinto de segurança
Exemplos do cotidiano (alimentação, leitura de rótulos)	Comer e deitar: comer em menos quantidades e após as refeições esperar no mínimo duas horas para deitar.
Alimentos citados	Pães (pão de forma, pão torrado e torrada), doces, chocolate, café, laranja, limão
Doenças relacionadas	Sinusite
O que é explicado sobre a(s) doença (s) citada(s)	Sintomas do refluxo: queimação, azia, distensão abdominal, rouquidão, tosse, desgaste dos dentes Sinusite e dor de garganta contínuas podem ser sintomas de refluxo Sinusite: o refluxo voltando aos seios paranasais (face) pode inflamar, obstruir, causar infecção secundária (sinusite que não cura)
Exemplos didáticos (comparações, modelos e simulações)	Experiência I: simulação da digestão (quebra do amido do pão) Em um recipiente com água quente e vinagre colocam-se três tipos de pães. Após alguns segundos, percebe-se que há uma ordem na quebra do amido dos diferentes pães: 1° torrada: a torradinha "desmanchou". Indicação mecânica que todo o preparado para digerir não seria tão exigido 2° pão torrado: fica "molenga". Não tem tanta resistência quanto a torrada 3° pão branco comum: resistência maior (exige mais do nosso sistema digestivo) = refluxo Experiência II Remédios para refluxo: a ação dos remédios no estômago Apresenta o erlenmeyer que representa o estômago e dentro dele há um liquido verde que representa o suco gástrico. Há três erlenmeyers e neles são colocados os remédios: Omeprazol (bloqueador gástrico): líquido verde fica com um tom mais claro – diminui a acidez do estômago; menos agressivo para o revestimento do esôfago Domperidona (procinéticos): o apresentador tira o líquido do erlenmeyer simulando o "esvaziamento" – é indicado para pessoas que tem problema de esvaziamento do estômago (sensação de estômago pesado, estufado). Alginato (protetor gástrico): o erlenmeyer é apresentado com uma película azul protetora - há um revestimento interno na parede do esôfago e estômago Experiência III Mecanismo de ação do protetor gástrico: criação de uma lâmina protetora na parede do esôfago e do estômago Um papel azul de tornassol representa a mucosa do esôfago e do estômago. O limão, que representa o suco gástrico, é espremido e o suco formado é colocado em cima do papel de tornassol que muda de cor: rosa

	Protetor gástrico: o papel azul de tornassol está envolto por papel filme transparente (ação do protetor gástrico). O suco do limão é colocado sobre o papel de tornassol que está dentro do papel filme transparente = não há mudança de cor Experiência IV Ação do sal de fruta: Erlenmeyer representa o estômago e dentro dele há um líquido verde (suco gástrico). No erlenmeyer é colocado o sal de fruta: o líquido é extravasado do erlenmeyer = aumento da pressão = produção de gás (efervescência) = diminui a secreção gástrica
Apresentação de desenhos do corpo e animações	Animação de como ocorre o refluxo no sistema digestivo Animação do aparelho digestivo com o alimento (pão) dentro do estômago e o suco gástrico Animação: elevação da cabeceira da cama para diminuir o refluxo (a cama muda de ângulo) Desenho do sistema digestivo (sinais do refluxo)
Nomenclaturas, termos (alfabetização científica)	Amido, pH, enzimas
Relações com outros sistemas do corpo humano	–
Presença de especialistas (médicos, nutricionistas, etc)	Dois Cirurgiões do Aparelho Digestivo Químico
Informações confusas ou duvidosas	Sal de fruta é um ácido fraco
Cálculos difíceis ou explicações que impossibilitam o entendimento	"*Pode-se imaginar o amido como um grande muro que precisa ser quebrado (processo da digestão). Se pensarmos na questão do muro, ele é sensível a variações de pH, enzimas e variações de temperatura. Quando aquecemos a torradinha, o alimento fica pré-digerido, para quebrar esta estrutura gigante (amido), facilitando a digestão. "* A torrada está mais próxima de formar "tijolinhos".
Reportagem extra	Por que as pessoas que comem pão branco comum sentem refluxo? Diferenças na digestão do pão Mulher com hipotireoidismo chegou a tomar 28 cafezinhos por dia (café "mascara" os sintomas da doença)
Perguntas dos internautas	Tenho 23 anos e sofro com queimações e inchaços abdominais. Isso pode ser refluxo? Sim O leite faz mal para quem tem gastrite ou refluxo? Café descafeinado pode ser tomado por que tem refluxo? Sim
Outras informações	A acidez do estômago é importante para a digestão (faz parte da fisiologia normal) Amido: estrutura gigantesca Bolo alimentar tem que estar liquefeito para chegar no intestino Laranja e limão (frutas ácidas): não tem problema em consumi-las, pois, o ácido do estômago é mais forte Saiba escolher os alimentos para não piorar o refluxo. Evite alimentos gordurosos. Sal de fruta é um ácido fraco Leite = não faz mal para quem tem refluxo Sintomas do Hipotireoidismo: cansaço, queda de cabelo, unhas fracas, pele seca. Café: deve ser evitado (ataca a mucosa gástrica) Alguns tipos de pães têm melhor digestão que outros O refluxo está relacionado com o estilo de vida: alimentação (café), atividades, se fuma ou não. Quando tomamos um anti-inflamatório, passamos por algum tipo de estresse ou cometemos abusos na alimentação é melhor proteger nosso estômago utilizando medicamentos adequados. *" Quando mais secreção de suco gástrico, em termos de volume ou acidez, mesmo quem tem o suco gástrico mais ácido, ele volta e encosta no esôfago. "*

Quadro 16. Programa 16: **O açúcar pode aumentar a pressão arterial**

Explicações acerca do tema	-Bioquímica: metabolismo de carboidratos (produção de glicose = fonte de energia). Excesso de açúcar = glicemia alta = inflamação e fechamento das artérias = aumento da pressão arterial = diabetes, infarto, derrame cerebral ou problemas renais - Excesso de açúcar = aumento da insulina = vaso duro (vaso não consegue ficar elástico quando o coração bombeia o sangue) = aumento da pressão -Metabolismo no fígado: o excesso de açúcar é transformado em gordura
Existem analogias fáceis	-Açúcar = acelera o metabolismo = aumenta as batidas do coração (sensação de ficar "elétrico")
Exemplos do cotidiano (alimentação, leitura de rótulos)	1 copo de 20ml de refrigerante = de 4 a 5 colheres de açúcar de chá 1 lata de refrigerante = 37g de açúcar (mais que o máximo recomendado)
Alimentos citados	Pães, massas, batata, frutas, biscoito recheado, refrigerantes, salgadinho, sucos industrializados, café, sal, queijo, sorvete, batata frita, torta de frango.
Doenças relacionadas	Diabetes Derrame cerebral Infarto Doença renal Hipertensão Obesidade
O que é explicado sobre a(s) doença (s) citada(s)	O excesso de açúcar causa a inflamação das artérias
Exemplos didáticos (comparações, modelos e simulações)	O semáforo representa a gordura saturada e as cores os limites de quantidade, então: Sinal verde: até 1,5g Sinal amarelo: entre 1,5g e 5,0, g Sinal vermelho: acima de 5,0g 3 biscoitos recheados = 2,3g de gordura saturada 25g de batata frita (salgadinho) = 4,1g de gordura saturada Uma bola de sorvete = 2,4g de gordura saturada 1 espetinho de queijo coalho = 10g de gordura saturada 2 fatias de queijo mussarela = 6,4g de gordura saturada Uma fatia de torta de frango = 6, 3g de gordura saturada
Apresentação de desenhos do corpo e animações	Desenho do aparelho digestivo e circulatório (sistemas integrados) Animação: sangue fluindo através das artérias; inflamação e fechamento das artérias Animação do sistema circulatório Animação das fibras no intestino e absorção do açúcar
Nomenclaturas, termos (alfabetização científica)	Carboidratos, glicemia, glicose, gordura saturada, insulina.
Relações com outros sistemas do corpo humano	Sistema Circulatório
Presença de especialistas (médicos, nutricionistas, etc)	Cardiologista Nutricionista
Informações confusas ou duvidosas	O açúcar em excesso machuca a parede das artérias
Cálculos difíceis ou explicações que impossibilitam o entendimento	Para uma dieta de referência de 2000 kcal, pode-se consumir 10%, ou seja, 22g de gordura saturada por dia. A recomendação de açúcar para população em geral é de 5 colheres de açúcar por dia (para pessoas com ou sem hipertensão). Mas quanto dá isso? Recomenda-se para um diabético que o açúcar não "suba" tão rápido
Reportagem extra	Assim como o sal, o açúcar também aumenta a pressão arterial: Dona Maria faz tratamento conta obesidade e hipertensão Blitz mostra a quantidade de gordura saturada em alimentos industrializados: repórter confere os rótulos dos alimentos Acampamento de férias: será que as crianças estão se alimentando direito?
Perguntas dos internautas	Sou hipertensa e não tenho costume de comer doces, ingerir refrigerantes, mas tomo café com açúcar várias vezes ao dia. Qual seria o consumo ideal para uma pessoa hipertensa? Fui ao médico e ele constatou que estou com gordura no fígado. O excesso de açúcar

	pode causar gordura no fígado?
Outras informações	O sal aumenta a pressão arterial Os carboidratos são chamados de açucares Fonte de carboidratos: pão massa, batata Xarope de milho (sucos adoçados e refrigerantes): rico em glicose e frutose. Gordura saturada: alimentos de origem animal Obesidade relação direta com a pressão arterial Refrigerante apresenta sal na sua constituição Pessoas com diabetes têm maior propensão para desenvolver doenças como infarto, derrame cerebral problemas renais Deve-se consumir de 3 a 4 frutas por dia Prefira a fruta ao suco (fruta mais fibras) Frutas são ricas em fibras Hipertenso: cuidado com a dieta e recomenda-se exercício físico - Açúcar das fibras = retardam a absorção da glicose - Gordura saturada aumenta o colesterol Armazenamos pouca glicose e muita gordura, em termos de espaço no corpo.

3. 1.1 Observações importantes

Em função de haver algumas confusões ou explicações que dificultam o entendimento de alguns assuntos, algumas informações foram reescritas, e estas esclarecidas ou corrigidas por especialistas.

No quadro 2 (categoria: informações confusas e duvidosas), traz a informação: “Obesidade é doença”.

- O excesso de peso pode estar relacionado com algumas doenças (infarto, pressão arterial, etc) ou a sua incidência pode aumentar em pessoas obesas, aumentando o risco.

Também neste quadro e categoria afirma-se: queijo é rico em tiamina – ela é o “tijolinho” da serotonina (hormônio que dá a sensação de prazer)

- O queijo não é a melhor fonte de tiamina. Outros alimentos como carnes são mais ricos em tiamina. Para aumentar os níveis de serotonina o mais importante seria consumir alimentos ricos em triptofano.

No quadro 3 (categoria: existem analogias fáceis) há a afirmação: *“Água morna não faz ir ao banheiro mais que a água fria (fresca). Quando você toma água e distende o estômago, tem-se uma contração reflexa, por isso que o nenê mama e logo suja a fraldinha. É por isso em volta da fazenda, no açude, tem um monte de coco de vaca (distensão do estômago) ”*

- Este é processo é chamado efeito gastroenterocólico

No quadro 4 (categoria: alimentos citados): fala-se em farinha ovinha.

- Farinha ovinha: é um tipo de farinha à base de mandioca. Chama-se ovinha por ser uma “bolinha”, lembrando ovinhas de peixe.

No quadro 9 (categoria: informações confusas ou duvidosas) é dito: “Se eu tenho x” lactose eu tenho de “x” de enzima”. Esta afirmação está relacionada à quebra da lactose pela enzima lactase.

- Do ponto de vista bioquímico está correto, mas do ponto de vista fisiológico não acontece desta forma.

No quadro 10 (categoria: informações confusas ou duvidosas) é informado pela nutricionista do programa que a Organização Mundial de Saúde, desde de 1989, tem recomendado no máximo 12 colheres de chá de açúcar para serem consumidas, o que representa mais ou menos aquela dieta de 2000 kcal, ou seja, 10% do nosso consumo. Recentemente a OMS fez um adendo dizendo que uma redução pela metade, ou seja 5% (6 colheres de chá de açúcar) é o limite para você ter um benefício a mais).

- 10% a recomendação

- 5% para ter mais benefícios para a saúde

- De acordo com a OMS (2015), a recomendação atual é de que o consumo diário não ultrapasse 10% das calorias ingeridas diariamente, em uma dieta saudável. Maiores benefícios à saúde podem ser alcançados se o consumo diário de açúcar for reduzido para 5% das calorias ingeridas (ou cerca de 25g de açúcar por dia).

No quadro 11(categoria: informações confusas ou duvidosas) afirma-se que diabéticos, doentes renais têm mais dificuldade de filtrar a urina.

- A informação está parcialmente correta. O rim filtra o sangue que irá produzir a urina. Se a diabete não for tratada poderá ocorrer o aumento da quantidade de urina a longo prazo, levando a uma insuficiência renal.

No quadro 15 (categoria: informações confusas ou duvidosas) é dito que o sal de fruta é um ácido fraco.

- Cada 5g de sal de fruta contém: 2,31g de Bicarbonato de Sódio
  0,5g carbonato de Sódio
  2,19g de ácido cítrico
- A maior parte da constituição do sal de fruta são de moléculas básicas.

No quadro 16 (categoria: cálculos difíceis ou explicações que impossibilitam o entendimento) recomenda-se para um diabético que o açúcar não “suba” tão rápido, referindo-se ao consumo de açúcar.

- O correto seria explicar que a glicose é substância que circula pelo corpo e não açúcar, este é processado no organismo e forma a glicose.

3.3 ANÁLISE DE CONTEÚDO

Logo a seguir, apresenta-se nos quadros a Análise de Conteúdo de cada programa:

Quadro 17. Programa 1: **Diferença entre alergia e intolerância alimentar**

Número de vezes que cada personagem fala					
Apresentador I	Apresentador II	Médico (com especialidade)	Nutricionista	Repórter(es)	Outros
4	1	(Alergista I) - 4 (Gastroenterologista Pediátrica) - 3	Ausente	(Repórter I) -3 (Repórter II) - 1	(Alergista II: na reportagem) -1 (Bióloga e Pesquisadora: na reportagem) -1

Palavras / explicações/ ações sugeridas/ recorrentes na fala de cada personagem					
Apresentador I	Apresentador II	Médico (com especialidade)	Nutricionista	Repórter	Outros
-Alimentos que têm leite -Intolerância ao açúcar do leite - Alergia: proteína - Leite: fonte de cálcio	Tipos de alergia	**Alergista I** - Fatores que contribuem para o aumento das alergias - Explica o processo alérgico - Nomenclatura para o leite (rótulos de alimentos) - Alimentos ricos em cálcio **Gastroenterologista Pediátrica** - Sintomas da alergia - Sintomas a intolerância à lactose - Quantidades de cálcio por dia	Ausente	**Repórter I** - A importância de ler o rótulo dos alimentos - Movimento “Põe no rótulo” - No Brasil crianças são afetadas com problemas de alergia **Repórter I** - Proteína da mandioca pode estar presente em remédios ou roupas.	**Alergista II** Pessoas alérgicas à mandioca também podem ser alérgicas ao látex da borracha **Bióloga e Pesquisadora** Alergia à mandioca por inalação (“cheiro”)

Número de vezes que cada alimento é citado					
Bebidas	Frutas	Legumes	Leguminosas	Verduras	Tubérculos
Leite - 8 Leite de coco -1 Vinho -1	Abacaxi -1	Cenoura - 1	Soja - 1	Brócolis -1 Couve - 1	Batata - 1 Inhame - 1 Mandioca - 4 Mandioquinha - 1
Cereais	Farináceos	Carnes	Embutidos	Doces	Outros
Gergelim - 1 Milho - 1 Soja - 1	Biscoitos - 1 Farinha de mandioca – 1 Macarrão - 1 Pão de queijo - 1 Polvilho - 1 Tapioca - 1	Atum - 1 Camarão - 2 Carne vermelha - 1 Peixe -1	Salaminho -1	Brigadeiro - 1 Chocolate (sem leite) - 1	Manteiga -1 Pimenta - 1

Nutrientes ou componentes dos alimentos citados						
Água	Açúcar ou Carboidrato	Gorduras	Proteínas	Minerais	Vitaminas	Fibras

Não	Açúcar do leite Lactose	Não	Caseinato Lactoalbumina Lactoglobulina Proteína (em geral) Proteína da mandioca Proteína do látex da borracha Proteína do leite *Whey protein*	Cálcio	Não	Não
Número de vezes que cada doença é citada						
Aterosclerose	Diabete	Infarto	Obesidade (como doença)	Pressão Alta (Hipertensão)	Outras	
0	0	0	0	0	Alergia - 1 Intolerância alimentar - 1	
Número de vezes que cada sistema do corpo humano é citado/ explicado						
Circulatório	Digestório	Imunológico	Nervoso	Sensorial	Outros	
0	1	3	0	3	0	
Saúde: informações, cuidados ou recomendações						
Atividade Física	Comportamento Alimentar	Dieta	Evitar alimentos ricos em gorduras e carboidratos	Uso de medicamentos	Outros	
Não apresentou	Não apresentou	Não apresentou	Não apresentou	Não apresentou	Leitura de rótulos (Alergista I) - 1 (Repórter I) - 2	

Quadro 18. Programa 2: **Remédios para emagrecer**

Número de vezes que cada personagem fala					
Apresentador I	Apresentador II	Médico (com especialidade)	Nutricionista	Repórter (es)	Outros
1	2	(Endocrinologista I) - 2 (Endocrinologista II) - 5 (Psiquiatra) - 4	Ausente	Ausente	Ausente
Palavras / explicações/ ações sugeridas/ recorrentes na fala de cada personagem					
Apresentador I	Apresentador II	Médico (com especialidade)	Nutricionista	Repórter	Outros
- Remédios autorizados e não autorizados pela ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) para emagrecer	- Alimentos que mais viciam - Relação psicológica com a comida.	**Endocrinologista I** - Obesidade é doença - Remédios para emagrecer e suas ações no corpo **Endocrinologista II** - Taxa metabólica nos obesos - Queijo - Carboidratos: bolo, refrigerante (muito açúcar) - Pacientes respondem de diferentes formas à Sibutramina - Ações dos remédios para emagrecer - Medicamentos somente vendidos com uso de receita médica - Atividade física e reeducação alimentar **Psiquiatra** - Dependência em comida comparada à dependência de drogas - Atividade física aumenta os níveis de serotonina - Fonte alternativa de prazer: rede de relacionamentos - Ações dos remédios para emagrecer	Não apresentou	Não	Não
Número de vezes que cada alimento é citado					
Bebidas	Frutas	Legumes	Leguminosas	Verduras	Tubérculos
Refrigerante - 2	0	0	0	0	0
Cereais	Farináceos	Carnes	Embutidos	Doces	Outros
0	0	0	0	Bolo - 2 Biscoito recheado - 1 Chocolate - 1 Sorvete - 1	Batata frita - 1 Hambúrguer - 1 Pizza - 1 Queijo - 3 Salgadinho - 1

Nutrientes ou componentes dos alimentos citados						
Água	Açúcar ou Carboidrato	Gorduras	Proteínas	Minerais	Vitaminas	Fibras
Não	Açúcar Carboidrato	Gordura saturada Gordura	Não	Não	B1 (tiamina)	Não
Número de vezes que cada doença é citada						
Aterosclerose	Diabete	Infarto	Obesidade (como doença)	Pressão Alta (Hipertensão)		Outras
0	1	1	5	1		Compulsão alimentar - 1 Colesterol alto - 1
Número de vezes que cada sistema do corpo humano é citado/ explicado						
Circulatório	Digestório	Imunológico	Nervoso	Sensorial		Outros
0	1	0	4	0		0
Saúde: informações, cuidados ou recomendações						
Atividade Física	Comportamento alimentar	Dieta	Evitar alimentos ricos em gorduras e carboidratos	Uso de medicamentos		Outros
(Endocrinologista II) - 1 (Psiquiatra) - 1	(Endocrinologista II) - 1	Não apresentou	Não apresentou	(Endocrinologista I) - 1 (Endocrinologista II) - 1 (Psiquiatra) - 1		**Emagrecimento** (Endocrinologista I) - 1 (Endocrinologista II) - 1 (Psiquiatra) - 1 **Rede de Relacionamento:** (Psiquiatra) - 1

Quadro 19. Programa 3: **Reaproveitamento da água dos alimentos na cozinha**

Número de vezes que cada personagem fala					
Apresentador I	Apresentador II	Médico (com especialidade)	Nutricionista	Repórter (es)	Outros
Ausente	2	(Cirurgião do Aparelho digestivo) - 6	4	(Repórter I) - 0 (Repórter II) - 0 (Repórter III) - 0	(Nutricionista II: na reportagem) - 2 (Nutricionista III: na reportagem) - 1
Palavras / explicações/ ações sugeridas/ recorrentes na fala de cada personagem					
Apresentador I	Apresentador II	Médico (com especialidade)	Nutricionista	Repórter	Outros
	- Aproveitamento da água dos alimentos - Qual a batata tem mais absorção de água no preparo: assada, purê ou cozida?	- Cozimento dos alimentos: processo de transformação e digestão dos alimentos -Cozimento de alimentos perde alguns nutrientes - Importante comer alimentos crus e cozidos - Água: contração reflexa= vontade de evacuar - Prisão de ventre - Caminho do alimento com a ajuda da água	- Para onde vai a água do cozimento dos alimentos? - Macarrão tem amido -Quanto menos água, mais alimentos o alimento conserva - Utilização da água do frango para cozinhar outros alimentos.	Não apresentaram	**Nutricionista II** -Aproveitamento da água dos alimentos: água rica em nutrientes e minerais - Não reutilize a água da salsicha **Nutricionista III** - Cozinhar no vapor preserva os nutrientes do alimento
Número de vezes que cada alimento é citado					
Bebidas	Frutas	Legumes	Leguminosas	Verduras	Tubérculos
Água - 1 Leite - 1	Não	Abóbora - 1 Beterraba - 3 Cenoura - 2 Legumes (em geral) - 1	Não	Brócolis - 1 Couve - 1 Verduras (em geral) - 2	Batata - 1
Cereais	Farináceos	Carnes	Embutidos	Doces	Outros
Arroz - 1	Macarrão - 3	Carnes (em geral) - 1 Frango - 1	Salsicha - 1	Não	Ovos – 1 Purê de batata - 1
Nutrientes ou componentes dos alimentos citados					
Água	Açúcar ou Carboidrato	Gorduras	Proteínas	Minerais	Vitaminas	Fibras
Água (componente dos alimentos)	Amido	Não	Não	Minerais (em geral)	Vitaminas (em geral)	Não
Número de vezes que cada doença é citada					
Aterosclerose	Diabete	Infarto	Obesidade	Pressão Alta	Outras	

			(como doença)		
0	0	0	0	0	0
Número de vezes que cada sistema do corpo humano é citado/ explicado					
Circulatório	Digestório	Imunológico	Nervoso	Sensorial	Outros
0	3	0	0	0	0
Saúde: informações, cuidados ou recomendações					
Atividade Física	Comportamento alimentar	Dieta	Evitar alimentos ricos em gorduras e carboidratos	Uso de medicamentos	Outros
Não apresentou	Não apresentou	(Cirurgião do aparelho digestivo) - 1	Não apresentou	(Cirurgião do aparelho digestivo) - 1	Não apresentou

Quadro 20. Programa 4: **Alimentos típicos brasileiros que fazem bem para a sua saúde**

Número de vezes que cada personagem fala					
Apresentador I	Apresentador II	Médico (com especialidade)	Nutricionista	Repórter (es)	Outros
2	Ausente	Ausente	6	0	(Artista Plástica) - 1 (Nutricionista II: na reportagem) - 1 (Nutricionista III: na reportagem) - 2
Palavras / explicações/ ações sugeridas/ recorrentes na fala de cada personagem					
Apresentador I	Apresentador II	Médico (com especialidade)	Nutricionista	Repórter	Outros
- Ácido fólico: importante na gravidez -Chocolate é rico em antioxidantes	Ausente	Ausente	- Tipos de feijões e suas propriedades - Arroz: propriedades - Tapioca: opção para diabéticos - Graviola: fonte de vitamina C - Vitaminas do complexo B - Sardinha	Não apresentou	**Artista Plástica** - Apresenta diferentes pratos com alimentos típicos do Brasil **Nutricionista II** - Tapioca: opção para quem é celíaco **Nutricionista III** - Angu: fonte de ferro, fibras e proteínas - Benefícios da couve
Número de vezes que cada alimento é citado					
Bebidas	Frutas	Legumes	Leguminosas	Verduras	Tubérculos
Água - 1	Açaí - 1 Graviola - 1	Jerimum (abóbora) - 1	Feijão (preto, carioca, de corda) - 1	Couve - 1	0
Cereais	Farináceos	Carnes	Embutidos	Doces	Outros
Arroz - 2 Arroz cateto - 1 Chia – 1 Flocos de aveia - 1 Linhaça - 1 Milho - 1	Farinha ovinha - 1 Farinha de trigo - 1 Fubá - 2 Pão branco - 1 Pão integral - 1 Tapioca - 2	Carne seca - 1 Carne de bode -1 Sardinha - 1	0	Bolo de amendoim - 1 Chocolate – 1 Geleia (figo da Índia: fruto do mandacaru) - 1	Angu - 1 Beldroega (planta comestível) - 1 Manteiga de garrafa - 1 Paçoca -1 Queijo coalho - 1 Queijo manteiga - 1
Nutrientes ou componentes dos alimentos citados					
Água	Açúcar ou Carboidrato	Gorduras	Proteínas	Minerais	Vitaminas	Fibras
Água (componente do fubá: água + milho)	Amido Carboidrato	Ômega	Glúten Proteína animal Proteína vegetal Proteínas (em geral)	Cálcio Ferro	Vitamina A Vitamina B9 (ácido fólico) Vitamina C	Alimento fontes de fibras: Angu Arroz Couve Feijão Pão integral
Número de vezes que cada doença é citada					
Aterosclerose	Diabete	Infarto	Obesidade (como doença)	Pressão Alta	Outras
0	1	0	0	0	Doença Celíaca - 1
Número de vezes que cada sistema do corpo humano é citado/ explicado					
Circulatório	Digestório	Imunológico	Nervoso	Sensorial	Outros

0	3	0	0	0	0
Saúde: informações, cuidados ou recomendações					
Atividade Física	Comportamento alimentar	Dieta	Evitar alimentos ricos em gorduras e carboidratos	Uso de medicamentos	Outros
Não apresentou	Não apresentou	Não apresentou	Não apresentou	Não apresentou	Não apresentou

Quadro 21. Programa 5: **O funcionamento do intestino e a ação dos laxantes no corpo**

Número de vezes que cada personagem fala					
Apresentador I	Apresentador II	Médico (com especialidade)	Nutricionista	Repórter (es)	Outros
1	0	**(**Nutrólogo e Cardiologista) - 3 (Pediatra) - 3	Ausente	(Repórter I) - 2 (Repórter II) - 1	(Gastroenterologista I: na reportagem) - 2 (Gastroenterologista II: na reportagem) - 1
Palavras / explicações/ ações sugeridas/ recorrentes na fala de cada personagem					
Apresentador I	Apresentador II	Médico (com especialidade)	Nutricionista	Repórter (es)	Outros
- 30% da população mundial tem prisão de ventre	Não apresentou	**Nutrólogo e Cardiologista** - Alterações no intestino provocados por alguns alimentos - Fibras - Microbiota do intestino **Pediatra** - Diferenças entre diarreia e disenteria - Diarreia e desidratação - Importância do zinco para a mucosa do intestino (na diarreia/ disenteria)	Ausente	**Repórter I** -30% da população mundial tem prisão de ventre - Tipos de laxantes **Repórter II** - Sintomas da Retocolite ulcerativa	**Gastroenterologista I** - Utilizar outros meios antes de usar laxantes - Laxante não emagrece **Gastroenterologista II** Retocolite ulcerativa

Número de vezes que cada alimento é citado					
Bebidas	Frutas	Legumes	Leguminosas	Verduras	Tubérculos
Caldo de cana – 1	Maça - 1 Mamão - 1	0	0	0	Mandioca (frita) - 1
Cereais	Farináceos	Carnes	Embutidos	Doces	Outros
0	0	Carne em geral	0	0	Pimenta - 1 Torresmo - 1

Nutrientes ou componentes dos alimentos citados						
Água	Açúcar ou Carboidrato	Gorduras	Proteínas	Minerais	Vitaminas	Fibras
Hidratação (consumo de água)	Glicose	Gorduras: alimentos gordurosos	Proteínas (em geral)	Cloro Magnésio Potássio Sódio Zinco	Não foi citado	Tipos de fibras Microbiota: Fibras + bactérias

Número de vezes que cada doença é citada					
Aterosclerose	Diabete	Infarto	Obesidade (como doença)	Pressão Alta	Outras
0	0	0	0	0	Arritmia Cardíaca - 1 Insuficiência renal -1 Prisão de ventre - 2 Retocolite ulcerativa -2

Número de vezes que cada sistema do corpo humano é citado/ explicado					
Circulatório	Digestório	Imunológico	Nervoso	Sensorial	Outros
1	5	0	0	0	Sistema Excretor - 2

Saúde: informações, cuidados ou recomendações					
Atividade Física	Comportamento alimentar	Dieta	Evitar alimentos ricos em gorduras e carboidratos	Uso de medicamentos	Outros
(Gastroenterologista I) - 1	Não apresentou	(Gastroenterologista I) - 1	Não apresentou	(Gastroenterologista I) - 1	Não apresentou

Quadro 22. Programa 6: **Benefícios do ovo da galinha**

Número de vezes que cada personagem fala					
Apresentador I	Apresentador II	Médico (com	Nutricionista	Repórter (es)	Outros

		especialidade)			
Ausente	2	(Infectologista) - 2	Ausente	0	(Engenheiro de alimentos) - 5 (Chefe de cozinha: na reportagem) - 2 (Nutricionista: na reportagem) - 1
Palavras / explicações/ ações sugeridas/ recorrentes na fala de cada personagem					
Apresentador I	Apresentador II	Médico (com especialidade)	Nutricionista	Repórter (es)	Outros
Não apresentou	- Comercialização do ovo: normas do Ministério da Agricultura - Não consumir ovo cru: salmonela (bactéria)	- Ciclo da salmonela - Sintomas da Gastroenterocolite	Não apresentou	Não apresentou	**Engenheiro de alimentos** - Diferença entre ovo branco e vermelho - Diferenças entre os ovos do tipo orgânico, caipira e de granja - Tempo de cozimento do ovo - Não lavar os ovos (película protetora), somente antes de consumi-los - Verificação se ovo está estragado ou não **Chefe de cozinha** (na reportagem) - Tempo de cozimento do ovo - Armazenamento correto dos ovos **Nutricionista** - Diferença entre ovos de Páscoa (ovos de chocolate diet, light, sem lactose, sem glúten)
Número de vezes que cada alimento é citado					
Bebidas	Frutas	Legumes	Leguminosas	Verduras	Tubérculos
Leite - 1	0	0	0	0	0
Cereais	Farináceos	Carnes	Embutidos	Doces	Outros
Aveia - 1 Cevada - 1 Soja - 1	Farinha de trigo - 1 Pão - 1	0	0	Chocolate (ovos de Páscoa) - 3	Cacau - 1 Cachorro quente - 1 Lasanha - 1 Ovo - 1 Pastel - 1 Queijo - 1 Requeijão - 1
Nutrientes ou componentes dos alimentos citados						
Água	Açúcar ou Carboidrato	Gorduras	Proteínas	Minerais	Vitaminas	Fibras
Não foi citada	Açúcares (chocolate) Lactose (ovo de chocolate sem lactose)	Gorduras (em geral)	Albumina (clara do ovo) Glúten: ovo de chocolate sem glúten Lisozina Ovo: rico em proteína Whey protein (ovo de chocolate de	Magnésio	Não	Não
Número de vezes que cada doença é citada					
Aterosclerose	Diabete	Infarto	Obesidade (como doença)	Pressão Alta	Outras
0	1	0	0	0	Alergia ao ovo - 1 Alergias (em geral) - 1 Doença Celíaca - 1 Gastroenterocolite - 1 Intolerância à lactose - 1 Salmonelose - 1
Número de vezes que cada sistema do corpo humano é citado/ explicado					
Circulatório	Digestório	Imunológico	Nervoso	Sensorial	Outros
0	0	0	0	0	0
Saúde: informações, cuidados ou recomendações					
Atividade Física	Comportamento alimentar	Dieta	Evitar alimentos ricos em gorduras e	Uso de medicamentos	Outros

			carboidratos		
Não apresentou	Não apresentou	Não apresentou	Não apresentou	Não apresentou	Leitura de rótulos (Nutricionista) - 1 (Repórter) - 1

Quadro 23. Programa 7: **Lanche ou refeição?**

Número de vezes que cada personagem fala						
Apresentador I	Apresentador II	Médico (com especialidade)	Nutricionista	Repórter (es)	Outros	
Ausente	1	(Endocrinologista) - 2	3	2	(Nutricionista II: na reportagem) - 1 (Nutricionista III: na reportagem) - 3	
Palavras / explicações/ ações sugeridas/ recorrentes na fala de cada personagem						
Apresentador I	Apresentador II	Médico (com especialidade)	Nutricionista	Repórter (es)	Outros	
Não apresentou	- Escolhas por lanches (principalmente pelas mulheres) está relacionada a correria ou falta de tempo.	- Estresse ou correria: o corpo pede uma "recompensa" - Exercício físico melhora a qualidade de vida	- Refeição ou lanche: depende dos tipos de alimentos -Refeição e lanche: comer devagar - No Brasil: mulheres trocam refeição por lanche diariamente	- Atenção aos sucos de caixinha: escolha com menos açúcar - Teste: refeição ou lanche	**Nutricionista II:** - Mastigar bem o alimento e comer devagar **Nutricionista III:** - Limpeza da lancheira das crianças -Sugestões de lanche para as crianças na escola - Alimentos: fontes de minerais e proteínas	
Número de vezes que cada alimento é citado						
Bebidas	Frutas	Legumes	Leguminosas	Verduras	Tubérculos	
Água de coco - 1 Iogurte - 1 Refrigerante - 1 Suco - 1	Banana - 1 Caqui - 1 Limão - 1 Maça - 1 Morango - 1 Tomate – 1 Tomate cereja - 1 Uva - 1	Beterraba - 1 Cenoura - 1	Feijão branco - 1 Grão de bico - 1	Alface - 1	0	
Cereais	Farináceos	Carnes	Embutidos	Doces	Outros	
0	Bisnaguinha (comum e integral) - 1 Pão de mel - 1 Pão de queijo - 1 Pão francês - 1 Pão integral - 1	0	Mortadela - 1 Peito de peru - 1 Presunto - 1 Salame - 1	Bolacha recheada – 1 Bolo caseiro - 1	Amendoim - 1 Azeite - 1 Castanha de caju - 1 Castanha do Pará - 1 Coalhada - 1 Cookie integral - 1 Coxinha - 1 Esfirra - 1 Frutas secas (damasco, uvas passas) - 1 Mel - 1 Nozes - 1 Ovo de codorna - 1 Pizza - 1 Queijo - 1 Ricota - 1 Salgados - 1 Sanduíches - 1 Sushi – 1 Vinagrete - 1	
Nutrientes ou componentes dos alimentos citados						
Água	Açúcar ou Carboidrato	Gorduras	Proteínas	Minerais	Vitaminas	Fibras
Não	Açúcar: suco de caixinha – escolher o que tem menos açúcar	Alimentos ricos em gordura	Iogurte e queijo: rico em proteínas	Cálcio (iogurte) Sódio (sal)	Vitaminas do complexo B (bisnaguinha integral)	Rico em fibras: bisnaguinha integral
Número de vezes que cada doença é citada						
Aterosclerose	Diabete	Infarto	Obesidade (como doença)	Pressão Alta	Outras	
0	0	0	0	0	Anemia (carência	

					nutricional - 1
Número de vezes que cada sistema do corpo humano é citado/ explicado					
Circulatório	Digestório	Imunológico	Nervoso	Sensorial	Outros
0	1	0	2	0	0
Saúde: informações, cuidados ou recomendações					
Atividade Física	Comportamento alimentar	Dieta	Evitar alimentos ricos em gorduras e carboidratos	Uso de medicamentos	Outros
(Endocrinologista) - 1	Não apresentou	(Nutricionista III) - 1	Não apresentou	Não apresentou	Alimentação Infantil (Nutricionista I) - 1 (Nutricionista III) - 1

Quadro 24. Programa 8: **Conheça as utilidades do vinagre**

Número de vezes que cada personagem fala						
Apresentador I	Apresentador II	Médico (com especialidade)	Nutricionista	Repórter (es)	Outros	
0	0	(Otorrinolaringologista) - 1	5	(Repórter I) - 2 (Repórter II) - 0	(Organizadora de ambientes) - 2 (Nutricionista II: na reportagem) - 1	
Palavras / explicações/ ações sugeridas/ recorrentes na fala de cada personagem						
Apresentador I	Apresentador II	Médico (com especialidade)	Nutricionista	Repórter (es)	Outros	
Não apresentou	Não apresentou	**Otorrinolaringologista** - Rinite	- Benefícios do vinagre - Vinagre tem poucas calorias - Redução do vinagre - Vinagre Balsâmico: rico em antioxidantes - Vinagre não emagrece	**Repórter I** - Vinagre Balsâmico: rico em antioxidantes - Produção do vinagre	**Organizadora de ambientes:** -Vinagre pode substituir outros produtos de limpeza - Vinagre de álcool: melhor para a limpeza **Nutricionista 2** - Diminui o uso do sal	
Número de vezes que cada alimento é citado						
Bebidas	Frutas	Legumes	Leguminosas	Verduras	Tubérculos	
Suco - 1 Vinho - 2	Tomate - 1	Cebola- 1 Legumes (em geral) - 1	0	Salsinha - 1	0	
Cereais	Farináceos	Carnes	Embutidos	Doces	Outros	
0	0	0	0	Sorvete - 1	Álcool - 1 Azeite - 1 Cebolinha - 1 Manjericão - 1 Mel - 1 Mostarda - 1 Sal - 1 Saladas - 1 Vinagre (de arroz, de maça, de limão, de vinho, balsâmico) - 1 Vinagrete - 1	
Nutrientes ou componentes dos alimentos citados						
Água	Açúcar ou Carboidrato	Gorduras	Proteínas	Minerais	Vitaminas	Fibras
Água (evaporação da água do vinagre; redução)	Carboidrato (vinagre não é fonte de nutrientes)	Não	Não	Minerais (vinagre não é fonte de nutrientes)	Vitaminas (vinagre não é fonte de nutrientes)	Não
Número de vezes que cada doença é citada						
Aterosclerose	Diabete	Infarto	Obesidade (como doença)	Pressão Alta	Outras	
0	0	0	0	0	Rinite (relacionada ao mofo que pode ser eliminado pelo vinagre) - 2	
Número de vezes que cada sistema do corpo humano é citado/ explicado						

Circulatório	Digestório	Imunológico	Nervoso	Sensorial	Outros
0	0	0	0	0	Sistema Respiratório - 2
Saúde: informações, cuidados ou recomendações					
Atividade Física	Comportamento alimentar	Dieta	Evitar alimentos ricos em gorduras e carboidratos	Uso de medicamentos	Outros
(Nutricionista) 1	(Nutricionista) 1	(Nutricionista II) - 2	Não apresentou	Não apresentou	Vida saudável (Nutricionista) - 1

Quadro 25. Programa 9: **Diferença entre alergia ao leite e intolerância à lactose**

Número de vezes que cada personagem fala					
Apresentador I	Apresentador II	Médico (com especialidade)	Nutricionista	Repórter (es)	Outros
Ausente	2	(Alergista) - 2	2	(Repórter I) - 2 (Repórter II) - 1	Ausente
Palavras / explicações/ ações sugeridas/ recorrentes na fala de cada personagem					
Apresentador I	Apresentador II	Médico (com especialidade)	Nutricionista	Repórter (es)	Outros
Ausente	- Cálcio importante para os ossos - Sache de lactase	- Intolerância à lactose - Gene: determina o tempo de produção de enzimas	- Calorias nos tipos de leite e iogurtes - Absorção do cálcio	**Repórter I** -Sache de lactase - Importância da leitura dos rótulos **Repórter II** Sintomas da alergia	Não apresentou
Número de vezes que cada alimento é citado					
Bebidas	Frutas	Legumes	Leguminosas	Verduras	Tubérculos
Leite - 6 Iogurte - 1	0	0	0	0	0
Cereais	Farináceos	Carnes	Embutidos	Doces	Outros
0	0	0	0	Petit gateau - 1	0
Nutrientes ou componentes dos alimentos citados					
Água	Açúcar ou Carboidrato	Gorduras	Proteínas	Minerais / Vitaminas	Fibras
Não	Açúcar (do leite) Lactose	Não	Lactase (enzima) Proteína do leite	Cálcio / Não	Não
Número de vezes que cada doença é citada					
Aterosclerose	Diabete	Infarto	Obesidade (como doença)	Pressão Alta	Outras
0	0	0	0	0	Alergia à lactose - 1 Intolerância à lactose - 1
Número de vezes que cada sistema do corpo humano é citado/ explicado					
Circulatório	Digestório	Imunológico	Nervoso	Sensorial	Outros
0	3	0	0	0	0
Saúde: informações, cuidados ou recomendações					
Atividade Física	Comportamento alimentar	Dieta	Evitar alimentos ricos em gorduras e carboidratos	Uso de medicamentos	Outros
Não apresentou	Não apresentou	Não apresentou	Não apresentou	Não apresentou	Emagrecimento (Nutricionista) - 1 Leitura de rótulos (Repórter I) - 1

Quadro 26. Programa 10: **O açúcar oculto nos alimentos**

Número de vezes que cada personagem fala					
Apresentador I	Apresentador II	Médico (com especialidade)	Nutricionista	Repórter (es)	Outros
3	2	(Cardiologista e Nutrólogo) - 3	6	1	(Psiquiatra I: na reportagem) - 1 (Psiquiatra II: na reportagem) - 1

					(Nutricionista II: na reportagem) - 1
Palavras / explicações/ ações sugeridas/ recorrentes na fala de cada personagem					
Apresentador I	Apresentador II	Médico (com especialidade)	Nutricionista	Repórter (es)	Outros
- Uma colher de sopa de catchup = uma colher de chá de açúcar - Excesso de sal: aumento da pressão arterial - Uma lata de refrigerante = 10 colheres de chá de açúcar	- Banana: fonte de potássio - Ordem do ingrediente no rótulo	- Excesso de açúcar pode fazer mal à saúde - Fruta fonte de fibras - Nomenclatura do açúcar nos rótulos	- O açúcar não causa diabetes e sim o consumo em excesso - Recomendação da quantidade do uso de açúcar pelo OMS - O açúcar da fruta não faz mal à saúde - Evite colocar açúcar no suco - Bisnaguinha - Cuidado com as bebidas açucaradas	- O quanto de fruta tem no suco?	**Psiquiatra I:** - A ação do açúcar no cérebro **Psiquiatra II:** - O açúcar é comparado às drogas **Nutricionista II** - Os diferentes tipos de "sucos"
Número de vezes que cada alimento é citado					
Bebidas	Frutas	Legumes	Leguminosas	Verduras	Tubérculos
Café - 1 Leite - 1 Refrigerante - 2 Sucos - 4	Banana - 1 Laranja - 2 Uva - 2	0	0	0	0
Cereais	Farináceos	Carnes	Embutidos	Doces	Outros
0	Bisnaguinha – 1	0	0	0	Açúcar (comum demerara, mascavo) - 1 Adoçante - 1 Catchup - 1 Mel - 1 Sal - 1 Sanduíche - 1

Nutrientes ou componentes dos alimentos citados						
Água	Açúcar ou Carboidrato	Gorduras	Proteínas	Minerais	Vitaminas	Fibras
Não	Açúcar Carboidrato Frutose (açúcar do suco integral) Lactose (açúcar, carboidrato) Maltodextrina Xarope (milho (amido, glicose)	Não	Não	Potássio	Não	Frutas: fonte de fibras

Número de vezes que cada doença é citada					
Aterosclerose	Diabete	Infarto	Obesidade (como doença)	Pressão Alta (Hipertensão)	Outras
2	3	1	2	2	Depressão - 1 Demência - 1

Número de vezes que cada sistema do corpo humano é citado/ explicado					
Circulatório	Digestório	Imunológico	Nervoso	Sensorial	Outros
1	0	0	1	0	0

Saúde: informações, cuidados ou recomendações					
Atividade Física	Comportamento alimentar	Dieta	Evitar alimentos ricos em gorduras e carboidratos	Uso de medicamentos	Outros
Não apresentou	(Psiquiatra) - 1	(Cardiologista e Nutrólogo) - 1 (Nutricionista) - 1	(Nutricionista) - 2	Não apresentou	Alimentação Saudável Nutricionista – 1 Leitura de rótulos Apresentador II – 1 Cardiologista e Nutrólogo - 1

Quadro 27. Programa 11: **A moda da proteína**

Número de vezes que cada personagem fala					
Apresentador I	Apresentador II	Médico (com especialidade)	Nutricionista	Repórter (es)	Outros
1	0	(Nefrologista) - 2	3	1	Ausente
Palavras / explicações/ ações sugeridas/ recorrentes na fala de cada personagem					

Apresentador I	Apresentador II	Médico (com especialidade)	Nutricionista	Repórter (es)	Outros
- Aumento de doenças renais nos jovens	Não apresentou	- Hiperfiltração - Ganho de massa muscular	- Função da proteína - Tipos de carne: quantidade de proteínas presentes - Carboidrato: fonte de energia	- A média de consumo de proteína por dia	Não apresentou
Número de vezes que cada alimento é citado					
Bebidas	Frutas	Legumes	Leguminosas	Verduras	Tubérculos
Iogurte - 1 Leite - 1 Suco - 1	Banana - 1 Tomate - 1	0	Feijão - 1 Grão de bico - 1 Lentilha - 1 Soja - 1	0	0
Cereais	Farináceos	Carnes	Embutidos	Doces	Outros
0	Biscoito - 1 Torradas - 1	Carne (vermelha) - 1 Frango - 1 Peixe - 1	0	0	Ovos - 2 Queijo - 1 Requeijão
Nutrientes ou componentes dos alimentos citados					
Água	Açúcar ou Carboidrato	Gorduras	Proteínas	Minerais / Vitaminas	Fibras
Não	Carboidrato (energia) Carboidrato: vem da terra	Não	Proteína (no alimento) Proteína (constituição do corpo) Proteína = leguminosas Proteína: vem dos animais Whey protein	Não / Não	Não
Número de vezes que cada doença é citada					
Aterosclerose	Diabete	Infarto	Obesidade (como doença)	Pressão Alta	Outras
0	1	0	0	1	Doença Renal - 1 Gota - 1 Pedra nos rins - 1
Número de vezes que cada sistema do corpo humano é citado/ explicado					
Circulatório	Digestório	Imunológico	Nervoso	Sensorial	Outros
0	1	0	0	0	Sistema Excretor - 2 Sistema Muscular - 1
Saúde: informações, cuidados ou recomendações					
Atividade Física	Comportamento alimentar	Dieta	Evitar alimentos ricos em gorduras e carboidratos	Uso de medicamentos	Outros
Nefrologista - 1 Nutricionista - 1	Não apresentou	Nefrologista - 1	Não apresentou	Não apresentou	Não apresentou

Quadro 28. Programa 12: **A relação dos alimentos e a saúde do coração**

Número de vezes que cada personagem fala					
Apresentador I	Apresentador II	Médico (com especialidade)	Nutricionista	Repórter (es)	Outros
0	1	(Cardiologista) - 3 (Cardiologista e Nutrólogo) - 4	Ausente	1	(Nutricionista: na reportagem) - 1
Palavras / explicações/ ações sugeridas/ recorrentes na fala de cada personagem					
Apresentador I	Apresentador II	Médico (com especialidade)	Nutricionista	Repórter (es)	Outros
Não apresentou	- Alguns alimentos do passado foram considerados "vilões"	**Cardiologista** - Gordura saturada - Metabolismo de gorduras - Mapa das carnes **Cardiologista e Nutrólogo** - Gordura Saturada - Tipos de carne - Carne grelhada - Quantidade de carne por dia	Não apresentou	- Goiânia: moradores comem muita carne (gordura saturada)	- Salada no churrasco
Número de vezes que cada alimento é citado					
Bebidas	Frutas	Legumes	Leguminosas	Verduras	Tubérculos

Leite - 1	0	0	Feijão tropeiro - 1	Couve - 1	Mandioca - 1
Cereais	Farináceos	Carnes	Embutidos	Doces	Outros
0	0	Camarão - 2 Carne em geral - 7 Carne vermelha - 1 Frango - 2 Lombo de porco - 1 **Churrasco** Acém - 1 Alcatra - 1 Cupim - 1 Filé mignon - 1 Fraldinha - 1 Patinho - 1 Picanha - 1	0	Chocolate - 1	Bacon - 1 Linguiça calabresa - 1 Manteiga - 1 Ovo - 1 Salada - 1 Torresmo - 1

Nutrientes ou componentes dos alimentos citados						
Água	Açúcar ou Carboidrato	Gorduras	Proteínas	Minerais	Vitaminas	Fibras
Não	Não	Gordura Gordura saturada Gordura trans	Não	Não	Não	Não

Número de vezes que cada doença é citada					
Aterosclerose	Diabete	Infarto	Obesidade (como doença)	Pressão Alta	Outras
0	0	1	0	0	Derrame cerebral - 1

Número de vezes que cada sistema do corpo humano é citado/ explicado					
Circulatório	Digestório	Imunológico	Nervoso	Sensorial	Outros
1	0	0	0	0	0

Saúde: informações, cuidados ou recomendações					
Atividade Física	Comportamento alimentar	Dieta	Evitar alimentos ricos em gorduras e carboidratos	Uso de medicamentos	Outros
Não apresentou	Não apresentou	(Cardiologista e Nutrólogo) - 2 (Nutricionista) - 1	(Cardiologista e Nutrólogo) - 2	Não apresentou	Não apresentou

Quadro 29. Programa 13: **Segunda-feira: Dia internacional da culpa (por todos os excessos do final de semana)**

Número de vezes que cada personagem fala					
Apresentador I	Apresentador II	Médico (com especialidade)	Nutricionista	Repórter (es)	Outros
0	0	(Psiquiatra) - 4	3	(Repórter I) - 1 (Repórter II) - 1	Ausente

Palavras / explicações/ ações sugeridas/ recorrentes na fala de cada personagem					
Apresentador I	Apresentador II	Médico (com especialidade)	Nutricionista	Repórter (es)	Outros
Não apresentou	Não apresentou	- Culpa - Controle emocional - Alimentos saudáveis a mostra - Diferença entre compulsão e prazer	- Não "rotular" os alimentos - "Nomear" sentimentos - Temperos	**Repórter I** - Qual a sua motivação na hora de comer? **Repórter II** - Dança	Não apresentou

Número de vezes que cada alimento é citado					
Bebidas	Frutas	Legumes	Leguminosas	Verduras	Tubérculos
Leite - 1	0	Abobrinha - 1 Cebola - 1 Cenoura - 1	0	Alface - 1	Batata doce - 1
Cereais	Farináceos	Carnes	Embutidos	Doces	Outros
0	Macarrão - 1	0	0	Bolo - 1 Chocolate - 1 Quindim - 1 Sobremesas - 1	Alecrim - 1 Alecrim - 1 Amêndoa - 1 Azeite - 1 Churrasco - 1 Feijoada - 1 Gengibre - 1 Gergelim - 1 Mel - 1 Molho de iogurte - 1 Mostarda - 1 Pizza - 1 Rúcula - 1

					Sal - 1 Salada - 1 Sopa - 1	
Nutrientes ou componentes dos alimentos citados						
Água	Açúcar ou Carboidrato	Gorduras	Proteínas	Minerais	Vitaminas	Fibras
Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não
Número de vezes que cada doença é citada						
Aterosclerose	Diabete	Infarto	Obesidade (como doença)	Pressão Alta	Outras	
0	0	0	0	0	Compulsão alimentar - 1	
Número de vezes que cada sistema do corpo humano é citado/ explicado						
Circulatório	Digestório	Imunológico	Nervoso	Sensorial	Outros	
0	0	0	0	0	0	
Saúde: informações, cuidados ou recomendações						
Atividade Física	Comportamento alimentar	Dieta	Evitar alimentos ricos em gorduras e carboidratos	Uso de medicamentos	Outros	
Não apresentou	(Nutricionista) - 2 (Psiquiatra) - 3 (Repórter I) - 1	(Nutricionista) - 1 (Psiquiatra) - 1	(Psiquiatra) - 1	Não apresentou	Dança (Repórter II) - 1	

Quadro 30. Programa 14: **Milho: o rei da quadrilha (São João)**

Número de vezes que cada personagem fala						
Apresentador I	Apresentador II	Médico (com especialidade)	Nutricionista	Repórter (es)	Outros	
0	0	(Endocrinologista) - 2	1	1	(Cientista de Alimentos) - 2	
Palavras / explicações/ ações sugeridas/ recorrentes na fala de cada personagem						
Apresentador I	Apresentador II	Médico (com especialidade)	Nutricionista	Repórter (es)	Outros	
Não apresentou	Não apresentou	- Intolerância ao glúten - Degeneração macular	- Ranking dos alimentos mais calóricos feitos com milho	- Quantidades de calorias presentes em doces feitos de milho (São João)	- Tipos de milho - Benefícios do milho	
Número de vezes que cada alimento é citado						
Bebidas	Frutas	Legumes	Leguminosas	Verduras	Tubérculos	
Suco de milho - 1	Tomate - 1 Coco - 1	Cenoura - 1	Ervilha - 1 Vagem - 1	0	0	
Cereais	Farináceos	Carnes	Embutidos	Doces	Outros	
Aveia - 1 Cevada - 1 Milho - 1	Farinha de milho - 1 Macarrão Pães - 1	Atum - 1 Camarão - 1 Sardinha - 1	0	Bolo de milho - 1 Broa - 1 Canjica - 1 Creme de leite - 1 Curau - 1 Leite condensado - 1 Mingau de milho - 1 Mungunzá - 1 Pamonha - 1 Pudim de milho - 1 Rocambole de milho - 1	Amendoim - 1 Angu - 1 Cuscuz de milho - 1 Espiga de milho - 1 Ovos - 1 Palmito - 1 Pipoca - 1	
Nutrientes ou componentes dos alimentos citados						
Água	Açúcar ou Carboidrato	Gorduras	Proteínas	Minerais	Vitaminas	Fibras
Não	Não	Não	Glúten	Cálcio Minerais (em geral)	Vitamina A Vitamina E	Não
Número de vezes que cada doença é citada						
Aterosclerose	Diabete	Infarto	Obesidade (como doença)	Pressão Alta	Outras	
0	0	0	0	0	Anemia - 1 Intolerância ao Glúten - 3 Osteoporose - 1	
Número de vezes que cada sistema do corpo humano é citado/ explicado						
Circulatório	Digestório	Imunológico	Nervoso	Sensorial	Outros	
0	2	0	0	1	0	

Saúde: informações, cuidados ou recomendações					
Atividade Física	Comportamento alimentar	Dieta	Evitar alimentos ricos em gorduras e carboidratos	Uso de medicamentos	Outros
Não apresentou	Não apresentou	Endocrinologista - 1	Não apresentou	Não apresentou	Não apresentou

Quadro 31. Programa 15: **Refluxo**

Número de vezes que cada personagem fala					
Apresentador I	Apresentador 2	Médico (com especialidade)	Nutricionista	Repórter (es)	Outros
Ausente	0	(Cirurgião do Aparelho Digestivo I) - 4 (Cirurgião do Aparelho Digestivo II) - 5	Ausente	0	(Químico: na reportagem) - 1 (Nutriendocrinologista) - 1
Palavras / explicações/ ações sugeridas/ recorrentes na fala de cada personagem					
Apresentador I	Apresentador II	Médico (com especialidade)	Nutricionista	Repórter (es)	Outros
Não apresentou	Não apresentou	**Cirurgião do Aparelho Digestivo I** - Cuidar a alimentação -Ação dos remédios no estômago - Sintomas do refluxo - Leite **Cirurgião do Aparelho Digestivo II** - Refluxo - Refluxo e estilo de vida - Mecanismo de ação do protetor gástrico - Ação do sal de fruta - Proteção do estômago	Não apresentou	Não apresentou	**Químico** - Simulação da digestão **Nutriendocrinologista** - Sintomas do Hipotireoidismo
Número de vezes que cada alimento é citado					
Bebidas	Frutas	Legumes	Leguminosas	Verduras	Tubérculos
Café - 4 Leite - 1	Laranja - 1 Limão - 1	0	0	0	0
Cereais	Farináceos	Carnes	Embutidos	Doces	Outros
0	Pão - 1 Pão branco comum - 1 Pão torrado - 1 Torrada - 1	0	0	Chocolate - 1 Doces (em geral) - 1	0
Nutrientes ou componentes dos alimentos citados						
Água	Açúcar ou Carboidrato	Gorduras	Proteínas	Minerais	Vitaminas	Fibras
Não	Amido	Alimentos gordurosos	Enzimas	Não	Não	Não
Número de vezes que cada doença é citada					
Aterosclerose	Diabete	Infarto	Obesidade (como doença)	Pressão Alta	Outras
0	0	0	0	0	Hipotireoidismo - 1 Refluxo - 1 Sinusite - 1
Número de vezes que cada sistema do corpo humano é citado/ explicado					
Circulatório	Digestório	Imunológico	Nervoso	Sensorial	Outros
0	8	0	0	0	0
Saúde: informações, cuidados ou recomendações					
Atividade Física	Comportamento alimentar	Dieta	Evitar alimentos ricos em gorduras e carboidratos	Uso de medicamentos	Outros
Não apresentou	Não apresentou	(Cirurgião do Aparelho Digestivo I) - 1	(Cirurgião do Aparelho Digestivo I) - 1	(Cirurgião do Aparelho Digestivo II) - 1	Estilo de vida (Cirurgião do Aparelho Digestivo II) - 1

Quadro 31. Programa 16: **O açúcar pode aumentar a pressão arterial**

Número de vezes que cada personagem fala					
Apresentador I	Apresentador II	Médico (com especialidade)	Nutricionista	Repórter (es)	Outros
0	1	(Cardiologista) - 3	5	(Repórter I) - 0 (Repórter II) - 1	(Cardiologista II: na reportagem) - 2 (Nutricionista II: na reportagem) - 1

					(Nutrólogo: na reportagem) - 1
Palavras / explicações/ ações sugeridas/ recorrentes na fala de cada personagem					
Apresentador I	Apresentador II	Médico (com especialidade)	Nutricionista	Repórter (es)	Outros
Não apresentou	-Sal: aumenta a pressão arterial	- Metabolismo de carboidratos - Refrigerante: sal na sua constituição - Dieta e atividade física	- Carboidratos - Metabolismo no fígado - Quantidade de açúcar recomendado para a população - Frutas e fibras - Alimentos de origem animal	**Repórter I:** Férias das crianças **Repórter II:** Gordura saturada nos alimentos industrializados	**Cardiologista II**: - Excesso de açúcar: aumento da insulina - Obesidade relação direta com a pressão arterial **Nutricionista II:** Gordura saturada aumenta o colesterol **Nutrólogo:** - Alimentação Infantil
Número de vezes que cada alimento é citado					
Bebidas	Frutas	Legumes	Leguminosas	Verduras	Tubérculos
Café - 1 Refrigerante - 3 Sucos - 1	Frutas (em geral)	0	0	0	Batata - 1
Cereais	Farináceos	Carnes	Embutidos	Doces	Outros
0	Pão - 1 Massa - 1	0	0	Biscoito recheado - 1 Sorvete - 1	Batata frita - 1 Queijo - 2 Sal - 2 Torta de frango - 1
Nutrientes ou componentes dos alimentos citados						
Água	Açúcar ou Carboidrato	Gorduras	Proteínas	Minerais	Vitaminas	Fibras
Não	Açúcar das fibras Açucares (em geral) Carboidratos Frutose Glicose Xarope de milho	Gordura Gordura saturada	Não	Não	Não	Fonte de fibras: frutas
Número de vezes que cada doença é citada					
Aterosclerose	Diabete	Infarto	Obesidade (como doença)	Pressão Alta (Hipertensão)	Outras
0	2	1	2	1	Derrame cerebral - 1 Problemas renais - 1
Número de vezes que cada sistema do corpo humano é citado/ explicado					
Circulatório	Digestório	Imunológico	Nervoso	Sensorial	Outros
2	1	0	0	0	0
Saúde: informações, cuidados ou recomendações					
Atividade Física	Comportamento alimentar	Dieta	Evitar alimentos ricos em gorduras e carboidratos	Uso de medicamentos	Outros
(Cardiologista) -1	0	(Cardiologista) - 1 (Nutricionista) - 2 (Nutricionista II) - 1	(Repórter II) - 1	0	Alimentação Infantil (Nutrólogo) - 1 Leitura de rótulos (Repórter II) - 1

3.3 SÍNTESE DOS PROGRAMAS ANALISADOS

A seguir, as tabelas de síntese de todos os programas analisados:

Tabela 1. Número total de falas dos personagens.

Programa	Apresentador	Médico	Nutricionista	Repórter	Outro Profissional
1	5	8	-	4	1
2	3	11	-	-	-
3	2	6	7	-	-
4	2	-	9	-	1
5	1	9	-	3	-
6	2	2	1	-	7
7	1	2	7	2	-
8	-	1	6	2	2
9	2	2	2	3	-
10	5	5	7	1	-
11	1	2	3	1	-
12	1	7	1	1	-
13	-	4	3	2	-
14	-	2	1	1	2
15	-	10	-	-	1
16	-	6	6	1	-
Total	25	77	53	21	14

Tabela 2. Alimentos mais citados

Programas	Bebidas	Frutas	Legumes e/ou Leguminosas	Verduras	Tubérculos	Cereais	Farináceos	Carnes	Embutidos	Doces	Outros
1	10	1	2	2	7	3	6	5	1	2	2
2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	5	7
3	1	-	7	4	1	1	3	2	1	-	2
4	1	2	2	1	-	7	8	3	-	3	6
5	1	2	-	-	1	-	-	1	-	-	2
6	1	-	-	-	-	3	2	-	-	3	7
7	4	8	4	1	-	-	5	-	4	2	19
8	3	1	2	1	-	-	-	-	-	1	10
9	2	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-
10	8	5	-	-	-	-	1	-	-	-	6
11	3	2	4	-	-	-	2	3	-	-	4
12	1	-	1	1	1	-	-	20	1	1	5
13	1	-	3	1	1	-	1	-	-	4	16
14	1	2	3	-	-	3	3	3	-	11	7
15	5	2	-	-	-	-	4	-	-	2	-
16	5	1	-	-	1	-	2	-	-	2	6
Total	49	26	29	11	12	17	37	37	7	37	99

Tabela 3. Alimentos básicos

Programas	Arroz	Feijão	Carnes	Frutas	Legumes	Verduras	Pães e Massas
1	-	-	5	1	1	2	3
2	-	-	-	-	-	-	2
3	1	-	2	-	7	4	3
4	3	1	3	2	1	1	7
5	-	-	1	2	-	-	-
6	-	-	-	-	-	-	3
7	-	1	-	8	2	1	10
8	-	-	-	1	2	-	-
9	-	-	-	-	-	-	-
10	-	-	-	5	-	-	1
11	-	1	3	2	-	-	1
12	-	1	20	-	-	1	-
13	-	-	-	-	3	1	3
14	-	-	3	2	1	-	3
15	-	-	-	2	-	-	4
16	-	-	-	1	-	-	1
Total	4	4	37	26	17	10	41

Tabela 4. Bebidas

Programas	Água	Café	Iogurte	Leite	Refrigerante	Sucos	Vinho
1	-	-	-	9	-	-	1
2	-	-	-	-	2	-	-
3	1	-	-	1	-	-	-
4	1	-	-	-	-	-	-
5	1	-	-	-	-	-	-
6	-	-	-	1	-	-	-
7	1	-	1	-	1	1	-
8	-	-	-	-	-	1	2
9	-	-	1	1	-	-	-
10	-	1	-	1	2	4	-
11	-	-	1	1	-	1	-
12	-	-	-	1	-	-	-
13	-	-	-	1	-	-	-
14	-	-	-	-	-	1	-
15	-	4	-	1	-	-	-
16	-	1	-	-	1	1	-
Total	4	6	3	17	6	9	3

Tabela 5. Doenças citadas

Programa	Alergia	Aterosclerose	Diabete	Infarto	Intolerância Alimentar	Obesidade	Pressão Alta	Outras
1	1	-	-	-	1	-	-	-
2	-	-	1	1	-	5	1	2
3	-	-	-	-	-	-	-	-
4	-	-	1	-	1	-	-	-
5	-	-	-	-	-	-	-	6
6	2	-	1	-	2	-	-	2
7	-	-	-	-	-	-	-	1
8	-	-	-	-	-	-	-	2
9	1	-	-	-	1	-	-	-
10	-	2	3	1	-	2	2	2
11	-	-	1	-	-	-	1	3
12	-	-	-	1	-	-	-	1
13	-	-	-	-	-	-	-	1
14	-	-	-	-	3	-	-	2
15	-	-	-	-	-	-	-	3
16	-	-	2	1	-	2	1	2
Total	4	2	9	4	8	9	5	27

4. ANÁLISES DOS RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para a discussão trouxe alguns resultados que considerei mais significativos durante a pesquisa. Então a partir dos resultados observados podemos constatar vários pontos que chamam a atenção: no programa 1, embora o tema seja sobre alergia e intolerância alimentar de um modo geral, a alergia ao leite e a intolerância à lactose tornaram-se as principais doenças mencionadas. Deste modo, o leite recebeu destaque em relação ao número de citações, aparecendo em um total de 9 vezes. Outro dado a considerar é a recomendação feita pelo programa na leitura dos rótulos de alimentos, especialmente para as pessoas que apresentam estas doenças. No que se refere aos sistemas do corpo humano, dois deles foram explicados 3 vezes cada um: imunológico e sensorial.

Já o programa 2 (Remédios para emagrecer) citou 5 vezes o "item" obesidade como doença. O excesso de peso é um fator de risco que pode estar associado com algumas doenças (infarto, pressão alta, diabetes, entre outras) ou obesos podem ter mais chances de desencadeá-las, mas não é regra. No que diz respeito à fala dos personagens, o personagem médico apresentou o maior número de falas em relação a todos os programas observados, em um total de 11 vezes. Já o sistema nervoso foi explicado 4 vezes, especialmente como agem os remédios para emagrecer no sistema nervoso central e simpático.

O programa 6, além de explicar os benefícios do ovo da galinha, assim como a sua armazenagem e consumo, aborda doenças anteriormente mencionadas em outros programas. A alergia novamente destaca-se, principalmente ao ovo da galinha. Uma vez que o programa foi exibido na época de Páscoa, fala-se também nos ovos de chocolate e consequentemente relacionam-se esses a doenças como intolerância à lactose e ao glúten.

Pela primeira vez o programa 7 (Lanche ou refeição?) faz referência à alimentação infantil, mostrando que a maioria das crianças e adolescentes preferem alimentos ricos em gorduras e sal como salgadinhos, e também bebidas açucaradas como refrigerantes e sucos industrializados. No programa, uma nutricionista dá sugestões de lanches nutritivos e atraentes para as crianças levarem para a escola. Outro dado que chamou a atenção foi a diversidade de alimentos citados, muitos deles servindo de opção tanto para lanches quanto para refeições.

No programa 10 (O açúcar oculto nos alimentos) notou-se que foram citadas muitas doenças como aterosclerose, diabete, infarto, obesidade (como doença), pressão alta, depressão e demência, todas essas associadas ao consumo em excesso de alimentos ricos em

açúcar. Por conta disso, o açúcar foi citado inúmeras vezes, enquanto carboidrato somente uma. Além disso, em nenhum momento foi explicado que o açúcar é um carboidrato, implicando, de certa forma, o não entendimento correto das informações, ou seja, faz-se pensar que o carboidrato não é um nutriente presente na constituição dos alimentos. Em contrapartida, um ponto relevante a considerar foi que novamente o programa aconselha a leitura de rótulos, ensinando as pessoas a identificar os diferentes "nomes" do açúcar (exemplos: maltodextrina, xarope de milho, frutose, entre outros).

O exagero de citações do alimento carne destacou-se no programa 12 (A relação dos alimentos e a saúde do coração), aparecendo em um total de 20 vezes. Se o programa é sobre a "saúde do coração", seria mais plausível que fosse recomendada uma dieta rica em frutas, legumes e verduras, evitando assim que carne se tornasse o principal alimento, já que seu consumo em excesso pode ser prejudicial à saúde. Além do mais, exercícios físicos ou alguma prática esportiva seriam excelentes sugestões para melhorar a qualidade de vida, porém essas recomendações não são feitas pelo programa. Certamente que estas atividades precisariam de acompanhamento médico, entretanto não citá-las ou recomendá-las é uma falha importante do programa.

No programa 13, que fala sobre culpa pelos excessos cometidos na alimentação, percebe-se importantes recomendações para a saúde: o comportamento alimentar é explicado por dois especialistas da área, de forma clara e concisa, o que permitiu uma compreensão fácil do tema. Ainda o programa deu ênfase aos cuidados com a dieta e sugeriu a dança não só como atividade física, mas também para ajudar no equilíbrio emocional.

A intolerância alimentar aparece mais uma vez no programa 14 (Milho: o rei da quadrilha), em especial ao glúten, em um total de 3 vezes. Assim, o milho torna-se um alimento alternativo para as pessoas que têm Intolerância ao Glúten. Visto que o programa foi exibido no período das festas de São João, fala-se muito dos doces típicos (canjica, curau, mingau de milho, mungunzá, pamonha, entre outros).

Sem dúvida alguma o programa 15 (Refluxo) foi o que mais explicou sobre o sistema digestório, em um total de 8 vezes. Para uma exemplificação mais didática, foram realizadas experiências que mostraram como acontece o refluxo, assim como a ação dos remédios no estômago (protetor gástrico e sal de fruta). Uma delas, explicou o refluxo através da simulação da digestão utilizando os diferentes tipos de pão (comum, integral e torrado). Todas as experiências tornaram-se ótimos exemplos, pois além de permitir uma simples e fácil compreensão acerca do assunto, elas apresentam um cunho prático e estão, de certa maneira, associadas ao cotidiano.

De um modo geral, todos os programas apresentaram características e peculiaridades, porém seria bem complexo discutir todos elas devido à grande quantidade de dados e informações coletadas. Logo foi feita uma breve análise, destacando pontos importantes ou relevantes para a pesquisa.

Por tudo isso, podemos constatar que o personagem médico teve o maior número de falas de todos os personagens em um total de 77 vezes (tabela1). Como os temas sobre nutrição e sistema digestório foram selecionados para as análises, se esperaria que o personagem nutricionista também apresentasse um número significativo de falas, o que de fato se confirmou (tabela 1). Os nutricionistas tiveram uma boa aparição nos programas, sobressaindo-se em alguns, como por exemplo no programa 4 (Alimentos típicos brasileiros que fazem bem para a sua saúde). Um profissional que apareceu de forma considerável foi o nutrólogo, esse se enquadrando na categoria médico. O nutrólogo apresentou um somatório total de 11 falas (quadros), aparecendo nos programas 5 (O funcionamento do intestino e a ação dos laxantes no corpo)10, 12 e 16 (O açúcar pode aumentar a pressão arterial). Outros especialistas da área médica também apareceram no decorrer das observações de todos os programas, como por exemplo alergistas, cardiologistas, cirurgiões do aparelho digestivo, endocrinologistas, gastroenterologistas, psiquiatras, entre outros. Sendo assim, podemos indicar que há uma certa equivalência entre médicos de outras áreas e especialistas da área da nutrição, pois o número de falas do personagem nutricionista, total de 53 vezes, soma-se ao das falas dos nutrólogos (11 falas), totalizando 64. Médicos de outras especialidades apresentam um número total de falas de 66.

Embora, os personagens nutricionista e nutrólogo apareçam de maneira expressiva, já que os assuntos escolhidos foram sobre nutrição, o programa Bem Estar acaba tornando-se um programa de cunho médico, na medida que fala-se muito em doenças e pouco de nutrição em si. Logo podemos nos perguntar: o programa é sobre nutrição ou doença? Em quase todos os programas, o tema em questão é sempre relacionado com algum tipo de doença, o que leva a pensar que o nome “Bem Estar” não está devidamente adequado, ou seja, não condiz com o fato de dar mais ênfase a um assunto, no caso doença, do que outros que deveriam ser melhor explorados, como por exemplo bons hábitos alimentares e qualidade de vida. O nome Bem Estar nos remete à saúde, alimentação saudável e até mesmo práticas de exercícios físicos. Um profissional que poderia estar presente no programa, contribuindo de forma positiva, é o educador físico. Este especialista, além de ensinar o modo mais eficiente de praticar exercícios, poderia dar orientações sobre os cuidados na sua realização. Deste modo, o programa deveria voltar-se a esses, tornando-o mais interessante.

No que diz respeito aos alimentos mais citados (tabela 2), observamos que em todos os programas as categorias farináceos e carnes apareceram 37 vezes cada uma. Estes resultados possivelmente podem estar relacionados com dietas ricas em proteínas e carboidratos. Quando nos referimos à pirâmide alimentar estudada nas escolas, já que essa é uma atividade sugerida nos estágios em Ciências, muitas vezes, podemos perceber que crianças a desenham de forma invertida, havendo uma distorção nas proporções dos alimentos, ou seja, elas mantêm uma pirâmide real, mostrando, de certa forma, os alimentos verdadeiramente consumidos pela maioria das pessoas. Segundo Baldissera *et al.* (2015) um estudo constatou que a maioria de crianças e adolescentes tem aversão a saladas, hortaliças, legumes e frutas, sendo que os lanches preferidos têm alta densidade energética e são ricos em gorduras, açúcares e sal. Além disso, mais da metade do grupo estudado, relatou consumir alimentos influenciados por propagandas, em que predominam gêneros alimentícios ricos em óleos, açúcares e doces, em detrimento de alimentos com maiores quantidades de fibras e de nutrientes. Deste modo, podemos constatar a influência da propaganda e os seus efeitos pela escolha de alimentos não saudáveis, principalmente doces e alimentos gordurosos. O documentário Muito Além do Peso (2012) mostra o consumismo na infância, assim como os problemas adquiridos em decorrência disso, especialmente a obesidade infantil. O excesso de peso tornou-se um problema grave que afeta a qualidade de vida das crianças, desenvolvendo doenças como: diabetes, problemas cardíacos, e compulsões alimentares. O documentário revela uma situação preocupante envolvendo as causas e consequências dos descontroles alimentares.

Diante de tudo isso, podemos perceber que a maioria de crianças e adolescentes apresentam uma má alimentação e isso muitas vezes está associado com a classe econômica. Estudos realizados recentemente têm identificado, hábitos alimentares pouco saudáveis, principalmente entre os jovens pertencentes às classes econômicas mais favorecidas, embora possuam maior acesso aos diferentes alimentos e à informação. Ainda, observa-se, um consumo mais frequente de alimentos como o arroz e o feijão entre adolescentes de famílias mais pobres (LEVY *et al*., 2009). Na tabela alimentos básicos (tabela 3) podemos notar que em todos os programas as categorias arroz e feijão foram mencionadas apenas 4 vezes cada uma. Será que estes dois alimentos não deveriam ter sido mais sugeridos no programa, em virtude de serem essenciais para a alimentação? Na categoria pães e massas o número total foi de 41 vezes, o que confirma, de certa maneira, uma dieta rica em carboidratos e proteínas. Neste sentido, percebe-se o consumo insuficiente de certos nutrientes na alimentação de crianças e adolescentes dificultando o seu crescimento e desenvolvimento. De acordo com Bueno e Czepielewski (2007) o atraso no crescimento está relacionado à desnutrição crônica

em decorrência da oferta inadequada de alimentos ou ainda por problemas de absorção e também a deficiência de alguns micronutrientes que de alguma forma estão envolvidos em processos de crescimento.

A opção de jovens por alimentos ricos em gorduras, açúcares e sal está, de certa forma, relacionada à influência dos pais que, muitas vezes não ensinam e até mesmo permitem este tipo de alimentação. O exemplo dado pelos pais e as atitudes tomadas por eles em relação à alimentação de seus filhos são importantes para a formação do hábito alimentar (VALLE e EUCLYDES, 2007). Deste modo, os pais devem incentivar seus filhos a comerem alimentos mais saudáveis como frutas, legumes e verduras, evitando futuramente inúmeras doenças.

Em relação as bebidas, curiosamente o leite foi o mais citado (tabela 4). O leite é importante fonte de cálcio, vitaminas e outros minerais e talvez por isso apareceu muitas vezes. Outro motivo pode estar relacionado à questão cultural, pois o leite participa da história da humanidade desde muito tempo e o seu grande consumo deve-se também ao desenvolvimento da agropecuária e da indústria de laticínios. Portanto, o leite tornou-se um alimento básico, com alto valor nutricional, sendo um alimento muito consumido não só pelas crianças, mas também pelos adultos. Uma bebida pouco citada no programa foi a água em um total apenas de 5 vezes (tabela 4). Assim, a ingestão de água poderia ter sido mais aconselhada nos programas, pois ela é essencial para a vida, na medida que traz inúmeros benefícios para a nossa saúde como por exemplo regula a temperatura do corpo, importante para o funcionamento do intestino, melhora a circulação sanguínea, entre outros.

Quanto às doenças, diabete e obesidade foram as mais citadas em um total de 9 vezes cada uma. Aparentemente não haveria uma razão especial para estas doenças aparecerem mais que outras. Porém, ultimamente tem-se falado muito através da mídia e outros meios de comunicação e propaganda acerca destas doenças, informando, muitas vezes, que o número de casos de obesidade e diabete vem aumentando de maneira gradativa e, este fato poderia ser uma possível explicação para elas terem aparecido de maneira relevante. Segundo a Organização Mundial de Saúde há um aumento no número de casos de obesidade no país. No entanto, não podemos afirmar com certeza que este seja o real motivo, na medida que não temos como saber se outras doenças como por exemplo aterosclerose, infarto ou pressão alta também estão crescendo na mesma proporção. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2014), atualmente as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) constituem o problema de saúde de maior magnitude relevante e respondem por mais de 70%

das causas de mortes no Brasil. Assim, as doenças cardiovasculares, câncer, diabetes, enfermidades respiratórias crônicas e doenças neuropsiquiátricas, principais DCNT, têm respondido por um número elevado de mortes antes dos 70 anos de idade e perda de qualidade de vida, gerando incapacidades e alto grau de limitação das pessoas doentes em suas atividades de trabalho e de lazer. Outra doença que apareceu de forma significativa foi intolerância alimentar em um total de 8 vezes. Da mesma forma que obesidade e diabete, a intolerância alimentar é uma doença que igualmente vem sendo abordada na mídia, principalmente intolerância ao leite e ao glúten, e provavelmente a sua aparição nos programas está associada ao aumento dos números de casos e também a outros fatores como por exemplo, o consumo em excesso de alimentos processados e industrializados e o estresse da vida diária.

Diante disso, o programa Bem Estar torna-se uma ferramenta importante de informação e até mesmo de aprendizado, constituindo-se sem dúvida em uma pedagogia cultural. Para Kellner (2001) há uma infinidade de aparatos culturais e tecnológicos que nos cercam como a televisão, cinema, museus, publicidade que nos permite outras formas de saberes. Estes lugares ou meios de aprendizagem inserem-se no campo da pedagogia cultural, possibilitando a construção de novos pensamentos, novas identidades são formadas e experiências interpretadas. Sendo assim estas outras formas de saberes vão muito além do espaço escolar e neste sentido podemos perceber o grande papel que a mídia tem na vida das pessoas, seja de forma positiva ou negativa, influenciando na maneira de agir, pensar e até mesmo de se vestir. Muitos veículos da mídia jornalística e televisa vem sendo investigados contemplando não só a informação, mas também outros produtos de entretenimento, como filmes, desenhos e seriados de TV, e neles se têm buscado esquadrinhar seus “ensinamentos”, pertencentes a uma gama também muito variada, valendo-se daqueles referentes à própria educação (COSTA *et al.*, 2005). Se pensarmos na educação que crianças e adolescentes recebem na maioria das escolas, principalmente sobre alimentação e nutrição, podemos constatar que esta é fraca e ineficaz. A escola ainda continua com aquele velho modelo tradicional, em que o foco central das aulas baseia-se na resolução de exercícios e na memorização de fórmulas e conceitos, deixando de lado outras práticas interessantes e educativas que poderiam ser melhor exploradas. Nas aulas de Ciências, pouco se ensina aos alunos sobre alimentação saudável e também na maior parte das vezes, não há uma orientação adequada sobre boas práticas alimentares. Deste modo, tais aparatos culturais estão desenvolvendo este papel educativo, que muitas vezes a escola deixa de cumprir.

O programa Bem Estar apresenta um cunho prático, relacionando muitos assuntos com a vida diária das pessoas, na medida que utiliza vários exemplos didáticos na maioria das suas explicações. Podemos citar a experiência realizada para demostrar a ação do protetor gástrico, usando papel azul de tornassol e limão, um representando a mucosa do esôfago e do estômago, e o outro o suco gástrico, respectivamente. Estes exemplos facilitam o entendimento das pessoas, o que é de fato um ponto positivo do programa. Além do mais, o programa demostrou muitas animações e desenhos, principalmente explicando sobre doenças ou como agem determinados medicamentos no corpo. Nestas representações, em algumas vezes, apareciam os sistemas atuando conjuntamente. No programa 16, podemos visualizar o exemplo em que o açúcar é absorvido e posteriormente entrando na corrente sanguínea, mostrando os sistemas digestivo e circulatório funcionando de maneira integrada. Quando nos referimos ao ensino do corpo humano nas escolas, os sistemas são estudados separadamente, o que faz pensar que cada um atua "sozinho". Trivelato (2005) levanta as seguintes questões, quando analisa este tema: o sangue, estudado no sistema circulatório, que percorre toda a rede de vasos sanguíneos é visto como o mesmo sangue que realiza as trocas gasosas nos pulmões? É o mesmo que recebe os nutrientes absorvidos da digestão? É o mesmo que é filtrado nos rins e que contém as células responsáveis pela defesa do organismo? Os professores de Ciências deveriam trabalhar melhor estes assuntos em sala de aula e mostrar que existem estas relações de integração entre os sistemas. Neste contexto, o programa mostrou, mesmo de forma sutil, que estes sistemas "trabalham" juntos.

Outro ponto relevante e bom do programa é o aconselhamento da leitura dos rótulos de alimentos. O programa 1 ensina a identificar os "nomes" ou "sinônimos" do leite, ou seja, nomes que indicam a presença de leite em determinados alimentos (caseinato, lactoalbumina, lactoglobulina, laticínio, lactose, etc) e também em outros, informa que certos nutrientes, como o açúcar por exemplo, quando aparecem em primeiro lugar nos rótulos, significa que estes estão presentes em maiores quantidades. Segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais de Ciências Naturais para o ensino Fundamental (BRASIL, 1998), estudantes do terceiro ciclo deverão ampliar seus conhecimentos, distinguindo os diferentes tipos de nutrientes, seus papeis na constituição e saúde do organismo, segundo suas necessidades e reconhecer aspectos socioculturais relativos à alimentação humana, como a fome endêmica e doenças resultantes de carência nutricional (proteica, vitamínica e calórica). Ainda, os estudantes deverão identificar a oferta de energia e de nutrientes em todos os tipos de alimentos assim como compará-los através da interpretação dos rótulos. Atividades envolvendo leitura de rótulos são pouco trabalhadas nas escolas, o que é muito ruim, uma vez que crianças e

adolescentes poderiam aprender mais sobre nutrientes, além de terem uma certa compreensão, em termos nutricionais, dos alimentos que consomem.

De um modo geral, o programa Bem-Estar além de apresentar explicações didáticas, tornando-se atraente e interessante, é exibido na TV aberta permitindo assim o seu fácil acesso. Há muitos pontos positivos no programa, no entanto ao tentar simplificar demais acaba as vezes cometendo certos erros, como no caso do programa 16, quando fala que o açúcar "sobe" mais rápido, referindo-se ao consumo de açúcar pelas pessoas que têm diabetes. Talvez seria melhor explicar que o açúcar é processado pelo organismo e forma a glicose e esta que circula pelo corpo.

Em suma, é importante se ter um programa que ensina, pois, por ser um meio de comunicação abrangente, possibilita que muitas pessoas aprendam sobre diferentes assuntos, que muitas vezes não são tratados pelas escolas. Porém, temos que saber discernir sobre se é bom ou ruim, se certo ou errado. Estes conhecimentos que adquirimos fora dos muros da escola, nos permitem ampliar a nossa visão de mundo, agindo na nossa forma de ser e de pensar, e isso é Pedagogia Cultural.

CONCLUSÃO

As escolas deveriam implementar programas e projetos que visem a educação nutricional, na medida que crianças e adolescentes precisam adquirir bons hábitos alimentares para crescerem e se desenvolverem com saúde, considerando também os aspectos culturais e socioeconômicos para que constituam mudanças pertinentes e permanentes. Além disso, devido a mídia exercer uma grande influência nas escolhas nutricionais, seja de forma positiva ou negativa através de propagandas, seria importante poder realizar intervenções críticas buscando ajudar crianças e adolescentes a saber diferencia-las para assim fazer boas escolhas em relação aos alimentos que consomem. Neste contexto, é extremamente importante não só o papel da escola, mas também da família que pode ensinar seus filhos a ler e interpretar os rótulos das embalagens, assim como ter boas atitudes e exemplos quanto a alimentação cotidiana.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BALDISSERA, G.; SILVA, S. P.; ZANETI, I. C. B. B.; HAGEN, M. K.; MAGALHÃES, C. R. Práticas e Hábitos Alimentares de Crianças e Adolescentes: a Relação entre os Aspectos Socioculturais e Midiáticos. Lajeado: **Caderno Pedagógico**, v. 12, n. 1, 2015.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1977

BOGDAN, R. & BIKLEN, S. **Investigação qualitativa em educação: uma introdução à teoria e aos métodos**. Lisboa: Porto Editora, 1994.

BRASIL, 1997. PARAMETROS CURRICULARES NACIONAS – Disponível em http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro04.pdf. Acesso em 28 de julho de 2015.

BUENO, A. L.; CZEPIELEWSKI, M. A. "Micronutrientes envolvidos no crescimento." **Rev HCPA** 27.3 (2007).

COSTA, M. V.; SILVEIRA, R. H.; SOMMER, L. H. Estudos culturais, educação e pedagogia. **Revista Brasileira de Educação**, n. 23, p. 36-61, 2003.

FARINHA, M.; Muito Além do Peso – Vídeo Oficial. Disponível em https://www.youtube.com/watch?v=8UGe5GiHCT4. Acesso em 11 de julho de 2015.

FRANCO, M.L.P.B. O que é análise de conteúdo. São Paulo: **Cadernos de Psicologia da Educação/ PUCSP** (7): 1-31, 1986.

GIORDAN, A.; DE VECCHI, G. **As origens do saber: das concepções dos aprendentes aos conceitos científicos**. Artes Médicas, 1996.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Pesquisa Nacional de Saúde 2013: percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas. 2014.

KELLNER, D. **A cultura da mídia**. Bauru: EDUSC, 2001.

KINDEL, E. A. I. Práticas pedagógicas em ciências: espaço, tempo e corporeidade. Erechim: Edelbra, 2012. 109p.

LEVY, R. B.; CASTRO, I. R. R. D.; CARDOSO, L. D. O.; TAVARES, L. F.; SARDINHA, L. M. V.; GOMES, F. D. S.; COSTA, A. W. N. D. (2010). Consumo e comportamento alimentar entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), **Ciênc Saúde Coletiva**, *15*(s2), 2009.

LÜDKE, M.; ANDRÉ, Marli EDA. **Pesquisa em educação: abordagens qualitativas**. Editora Pedagógica e Universitária, 1986.

OLIVEIRA, E. de. et al. . Análise de conteúdo e pesquisa na área da educação. **Revista Diálogo Educacional**, Curitiba, v. 4, n.9, p.11-27, 2003.

TRIVELATO, S. L. F. Que corpo/ser humano habita nossas escolas? In: MARANDINO, M., SELLES, S.E, FERREIRA, M.S & AMORIM, A.C (Orgs.). **Ensino de Biologia em Disputa**. Niterói: Eduff, p.121 a 130, 2005.

VALLE, J. M. N. & EUCLYDES M. P. "A formação dos hábitos alimentares na infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos." **Rev APS** 10.1 (2007): 56-65.