

JAMILE MICHEL ISKANDAR PINEZI

**REEDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MELHORIA DA QUALIDADE DE  
VIDA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à banca do Curso de Especialização em Educação do Campo da Universidade Federal do Paraná. Como requisito parcial para obtenção do grau de especialista.

Profª Orientadora: **Ione Maria Aschidamini**

MATINHOS

2011

## REEDUCAÇÃO ALIMENTAR COMO MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA

Jamile Michel Iskandar Pinezi<sup>1</sup>

Ione M. Aschidamini<sup>2</sup>

### RESUMO

Este artigo tem por objetivo como objetivo relatar a experiência realizada com educandos do curso Projovem Campo- Saberes da Terra do município de Iporã no noroeste do Paraná, sobre reeducação alimentar e utilização de práticas alimentares saudáveis, elaboração e execução de receitas nutritivas, utilização de alimentos produzidos na região e sazonais como forma de valorização da agricultura familiar. A análise se caracterizou por pesquisas de dados realizadas entre os educandos com o auxílio de uma nutricionista. Fica evidente que a reeducação alimentar e nutricional, é garantia da qualidade de vida dos educandos e de seus familiares. O desenvolvimento do presente trabalho indicou que o objetivo das propostas educativas em reeducação alimentar e nutricional são mais do que disponibilizar aos educandos informações adequadas, científicas e consistentes sobre alimentos, mas também de fazê-los reconhecer a importância dessa reeducação.

**Palavras-chaves:** reeducação alimentar, qualidade de vida, agricultura familiar.

---

<sup>1</sup> Educanda do Curso de Especialização em Educação do Campo-Projovem Saberes da Terra, Universidade Federal do Paraná-Litoral, e-mail: [jamilepinezi@hotmail.com](mailto:jamilepinezi@hotmail.com)

<sup>2</sup> Educadora Orientadora, Ione M. Aschidamini

## INTRODUÇÃO

Em 1986, a I Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde emitiu a Carta de Ottawa, que aponta como condições e requisitos para a saúde, a paz, a educação, a moradia, a alimentação, a renda, um ecossistema saudável, justiça social e equidade. A promoção da saúde foi objeto de várias outras conferências internacionais posteriores, este tema envolve desde políticas públicas saudáveis até a ampliação do conhecimento das pessoas, pressupondo o seu desenvolvimento integral, aumentando a sua capacidade de influir sobre os fatores determinantes da saúde e de tomar decisões. Várias conferências internacionais trataram do assunto, mas a que mais de perto abordou o tema da educação foi a de 1992, que emitiu um documento final denominado Declaração de Santa Fé de Bogotá, que propõe três estratégias para a promoção da saúde na América Latina:

1. Impulsionar a cultura da saúde, modificando valores, crenças, atitudes e relações;
2. Transformar o setor saúde, pondo em relevo a estratégia de promoção à saúde;
3. Convocar, animar e mobilizar um grande compromisso social para assumir a vontade política de fazer da saúde uma prioridade. (MARIA CRISTINA FABER BOOG 20 SAÚDE REV., Piracicaba, 6(13): 17-23, 2004).

Portanto a procura por alimentos saudáveis tem aumentado em todo o mundo, a população tem-se conscientizado sobre os riscos para a saúde decorrente da presença de resíduos químicos nos alimentos. Dentre os diversos programas e políticas que promovem a utilização de uma alimentação saudável o objetivo está

direcionado para carência nutricional, prevenção da obesidade, disfunções hormonais, entre outros. Este estudo tem o objetivo de conscientizar os educandos do Programa Projovem Campo Saberes da Terra do Colégio Estadual de Iporã-Paraná, que a mudança dos hábitos alimentares contribui para uma melhor qualidade de vida e também, orientá-los sobre os benefícios de uma reeducação alimentar na proteção do organismo contra fatores de riscos nutricionais.

Uma das várias funções que a escola possui é de formar cidadãos, oportunizando os conhecimentos de que eles necessitam para viver, trabalhar e relacionar-se no mundo em constante evolução, bem como orientá-los para a vida.

O educador, por sua vez, deve entender que no exercício de sua função o educando como sujeito de diversas relações, que por estar em processo de formação, deve ser considerado em sua totalidade. Desta forma respeitando seus conhecimentos adquiridos ao longo do tempo. No programa Projovem Campo - Saberes da Terra, o educador valoriza muito esse conhecimento e promove uma relação entre os conhecimentos do cotidiano com o conhecimento científico.

Ficou bastante evidente o interesse dos educandos em aprender mais sobre o valor nutricional dos alimentos e as formas de como se alimentar com qualidade, pois desenvolvem aulas práticas de horticultura o que auxilia na melhoria da sua alimentação. Aproveitando esse interesse surgiu a ideia de elaborar o presente artigo científico sobre reeducação alimentar.

Respeitando as diferenças da sala de aula quanto ao índice de massa corpórea, teve início o aprendizado sobre a reeducação alimentar através de orientação nutricional adequada promovendo a prevenção de doenças, a promoção da saúde, diminuição da obesidade, conduzindo ao bem-estar geral dos educandos e de toda a sua família. A educação ou aconselhamento nutricional é o processo pelo qual os educandos são auxiliados a selecionar e programar comportamentos desejáveis de nutrição e estilo de vida, incluindo exercícios físicos. O resultado desse processo é a mudança de comportamento e postura diante da vida em função

da aprendizagem de novos conceitos científicos sobre uma alimentação de qualidade e com valor nutricional.

A mudança de comportamento deve estar relacionada às necessidades e à condição física de cada educando. Deve reconhecer que existe o problema, ou seja, a falta de informação sobre a educação alimentar, e externar o desejo de mudá-lo. Sem esse desejo interno de cada um, todo o trabalho de reeducação alimentar poderá ficar prejudicado.

É necessário entender que a reeducação alimentar não é um regime, que não ocorrerá sofrimento, que não implicará em passar fome, ou em outros mitos.

A promoção da saúde destes educandos foi estimulada e orientada por uma nutricionista parceira do Projovem Campo Saberes da Terra, que definiu juntamente com eles os métodos mais saudáveis, sensatos e seguros para perder, adquirir e manter peso se necessário, bem como a nutrição corporal, não ocasionando sofrimento nem fome.

Após entrevista e análise criteriosa ficou diagnosticado pela nutricionista que alguns educandos estavam em melhores condições nutricionais que outros. Partindo desse diagnóstico foi estabelecido o objetivo geral do artigo, tendo este o intuito de incentivar o consumo de alimentos produzidos na região, que fossem tipicamente agrícola, promover entre os educandos uma reflexão sobre uma alimentação saudável e adequada, de alto valor nutritivo.

Nos objetivos específicos foram trabalhadas formas: valorizar e compreender que a reeducação alimentar não é um regime; promover o conhecimento e a valorização do trabalho e da agricultura familiar; valorizar e compreender que a variedade de alimentos é uma necessidade nutricional de todos independente da forma física; incentivar o consumo dos alimentos produzidos na comunidade e pelos educandos durante as aulas práticas.

A seguir no próximo item será apresentado detalhadamente a forma como foi desenvolvida a referida pesquisa sobre Reeducação Alimentar como Melhoria da Qualidade de Vida com os educandos do Projovem Campo Saberes da Terra.

## METODOLOGIA

A abordagem metodológica foi pautada nos conceitos de promoção da saúde e nutrição. O presente trabalho pretende auxiliar na alimentação dos educandos do Projovem-Campo Saberes da Terra, do Município de Iporã-Pr e seus familiares através de conceitos científicos, pesquisas, instruções adequadas, confecção e distribuição de receitas nutritivas e de fácil execução, para que com isso pudessem ter uma alimentação saudável e de qualidade, caracterizando assim, a reeducação alimentar e a valorização dos alimentos.

A princípio foi apresentada aos educandos a história das políticas de alimentação e nutrição no Brasil, em especial o Programa Fome Zero que trata da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), cuja diretriz é assegurar o direito à alimentação adequada e em quantidade suficiente a toda a população com dificuldade de acesso ao alimento e que esta é uma responsabilidade a ser compartilhada por todos os setores governamentais e pela sociedade como um todo, inclusive estados e municípios, neste momento foi abordado ainda a melhoria da merenda escolar em função de um dos programas desta política (PNAE-Programa Nacional de Alimentação Escolar).

Nas pesquisas realizadas individualmente com os educandos do Projovem Campo verificou-se que no café da manhã 80 % tomam café preto com leite, pão, bolo ou bolachas com margarina. Apenas 20 % dos educandos pesquisados ingeriam o café puro pela manhã. No almoço devido ao horário e a atividade que

desempenham, não há regularidade de horário. A maioria come no almoço e no jantar arroz, feijão, carne (varia entre frango e boi), batata ou mandioca, poucos ingerem verduras e legumes, àqueles que ingerem verduras e legumes se restringem ao tomate, repolho e a alface não ocorrendo, portanto, a diversificação de legumes e verduras. Outros dados verificados se referem ao consumo de lanches principalmente em finais de semanas, uso de bebidas alcoólicas, refrigerantes, sucos artificiais e guloseimas em grande quantidade, principalmente nas famílias dos educando que possuem crianças pequenas.

As frutas que são consumidas pelos educandos, são produzidas em nossa região e na grande maioria predominam as sazonais. A ausência ou a falta da não variação do cardápio alimentar desses educandos se dá devido situação socioeconômica de cada família que em média é de um salário mínimo para cada cinco pessoas e, também porque as mulheres dispõem de pouco tempo para preparar as refeições, visto que muitas trabalham fora.

Durante uma das aulas de ciências em que o conteúdo trabalhado era nutriente, foram estudados os carboidratos, as vitaminas, os sais minerais, os lipídios e a pirâmide alimentar nacional, além da aula expositiva e confecção de cartazes. Foram apresentados ainda vídeos que mostravam alguns tipos de sucos como o digestivo imunológico e desintoxicante, os educandos anotaram as receitas e em outra aula, realizamos a preparação dos mesmos. Dentre os sucos preparados, a maioria dos educandos optou pelo mais saboroso, no caso, o suco digestivo.

Dando sequência ao assunto foi abordado a pirâmide alimentar e ficou claro que ela funciona como um guia para escolher uma dieta saudável, mas é preciso levar em consideração que existem valores diários para ter uma alimentação equilibrada, sendo muito mais que comer verduras, legumes e frutas. Esses grupos citados anteriormente são importantes devem estar presentes nas nossas refeições diárias, mas não são suficientes, pois são apenas dois dos sete grupos que

compõem a pirâmide alimentar nacional. Os alunos perceberam que usando a Pirâmide, é possível adequar os hábitos alimentares para que se possa ter uma alimentação saudável, onde a variedade alimentar é acompanhada da quantidade adequada de alimentos.

Foram realizadas pesquisas individuais como fonte de dados para verificar quais são os alimentos ingeridos pelos mesmos e com que frequência eles ocorrem durante a semana, também um exame para o cálculo de IMC (índice de massa corpórea) de cada educando e montagem de um quadro comparativo e indicativo de valores referentes à obesidade, baixo peso e normalidade.

Após pesquisas realizadas em sala de aula, foram construídas as seguintes tabelas de dados:

TABELA 1 – VALORES REFERENTES À PESQUISA REALIZADA COM OS EDUCANDOS<sup>3</sup> DO GÊNERO MASCULINO DA TURMA DO PROJOVEM CAMPO - SABERES DA TERRA DO COLÉGIO ESTADUAL DE IPORÃ. (segue legenda)

Educando do gênero masculino	PESO (KG)	ALTURA (CM)	IDADE	CÁLCULO do IMC
Educando 1	50,5	1,54	25	21,2
Educando 2	76,0	1,83	20	22,6
Educando 3	50,0	1,68	20	<b>17,7</b>
Educando 4	70,5	1,72	26	22,0
Educando 5	50,0	1,67	19	<b>17,9</b>
Educando 6	78,8	1,75	23	<b>25,4</b>

3-os educandos não autorizaram o uso dos nomes na tabela.

TABELA 2 – VALORES REFERENTES À PESQUISA REALIZADA COM OS EDUCANDOS<sup>4</sup> DO GÊNERO FEMININO DA TURMA DO PROJOVEM CAMPO - SABERES DA TERRA DO COLÉGIO ESTADUAL DE IPORÃ. (segue legenda)

Educando do gênero feminino	PESO (KG)	ALTURA (CM)	IDADE	CÁLCULO do IMC
Educando 1	50,6	1,55	25	21,2
Educando 2	55,0	1,58	26	22,1
Educando 3	60,3	1,52	28	<b>26,1</b>

Educando 4	69,0	1,48	24	<b>31,5</b>
Educando 5	67,0	1,50	51	<b>29,7</b>
Educando 6	75,0	1,60	22	<b>30,5</b>
Educando 7	50,0	1,52	23	21,6
Educando 8	49,2	1,58	28	19,6
Educando 9	74,9	1,60	42	<b>29,3</b>

4-os educandos não autorizaram o uso dos nomes na tabela.

## LEGENDA

**Abaixo de 18,5** Você está abaixo do peso ideal

Entre 18,5 e 24,9 Parabéns — você está em seu peso normal!

**Entre 25,0 e 29,9** Você está acima de seu peso (sobrepeso)

**Entre 30,0 e 34,9** Obesidade grau I

Entre 35,0 e 39,9 Obesidade grau II

40,0 e acima Obesidade grau III

<http://como-emagrecer.com/calculo-de-imc.html>

## RESULTADO E DISCUSSÃO

Dos 15 educandos pesquisados, 40% (n= 6) são do gênero masculino e 60% (n= 9) do feminino. O estado nutricional dos educandos foi avaliado por meio do IMC/I verificando se há déficit, sobrepeso ou excesso de peso.

Na Tabela 1, pode-se verificar uma prevalência de 33,3% de déficit de IMC nos educandos do gênero masculino, pode-se verificar também uma leve incidência de 16,6% de sobrepeso, considerando que não houve nenhum caso de obesidade

em qualquer um dos níveis os demais educandos se encontram em condições ideais de IMC/I.

Verificou-se, na Tabela 2, uma prevalência de 33,3% de sobrepeso, 22,2% de obesidade de grau I, considerando que não houve nenhum caso de obesidade de graus II e III e nenhum caso de déficit de IMC/I as demais educandas se encontram em condições ideais de IMC/I. Quanto ao sobrepeso, para o gênero feminino, ultrapassando os 90% do gênero masculino. Segundo Barreto et al, a prevalência maior de excesso de peso no gênero feminino deve-se ao fato de que o excesso de energia é preferencialmente armazenado sob a forma de gordura e não de proteína, como ocorre no gênero masculino.

### 3 - CONSIDERAÇÕES FINAIS

Destacou-se a importância do projeto nas mudanças de hábitos alimentares e discussão da necessidade de aprofundamento das questões ligadas à educação alimentar, no sentido de proporcionar aos educandos o conhecimento e a autonomia na escolha de alimentos, bem como o conhecimento das prioridades estabelecidas pela Política Nacional de Alimentação (PNAE) e Nutrição vigente e normas emitidas pelos órgãos de referência para esta área, como diz a Política Nacional de Alimentação e Nutrição - PNAN e o SISAN:

Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - SISAN, instituído pela LOSAN é um sistema em construção, que tem como objetivo promover, em todo o território nacional o direito humano à alimentação adequada. Trata-se de um sistema público, que possibilita a gestão Inter setorial e participativa e a articulação entre os entes federados para a implementação das políticas promotoras da segurança alimentar e nutricional, numa perspectiva de complementaridade e otimização das potencialidades de cada setor.

Percebe-se que a reeducação alimentar ainda é muito influenciada por fatores que vão além do acesso aos alimentos e do conhecimento de nutrição. Percebe-se também que quando os alimentos não estão disponíveis pode ocorrer deficiência, por outro lado, a abundância não significa nutrição, lembrando que quantidade não é sinônimo de qualidade e devido ao componente que determina a escolha dos alimentos, em se tratando dos educandos do Projovem Campo-Saberes da Terra este está diretamente ligado à situação socioeconômica e cultural da maioria das famílias. O trabalho apresentou certo grau de complexidade visto que alguns educandos sentiram dificuldades em se adaptar as mudanças de hábitos alimentares. As metodologias utilizadas e os conteúdos abordados oportunizaram tanto ao educador quanto aos educandos uma conscientização da reeducação alimentar como melhoria da qualidade de vida.

“Se é verdade que o homem é aquilo que ele come, então precisamos aprender a comer com qualidade, optando sempre que possível por uma alimentação saudável”.(KUPSTAS, 1997).

O trabalho de reeducação alimentar como melhoria da qualidade de vida dos educandos do Projovem Campo – Saberes da Terra apresentado neste artigo, não foi concluído totalmente, pois, necessita de um tempo maior para a obtenção dos resultados esperados, embora isso não prejudicou o objetivo previsto.

ANEXOS

## RELATÓRIO FOTOGRÁFICO



CONCEITOS CIENTÍFICOS



PRÁTICA DE HORTICULTURA



RECEITAS NUTRITIVAS



VERIFICAÇÃO DO IMC

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

**AGRICULTURA FAMILIAR: Identidade, Cultura, Gênero e Etnia.** Brasil. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Continuada, Alfabetização. Caderno pedagógico educandas e educandos/ do Projovem Campo- Saberes da Terra/Brasil. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Continuada, Alfabetização, - Brasília: MEC/SECAD, 2008. v.1:il, – (Caderno Pedagógico educadoras e educadores).

BATISTA FILHO, M. **Alimentação, nutrição & saúde.** In: ROUQUAYROL, M.Z.; ALMEIDA FILHO, N. (Org.). *Epidemiologia & Saúde*. 5.ed. Rio de Janeiro: Medsi, 1999. p.353-374.

BARRETO, A. C. N. G.; BRASIL, L. M. P.; MARANHÃO, H. S. Sobrepeso: uma nova realidade no estado nutricional de pré-escolares de Natal, RN. **Rev. Ass. Med. Bras.**, v. 53, n. 4, p. 311-316, 2007.

BRASIL. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. SECRETARIA DE EDUCAÇÃO CONTINUADA, ALFABETIZAÇÃO. Cadernos pedagógicos do Projovem Campo-Saberes da Terra/Brasil. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Continuada, Alfabetização, - Brasília: MEC/SECAD, 2008. v.3 : il – (Caderno pedagógico educadores e educadoras)

BRASIL. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. SECRETARIA DE EDUCAÇÃO CONTINUADA, ALFABETIZAÇÃO. Cadernos pedagógicos do Projovem Campo-Saberes da Terra/Brasil. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Continuada, Alfabetização, - Brasília: MEC/SECAD, 2008. v.2 – (**Caderno Pedagógico Percorso Formativo**).

BRASIL. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. SECRETARIA DE EDUCAÇÃO CONTINUADA, ALFABETIZAÇÃO. Cadernos pedagógicos do Projovem Campo-Saberes da Terra/Brasil. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Continuada, Alfabetização, - Brasília: MEC/SECAD, 2008 (**Projeto Político-Pedagógico**).

BRASIL. MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL E COMBATE À FOME. Fome Zero: Uma História Brasileira. Brasília, DF: MDS 4 **Ministério** Extraordinário de Segurança Alimentar e Assessoria Fome Zero, V. 1, 2 e 3, 2010. 190 p. ; 26 cm. ISBN 978-85-60700-42- [www.fomezero.gov.br](http://www.fomezero.gov.br).

CAMILA AUGUSTA DA COSTA, CLAUDIA ALVES TAVARES, CLAUDIA ASSEF SANIBAL, DANIELA FAGIOLI, Educação Nutricional Como Ferramenta De Incentivo Ao Consumo Alimentar De Crianças Do Programa Alimentação Saudável De São Paulo, publicado na revista nutrição profissional 25, acesso 08, 2011

**CIDADANIA, ORGANIZAÇÃO SOCIAL E POLÍTICAS PÚBLICAS:** caderno pedagógico educadoras e educadores/ Coordenação Armênio Bello Schmidt, Sara de Oliveira Silva Lima, Wanessa Zavarese Sechim, - Brasília:. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Continuada, Alfabetização e Diversidade, 2010.

CONSELHO DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL (CONSEA). Princípios e diretrizes de uma política de Segurança Alimentar e Nutricional. In: CONFERÊNCIA NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL, 2., 2004, Olinda, PE, Textos de referência, Brasília, 2004 a. 80p.

<http://como-emagrecer.com/calculo-de-imc.html>

KUPSTAS, Márcia.; et al.; **Saúde em debate** - 2<sup>o</sup> ed. São Paulo: Moderna, 1997

MARIA CRISTINA FABER BOOG 20 SAÚDE REVISTA [Contribuições da Educação Nutricional à Construção da Segurança, Piracicaba, 6\(13\): 17-23, 2004\).](#)

Ministério da Saúde. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. 2. ed rev. Brasília, 2003f. 144p.

