

REL183 - APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS: DESENVOLVIMENTO DE OFICINA EM COMUNIDADE QUILOMBOLA
MÁRCIA DE FÁTIMA CORRÊA ALVES¹; MYLENNE CARDIM FERREIRA¹;
CLYVIA WANESSA GÓES SANTOS²; MAYARA MOURA³; ROSILENE COSTA REIS⁴

marcia.alves_19@live.com

¹Graduação, ²Mestrado, ³Especialização, ⁴Doutorado
Universidade Federal do Pará (UFPA)

Introdução: Aproveitamento integral dos alimentos consiste em utilizar todas as partes e/ou resíduos de determinado alimento, comumente desprezados, visando reduzir os custos das preparações, diminuir o desperdício alimentar, aumentar o valor nutricional e contribuir para a elaboração de novas preparações (GONDIM et al, 2005). No Brasil, estudos estimam que as famílias desperdiçam, em média, 20% dos alimentos que compram semanalmente, o equivalente a US\$ 1 bilhão por ano, que seria suficiente para alimentar 500 mil famílias, ou seja, possui um dos lixos mais ricos do mundo, levando-o a ser considerado o país do desperdício (LAURINDO & RIBEIRO, 2014). O desperdício de alimentos e a fome constituem um paradoxo social consequente de uma sociedade consumista e que desconhece a importância e as técnicas de utilização integral do alimento, que pode ser fonte alternativa de nutrientes, especialmente para populações carentes que padecem com deficiências dietéticas (VILELA et al, 2003). Um exemplo de população vulnerável são os quilombolas, grupos remanescentes de antigos quilombos, localizados principalmente nas áreas rurais, com relativo grau de isolamento geográfico, acarretando em problemas como a falta de posse de terra, ausência de renda fixa, acometimento por doenças, os fatores ambientais, a marginalidade e o analfabetismo, distinguindo-se de outros grupos por seus costumes, tradições, condição social, cultural e econômica (SILVA et al, 2008). As dificuldades enfrentadas pelas famílias quilombolas permitem supor que se encontram em certo nível de insegurança alimentar e nutricional, sem garantia do direito humano à alimentação adequada, um dos direitos fundamentais do homem. Portanto, para confrontar tal realidade, necessita-se implementar ações conjuntas para promoção da saúde e qualidade de vida desse grupo, como ações de educação alimentar e nutricional, que visam disseminar o conhecimento sobre a alimentação saudável. Nesse sentido, a oficina realizada na Comunidade Quilombola constitui uma estratégia de garantia da segurança alimentar e nutricional, pois tornou a população apta a desenvolver e elaborar receitas utilizando integralmente alimentos regionais e acessíveis, dando-lhes dignidade e autonomia, e colaborando para a redução do desperdício alimentar. **Objetivos:** Promover oficina como estratégia de educação alimentar e nutricional para o consumo de alimentos saudáveis pela comunidade quilombola; valorizar práticas alimentares tradicionais através do uso de alimentos regionais e acessíveis; contribuir para a efetivação do direito humano à alimentação adequada e para a redução do desperdício de alimentos. **Descrição da Experiência:** A equipe do Centro Especializado em Segurança Alimentar e Nutricional (CESAN/UFPA) chegou às 8:30h na comunidade quilombola Laranjituba, localizada próxima ao município de Abaetetuba, para dar início as atividades da oficina de Aproveitamento Integral dos Alimentos. Inicialmente, organizou-se a mesa de café da manhã, apresentou-se a equipe e serviu-se o café. Enquanto isso, organizou-se todo o material (não perecíveis, utensílios, equipamentos) que seria utilizado na oficina. O encontro contou com a participação de 16 mães, responsáveis pelas famílias. A abertura das atividades da oficina se deu com uma dinâmica de grupo, na qual o animador

solicitou que o grupo, de pé, formasse um grande círculo e deu início ao seguinte exercício: o animador deu um passo à frente, disse seu nome acompanhado de um gesto com as mãos ou com todo o corpo, de modo que as pessoas do grupo deveriam repetir o nome do animador e fazer o mesmo gesto. Prosseguindo, a pessoa à direita do animador disse seu nome e criou um novo gesto, o grupo repetiu o gesto dos colegas até todos se apresentarem, para integrar o grupo, aprendendo e fixando o nome de todos os participantes. Na sequência, realizou-se uma breve apresentação da oficina e explanação sobre o tema Segurança Alimentar e Nutricional, apresentação da pirâmide alimentar, valorizando o consumo dos alimentos comuns na região, a promoção da alimentação saudável e de fácil acesso, o incentivo à produção de alimentos locais para abastecer a comunidade e a merenda escolar, como a horta comunitária e a comercialização de produtos simples (biscoitos de castanha, compotas de frutas). Posteriormente, abordou-se o tema Aproveitamento Integral dos Alimentos, ressaltando a importância de não desperdiçar partes comestíveis, como folhas, caules, cascas, sementes e raízes de alimentos, pois possuem quantidades consideradas de vitaminas e minerais importantes para o organismo. Em seguida, explicou-se a importância da lavagem das mãos e sua forma correta, a higienização adequada dos alimentos e a desinfecção da água, reforçando o cuidado na preparação dos alimentos do ponto de vista higiênico sanitário. Para as apresentações anteriores foram utilizados banners e folder. A continuidade das atividades deu-se com a divisão das participantes em 4 grupos de 4 pessoas. Distribuíram-se os aventais e toucas descartáveis para que todos utilizassem. Cada nutricionista foi facilitadora de um grupo, acompanharam e orientaram o passo a passo no preparo das receitas de cada grupo. Durante a elaboração das receitas foi orientado a finalidade das preparações do ponto de vista nutricional e econômico, sempre utilizando as sobras dos alimentos para outras utilidades. À medida que os grupos concluíam as preparações, organizou-se uma mesa para apresentação de cada grupo e das preparações. As 12:30h, iniciou-se as apresentações dos grupos. Em seguida, foi o momento da degustação de todas as preparações elaboradas. Finalizou-se as atividades da oficina às 13h com os agradecimentos, sugestões e avaliação do encontro através da aplicação um questionário sobre o evento. **Resultados:** Todas as preparações foram devidamente executadas e alcançaram as características sensoriais e nutricionais desejadas. A avaliação do encontro se deu através de um pequeno questionário estruturado, contendo as escalas “ótimo” “bom” “regular” e “ruim” para classificar as seguintes perguntas: 1. O que achou do encontro; 2. A oficina foi...; 3. O conhecimento repassado foi...; 4. A contribuição dos profissionais foi...; 5. O seu aprendizado na oficina foi...; 6. A sua interação com a equipe foi... Os resultados se mostraram satisfatoriamente positivos, pois as três primeiras perguntas foram classificadas como “ótimo” por 88,3% das participantes e como “bom” por 11,7%. Quando questionadas sobre a contribuição dos profissionais envolvidos, aprendizado adquirido e interação entre os colegas de equipe, obteve-se o mesmo resultado de 94,2% como “ótimo” e 5,8% como “bom”, para todas as perguntas anteriores. **Conclusão ou Considerações Finais:** O encontro possibilitou a identificação dos problemas sofridos pela comunidade, seus costumes, fontes econômicas, população, etc., os quais apontaram para a presença da condição de insegurança alimentar entre as famílias. Por isso, ações como oficinas que, neste caso, propôs a temática do aproveitamento integral dos alimentos, são extremamente importantes, pois resgatam o conceito de alimentação saudável, valorizam a cultura alimentar do grupo e fortalecem atitudes sustentáveis. Dessa forma, notou-se grande sensibilização das participantes com a atividade desenvolvida e com as informações obtidas, fato que se reflete na avaliação final

positiva. Portanto, sabendo da relevância em registrar e disseminar o conhecimento sobre esta experiência, elaborou-se o relatório intitulado “Segurança Alimentar em Comunidades Quilombolas”, desenvolvido pelo CESAN/UFPA, constando informações sobre a Comunidade Laranjituba, detalhamento das atividades promovidas durante o encontro, receitas, lista de compras, entre outras informações.

Referências Bibliográficas:

GONDIM, J.A.M et al. Composição centesimal e de minerais em cascas de frutas. Revista de Ciência e Tecnologia de Alimentos. São Paulo, v. 25, n.4, p. 825-827, out/dez, 2005.

LAURINDO, T.R; RIBEIRO, K.A.R. Aproveitamento integral dos alimentos. Interciência e Sociedade. v.3, n.2, 2014.

VILELA, N.J et al. O Peso da Perda de Alimentos para a Sociedade: O Caso das Hortaliças. Revista Horticultura Brasileira, Brasília, v. 21, n. 2, p. 141-143, Abril/Junho, 2003.

SILVA, D.O et al. A rede de causalidade da insegurança alimentar e nutricional de comunidades quilombolas com a construção da rodovia BR-163, Pará, Brasil. Revista de Nutrição, 21:83-97, 2008.