



EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: PRÁTICAS ALIMENTARES SAUDÁVEIS E SUSTENTÁVEIS EM UM ASSENTAMENTO RURAL EM CASTANHAL/PA.

R. D. Portal¹, O. do Canto², I.C.G. Vieira³, S.C.G. Lima⁴, M.R.S.P. Joele⁵

1 – Discente Doutorado - Programa de Pós-Graduação em Gestão dos Recursos Naturais e Desenvolvimento Local na Amazônia, Núcleo de Meio Ambiente da Universidade Federal do Pará (PPGEDAM/NUMA/UFPA) – CEP: 66075-110 – Belém – PA – Brasil, Telefone: 00 (91) 3201-6914 – e-mail: (rizianeportal@yahoo.com.br)

2 – Prof. Programa de Pós-Graduação em Gestão dos Recursos Naturais e Desenvolvimento Local na Amazônia, Núcleo de Meio Ambiente da Universidade Federal do Pará (PPGEDAM/NUMA/UFPA)

3 – Museu Paraense Emílio Goeldi/MCTIC. Belém, Pará, Brasil

4 – Prof. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará, Campus Castanhal.

5 – Prof. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará, Campus Castanhal.

RESUMO – A Educação Alimentar e Nutricional é uma importante estratégia no contexto da promoção da saúde e da alimentação saudável e sustentável. Este trabalho teve como objetivo melhorar o acesso à alimentação adequada através de capacitação (oficina de educação nutricional), incentivo à agricultura familiar, e elaboração de um instrumento pedagógico baseado em práticas alimentares promotoras de saúde e sustentabilidade às famílias residentes no assentamento rural Cupiúba em Castanhal/PA. Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, com enfoque em alimentação e nutrição por meio de atividades sustentáveis. A oficina teve 3 momentos: O primeiro foi a apresentação de todo o conteúdo; o segundo foi a degustação de receitas; o terceiro foi a avaliação da oficina e distribuição de cartilhas. Participaram da oficina 96 responsáveis por diferentes famílias. Verificou-se que ações voltadas à produção, acesso e consumo de alimentos são bem aceitas e despertam interesse no local de estudo.

PALAVRAS-CHAVE: Educação alimentar e nutricional, alimentação saudável e sustentável, cartilha.

ABSTRACT – The Food and Nutrition Education is an important strategy in the context of health promotion and healthy and sustainable eating. This study aims to improve access to adequate food through training (nutrition education workshop), incentives to family agriculture, and development of a pedagogical tool based on food practices that promote health and sustainable for families residing in the rural settlement Cupiúba in Castanhal / PA. It is a descriptive study of the type experience report, focusing on food and nutrition through sustainable activities. The given workshop had 3 points: The first was the presentation of all content; the second was the tasting recipes; the third was the evaluation of the workshop and distribution of booklets. Workshop was attended by 96 responsible for different families. It was found that actions in the production, access and consumption are well accepted and arouse interest in the study site.

KEYWORDS: Food and nutrition education, healthy and sustainable eating, primer.

1. INTRODUÇÃO

A educação alimentar e nutricional é uma das diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), com vistas à promoção da alimentação saudável e concretização de um estado de segurança alimentar e nutricional (SAN) para a população (Brasil, 2003).

A alimentação adequada e saudável, conforme o Consea (2007), é definida como:



“A realização de um direito humano básico, com a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais dos indivíduos, de acordo com o ciclo de vida e as necessidades alimentares especiais, pautada no referencial tradicional local. Deve atender aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação, prazer (sabor), às dimensões de gênero e etnia, e às formas de produção ambientalmente sustentáveis, livres de contaminantes físicos, químicos, biológicos e de organismos geneticamente modificados”.

A promoção à saúde permite que as pessoas adquiram maior controle sobre sua própria qualidade de vida, por meio da adoção de hábitos saudáveis não só pelos indivíduos, mas também junto às famílias e comunidade. Além disso, permite também que se apoderem de um bem, um direito e um recurso aplicável à vida cotidiana. É direito de todos o acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras da saúde, que respeitem a diversidade cultural e que seja ambiental, econômica e socialmente sustentável (Brasil, 2006).

Desta forma é de suma importância a operacionalização das ações previstas nas políticas de promoção à saúde que incentivam a prática da alimentação saudável e sustentável, essas políticas também devem desenvolver nas pessoas a autonomia e empoderamento para escolher tanto a alimentação que julgar mais adequada para si, quanto o modo de se alimentar. Uma vez que o poder aquisitivo das famílias nem sempre é garantidor de escolhas alimentares saudáveis. Doces, enlatados, embutidos, refrigerantes são alimentos frequentes no consumo alimentar dos indivíduos, independente do seu poder aquisitivo.

Já o aproveitamento máximo de alimentos resgata o cuidado com a alimentação, a cultura do não desperdício e valoriza receitas da culinária regional, propiciando a educação ambiental e alimentar no tocante ao aproveitamento máximo de materiais e o resgate da alimentação saudável por meio de oficina educativa.

Uma condição para a construção de programas de promoção da alimentação saudável, viáveis e eficazes, é que eles sejam pautados sobre diagnósticos que lancem luzes não só sobre o consumo alimentar, mas sobre a cultura e as condições de vida dos grupos humanos, de forma tal que eles sejam planejados considerando necessidades e valores da comunidade (Boog, 2010).

Diante do exposto e face ao diagnóstico realizado em uma dissertação, um estudo mais amplo intitulado “Acessibilidade e Consumo de Alimentos em um Assentamento em Castanhal/PA”, que gerou conhecimento da comunidade em termos de dados socioeconômicos, bem como de dados relativos ao acesso a alimentos, consumo alimentar das famílias, contexto de vida e aspectos culturais da comunidade, buscou-se a concepção do conteúdo e das estratégias para melhorar a condição de acesso à alimentação adequada através de capacitação (oficina de educação nutricional), do incentivo a agricultura familiar e culminando em um instrumento pedagógico baseado em práticas alimentares saudáveis e sustentáveis, como forma de melhorar a condição de Segurança Alimentar e Nutricional no assentamento.

2. MATERIAL E MÉTODOS

2.1 Local e Delineamento da Pesquisa

O Projeto de Assentamento Cupiúba está localizado no município de Castanhal, possui 237 lotes e 232 famílias assentadas. O público alvo foi composto por responsáveis pelas famílias do assentamento, estes já haviam participado do estudo mais amplo que resultou nesta oficina. A oficina ministrada por nutricionista, teve carga horária de 8 h e a mesma oficina foi realizada 03 vezes, ao longo do ano de 2015, com o intuito de contemplar o maior número de moradores. A mobilização foi realizada através de convite digitalizado entregue para todas as famílias durante a coleta de dados (aplicação do questionário) e também com auxílio do presidente da associação e da escola local que divulgou para as famílias.

A oficina ocorreu na escola Paulo Freire localizada no assentamento com aulas expositivas e dinâmicas durante o período de estágio no local de estudo de forma a estimular a autonomia dos sujeitos para a produção e



práticas alimentares adequadas, saudáveis e sustentáveis. Intitulada “Práticas Alimentares Saudáveis e Sustentáveis”, a oficina contemplou assuntos referentes:

- Capítulo 1 Conhecendo os nutrientes dos alimentos: ênfase na importância do consumo de frutas, verduras e legumes e na redução do consumo de gorduras, açúcar, sal e alimentos industrializados, visando à promoção da saúde.
- Capítulo 2 Higiene pessoal, higiene do ambiente e higiene dos alimentos: todas as ações que praticamos para manter a saúde física, mental e prevenir doenças.
- Capítulo 3 Aproveitamento integral dos alimentos e degustação de receitas contidas na cartilha: utilização de um determinado alimento se possível em sua totalidade.

O conteúdo proposto foi extraído do resultado da coleta de dados realizada na pesquisa mais ampla e refletiu questões do cotidiano de vida dos moradores, as informações adquiridas por meio da pesquisa foram compartilhadas com os participantes, para isso houve adaptação do conteúdo, compatibilizando com o nível de compreensão das famílias.

2.2 Aspectos Éticos

O estudo mais amplo, o qual resultou a oficina, foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário do Estado do Pará – CESUPA – e somente participaram da oficina as famílias que assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) aceitando participar do estudo.

2.3 Tipo de Estudo

O presente trabalho trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência que descreve as atividades desenvolvidas por meio de oficina desenvolvida com o intuito do fortalecimento da capacidade das famílias de produzirem ou terem acesso à alimentação adequada por meios próprios, incentivando a agricultura familiar através de oficina de educação nutricional buscando sensibilizá-la a respeito da importância da manutenção de práticas alimentares saudáveis, bem como orientar alternativas que se adaptem à sua realidade e que satisfaçam as necessidades nutricionais das famílias como forma de melhorar o acesso a uma alimentação adequada, saudável e sustentável.

A metodologia foi fundamentada na ideia de construção coletiva do conhecimento, ou seja, o tema “Práticas Alimentares Saudáveis e Sustentáveis” foi introduzido a partir de momentos teóricos e práticos, cuja abordagem foi participativa e dinâmica, possibilitando a mobilização das pessoas para a reflexão sobre a importância da alimentação saudável e sustentável em todas as fases da vida.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

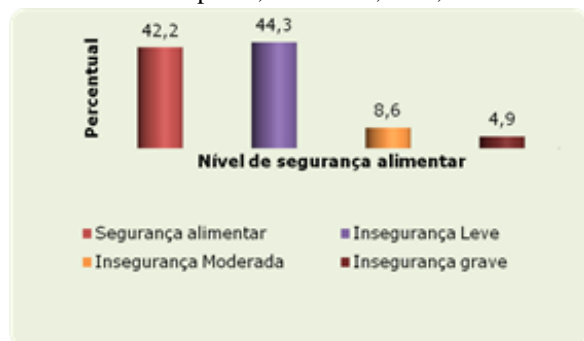
Participaram das oficinas 96 responsáveis por famílias no assentamento, a oficina teve 03 momentos: O primeiro foi a apresentação de todo o conteúdo; o segundo foi a degustação de receitas; o terceiro momento foi a avaliação da oficina e distribuição das cartilhas.

No primeiro momento a abordagem foi bem participativa e dinâmica, os participantes demonstraram bastante interesse pelos assuntos abordados e sempre que tinham dúvidas se manifestavam perguntando sobre o assunto e contando casos do cotidiano.

No que se refere a informações detectadas no estudo maior e compartilhadas com eles, entre elas estavam: A situação de acesso aos alimentos ser preocupante e indicar que a maioria (57,8%) das famílias encontra-se em situação de insegurança alimentar (IA) (Figura 1); Apesar das famílias utilizarem a estratégia de produzir para seu autoconsumo, tanto os alimentos de origem vegetal como os de origem animal, essa estratégia ainda é pouco explorada no assentamento, a maior parte da alimentação está sendo comprada (Figura 2); A alimentação no assentamento ser caracteriza pela baixa ingestão de frutas, verduras e legumes, introdução de

alimentos processados de alta densidade energética e bebidas com adição de açúcar, embora os hábitos tradicionais de alimentação ainda sejam mantidos (arroz com feijão) (Portal et. al., 2016).

Figura 1 - Níveis de segurança alimentar do Assentamento Cupiúba, Castanhal, Pará, 2016.



(Fonte: Portal, 2016)

Figura 2 - Origem da alimentação do Assentamento Cupiúba, Castanhal, Pará, 2016.



(Fonte: Portal, 2016)

Essas informações, por si só, desencadearam discussão, por exemplo, a respeito do paradoxo de trabalhar na terra, como agricultor, produzir frutas, legumes e verduras e consumir pouco esses alimentos. Essa discussão não foi fechada com recomendações, mas deixou em aberto, para que a reflexão sobre o tema fosse levada para os familiares que não estavam presentes na reunião.

Em um estudo realizado na zona rural do Estado de São Paulo houve intervenção em educação alimentar e nutricional também com base em diagnóstico realizado no âmbito de escola e comunidade, despertando interesse pelas atividades porque estas refletiam o cotidiano e valorizavam o trabalho, a história, a identidade cultural, fortalecendo a autoestima das famílias (Boog, 2010).

Além das orientações e troca de experiências, os participantes receberam uma cartilha - instrumento pedagógico baseado em práticas alimentares promotoras de saúde e sustentabilidade - e um certificado de participação na oficina (Figura 3). Foi ressaltada também durante a oficina a importância da agricultura familiar com ênfase em hortas e pomares caseiros, bem como a criação de pequenos animais domésticos para fornecimento de produtos alimentícios como carnes, leite e/ou ovos.

Figura 3 – Distribuição da Cartilha



(Fonte: Autor)

Uma limitação a ser apontada é a impossibilidade de realizar a parte prática da oficina (preparações das receitas) em virtude da falta de estrutura local, no entanto parte das receitas presentes na cartilha foi levada pronta para degustação. Outra questão limitante foi a duração da oficina, realizada com apenas 8 h de carga horária. No entanto, destaca-se, que atividades contínuas sobre alimentação saudável deveriam fazer parte de uma política maior que atenda toda população.

No segundo momento, durante a degustação de receitas contidas na cartilha, muitos participantes elogiaram e disseram que iam colocar em prática em suas casas. Um ponto importante foi que as receitas da cartilha incentivam o consumo de alimentos produzidos no local, o que foi possível a partir de informações detectadas no estudo maior.



No terceiro momento a oficina foi avaliada por meio de falas dos participantes, ao final foi perguntado para os participantes sobre a importância da oficina. Um dos participantes falou que o conhecimento sobre alimentação é muito importante para saúde e que vai tentar colocar em prática o que aprendeu. Outra participante alegou não saber muita coisa que foi abordada na oficina e queria que essas ações acontecessem mais vezes, que o local é carente dessas ações.

No presente estudo, utilizou-se educação nutricional como estratégia para auxiliar a modificações dos hábitos alimentares e promoção de estilos de vida saudáveis e sustentáveis. Outros autores também adotaram esta ferramenta e relatam melhoria nos conhecimentos nutricionais, atitudes e comportamento alimentar (Boog, 2010; Carvalho et.al, 2010; Gabriel et.al, 2008).

A Oficina de Educação Alimentar Nutricional ministrada foi uma atividade de promoção de práticas alimentares saudáveis e sustentáveis que concilia consumo responsável, cuidados com higiene e aproveitamento integral dos alimentos e produção de alimentos, democratizando informações que contribuam para a formação do consumidor e que possam despertar as potencialidades e conscientização das pessoas para o cuidado com a saúde, qualidade de vida e meio ambiente. Após a intervenção com a oficina espera-se uma maior conscientização no que se refere a agricultura familiar, alimentação saudável, manipulação e o desperdício de alimentos.

4. CONCLUSÃO

A oficina “Práticas Alimentares Saudáveis e Sustentáveis” constituiu uma importante estratégia de estímulo a comunidade a desenvolver hábitos saudáveis, acessíveis e corretos, da perspectiva do ser humano e do meio ambiente, o incentivo ao aproveitamento integral dos alimentos é sem dúvida uma importante atitude de melhoria da saúde das pessoas, diminuição do lixo e consequente aumento da qualidade de vida dos indivíduos e das famílias. A produção de material didático – cartilha - com informações e orientações sobre o que estava sendo ministrado, além de receitas práticas, econômicas e nutritivas, mostrou-se de grande valia, uma vez que proporciona aos participantes acesso as informações em qualquer tempo. Verificou-se a importância de realizar atividades contínuas de educação alimentar e nutricional que levem em consideração o perfil nutricional do público alvo, assim como aspectos sociais, culturais e econômicos, com o intuito de promover de maneira eficaz a formação de hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis e melhorar a condição de segurança alimentar e nutricional.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Boog, M. C. F. *Programa de educação nutricional em escola de ensino fundamental de zona rural*. Rev. Nutr.[online]. 2010, vol.23, n.6, pp. 1005-1017.
- Brasil. Presidência da República - Casa Civil. *Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional* - Lei 11.346 de 15 de setembro de 2006.
- Brasil. Ministério da Saúde. *Portaria n. 710 de 1999*. Política nacional de alimentação e nutrição. 2ª ed. Brasília; 2003.
- Consea . GT. *Alimentação Adequada e Saudável*. Relatório Final [Internet]. mar. 2007. [acesso em: 12 set. 2019]. Disponível em: <http://www4.planalto.gov.br/consea/eventos/plenarias/documentos/2007/relatorio-finalmarco2007-02.2007/@@download/file/documento-finalalimentacao-adequada-e-saudavel.pdf>.
- Carvalho, A. P. de; Oliveira, V. B. de; Santos, L. C. dos. Hábitos alimentares e práticas de educação nutricional: atenção a crianças de uma escola municipal de Belo Horizonte, Minas Gerais. *Pediatria (São Paulo)*;32(1):20-27, mar. 2010.
- Gabriel, C.G., Santos M.V, Vasconcelos F.A.G. Avaliação de um programa para promoção de hábitos alimentares saudáveis em escolares de Florianópolis, Santa Catarina. *Rev Bras Saúde Matern Infant*. 2008;8(3):299-308.
- Portal, R.D., Lima, S.G., Joele, M.R.S.P. Food access and consumption in a rural settlement in Castanhal, PA, Brazil. *Food Sci. Technol*, Campinas, 36(Suppl. 1): 19-22, Apr. 2016.