

PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL PARA MULHERES ARTESÃS

Área temática: Saúde.

Coordenadoras da Ação: Maína Ribeiro Pereira Castro¹² e
Simone Gonçalves de Almeida²

Autoras: Sara Pedrosa da Mata³, Gabriela Fernandes de Matos³, Ana Cristina Alves Rodrigues Moreira³, Maína Ribeiro Pereira Castro²; Simone Gonçalves de Almeida²

RESUMO: Inquéritos populacionais recentes mostram o elevado crescimento da prevalência de excesso de peso em mulheres no Brasil, fortalecendo a necessidade de ações de intervenção para mudança do estado nutricional e do comportamento alimentar. O objetivo desta experiência foi promover ações de incentivo a adoção de práticas e escolhas alimentares saudáveis em 19 mulheres adultas e idosas de um grupo de artesanato em uma região administrativa do Distrito Federal. O grupo analisado foi avaliado em seu estado nutricional referindo-se ao modelo da Organização Mundial da Saúde, onde foi encontrado que, das mulheres avaliadas, 100% encontravam-se em sobrepeso ou com obesidade. Em relação ao consumo alimentar, as principais dificuldades encontradas foram o alto consumo de alimentos açucarados e o fracionamento inadequado das refeições diárias. A partir da observação da realidade do grupo, os discentes e docentes do projeto elaboraram estratégias de Educação Alimentar e Nutricional para adoção de práticas alimentares mais saudáveis que possibilitassem soluções para as necessidades identificadas. Foram planejadas e executadas três atividades: Organizando Minhas Horas, O que tem mais açúcar? e Troca de receitas. Apesar de poucos encontros realizados com a comunidade atendida, as ações desenvolvidas sensibilizaram as mulheres artesãs contribuindo para uma reflexão de suas práticas alimentares e autocuidado e proporcionou protagonismo dos pesquisadores no planejamento de ações alinhadas à realidade apresentada, o que valoriza iniciativas participativas como essas.

Palavras-chave: alimentação saudável, mulheres, educação alimentar.

1 INTRODUÇÃO

A alimentação adequada e saudável ainda é um desafio e o uso de estratégias educativas para sua promoção deve ser incentivado na formação profissional de futuros nutricionistas. Inquéritos populacionais recentes mostram o elevado crescimento da prevalência de excesso de peso e obesidade em mulheres no

¹ Doutoranda em Saúde Coletiva, Mestre em Nutrição Humana e Docente do Centro Universitário de Brasília

² Doutora em Ciências da Saúde, Mestre em Nutrição Humana, Especialista em Nutrição Clínica e Docente do Centro Universitário de Brasília

³ Graduanda de Nutrição do Centro Universitário de Brasília

Brasil (IBGE, 2011), fortalecendo a necessidade de ações de intervenção para mudança do estado nutricional e do comportamento alimentar.

O objetivo desta experiência foi promover ações de incentivo a adoção de práticas e escolhas alimentares saudáveis. O público atendido neste período foi de um grupo de 19 mulheres artesãs adultas e idosas que se reúnem semanalmente aos sábados na escola pública Centro de Ensino Fundamental 06, que fica situada na região administrativa de Taguatinga-DF.

No fim da idade adulta, o cuidado dedicado à saúde e nutrição pelas mulheres deve ser especial, tendo em vista que o envelhecimento acarreta perda de massa corporal magra, resultando na diminuição de força muscular, alterações no modo de andar e desequilíbrio, perda de função física e risco aumentado de doenças crônicas. Essa perda é acompanhada ainda por frequente aumento na gordura corporal, diminuição da taxa metabólica, das necessidades energéticas além da adoção de um estilo de vida sedentário (MACIEL, 2010).

Tendo como base a observação da realidade do grupo e utilizando como ferramenta de desenvolvimento a Metodologia da Problematização, que trabalha com uma dinâmica onde se utiliza como ferramenta o olhar atento, e registro, de um indivíduo (ou grupo) sob uma determinada situação da sua realidade, possibilitando assim que ele mesmo o identifique dificuldades, carências e problematize aquela situação escolhida, os discentes e docentes do projeto elaboraram estratégias de Educação Alimentar e Nutricional para adoção de práticas alimentares mais saudáveis que possibilitassem soluções para as necessidades identificadas (BERBEL, 1998).

2 DESENVOLVIMENTO

Este trabalho tratou-se de um relato de experiência, utilizando como referência para seu desenvolvimento, a metodologia problematizadora. O estudo foi realizado com dezenove mulheres, com idade entre 25 e 70 anos, que fazem parte de um grupo de artesãs, com reuniões semanais aos sábados em uma instituição pública de ensino, situada na região administrativa de Taguatinga do Distrito Federal.

Foram realizados cinco encontros quinzenais de quatro horas de duração, onde cada encontro desenvolveu uma atividade diferente.

1. *Observação da realidade*: no primeiro encontro buscou-se observar o

cotidiano das artesãs, a fim de identificar as principais necessidades do grupo em relação à alimentação saudável, bem como uma investigação sobre os hábitos alimentares das mulheres. Além disso, foi realizada avaliação antropométrica (peso e altura).

2. *Análise*: No segundo momento, os responsáveis pela experiência reuniram todos os dados observados na etapa anterior, a fim de compilar todas as informações registradas e identificarem necessidades prioritárias a serem trabalhadas.

3. *Planejamento de ações*: Neste encontro posterior foi realizada uma reunião entre os responsáveis pela atividade de extensão para planejamento de ações e elaboração de materiais educativos a serem aplicados com o grupo. As atividades escolhidas foram:

a) Organizando Minhas Horas – Os extensionistas responsáveis pelo projeto confeccionaram um relógio gigante, feito de papel madeira, a fim de problematizar a respeito de um melhor fracionamento das refeições diárias. Em um primeiro momento, as mulheres deveriam compartilhar as atividades que desenvolviam ao longo de um dia. Para isso, imagens de diversas atividades estavam dispostas, para que fossem representadas no relógio da melhor forma (ações como: cozinhando, limpando a casa, assistindo TV, realizando alguma refeição, costurando). As artesãs então tiveram que preencher o relógio conforme suas atividades do cotidiano. Após esta etapa, foram montados pratos de comida (utilizando figuras de alimentos) para as refeições ao longo do dia e posicionados nos horários de costume delas. Por último, propôs-se uma análise, de forma participativa, de como estava a distribuição das refeições e como seria possível reorganizar o relógio de modo a melhor adequar o fracionamento das refeições.

b) O que tem mais açúcar? - Nesta atividade buscou-se promover o conhecimento adequado a cerca da quantidade ideal de açúcar ingerida diariamente pelas mulheres. Com isso, as artesãs reunidas em grupos receberam embalagens e alimentos comumente consumidos por elas, como sucos de caixinha, refrigerantes, biscoitos industrializados, entre outros. A atividade consistia em adivinhar a quantidade de açúcar presente em cada alimento com o uso de diferentes amostras de açúcar. Em seguida, os extensionistas revelavam a quantidade real de açúcar contida em cada um dos alimentos por meio de quadro explicativo.

c) Troca de receitas - A última atividade foi uma experiência sensorial e afetiva, por proporcionar a degustação de olhos vendados de receitas saudáveis levados pelos extensionistas, como suco de tangerina com manjeriço, salada de abacate, brownie de abobrinha, arroz integral com quinoa e bolo de milho diet. Esta dinâmica tinha como intuito avaliar a percepção de sabores das artesãs. Posteriormente, houve uma troca de receitas entre o grupo de extensionistas e as artesãs. As artesãs levaram algumas preparações para serem degustadas entre o grupo que faziam parte de suas memórias alimentares.

Como produto final para encerramento das atividades com o grupo, os extensionistas elaboraram um livro de receitas para presentear as mulheres artesãs. No livro continha fotos dos encontros e as receitas trocadas na última atividade.

3 ANÁLISE E DISCUSSÃO

O grupo analisado foi avaliado em seu estado nutricional referindo-se ao modelo da Organização Mundial da Saúde, onde foi encontrado que, das mulheres avaliadas, 100% encontravam-se em sobrepeso ou com obesidade. Estudos populacionais e transversais demonstram uma maior prevalência de obesidade e sobrepeso em mulheres comparado aos homens, que pode ser explicado pelas mulheres acumularem mais gordura visceral e subcutânea do que os homens; por haver diferenças no padrão alimentar entre os sexos; além de a menopausa ser acompanhada por aumento de peso e adiposidade (SILVEIRA, 2018).

Em relação ao consumo alimentar, as principais dificuldades encontradas foram o alto consumo de alimentos açucarados e o fracionamento inadequado das refeições diárias.

A alta prevalência desse consumo ocorre devido à falta de orientação nutricional, importante variável na decisão alimentar (FLORES, 2018) além da ausência de conhecimento da real quantidade de açúcar nos alimentos industrializados. O atual Guia alimentar para a População Brasileira traz a publicidade exacerbada desses produtos como um obstáculo a ser superado pela população, já que frequentemente veicula informações incorretas ou incompletas sobre a alimentação (BRASIL, 2014).

O fracionamento das refeições é de suma importância para controle e manutenção do peso (BERALDO, 2004) e ficou evidenciada que o grupo possui extrema

dificuldade de realizar mais de três refeições diárias, declarando falta de tempo para o autocuidado, fator importante para a saúde como destacado no Guia Alimentar (BRASIL, 2014).

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) tem sido destaque na promoção da saúde e da alimentação saudável, principalmente por veicular informações que servem como subsídios para auxiliar a tomada de decisões dos indivíduos (SANTOS, 2012). Um importante documento para reflexão e orientação das práticas em EAN é o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional nas Políticas Públicas, criado em 2012 e que serviu como instrumento para a elaboração das atividades com as artesãs (CRUZ, 2014).

A metodologia problematizadora trabalhada durante os encontros serviu para que as artesãs compreendessem que os problemas avaliados são complexos e multideterminados (BERBEL, 1998). Tendo em vista as dificuldades relatadas nos encontros, as atividades educativas realizadas apresentaram boa aceitação pelo grupo que se propôs a colocar em prática as orientações recebidas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, observa-se que foram cumpridos os objetivos da proposta do projeto de extensão e houve resultados onde se pode analisar, avaliar e fazer intervenção nutricional do grupo. Foram envolvidas para aplicação do projeto diferentes disciplinas do curso de Nutrição, como Avaliação Nutricional, Nutrição Humana, Educação Alimentar e Nutricional, Nutrição em Saúde Pública e Ciências Comportamentais, fortalecendo a importância da interdisciplinaridade de uma mesma área.

Destaca-se que apesar de poucos encontros realizados com a comunidade atendida, as ações desenvolvidas sensibilizaram as mulheres artesãs contribuindo para uma reflexão de suas práticas alimentares e autocuidado e proporcionou protagonismo dos discentes no planejamento de ações alinhadas à realidade apresentada.

AGRADECIMENTOS

Agradecimento especial às mulheres artesãs que apoiaram e participaram

deste projeto e aos demais estudantes do Centro Universitário de Brasília envolvidos nas atividades.

REFERÊNCIAS

BERALDO, Fernanda Carneiro et al. *Nutrição, atividade física e obesidade em adultos: aspectos atuais e recomendações para prevenção e tratamento*. Revista Médica, Minas Gerais, v. 14, n. 1, p. 57-62, 2004.

BERBEL, Neusi Aparecida Navas. *A problematização e a aprendizagem baseada em problemas: diferentes termos ou diferentes caminhos?* Interface — Comunicação, Saúde, Educação, v. 2, n. 2, 1998.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica*. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

CRUZ, Pedro José Santos Carneiro; NETO, José Francisco de Melo. *Educação popular e nutrição social: considerações teóricas sobre um diálogo possível*. Interface, v. 18, n. 2, p. 365-1376, 2014.

FLORES, Thaynã Ramos et al. *Aconselhamento por profissionais de saúde e comportamentos saudáveis entre idosos: estudo de base populacional em Pelotas, sul do Brasil*, 2014. Epidemiologia e Serviço de Saúde, Brasília, v. 27 n. 1, 2018.

IBGE. *Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 : análise do estado nutricional no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento*. - Rio de Janeiro : IBGE, 2011.

MACIEL, Marcos Gonçalves. *Atividade física e funcionalidade do idoso*. v.16, n. 4, p.1024-1032, out./dez. 2010.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. *O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão*. Ciência & Saúde Coletiva, v. 17, n. 2, p. 453-462, 2012.

SILVEIRA, Erika Aparecida et al. *Elevada prevalência de obesidade abdominal em idosos e associação com diabetes, hipertensão e doenças respiratórias*. Ciência & Saúde Coletiva, Goiânia v. 23, n. 3, p. 903-912, 2018.