

EDUCAÇÃO ALIMENTAR CRÍTICA EM AMBIENTE VIRTUAL COM MULHERES ADULTAS MADURAS E IDOSAS

Francieli Aline Conte¹
Johannes Doll²

RESUMO

A educação alimentar e nutricional (EAN) é um campo da nutrição consolidado, mas será que a educação alimentar e nutricional crítico também? O trabalho mostra o resultado de um trabalho de educação alimentar crítico, realizado em ambiente virtual, com mulheres adultas maduras e idosas, durante o período de isolamento social pela pandemia por Covid-19 ao longo de seis meses, com periodicidade mensal. O trabalho foi permeado por diálogos e problematizações sobre o tema da alimentação e suas realidades alimentares. Mudanças práticas na alimentação foram realizadas e possibilitaram melhoras sobre a saúde.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional; Pedagogia Crítica, Nutrição, Educação; Envelhecimento.

INTRODUÇÃO

Neste trabalho será apresentado o resultado de uma intervenção alimentar e nutricional em uma perspectiva crítica realizada em ambiente virtual, durante a pandemia por Covid-19, realizado com sete participantes com distintos graus de escolaridade e renda.

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é um campo que tem crescido e se fortalecido ao longo das décadas. Conceitualmente, a EAN, é referida como um conhecimento e “de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para assegurar o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA)” (BRASIL, 2018, p. 9), entretanto, traz ainda muitas limitações, mas também avanços.

As limitações do campo se referem a um trabalho educativo pouco efetivo, por se dar de forma impositiva, prescritiva e conceitual por muitos profissionais (BOOG, 2013)

¹ Nutricionista, Doutoranda em Educação pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul - RS, francieliconte@yahoo.com.br

² Doutor em Educação. Professor e Pesquisador na Universidade Federal do Rio Grande do Sul - RS, johannes.ufrgs@gmail.com

e que, por sua vez, geram poucas mudanças concretas sobre a vida dos sujeitos, pois, a informação sozinha, não é suficiente para promover mudanças de comportamentos³ (GALISA, 2015; ALVARENGA et al, 2019), em especial, se pensarmos em um público já envelhecido, com hábitos de vida enraizados, atravessados também pela cultura, memória, história, sentimentos em relação aos alimentos, crenças, renda, entre muitas outras questões que perpassam a alimentação.

Por um outro lado, a EAN tem crescido e se desenvolvido muito ao encontrar outros campos do conhecimento, entre eles o da própria educação, também da psicologia, sociologia e antropologia, de modo que tem permitido ampliar o próprio conceito de EAN, bem como os modos e formas de praticá-la. Um exemplo desse avanço se dá no que pode ser denominado de EAN crítica.

A EAN crítica baseia-se na pedagogia crítica, ou seja, em um campo da pedagogia, crítica proposta pelo educador e atual patrono da educação brasileira, Paulo Freire, o qual, ao longo de sua jornada como educador desenvolveu e revolucionou o modo de educar/alfabetizar. Mas afinal, o que isso tem a ver com a educação alimentar?

Freire, inovou e deu sentido ao modo de ensinar, ao colocar em prática em sala de aula uma forma de educação ativa, em que os alunos participavam do processo, por meio do diálogo e de questionamentos (problematização), que fazia com que os estudantes pensassem, levantassem hipóteses até chegar a uma conclusão, que posteriormente era (ou não) confirmada e aprofundada com elementos conceituais profundos, ao contrário do que leigos defendem, quando o próprio autor fala em rigorosidade metódica (FREIRE, 1996).

A pedagogia crítica é desenvolvida analisando as práticas educacionais num contexto maior da sociedade, em estruturas de poder e de dominação (SILVA, 1999). Por isso, o elemento chave da educação crítica não é tanto o conhecimento, mas a consciência da posição do aluno/cliente/usuário em estruturas sociais maiores. O reflexo destas ideias, que Paulo Freire destaca na Pedagogia do Oprimido, é que não posso impor minha perspectiva, mesmo se seja revolucionária, mas o educando precisa descobrir isso por sua conta. Aí vem o diálogo e a problematização como consequência didática.

³ Comportamento alimentar se refere aos conhecimentos, informações, significados, representações e valores, percepções e opiniões, e abrange tudo o que se aprende ao longo da vida em termos de práticas e habilidades:, tudo o que se pensa, sente e faz em torno e no entorno do comer e da comida (BOOG, 2013).

Na atuação profissional, um trabalho de EAN leva em consideração a escuta dos sujeitos, o diálogo, o respeito, o aconselhamento, e considera, não apenas a realidade das pessoas, mas sobretudo, os saberes que essas pessoas já tem, seja para aprofundar, seja para desmistificar (BOOG, 2013), enquanto a EAN crítica, para além disso, busca a realização de um trabalho não depositário de informações, que seja construído conjuntamente, e não imposto, no qual, busca-se formas para que os participantes pensem e reflitam sobre sua realidade, sobre seus problemas, sejam eles alimentares, nutricionais ou de saúde, que são portanto problematizados e instigados pelo educador/profissional, de modo a levar a construção conjunta de possíveis soluções e de novas possibilidades, novos significados sobre o ato de se alimentar, que se dá a partir de um processo reflexivo do próprio sujeito, instigado pelo educador.

Nesse sentido, esse trabalho busca mostrar o resultado de um trabalho de educação alimentar e nutricional crítico, realizado em ambiente virtual, com mulheres adultas maduras e idosas, realizado durante o período de isolamento social pela pandemia por Covid-19.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

Trata-se de um trabalho de intervenção realizado com mulheres em idade igual ou superior a 50 anos, mediante um trabalho de educação alimentar e nutricional crítico, realizado virtualmente, ao longo de seis meses, cuja periodicidade foi mensal, entre os meses de abril a setembro de 2021. O projeto foi aprovado pelo comitê de Ética da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, sob parecer n. 4.801.673 e número CAAE: 45803421.60000.5347 e seguiu todas as questões éticas preconizadas nas pesquisas com seres humanos.

O trabalho de EAN crítica foi baseado em preceitos teóricos da ciência da nutrição, e da própria Educação Alimentar e Nutricional, utilizando ferramentas e conceitos de uma das principais nomes da educação alimentar do país, Maria Cristina Faber Boog, e de pilares básicos desse campo, como o diálogo, respeito, aconselhamento nutricional, bem como, dos próprios preceitos da ciência da nutrição para trabalhar cada caso clínico e cada patologia, conforme preconizado em livros de base da ciência da nutrição, como Mahan et al (2014).

Além da utilização de ferramentas básicas da ciência da nutrição, o trabalho foi inspirado nos preceitos teóricos da pedagogia crítica, buscando em cada um dos encontros, sempre dialogar e problematizar os assuntos, buscando assim, gerar reflexões, autoavaliação, autoconhecimento (sobre as patologias existentes e os alimentos consumidos), bem como sobre as alternativas possíveis e viáveis economicamente para serem colocadas em práticas para promover mudanças/melhoras na saúde.

Para o trabalho ser realizado nesse viés denominado crítico, os encontros foram permeados de entrevistas, na qual, buscou-se saber como se deu a alimentação em diferentes fases da vida, quais eram os conhecimentos prévios de cada uma acerca de temas como: alimentação saudável, alimentação não saudável, leitura e interpretação de rótulos, entre outras questões que se resume no quadro abaixo:

Quadro 1: Resumo dos encontros e trabalho educativo realizado

- 1 **História de vida e demandas gerais:** Buscou-se conhecer a história pregressa e atual em relação a alimentação, bem como as demandas e necessidades das mulheres, que elas queriam que fossem trabalhadas.
- 2 **Conhecendo o comer:** Trabalho com base no R 24 horas e problematização da alimentação, levantamento de alternativas, aconselhamento e combinados para iniciar mudanças alimentares na prática.
- 3 **Estudo (prático) dos rótulos:** As participantes foram desafiadas a buscar alimentos prontos para consumo que tinham em casa, posteriormente foi trabalhado a leitura e interpretação da tabela nutricional e lista de ingredientes. No fim a problematização dos produtos que estavam consumindo, fazendo com que cada participante tirasse suas próprias conclusões sobre o produto.
- 4 **Exames laboratoriais, diagnóstico e problematização:** As mulheres foram convidadas em encontro anteriores a disponibilizarem exames laboratoriais pré-existent (recentes) ou mesmo novos. Através dos exames foi trabalhado os diagnósticos, a fisiopatologia, as implicações sobre a saúde e a terapia nutricional.
- 5 **O que falta mudar?** Nesse dia as mulheres foram instigadas a falar quais mudanças práticas tinham realizado ou estavam mantendo, bem como as principais dificuldades encontradas as mudanças que não foram possíveis e o trabalho em cima das possibilidades e viabilidades para realizar a mudança, além da problematização sobre a doença ou mesmo sobre o comportamento mantido ou modificado.
- 6 **Aprendizagens e mudanças práticas:** repetição de perguntas realizadas na primeira entrevista acerca dos temas sobre alimentação, rótulos, e sobre o que sabiam sobre a doença e tratamento nutricional após os encontros. Reforço da necessidade de seguirem cuidando de si, independente de terem ou não acompanhamento nutricional.

OBS: Todos os dados gerados em todos os encontros foram anotados em diário de campo. As entrevistas foram gravadas, transcritas e posteriormente analisadas por meio de análise de conteúdo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo sete mulheres, cujos perfis (resumidos) são apresentados a seguir: **Bere**- 50 anos, casada, definiu sua cor como morena, 4 anos de escolaridade.

Profissão: do lar. Renda Individual (do esposo): R\$2200,00. **Demanda nutricional:** Obesidade, hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia.

Rosa- 50 anos, casada, branca, estudou até a 7 série. Profissão: cozinheira de escola infantil. Renda individual: R\$:1200,00; **Demanda nutricional:** Obesidade, hipertensão, hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia.

Nega-, 60 anos, parda, casada, 8 anos de escolaridade Profissão: Já está aposentada e ainda trabalha como auxiliar de Serviços Gerais. Renda Individual: R\$:1900,00; **Demanda nutricional:** Pré-diabetes, sintomas da menopausa.

Rose- 54 anos, branca, casada, 11 anos de escolaridade. Profissão: Funcionária Pública Municipal, Renda individual: R\$: 3000,00. **Demanda nutricional:** Obesidade, hipertensão, hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia, diabetes mellitus II

Joce-60 anos, branca, casada, 17 anos de escolaridade. (Formada em Biologia) Profissão: Trabalho Comercial (Dona de Mercados). Renda Individual: R\$ 2750,00; **Demanda nutricional:** Obesidade, hipertensão, hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia, Pré-diabetes, problemas de intestino.

Rosa 2- 51 anos, casada, cor branca, 16 anos de escolaridade. Profissão: Contadora e vende Cosméticos. Renda individual: R\$ 4100,00; **Demanda nutricional:** o, hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia.

Vagalume aprendiz--57 anos, branca, solteira, 24 anos de escolaridade, Graduada em Biologia e Matemática. **Demanda nutricional:** Hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia.

Nos parágrafos seguintes são retratadas duas questões aplicadas ao final do trabalho de EAN que se referem às mudanças (concretas) da alimentação e possíveis melhoras na saúde. Os relatos das participantes mostraram que houve muitas mudanças práticas na alimentação, mas também que mudar não é fácil. Muitas mudanças na alimentação se deram na introdução de alimentos (5 mulheres) como leite e derivados, aumento do consumo de frutas, (sete mulheres) verduras, legumes (seis) ou mesmo de fibras, como aveia. Houve relatos sobre retirada ou redução de produtos ultraprocessados ou gordura hidrogenada, e também a substituição do pão branco, ou outros alimentos refinados pela versão integral.

No que se refere a melhora da saúde, as participantes referiram redução de peso (5 mulheres), melhora do sono (3 mulheres), melhora do intestino (3 mulheres), melhora dos sintomas da menopausa (2 mulheres), “mudança nos exames laboratoriais” (Vagalume aprendiz), e sentimento de leveza, de maior disposição (Nega).

Saviani (2003), afirma que o trabalho de educação crítica-problematizadora necessita alcançar três situações: a teoria, a prática e a materialidade, ou seja, a consolidação e permanência do aprendizado e sua prática, logo, as mudanças que as participantes conseguiram colocar em prática, se traduzem na materialização da própria alimentação, e na própria saúde.

O trabalho de EAN, deve ser capaz de gerar autonomia, participação ativa dos sujeitos, o desenvolvimento de senso crítico quando os educandos são expostos a determinadas situações e informações. A educação, segundo Padrão et al (2017) extrapola a transmissão de conhecimento, gera situações de reflexão sobre as situações cotidianas e busca soluções práticas para a resolução de problemas do cotidiano. De modo geral, buscou-se ao máximo realizar um trabalho não apenas informativo e técnico, apesar do ambiente virtual, que por vezes, dificultou o trabalho quando houve problemas de conexão (que dificultaram o diálogo e entendimento) e no estudo dos rótulos, que ficou prejudicado para três participantes.

É importante pontuar que, das sete participantes, apenas uma delas não tinha diagnóstico de hipercolesterolemia. Ainda entre as principais mudanças na alimentação, houve a menção da introdução do café da manhã (duas participantes), aumento do fracionamento das refeições (5 mulheres), e redução do volume consumido (6 mulheres). Por fim, o relato de uma participante (Vagalume Aprendiz) afirmando que sua “alimentação está mais balanceada”, e de outra (Joce), referindo que mudou seus hábitos: “eu acho uma diferença em mim nos lugares que eu vou, eu olho, se eu acho que eu não posso comer, eu não como, mas eu substituo por uma outra coisa”.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O elemento novo e diferente da Educação nutricional crítica é a escuta e a consideração do participante. Propostas são elaboradas a partir do conhecimento do mundo do participante e são desenvolvidas de forma dialógica. Desta forma, o participante torna-se sujeito da sua alimentação, e não paciente. Assim, mudanças concretas em direção a uma alimentação saudável são realizadas pelo sujeito a partir de conhecimentos aprofundados e práticas ressignificadas.

Palavras-chave: Envelhecimento; Educação Alimentar e Nutricional; Pedagogia Crítica; Saúde, Educação.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M et al. **Nutrição comportamental**. 2. ed. Barueri, SP: Manole, 2019.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social– MDS. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SESAN. **Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional**. Conselho Federal de Nutricionistas. Brasília/DF, 2018.

BOOG, M. C. F **Educação em nutrição: integrando experiências**. Campinas-SP: Komedi, 2013.

FREIRE, P. **Pedagogia do Oprimido**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987.

_____. **Educação como prática da liberdade**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1967.

_____. **Pedagogia da Autonomia**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1996