



ESCUITA SENSÍVEL E LINGUAGEM DIGITAL: APRIMORANDO UM **GUIA ALIMENTAR** A PARTIR DA OPINIÃO DE SEUS USUÁRIOS

Estratégias e intervenções bem sucedidas /Intervenções nutricionais: o que funciona, o que não funciona e por quê

UNIFESP – **Campus Baixada Santista**, Abril de 2012

Simone Caivano^{1, 2}; Maria Cristina Rubim Camargo²; Telma Anunciato²; Semíramis M. A. Domene³

¹ Mestranda do curso Interdisciplinar em Ciências da Saúde, UNIFESP, Campus Baixada Santista

² Instituto Nutra e Viva

³ UNIFESP, Campus Baixada Santista, Departamento de Ciências da Saúde

EVIDÊNCIAS



O consumo de excesso de sódio, colesterol, gordura saturada, bem como a monotonia alimentar estão associados ao risco de desenvolvimento de doenças crônicas, especialmente em dietas pobres em hortaliças e frutas.

Os guias alimentares são uma estratégia para combater a consolidação de práticas alimentares inadequadas, e o uso de recursos eletrônicos pode ser um aliado para ampliação de sua efetividade.

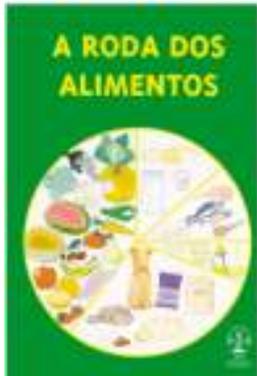


Food Science Challenge: Translating the Dietary Guidelines for Americans to Bring About Real Behavior Change

Journal of Food Science  A Publication of
the Institute of Food Technologists

Vol. 76, Nr. 1, 2011

GUIA ALIMENTAR



Portugal



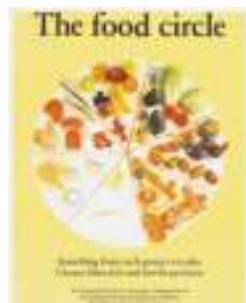
Korea



México



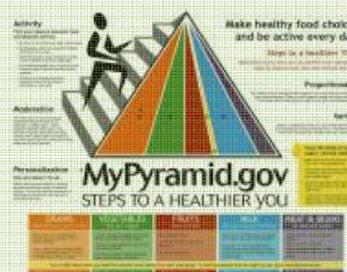
Grã-Bretalha



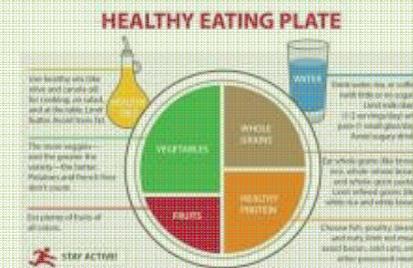
Suécia



Alemanha



USDA



Harvard

HARVARD SCHOOL OF PUBLIC HEALTH



Changes in Diet and Lifestyle and Long- Term Weight Gain in Women and Men

Dariusz Mozaffarian, M.D., Dr.P.H., Tao Hao, M.P.H., Eric B. Rimm, Sc.D.,
Walter C. Willett, M.D., Dr.P.H., and Frank B. Hu, M.D., Ph.D.

EVIDÊNCIAS



O crescente interesse e a ampliação do **acesso à tecnologia da informação** constituem oportunidade para diversificar os **mecanismos de interlocução** entre profissionais da saúde e cidadãos.

O Guia Alimentar Digital possui **linguagem interativa**, com foco no **consumo consciente** e no **bem-estar** resultantes da **autonomia** e do **protagonismo** do sujeito. O ineditismo da criação de um guia com estas características despertou o interesse em empregar a **escuta sensível** da opinião dos usuários.



Assessment of dietary intake: NuGO symposium report

**Linda Penn · Heiner Boeing · Carol J. Boushey ·
Lars Ove Dragsted · Jim Kaput · Augustin Scalbert ·
Ailsa A. Welch · John C. Mathers**

Received: 22 December 2009 / Accepted: 13 April 2010 / Published online: 27 April 2010
© The Author(s) 2010. This article is published with open access at Springerlink.com

There is an urgent need to make greater investment (both intellectual and financial) in developing improved methods for assessment of dietary intake. Failure to do so will delay the development of understanding of the consequences for phenotype of interactions between nutrition and genotype and the application of this emerging knowledge for improved human health and wellbeing.



Associations of Internet Website Use With Weight Change in a Long-term Weight Loss Maintenance Program

J MED INTERNET RES. 2010 JUL-SEP; 12(3): E29.

DESENVOLVIMENTO



- Estruturação da base de dados sobre composição de alimentos
- Desenvolvimento de receitas
- Estabelecimento de valores de referência para grupos alimentares

GUIA ALIMENTAR
DIGITAL INTERATIVO



VALORES DE REFERÊNCIA PARA AS PORÇÕES



Grupos de alimentos	Dieta referência de 2000 kcal		
	kcal	Nº porções	Kcal/dia
Cereais integrais, tubérculos e raízes: 4 a 5 porções			
Cereais integrais diversos	140	3	420
Tubérculos diversos	75	1,5	112,5
Castanhas e leguminosas: 1 a 3 porções			
Leguminosas diversas	150	1	150
Castanhas	60	1	60
Hortaliças: 4 a 5 porções			
Legumes diversos	40	3	120
Folhosos diversos	10	2	20
Frutas: 3 a 5 porções			
Frutas diversas	100	5	500
Leite e derivados: 1 a 3 porções			
Leite e iogurtes	120	2	240
Queijos	80	1	80
Aves, pescados e ovos: 0 a 2 porções			
Aves, pescados diversos ou ovos	140	1,5	210
Óleos vegetais: 1,5 a 2,5 porções			
Óleo vegetal de diversos grãos	40	2,5	100
Energia Total/dia			2013

Fatores de conversão aplicados para outros valores energéticos

CLASSIFICAÇÃO DAS RECEITAS NOS GRUPOS DE ALIMENTOS



Vitamina com morango e aveia:

- Ingredientes: 50g de morango, 30g de aveia e 120ml de leite
- Leite e derivados: 0,62
- Cereais e pães integrais, tubérculos e raízes: 0,89
- Frutas: 0,18

(para uma dieta de 2000kcal)



GUIA ALIMENTAR DIGITAL





GUIA ALIMENTAR DIGITAL



VIVO 11:13 100%

Refeições

Hoje

OUT/10

SEG 04

TER 05

QUA 06

QUI 07

SEX 08

SÁB 09

DOM 10

Meta de calorias
1329 a 1551 Kcal

Total consumido no dia
538 Kcal

Café da Manhã 391 Kcal >
266 a 310 Kcal

Lanche da Manhã 147 Kcal >
66 a 78 Kcal

Almoço 0 Kcal >
532 a 620 Kcal

Lanche da Tarde 0 Kcal >
66 a 78 Kcal

Jantar 0 Kcal >
332 a 388 Kcal

Lanche da Noite 0 Kcal >
66 a 78 Kcal

Status Refeições Acompanhe Peso Mais

VIVO 11:14 100%

Lista de Al... mamão papaia Salvar

Tabela de Equivalência

GRUPO DE ALIMENTOS

Grupo de Alimentos	Porção
Frutas	0.17

16.80 Kcal

MEDIDA	QUANTIDADE
colher(es) de sopa cheia(s) - 40.00g ✓	0,50
unidade(s) grande(s) - 530.00g	0,75
unidade(s) média(s) - 310.00g	1,00
unidade(s) pequena(s) - 270.00g	1,25
grama(s)	1,50



GUIA ALIMENTAR DIGITAL



VIVO 11:15 100%

Acompanhamento Hoje

ver semana Tabela de Equivalência

OUT/10
SEG 04
TER 05
QUA 06
QUI 07
SEX 08
SÁB 09
DOM 10

GRUPO DE ALIMENTOS	CALORIAS
Açúcares e doces	1.73
Aves, pescados e ovos	0.05
Carne vermelha	0.54
Castanhas e leguminosas	0.73
Cereais e pães integrais, tubérculos e raízes	2.89
Cereais e pães refinados	0.86

Status Refeições **Acompanhe** Peso Mais

VIVO 11:16 100%

Acompanha... **Aves, pescados e...**

0 a 2 porções (diárias)	Porções
04/10, segunda-feira	1.12
05/10, terça-feira	0.52
06/10, quarta-feira	0.05
07/10, quinta-feira	0.91
08/10, sexta-feira	0.00
09/10, sábado	0.00
10/10, domingo	0.00
Média da Semana	0.52

OBJETIVO



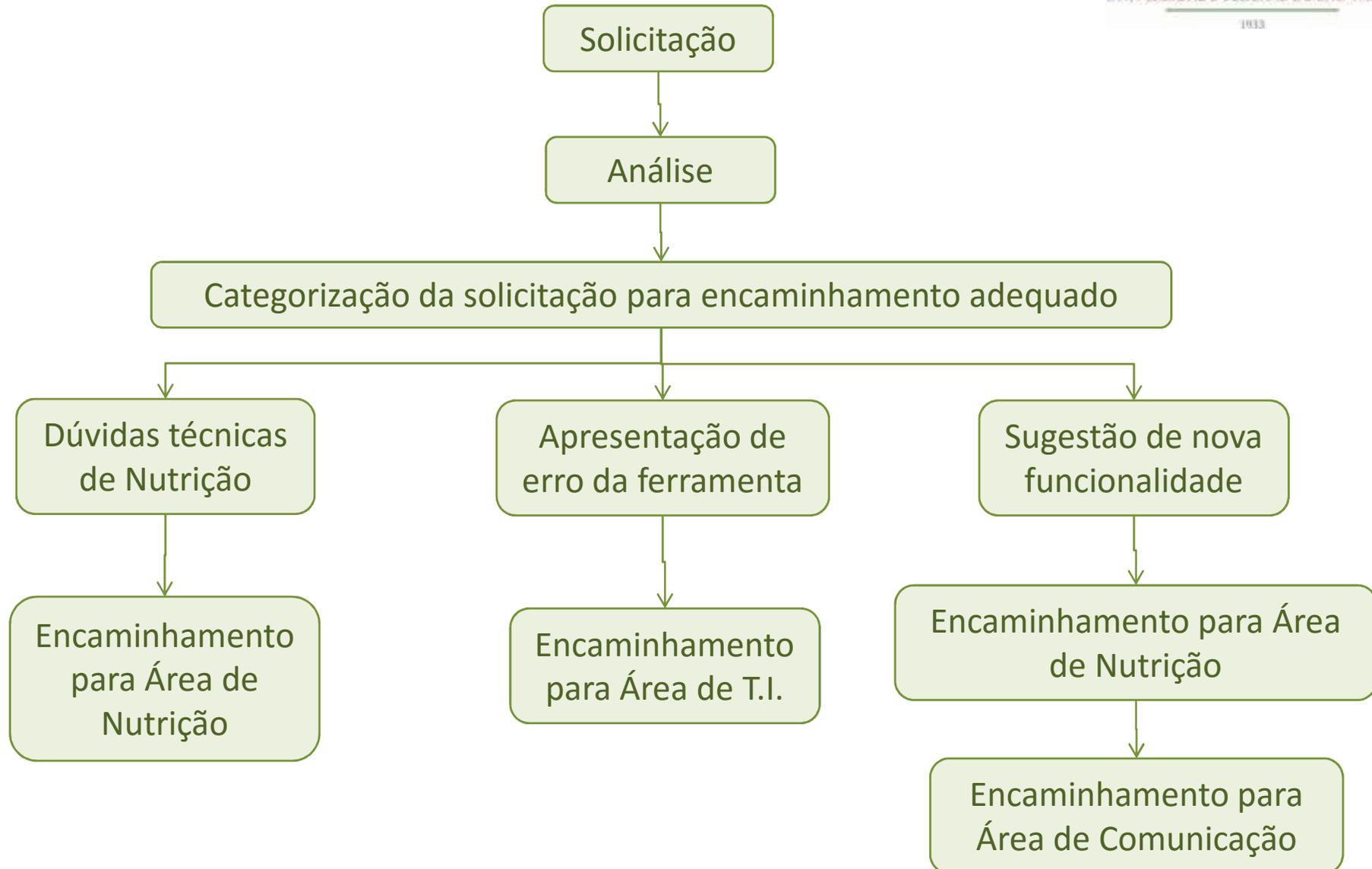
Avaliar as **manifestações dos usuários** do Guia Alimentar Digital para **melhorar sua usabilidade** e **qualificar a interlocução** mediada pela linguagem digital.

MÉTODO



- Foram considerados **todos os depoimentos** registrados desde o lançamento do aplicativo em abril de 2009 a agosto de 2011.
- Os textos foram organizados em planilha para categorização em **núcleos de significado** para análise de discurso.

RESULTADOS E DISCUSSÃO



RESULTADOS E DISCUSSÃO



18.821 usuários → 1.737 usuários enviaram
2.451 depoimentos

16 categorias:

- *Cadastro de currículo*
- *Calorias*
- *Cardápio*
- *Crítica*
- *Dicas*
- *Divulgação*
- *Dúvida*
- *Elogio*
- *Erro*
- *Inclusão de alimento*
- *Oportunidade*
- *Promocode*
- *Receitas*
- *Reclamação*
- *Solicitação*
- *Sugestão*

RESULTADOS E DISCUSSÃO



03 categorias:

Crítica e reclamação

Sugestão

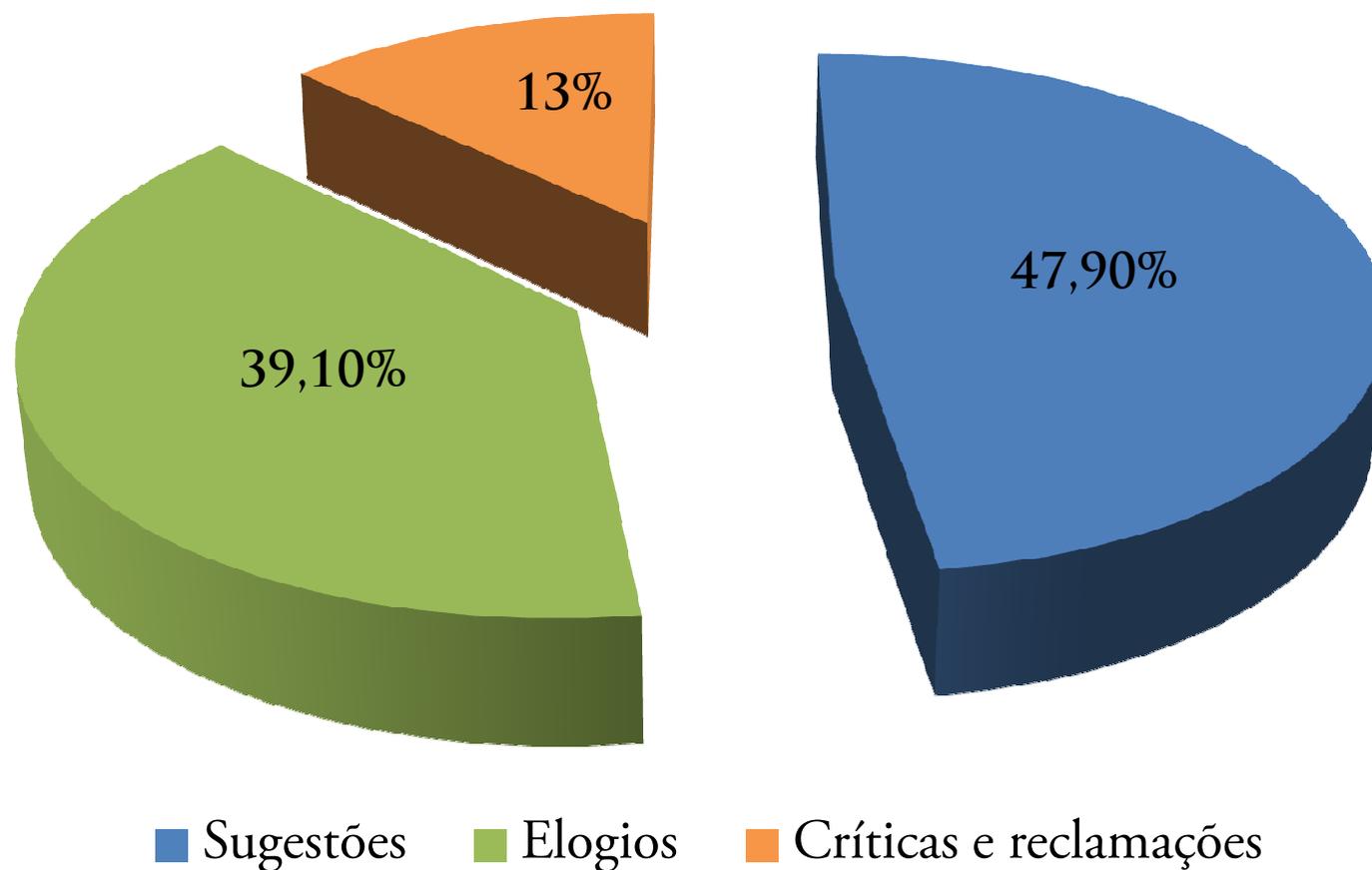
Elogio

384 depoimentos

RESULTADOS E DISCUSSÃO



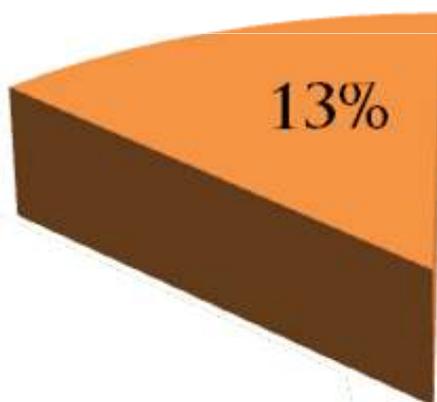
Distribuição das categorias sugestões, elogios, críticas e reclamações, 2011.
(n = 384)



RESULTADOS E DISCUSSÃO



Comentários típicos na categoria Críticas e Reclamações (n=50), 2011.

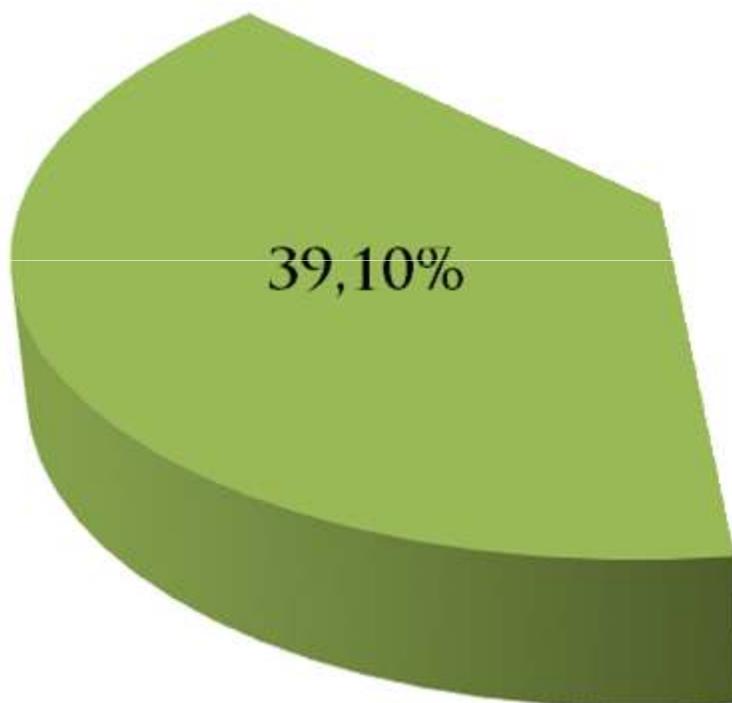


- “As calorias recomendadas são superestimadas”
- “Falta de autonomia para definir o tempo para perda de peso”

RESULTADOS E DISCUSSÃO



Comentários típicos na categoria Elogios (n=150), 2011.



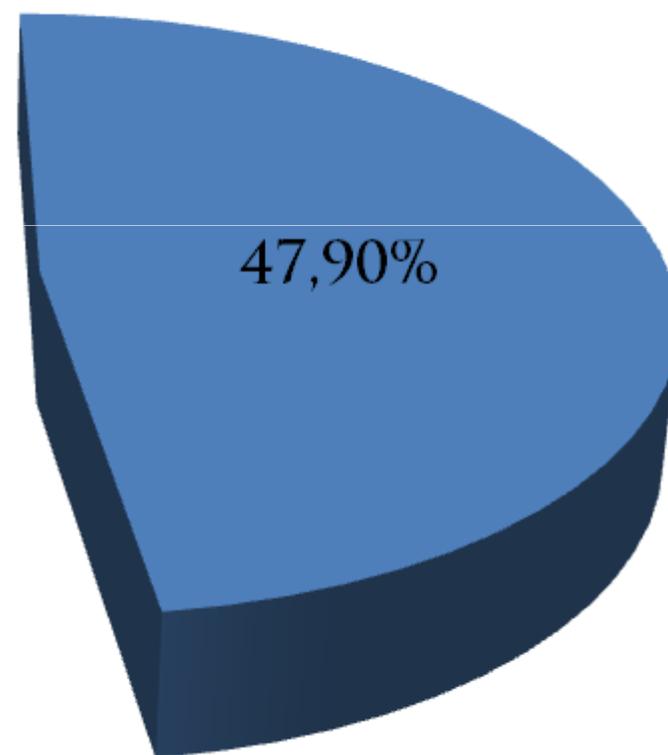
- “O aplicativo é muito fácil de usar e os resultados estão sendo incríveis”
- “Já tenho ‘olho’ para entender o que estou comendo”

RESULTADOS E DISCUSSÃO



Comentários típicos na categoria Sugestões (n=184), 2011.

- “Incluir um recurso para exportação de relatórios ao profissional de saúde”
- “Composição completa dos alimentos”



CONCLUSÕES



A linguagem digital possibilita **interlocução** e **atenção com o usuário** e pode oferecer estratégia adicional para a promoção de **práticas alimentares saudáveis** em uma perspectiva humanizada e afetiva, a despeito da ausência do contato presencial.