

Estado da publicação: Não informado pelo autor submissor

Educação alimentar e nutricional em comunidades quilombolas rurais do Rio Grande do Sul, Brasil: aspectos metodológicos

Silvia Pauli, Fernanda de Souza Bairros, Marilda Borges Neutzling, Daniela Riva Knauth, Luciana Neves Nunes, Francine Silva dos Santos, Michele Drehmer

<https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.8987>

Submetido em: 2024-05-24

Postado em: 2024-05-28 (versão 1)

(AAAA-MM-DD)

Título completo em português: Educação alimentar e nutricional em comunidades quilombolas rurais do Rio Grande do Sul, Brasil: aspectos metodológicos

Título completo em inglês: Food and nutritional education in rural *quilombola* communities in Rio Grande do Sul, Brazil: methodological aspects

Título abreviado: Educação Alimentar em quilombolas do RS

Título abreviado em inglês: Food Education in quilombolas from RS

Silvia Pauli¹(<https://orcid.org/0000-0002-1470-9171>), Fernanda de Souza Bairros²(<https://orcid.org/0000-0002-8611-058X>), Marilda Borges Neutzling¹(<https://orcid.org/0000-0003-2276-5197>), Daniela Riva Knauth¹(<https://orcid.org/0000-0002-8641-0240>), Luciana Neves Nunes³(<https://orcid.org/0000-0003-0151-1876>), Francine Silva dos Santos^{4,5}(<https://orcid.org/0000-0002-6077-269X>), Michele Drehmer^{1,6}(<https://orcid.org/0000-0002-5996-2672>)

¹Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia, Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil.

² Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil.

³Departamento de Estatística, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil.

⁴ Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo.

⁵Departamento de Nutrição da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre.

⁵ Programa de Pós-Graduação em Alimentação, Nutrição e Saúde, Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil.

Contribuições dos autores: SP contribuiu com o desenho e a concepção do estudo, com a coleta de dados, com a escrita do artigo, com interpretação dos resultados e aprovou a versão final do manuscrito; FSB, MBN, DRK, FSS e MD contribuíram com o desenho e a concepção do estudo, com a interpretação dos resultados, fizeram revisão crítica do manuscrito e aprovaram a versão final, LNN fez as análises dos dados, a interpretação dos resultados e aprovou a versão final do manuscrito.

Conflito de interesse: Não há conflito de interesse.

RESUMO

A construção de programas de promoção da alimentação saudável deve ser pautada sobre a cultura e as condições de vida das pessoas. **Objetivo:** Descrever a metodologia para uma intervenção comunitária de educação alimentar e nutricional (EAN) realizada em comunidades quilombolas (CQ) rurais do Rio Grande do Sul. **Métodos:** Foram incluídas duas comunidades. As ações de EAN consistiram na realização de seis oficinas com abordagem pautada nos conceitos de cultura alimentar, alimentação adequada e saudável e promoção da saúde, com foco em alimentos e comida ao invés de nutrientes. As ações foram planejadas a partir da produção de estratégias que pudessem ser replicadas pelos participantes aos outros moradores. **Resultados:** Participaram das oficinas pessoas de várias idades e a participação das mulheres foi mais expressiva. Cada oficina teve objetivos específicos e diferentes dinâmicas empregadas. **Conclusão:** Essa abordagem buscou enfatizar as experiências, a cultura e as opiniões das pessoas que residem nas CQ incluídas no estudo. Espera-se que essa intervenção comunitária de EAN possa nortear e subsidiar o planejamento e execução de iniciativas similares em outras CQ do estado ou até mesmo do país.

Palavras-chave: Educação alimentar e nutricional, cultura alimentar, estudo metodológico, grupo de ascendência continental africana, comunidades vulneráveis.

ABSTRACT

The construction of programs to promote healthy eating should be guided by the culture and living conditions of people. Objective: To describe the methodology for a community intervention in food and nutritional education (FNE) carried out in rural *quilombola* communities (QC) in Rio Grande do Sul. Methods: Two communities were included. The FNE actions consisted of six workshops with a focus on the concepts of food culture, adequate and healthy food, and health promotion, focusing on food rather than nutrients. The actions were planned from the production of strategies that could be replicated by the participants to the other residents. Results: The workshops were attended by people of various ages and the participation of women was more expressive. Each workshop had specific objectives and different dynamics employed. Conclusion: This approach sought to emphasize the experiences, culture, and opinions of the people residing in the QC included in the study. It is hoped that this FNE community intervention can guide and subsidize the planning and execution of similar initiatives in other QCs in Rio Grande do Sul or even the country.

Keywords: Food and nutrition education, food culture, methodological studies, African continent ancestry group, vulnerable communities.

INTRODUÇÃO

Há poucas referências sobre o arcabouço teórico, metodológico e operacional que norteia as políticas públicas e ações de educação alimentar e nutricional ¹, principalmente no que tange a comunidades tradicionais brasileiras, como é o caso das comunidades quilombolas. No Brasil, grande parte dos estudos com educação nutricional ocorrem em escolas e tem por objetivo a mudança do conhecimento sobre o tema alimentação ^{2,3,4}. Pode-se dizer que intervenções para a promoção de hábitos alimentares saudáveis que se direcionem a um contexto mais amplo são raras na área da educação alimentar e nutricional.

Não podemos esquecer que ao se falar de hábitos alimentares, está-se falando das estruturas sociais que dão base para a construção dos mesmos. Trata-se do que, Pierre Bourdieu (1989) ⁵, designa como *habitus*, ou seja, a incorporação de uma condição social e de uma história coletiva. Assim, os hábitos alimentares das comunidades são influenciados por seu contexto. Portanto, consideramos que a transmissão de conhecimentos sobre nutrição baseada apenas em aspectos biológicos da alimentação, apesar de importante, não é suficiente como estratégia única para promoção de mudanças sustentáveis no comportamento individual relacionado a hábitos alimentares saudáveis. Uma estratégia eficiente de educação alimentar e nutricional deve levar em consideração os aspectos regionais e as desigualdades sociais que comprometem o acesso da população a uma alimentação adequada ⁶.

Proença (2010) ⁷ propõe articular os conhecimentos da nutrição com as dimensões socioculturais da alimentação, considerando sua relação com a saúde, com o prazer, respeitando os processos de socialização e de construção das identidades. Assim, a construção de programas de promoção da alimentação saudável, viáveis e eficazes, deve ser pautada, além do consumo alimentar, sobre a cultura e as condições de vida das pessoas ⁸. O processo de mudança de comportamento centrado na pessoa, na sua disponibilidade e necessidade, são um dos principais

caminhos para garantir o envolvimento do indivíduo nas ações de educação alimentar e nutricional⁹.

Partindo do pressuposto de que a alimentação envolve um contexto mais amplo de significados e práticas, que não se restringem ao aumento do conhecimento, o presente artigo busca contribuir para a construção e desenvolvimento de estratégias de educação alimentar e nutricional culturalmente sensíveis. Temos por objetivo descrever de forma sistemática a metodologia construída para uma intervenção comunitária de educação alimentar e nutricional realizada em duas comunidades quilombolas rurais do RS, baseada em sua cultura alimentar e na construção conjunta de processos para promoção da exigibilidade do direito humano à alimentação, valorização de hábitos e tradições alimentares culturais, e estímulo para consumo de alimentos saudáveis.

MÉTODOS

A intervenção de educação alimentar e nutricional descrita nesse artigo faz parte da fase II do Projeto “Educação Alimentar e Nutricional em Comunidades Quilombolas com Insegurança Alimentar: Resgate da Cultura Alimentar, Promoção da Alimentação Saudável e da Exigibilidade do Direito Humano à Alimentação”, que possui registro do protocolo no *ClinicalTrials.gov* PRS (ClinicalTrials.gov, NCT02489149).

População do estudo

Foram incluídas no estudo as comunidades com as maiores prevalências de insegurança alimentar e nutricional (IAN) e excesso de peso (sobrepeso ou obesidade) em um estudo transversal incluindo 22 comunidades quilombolas, uma amostra representativa do estado. Para serem incluídas no estudo, as comunidades deveriam, ainda, estar localizadas no meio sul do RS (região mais pobre do estado e com a maior concentração de comunidades quilombolas)^{10, 11}.

Por questões financeiras e logísticas, foram incluídas 2 das 22 comunidades quilombolas para a realização da intervenção do estudo.

As duas comunidades quilombolas incluídas nesse estudo foram Passo do Lourenço, localizada no município de Canguçu (a 35km do centro), e Algodão, no município de Pelotas (a 50km do centro). Ambas localizam-se na zona rural e o acesso se dá por meio de estradas de chão batido, bastante esburacadas. A distância entre a capital gaúcha, Porto Alegre, e as cidades de Canguçu e Pelotas é de cerca de 280km e 250km, respectivamente. A comunidade Passo do Lourenço era constituída, no período do estudo, por 35 famílias e Algodão por 61. Nas duas comunidades, a maioria dos responsáveis pelos domicílios era mulher e possuía até 4 anos de estudo. O Programa “Bolsa Família” e a Distribuição de Cestas de Alimentos eram os programas de combate à fome e IAN acessados pelas comunidades ¹¹.

Considerando que o estudo tem por população alvo comunidades tradicionais, em situação de vulnerabilidade social, a pesquisa buscou inicialmente o diálogo com as lideranças das comunidades para apresentar o estudo, conhecer suas expectativas e seu interesse em participar. Estas se mostraram receptivas à proposta e deram apoio auxiliando na sensibilização e convite aos moradores para a participação nas atividades. Todos os moradores, independente de sexo e idade ou de terem respondido ao questionário na fase I do estudo, foram convidados a participar das ações de educação alimentar e nutricional.

Metodologia da intervenção

As ações de educação alimentar e nutricional consistiram na realização de 6 oficinas conduzidas por duas nutricionistas que já conheciam as comunidades, em um espaço comunitário disponibilizado em cada uma das comunidades. As cozinhas das associações comunitárias foram equipadas pela equipe do estudo com geladeira, fogão com forno, pratos, talheres e copos, posteriormente doados às associações comunitárias, visando à continuidade das ações de promoção de alimentação saudável.

Buscou-se inserir a alimentação saudável em um referencial de direitos humanos e resgate da cultura alimentar das comunidades. Desta forma, foram abordados temas como valorização das práticas alimentares tradicionais, alimentos industrializados, temperos naturais, comida como patrimônio, acesso aos programas de combate à fome e exigibilidade do direito humano à alimentação. As atividades foram realizadas com frequência quinzenal, sempre aos sábados, nos períodos de abril a julho de 2015 e tinham duração aproximada de duas horas. As receitas das preparações culinárias foram previamente testadas pela equipe do Projeto no laboratório de técnica dietética da UFRGS.

A abordagem foi pautada nos conceitos de cultura alimentar, alimentação adequada e saudável e promoção da saúde. Tomou-se como conceito de cultura alimentar o conjunto de representações, crenças, conhecimentos e práticas herdadas e/ou aprendidas que estão associadas à alimentação e são compartilhadas pelos indivíduos de uma dada cultura ou grupo social ¹². Por alimentação adequada e saudável entendemos que se trata do cumprimento de um direito humano básico, com garantia de acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, à prática de alimentação adequada aos aspectos biológicos e sociais dos indivíduos, de acordo com o ciclo da vida e necessidades nutricionais, com base em produtos locais, devendo cumprir os princípios de variedade, equilíbrio, moderação, prazer (sabor), dimensões de gênero e etnia e formas de produção sustentável, livre de contaminantes físicos, químicos e biológicos e de organismos geneticamente modificados ¹³. Para propósito da alimentação saudável, os alimentos podem ainda ser classificados conforme seu grau de processamento, sendo que quanto mais processados, piores para a saúde ¹⁴. Finalmente, entende-se promoção da saúde como o conjunto de estratégias e formas de produzir saúde, no âmbito individual e coletivo, visando atender às necessidades sociais de saúde e garantir a melhoria da qualidade de vida da população, garantindo oportunidade a todos os cidadãos para fazer escolhas que sejam mais favoráveis à saúde e serem, portanto, protagonistas no processo de produção da saúde e melhoria da qualidade de vida ¹⁵.

Nessa abordagem, o tema alimentação e nutrição teve como ponto de partida um diagnóstico de práticas de consumo, valores e representações, que visava conhecer e buscar a valorização da cultura alimentar local, mediante, inclusive, à recuperação de receitas tradicionais nas oficinas culinárias.

Todas as sessões das oficinas foram divididas em 4 etapas:

- Primeira: ambientação e recepção dos participantes através da disponibilização de um café e identificação com crachás, a fim de possibilitar que todos fossem chamados através de seus nomes durante as atividades;
- Segunda: roda de conversa sobre o tema da respectiva oficina, trazendo alimentos e ingredientes para proporcionar o contato sensorial com os mesmos, além de vídeos e outros recursos para estimular de forma mais lúdica as discussões pretendidas;
- Terceira: Distribuição dos participantes em pequenos grupos para prepararem pratos, ora com receitas propostas pelos pesquisadores, ora sem receitas preestabelecidas, utilizando ingredientes disponibilizados pelos coordenadores da atividade e trazidos pelos participantes.
- Quarta: degustação coletiva das preparações, permeada por troca de ideias sobre a experiência vivida, sendo também levantadas e sistematizadas as impressões gerais dos participantes em relação às atividades.

Todas as receitas culinárias desenvolvidas ao longo das oficinas eram preparadas com ingredientes locais (conforme constatado nos recordatórios alimentares de 24 horas e grupos focais na fase I do estudo), procurando resgatar as tradições alimentares de antigamente, porém, incluindo técnicas acessíveis hoje, buscando a adequação nutricional para promover saúde.

A intervenção não foi focada em nutrientes, mas sim em comida. Na realização dessas atividades, os participantes eram estimulados a compartilhar e utilizar conhecimentos sobre culinária e refletir sobre as práticas alimentares, relacionando-as a questões como cultura alimentar, saúde e prazer.

As ações foram planejadas a partir da produção de estratégias que pudessem ser replicadas pelos participantes aos outros moradores (entrega das receitas desenvolvidas ao final da atividade, folders informativos sobre o tema da oficina e, ao final da intervenção, entrega de um livro contendo o passo a passo de cada oficina, com detalhamento de todas as receitas), trabalhando a legitimidade e o empoderamento dos membros das comunidades.

Aspectos éticos

O projeto “Educação Alimentar e Nutricional em Comunidades Quilombolas com Insegurança Alimentar: Resgate da Cultura Alimentar, Promoção da Alimentação Saudável e da Exigibilidade do Direito Humano à Alimentação” foi aprovado pelo comitê de ética da UFRGS e todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

RESULTADOS

A fim de facilitar a participação de todos os moradores das comunidades e garantir uma diversidade de participantes, as atividades eram realizadas aos sábados. Por questões logísticas, as mesmas eram realizadas pela manhã na comunidade Passo do Lourenço, em Canguçu, e à tarde na comunidade Algodão, em Pelotas. Participaram das oficinas crianças, adolescentes, adultos e idosos. Havia membros de diferentes gerações de uma mesma família. Em Canguçu, os participantes eram predominantemente do sexo feminino, e em Pelotas, a participação dos homens foi mais expressiva, sendo a proporção de mulheres só um pouco maior do que a de homens. Quando chegávamos, em ambas as comunidades, os moradores já nos aguardavam. A equipe sempre era recebida de forma muito calorosa, mesmo sendo inverno.

As pessoas participaram de maneira ativa das rodas de conversa durante as 6 oficinas. Uma participante, professora em uma escola da comunidade, relatou que o trabalho das oficinas estava sendo multiplicado através da reprodução das atividades na escola, juntamente aos alunos.

Com o objetivo de facilitar a reprodução das atividades realizadas e como uma das maneiras de devolver para as comunidades parte dos resultados obtidos com o Projeto de pesquisa, foi elaborado um livro com todo o conteúdo, de forma simples, didática e ilustrada, das 6 oficinas, incluindo o passo a passo para a realização de cada atividade, as receitas preparadas durante as oficinas culinárias e materiais complementares ¹⁶. A versão impressa foi entregue para todos os moradores das comunidades quilombolas incluídas no estudo.

Cada oficina teve objetivos específicos e diferentes dinâmicas empregadas, conforme descrito com mais detalhes a seguir.

Oficina 1: Identidade cultural e étnica

Essa oficina teve como objetivos estimular os participantes a refletirem acerca do seu pertencimento étnico-racial, além de conhecer qual a representação social que os quilombolas fazem de si mesmos. Para alcançar tais objetivos, os seguintes temas foram trabalhados: o que significa ser negro, o que significa ser quilombola e como os indivíduos se reconhecem.

Após a ambientação, com todos sentados em roda, os coordenadores realizaram sua apresentação pessoal e explicaram o estudo, a intervenção e seus objetivos, lembrando-os sobre a coleta de dados realizada anteriormente (Fase I do projeto). Depois, explicaram os temas que seriam abordados, objetivos da atividade e dinâmica.

Foi colocada uma música (“Negro Zumbi”, da cantora Leci Brandão, e “Autoestima”, de Juracy Tavares) e os participantes foram solicitados a andar pela sala. Toda vez que a música parava, formavam-se pequenos grupos que conversavam sobre frases incompletas sugeridas pelos facilitadores. Depois, os pequenos grupos levavam suas discussões para o grande grupo, que as complementava.

As frases incompletas sugeridas pelo facilitador da atividade foram:

- 1) Ser quilombola é...
- 2) Acredito que ser negro...

- 3) Algodão/Passo do Lourenço é um lugar...
- 4) Quem mora na comunidade...
- 5) Quem não é da comunidade pensa...
- 4) As mulheres da comunidade...
- 5) Os homens da comunidade...
- 6) As pessoas mais velhas da comunidade...
- 7) Os jovens da comunidade...
- 10) Para melhorar a vida dos quilombolas...

Para finalizar, foram ouvidas as impressões dos participantes acerca da atividade e realizado convite para participarem da próxima oficina, 15 dias depois.

Oficina 2: “Comidas” industrializadas e nossa saúde

Na fase I do estudo, foi verificado um aumento no consumo de bebidas e alimentos ultraprocessados nas duas comunidades quilombolas. Essa oficina teve como objetivos sensibilizar sobre a relação entre excesso de sódio, açúcar e lipídios com a saúde, mostrar a quantidade dessas substâncias em alguns alimentos industrializados consumidos e incentivar/promover a redução do consumo dos mesmos. Foram abordados os seguintes temas: dez passos para uma alimentação saudável ¹⁴, através de um vídeo ¹⁷; consumo de sódio, açúcar e lipídios em excesso e sua relação com saúde; quantidade de sódio, açúcar e lipídios em bebidas e alimentos industrializados selecionados, que costumam ser consumidos por esse grupo de indivíduos (identificados na Fase I); e informação nutricional nos rótulos de alimentos industrializados disponíveis nas comunidades.

Depois da exibição do vídeo, os participantes foram divididos em pequenos grupos para conversarem sobre o que assistiram. Para estimular a discussão, foram utilizadas perguntas como: o que são alimentos processados e ultraprocessados e quais seriam outros exemplos desse tipo de

alimentos, além dos apresentados no vídeo? Porque é recomendado que estes sejam evitados? Por que açúcar e sal em excesso prejudicam a saúde?

Nos mesmos pequenos grupos, foram distribuídos em torno de três recipientes contendo as quantidades de sódio, açúcar e lipídios de alguns alimentos selecionados, juntamente com os respectivos alimentos. Os pequenos grupos tiveram a tarefa de indicar a qual alimento correspondia cada recipiente. Depois da discussão, que durou em torno de 10 minutos, as ideias foram compartilhadas com o grande grupo. Os coordenadores mostraram qual é a quantidade recomendada de sódio, por exemplo, para os presentes poderem decidir se o que estava contido nos alimentos que eles analisaram é muito ou pouco.

Para aumentar a autonomia dos participantes na avaliação da qualidade nutricional dos produtos industrializados consumidos, foi demonstrado como encontrar a informação nutricional nos respectivos rótulos. Para isso, utilizou-se como referência o material de orientação sobre rotulagem nutricional para consumidores da Agência Nacional de Vigilância Sanitária¹⁸. Todos os participantes receberam um folder informativo, ilustrado, sobre rotulagem nutricional, produzido pela equipe do estudo.

Ao final, houve uma sensibilização para a participação nas próximas oficinas, explicando que, agora que sabemos o que deve ser preferencialmente evitado, gostaríamos de mostrar que existem muitas preparações saborosas, que fazem parte da cultura local e são saudáveis. A atividade foi finalizada com a degustação uma preparação de pão caseiro com adição de temperos naturais frescos e uma pasta de cenoura, preparada e trazida pronta pelas pesquisadoras. Os participantes receberam uma cópia das receitas das preparações degustadas. Optou-se por trazer a preparação pronta para essa atividade para haver mais tempo disponível para a dinâmica dos recipientes e para a conversa sobre rotulagem nutricional.

Oficina 3: Temperos naturais e preparações com redução de sal, açúcar e gorduras

Na fase I do estudo, detectou-se consumo frequente de temperos industrializados, como caldos de carne e de legumes, sucos em pó, entre outros. Ainda na fase I, com a realização dos grupos focais, os moradores demonstraram interesse em aprender novas formas de preparo de alimentos e solicitaram ideias para elaboração de sucos naturais e outras receitas. Para o planejamento dessa oficina, foram utilizadas as informações do diagnóstico para identificação dos itens alimentares que estavam disponíveis nas comunidades, a fim de garantir que as preparações sugeridas pudessem ser reproduzidas nos domicílios.

Os objetivos dessa oficina foram sensibilizar para uso de temperos naturais e, ainda, estimular a realização de preparações com redução de gordura e açúcar. Foram abordados os seguintes temas: temperos naturais, suas aplicações e seus benefícios; preparações com redução de sal, açúcar e gordura.

Foram mostrados potinhos com temperos frescos e desidratados (como salsinha, cebolinha, orégano, manjeriço, etc.), que passaram por todos os participantes para que pudessem cheirar e observar de perto, a fim de descobrir de qual tempero se tratava. Depois, houve uma conversa sobre benefícios da utilização desses temperos para a saúde e sugestões de uso. Foi entregue um folder elaborado pela equipe do estudo, com as informações dos benefícios e aplicações/sugestões de uso dos temperos.

Depois, os participantes da atividade foram divididos em 3 grupos de 5 a 6 pessoas para a realização das preparações das receitas propostas, cada um responsável por algumas, conforme abaixo:

- 1) sal temperado e palitinhos de legumes.
- 2) água aromatizada e 2 sucos naturais de frutas.
- 3) guacamole (uma opção à preparação doce), patê de cenoura, maionese caseira (para a salada de batata).

Ao final, cada grupo apresentou suas preparações e, em seguida, foi realizada a degustação, enquanto se conversava sobre as impressões deixadas pela atividade e se entregava para cada participante uma cópia com todas as receitas.

Oficina 4: Revendo conceitos

A quarta oficina teve como objetivos reduzir o estigma sobre alguns alimentos e preparações tradicionais e saudáveis, *de antigamente*, e ressignificá-los na forma de preparo, trazendo-as novamente para o cotidiano. Foram abordados os seguintes temas: preconceitos sobre alimentos e preparações tradicionais e ressignificação das preparações antigas.

A batata doce foi o alimento escolhido para essa oficina, pois, na fase pré-intervenção, foi identificada como um alimento tradicional que, apesar de ainda presente, é menos consumido que no passado. Nos dias atuais, seu consumo está associado ao estigma de tempos difíceis, de poucos recursos, sendo substituída em grande parte pelo consumo de pão. O consumo de batata doce hoje está associado à dificuldade financeira. Foram apresentados cartazes elaborados a partir de fotos de preparações com batata doce. Os coordenadores questionaram os participantes sobre quais sensações a atividade despertou, se trouxe alguma recordação de outros alimentos/preparações e se essas recordações eram positivas ou negativas e o motivo.

Em continuidade, os participantes foram divididos em 3 grupos de 5 a 6 pessoas para as preparações das receitas, conforme abaixo:

- 1) chips de batata doce.
- 2) escondidinho de batata doce com galinha desfiada.
- 3) creme de batata doce.

Ao final, cada grupo apresentou suas preparações e, em seguida, foi realizada a degustação. Foram ouvidas considerações a respeito da dinâmica.

Oficina 5: Comida como patrimônio

A penúltima oficina teve como objetivos proporcionar o reconhecimento da comida como patrimônio cultural. Os temas abordados foram: alimentos e receitas tradicionais, comida como memória e afeto e preservação de alimentos e receitas tradicionais.

Os participantes foram questionados sobre quais alimentos traziam lembranças da infância. Em seguida, foi mostrado o vídeo “Raízes da gastronomia brasileira: Comunidades Afrodescendentes”¹⁹, que faz parte de uma série de minidocumentários que abordam a influência dos 7 principais grupos étnicos que formaram a cultura brasileira, sob coordenação do *Slow Food* (uma associação internacional que objetiva promover maior apreciação da comida, valorizar as tradições culturais e o meio ambiente, etc.) e Universidade de Ciências Gastronômicas de Pollenzo (Itália)¹⁹. Ao fim do vídeo, houve uma conversa sobre memórias relativas a alimentos e receitas compartilhados na comunidade e na família dos presentes.

Após a conversa, os participantes foram divididos em pequenos grupos. Foram realizadas as seguintes perguntas dirigidas sobre comida, memória e patrimônio, que depois foram discutidas no grande grupo: o que eu quero que meus filhos/netos lembrem em relação à comida? Que alimentos estamos comendo e quais deixamos de consumir e por quê? Quais alimentos e receitas devemos preservar e por quê? Quais os significados destes alimentos? Quais comidas são tradicionais desta comunidade (ou seja, patrimônio desta comunidade)?

A equipe do estudo disponibilizou alguns ingredientes e, juntamente com ingredientes trazidos pelos próprios participantes, os grupos elaboraram suas preparações consideradas tradicionais, sem receitas pré-estabelecidas. Na oficina anterior, os participantes já haviam sido sensibilizados a pensarem sobre o assunto e, com base nisso, trazerem os ingredientes. Os pesquisadores, que coordenaram a atividade, atuaram como facilitadores da organização dos grupos e ingredientes. As receitas foram escolhidas pelos participantes, considerando suas memórias afetivas, receitas que lembrassem seus pais ou avós e que consideravam tradicionais. Algumas delas não eram consumidas há muitos anos, já outras eram preparadas nos dias atuais.

Ao final, foi realizada a degustação das preparações, quando foram discutidas as motivações para sua escolha, como foi ter que resgatar a preparação de antigamente, o que há de diferente em relação à preparação atual, etc.

Oficina 6: Acesso aos programas de combate à fome e exigibilidade do direito humano à alimentação

A última oficina teve como objetivos aumentar o conhecimento dos participantes sobre programas de combate à fome, através de uma conversa sobre seus objetivos e condicionalidades para acesso. Assim, buscou-se aumentar a consciência sobre sua prioridade no acesso aos mesmos, buscando o empoderamento dos indivíduos para a busca e garantia de seus direitos. Os programas abordados foram: Programa Bolsa Família (PBF), Programa Nacional de Fortalecimento da Agricultura Familiar (PRONAF), Programa de Aquisição de Alimentos (PAA), Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).

Foi entregue para cada participante um cartão que continha o nome de algum dos programas ou os objetivos de um deles. Em seguida, os indivíduos conversaram entre si e encontraram “os pares” (relacionar o programa aos objetivos). Após terem encontrado a relação entre os cartões, os grupos que foram formados conversaram em torno de 10 minutos sobre o programa (se já conheciam e se sabiam como proceder para participar do mesmo). Os coordenadores circulavam nos grupos e tentavam estimular a conversa. As ideias foram compartilhadas com o grande grupo e os coordenadores adicionaram informações sobre objetivos dos programas, formas de acessá-los, direito de acesso prioritário de populações específicas, como comunidades quilombolas, e esclareceram dúvidas.

DISCUSSÃO

Um dos desafios para a promoção da alimentação saudável é compreender que comer é mais do que uma ação de ingestão de alimentos e produtos comestíveis que contribuem para a

prevenção ou a ocorrência de doenças ²⁰. Porém, a nutrição frequentemente trabalha de forma apenas técnica e reducionista, menosprezando hábitos, crenças, representações e tabus populares ²¹. A valorização da preparação do dia a dia está se tornando central nas ações educativas de alimentação e nutrição, pois promove autonomia e prática de autocuidado ²⁰. As escolhas alimentares, independentemente da classe social, demandam medidas e/ou estratégias capazes de favorecer o empoderamento dos sujeitos para a seleção de um padrão alimentar ²².

A transmissão de conhecimentos sobre nutrição baseada em aspectos biológicos da alimentação, apesar de ser parte importante de intervenções de educação nutricional, não leva em consideração aspectos regionais e desigualdades sociais que comprometem o acesso da população a uma alimentação adequada ⁶. Um pressuposto da abordagem do déficit de conhecimento é o de que ele é responsável por escolhas alimentares “pobres”, então, transmitir conhecimento nutricional melhoraria essas escolhas e a saúde relacionada a elas. Porém, muitas pessoas que sofrem de pobreza alimentar já têm aspirações saudáveis, tornando necessária uma abordagem que responda às circunstâncias vividas e às necessidades reais das pessoas, evitando estigmatizar indivíduos que vivem em situação de insegurança alimentar e nutricional sem culpa própria ²³.

O foco do presente estudo foi descrever uma estratégia de educação alimentar e nutricional com a construção conjunta de processos que promovam a exigibilidade do direito humano à alimentação, a valorização de hábitos e tradições alimentares culturais e estímulo do consumo de alimentos saudáveis por comunidades quilombolas do RS, tendo como norteador das ações um diagnóstico prévio realizado nas comunidades. Entende-se que as representações sociais sobre alimentação estão na raiz do comportamento alimentar. Dessa forma, o modelo de intervenção adotado é fundamentado e norteado pela cultura alimentar. Por isso, espera-se que a mesma seja mais eficaz na promoção de uma alimentação saudável, pois leva em consideração um processo mais amplo, que, além dos aspectos biológicos e estritamente técnicos da nutrição, valoriza a cultura local, envolvendo a comunidade e levando em conta suas necessidades e demandas.

Trata-se de uma intervenção comunitária, direcionada para a promoção de mudanças de comportamentos a nível familiar e comunitário, levando em consideração a disponibilidade de alimentos e recursos nas comunidades. Buscou-se considerar o sujeito coletivo, incluindo indivíduos em diferentes fases do curso da vida e núcleos familiares. Cabe ressaltar que a abordagem e os recursos educacionais utilizados buscaram a participação ativa das comunidades, buscando favorecer o diálogo. O projeto maior, do qual esse estudo deriva, desenvolveu ainda outras intervenções em diferentes frentes, a fim de promover o comprometimento dos gestores e do legislativo municipal, a sensibilização dos profissionais da saúde e a visibilidade das condições de vida das comunidades quilombolas para que as demandas do grupo recebam maior atenção no contexto local. Dessa forma, o referido projeto abrange ações voltadas também para melhorar o contexto em que as pessoas vivem, o que determina em boa medida as práticas alimentares. O entendimento de que os sistemas alimentares determinam nossas escolhas é fundamental para entender que as decisões individuais, embora necessárias, não são suficientes para garantir práticas alimentares saudáveis e sustentáveis pela população ²⁰, tendo em vista que muitos grupos sociais parecem conhecer as recomendações dietéticas, mas não necessariamente as colocam em prática ¹².

Ao se planejar ações para a promoção da alimentação saudável, Proença (2010) ⁷ chama atenção para se tomar o cuidado de não hierarquizar os horizontes do ato alimentar, destacando bastante a saúde e, depois, a sociabilidade e o prazer, alertando que esse tipo de abordagem pode acompanhar-se de riscos na medida em que se observa a promoção dos modelos alimentares dos meios sociais dominantes, sejam esses representados tanto pelos pesquisadores quanto por pessoas influentes naquela sociedade. O estímulo à realização de refeições em companhia de familiares, com a valorização do consumo de alimentos da terra, pode contribuir para responder algumas questões de segurança alimentar e nutricional em grupos em situação de vulnerabilidade social ²⁴. As pessoas que sentem que recebem apoio, comunicação positiva de pessoas próximas, têm maior probabilidade de adotarem comportamentos mais saudáveis ²⁵. Assim, no presente estudo, não foi

limitada a participação dos moradores das comunidades quilombolas nas oficinas e procurou-se envolver toda a comunidade, inclusive membros de uma mesma família, nas oficinas. Essa pode ser uma maneira de estimular que se apoiem mutuamente para a adoção de comportamentos alimentares mais saudáveis.

A alimentação e nutrição constituem-se em requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania ²⁶. Organizar ações de promoção da alimentação saudável implica desenvolver mecanismos que apoiem os sujeitos a adotar modos de vida saudáveis, identificar e analisar de forma crítica, além de enfrentar hábitos e práticas não promotoras de saúde, aos quais muitas vezes estão submetidos ²⁶. Entre seus resultados potenciais, identifica-se a contribuição na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis e deficiências nutricionais, bem como a valorização das diferentes expressões da cultura alimentar, o fortalecimento de hábitos regionais, a redução do desperdício de alimentos, a promoção do consumo sustentável e da alimentação saudável ²⁷.

CONCLUSÃO

Nossa abordagem busca enfatizar as experiências, a cultura e as opiniões das pessoas que residem nas comunidades quilombolas incluídas no estudo, aspectos muitas vezes ignorados em pesquisas. No contexto do projeto “Educação Alimentar e Nutricional em Comunidades Quilombolas com Insegurança Alimentar: Resgate da Cultura Alimentar, Promoção da Alimentação Saudável e da Exigibilidade do Direito Humano à Alimentação”, a elucidação, ou seja, conhecer e compreender a cultura alimentar das comunidades quilombolas, foi de fundamental importância, pois o modelo de intervenção é um modelo que parte da cultura alimentar, ela fundamenta a intervenção.

A partir dos resultados de um diagnóstico prévio, realizado na fase I desse estudo, buscou-se desenvolver estratégias de educação nutricional através da construção conjunta de processos,

que promovam a exigibilidade do direito humano à alimentação, a valorização de hábitos e tradições culturais, o acesso e o consumo a alimentos saudáveis por comunidades quilombolas do Rio Grande do Sul.

Por fim, a elaboração de uma intervenção comunitária de educação alimentar e nutricional para a população quilombola gaúcha poderá nortear e subsidiar o planejamento e execução de iniciativas similares em outras comunidades quilombolas do estado, ou até mesmo do país.

REFERÊNCIAS

- 1- Santos, LAdaS. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. Ciênc. saúde coletiva [Internet]. 2012 Feb; 17(2): 455-462. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232012000200018&lng=en.
- 2- De Carvalho, AP; De Oliveira, VB; Santos, LCdos. Hábitos alimentares e práticas de educação nutricional: atenção a crianças de uma escola municipal de Belo Horizonte, Minas Gerais. Pediatría (São Paulo). 2010; 32(1):20-7.
- 3- Davanço, GM; Taddei, JAdeAC; Gaglianone, CP. Conhecimentos, atitudes e práticas de professores de ciclo básico, expostos e não expostos a curso de educação nutricional. Rev. Nutr. [Internet]. 2004 June; 17(2):177-184. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732004000200004&lng=en.
- 4- Gaglione, CP; Taddei, JAdeAC; Colugnati, FAB; Magalhães, CG; Davanço, GM; Macedo, Lde; et al. Nutrition education in public elementary schools of São Paulo, Brazil: the Reducing Risks of Illness and Death in Adulthood project. Rev. Nutr. [Internet]. 2006 June; 19(3):309-320. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732006000300002&lng=en.
- 5- BOURDIEU PO. Poder Simbólico. Lisboa, 1989. Disponível em: http://lpeq. quimica. ufg. br/ up/ 426/ o/ BOURDIEU_ Pierre. _ O_ poder_ simb% C3% B3lico. pdf.
- 6- Teixeira, PDS; Reis, BZ; Vieira, DAdosS; Costa, Dda; Costa, JO; Raposo, OFF; et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. Ciênc. saúde coletiva [Internet]. 2013 Feb; 18(2):347-356. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232013000200006&lng=en.

- 7- Proença, RPdaC. Alimentação e globalização: algumas reflexões. Cienc. Cult. [Internet]. 2010 Oct; 62(4):43-47. Disponível em: http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0009-67252010000400014&lng=en.
- 8- Boog, MCF. . Programa de educação nutricional em escola de ensino fundamental de zona rural. Rev. Nutr. [Internet]. 2010 Dec; 23(6):1005-1017. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732010000600007&lng=en.
- 9- Oliveira, LFCde. Segurança alimentar e nutricional no Brasil: da fome à obesidade [Dissertação]. Goiânia: Pontifícia Universidade Católica de Goiás – Programa de Mestrado em Desenvolvimento e Planejamento Territorial, 2014.
- 10- Neutzling MB, Bairros FS. Acesso aos Programas de Desenvolvimento Social e Combate à Fome e Repercussões na Segurança Alimentar e Nutricional das Comunidades Quilombolas do Rio Grande do Sul. Cadernos de Estudos – Secretaria de Avaliação e Gestão da Informação, v.16,p.239-241, 2014.
- 11- Bairros FSde. (In)Segurança Alimentar e Acesso aos Programas de Desenvolvimento Social e Combate à Fome de Comunidades Quilombolas do Estado do Rio Grande do Sul [Tese]. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul – PPG Epidemiologia, 2013.
- 12- Contreras J; Gracia M. Alimentação, sociedade e cultura. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2011.496p.
- 13- Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. III Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – por um desenvolvimento sustentável com soberania e segurança alimentar e nutricional. Relatório Final. Fortaleza: Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional; 2007. Disponível em: <http://www4.planalto.gov.br/consea/eventos/conferencias/arquivos-de-conferencias/3a->

[conferencia-nacional-de-seguranca-alimentar-e-nutricional/relatorio-final-iii-conferencia-nacional-de-seguranca-alimentar-e-nutricional.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/conferencia-nacional-de-seguranca-alimentar-e-nutricional/relatorio-final-iii-conferencia-nacional-de-seguranca-alimentar-e-nutricional.pdf).

- 14- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156p. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf.
- 15- Malta, DC; Morais Neto, OL; Silva, MMAda; Rocha, D; Castro, AMde; Reis, AACdos; et al. Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS): capítulos de uma caminhada ainda em construção. Ciên. Saúde coletiva [Internet]. 2016 June; 21(6):1683-1694. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232016000601683&script=sci_abstract&tlng=pt.
- 16- Bairros FS, Knauth DR, Neutzling MB, organizadoras. Oficinas culinárias em comunidades quilombolas do Rio Grande do Sul: ingredientes e modo de fazer. 1ª ed. Porto Alegre: UFRGS, 2017. 60p. Disponível em: <http://www.asbran.org.br/arquivos/quilombolas.pdf>.
- 17- Senado Federal. Guia traz dez novas regras para uma alimentação saudável. 2015 (4m26s). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=rDQv4IJMhT0>.
- 18- Ministério da Saúde, Agência Nacional de Vigilância Sanitária, Gerência Geral de Alimentos, Universidade de Brasília, Departamento de Nutrição. Rotulagem nutricional obrigatória: manual de orientação aos consumidores. Universidade de Brasília, 2005. 17p. Disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/396679/manual_consumidor.pdf/e31144d3-0207-4a37-9b3b-e4638d48934b.
- 19- Slow Food. Vídeo: raízes da gastronomia brasileira – comunidades afrodescendentes. 2014 (8m8s). Disponível em: <http://slowfoodbrasil.com/videos/165-videos-em-destaque/739-video-raizes-da-gastronomia-brasileira-comunidades-afrodescendentes>.

- 20- Castro, IRRde. Challenges and perspectives for the promotion of adequate and healthy food in Brazil. *Cad. Saúde Pública* [Internet]. 2015 Jan; 31(1):07-09. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2015000100007.
- 21- Figueroa, D. Padrões alimentares: da teoria à prática – o caso do Brasil. *Mneme Revista de Humanidades* [Internet]. 2004; 04(09):104-114. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/mneme/article/view/184/171>.
- 22- Pinheiro, ARdeO. A alimentação saudável e a promoção da saúde no contexto da segurança alimentar e nutricional. *Saúde em Debate* [Internet]. 2005; 29(70):125-139. Disponível em: <https://caemilioribas.files.wordpress.com/2009/09/a-alimentac3a7c3a3o-saudc3a1vel-e-a-ps.pdf>.
- 23- Graham, R; Stolte, O; Hodgetts, D; Chamberlain, K. Nutritionism and the construction of ‘poor choices’ in families facing food insecurity. *J Health Psychol.* 2016 Sep; 1:1359105316669879.
- 24- Moreira, SA. Alimentação e comensalidade: aspectos históricos e antropológicos. *Cienc. Cult.* [Internet]. 2010 Oct; 62(4):23-26. Disponível em: http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0009-67252010000400009&lng=en.
- 25- Burke, TJ; Segrin, C. Examining diet- and exercise-related communication in romantic relationships: associations with health behaviors. *Health Commun.* 2014; 29(9):877-87.
- 26- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. 84p. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf.
- 27- Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para políticas públicas. Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. 68p. Disponível em: http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf.

Este preprint foi submetido sob as seguintes condições:

- Os autores declaram que estão cientes que são os únicos responsáveis pelo conteúdo do preprint e que o depósito no SciELO Preprints não significa nenhum compromisso de parte do SciELO, exceto sua preservação e disseminação.
- Os autores declaram que os necessários Termos de Consentimento Livre e Esclarecido de participantes ou pacientes na pesquisa foram obtidos e estão descritos no manuscrito, quando aplicável.
- Os autores declaram que a elaboração do manuscrito seguiu as normas éticas de comunicação científica.
- Os autores declaram que os dados, aplicativos e outros conteúdos subjacentes ao manuscrito estão referenciados.
- O manuscrito depositado está no formato PDF.
- Os autores declaram que a pesquisa que deu origem ao manuscrito seguiu as boas práticas éticas e que as necessárias aprovações de comitês de ética de pesquisa, quando aplicável, estão descritas no manuscrito.
- Os autores declaram que uma vez que um manuscrito é postado no servidor SciELO Preprints, o mesmo só poderá ser retirado mediante pedido à Secretaria Editorial do SciELO Preprints, que afixará um aviso de retratação no seu lugar.
- Os autores concordam que o manuscrito aprovado será disponibilizado sob licença [Creative Commons CC-BY](#).
- O autor submissor declara que as contribuições de todos os autores e declaração de conflito de interesses estão incluídas de maneira explícita e em seções específicas do manuscrito.
- Os autores declaram que o manuscrito não foi depositado e/ou disponibilizado previamente em outro servidor de preprints ou publicado em um periódico.
- Caso o manuscrito esteja em processo de avaliação ou sendo preparado para publicação mas ainda não publicado por um periódico, os autores declaram que receberam autorização do periódico para realizar este depósito.
- O autor submissor declara que todos os autores do manuscrito concordam com a submissão ao SciELO Preprints.