

A TUA AÇÃO EM SUSTENTABILIDADE: APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

Leniatti Galiza Gama
Maria de Fatima Alves Figueiredo
Luciana Trigueiro de Andrade
Julio Emmanuel da Costa Calixto
Ygor Gardel Santos de Lima
Pedro Paulo Sampaio de Lacerda
Evelin Sarmento de Carvalho

RESUMO

Apresenta resultado dos cursos de capacitação em aproveitamento integral dos alimentos. Foram ministradas quatro capacitações com carga horária de 12h cada, utilizando-se de uma metodologia predominantemente prática, sendo que, em três delas, os alunos bolsistas e voluntários ministraram parte da carga horária da capacitação. No primeiro dia das capacitações foram aplicados os questionários socioeconômicos para avaliar o perfil do público alvo bem como os conhecimentos que este público já possui sobre a temática a ser abordada, e, no último dia o questionário avaliativo para avaliar os pontos positivos e negativos das capacitações, além do desempenho dos alunos ministrantes. Ao final do projeto, foram capacitadas 55 mulheres que foram conscientizadas sobre a importância de uma alimentação saudável e a redução dos impactos ambientais, devido ao menor desperdício dos alimentos e de ampliar as chances dessa comunidade entrar ou mesmo permanecer no mercado de trabalho.

Palavras-chave: Alimentação saudável. Aproveitamento de alimentos. Conscientização.
Mercado de trabalho.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com dados apresentados no caderno temático “A nutrição e o consumo consciente” do Instituto Akatu aproximadamente 64% do que se planta no Brasil é perdido ao longo da cadeia produtiva: “20% na colheita; 8% no transporte e armazenamento; 15% na

indústria de processamento; 1% no varejo e 20% no processamento culinário e hábitos alimentares” (INSTITUTO AKATU, 2004, p. 45).

A forma mais comum de desperdício caseiro é a distorção no uso do alimento. Talos, folhas e cascas são, muitas vezes, mais nutritivos do que a parte dos alimentos que estamos habituados a consumir. “Um quarto de toda produção nacional de frutas, verduras e legumes não são aproveitados. Utilizar o alimento em sua totalidade significa mais do que economia. Significa usar os recursos disponíveis sem desperdício, reciclar, respeitar a natureza e alimentar-se bem [...]” (BADAWI, 2013).

Vale ressaltar que o foco das ações educativas relacionado a hábitos alimentares são atribuídos as mulheres, já que as mesmas, frequentemente, e, quase exclusivamente, estão presentes nos momentos das refeições em família e, mais especialmente, por acreditar que a maioria são importantes agentes no processo de promoção e manutenção da saúde no âmbito familiar.

Diante disso e também por questões da vulnerabilidade em que se encontram as mulheres no momento atual por conta da violência e da violação dos direitos humanos que afeta principalmente esse público é que optou-se nesse projeto valorizar as mulheres com objetivo de capacitá-la para o mundo do trabalho, promovendo, assim, a cidadania e qualidade de vida para essa comunidade.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A alimentação tem se tornado um tema de interesse da maioria das pessoas, principalmente, nesses últimos anos, em que se observa um aumento na ocorrência de distúrbios associados à nutrição. Os excessos na alimentação respondem pelos casos de colesterol elevado, hipertensão e obesidade até mesmo em crianças, o que pode causar maiores problemas de saúde na idade adulta.

Um estudo avaliativo dos fatores de risco para doenças crônicas revelou diferenças significativas entre homens e mulheres, sendo mais frequente neles o consumo insuficiente de frutas e hortaliças, o consumo excessivo de bebidas alcoólicas e o excesso de peso, e nelas o sedentarismo e a hipertensão (MONTEIRO, 2005).

A falta de nutrientes também é prejudicial, podendo ser exemplificada pela osteoporose e pela desnutrição protéico-calórica (ESCOTT-STUMP; MAHAN; RAYMOND, 2005). Esse é um fato preocupante no caso do Brasil que é o quarto produtor mundial de

alimentos, produzindo 25,7% a mais do que necessita para alimentar a sua população (INSTITUTO AKATU, 2004).

Saúde, cidadania e qualidade de vida estão intimamente relacionadas aos hábitos alimentares, e a falta de informação é um dos maiores problemas sobre o aproveitamento integral dos alimentos. Sendo assim, o objetivo deste trabalho foi propiciar a construção de novos hábitos alimentares no cotidiano dos participantes, trazendo como consequência a diminuição dos resíduos e preservação do meio ambiente, atendendo aos três princípios básicos de aproveitar os alimentos integralmente: economia, saúde e cidadania.

O desconhecimento dos princípios nutritivos do alimento, bem como o seu não aproveitamento adequado, ocasiona o desperdício de toneladas de recursos alimentares. O desperdício é um sério problema a ser resolvido na produção e distribuição de alimentos, principalmente em países subdesenvolvidos ou em desenvolvimento. O crescimento da população mundial, mesmo que amparado pelos rápidos avanços da tecnologia, nos faz crer que o desperdício de alimentos é uma atitude injustificável. Por isso, não podemos mais desperdiçar (BANCO, 2003, p. 9).

3 MATERIAS E MÉTODO

O presente projeto foi submetido à plataforma Brasil para apreciação pelo colegiado do comitê de ética do IFPB, onde obteve aprovação sob o número CAAE 56849516.0.0000.5185, objetivando executar as etapas posteriores, sendo a primeira, a apresentação detalhada dos projetos do Núcleo de Extensão De Mãos Dadas com a Comunidade aprovados no Edital de Extensão de número 005/2016 aos alunos do 3º ano do curso técnico integrado em Recursos Pesqueiros, como parte da disciplina Tecnologia do Pescado. Os professores da disciplina, o bolsista do projeto, bem como outros alunos dessa disciplina desenvolveram apresentações, panfletos para divulgação, palestras, e a cartilha de aproveitamento integral dos alimentos que era entregue aos participantes dos cursos.

Foi realizado um contato com as associações dos moradores do Jardim Camboinha, de Cabedelo, de Lucena, e de outras localidades próximas, tendo como resultado uma reunião no IFPB *Campus* Cabedelo com líderes de algumas entidades, como o Centro de Referência da Assistência Social (CRAS) de Cabedelo, Instituto Mar de Esperança (IME) de Lucena, Cooperativa de Pescadores (COTEPE), Projeto Reviver. Uma agenda de cursos foi pré-definida, e novas parcerias foram feitas na ocasião.

Os bolsistas e voluntários realizaram a revisão bibliográfica e as capacitações foram realizadas pelos professores com a finalidade de se tornarem capazes de capacitar os

participantes dos cursos oferecidos à comunidade. A divulgação era realizada pela equipe envolvida e pelos parceiros, através de cartazes, comunicação verbal, carros de som, redes sociais. Ainda indicavam participantes, sendo os principais critérios, o desemprego e o gênero feminino, de forma que a capacitação fosse um diferencial na inserção no mundo do trabalho.

Os parceiros ainda se comprometiam em inscreverem os participantes, oferecerem um ambiente com condições favoráveis para receber a equipe ministradora da capacitação bem como os participantes.

As capacitações foram realizadas em quatro instituições: no Instituto Mar de Esperança localizado no Município de Lucena, na Casa Shalon, no bairro do Bessa, na Fábrica de Vencedores, no centro de Cabedelo e para o CRAS nas dependências do IFPB campus Cabedelo. Na ocasião dos cursos, era apresentado o TCLE aos participantes e na ocasião era explicada a função deste documento e do projeto além da não obrigatoriedade em se identificar e participar dessa etapa da pesquisa que consistia em responder o questionário socioeconômico, avaliações referentes ao curso, aos instrutores, entre outros pontos.

A equipe tabulou os dados de todos os questionários aplicados e produziu os gráficos no Software Excell do Microsoft Office 2007.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na figura 1, podemos analisar o perfil dos participantes das 4 capacitações de Aproveitamento Integral dos Alimentos. Observou-se que 92% dos participantes se declararam ser do gênero feminino, uma grande diversidade e amplitude em relação às faixas etárias, sendo a maior porcentagem observada na faixa compreendida entre 31 a 40 anos de idade (21%), de maioria residente em Cabedelo (63%), seguido do Município de Lucena (37%). Os participantes tinham variados graus de instrução de ensino, do fundamental I incompleto à pós-graduação concluída, sendo a maior concentração de instrução no ensino médio completo (36%) e 77% estudou a maior parte em escolas públicas contra 3% do público que estudou sempre em escola particular.

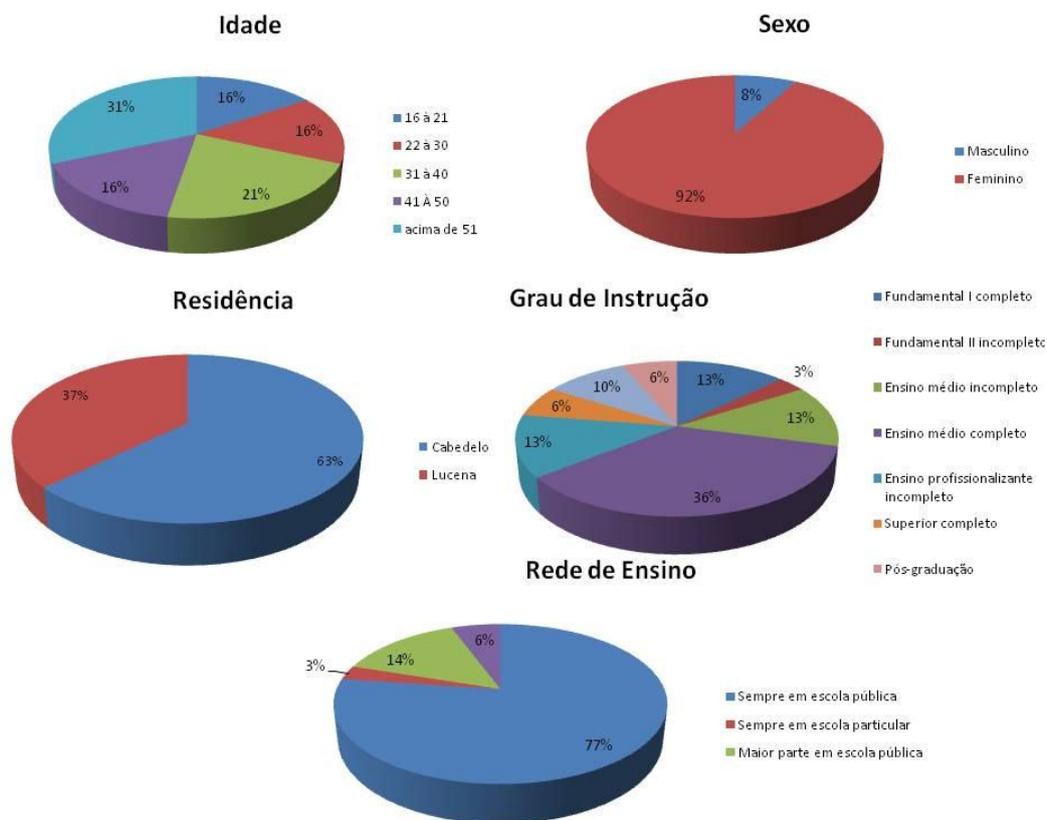


Figura 1 - Perfil dos participantes das capacitações. Fonte: dados da pesquisa (2016)

Na Figura 2, quanto ao perfil trabalhista e financeiro dos participantes, observou-se que a maioria tem renda mensal familiar de 1 salário mínimo (54%), seguido de 1 a 2 salários mínimos (20%), contra 3% que ganham de 5 a 10 salários mínimos. Também se constatou que 30% não trabalham, 17% nunca trabalharam mas gostariam, 17% trabalham por conta própria e 11% têm trabalho com vínculo. 50% trabalham oferecendo serviços, 33% trabalham principalmente em comércio, restaurantes e bares. 37% dos participantes trabalham até 20 horas semanais e 25% trabalham eventualmente. 47% têm alguma renda e dividem as despesas com os familiares. Quanto aos benefícios concedidos pelo governo, como o auxílio bolsa família, bolsa de estudos, entre outros, 46% dizem receber.

Dessa forma, os objetivos referentes ao tipo de público-alvo foram alcançados, as mulheres de Cabedelo e adjacências em idade que indicam responsabilidades maiores quanto à família, ao trabalho ou não estão inseridas atualmente no mercado de trabalho (47%) (Figura 2).

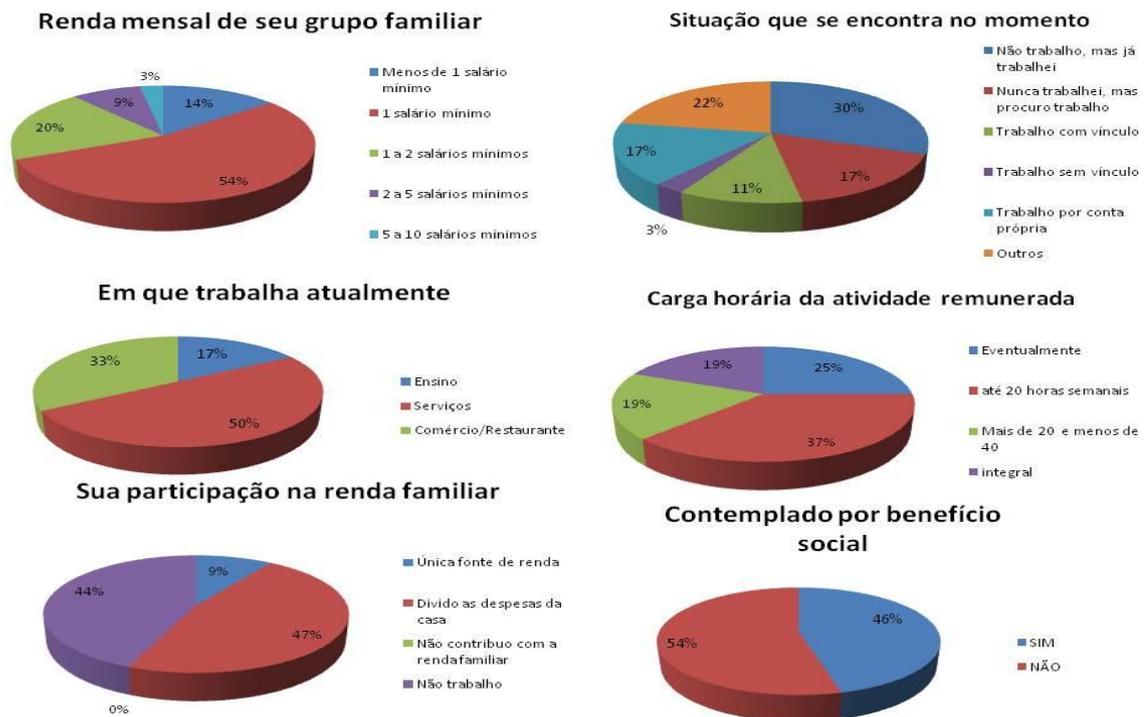


Figura 2 - Perfil trabalhista/financeiro dos participantes das capacitações. Fonte: dados da pesquisa (2016)

Constatou-se ainda que 40% dos participantes trabalham na área de alimentos, a maioria em bares e restaurantes (50%) e todos (100%) trabalham a 5 anos ou mais, e destes, 40% pretendem continuar na área (Figura 3).

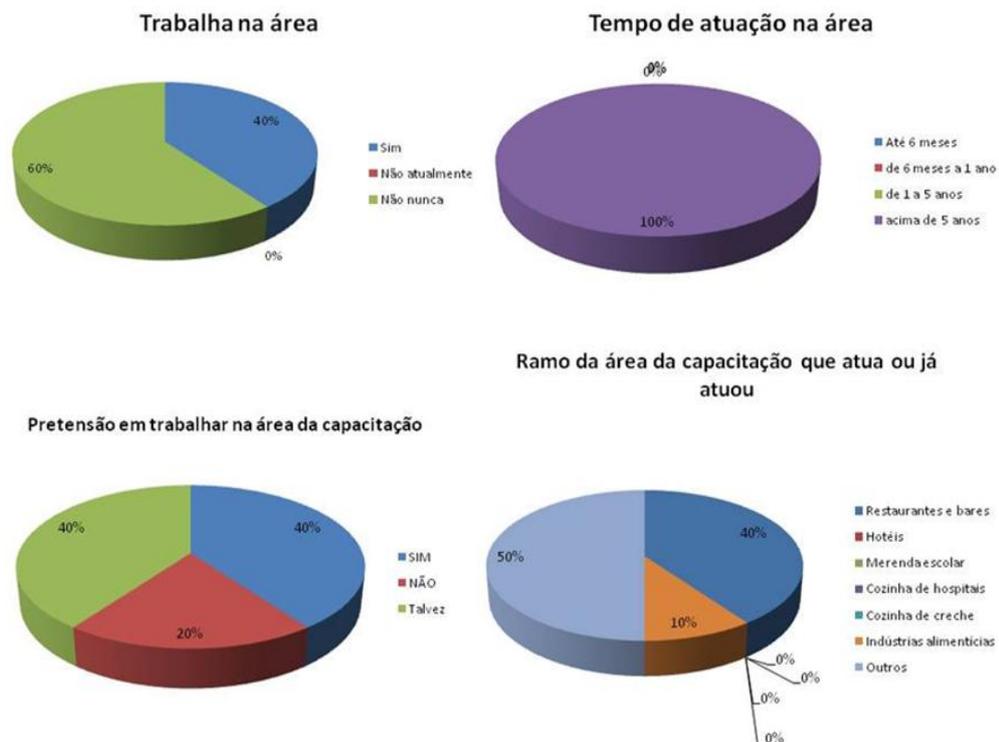


Figura 3 - Perfil dos participantes quanto à área das capacitações. Fonte: dados da pesquisa (2016)

De acordo com a Figura 4, pôde-se observar que os participantes do curso de Aproveitamento Integral dos Alimentos consideraram a capacitação proveitosa para a formação profissional (97%), o curso atendeu às expectativas (97%), o material didático elaborado pela equipe contribuiu para o aprendizado dos participantes (80%) e as instalações foram satisfatórias (83%).

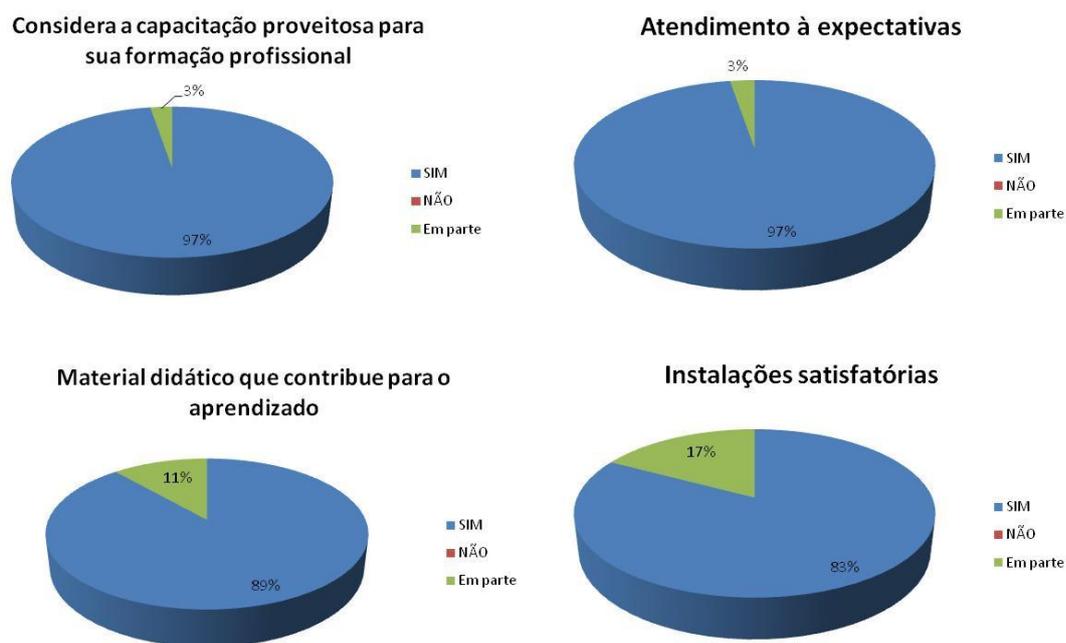


Figura 4 - Avaliação das capacitações. Fonte: dados da pesquisa (2016)



Figura 5 - Avaliação dos instrutores nas capacitações. Fonte: dados da pesquisa (2016)

Ao fim de cada um dos quatro cursos realizados, era aplicado um questionário de verificação de grau de aprendizado específico no qual foi observado que os participantes tiveram os maiores índices em acertos nos assuntos abordados sobre nutrientes importantes

(51,52%), Aproveitamento de alimentos (78,57%), grupos de alimentos (39,29%) e alimentação saudável (74,07%) (Figura 6).

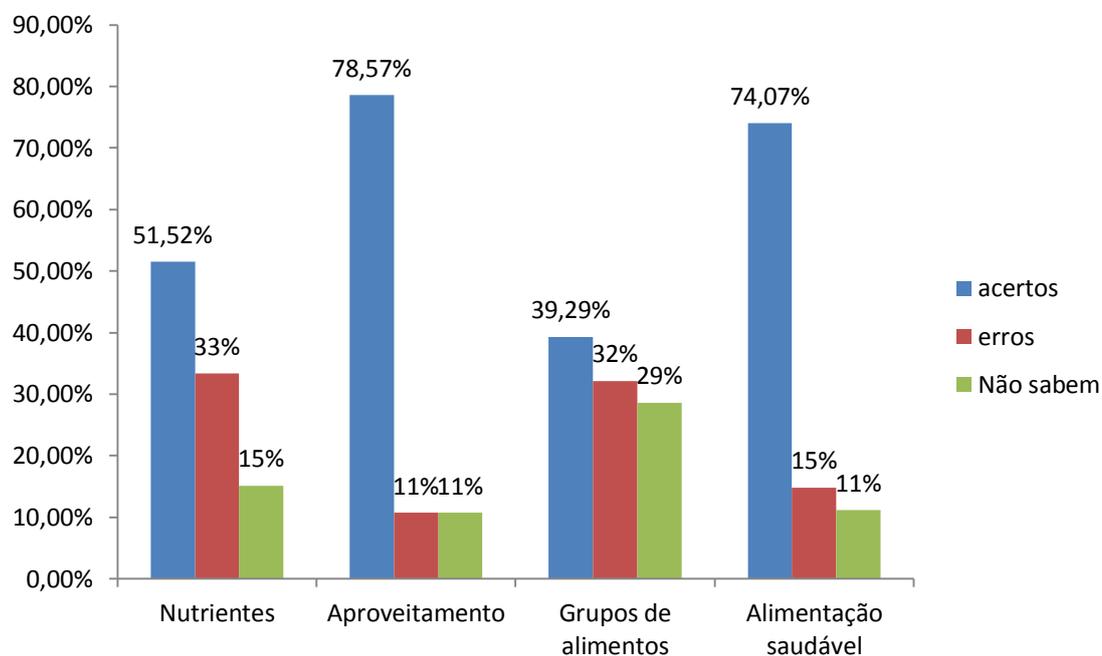


Figura 6 - Avaliação do grau de aprendizado. Fonte: dados da pesquisa (2016)

As capacitações foram realizadas em parceria com o IME (Instituto Mar de Esperança de Lucena), Casa Shalon (Lar evangélico da criança e do adolescente), Fábrica de Vencedores e para o CRAS nas dependências do IFPB campus Cabedelo.

5 CONCLUSÃO

A equipe comprometida com este curso de Aproveitamento Integral de Alimentos possibilitou a capacitação de 55 pessoas, sendo a maioria mulheres que agregaram mais conhecimento teórico e prático sobre o assunto, do qual uma parte significativa, já atuava ou pretende ser inserida ao mercado de trabalho ou implantar um negócio com mais lucratividade e qualidade.

YOUR ACTION IN SUSTAINABILITY: INTEGRAL FOOD ALLOWANCE

ABSTRACT

Presents results of training courses in the integral use of food. Four trainings were given with a 12h each, using a predominantly practical methodology, and in three of them, scholarship students and volunteers taught part of the training timetable. On the first day of the trainings, the socio-economic questionnaires were applied to assess the profile of the target audience as well as the knowledge that this public already has about the subject to be addressed and, on the last day, the evaluation questionnaire to assess the positives and negatives of the training , As well as the performance of the students. At the end of the project, 55 women were trained who became aware of the importance of healthy eating and reducing environmental impacts due to less food waste and increasing the chances of that community entering or even staying in the labor market.

Keywords: Healthy eating. Use of food. Awareness. Job market.

REFERÊNCIAS

- BADAWI, C. **Aproveitamento integral dos alimentos: melhor sobrar do que faltar?** 2013. Disponível em: <<http://geoarte-sonia.blogspot.com.br/2013/10/texto-aproveitamento-integral-dos.html>>. Acesso em: 20 fev. 2016.
- BANCO de alimentos e colheita urbana. Aproveitamento de Integral de Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. 45 p. (Mesa Brasil SESC segurança alimentar e nutricional). Disponível em: <<http://www.sesc.com.br/mesabrasil/cartilhas/cartilha7.pdf>> . Acesso em: 14 dez. 2015.
- ESCOTT-STUMP, Sylvia; MAHAN, Kathleen L.; RAYMOND, Janice L. KRAUSE: alimentos, nutrição e dietoterapia. 11. ed. São Paulo: Elsevier / Medicina Nacionais, 2005.
- INSTITUTO AKATU. Um panorama brasileiro da alimentação. **Caderno Temático: a nutrição e o consumo consciente**. São Paulo, 2004. p. 44-45. Disponível em: <[http://www.akatu.org.br/Content/Akatu/Arquivos/file/nutricao\(2\).pdf](http://www.akatu.org.br/Content/Akatu/Arquivos/file/nutricao(2).pdf)>. Acesso em: 14 dez. 2015
- MONTEIRO, C. A. et al. Monitoramento de fatores de risco para doenças crônicas. **Saúde Pública**, v. 39, n. 1, p. 47-57, Jan. 2005.