

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS ESTIMULADAS
PELO PROJETO RONDON
HEALTHY FEEDING AND SUSTAINABLE PRACTICES STIMULATED BY
RONDON PROJECT**

Luciana Pinto Sartori
Andréa Lorenzi Berni¹
Valter Luiz da Costa Junior²
Vanessa Dias da Silva³
Ilka Schincariol Vercellino⁴
Eliana Suemi Handa Okane⁵

Resumo: Projetos de extensão universitária aproximam o graduando às realidades de diversas regiões do país e oferecem oportunidade de praticar cidadania e ações conjuntas multidisciplinares. Foram analisados os resultados das oficinas de seis Operações do Projeto Rondon, realizadas pela equipe de Extensão Universitária do Centro Universitário São Camilo (CUSC), que incentivavam práticas alimentares saudáveis e sustentáveis. Os alvos das oficinas foram merendeiras, agentes e líderes comunitários. Durante o preparo de receitas eram oportunizadas melhorias nos hábitos alimentares, higiene e produção dos alimentos, visando também sua comercialização. Foram também incentivadas práticas econômicas e ambientalmente viáveis. O tema sustentabilidade foi discutido em oficinas visando o aproveitamento de materiais para construção de composteiras e o incentivo a criação de hortas comunitárias nas escolas para obtenção imediata de alimento orgânico e trabalho em equipe.

Palavras-Chave: Extensão Comunitária. Aproveitamento Integral dos Alimentos. Educação Alimentar. Culinária.

¹ Profa. MSc. Andréa Lorenzi Berni, Nutricionista, CUSC/SP, andrealorenzi@hotmail.com

² Prof. MSc. Valter Luiz da Costa Junior, Farmacêutico, CUSC/SP, vcosta.pharmacia@gmail.com

³ Vanessa Dias da Silva, Nutricionista, CUSC /SP, vanessadias3@outlook.com

⁴ Profa. Dra. Ilka Schincariol Vercellino, Bióloga, CUSC/SP, ilkavercellino@gmail.com

⁵ Profa. MSc. Eliana Suemi Handa Okane, Enfermeira, CUSC/SP, elianasuemi@uol.com.br

Abstract

University extension programs approximate the undergraduate student to the reality in several parts of the country, and offer the opportunity to practice citizenship and multidisciplinary actions. The results from six operations in Rondon Project were analyzed, performed by the University Extension Group from São Camilo University (CUSC), which incentive healthy and sustainable feeding practices. The lectures target were the cooks and community leaders and agents. During the confection of the recipes the subjects related to feeding habits, hygiene and food production were treated, aiming commercialization, as well. Economic and environmental friendly practices were incentivized. Focusing on sustainability, the lectures related to integral use of food and building composters, incentivizing the creation of kitchen gardens at schools so that organic food can easily be obtained by team work.

Key-Words: University extension programs. Integral use of food. Nutrition education. Cooking.

Introdução e objetivos

O Projeto Rondon se destaca dentre os projetos de extensão universitária por promover oportunidade aos estudantes universitários de vivenciarem a realidade das populações mais carentes do país, levando seus conhecimentos acadêmicos e colocando em prática, junto com o apoio das forças armadas, ações de cidadania (BRASIL, 2016). Trata-se de um projeto de integração social que envolve a participação voluntária de estudantes universitários na busca de soluções que contribuam para o desenvolvimento sustentável das comunidades assistidas e ampliem o bem-estar da população, sendo que o principal modo de aproximação dos estudantes com a população é por meio de oficinas organizadas pelos universitários.

O Projeto Rondon possibilita a troca de conhecimentos e vivências, já que oferece oportunidades para que os participantes apliquem os conhecimentos adquiridos na graduação em suas áreas específicas (nutrição, tecnologia dos alimentos, trabalhando em conjunto com os alunos de ciências biológicas, gastronomia e agronomia) diretamente com as comunidades envolvidas no projeto. As experiências culturais, regionais e sociais trocadas atuam como propulsoras do aprendizado para todos os envolvidos (alunos das IES e a comunidade) e em particular, no que se referem aos hábitos alimentares, que são regionais, as vivências tornam-se ainda mais enriquecedoras.

Em todas as Operações, a equipe de cada município é formada por um Grupo A, e um Grupo B. O Centro Universitário São Camilo desde 2011 participou de seis Operações do Projeto Rondon, sempre atuando como Grupo A, que é definido como grupo que desenvolve ações com a comunidade focando nas áreas de Saúde, Educação, Cultura e Direitos Humanos e Justiça (BRASIL, 2016). Outras universidades foram responsáveis pelo Grupo B, com enfoque em ações de Comunicação, Tecnologia e Produção, Meio Ambiente e Trabalho.

Dentre os trabalhos desenvolvidos pelas equipes do Centro Universitário São Camilo de São Paulo (CUSC) destacam-se as oficinas voltadas ao aproveitamento integral dos alimentos, oferecendo a oportunidade de participação de alunos de diferentes cursos. Visando o trabalho multidisciplinar, foram reunidos alunos dos cursos de nutrição e ciências biológicas que em um esforço conjunto, uniram diferentes oficinas, geraram guias de receitas baseados nas frutas e alimentos regionais, além de *folders* sobre alimentação saudável. Tais oficinas, inicialmente,

tiveram como público-alvo as merendeiras e cozinheiras da região, mas acabaram envolvendo também outros funcionários das escolas que se interessam em cuidar e desenvolver hortas e, junto a elas aplicar os princípios de compostagem e reaproveitamento integral do material orgânico que passa pelas cozinhas.

Nas Operações “Zabelê” (Piauí, janeiro 2011), “Pai Francisco” (Maranhão, janeiro 2012), “Açaí” (Pará, julho 2012), “São Francisco” (Sergipe, janeiro 2013), “Velho Monge” (Piauí, janeiro 2014) e “Porta do Sol” (Paraíba, janeiro 2015), foram desenvolvidas as oficinas de: boas práticas de manipulação de alimentos, orientação alimentar, aproveitamento integral dos alimentos, criação de horta e composteiras. Muitas vezes, tais oficinas foram desenvolvidas com o apoio de alunos das equipes do Grupo B do projeto, que desenvolviam projetos na área de meio ambiente, oferecendo, assim, mais uma oportunidade de trabalho multidisciplinar e união entre estudantes de diferentes formações acadêmicas.

Conforme destacado por Valente et al. (2003) e Lopes et al. (2011), a questão da fome e desnutrição envolve aspectos socioeconômicos e a disponibilidade de alimentos sendo que o ato da alimentação em si, entre os entes queridos, é um comportamento associado ao processo histórico da construção das relações sociais, relacionado à cultura da comunidade.

Ao desenvolver oficinas e cursos práticos para merendeiras nas escolas ou creches, foca-se no cuidar das crianças, cujo desenvolvimento físico e intelectual depende de uma boa alimentação. O cuidar inclui não só o educar, brincar, abrigar, mas também oferecer uma alimentação saudável (COELHO et al., 2012). Escolas com cantinas possuem ainda menor cuidado na seleção dos alimentos fornecidos às crianças, sendo estes de calorias vazias, ricos em açúcares e gorduras e com baixo valor nutricional, focando na venda e não na saúde do consumidor (SCHMITZ et al., 2008). Quando, ao invés de cantinas, existem merendeiras proativas, a escola é o local adequado para promoção da saúde e condição nutricional dos estudantes.

Um estudo avaliando a implementação dos passos da alimentação saudável em crianças, ao tentar identificar os problemas prioritários para intervenção, levou à criação de um manual técnico para subsidiar os profissionais de saúde a promover práticas alimentares saudáveis para a criança pequena (Vitolo et al., 2005). Esses autores conferiram a ocorrência de morbidades, estado nutricional, anemia, cárie dentária relacionados ao consumo de alimentos de baixo valor nutricional. O que mais chamou a atenção desses autores foram os resultados referentes à higiene

bucal, o mesmo observado por Monteiro et al. (2013) e Radaelli (2001). Ao corrigir hábitos de consumo de doces em excesso na primeira idade, o desenvolvimento de cáries tende a um decréscimo considerável devido à substituição das chamadas guloseimas por alimentação mais saudável nas creches e escolas. As oficinas de boas práticas alimentares podem ser reforçadas pelas oficinas de higiene bucal, trazendo um reforço para a saúde da criança, através de novos bons hábitos.

Estudos como o de Botega, Gabbardo e Saccol, (2010) constataam a inexperiência das equipes de cozinha quanto às boas práticas de manipulação de alimentos e refeições e observaram que apresentavam hábitos que comprometem a qualidade e segurança dos alimentos disponibilizados nas escolas.

O objetivo geral deste estudo foi promover a sensibilização e a conscientização das comunidades quanto à necessidade de uma alimentação saudável, visando melhorar a qualidade de vida com base nos preceitos da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN). Tais objetivos foram alcançados através da realização de palestras e oficinas teóricas e práticas, incentivando, na comunidade, uma busca por uma orientação alimentar ao sensibilizar as pessoas quanto aos cuidados com a própria saúde.

A promoção à saúde permite que as pessoas adquiram maior controle sobre sua própria qualidade de vida, por meio da adoção de hábitos saudáveis não só pelos indivíduos, mas também junto às famílias e comunidade, a fim de que se apoderem de um bem, um direito e um recurso aplicável à vida cotidiana.

O aproveitamento máximo de alimentos resgata o cuidado com alimentação, a cultura do não desperdício e valoriza receitas da culinária regional, propiciando a educação ambiental e alimentar no tocante ao aproveitamento máximo de materiais e o resgate da alimentação saudável por meio de oficina educativa.

É direito de todos o 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 da saúde, que respeitem a diversidade cultural e que seja ambiental, econômica e socialmente sustentáveis (CONSEA, 2006).

O foco das oficinas era capacitar agentes e líderes comunitários, educadores de ensino Ensino fundamental e médio e merendeiras, estimulando o aprendizado sobre a importância de uma alimentação equilibrada ao promover a conscientização sobre os diferentes grupos alimentares. Objetivava-se também, resgatar e

disseminar alternativas de usos de alimentos e receitas características da região e da comunidade, capacitando-os em práticas de garantia da qualidade biológica e sanitária dos alimentos e práticas alimentares para uma vida saudável.

Metodologia

As oficinas realizadas nas Operações que enfocavam em nutrição recebiam os nomes de “Capacitação e Promoção à Saúde por meio de Boas Práticas de Alimentação” e “Culinária Regional com Ênfase em Aproveitamento Máximo de Alimentos e Boas Práticas de Manipulação”, sendo que a segunda oficina ficou dentro do conjunto de ações da área de Cultura, já que envolvia atividades realizadas na feira/festa de encerramento. Todas eram abertas à população em geral, e após as palestras os participantes recebiam manual educativo referente ao assunto discutido.

As oficinas foram realizadas em mais de uma ocasião, e não só na zona urbana do município atendido como nas comunidades da zona rural, conforme disponibilidade de local para parte prática e requisição por parte dos líderes comunitários.

Os métodos das oficinas envolviam uma gincana com várias etapas, incluindo desde a exposição da pirâmide dos alimentos até estratégias de reconhecimento alimentar pelo sabor e textura, onde se vendava os olhos dos participantes e colocava algum alimento em sua boca. Empregou-se também a técnica da montagem do prato saudável utilizando as figuras dos grupos de alimentos da pirâmide. Todas as aulas eram rápidas, dinâmicas e desafiadoras, no sentido de levar os participantes a se envolverem diretamente no processo prático.

Na oficina de Culinária Regional com Ênfase em Aproveitamento Máximo de Alimentos e Boas Práticas de Manipulação, o conteúdo programático era ministrado na forma de palestra, com recurso multimídia para o reconhecimento das partes utilizáveis dos alimentos, com apresentação de receitas elaboradas com alimentos típicos da região e demonstração de processos caseiros e de baixo custo. Foram utilizadas oficinas para o tratamento da água de consumo por intermédio de filtração, fervura e cloração. As oficinas práticas envolviam a elaboração de um ou mais pratos típicos da região, utilizando-se de partes não convencionais dos alimentos,

como folhas, talos, cascas e entrecascas, com orientações sobre a segurança do preparo.

Nas primeiras Operações realizadas pela equipe de rondonistas do Centro Universitário São Camilo, caixas contendo desde formas de bolo, *fuets*, liquidificador e vários utensílios de cozinha foram transportados até o município assistido. Nos últimos anos, contando com um maior apoio das prefeituras, foi possível reduzir o transporte dessa carga e usar o que estava disponível nas próprias cozinhas das escolas. Isso não só facilitou muito em termos de bagagem transportada, como relacionou diretamente aos alunos encarregados das oficinas a importância de se usar o que tem disponível como rotina das próprias merendeiras e cozinheiras locais. Os insumos eram sempre providenciados na véspera da realização das oficinas, de preferência nas feiras de rua, mercados municipais ou com a população rural visitada.

Quando a etapa envolvia a preparação de um bolo, como o de casca de bananas, por exemplo, uma segunda equipe preparava previamente o bolo que seria degustado, enquanto a primeira equipe explicava o passo a passo da receita para os participantes, reforçando sobre a importância do aproveitamento integral dos alimentos e as boas práticas de manipulação. Dessa forma, otimizando tempo, os participantes logo tinham acesso ao produto final da atividade, podendo degustar do bolo ou da receita que acabaram de aprender. Com isso, alunos de outros cursos se envolviam no processo, mesmo não sendo eles os ministrantes da atividade, e ao final todos tinham oportunidade de provar a receita ensinada.

Análise e Discussão dos Resultados

Ao unir estudantes de diferentes cursos, a integração de ideias dá muito certo quando é possível relacionar as práticas de alimentação saudável ao destino correto do lixo, levando à relação das atividades, incentivando criação de composteiras e hortas escolares. Essa relação íntima dos temas das várias oficinas estimulou a participação de diferentes pessoas nas atividades, já que, nas cozinhas das escolas, merendeiras, cozinheiras e senhoras interessadas nas receitas puderam incentivar outros membros a criar hortas, quando havia espaço para as mesmas, e também a desenvolver áreas de compostagem, destinando adequadamente o lixo orgânico.

O fato de as oficinas práticas de culinária envolverem muitos alunos na parte de explicação e desenvolvimento das receitas fazia com que outros trabalhassem nos bastidores, adiantando o preparo dos bolos para que, ao término das explicações, houvesse a oportunidade de todos degustarem do resultado final, como, por exemplo, o bolo de casca de banana, que se mostrou um sucesso em todas as situações (SANTOS et al., 2013).

O número de participantes foi sempre muito variado, tanto pelas limitações de espaço quanto de acesso do público à informação das datas das oficinas, pois nas zonas rurais os líderes eram mais organizados do que na zona urbana (quadro 1).

Operação	Estado	Município	Número de Habitantes (IBGE)	Ano/mês	Participantes
Zabelê	Piauí	Matias Olímpio	10.473	2011/janeiro	7 2
Pai Francisco	Maranhão	Cajapió	10.632	2012/janeiro	1 4 8
Açaí	Pará	Bonito	13.630	2012/julho	7 2
São Francisco	Sergipe	Santo Amaro das Brotas	10.699	2013/janeiro	6 3
Velho Monge	Piauí	Piracuruca	27.548	2014/janeiro	1 9 7
Porta do Sol	Paraíba	Itatuba	10.201	2015/janeiro	7 6

Quadro 1: Relação das oficinas da área de nutrição oferecidas durante as Operações do Projeto Rondon pela equipe de extensão do CUSC.

Fonte: Dados da Pesquisa.

Com relação ao número de pessoas atendidas nas oficinas, houve um número alto na Operação de Piracuruca, no Piauí, por ser o maior município atendido e também pela colaboração da prefeitura ao disponibilizar transporte para as várias zonas rurais. Outro fator determinante foi a união das equipes, já que o chamado Grupo B auxiliou intimamente com as ações de nutrição, horta e compostagem, por terem alunos de cursos afins. Da mesma forma, porém negativamente, se reflete o pouco sucesso das oficinas realizadas em Santo Amaro das Brotas, onde a prefeitura passava por mudanças políticas e administrativas,

dando muito pouco apoio ao desenvolvimento das oficinas e divulgação das mesmas.

Outro fator determinante para a definição da abordagem específica de cada Operação foram as solicitações feitas pela população durante a viagem precursora, que é um momento importante das Operações do Projeto Rondon, em que o docente coordenador visita o município a ser atendido por sua equipe e conversa com o pessoal da prefeitura, líderes comunitários, dirigentes das escolas e creches. Essas informações, associadas ao perfil regional, ao conhecimento das frutas e alimentos da região, auxiliaram na elaboração da cartilha de receitas que foi levada meses depois com toda a equipe para o município a ser atendido. Isso deu também tempo para as equipes treinarem e testarem as receitas previamente, ajustando seus conhecimentos aos hábitos da região para qual foram, tendo, assim, oportunidade de aprofundar seus conhecimentos prévios e ficarem mais preparadas.

Além das oficinas relacionadas aos alimentos, foram implementadas oficinas focando na higiene bucal, criação de hortas e realização de compostagem (DONADIO et al., 2013) com o lixo orgânico. Houve um amadurecimento crescente dos temas interrelacionados e pela vivência adquirida em campo. Durante as oficinas, observaram-se os maus hábitos alimentares e de higiene, descuidos com o descarte dos restos de alimentos e necessidade de acesso a alimentos básicos, de qualidade, facilmente mantidos em hortas escolares.

Considerações finais

As oficinas voltadas à área de nutrição atraíram não só as merendeiras e as cozinheiras, como são citadas pelos líderes comunitários, como uma das que mais envolvem as senhoras das comunidades atendidas. O projeto como um todo foi muito importante na união dos alunos participantes, por levá-los a trabalhar em equipe no preparo das receitas e busca pelos alimentos típicos nas feiras e mercados. Ofereceu oportunidade de explorar o destino correto do lixo orgânico das escolas e creches, envolvendo outros membros da comunidade que aprenderam sobre compostagem e desenvolvimento de hortas escolares.

O retorno esperado dessas oficinas desenvolveu a conscientização sobre a importância de uma alimentação balanceada, o conhecimento sobre a importância das fibras, vitaminas e minerais na alimentação diária, já que cascas de frutas e legumes e talos de verduras contêm esses nutrientes, visando maior rendimento das

preparações e valorização da cultura local. Além disso, o projeto permitiu aumentar a segurança e a qualidade dos alimentos (incluindo a água) preparados nas escolas e residências, minimizando a ocorrência de infecções alimentares e o risco de desidratação.

Foi possível propiciar ao público participante o conhecimento de receitas produzidas a partir de alimentos normalmente não utilizados pela população em geral, destacando seus princípios nutricionais. Por fim, foram disseminadas práticas alimentares promotoras de saúde, dando espaço para debates das problemáticas relativas à prática da conservação dos alimentos.

Referências

BRASIL. 2016. **Projeto Rondon**. O que é o Projeto Rondon. Ministério da Defesa. Disponível em: <<http://projettorondon.pagina-oficial.com/portal/index/pagina/id/343/area/C/module/default>>. Acesso em: 01 março de 2016.

BOTEGA, A. de O.; GABBARDO, F. G.; SACCOL, A. L. de F. Capacitação em boas práticas com manipuladores da alimentação escolar da rede pública de ensino da região central do Rio Grande do Sul. **Disciplinarum Scientia**, Santa Maria, v. 11, n. 1, p.71-78, 2010.

COELHO, E. A.; TAVARES, V. O.; GOICOCHEA, A. R. R. de C. Projeto Capacitar: Qualificação dos profissionais das creches filantrópicas e não-municipais de Viçosa-MG. **Revista ELO – Diálogos em Extensão**, Viçosa, v. 1, n. 1, 2012.

CONSEA – Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Lei de Segurança Alimentar e Nutricional. Conceitos. Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. CONSEA, 2006. Disponível em: <<http://www4.planalto.gov.br/consea/publicacoes/cartilha-losan-portugues>> Acesso em: 19 mar. 2016.

DONADIO, D. N.; MONTEIRO, P. C. M.; PAULA, M. D.; COSTA Jr., V. L.; SARTORI, L. P. Compostagem como uma oficina completa: a educação ambiental, os benefícios para a comunidade. In: I Congresso Brasileiro do Projeto Rondon, 2013, Ribeirão Preto-SP. **Anais** do Congresso Nacional do Projeto Rondon – Ribeirão Preto 2013. Disponível em: <<http://www.projettorondon.cirp.usp.br/anais/>>. Acesso em: 25 mar. 2016.

LOPES, M. O.; ULBRICHT, L.; CALVETTI, T. M.; CAMBUY, A.; KUHN, D. I. Ações de educação nutricional para catadores de material reciclável no município de Piraquara-Pr. 2011. In: **As Fronteiras da Extensão**, Porto Alegre, RS. 5º Congresso Brasileiro de Extensão universitária. Disponível em:

<<http://ebooks.pucrs.br/edipucrs/Ebooks/Web/978-85-397-0173-5/Sumario/6.1.13.pdf>>. Acesso em: 18 fev. 2016.

MONTEIRO, P. C. M.; SANTOS, R. N.; CAMARGO, M. Y.; COSTA Jr, V. L.; SARTORI, L. P.; BERNI, A. L. Alimentação saudável em crianças. In: I Congresso Brasileiro do Projeto Rondon, 2013, Ribeirão Preto-SP. **Anais** do Congresso Nacional do Projeto Rondon – Ribeirão Preto 2013... Disponível em: <<http://www.projettorondon.cirp.usp.br/anais/>>. Acesso em: 25 mar. 2016.

SANTOS, R. N.; CAMARGO, M. Y.; COSTA J, V. L.; SARTORI, L. P.; BERNI, A. L. Boas práticas e preparação e aproveitamento integral dos alimentos. In: I Congresso Brasileiro do Projeto Rondon, 2013, Ribeirão Preto-SP. **Anais**... Disponível em: <<http://www.projettorondon.cirp.usp.br/anais/>>. Acesso em: 25 mar. 2016.

RADAELLI, P. **Educação nutricional para alunos do ensino fundamental**. Brasília: Universidade de Brasília, 2001. 126p.

SCHMITZ, B. et al. A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar. **Caderno de Saúde Pública**, São Paulo, v. 24, n. 2, p. 312-22, 2008.

WEITZMAN, R. **Educação popular em segurança alimentar e nutricional**: uma metodologia de formação com enfoque de gênero. Belo Horizonte: Rede de Intercâmbio de Tecnologias Alternativas, 2008. 231p.

VALENTE, F. L. S. Fome, desnutrição e cidadania: inclusão social e direitos humanos. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 12, n. 1, p.51-60, 2003.

VITOLLO, M. R. et al. Impacts of the 10 steps to healthy feeding in infants: a randomized field trial. **Cadernos de Saúde Pública**, São Paulo, v. 21, n. 5, p.1448-1457, 2005.