



Marque a opção do tipo de trabalho que está inscrevendo:

Resumo

Relato de Caso

AÇÕES DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA CÁRITAS ARQUIDIOCESANA.

AUTOR PRINCIPAL: Liara Sippel

CO-AUTORES: Jordana Tirloni da Silva, Ana Luisa S. Alves, Nair Luft, Valéria Hartmann

ORIENTADOR: Ana Luisa S. Alves

UNIVERSIDADE: Universidade de Passo Fundo

INTRODUÇÃO:

A Transição nutricional pode ser definida como mudanças nos padrões nutricionais, ou seja, mudanças na dieta alimentar correlacionadas com mudanças sociais, econômicas, demográficas e relacionadas à saúde (MONTEIRO, 2000; POPKIN, 2001; BATISTA FILHO & RISSIN, 2003).

Dados nacionais demonstram, em todo o país e em todas as classes de renda, o excessivo teor de açúcar e a participação insuficiente de frutas e hortaliças. Nas regiões Sul, Sudeste e Centro-Oeste, no meio urbano e entre famílias de maior renda, soma-se o consumo excessivo de gorduras em geral e gorduras saturadas (IBGE, 2010).

Em 2014, foi publicado o novo Guia Alimentar para a População Brasileira, que recomenda que a base da alimentação deve ser de alimentos in natura e minimamente processados (BRASIL, 2014). Diante do exposto, o objetivo dessa ação é proporcionar oficinas de alimentação saudável.

DESENVOLVIMENTO:

Metodologia

São realizadas oficinas na cidade de Passo Fundo, Carazinho e Sertão, com intuito de mobilizar o público participante que o aproveitamento integral dos alimentos é de suma eficácia. No final de cada preparação elaborada, ocorre a explicação dos alimentos utilizados e sua devida importância, com o esclarecimento de dúvidas e dicas para uma alimentação adequada.

Ainda, buscamos mostrar a importância do consumo dos alimentos sem aditivos químicos na Feira ecológica e expomos preparações saudáveis com alimentos regionais. As preparações são degustadas com grande curiosidade pelo público e são fornecidas as receitas.

Resultado

A primeira oficina de Aproveitamento Integral dos Alimentos ocorreu no mês de abril em Passo Fundo. A pauta foi incentivar e mostrar na prática que uma alimentação adequada é simples, econômica e deliciosa. Segundo uma das participantes da oficina, “as oficinas de alimentação são espaços de aprendizado na área da culinária, do aproveitamento, dos integrais e do conviver. O grupo vai produzindo os pratos, mas também vai fortalecendo laços de amizade e de solidariedade. Para nós, agentes da Cáritas, é fundamental tudo isso”.

No mês de maio, a oficina foi realizada em Carazinho, com elaboração de pratos alternativos e saudáveis. Todas as participantes gostaram e perceberam a viabilidade de todas as preparações.

A terceira e quarta oficinas de alimentação saudável ocorrem em junho na Paróquia São Vicente de Paulo e em julho no município de Sertão. As atividades demonstraram a importância de evitar o desperdício de cascas e talos, pois é descartado grande parte dos nutrientes. Segundo uma das participantes da oficina em Sertão “A explicação feita pelas estudantes de nutrição foi fundamental, pois todos tiveram acesso a informações. Nós nunca tínhamos feito eventos assim. Tudo estava ótimo”.

Discussão

De acordo com o conceito adotado na legislação brasileira, a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) consiste na realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e sejam ambientais, culturais, econômica e socialmente sustentáveis (art. 3º da Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006). Desta forma, as oficinas proporcionam formas de preparo, com ênfase na qualidade da alimentação oferecida.

Já as atividades na feira ecológica são direcionadas para o consumo de alimentos orgânicos e valorização dos alimentos produzidos na região. Uma vez por mês são oferecidos produtos para degustação para incentivar o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal. Essas são as características para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

A comunidade exposta às oficinas e a Feira Ecológicas começam a ter um novo olhar sobre a sua alimentação. Este olhar e cuidado com a alimentação desperta o interesse e curiosidade. Assim, espera-se que este público melhore a sua alimentação diminuindo o risco para Doenças Crônicas Não Transmissíveis e melhorando a qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

BATISTA FILHO, M.; RISSIN, A. Nutritional transition in Brazil: geographic and temporal trends. **Cad Saúde Pública**, v. 19 suppl 1, p.S181-91. 2003.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

MONTEIRO, C. A. **Velhos e novos males da saúde no Brasil**. A evolução do país e de suas doenças. São Paulo: HUCITEC NUPENS/USP. 2000. 435p.

POPKIN, B. M. The nutrition transition and obesity in the developing world. **J Nutr** 2001; 22: 355-75.

IBGE. **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: avaliação nutricional da disponibilidade domiciliar de alimentos Brasil**. Rio de Janeiro. 2010. 54 p.

NÚMERO DA APROVAÇÃO CEP OU CEUA (para trabalhos de pesquisa): Número da aprovação.