



CENÁRIOS DE REFLEXÃO SOBRE PRÁTICAS ALIMENTARES, SAÚDE E MEIO AMBIENTE

SCENERIES FOR REFLECTION ABOUT FEEDING PRACTICES, HEALTH AND ENVIRONMENT

Zelinda Andrade dos Santos

Professora da Escola de Nutrição - UNIRIO

Resumo

Este trabalho relata uma experiência compartilhada por um grupo de mulheres de uma comunidade da Zona Sul do Rio de Janeiro. A criação de personagens tridimensionais e cenários em oficinas de atelier teve como objetivos: abordar de forma expressiva práticas diárias em torno da alimentação que se refletem na saúde e meio ambiente, como estímulo à reflexão sobre formas saudáveis de conduta; estender os conteúdos explorados para além do grupo por meio de exposição interativa em espaço da comunidade e da UNIRIO; demonstrar, pelo caminho do reaproveitamento de materiais na criação dos objetos e personagens da exposição, a possibilidade de se realizar atividade com baixo custo.

Palavras-chave: grupo de idosas; oficinas expressivas de reaproveitamento de materiais; educação alimentar e nutricional.

Abstract

This paper reports an experience shared by a group of women from a community in the South Zone of Rio de Janeiro. The creation of three-dimensional characters and scenarios in studio workshops aimed to: address expressively daily practices around food that are reflected in health and environment, as a stimulus to reflection on healthy ways of conduct; extend the exploited content beyond the group through interactive exposure in space of community and UNIRIO; demonstrate, by way of reusing materials in the creation of objects and display characters, the ability to perform activity at low cost.

Keywords: elderly group; expressive workshops reuse of materials; food and nutrition education.

Introdução

Práticas alimentares no cotidiano que se refletem na saúde e meio ambiente foi o tema explorado na continuidade das ações realizadas com o grupo de mulheres, no Galpão das Artes, na Comunidade Chapéu Mangueira, Zona Sul do Rio de Janeiro, em 2014.

Oficinas de atelier compartilhadas por esse grupo de mulheres, no Projeto “Formas de Nutrir” têm como um dos objetivos explorar temas de alimentação e nutrição e estimular a expressão em processos criativos, com objetivo de promoção e melhoria da saúde física e mental e do bom estado nutricional. As mulheres das oficinas são, na maioria, idosas, de baixa renda e a avaliação nutricional do grupo revelou problemas de hipertensão arterial, dislipidemias e excesso de peso. Em algumas, diabetes e problemas nas articulações.

O Projeto “Formas de Nutrir”, inserido no Departamento de Nutrição em Saúde Pública da Escola de Nutrição e inscrito na Pró-Reitoria de Extensão e Cultura da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro – UNIRIO, atua em parceria com o Projeto “Atenção Básica de Saúde no Morro Chapéu Mangueira e Babilônia”, com as ações se estendendo ao ambulatório do Posto de Saúde da Associação de Moradores, no atendimento nutricional principalmente de crianças, incluindo também adultos e idosos que procuram o referido Posto.

A educação nutricional é uma ferramenta que dá autonomia ao indivíduo para assumir, com plena consciência, a responsabilidade pelos seus atos ligados à alimentação e está em harmonia com a estratégia educativa do autocuidado (CERVATO *et al*, 2005). A orientação nutricional deve ser um dos componentes da atenção à saúde da pessoa idosa, uma vez que a alimentação saudável contribui para a promoção da saúde e para a prevenção de doenças (BRASIL, 2009).

Fazer educação alimentar e nutricional com pessoas idosas, pelas resistências às mudanças de condutas sedimentadas ao longo da vida, representa uma atividade desafiadora. E essencial, por estar comprovada por vários estudos epidemiológicos, clínicos e de intervenção, entre outros, a importância da alimentação nessa faixa etária, ao revelarem uma ligação consistente entre a qualidade da alimentação e o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis (CERVATO *et al*, 2005).

Ações de atenção à saúde do idoso são necessárias, pois a velhice geralmente ligada ao aumento da incidência de doenças crônicas não transmissíveis podem gerar incapacidades possíveis de limitar a funcionalidade do idoso (FERNANDES *et al*, 2009).

Considerando-se essas questões, a educação contínua e de modo compartilhado torna-se necessária, entre outras medidas, em atenção de grupos dessa faixa etária (OLIVEIRA *et al*, 2002).

Alimentação e nutrição, saúde e ambiente estão intrinsecamente relacionados. Neste sentido, o referido tema, que culminou com a apresentação de

uma exposição, compreendeu condutas diárias que abrangeram desde a aquisição dos alimentos até o descarte do lixo proveniente dos mesmos. E considerando a alta prevalência de excesso de peso no Brasil, abordou-se também a prática da atividade física.

O acesso a alimentos industrializados, muitos deles contendo excesso de sódio e gorduras saturadas, gorduras trans, açúcar e aditivos químicos, apresentados em embalagens atrativas e com informações que confundem o consumidor, constitui atualmente um problema de Saúde Pública em face de sua relação com a prevalência elevada das doenças crônicas não transmissíveis, ressaltando-se a obesidade, a hipertensão, as doenças cardiovasculares, dislipidemias, diabetes e câncer. Somam-se a isso ação do marketing e a oferta de receitas não saudáveis que proliferam nos meios de comunicação de massa. Pesa ainda a praticidade desses produtos, que influencia a preferência em razão da falta de tempo pelo trabalho fora do lar, ou mesmo por simples comodismo, sendo forte estímulo a condutas alimentares inadequadas. Além do mais, a procura se dá também pelo preço mais acessível desses produtos, normalmente de qualidade discutível.

Vivendo nesse ambiente, é fundamental que indivíduos de todas as idades, inclusive os idosos, sejam orientados e estimulados a fazerem, com conhecimento, escolhas alimentares que beneficiem a saúde e considerando as patologias apresentadas, as condições socioeconômicas e preferências alimentares.

Propôs-se a criação de objetos e personagens por meio da transformação de materiais reaproveitáveis por ser uma forma prazerosa e de baixo custo para abordar com o grupo um tema de relevância para a saúde e o meio ambiente. Os conteúdos puderam ser estendidos à população por meio da “EXPOSIÇÃO INTERATIVA: cenários para reflexão sobre práticas alimentares, saúde e meio ambiente”, onde bonecos se transformaram em personagens de cenários temáticos com diálogos, informações e questionamentos pertinentes.

Métodos e materiais

As oficinas semanais de atelier de bonecos com o grupo de mulheres aconteceram no Galpão das Artes, um pequeno espaço localizado ao lado do Posto de Saúde da Associação de Moradores, onde diversos projetos são desenvolvidos.

Os grupos representam tanto um espaço de Educação em Saúde como facilitam o exercício da cidadania através de projetos comunitários. No convívio entre pessoas, criam-se vínculos que possibilitam o surgimento de organizações ou, no mínimo, o seu incentivo, promovendo a inclusão social (GARCIA *et al*, 2006).

Nessas oficinas com o grupo, buscou-se entrelaçar as questões de saúde ligadas à alimentação e meio ambiente com o fazer criativo, por meio do reaproveitamento de materiais, de modo a desenvolver o Projeto com baixo custo. Essas atividades foram fundamentadas na metodologia participativa, segundo a

qual, os elementos do grupo vão além do papel de simples receptores de conhecimentos, tornando-se participantes no processo de construção com suas habilidades, iniciativas, conhecimentos. Nesse processo, têm a oportunidade de compartilhar experiências, dúvidas, conflitos, afetos, enriquecer o processo com suas singularidades e potenciais, situando-se o educador no papel de facilitador do processo e não o que leva a resposta pronta para as questões.

As atividades com as idosas, nessas oficinas, normalmente iniciavam-se com exercícios de relaxamento por meio de música e imaginação dirigida. Tinham o objetivo de criar um clima de concentração para os momentos seguintes de exploração dos conteúdos e atividades de atelier. Rodas de conversa foram realizadas para trazer à tona diversos conteúdos: questões relacionadas ao sal e ao sódio, o sal usado à mesa, gorduras saturadas e trans em alimentos industrializados e sua relação com doenças crônicas não transmissíveis, cuidados na compra dos alimentos industrializados, leitura das informações no rótulo, as frituras, o descarte do óleo de frituras, o lixo dos alimentos jogado na praia e em outros locais públicos, a importância das frutas e verduras para a saúde, os alimentos orgânicos, temperos frescos e temperos industrializados; e em razão da alta prevalência de excesso de peso, a importância da atividade física como contribuição para melhores condições de saúde física e mental.

Na construção de bonecos e cenários, utilizou-se a técnica de reaproveitamento de diversos materiais, trazidos pelo grupo e pela equipe do Projeto, tais como: garrafas pet, tampas de garrafa, papéis de jornais e de revistas, sacolas, papelões de embalagens, tampas de lata de leite, encartes de comprimidos, bandejas de isopor e barbante; e cola e tinta para aplicação das técnicas de colagem e pintura.

Na exposição, os bonecos foram agrupados em cenários temáticos, com balões presos no alto da cabeça, ao modo das revistas em quadrinhos, travando diálogos, dando informações, opiniões, bem como convidando os visitantes da exposição para interagirem com eles sobre os temas presentes.

Desenvolvimento da atividade de atelier de bonecos

A proposta da construção dos bonecos foi inicialmente recebida com curiosidade e receio, expresso em silêncio ou em comentários como: “Nunca fiz isso”. “Não vou saber como fazer”.

A criatividade é uma capacidade inerente a todos os indivíduos, mas tende a ser cerceada ao longo de sua existência. Em seu livro, *Ponto de Ruptura e Transformação*, Land e Jarman (1995) dizem que a redução da capacidade criativa deve-se não à idade, mas aos bloqueios mentais a que somos impostos ao longo de nossa vida, pela família, escola e empresas, inibindo o pensamento criativo. Mas esse processo pode ser revertido e boa parte de nossas habilidades criativas podem ser recuperadas.



Sendo a criatividade intrínseca à natureza humana, desenvolver o potencial criativo é uma necessidade (OSTROWER, 2004). Isso é possível em qualquer idade e o exercício da criatividade e da imaginação em oficinas de atelier é uma alternativa recomendável.

No início das oficinas foram dadas orientações gerais para estruturar o corpo com a garrafa pet e sobre a técnica de papietagem, bem como alternativas de modelar a roupa com o papel, dar forma ao cabelo, entre outras. Mas, as mulheres eram também estimuladas, cada semana, a descobrir novas formas de fazer, sem preocupação com regras de forma e de estética, sem a preocupação de errar, dando oportunidade para o seu potencial criativo e sua imaginação se manifestarem.

O processo de experimentação gerava dúvidas: “Como fazer a cabeça dessa mulher?”, “Não estou sabendo como fazer os braços”, “Está difícil de fazer os olhos”, “Como vou fazer o cabelo?”. As soluções, quando não encontradas por elas, eram oferecidas pela facilitadora ou pelas próprias colegas do grupo. As dificuldades eram superadas com a ajuda de outras pessoas, mas havia as que expressavam mais autonomia, preferindo serem criadoras exclusivas de seu trabalho.

À medida que iam surgir as bonecas, o interesse ia crescendo em cada oficina, inclusive das que apareciam esporadicamente no grupo, ao ponto de algumas levarem o trabalho para fazer em casa. Outra surpreendeu-nos com a criação de bonecas em tamanhos maiores, trabalhando até o início da madrugada, “esperando o sono chegar”.

Teve um valor especial a participação de uma das mulheres com deficiência visual, que levou o material para casa, retornando na semana seguinte com uma cesta de frutas. Na pintura da boneca, solicitamos que ela definisse as cores.

Os trabalhos iam surgindo cada semana em um clima de alegria, descontração e reações de surpresa diante do que ia sendo criado.

A exposição

O processo coletivo de criação gerou 60 bonecos distribuídos em 11 cenários, distribuídos na “EXPOSIÇÃO INTERATIVA: Cenários para reflexão sobre práticas alimentares, saúde e meio ambiente”: a) No supermercado: o setor de hortifruti e o de alimentos industrializados; b) Vendedoras de uma cooperativa de alimentos orgânicos; c) Na feira; d) Temperos caseiros x temperos industrializados; e) Pastel do China; f) Reciclando o óleo de fritura; g) Almoço em família; h) Coleta seletiva; i) O lixo de alimentos jogado na rua; j) Comendo na praia; k) Atividade física: vamos dançar?

Alguns desses cenários são apresentados a seguir:

Na figura 1, uma boneca representa uma personagem que cultiva temperos em sua horta doméstica e oferece-os à vizinha que foi pedir um pouco de tempero industrializado. Explica que estes contêm excesso de sódio e outros componentes não favoráveis à saúde.

Na figura 2, a mulher orienta o rapaz a não escolher o alimento pronto, rico em calorias e gordura saturada, lembrando-lhe o colesterol e a dieta que ele estava fazendo.



1. Temperos caseiros x Temperos industrializados.

Santos, Z.A., 2014. Exposição: Cenários para reflexão sobre práticas em torno da alimentação que se refletem na saúde e no meio ambiente.



2. No supermercado.

Santos, Z.A., 2014. Exposição: Cenários para reflexão sobre práticas em torno da alimentação que se refletem na saúde e no meio ambiente.

Na figura 3, alguém joga um papel de biscoito pela janela. Duas mulheres criticam o ato, uma delas falando sobre a necessidade de muitos anos de processo educativo a fim de conscientizar a população para a mudança. Um vendedor de guloseimas pede para entrar no ônibus.

Figura 3 - O lixo de alimentos jogado na rua.



Fonte: Fonte: SANTOS, Z. A.; Soares, J. ; BATISTA, J. (2014). EXPOSIÇÃO INTERATIVA: cenários de reflexão sobre práticas alimentares, saúde e meio ambiente. Rio de Janeiro: UNIRIO.

Na figura 4, um grupo de mulheres idosas canta e dança, forma prazerosa de fazer atividade física que atrai um casal. Enquanto o rapaz expressa desejo de participar, a jovem fala dos benefícios da atividade física para o corpo e para a mente.

Figura 4 – Atividade física: Vamos dançar?



Fonte: Fonte: SANTOS, Z. A.; Soares, J. ; BATISTA, J. (2014). EXPOSIÇÃO INTERATIVA: cenários de reflexão sobre práticas alimentares, saúde e meio ambiente. Rio de Janeiro: UNIRIO.

Considerações gerais

A criação dos bonecos e dos cenários foi uma experiência que promoveu a interação entre as pessoas do grupo, de forma prazerosa, o estímulo da função imaginativa e a reflexão sobre os temas abordados.

O predomínio de figuras femininas gerou o comentário no grupo, mas o questionamento não passou disso, talvez porque imersas no ato de criar, este parecesse ter valor maior naquele momento. A hipótese é de que o formato da garrafa sugere uma saia e induz à criação de formas femininas, mais fácil de fazer. Mesmo demonstrando para elas uma alternativa de como poderiam fazer as pernas de um boneco, não se viu interesse no grupo em fazê-lo. Talvez, o processo mais difícil e mais demorado de modelar as pernas de um boneco naquele material tenha desencorajado a maioria, tendo sido feitas apenas 4 figuras masculinas. Porém, sendo um grupo de mulheres, o assunto não se esgota, suscitando aprofundamento da questão sob o ponto de vista de gênero.

A primeira apresentação dos cenários de bonecos se deu em outubro de 2014, na XI Semana de Integração Acadêmica, na Biblioteca Central da UNIRIO, a segunda, na Comunidade Chapéu Mangueira, no final do período do Projeto, por apenas 1 dia, por ter acontecido em espaço aberto.

A repercussão do trabalho gerou propostas para outros locais, uma delas se concretizando no Instituto de Nutrição Annes Dias (INAD), o órgão normativo e regulador do Município do Rio de Janeiro para ações de alimentação e nutrição.

Diversos olhares se revelaram diante da exposição, de acordo com suas realidades, conhecimentos e experiências.

A reação das mulheres do grupo, coautoras da exposição, na Biblioteca Central da UNIRIO, transpareceu no olhar encantado, de contemplação, de umas, nas exclamações de outras, revelando surpresa, orgulho, contentamento. O encanto e o sentimento de valor diante da exposição e de participação na mesma ficam nítidos nos comentários que seguem:

Quando subi a escada e olhei, tive um orgulho danado de ver as nossas peças e porque antes nunca tinha trabalhado com esse tipo de material, amassar papel, e fazer a cabeça, enfiar no pescoço da garrafa... Na exposição uma porção de coisas lindas... Parecia que eu tinha entrado num mundo mágico. Fiquei encantada com aquelas coisas. Foi muito bom para mim. E quando você trabalha com aquele material... (A. S.)

“Me senti muito gente, diante do que vi. [...] e achei linda a história, a história falada pela boca de quem não fala... (M. A. N. S.).

“Esta é a primeira vez que vejo meu trabalho numa exposição como esta. Estou sentindo muito orgulho.” (M. L. O.)

“Quando cheguei lá, meu Deus, pensei... as coisas lindas, um trabalho muito bonito... Adorei.” (A. F. J.)

“Achei muito lindo. Eu vi logo a minha e toda posudinha ali... Ele vendendo a bala no ônibus, pedindo pra subir...”(M.C.P.)

Ainda na Biblioteca Central da UNIRIO, parte dos visitantes que deixaram sua assinatura no livro registraram seus comentários nos papéis estrategicamente distribuídos no local, fazendo referências a alguns conteúdos dos textos e falas dos bonecos, destacando-se: a preocupação com questões de segurança alimentar e nutricional; a necessidade de uma alimentação de melhor qualidade e as dificuldades disso em face dos altos preços para sua aquisição; apoio a alternativas de produção de alimentos saudáveis no ambiente doméstico; a correria do cotidiano como justificativa para a não mudança das condutas alimentares; crítica ao lixo jogado na rua e conduta pessoal de cuidado com o próprio lixo; e até uma expressão poética conferida à cena da dança. Algumas das falas estão aí apresentadas:

“Porque não conseguimos aprovar uma lei que proíba o uso de personagens infantis nos alimentos industrializados?”

“Fora, Monsanto!”

“Chega de McDonald’s”

“Faço feira orgânica, mas ainda é muito cara!”

“Viva a horta invadir o urbano!”

“A escolha do alimento é um ato que deve ser feito com muita atenção, porém na correria do dia a dia, não damos tanta importância a este ato. Coisa que deve ser mudada!”

“Não é só na rua, na praia também. Sempre quando vou á praia levo uma sacolinha para botar meu lixo. Todos deviam fazer isso.”

“Dançar é regar a vida”.

No evento de nutricionistas, o foco se situou no aspecto educativo da exposição, na forma interativa e na criatividade quanto ao uso dos materiais.

No Chapéu Mangueira, os visitantes se sentiram atraídos pelas figuras dos bonecos e cenários, curiosos em saber de que e como eram feitos, chegando uma senhora a retirar uma boneca do cenário para olhá-la detalhadamente, confundindo com uma feira de artesanato. Para população de nível socioeconômico baixo, o artesanato é fonte de renda importante obtida por meio de uma atividade prazerosa e que é muito oferecida por projetos em ação no local.

Considerou-se positiva a atividade, levando em consideração o alcance dos objetivos propostos: exploração dos temas pretendidos; produção do material com baixo custo; a participação e interesse crescente das mulheres com a evolução do



trabalho e a forma como se sentiram valorizadas e orgulhosas ao verem seus trabalhos em exposição, aspecto positivo por ser alimentador da autoestima em uma sociedade onde se costuma subestimar e excluir idosos; e a ocorrência da interação dos visitantes da exposição nos três locais. Entretanto, o total de assinaturas no livro poderia ter sido maior, se favorecido pela instalação das mesmas em áreas de maior circulação e durante maior número de dias.

O interesse despertado pelos bonecos e cenários ratificou o seu potencial para intermediar atividades de educação alimentar e nutricional e sobre o meio ambiente, podendo a exposição ser levada a comunidades escolares e outras instituições, com dinâmicas participativas variadas, relacionadas às práticas alimentares diárias, de modo a suscitar reflexões e iniciativas que beneficiem modos de alimentar e cuidados com o meio ambiente.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde*. Brasília: Ministério da Saúde, 2009.

CERVATO, A. M.; DERNITL, A. M.; LATORRE, M. R. D.; MARUCCI, M. F. N. Educação nutricional para adultos e idosos: uma experiência positiva em Universidade Aberta para a Terceira Idade. *Revista de Nutrição*, Campinas, v.18, n.1, pp. 41-52, jan./fev., 2005.

FERNANDES, M. G. M.; SOUTO, M. C.; COSTA, S. F. G.; FERNANDES, B. M. Qualificadores sócios demográficos, condições de saúde e utilização de serviços por idosos atendidos na atenção primária. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, v.13, n.2, pp. 13-20, 2009.

FERREIRA, V. A.; Magalhães, R. Nutrição e promoção da saúde: perspectivas atuais. *Cadernos de Saúde Pública*, v.23, n.7, pp.1674-81, 2007.

GARCIA, M. A. A.; IAGI, G. H. SOUZA, C. S.; ODONI, A. P. C.; FRIGÉRIO, R. M.; MERLIN, S.S.. Atenção à saúde em grupos sob a perspectiva dos idosos. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 14, n.2, pp.175-82, 2006.

LAND, G.; JARMAN, B. *Ponto de ruptura e transformação: como entender e moldar as forças de mudança*, São Paulo: Cultrix, 1995.

OLIVEIRA, T. C.; Araujo, T. L.; MELO, E. M.; ALMEIDA, D. T. Avaliação do processo adaptativo de um idoso portador de hipertensão arterial. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 10, n.4, pp. 530-36, 2002.

OSTROWER, F. *Criatividade e processo de criação*, 18 ed.. Petrópolis: Vozes, 2004.