

NUTRIÇÃO NA TEIA DE ARANHA: ALIMENTANDO A TEIA

NUTRITION IN WEB OF SPIDER: FEEDING THE WEB

NUTRICIÓN EN TELARAÑA: APORTANDO LA CADENA

Lívia Soares Rodrigues Nunes¹, Gilda Maria Gomes², Lidiane de Moraes Evangelista³, Lourival Gomes da Silva Júnior⁴, Maria da Conceição Saraiva Santo⁵, Rosane de Sousa Miranda⁶.

RESUMO

Este trabalho objetiva relatar a experiência de uma ação de educação alimentar e nutricional na comunidade Passagem Nova, zona rural de São João do Piauí. As atividades desenvolvidas são integrantes do Projeto de Extensão “Teia de Aranha” desenvolvido no Instituto Federal do Piauí – Campus São João do Piauí, de janeiro a junho de 2014. Foram realizados dois encontros de Nutrição com os moradores da referida comunidade, promovendo o diálogo por meio da roda de conversa. Investigou-se o perfil alimentar das famílias no primeiro encontro. No segundo, foi abordado junto aos adultos o tema Alimentação Saudável- siga os

dez passos. Utilizaram-se figuras representativas da realidade alimentar da comunidade, e à medida que elas eram expostas, os participantes eram convidados a expressarem suas opiniões sobre qual a relação da figura com a alimentação. O envolvimento da comunidade na ação e as expressões dos mesmos sobre o assunto indicaram que além da troca de saberes, houve um ganho de conhecimento e uma sensibilização sobre a importância da alimentação saudável para a promoção da saúde.

Descritores: Educação Alimentar e Nutricional. Promoção da saúde. Alimentação.

ABSTRACT

This study reports the experience of one share of food and nutrition education in the community Passage Nova, countryside of São João do Piauí. Shares of Nutrition developed are members of the Extension Project

¹ Nutricionista do IFPI – Campus São João do Piauí, Especialista em Nutrição Clínica. E-mail: livia.nunes@ifpi.edu.br

² Técnica em Saúde Bucal do IFPI – Campus São João do Piauí. E-mail: gilda.gomes@ifpi.edu.br

³ Odontóloga do IFPI – Campus São João do Piauí, Odontopediatra, Especialista em Saúde da Família e Comunidade, Mestre em Ciências e Saúde. E-mail: lidianemorais@ifpi.edu.br

⁴ Enfermeiro do IFPI – Campus São João do Piauí. E-mail: lourival.junior@ifpi.edu.br

⁵ Técnica em Enfermagem do IFPI – Campus São João do Piauí. E-mail: conceicao.saraiva@ifpi.edu.br

⁶ Psicóloga do IFPI – Campus São João do Piauí, Mestre em Psicologia, Doutoranda em Psicologia. E-mail: rosanesmiranda@ifpi.edu.br

“Cobweb ” developed at Instituto Federal do Piauí - Campus São João do Piauí, from January to June 2014. Two meetings of Nutrition with residents of that community, promoting dialogue through conversation runs were performed. Investigated the nutritional profile of families at the first meeting. The second was addressed to adults with the theme Healthy Eating - follow the ten steps. We used representative figures of the food reality of the community, and as they were exposed, participants were invited to express their views on what the relationship of the figure with the power. The involvement of the community in action and expressions of the same on the subject indicated that besides the exchange of knowledge, there was a gain of knowledge and awareness about the importance of healthy eating for health promotion.

Keywords: Food and Nutrition Education. Health promotion. Feeding.

RESUMEN

Este estudio reporta la experiencia de una acción de educación alimentaria y nutricional en la comunidad Pasaje Nova, interior de São João do Piauí. Las acciones de nutrición desarrolladas son miembros de la extensión del proyecto " Telaraña ", desarrollado en el Instituto

Federal do Piauí - Campus São João do Piauí, de enero al junio 2014. Se realizaron dos reuniones de Nutrición con los residentes de esa comunidad, promoviendo el diálogo a través de carreras de conversación. Investigado el perfil nutricional de las familias en la primera reunión. El segunda se dirige a los adultos con el tema Alimentación Saludable-seguir los diez pasos. Se utilizó figuras representativas de la realidad alimentaria de la comunidad, y ya que estaban expuestas, se invitó a los participantes a expresar sus puntos de vista sobre cuál es la relación de la figura con el alimentación. La participación de la comunidad en la acción y las expresiones de la misma sobre el tema indicó que además del intercambio de conocimientos, se produjo la concienciación sobre la importancia de una alimentación saludable para promoción de la salud.

Palabras clave: Educación Alimentaria y Nutricional. Promoción de la Salud. Alimentación.

INTRODUÇÃO

Uma alimentação saudável é um dos requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, além de ser um fator desencadeante do potencial de crescimento e desenvolvimento do ser

humano⁽¹⁾. No entanto para que escolhas alimentares adequadas sejam realizadas faz-se necessário o acesso a informações relativas à alimentação e nutrição.

As elevadas taxas de obesidade, diabetes, cânceres, doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e carências nutricionais na população adulta brasileira indicam a necessidade da promoção de práticas alimentares saudáveis, dada à estreita relação entre os hábitos alimentares e tais patologias. Sendo que a susceptibilidade e o acometimento a tais doenças parecem ser maiores nas famílias em situação de vulnerabilidade, devido a diversos fatores, como condição socioeconômica, acesso a serviços públicos e acesso à informação⁽²⁾.

Diante de tal panorama percebe-se a importância da educação popular em saúde visando não apenas ações curativas, mas a promoção da saúde, em especial junto a comunidades vulneráveis. A educação alimentar e nutricional deve ser encarada como uma ferramenta fundamental para enfrentar os novos desafios nos campos da saúde, alimentação e nutrição⁽³⁾.

O presente artigo objetiva relatar a experiência de uma ação de educação alimentar e nutricional na comunidade

Passagem Nova, zona rural de São João do Piauí.

PERCURSOS METODOLÓGICOS

Trata-se de um relato de experiência das atividades educativas de Nutrição integrantes do projeto de extensão “Teia de Aranha”, uma ação multiprofissional desenvolvida no período de janeiro a junho de 2014. O projeto foi elaborado por técnicos - administrativos do IFPI - Campus São João do Piauí envolvendo a Odontologia, Enfermagem, Nutrição, Psicologia e Serviço Social.

Determinou-se que as comunidades alvo das ações deveriam ter como característica básica o acesso limitado ou precário aos serviços de saúde. Após sondagem na Secretaria de Assistência Social do município conheceu-se a localidade Passagem Nova, localizada na zona rural de São João do Piauí.

A comunidade encontra-se geograficamente isolada após a construção da barragem Jenipapo desde o ano 2001. Atualmente o acesso se dá por duas vias: através de um caminho estreito e repleto de obstáculos, percorrido por aproximadamente uma hora apenas por moto ou animal de

carga; outra via de acesso, a mais utilizada, envolve deslocar-se durante trinta minutos de carro da zona urbana até as margens da barragem e uma hora de barco até a primeira casa mais próxima da margem. Além disso, as famílias não contam com os serviços de abastecimento de água e de energia elétrica. Tais condições têm limitado o acesso aos direitos básicos, serviços de saúde e a informações através das mídias.

Numa residência próxima à margem da barragem, realizaram-se duas rodas de conversa a fim de promover um ambiente facilitador e propício para a expressão dos moradores. No primeiro encontro investigou-se o perfil alimentar da comunidade focando os aspectos qualitativos. No segundo encontro foi executada a dinâmica “Alimentação Saudável- siga os dez passos”. Utilizaram-se figuras representativas da realidade alimentar da comunidade, ilustrando alimentos ou ações relativas à alimentação, como a representação de um indivíduo ingerindo água, por exemplo. À medida que elas eram expostas, os participantes eram convidados a expressarem suas opiniões sobre qual a relação da figura com a alimentação, tendo como estratégia o

questionamento dos saberes apresentados pela população sobre o tema abordado.

No término do segundo encontro os moradores foram novamente questionados acerca do assunto e solicitou-se uma avaliação dos mesmos em relação ao encontro. Cada roda de conversa durou cerca de uma hora, iniciando com a apresentação do nutricionista e uma breve explicação das atividades, seguida de um diálogo promovido de forma descontraída.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em relação ao consumo alimentar, realizou-se diversos questionamentos acerca de quais alimentos faziam parte da realidade das famílias, a frequência de consumo, e a forma de obtenção dos mesmos. Estiveram presentes nos dois encontros cerca de 20 pessoas, a maioria na faixa etária adulta, de ambos os sexos, sendo predominante o sexo feminino.

Detectou-se a prevalência da agricultura de subsistência, tendo o feijão como principal alimento cultivado. Apesar de 2014 ser declarado pela ONU como o Ano Internacional da Agricultura Familiar⁽⁴⁾, a comunidade passagem Nova ainda é desprovida de

incentivos públicos e de programas sociais voltados para essa área. O solo pedregoso não oferece condições favoráveis para o cultivo de hortaliças e árvores frutíferas, sendo relatadas tentativas de cultivar hortas domiciliares, especificamente coentro e cebolinha, mas a plantação vez por outra era acometida por pragas de ratos e formigas. Pequenas criações de bois, cabras e galinhas também fazem parte da realidade da maioria das famílias.

Um sério problema da comunidade é que a água utilizada para o consumo humano e outras atividades é retirada diretamente da barragem, não sendo submetida a nenhum tratamento para desinfecção. Além disso, nenhuma das residências é contemplada com cisternas. Apesar da possibilidade da atividade da pesca, segundo os moradores, essa atividade não é desenvolvida por não possuírem estruturas adequadas, como redes e embarcações, o que faz com que o consumo de peixe pelas famílias seja ocasional.

Verificou-se que a alimentação das famílias baseia-se em um maior consumo de cereais e leguminosas, como arroz, milho e feijão, tendo como fonte primária de proteínas, as carnes adquiridas na cidade ou na criação

local, sendo a carne de frango e galinha a mais consumida, seguida da carne de sol, em virtude da sua durabilidade.

Um grande obstáculo relatado pelos moradores é a conservação dos alimentos, o que leva a um consumo baixo de carnes, verduras e legumes. As altas temperaturas da região aceleram a deterioração dos alimentos, e o fato da localidade não contar com o fornecimento de energia elétrica não possibilita o armazenamento dos alimentos perecíveis em um aparelho de refrigeração.

Essa interferência no consumo de alguns alimentos, em especial de carnes, tem contribuído para a ocorrência de casos frequentes de anemia na comunidade, acometendo mais as mulheres em idade fértil, sendo esse grupo juntamente com as crianças e as famílias de baixa renda, apontados como os mais afetados pela patologia ⁽⁵⁾.

O quadro encontrado na comunidade Passagem Nova não surpreende, levando-se em conta o fato de que a anemia por deficiência de ferro está entre as carências nutricionais que atinge todos os grupos sociais e blocos geoeconômicos, tendo entre os fatores associados para o desenvolvimento desta patologia não apenas aspectos

clínicos, mas condições sociais e ambientais inadequadas⁽⁶⁾.

As comunidades pertencentes ao estrato rural estão mais propensas a distúrbios nutricionais principalmente ao acometimento de anemia. Por estarem localizadas em regiões com maiores desigualdades sociais e econômicas, a falta de oportunidades de empregos, baixos salários, condições precárias de habitação, educação e saúde fazem parte da realidade. Tais fatores contribuem para o desenvolvimento de uma situação nutricional desfavorável em relação às populações do estrato urbano⁽⁷⁻⁹⁾.

No segundo encontro realizou-se uma roda de conversa intitulada “Alimentação Saudável - siga os dez passos”, sendo que para cada passo a ser discutido selecionou-se uma figura de um alimento, ou de hábitos relacionados à alimentação. A utilização das figuras como recurso didático mostrou-se eficaz ao abranger o maior número de participantes independente do seu grau de escolaridade. A predominância de uma linguagem simples ao invés de uma comunicação excessivamente técnica também foi um aspecto facilitador na captação da atenção dos moradores, pois em ações educativas o cuidado com o indivíduo deve incluir explicações que

sejam do seu entendimento, principalmente no tocante à alimentação⁽¹⁰⁾.

Numa intervenção de educação nutricional é preciso inicialmente avaliar o conhecimento do valor subjetivo atribuído aos alimentos ou preparações⁽¹¹⁾. Por isso, em um primeiro momento os moradores foram convidados a expressar livremente o que entendiam sobre uma alimentação saudável. A maioria dos participantes relacionou o tema ao consumo de frutas e verduras, resultado similar ao encontrado em uma pesquisa realizada com uma população carente, onde os alimentos mais citados como sendo indispensáveis à alimentação saudável por mais de 65% dos voluntários foram o grupo das frutas, verduras, legumes e carnes⁽¹²⁾.

Diante das figuras de alimentos e preparações ricas em sódio, açúcar e gordura os moradores afirmaram que os mesmos não eram benéficos a saúde, e que até percebiam uma menor disposição para as atividades do dia quando ingeriam tais alimentos. Uma percepção semelhante foi verificada em um trabalho realizado com agricultores ecológicos, onde segundo as pessoas entrevistadas, a alimentação saudável envolvia consumir frutas e verduras em

abundância, ingerir feijão e arroz, com pouco sal, e evitar gorduras, frituras e massas⁽¹³⁾.

Após exporem suas ideias sobre o que seria uma alimentação saudável, as figuras eram expostas a todos na roda, e os moradores convidados a darem sua opinião sobre qual a relação da figura com a alimentação. As figuras de alimentos como arroz e feijão, carnes, tubérculos, refrigerantes, doces e sal foram as mais comentadas. O ambiente descontraído, permeado por sorrisos facilitou a participação dos integrantes da roda. Além de fazerem suas colocações, os mesmos também realizaram questionamentos sobre a aplicação das informações na sua rotina e sanaram algumas dúvidas sobre os pontos abordados. De fato, o método da roda serve para construir o fortalecimento e a autonomia dos sujeitos e grupos, tornando-os capazes de realizar análise e intervenção, ou seja, conhecer seus problemas e agir sobre eles⁽¹⁴⁾.

Foi perceptível a admiração da comunidade diante da informação de que a combinação arroz e feijão, presente na alimentação dos mesmos diariamente, contem nutrientes importantes para uma boa saúde. Aspectos nutricionais positivos de

alimentos comuns às famílias e disponíveis na região, tais como mandioca, batata-doce e milho foram ressaltados, visando à abrangência de princípios fundamentais em ações de educação alimentar e nutricional, tais como a valorização e o resgate da cultura alimentar brasileira, prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis e carências nutricionais, além de práticas alimentares saudáveis e sustentáveis⁽¹⁵⁾.

Orientações quanto ao consumo de alimentos industrializados, ricos em gordura, açúcar e sódio também foram dadas. Em virtude da ocorrência de anemia na comunidade orientou-se também sobre quais os alimentos indicados na prevenção e combate da anemia, e combinações alimentares que favorecem ou prejudicam a biodisponibilidade do ferro.

No término do encontro as famílias foram novamente questionadas quanto aos componentes de uma alimentação saudável. Verificou-se que os moradores compreenderam que uma alimentação adequada engloba não apenas o consumo de um grupo específico de alimentos, mas que há diversos fatores envolvidos, tais como a higiene e qualidade dos alimentos, formas de preparações culinárias,

combinações alimentares, entre outros aspectos. Foram feitas relações entre o assunto abordado e quais práticas alimentares do cotidiano dos moradores que poderiam ser modificadas ou melhoradas visando a promoção da saúde das famílias.

Com o intuito de auxiliar a comunidade na construção de hortas e manejo do solo, e atendendo a uma demanda colocada por ela própria, foram articulados com outros setores do Campus São João a elaboração de projetos futuros voltados para essas áreas.

Quando se trabalha com as classes populares, deve-se respeitar sua cultura, tentando mostrar sempre os caminhos a serem seguidos e não os impondo⁽¹⁶⁾. Portanto, houve um cuidado de que durante as atividades não houvesse uma supremacia do conhecimento científico e uma desvalorização do saber popular da comunidade. Nesse tocante o diálogo foi fundamental, pois ele pressupõe o estabelecimento de relações horizontais, em que as práticas sociais e educativas se dão a partir da compreensão de que não há saber maior ou menor, mas saberes diferentes⁽¹⁷⁾.

Algo que também se deve fazer presente em uma ação de educação

alimentar e nutricional é a observância aos princípios da promoção do autocuidado e da autonomia. Os principais objetivos do apoio ao autocuidado são gerar conhecimentos e habilidades para que o contexto de vida do indivíduo seja identificado. Isso propicia a adoção, mudança e manutenção de comportamentos que contribuam para a sua saúde⁽¹⁸⁾. A ação desenvolvida na comunidade Passagem Nova oportunizou um momento de reflexão dos moradores sobre a realidade alimentar das mesmas, e quais atitudes seriam necessárias a partir daquele momento. Os fez perceber que mesmo diante de tantos obstáculos, ainda seria possível utilizar determinados conhecimentos para agir e assim promover mudanças positivas em prol de sua própria saúde e das pessoas a sua volta.

A realização da atividade proporcionou a equipe multiprofissional uma vivência inigualável, repleta de sentimentos de gratidão e realização por possibilitar as famílias esquecidas pelo poder público momentos de alegria, valorização das pessoas e dos seus saberes. Também mostrou que é possível sair do habitual e inovar mesmo na simplicidade, construindo caminhos para a prática da promoção a

saúde da comunidade sem esquecer das diferenças sociais que a cercam.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A educação alimentar e nutricional deve ser um processo de aprendizagem e não de adestramento. E considerar o contexto social das comunidades pode ser determinante no sucesso das ações. O envolvimento da comunidade nas atividades e as expressões dos mesmos sobre o assunto indicaram que além da troca de saberes, houve um ganho de conhecimento e uma sensibilização quanto a importância da alimentação saudável na promoção da saúde. De fato, a Nutrição pôde alimentar a teia com ideias e construir vínculos. Isso indica que o conhecimento, mesmo tido como simples no cotidiano do profissional de Nutrição, pode fazer a diferença e oportunizar modificações significativas para os indivíduos, possibilitando a melhoria na qualidade de vida dos mesmos.

AGRADECIMENTOS

Aos moradores da comunidade Passagem Nova pelo acolhimento e participação nas ações. A Sra. Eliane Sousa e Sr. Pedro por disponibilizar a embarcação. Ao Instituto Federal do

Piauí-Campus São João do Piauí pela colaboração em todas as fases do projeto.

REFERÊNCIAS

1. Ferreira VA, Magalhães R. Nutrição e promoção da saúde: perspectivas atuais. *Cad. Saúde Pública*. 2007; 23(7):1674-81.
2. Darmon N, Drewnowski A. Does social class predict diet quality?. *The Am J Clin Nutr*. 2008; 87:1107-17.
3. Santos LAS. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2012; 17(2):453-462.
4. Organización de las Naciones Unidas. Resolución 66/222. Año Internacional de la Agricultura Familiar, 2014. Resolución aprobada por la Asamblea General, 91ª sesión plenaria; 2012.
5. World Health Organization. Worldwide prevalence of anaemia 1993-2005: WHO Global Database on Anaemia. Geneva; 2008.
6. Fujimori E, Sato APS, Szarfacs SC, Veiga GV, Oliveira VA, Colli C, et al. Anemia em gestantes brasileiras antes e após a fortificação das farinhas com ferro. *Rev. Saúde Pública*. 2011; 45(6): 1027-35.
7. Heijblom GS, Santos LMP. Anemia ferropriva em escolares da primeira série do ensino fundamental da rede pública de educação de uma região de

Brasília, DF. Rev. Bras. Epidemiol. 2007; 10(2): 258-66.

8. Gomes KO, Cotta RMM, Euclides MP, Targueta, CL, Priore SE, Franceschini SCC et al. Anemia ferropriva no grupo infantil de uma comunidade rural da Zona da Mata Mineira: prevalência, fatores de riscos e avaliação do tratamento. *Nutrire: rev. Soc. Bras. Alim. Nutr.* 2008; 33(3): 83-96.

9. Cavalcanti DS, Vasconcelos PN, Muniz VM, Santos NF, Osório MM. Iron intake and its association with iron-deficiency anemia in agricultural workers' families from the Zona da Mata of Pernambuco, Brazil. *Revista de Nutrição.* 2014; 27(2):217-27.

10. Machado AD, Brito S, Oliveira DC, Pimenta LA. Estado nutricional e consumo alimentar de hipertensos e diabéticos em uma unidade de saúde/Várzea Grande/MT. *Revista Eletrônica Gestão & Saúde.* 2011; 02(01)305-17.

11. Cambraia RP, Murta NMG, Campos MHO, Botelho LA. Preferência alimentar de crianças e adolescentes: revelando a ausência de conhecimento sobre a alimentação saudável. *Alim. Nutr., Araraquara.* 2012; 23(3):483-89.

12. Moura AF, Masquio DCL. A influência da escolaridade na percepção sobre alimentos considerados saudáveis. *Rev. Ed. Popular.* 2014; 13(1): 82-94.

13. Ell E, Silva DO, Nazareno ER, Brandenburg A. Concepções de agricultores ecológicos do Paraná sobre

alimentação saudável. *Rev. Saúde Pública.* 2012; 46(2): 218-25.

14. Brasil RWN, Magalhães JF, Neto X, Guimarães FR. Análise das contribuições de método da roda no gerenciamento de um Centro de Saúde da Família. *Rev. Adm. Saúde.* 2012; 14(54):27-36.

15. Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Manual de Orientação para oferta de alimentação adequada e saudável. Brasília; 2014.

16. Nery VAS, Nery IG, Nery WG. Educação popular em saúde: um instrumento para a construção da cidadania. *C&D-Revista Eletrônica da Fainor.* 2012; 5(1): 114-29.

17. Brasil. Secretaria-Geral da Presidência da República. Secretaria Nacional de Articulação Social. Departamento de Educação Popular e Mobilização Cidadã. Marco de Referência da educação popular para as políticas públicas. Brasília; 2014.

18. Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Marco de Referência de Educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília; 2012.

Sources of funding: No
Conflict of interest: No
Date of first submission: 2015-01-15
Last received: 2015-01-15
Accepted: 2015-02-09
Publishing: 2015-03-31