

Maria de Fátima Alves F. de Lacerda, Beatriz Alves de Sousa,

Os Membros do núcleo “Ainda é tempo de viver” da Rede Rizoma IFPB: Tecnologia em Extensão participaram de uma oficina de reaproveitamento alimentar que aconteceu no Laboratório de Reaproveitamento do Pescado localizado no IFPB, Campus Cabedelo, no dia 21 de junho de 2017.

A oficina foi ofertada pelo núcleo “De Mãos Dadas Com a Comunidade: desenvolvendo ações educativas no Município de Cabedelo, PB (DEMADC)”, Estiveram presentes além da Professora Fátima Lacerda e da articuladora do núcleo Ainda é tempo de viver Beatriz Alves de Sousa, os idosos e idosas participantes do referido núcleo, os bolsistas e voluntários: Maria Késia Ribeiro de Freitas, Julio Emmanuel da Costa Calixto, Paloma Viturino dos Santos Silva, Maiara de Oliveira Lima e Mariana Cordeiro da Silva do núcleo DEMADC, Daniel T. Amaral bolsista do projeto EDUCOM e Fernando A. A. de Macêdo Junior voluntário do núcleo Ainda é tempo de viver. Essa oficina faz parte de uma parceria firmada entre os dois núcleos citados.

Para a Professora Fátima Lacerda articuladora do DEMADC essa parceria

com o núcleo Ainda é Tempo de Viver tem como objetivo criar a oportunidade de troca de experiência com o referido núcleo, aproximar a comunidade dos estudantes além, de possibilitar a expansão da Rede Rizoma.

De acordo com Beatriz Alves o Núcleo Ainda é tempo de viver tem como objetivo promover ações que contribua para melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas. Assim sendo, qualquer atividade que possa atuar nesse sentido é de fundamental importância para seus beneficiários. E cuidar da alimentação é cuidar da saúde, pois uma alimentação adequada e variada fornece nutrientes necessários para defender o organismo de doenças como obesidade, diabetes, pressão alta e outros tipos de doenças decorrentes da ingestão insuficiente de nutrientes.

Sabemos também que com o avanço da idade ocorrem alterações no metabolismo humano ocasionando mudanças nas suas necessidades nutricionais, portanto, a sua alimentação precisa ter atenção especial. Por isso, a importância dessa parceria com o DEMADC.

Nessa oficina aprendemos agregar valor nutricional às preparações de alimentos



utilizando cascas e talos dos legumes, frutas e verduras bem como o aproveitamento das cascas do camarão que apresenta em sua composição nutrientes importantes para saúde do ser humano. Além de outras informações importantes sobre: higienização, qualidade dos alimentos, formas de evitar a contaminação principalmente na hora do preparo. Acrescentou Beatriz

Assim, destaca-se como ponto alto do evento o fortalecimento de parcerias entre os Núcleos da Rede Rizoma IFPB: Tecnologia em Extensão. Bem com sua contribuição para ampliação e fortalecimento da Rede Rizoma.



Imagem 1– Preparação para oficina. Fonte: acervo do Núcleo Ainda é tempo de viver

1 NÚCLEO DE EXTENSÃO DEMADC: PRESERVAÇÃO AMBIENTAL, SUSTENTABILIDADE E REAPROVEITAMENTO ALIMENTAR

O objetivo do núcleo de extensão DEMADC é capacitar às comunidades do

Município de Cabedelo e adjacências a partir do desenvolvimento de competências multidisciplinares dos discentes dos cursos técnicos integrados em Recursos Pesqueiros e Meio Ambiente, envolvendo as disciplinas Tecnologia do Pescado e Educação ambiental, respectivamente, quanto à cadeia do processamento de pescados/alimentos.

Para atender seus objetivos este núcleo vem desenvolvendo ações que contemplam toda a cadeia do processamento de pescados e outros alimentos, desde a reciclagem dos resíduos orgânicos pela compostagem, enfocando a sustentabilidade e a preservação ambiental, a habilitação dos manipuladores quanto à higienização e elaboração de produtos alimentícios, incluindo o aproveitamento integral dos alimentos, por meios dos seguintes projetos:

1 Ensinar para aprender: ações educativas com enfoque nas Boas Práticas de Fabricação e na Educação Ambiental;

2 Conhecimento, habilidade e atitude: contribuição dos estudantes do curso técnico em recursos pesqueiros para o desenvolvimento local e sustentável da comunidade de Cabedelo - PB;

3 A tua ação em sustentabilidade: aproveitamento integral dos alimentos;

4 Compostagem e hortas caseiras: contribuição para melhoria da qualidade de

vida e do meio ambiente da comunidade de Cabedelo - PB.

Como forma efetiva para diminuir os impactos ambientais o DEMADC tem desenvolvidos projetos nesta área, com ações educativas de Boas Práticas de Fabricação e na Educação Ambiental, objetivando também, atender uma demanda da comunidade externa e da sociedade de uma forma geral, uma vez que o consumidor está cada vez mais exigente quanto à qualidade do alimento que adquire e aos impactos da produção desse alimento no meio ambiente.

Outras questões observadas pelos membros do DEMADC foram as práticas inadequadas durante o processamento dos alimentos em particular dos pescados bem como, o aproveitamento integral dos alimentos uma vez que, de acordo com Mattar et al (2003), aproximadamente 64% do que se planta no Brasil é perdido ao longo da cadeia produtiva, sendo a casa o local de maior desperdício.

Para Badawi (2009) utilizar o alimento em sua totalidade significa mais do que economia, significa usar os recursos disponíveis sem desperdício. Complementando esse pensamento Monteiro et al (2005) aduz que aproveitar os alimentos de forma integral além de reduzir o custo nas compras dos produtos possibilitando uma frequência maior de

refeições diárias, reduz as carências nutricionais evitando a obesidade e outras doenças decorrentes da falta de nutrientes no organismo.

Os trabalhos do núcleo envolvem atualmente todos os discentes do 3º ano do Curso Técnico Integrado em Recursos Pesqueiros, e parte da turma do 4º ano do Curso Técnico Integrado em Meio Ambiente, além de discentes voluntários e bolsistas do Curso Superior de Design Gráfico todos do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB), *Campus Cabedelo*.

A participação dos estudantes garante que os futuros técnicos vão estar aptos a desempenharem de forma prática o que viram na teoria construída no decorrer dos três anos de curso, proporcionando, ainda, desenvolvimento social e local. Isso mostra que os estudantes estão sendo preparados para atuarem na iniciativa pública e privada, organizações do terceiro setor ou como empreendedores, atendendo, assim, aos objetivos dos PPCs dos referidos cursos.

Nessa perspectiva, este núcleo apresenta como diferencial para construção do conhecimento pelos próprios discentes, através do repasse do que aprenderam para comunidade, rompendo os “muros” do Instituto, aproximando-os e construindo “pontes” para a interação do mesmo com a comunidade.



Os estudantes colaboram no desenvolvimento dos projetos auxiliando em todo o processo de planejamento e execução dos mesmos, sob orientação e acompanhamento do coordenador de cada projeto.

Os estudantes são responsáveis pelo repasse do conhecimento à comunidade, por meio de capacitações de curta duração, sendo o mesmo avaliado pela própria comunidade. Trata-se de uma atividade de extensão que qualifica profissionalmente os estudantes ao tempo que contribui com a política da Instituição, isto é,

impõe a construção de respostas para diversos desafios, tais como, o da formação do profissional, da organização curricular integrada, da utilização de metodologias e mecanismos de assistência que favoreçam a permanência e a aprendizagem do estudante (BRASIL, 2005).

Assim, foram elaborados, em conjunto com os discentes e bolsistas, materiais didático-pedagógicos (plano de cursos e apostilas) para cada capacitação, de forma a facilitar o acesso às informações indispensáveis para o processo ensino-aprendizagem. Foram elaborados, também, outros materiais necessários ao acesso às capacitações (ficha de inscrição), coleta de dados (questionário socioeconômico e conhecimentos específicos) e avaliação das atividades (ficha de avaliação da capacitação), de forma a cadastrar,

identificar o perfil do público-alvo e avaliar o processo de ensino-aprendizagem.

Diante do exposto fica clara a importância desses projetos que contribuem para educação ambiental e para a melhora da saúde e qualidade de vida dos indivíduos.

O projeto “A tua ação em sustentabilidade: aproveitamento integral dos alimentos” do qual faz parte essa ação realizou oito oficinas nesse período de vigência, dentre elas esta que atendeu a demanda do Núcleo “Ainda é tempo de viver” que teve como objetivo conscientizar os participantes a reaproveitar os alimentos da melhor forma, ensinando receitas criativas e ricas em nutrientes. Para Gondim et al (2005, p. 825), independentemente de qualquer idade o homem necessita de uma alimentação:

[...] rica em nutrientes, isto pode ser alcançado com partes de alimentos que normalmente são desprezadas. Sendo assim, é importante a utilização de cascas, talos e folhas, pois o aproveitamento integral dos alimentos, além de diminuir os gastos com alimentação e melhorar a qualidade nutricional do cardápio, reduz o desperdício de alimentos e torna possível a criação de novas receitas, como, por exemplo, sucos, doces, geleias e farinhas.

Especificando o foco dessa ação podemos afirmar que foi ensinar os participantes do Núcleo “Ainda é tempo de viver” a preparar os alimentos de forma segura, utilizando os produtos de forma integral. Foi preparado um jantar com alimentos ditos alternativos ricos em

nutrientes. A professora ensinou: como higienizar as mãos, higienizar os produtos que foram utilizados para preparação da comida, limpeza do ambiente... mostrando que as práticas inadequadas durante o processamento dos alimentos podem facilitar a contaminação, a sobrevivência e a multiplicação de microrganismos causadores de Doenças Transmitidas por Alimentos (DTA). E ainda repassou informações sobre a qualidade dos alimentos que adquirimos, sobre principais pontos de contaminação durante o processamento dos mesmos e quais os cuidados essenciais para garantir segurança do que comemos.



Imagem 2 – Preparação dos alimentos. Fonte: acervo do Núcleo Ainda é tempo de viver

Foi preparado um jantar com o seguinte cardápio: Arroz enriquecido com casca talos e folhas de verduras; Bobó de casca de camarão; Bife de casca de banana; Banana empanada; Farofa de casca de

camarão (resíduo); Salada tropical; Suco verde da horta e Brigadeiro de macaxeira.



Imagem 3 – Preparação dos alimentos. Fonte: acervo do Núcleo Ainda é tempo de viver

Após a preparação a comida foi servida e foi elogiada por todos.

Eis alguns depoimentos dos membros do Núcleo Ainda é tempo de viver.

Não sabia que casca de camarão pudesse dá um bobó tão saboroso o jantar estava uma delícia e, mas saber que é saudável, bom para nossa saúde é demais. Pena que foi pouco tempo se. pudesse acontecer outras vezes. Por que uma vez só não dá para aprender tudo (Mariza).

Aprendi muito mesmo. Essa oficina foi muito proveitosa aprendi aproveitar alimentos que até jogava fora (Sonia).

Foi muito bom o acolhimento da professora, a forma como ela passava a receita, muito educada. As comidas o suco a farofa... Foi tudo muito importante. Achei

muito importante também conhecer o produto usado para lavar as verduras. (Lourdes Andrade).

Entendendo que desperdícios de partes desses alimentos importantes para nossa saúde ocorre pelo desconhecimento dos princípios nutritivos dos mesmos pela falta de informação a respeito disso é que avaliamos a importância dessa oficina para os beneficiários do Núcleo Ainda é tempo de viver.

Ressaltamos ainda, que além de ensinar de forma prazerosa como reaproveitar os alimentos, desenvolveu um sentimento de pertencimento nos participantes, criando um vínculo de socialização e convivência comunitária. Também, não podemos deixar de evidenciar a importância dessa parceria entre os núcleos para ampliar e fortalecer a Rede Rizoma.

REFERÊNCIAS

BADAWI, C. **Estratégia curricular em marketing da nutrição**. São Paulo: USP. [2009]. Disponível em: www.nutrociencia.com.br. Acesso em: 04 set. 2017.

BRASIL. **Documento base programa de integração da educação profissional técnica de nível médio ao ensino médio na modalidade de educação de jovens e adultos**. Brasília, DF: Ministério da Educação, Secretária de Educação Profissional, 2005.

GONDIM, J.A.M. et al. Composição centesimal e de minerais em cascas de frutas. **Ciência e Tecnologia de Alimentos**, [online], v. 25, n. 4, p. 825-827, out./dez., 2005. Disponível em: <www.scielo.br/scielo.php?pid=S0>. Acesso em: 04 set. 2017.

MONTEIRO, C. A. et al. Monitoramento de fatores de risco para doenças crônicas. **Saúde Pública**, v. 39, n. 1, p. 47-57, Jan. 2005. Disponível em: <www.nescon.medicina.ufmg.br>. Acesso em: 04 set. 2017.

MATTAR, Helio Moretti et al. **Diálogos Akatu: fome zero e o consumo consciente de alimentos**. São Paulo: Instituto Akatu, 2003.

