

ORGANIZADORAS
Maristela Inês Osawa Vasconcelos
Izabelle Mont'Alverne Napoleão Albuquerque
Emanuela Catunda Peres

de comer

Cultura Alimentar e Receitas do Semiárido Cearense



“De comer”: cultura alimentar e receitas do semiárido cearense

© 2017 copyright by Maristela Inês Osawa Vasconcelos, Izabelle Mont`Alverne Napoleão Albuquerque e Emanuela Catunda Peres (Orgs.).

Impresso no Brasil/Printed in Brasil

Efetuada depósito legal na Biblioteca Nacional



Av. da Universidade, 850 - Campus da Betânia - Sobral - CE
CEP 62040-370 - Telefone: (88) 3611.6613

Filiada à



Reitor

Fabianno Cavalcante de Carvalho

Vice-Reitora

Izabelle Mont'Alverne Napoleão Albuquerque

Diretor da Imprensa Universitária

Marcos Fábio Alexandre Nicolau

Conselho Editorial

Agenor Soares e Silva Júnior

Aline Vieira Landim

Antonio Claudenir Brasil Maia

Izabelle Mont'Alverne Napoleão Albuquerque

Marcos Fábio Alexandre Nicolau

Maria Somália Sales Viana

Maristela Inês Osawa Vasconcelos

Virginia Célia Cavalcante de Holanda

Revisão Linguística

Prof. Manoel Valdecir de Vasconcelos

Editoração e Capa

Márcio José Lima Barros

Bibliotecária Responsável: Neto Ramos CRB 3/1374

D32 “De comer”: cultura alimentar e receitas do semiárido cearense [E-book] / Maristela Inês Osawa Vasconcelos; Izabelle Mont'Alverne Napoleão Albuquerque; Emanuela Catunda Peres (Orgs.). - Sobral: Edições UVA, 2017.
75 p.: il. PDF

ISBN.: 978-85-9539-001-0

1. Alimentação saudável. 2. Segurança alimentar. 3. Extensão universitária. I. Vasconcelos, Maristela Inês Osawa. II. Albuquerque, Izabelle Mont'Alverne Napoleão. III. Peres, Emanuela Catunda. IV. Título.

CDD 641.302

ORGANIZADORAS
Maristela Inês Osawa Vasconcelos
Izabelle Mont'Alverne Napoleão Albuquerque
Emanuela Catunda Peres

de comer

*Cultura Alimentar e Receitas
do Semiárido Cearense*

Sobral, Ceará
2017

AUTORES

ALANE DE SOUSA NASCIMENTO: Graduada em Nutrição pelo Instituto Superior de Teologia Aplicada (2014). Residente de nutrição do curso de Especialização com caráter de Residência Multiprofissional em Saúde da Família da Universidade Estadual Vale do Acaraú, executado pela Escola de Saúde da Família Visconde de Sabóia.

APARECIDA LARA CARLOS XAVIER: Acadêmica do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA. Técnica de Enfermagem. Coordenadora Adjunta do Centro Acadêmico Wanda de Aguiar Horta. Secretária do Diretório Central dos Estudantes, gestão 2014/2015. Bolsista de IC/FUNCAP/BPI.

CAMILA PAIVA MARTINS: Acadêmica do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA.

CARLIANE VANESSA SOUZA VASCONCELOS: Graduada em Nutrição pelo Instituto Superior de Teologia Aplicada (2014). Instrutora no Serviço Nacional de Aprendizagem Rural (SENAR) e Sebrae (2014-2015). Residente de nutrição do curso de Especialização com caráter de Residência Multiprofissional em Saúde da Família da Universidade Estadual Vale do Acaraú, executado pela Escola de Saúde da Família Visconde de Sabóia.

CLEICIANE DE SOUSA AZEVEDO: Acadêmica do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA. Monitora do VI Encontro de Extensão e Cultura da UVA.

CYNTHIA MELO MORAIS: Acadêmica do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA.

DARLIANE KELLY BARROSO DE SOUSA: Acadêmica do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA. Monitora do VI Encontro de Extensão e Cultura da UVA.

EMANUELA CATUNDA PERES: Graduada em Nutrição pela Universidade Estadual do Ceará (UECE) em 1999. Especialização em alimentação e nutrição na atenção básica pela FIOCRUZ, 2016. Gerente da Vigilância Alimentar e Nutricional - Sobral-CE. Preceptora de nutrição do curso de Especialização com

caráter de Residência Multiprofissional em Saúde da Família da Universidade Estadual Vale do Acaraú, executado pela Escola de Saúde da Família Visconde de Sabóia.

FLORÊNCIA GAMILEIRA DO NASCIMENTO: Acadêmica do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA. Bolsista de IC/CNPq/UVA. Monitora do VI Encontro de Extensão e Cultura da UVA.

HELUANA CAVALCANTE RODRIGUES: Enfermeira. Tutora do Sistema Saúde Escola da Secretaria da Saúde de Sobral-CE. Preceptora do Pet-GraduaSUS - Enfermagem

ISMAEL BRIOSO BASTOS: Acadêmico do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA. Bolsista IC/FUNCAP/UVA. Monitor voluntário do Pet-GraduaSUS-Enfermagem - UVA. Monitor do VI Encontro de Extensão e Cultura da UVA.

ÍVINA ALESSA BISPO SILVA: Acadêmica do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA. Bolsista IC/FUNCAP/UVA. Monitora voluntária do Pet-GraduaSUS - Enfermagem - UVA. Monitora do VI Encontro de Extensão e Cultura da UVA.

IZABELLE MONT'ALVERNE NAPOLEÃO ALBUQUERQUE: Enfermeira. Mestre e Doutora em Enfermagem e Promoção da Saúde pela Universidade Federal do Ceará - UFC. Professora da Universidade Estadual Vale do Acaraú-UVA. Professora do Mestrado Acadêmico em Saúde da Família da Universidade Federal do Ceará - Sobral e do Mestrado Profissional em Saúde da Família da RENASF/FIOCRUZ/UVA. Vice-Reitora da Universidade Estadual Vale do Acaraú-UVA.

JAMYLLÉ LUCAS DINIZ: Acadêmica do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA. Bolsista do Pet-GraduaSUS-Enfermagem - UVA. Monitora do VI Encontro de Extensão e Cultura da UVA.

JÉSSICA LORENA PARENTE LINHARES: Graduada em Nutrição pelo Instituto Superior de Teologia Aplicada (INTA). Pós-graduada em Nutrição clínica, funcional e fitoterapia pelo Instituto Superior de Teologia Aplicada (INTA).



Residente de nutrição do curso de Especialização com caráter de Residência Multiprofissional em Saúde da Família da Universidade Estadual Vale do Acaraú, executado pela Escola de Saúde da Família Visconde de Sabóia.

KATIANE ARRAIS JALES: Professora do curso de Tecnologia de alimentos do IFCE - Campus Sobral. Coordenadora do Laboratório de Bromatologia.

LARISSA ALVES PINTO: Graduada em Nutrição pela Faculdade de Juazeiro do Norte (FJN) no município de Juazeiro do Norte-CE e Residente de nutrição do curso de Especialização com caráter de Residência Multiprofissional em Saúde da Família da Universidade Estadual Vale do Acaraú, executado pela Escola de Saúde da Família Visconde de Sabóia.

LEILIANE TELES CÉSAR: Graduada em Engenharia de Alimentos pela Universidade Federal do Ceará, Mestrado em Tecnologia de Alimentos pela Universidade Federal do Ceará e Especialização em Gestão da Qualidade e Segurança dos Alimentos pela Universidade Estadual de Campinas. Professora do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE) - Campus Sobral.

LUIZA VILAS BOAS CARDOSO: Graduada em Nutrição pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO), 2015. Residente de nutrição do curso de Especialização com caráter de Residência Multiprofissional em Saúde da Família da Universidade Estadual Vale do Acaraú, executado pela Escola de Saúde da Família Visconde de Sabóia.

MAKSOANE NOBRE DO NASCIMENTO: Acadêmica do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA. Bolsista de IC/FUNCAP/BPI.

MARIA GIRLANE SOUSA ALBUQUERQUE: Acadêmica do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA

MARISTELA INÊS OSAWA VASCONCELOS: Enfermeira. Especialista em Saúde Pública pela Escola de Saúde Pública do Ceará. Mestre e Doutora em Enfermagem pela UFC. Professora da Universidade Estadual Vale do Acaraú-UVA. Coordenadora do Mestrado Profissional em Saúde da Família

da Universidade Vale do Acaraú (RENASF/FIOCRUZ/UVA). Pró-reitora de Extensão e Cultura da UVA.

MICAELE OLIVEIRA VIEIRA: Graduada em nutrição pela Universidade Federal do Piauí (USPI), 2014. Residente de nutrição do curso de Especialização com caráter de Residência Multiprofissional em Saúde da Família da Universidade Estadual Vale do Acaraú, executado pela Escola de Saúde da Família Visconde de Sabóia.

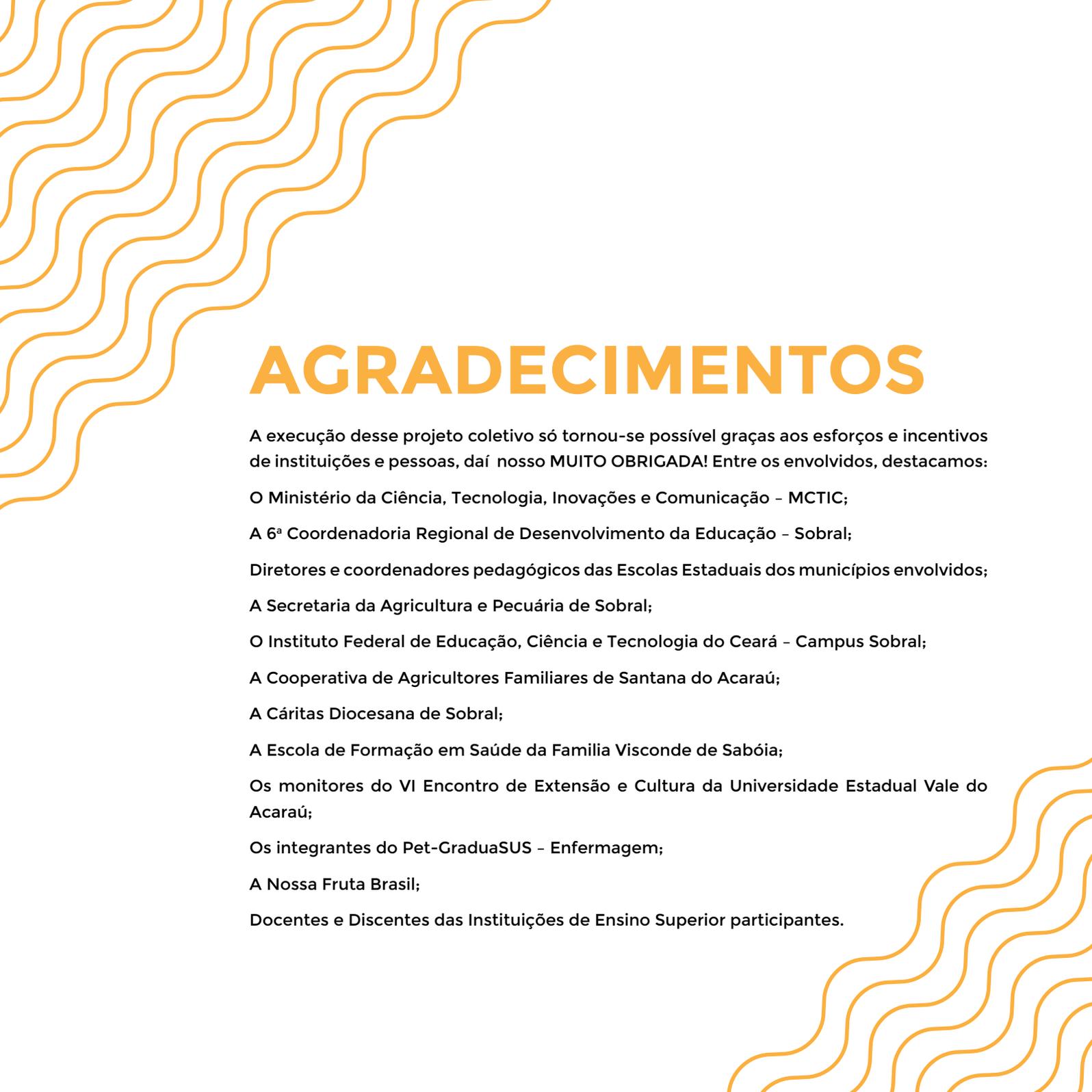
PALOMA MACEDO DE FARIAS: Acadêmica do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA. Monitora do VI Encontro de Extensão e Cultura da UVA.

QUITÉRIA LARISSA TEODORO FARIAS: Acadêmica do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA. Bolsista IC/FUNCAP/UVA. Monitora do VI Encontro de Extensão e Cultura da UVA.

TAMIRES MARIA SILVEIRA ARAÚJO: Acadêmica do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA. Monitora do VI Encontro de Extensão e Cultura da UVA.

YANKA ALCANTARA CAVALCANTE: Acadêmica do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA. Bolsista IC/FUNCAP/BPI. Monitora do VI Encontro de Extensão e Cultura da UVA.





AGRADECIMENTOS

A execução desse projeto coletivo só tornou-se possível graças aos esforços e incentivos de instituições e pessoas, daí nosso MUITO OBRIGADA! Entre os envolvidos, destacamos:

O Ministério da Ciência, Tecnologia, Inovações e Comunicação - MCTIC;

A 6ª Coordenadoria Regional de Desenvolvimento da Educação - Sobral;

Diretores e coordenadores pedagógicos das Escolas Estaduais dos municípios envolvidos;

A Secretaria da Agricultura e Pecuária de Sobral;

O Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará - Campus Sobral;

A Cooperativa de Agricultores Familiares de Santana do Acaraú;

A Cáritas Diocesana de Sobral;

A Escola de Formação em Saúde da Família Visconde de Sabóia;

Os monitores do VI Encontro de Extensão e Cultura da Universidade Estadual Vale do Acaraú;

Os integrantes do Pet-GraduaSUS - Enfermagem;

A Nossa Fruta Brasil;

Docentes e Discentes das Instituições de Ensino Superior participantes.



SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO

11

**LIVROS ARTESANAIS DE RECEITAS CASEIRAS:
Um Resgate à Culinária Cultural do Município
de Sobral**

15

**FESTIVAL GASTRONÔMICO: Promovendo a
Inovação e os Sabores Regionais**

25

RECEITAS

27

**NUTRICIONISTAS EM AÇÃO NO VI ENCONTRO
DE EXTENSÃO E CULTURA DA UVA**

47

**PERFIL ALIMENTAR E NUTRICIONAL DE
ADOLESCENTES DA REGIÃO NORTE:
Conhecendo Hábitos Alimentares e
Comportamento de Risco**

53

**COMPARTILHANDO SABERES E SABORES
SOBRE ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL**

72



APRESENTAÇÃO

A Pró-Reitoria de Extensão e Cultura da Universidade Estadual Vale do Acaraú (PROEX-UVA) promoveu durante o mês de outubro de 2016, o VI Encontro de Extensão e Cultura com a temática Saberes e Sabores do Semiárido Cearense, concernente à temática da 13ª Semana Brasileira de Ciência e Tecnologia (SNCT) “Ciência alimentando o Brasil”. A motivação para a escolha baseia-se na decisão da Assembleia Geral das Nações Unidas, que proclamou 2016 como o Ano Internacional da Leguminosas (AIL).

Esta publicação tem o propósito de apresentar o registro de quatro movimentos que integraram o VI Encontro de Extensão e Cultura, com ênfase na valorização de práticas alimentares saudáveis no contexto do semiárido cearense, ou seja, a comida como patrimônio cultural.

É digno de nota o primeiro movimento colaborativo pactuado entre a Pró-Reitoria de Extensão e Cultura e a Residência Multiprofissional em Saúde da Família, mesmo antes da realização do próprio Encontro supracitado, objetivando resgatar as tradições da culinária “do tempo das avós”, quando se desenvolveram oficinas com mulheres dos territórios de atuação da Residência no sentido de elaborarem artesanalmente livros de receitas que permitissem as atuais e futuras gerações, a memória dos sabores da cozinha familiar.

O Festival gastronômico, realizado entre 18 e 19 de outubro de 2016, representou um movimento que teve como objetivo valorizar pratos tradicionais característicos da cultura da região norte do estado do Ceará, reconhecendo e estimulando o registro da identidade de um povo manifesta nas suas práticas alimentares. Deste festival, apresentamos as sete receitas selecionadas por um júri técnico que consideraram os aspectos culturais e nutricionais na classificação dos pratos concorrentes.

O terceiro movimento se caracterizou por uma prestação de serviço nutricional ao público presente no VI Encontro, utilizando de metodologias lúdicas e interativas, que permitissem aos participantes refletir sobre segurança alimentar, práticas alimentares saudáveis, bem como a realização de avaliação antropométrica e orientações nutricionais.

Por fim, apresenta-se o resultado de um levantamento do perfil do consumo alimentar e do estado nutricional de adolescentes escolares durante as oficinas itinerantes realizadas nas escolas estaduais da região norte do estado.

Convidamos a todos a se deliciar na prazerosa leitura desses movimentos.





**LIVROS ARTESANAIS DE
RECEITAS CASEIRAS:
Um Resgate à Culinária
Cultural do Município de
Sobral**



LIVROS ARTESANAIS DE RECEITAS CASEIRAS: Um Resgate à Culinária Cultural do Município de Sobral

Alane de Sousa Nascimento
Carlíane Vanessa Souza Vasconcelos
Jéssika Lorena Parente Linhares
Luísa Villas Boas Cardoso

INTRODUÇÃO

O cuidado nutricional na atenção básica requer habilidades diferenciadas no que se refere à promoção de saúde, pois para atrair a atenção da população e conseguir atingir a reflexão das práticas de saúde e alimentação e a adesão às mudanças são necessárias estratégias de cuidado que fujam de ações monótonas ou impositivas.

Nesse sentido, as nutricionistas da Residência Multiprofissional em Saúde da Família estimularam, através de atividades práticas e oficinas educativas, a criação de livros artesanais de receitas caseiras nos grupos presentes nos territórios do município de Sobral, CE. Durante esta atividade, as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), que incentivam o resgate da culinária tradicional do “tempo das avós”, foram bastante destacadas.

O público foi a comunidade em geral, grupos de convivência, de idosos, de mulheres, de práticas corporais e profissionais da área da saúde.

OBJETIVO

O objetivo da atividade foi estimular o resgate à culinária regional do “tempo das avós”, de modo a incentivar a prática da alimentação caseira e natural, tendo como público alvo os seguintes segmentos: grupo de idosos, grupo de mulheres, grupo de práticas corporais e profissionais da área da

saúde.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

A metodologia se deu por meio de três momentos: o primeiro foi o lançamento da proposta de confecção do livro de receitas caseiras, a fim de resgatar a culinária local tradicional de cada bairro onde atuam as nutricionistas do município. No segundo momento, realizaram-se oficinas do livro de receitas caseiras dos territórios. E, por fim, foi feita uma reflexão com os grupos sobre a importância da cultura alimentar cearense como garantia para uma alimentação adequada e saudável.



Grupo de práticas Bem Viver (CSF Sinhá Sabóia).

Facilitadores: Nutricionistas, profissionais de saúde, equipes multiprofissionais.

Neste primeiro momento foram realizadas oficinas com recortes, pinturas, desenhos, etc, de um livro coletivo artesanal de receitas caseiras, tradicionais trazidas pelos participantes do (s) grupo (s) onde foram trabalhadas as oficinas, seguindo os seguintes critérios de seleção para a escolha da melhor receita do grupo:

CRITERIOS:

- Lista de ingredientes saudáveis (naturais);
- Tradição cultural (receita antiga);
- Sabor;
- Forma de apresentação;
- Modo de preparo (simples a moderado)
- Custo acessível;

A melhor receita caseira que atendesse aos critérios definidos seria levada para representar o território (CSF) no Festival Gastronômico do VI Encontro de Extensão e Cultura da UVA.

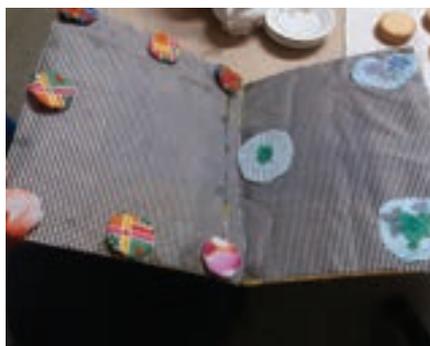


Confecção Artesanal do Livro de Receitas Caseiras nos Grupos de Mulheres,

de Práticas e de Idosos nos Territórios de Abrangência das Nutricionistas Residentes:



Grupo de mulheres “ Arte e Vida” do CSF Vila União.



Grupo de idosos “Feliz Idade” do CRAS Mimi Marinho.



Grupo de idosos: Vitalidade do conjunto Santo Antônio (CSF Sinhá Sabóia).



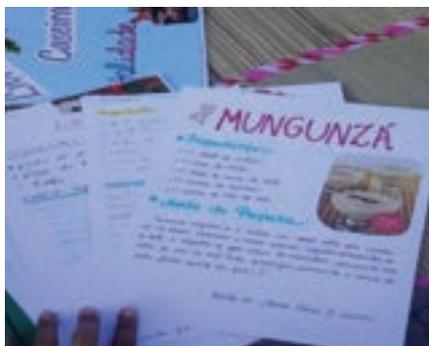
Grupo de Mulheres: Marias Guerreiras (CSF COHAB II).





Durante o festival foram expostos todos os livros de receitas caseiras elaborados pelos grupos dos territórios do município de Sobral, a fim de trazer a mostra o saber culinário popular da comunidade local.





Esperávamos que através destas atividades a alimentação tradicional, natural e cultural fosse lembrada e que as novas gerações possam conhecer pratos típicos da culinária local, bem como formas de preparo simples, práticos, saborosos e nutritivos que podem ser feito nos dias atuais em substituição à alimentação industrializada e prejudicial à saúde, bem como estimular o resgate da cultura local, e ainda a formação de parcerias e articulação com os profissionais que atuam na saúde do território.

CONCLUSÃO

Percebeu-se, ao final de cada oficina, nos relatos das mulheres, grande demonstração de nostalgia por lembrar a época em que aqueles alimentos eram feitos, como eram servidos e quantas histórias tinham por trás de cada preparação. Alcançamos muitos de nossos objetivos referentes aos cuidados com a saúde, alimentação e nutrição e conseguimos expandir a proposta para além dos territórios e fizemos com que a universidade conhecesse um pouco mais acerca da culinária tradicional do município, bem como da relevância da alimentação saudável nutritiva e natural.

REFERÊNCIA

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da



**FESTIVAL
GASTRONÔMICO:
Promovendo a Inovação e
os Sabores Regionais**



FESTIVAL GASTRONÔMICO: Promovendo a Inovação e os Sabores Regionais

Alane de Sousa Nascimento
Emanuela Catunda Peres
Jéssica Lorena Parente Linhares
Larissa Alves Pinto
Luisa Vilas Boas Cardoso
Micaelle Oliveira Vieira

Alimentação e cultura estão sempre interligadas. É impossível dissociá-las pois estão enraizadas nos processos, nas vivências diárias, no modo de falar, no cuidado em saúde, dentre outros aspectos de um povo.

Um dos primeiros estudiosos a estudar alimentação e cultura ou a cultura alimentar da população brasileira foi Josué de Castro. Em seu livro intitulado **Geografia da Fome** (1984), Josué de Castro faz um levantamento dos hábitos alimentares de todas as regiões brasileiras. Ao estudá-las, identificou uma intrínseca relação entre a cultura local e a diversidade de hábitos alimentares.

Este perfil alimentar é característico do século passado. Na contemporaneidade, o fenômeno da globalização tem contribuído para um padrão alimentar universal com predominância em alimentos processados ou ultraprocessados, à base de sódio, gorduras, conservantes e corantes artificiais, ingredientes reconhecidamente ofensivos à saúde da população.

Atento a esta realidade, órgãos responsáveis pelas políticas relacionadas à segurança alimentar e nutricional passaram a incentivar práticas alimentares de alimentos in-natura ou minimamente processados.

Portanto, reconhecer e valorizar a cultura alimentar de uma população nos permite incentivar o resgate de práticas tradicionais locais as quais podem contribuir para maiores índices de saúde e nutricional além de valorizar a

agricultura familiar e comunitária.

Neste sentido, o Festival Gastronômico ocorrido no VI Encontro de Extensão e Cultura incentivou e oportunizou espaço para a divulgação de pratos regionais de receitas caseiras. Visando propiciar a difusão da culinária da região norte do Ceará, apresentamos, nesta publicação, os seis pratos que foram classificados no processo de degustação como os melhores.

Seguindo os critérios do edital, as receitas premiadas foram consideradas regionais, caseiras, saudáveis, nutritivas e saborosas. O festival gastronômico foi de grande relevância por provocar uma intensa mobilização da comunidade e fomentou parcerias importantes entre acadêmicos de enfermagem, universidade e a população.

REFERÊNCIAS

CASTRO, Josué de. Geografia da fome. 10ª Edição, Rio de Janeiro, Civilização Brasileira, p. 93-246, 2010.

Tabela brasileira de composição de alimentos / NEPA - UNICAMP.- 4. ed. rev. e ampl.. -- Campinas: NEPA- UNICAMP, 2011. 161 p.



Receitas

CHALE DA CULTURA



BRIGADEIRO DE MACAXEIRA

Por Carliane Vanessa Souza Vasconcelos¹



INGREDIENTES

- ✓ 1 ½ xícara de chá de macaxeira
- ✓ 2 colheres de sopa de margarina sem sal
- ✓ 10 colheres de sopa de açúcar demerara
- ✓ 1 xícara de chá de leite em pó desnatado
- ✓ 3 colheres de sopa de chocolate (50%) e cacau em pó
- ✓ 5 colheres de sopa de granulado

MODO DE PREPARO

1. Descascar a macaxeira;
2. Cozinhar a macaxeira até desmanchar.
3. Escorra e amasse. Reserve.
4. À parte, derreta a margarina, acrescente a macaxeira e misture bem;
5. Junte os demais ingredientes e cozinhe até desprender do fundo da panela;
6. Modele os docinhos e passe nos granulados.

¹ Nutricionista da Residência Multiprofissional em Saúde da Família, atuante no território da Coelce, que participou do festival visando à autonomia dos sujeitos em relação à promoção de sua saúde. Sobretudo, estimulando a produção de seu próprio alimento, escolhendo ingredientes regionais, sazonais, valorizando aquilo que é nosso, o nosso hábito alimentar, a nossa cultura.

O brigadeiro de macaxeira é um alimento alternativo quando bate aquela vontade de comer um docinho. Para além, do desejo por doce, a receita é uma maneira de consumir a macaxeira, esse alimento regional, altamente energético, saudável e de baixo custo. Contém razoáveis quantidades de vitaminas do complexo B, cálcio, fósforo, ferro, e fibras. (TACO, 2007)



MARIA CHIQUINHA CAIPIRA

Por Maria Madalena Estevam²



INGREDIENTES

- ✓ 500g de galinha caipira
- ✓ 300g de arroz
- ✓ 30g de tomate
- ✓ 5g de pimenta do reino
- ✓ 30g de cebola
- ✓ 30g de pimentão
- ✓ 15ml de azeite de oliva extra virgem
- ✓ 15g de alho
- ✓ 50g de cheiro verde
- ✓ 15g sal a gosto

² Moradora do bairro Dom José, usuária da Unidade básica de saúde da Coelce, participante do Grupo de mulheres guerreiras em ação, onde sempre há discussões sobre empoderamento das mulheres, fortalecimento de vínculos, promoção de espaço terapêutico, renda, sobretudo ações para a saúde da mulher. Todas as mulheres participantes do grupo são fortes, com uma história de vida batalhadora e que juntas, são ainda mais capazes de enfrentar as dificuldades que a vida apresenta. Resgatar as receitas do tempo da vovó foi uma forma de fazê-las relembrar momentos afetivos em família, contar histórias já esquecidas, foi um encontro muito prazeroso. A todas as mulheres Guerreiras do Grupo, em especial a Senhora Madalena o nosso agradecimento pela participação e entrega, ficamos muito felizes com a participação.

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a galinha caipira com sal e alho, em seguida desfie a carne, desprezando ossos e pele.
2. Em uma panela coloque o azeite e refogue a cebola, o alho, o tomate, o pimentão e a pimenta do reino.
3. Junte o frango desfiado e deixe dourar.
4. Acrescente o arroz para cozimento com caldo que foi cozido a galinha.
5. Acrescente o cheiro verde a gosto, espere evaporar toda a água. Servir quente.

Maria Chiquinha Caipira é feito com uma proteína de alto valor biológico. Estamos falando da galinha caipira, alimento que todos gostam, mas que poucos têm o hábito de consumir. Seu valor nutricional é importante, principalmente pelos aminoácidos que tem uma oferta significativa, além de ser de baixa caloria e gordura. O seu consumo apoia a agricultura familiar e resgata a identidade alimentar e cultural de um povo.



CABEÇA DE GALO

Por Maria de Fátima de Sousa³



INGREDIENTES

- ✓1 maço de cheiro verde
- ✓1 cebola branca
- ✓1 tomate
- ✓1 pimentão
- ✓2 dentes de alho
- ✓1 xícara de farinha de mandioca
- ✓1 colher de margarina ou manteiga
- ✓1 colher de colorau
- ✓5 ovos

³ Moradora do território da Cohab II, participante do Grupo de mulheres Marias Guerreiras, já faz uso da receita há muitos anos por influência de sua mãe e costumava fazer quando apresentava-se doente e acredita que é muito milagroso pois rapidamente ficava curada, pois sua mãe fazia com muito amor para ela e outros 19 irmãos. Gosta de cozinhar e acha a receita econômica e nutritiva e ainda a faz para seus filhos.

MODO DE PREPARO

1. Corte todos os temperos e verduras (alho, cheiro verde, tomate, cebola);
2. Coloque para ferver, acrescente o sal, o colorau e a farinha peneirada, mexendo para não " embolotar";
3. Depois que levantar fervura, quebre os ovos e mexa devagar para espalhar e pegar o gosto dos temperos. E pronto!
4. Apague o fogo e deixe esfriar ou sirva quente.

Trata-se de um prato tradicional da culinária popular, herdado de avós e passado de mães para filhos. Serve para ser consumido em dias frios ou chuvosos, em dias de festa e fartura ou em dias de escassez de alimentos. É simples e prático e muito saudável, pois não contém aditivos químicos e tem na lista de ingredientes o ovo que é um alimento rico em proteína e a farinha, sendo recomendado para restaurar as energias, após um dia todo de trabalho e até mesmo para curar ressaca pois atua como energético.

BOLO DE CASCA DE BANANA

Por Rosena Sales Machado⁴



INGREDIENTES

- ✓4 Bananas
- ✓2 Xícaras de leite desnatado
- ✓2 Colheres de sopa de margarina
- ✓3 Xícaras de farinha de rosca
- ✓1 Colher de sopa de fermento
- ✓3 Xícaras de açúcar
- ✓½ Limão

⁴ Moradora do território do Padre Palhano há 20 anos, casada, 46 anos, mãe de quatro filhos. A mesma adora cozinhar e garante o sustento de sua família através de uma venda lanches na sua própria casa. É integrante assídua de grupo de práticas corporais, há quatro anos, o qual acontece semanalmente na quadra do bairro. Relata que gostou muito de ter participado do festival, pois além de poder mostrar sua receita também divulgou seu bairro e sugeriu que nos próximas edições haja mais divulgação para que mais pessoas possam participar.

MODO DE PREPARO

1. Lave e descasque as bananas, em seguida separe as cascas para fazer a massa.
2. Bata as claras em neve e reserve na geladeira.
3. Bata no liquidificador as gemas, leite, margarina, açúcar e as cascas, em seguida despeje essa mistura em outra vasilha e acrescente a farinha de rosca e misture bem.
4. Por fim acrescente as claras em neve e o fermento.
5. Despeje em uma assadeira untada e leve ao forno pré- aquecido por em média 40 min.

COBERTURA: Faça um caramelo com açúcar e água, acrescente as bananas cortadas em rodelas e o suco de limão, cozinhe e cubra o bolo ainda quente.

Bolo à base de casca de banana e farinha de rosca, além de saboroso e nutritivo, também visa o aproveitamento integral dos alimentos. A casca de banana é fonte de fibras, proteína e carboidrato, além de auxiliar no funcionamento do organismo e reduzir os níveis de colesterol. Dela pode ser feita uma farinha nutritiva, energética e de baixo custo, a qual pode ser bastante utilizada em preparações culinárias.

CREME DE CAMARÃO DA ÁGUA DOCE

Por Maria de Fátima Vieira Martins⁵



INGREDIENTES

- ✓1kg de Camarão
- ✓2 Caixas de Creme de Leite
- ✓1 Caixa de Maisena
- ✓1 Litro de Leite
- ✓1 Unidade de Sazon de Camarão
- ✓2 Latas de dueto de Ervilha e Milho
- ✓1 Colher de Sal
- ✓1 Colher de Corante
- ✓1 Cebola
- ✓1 Tomate
- ✓2 Dentes de Alho
- ✓1 Pimentão
- ✓1 Cheiro Verde

⁵ Comunidade Sítio Cajueiros - Forquilha - Cáritas

MODO DE PREPARO

1. Coloque o camarão para ferver com todos os temperos (cheiro verde, pimentão etc.) por 5 minutos.
2. Depois coloque a maisena até engrossar.
3. Após 5 minutos está pronto.



GALINHA CAIPIRA NO MOLHO PARDO

Por Joana Batista Neri de Brito⁶



INGREDIENTES

- ✓1 Galinha
- ✓2 Cebolas
- ✓2 Tomates
- ✓3 Dentes de Alho
- ✓1 Pimentão
- ✓1 Cheiro Verde
- ✓2 Colheres de Maisena
- ✓1 Colher de Sal
- ✓1 Colher de Corante

⁶ Comunidade Bom Sucesso - Pacujá - Cáritas

MODO DE PREPARO

1. Pegue a galinha caipira cortada, lavada e corte todos os ingredientes colocando dentro da panela. Refoga junto com todos os ingredientes.
2. Deixe cozinhar por 40 minutos. Coloque no liquidificador o caldo da galinha e o sangue .
3. Coloque 2 colheres de maisena,1 cebola, meio pimentão, um cheiro verde.
4. Bata por 5 minutos em uma panela refogue o alho e junte todos os ingredientes batidos no liquidifica.
5. No liquidificador mexendo até que forme o creme. Galinha caipira cozida por 40 minutos com molho cabidela ou pardo.

Acompanha arroz branco e salada verde. Você pode servir a galinha junto com o molho ou separada fica à gosto.



MACARRÃO ENRIQUECIDO COM MASSA DE FEIJÃO BRANCO E FARINHA DE SEMENTE DE ABÓBORA

Por Isaira Alves de Sousa,
Leiane Rodrigues Lima,
Maria Luana Rodrigues Pinto,
Maria Crislane da Silva,
Maristela Maciel Ferreira,
Katiane Arrais Jales⁷



INGREDIENTES

- ✓ 500g de Farinha de trigo;
- ✓ 300g de Feijão branco;
- ✓ 104g de Farinha de semente de abóbora;
- ✓ 2 Ovos;
- ✓ 100ml de Água;
- ✓ Sal à gosto.

⁷ Produto idealizado pela profa. Katiane Arrais Jales em conjunto com cinco alunas do 3º semestre do Curso de Tecnologia de Alimentos do Eixo de Produção Alimentícia do IFCE campus Sobral. A escolha pelo macarrão, por este ser um alimento consumido diariamente pela população, e sendo a base de feijão aumentou ser valor nutricional, além de ser um produto sustentável uma vez que reaproveitou sementes de abóbora que estavam sendo desperdiçadas pelo restaurante acadêmico do IFCE - Campus Sobral.

MODO DE PREPARO

1. Os ingredientes foram homogeneizados e amassados até obtenção do ponto de massa.
2. A massa ficou em repouso por 30 minutos, seguida de moldagem em formato talharim.
3. O macarrão foi acondicionado em bandeja e submetido à secagem a temperatura de 70 a 120°C.

Trata-se de uma receita inovadora que apresenta os seguintes pontos fortes: produto com maior valor nutricional e baixa concentração de açúcar (maior teor de ferro, cálcio, magnésio, fósforo e potássio); apresenta maior valor energético que o macarrão tradicional; produto enriquecido com fibra, proveniente da farinha de semente de abóbora, que auxilia no trato gastrointestinal.



RECEITA INOVADORA À BASE DE LEGUMINOSAS

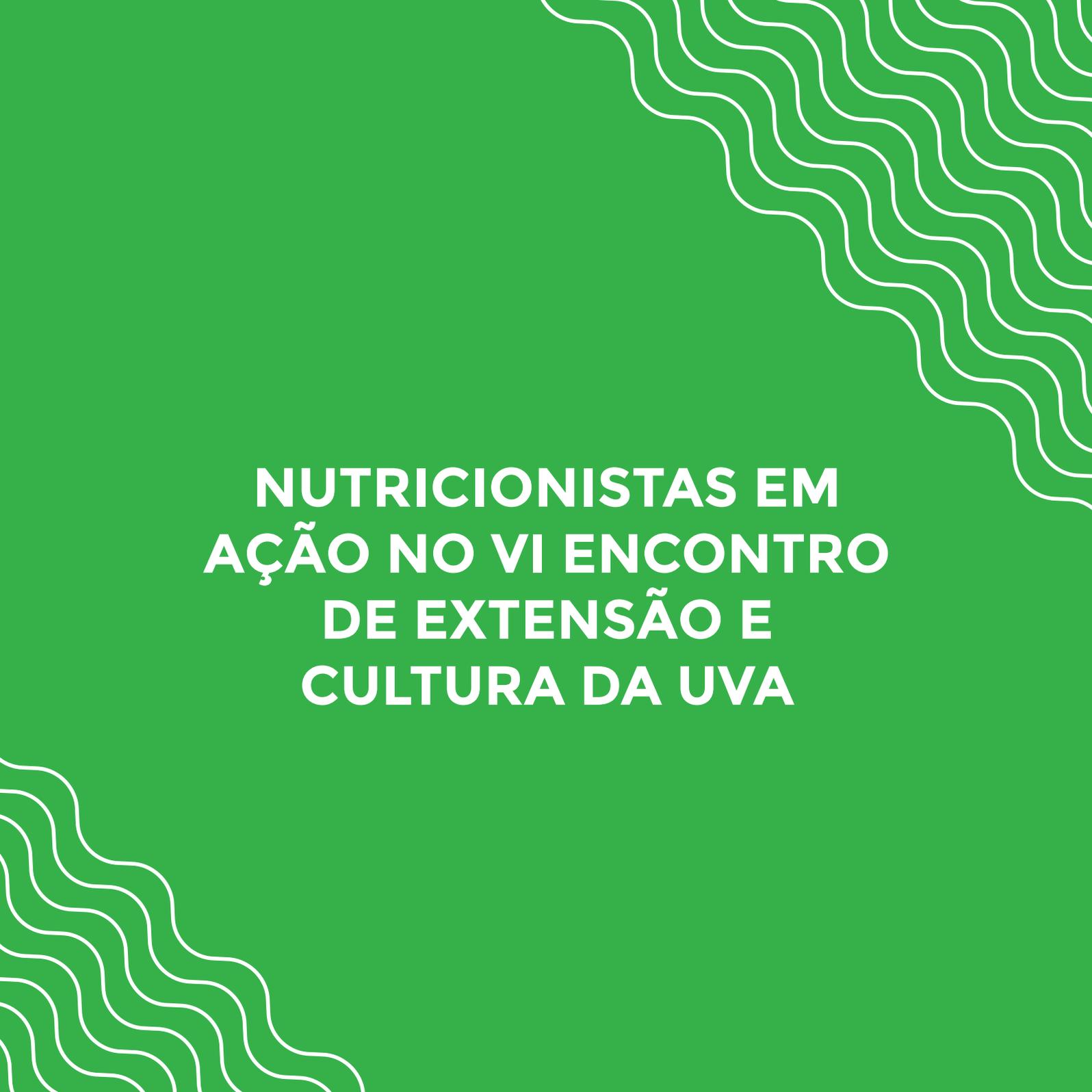
Leiliane Teles César

A receita inovadora e campeã do festival gastronômico foi o macarrão enriquecido com massa de feijão branco e farinha de semente de abóbora apresentado por cinco alunas do 3º semestre do Curso de tecnologia de alimentos do Eixo de Produção Alimentícia do **Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia** - IFCE Campus Sobral.

Na semana da Alimentação em outubro de 2016 - Leguminosas: Tecnologia e Inovação, promovida pelo IFCE, a mesma receita também foi premiada por apresentar a melhor proposta tecnológica e inovadora para o uso de leguminosas como matéria-prima para elaboração de produtos alimentícios, em qualquer nível (Técnico ou Tecnológico). As alunas foram estimuladas a desenvolver o espírito científico e inovador em suas atividades discentes, traduzindo-se em aumento da participação do corpo discente em atividades de pesquisa e extensão e como consequência final a formação de profissionais melhor preparados para atuar no mercado de trabalho, sendo esta ação traduzida em benefícios diretos à sociedade. O grau de inovação do produto desenvolvido deveria corresponder a novos produtos ou melhorias em produtos já existentes no mercado através de alterações nas suas características, métodos de fabrico, forma, embalagens e design e que introduzam valor para o mercado.

“O que nos motivou foi a oportunidade de poder disponibilizar e mostrar que seria possível a elaboração de um produto (macarrão), mais saudável. Com um bom valor energético e que as pessoas pudessem ter essa oportunidade mais saudável. E isso nos estimula porque é a chance de comprovar que o produto é viável no mercado e isso seria uma grande conquista, levando em conta também o reaproveitamento de sementes que disponibilizam nutrientes essenciais” Relata a aluna Maristela Maciel Ferreira, participante da equipe vencedora dos concursos.





**NUTRICIONISTAS EM
AÇÃO NO VI ENCONTRO
DE EXTENSÃO E
CULTURA DA UVA**



NUTRICIONISTAS EM AÇÃO NO VI ENCONTRO DE EXTENSÃO E CULTURA DA UVA

Emanuela Catunda Peres

Alane de Sousa Nascimento

Jéssica Lorena Parente Linhares

Larissa Alves Pinto

Lúisa Vilas Boas Cardoso

Micaelle Oliveira Vieira

Carlíane Vanessa

O VI Encontro de Extensão e Cultura da UVA (Universidade Estadual Vale do Acaraú), realizado entre os dias 17 a 21 de outubro no Memorial de Educação Superior de Sobral - MESS, Campus da CIDAIO, Sobral / Ceará, contou com um Stand especial de Nutrição. O momento teve apoio de vários profissionais nutricionistas, os quais realizaram diversas ações, entre elas, avaliação antropométrica: peso, altura, IMC (Índice de Massa Corpórea), Circunferência da Cintura e Diagnóstico e orientações nutricionais.

Entre os temas abordados, estavam os dez passos para a alimentação saudável e a classificação dos alimentos baseado no grau de processamento, segundo o novo Guia Alimentar para a População Brasileira (2014).

Pegadas foram dispostas no chão, contendo em cada uma delas, um dos passos para alimentação saudável, ao mesmo tempo essas pegadas indicavam o percurso até o stand. Chegando ao stand os visitantes eram recepcionados por nutricionistas, que utilizando uma linguagem acessível e metodologia ativa, discutiram sobre a classificação dos alimentos que estavam ali expostos.

O novo Guia, em seu capítulo 2 enuncia quatro recomendações gerais para a construção de uma alimentação saudável e que são consistentes com os princípios orientadores do novo guia:

Faça dos alimentos in natura, ou minimamente processados, em grande variedade, predominantemente, de origem vegetal, a base de sua alimentação. Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias. Limite o uso de alimentos processados, consumindo-os, em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados. Evite alimentos ultraprocessados.

E como regra de ouro, orienta a preferência por alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias ao invés de alimentos ultraprocessados.

Segundo Bielemann et al. (2015) apud Monteiro (2010), a utilização da classificação de alimentos que os discrimina com base no processamento industrial, aplicado a eles, ao invés de apenas classificar os alimentos em termos de nutrientes, é considerada positiva. Os quatro grupos de alimentos da classificação NOVA foram a base para a formulação das principais recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (MONTEIRO et al., 2016).

No momento foi possível perceber que a maioria dos participantes mostrou-se preocupada com sua alimentação, logo esta maioria está ciente do quanto ela, à alimentação, está diretamente relacionada com a saúde e bem-estar. As informações na maioria das vezes eram novas e geravam algumas dúvidas, as quais foram esclarecidas pelos profissionais nutricionistas.

Diante das transformações sociais vivenciadas pela sociedade brasileira, que implicam diretamente sobre as condições de saúde e nutrição, fazem-se necessárias o desenvolvimento de ações que visem a incentivar, apoiar, proteger e promover a saúde e a segurança alimentar e nutricional da população (BRASIL, 2014).

Ações como estas, são de grande importância, pois se sabe que

através de uma alimentação e estilo de vida saudáveis é possível prevenir e controlar muitas doenças crônicas, as quais são consideradas as principais causas de mortalidade no mundo (BRASIL, 2011).



FIGURA 1: Classificação dos alimentos em in natura (verde), processado (amarelo) e ultraprocessado (vermelho).



FIGURA 2: Orientações nutricionais.



FIGURA 3: Visão geral do stand.

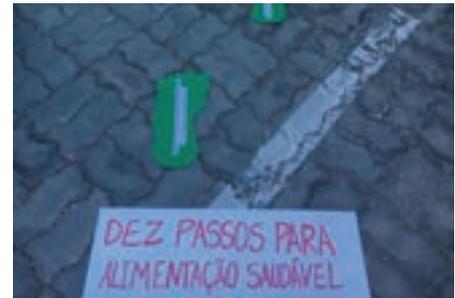


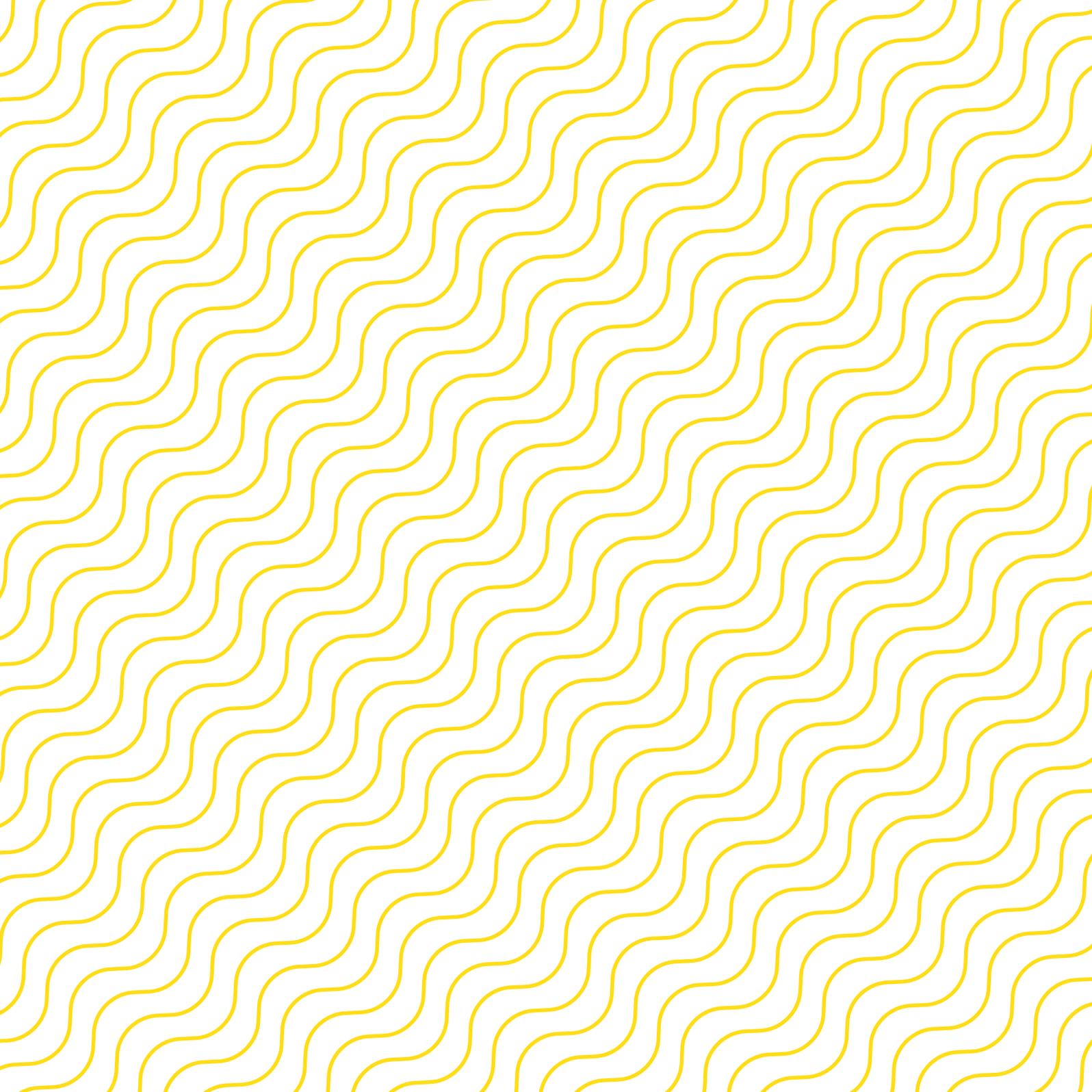
FIGURA 4: Indicação do percurso até o stand.

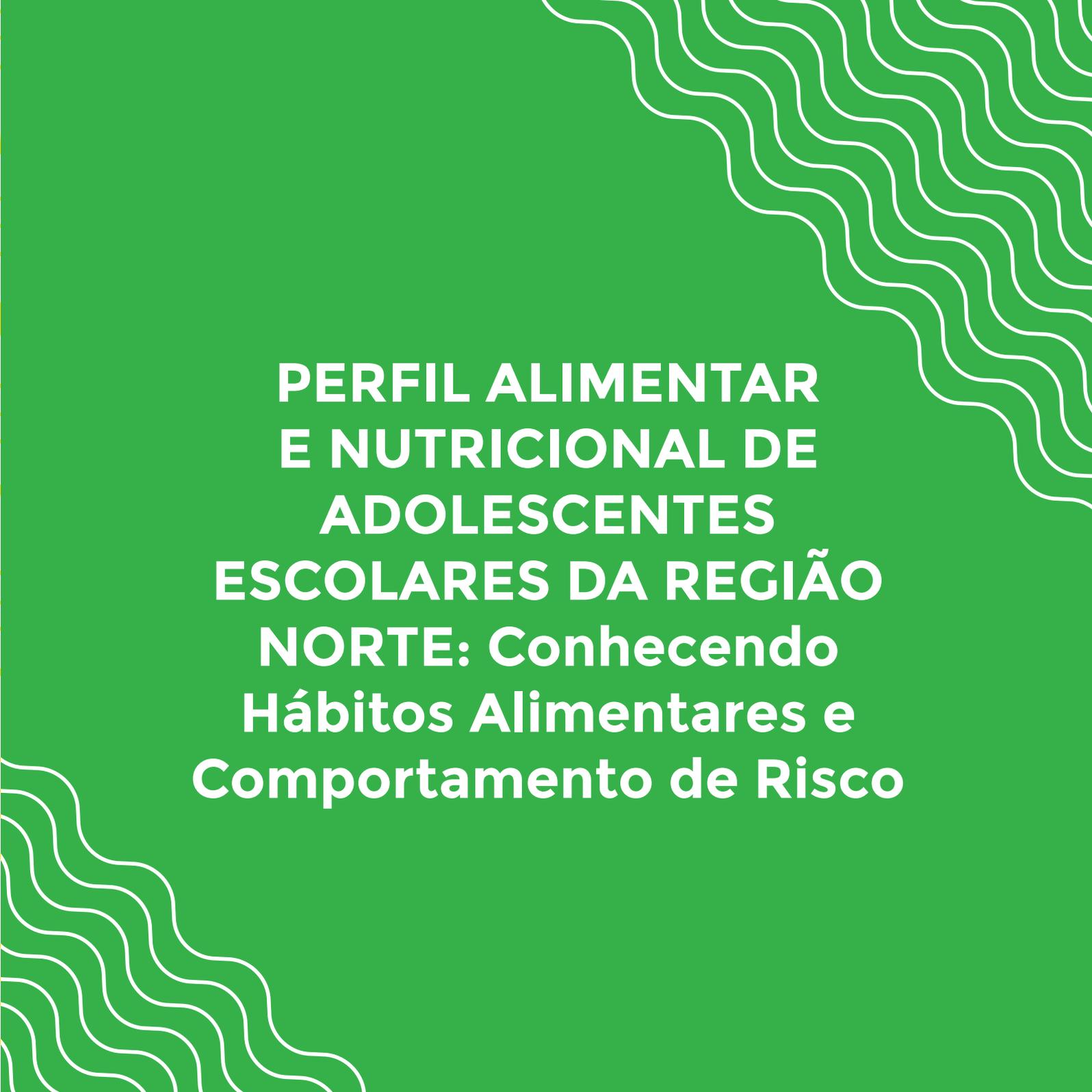
REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2a ed. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2014.

BIELEMANN, R. M. et al. Consumo de alimentos ultraprocessados e impacto na dieta de adultos jovens. Rev Saúde Pública 2015;49:28.

MONTEIRO CA, CANNON G, LEVY RB et al. NOVA. A estrela brilha. [Classificação dos alimentos. Saúde Pública.] World Nutrition, Volume 7, Número 1-3, 28-40, Janeiro-Março 2016.





**PERFIL ALIMENTAR
E NUTRICIONAL DE
ADOLESCENTES
ESCOLARES DA REGIÃO
NORTE: Conhecendo
Hábitos Alimentares e
Comportamento de Risco**



PERFIL ALIMENTAR E NUTRICIONAL DE ADOLESCENTES ESCOLARES DA REGIÃO NORTE: Conhecendo Hábitos Alimentares e Comportamento de Risco

Emanuela Catunda Peres

Maristela Inês Osawa Vasconcelos

Izabelle Mont'Alverne Napoleão Albuquerque

Aparecida Lara Carlos Xavier

Camila Paiva Martins

Cleiciane de Sousa Azevedo

Cynthia Melo Moraes

Darlíane Kelly Barroso de Sousa

Florência Gamileira do Nascimento

Ismael Brioso Bastos

Ívina Alessa Bispo Silva

Jamylle Lucas Diniz

Maksoane Nobre do Nascimento

Maria Gírlane Sousa Albuquerque

Paloma Macedo de Farias

Quitéria Larissa Teodoro Farias

Tamires Maria Silveira Araújo

Yanka Alcantara Cavalcante

INTRODUÇÃO

Diante das grandes transformações sociais que vêm acontecendo no país, a população brasileira tem mudado cada vez mais seu padrão de saúde e consumo alimentar. A diminuição da fome e da desnutrição resultou em um aumento impetuoso da obesidade em todas as camadas da população, principalmente na adolescência, apontando para um novo cenário de problemas. Logo, alimentação e nutrição representam requisitos básicos e essenciais a se tratar de promoção e proteção da saúde (BRASIL, 2013).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera como adolescência a faixa etária compreendida entre 10 e 19 anos. A adolescência consiste no período de transição entre a infância e a idade adulta, caracterizada por um rápido e intenso crescimento físico e profundas modificações orgânicas e comportamentais. Essas alterações surgem influenciadas por fatores hereditários, ambientais, nutricionais e psicológicos (KAZAPI et al., 2001).

Os hábitos alimentares se criam na ocasião em que o adolescente valoriza cada vez mais a sua independência e se torna responsável pelo seu próprio consumo alimentar. Atualmente, o seu padrão alimentar inclui o consumo excessivo de refrigerantes, açúcares, gorduras e junk foods (comida lixo), a reduzida ingestão de frutas e hortaliças, a adoção de dietas monótonas ou modismos alimentares, bem como a não realização do desjejum. A tendência atual apresentada pelos adolescentes no consumo alimentar constitui motivo de preocupação (ABREU et al., 2004; MARIA et al., 2006; TORAL et al., 2007).

Nas últimas décadas, a população está aumentando o consumo de alimentos com alta densidade calórica, alta palatabilidade, baixo poder sacietógeno e de fácil absorção e digestão. Estas características favorecem o aumento da ingestão alimentar e, portanto, contribuem para o desequilíbrio energético.(ABESO,2016)

Mudanças sócio-comportamentais da população também estão implicadas no aumento da ingestão alimentar e, portanto, no aparecimento da obesidade. A diminuição do número de refeições realizadas em casa, o aumento compensatório da alimentação em redes de fastfood e o aumento do tamanho das porções “normais” levam ao aumento do conteúdo calórico de cada refeição. (ABESO, 2016)

A redução do consumo de alimentos ultraprocessados é uma das recomendações do novo Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014). Esses alimentos estão associados ao consumo excessivo de calorias e maior risco de obesidade. De fato, entre os anos 2008-2009 (INA) e 2013-2014 (ERICA), foram observados o aumento do consumo energético total e

a prevalência de obesidade, quase duas vezes, entre os adolescentes (4,9% versus 9,0%, respectivamente). Portanto, os resultados do presente estudo reafirmam a importância de recomendações direcionadas para redução do consumo de alimentos ultraprocessados e de intervenções para promoção de hábitos alimentares saudáveis em adolescentes. (MONTEIRO, et al., 2011; MOUBARAC, et. al., 2013).

A promoção da saúde visa à qualidade de vida em todos os espaços e ambientes que o indivíduo convive. Então, a responsabilidade é distribuída por todos os envolvidos: o indivíduo, a comunidade, o sistema de saúde do governo. Assim, se a promoção da saúde ocorre nos ambientes em que as pessoas vivem, a escola certamente é também um espaço em que se constroem as condições para a promoção do bem-estar individual e coletivo (CARVALHO; SANTANA, 2010).

Assim, o Ministério da Saúde considera o ambiente escolar como espaço de grande relevância para promoção da saúde, notadamente ao exercer papel fundamental na formação do cidadão crítico, estimulando a autonomia, o exercício de direitos e deveres, o controle das condições de saúde e qualidade de vida, com opção por atitudes mais saudáveis (BRASIL, 2009).

Para promover saúde, torna-se necessário impulsionar o indivíduo a adotar medidas que o leve à reflexão, mudança de hábitos alimentares, um processo de educação em saúde (BUSS, 2000).

A educação em saúde, como uma prática social, baseada no diálogo e na troca de saberes favorece o entendimento do processo de promoção da saúde e o intercâmbio entre saber científico e popular. Realizar educação em saúde é, pois, capacitar as pessoas para manterem saudáveis a si e aos seus familiares através do acesso à informação e a oportunidades que permitam fazer escolha por uma vida mais sadia (SILVA et al., 2009; DUARTE; BORGES; ARRUDA, 2011).

A Política Nacional de Promoção da Saúde visa promover a qualidade de vida e minimizar vulnerabilidades e riscos à saúde, entre os temas prioritários está a alimentação saudável que visa à promoção da saúde e à segurança alimentar e à nutricional por meio de algumas estratégias, como atuação intersetorial e ações de promoção de alimentação adequada nas escolas. Assim como também incentiva a ampla disseminação da cultura da alimentação saudável em consonância com o guia alimentar da população brasileira, para o desenvolvimento das ações (BRASIL, 2006).

Os adolescentes, maior público presente no cenário das escolas, merecem atenção mais criteriosa, porque são considerados um grupo de risco nutricional por estar em fase de transformações biopsicossociais que influencia diretamente em sua alimentação, pois aderem algumas práticas que correspondem a uma alimentação inadequada, como a utilização de dietas da moda e substituição de refeições por lanches. Não há cuidado em se observar os nutrientes que compõem os alimentos, mas em apenas saciar a fome com sabores agradáveis ao paladar. Os adolescentes, além de serem alvos de propagandas de fast-foods e muitas vezes por estarem em busca de sua identidade social se submetem a um estilo padrão imposto, mesmo que não seja seguro (SILVA; TEIXEIRA; FERREIRA, 2014).

Segundo o Ministério da Saúde, o consumo alimentar saudável é um dos determinantes do estado nutricional e relaciona-se à saúde em todas as fases do curso da vida. Assim, o monitoramento das práticas de consumo alimentar, colabora com o diagnóstico da situação alimentar e nutricional e, ao mesmo tempo, fornece subsídios para o planejamento e a organização do cuidado da população.

Nesse sentido, utilizando da intersetorialidade, na qual, as ações de saúde devem basear-se e reconhecendo a escola como um espaço de se produzir saúde, comportamentos e habilidades para seus estudantes, funcionários e comunidade, é indispensável reconhecer que a escola torna-se propício para formação de novos hábitos alimentares, bem como o

fortalecimento de uma vida saudável. Considerando ainda, que a promoção da alimentação saudável é uma das estratégias de saúde pública substancial para o enfrentamento dos problemas alimentares e nutricionais do contexto atual, faz-se necessário preliminarmente delinear um diagnóstico do perfil alimentar.

O objetivo deste estudo é de delinear o perfil alimentar e nutricional de adolescentes das escolas técnicas estaduais da Região Norte do Estado do Ceará.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Trata-se de um estudo transversal, realizado no período de 14 a 22 de novembro de 2016, com 293 estudantes do ensino fundamental II de nove escolas técnicas estaduais de nove municípios da região norte do estado do Ceará: Alcântaras, Sobral, Meruoca, Groaíras, Massapê, Forquilha, Coreaú, Cariré e Santana do Acaraú.

A coleta dos dados ocorreu durante oficinas sobre alimentação saudável, envolvendo a participação de adolescentes escolares, sendo conduzidas por monitores do VI Encontro de Extensão e Cultura da Universidade Estadual Vale do Acaraú-UVA sob a orientação de duas professoras do Curso de Enfermagem e por uma nutricionista.

Durante a realização da oficina, foi aplicado um formulário dos marcadores de consumo alimentar utilizados no Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN)/Ministério da Saúde, que recomenda a adoção destes formulários para caracterizar de forma ampla o padrão alimentar do indivíduo, não pretendendo quantificar a dieta em termos de calorias e nutrientes. Esses “marcadores do consumo alimentar”, indicam a qualidade da alimentação em suas características tanto positivas como negativas.

A oficina foi dividida em 5 etapas: a) dinâmica de apresentação; b) conceito de alimentação saudável (AS); c) explanação do guia alimentar; d) atividade de fixação e e) avaliação nutricional dos participantes. Cada oficina

teve uma duração média de 120 minutos e foram utilizadas metodologias ativas durante as oficinas, já que se tratava de um público jovem que precisava ser instigado durante a condução do momento. Utilizou-se ainda como materiais didáticos-pedagógicos: papéis, pincéis, equipamentos de áudio e vídeo, balança e fita métrica.

A dinâmica de apresentação foi proposta com o objetivo de conhecer os participantes, onde eles foram convidados a se apresentar e com a letra inicial do seu nome deveria também falar o nome de uma fruta ou hortaliça. Posteriormente, foi apresentada a proposta da oficina e seus objetivos, que visava capacitar multiplicadores das informações oferecidas durante a oficina, bem como analisar o perfil alimentar e nutricional dos adolescentes escolares.

Para a segunda etapa, foram utilizados como material didático um cartaz e pincéis para a formulação do conceito de Alimentação Saudável (AS). Os alunos foram instigados a conceituar AS utilizando palavras ou pequenas frases. Essa dinâmica foi utilizada para que houvesse a construção coletiva do conceito de alimentação saudável. Depois, foi apresentado o novo guia alimentar da população brasileira, sua importância e mostrada a diferença entre a classificação dos alimentos de acordo com o tipo de processamento, além disso, foi possível conhecer os dez passos para uma alimentação adequada e saudável. Por fim, foi discutido os mitos e as verdades, que permeiam a alimentação.

Concomitantemente, com a ação de promoção de uma alimentação saudável, foi realizado um diagnóstico nutricional, incluindo perguntas relacionadas ao comportamento alimentar, além da aferição do peso e estatura, para avaliação do Índice de Massa Corporal (IMC). Esta medida foi adotada com o intuito de avaliar como estava a alimentação dos escolares, haja vista que a oficina tinha como objetivo, além de informar, também conhecer como estava a situação nutricional dos escolares para posteriores intervenções quanto à proposta educativa. Foram respeitados os preceitos éticos da Resolução 466/2012.

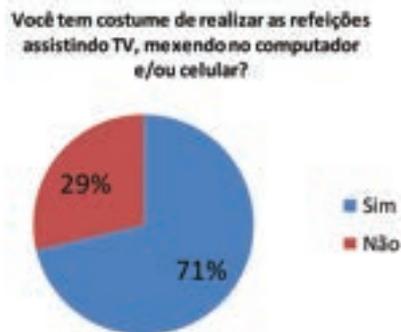
RESULTADOS

Como resultados foram constatados que os alimentos na dieta se mostram moderados, exceto pela baixa adesão ao consumo de verduras e/ou legumes e ao alto número de uso de bebidas adoçadas, biscoitos e guloseimas e produtos como salgadinhos e macarrão instantâneo.

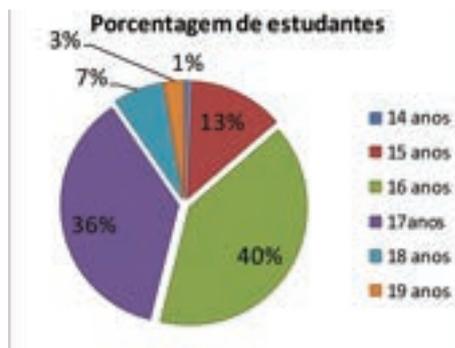
Tabela 1. Respostas dos escolares de acordo com os marcadores do consumo alimentar (SISVAN), 2016.

PERGUNTAS	SIM	NÃO	NÃO SABE
Assiste TV, computador e/o celular enquanto realiza as refeições?	209	84	-
Ontem você consumiu:			
Feijão	208	85	-
Frutas frescas	175	118	-
Verduras e/ou legumes	139	154	-
Hambúrguer e/ou embutidos	99	194	-
Bebidas adoçadas	215	78	-
Macarrão instantâneo, salgadinho de pacote ou biscoitos salgados	144	149	-
Biscoito recheado, doces e guloseimas	175	118	-

O estudo revelou também que cerca de 48% dos participantes realizam 5 refeições ao dia, e que 71% dos participantes têm o costume de realizar as refeições assistindo TV, mexendo no computador e/ou celular. Mais dados estão dispostos nos gráficos abaixo:



No diagnóstico do estado nutricional, os dados correspondem a 211 participantes adolescentes, uma vez que 82 estudantes não obtinham os dados no momento em que o instrumento foi aplicado. Para o diagnóstico foi calculado o IMC de acordo com o gráfico específico para o adolescente, identificado posteriormente como do sexo feminino ou masculino, utilizando assim os dois gráficos.



DISCUSSÃO

Atualmente, tem-se visto um aumento significativo na utilização de alimentos industrializados, principalmente por jovens, diminuindo o consumo

de alimentos saudáveis e tradicionais na dieta, como arroz e feijão. No estudo, percebeu-se que a maioria dos alunos (62%) realiza de 5 a 6 refeições ao dia, o que é recomendado para a ingestão adequada de todos os nutrientes, visando a uma alimentação equilibrada e saudável.

Ter uma alimentação equilibrada é de grande importância na adolescência já que esta é uma fase caracterizada por grandes mudanças biológicas, o que exige uma demanda elevada de nutrientes, e para a obtenção desses nutrientes é necessário que se mantenham bons hábitos alimentares durante essa fase.

De acordo com Prado et al (2015), o consumo do café da manhã pode auxiliar no controle do peso, maior ingestão de vitaminas e minerais e menor ingestão de gorduras e colesterol. Pode estar associado a um melhor rendimento escolar, conseqüentemente com efeito no desempenho cognitivo, memória, atenção e frequência escolar.

No que tange ao tipo de alimento consumido durante essas refeições, muitos estudantes responderam que ingeriram no dia anterior bebidas adoçadas, salgadinhos e guloseimas, dando preferência a estes alimentos em relação aos in natura ou minimamente processados.

Esses tipos de alimentos são ricos em gorduras ou açúcares e, muitas vezes, além de ricos em gorduras e açúcares, apresentam alto teor de sódio, e tendem a ser pobres em fibras, que são essenciais para a prevenção de doenças cardiovasculares, diabetes e vários tipos de câncer (BRASIL, 2014).

Os resultados mostraram ainda que a maioria dos adolescentes têm o costume de realizar as refeições assistindo a TV, 71% mexem no computador e/ou celular. E esse é um hábito que pode levar ao sobrepeso, uma vez que, não se dão conta de quando estão realmente satisfeitos porque concentram sua atenção toda para a televisão, computador ou celular. Assistir à televisão inibe a sensação de saciedade, já que o cérebro está focado em outras coisas, ou seja, no que estamos vendo. Não há dúvidas de que essa atividade contribui

para o desenvolvimento do excesso de peso.

Segundo Momm (2013) o hábito de comer enquanto se assiste à televisão tem relação positiva com dietas menos saudáveis e com o excesso de peso. Estudos têm associado o hábito de assistir à TV com o maior consumo de alimentos industrializados e à menor consumo de frutas e hortaliças (SOARES et al, 2010; ROSSI et al, 2010). O tempo assistindo à TV contribui tanto para o sedentarismo como para o consumo excessivo de energia, uma vez que, além de passar horas sob essa situação, crianças e adolescentes estão mais expostas à propaganda de alimentos não saudáveis (OLIVEIRA et al.,2016).

O Estudo de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes (ERICA), realizado em 2013-2014, avaliou dados de 71.791 adolescentes de 12 a 17 anos do consumo alimentar e foi estimado por meio de recordatório alimentar de 24h. Estimou-se prevalência de consumo de alimentos ou grupos de alimentos referidos pelos adolescentes. A conclusão da pesquisa foi que a dieta dos adolescentes brasileiros é caracterizada pelo consumo de alimentos tradicionais, como arroz e feijão, e ingestão elevada de bebidas açucaradas e alimentos ultraprocessados que corroborou com os resultados do estudo nas dez escolas utilizando os formulários de marcadores de consumo alimentar no Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (Sisvan Web), permitindo a avaliação do consumo alimentar com o objetivo de identificar as práticas alimentares saudáveis e não saudáveis.

O padrão alimentar refere-se à associação de alimentos sólidos e líquidos que compõem a ingestão dietética total de um indivíduo (U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE, 2010). Para que seja considerado saudável, deve atender as necessidades biológicas, culturais e socioeconômicas do indivíduo, em quantidade e qualidade adequadas, e que seja baseado em práticas sustentáveis de produção (BRASIL, 2012).

A avaliação dos marcadores possibilita o reconhecimento de alimentos ou comportamentos que se relacionam à alimentação saudável ou não saudável. A observação de marcadores de consumo alimentar dos

alimentos não saudáveis indica no estudo que os adolescentes consomem no dia anterior: hambúrguer e embutidos (33,78%), bebidas adoçadas (73,37%), macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados (49,14%) e biscoito recheado, doces ou guloseimas (59,72%). Observou-se que os alimentos saudáveis, o consumo em percentual foi de: feijão (70,98%), frutas frescas (59,77%), hortaliças (47,44%).

No perfil alimentar da pesquisa ERICA, entre os adolescentes de 12 e 17 anos, as frutas sequer aparecem na lista dos 20 alimentos mais consumidos. Já no estudo o consumo foi de 59,77%. Já em relação as hortaliças (verduras e legumes) foram consumidos 33,97% nos estudantes da pesquisa ERICA. Percebe-se que no estudo o consumo, 47,44% dos escolares consumiram no dia anterior a pesquisa. O consumo regular de frutas, verduras e legumes consiste em um importante marcador de uma alimentação saudável e tem sido demonstrado seu efeito protetor no desenvolvimento de muitas DCNT, principalmente as doenças cardiovasculares, o diabetes tipo 2 e alguns tipos de câncer (REDDY; KATAN, 2004; U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE, 2010). Além de constituírem importante fonte de nutrientes, potássio e fibras, uma alimentação baseada no consumo de vegetais também auxilia na prevenção do sobrepeso e obesidade, em função de seu baixo teor energético (REDDY; KATAN, 2004; DEPARTMENT OF AGRICULTURE, 2010; INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER, 2011).

Com relação ao consumo do feijão, o presente estudo verificou que 71% dos adolescentes consumiram no dia anterior a pergunta . Na pesquisa ERICA, o consumo do feijão foi de 67,95% . O consumo regular de feijão, o qual faz parte do grupo dos vegetais, também tem sido considerado como um importante componente de um padrão alimentar saudável. Constitui fonte de proteínas, vitaminas e minerais, tais como ferro, zinco, e potássio, além de um grande teor de fibras. Dessa maneira, sua ingestão em quantidades adequadas se associa a baixas concentrações de colesterol, melhoria da função gastrointestinal e redução do risco global de desenvolvimento de DCNT (U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE, 2010).

O consumo de carne vermelha e carnes processadas tem sido associado ao aumento no risco de desenvolvimento de diabetes (STEINBRECHER et al., 2010) e alguns tipos de câncer (DANIEL et al., 2010; INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER, 2011). Os alimentos embutidos são produtos ultraprocessados e no estudo o consumo foi de 33,78%, mas na pesquisa ERICA foi em torno de 20%. Mostrando um percentual elevado para os adolescentes.

Dessa forma, uma alimentação considerada não saudável, caracterizada pela ingestão insuficiente de frutas, legumes e verduras, e pelo consumo excessivo de alimentos processados, ricos em açúcares, gorduras saturadas e sal, e baixa concentração de micronutrientes, tem sido indicada como um importante fator de risco para o desenvolvimento de DCNT, principalmente por favorecer o aumento da pressão arterial, alterações no perfil lipídico e glicêmico, e o desenvolvimento do sobrepeso e obesidade (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2003; ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, 2010; INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER, 2011).

O estado nutricional do adolescente é de particular interesse, pois a presença de obesidade nesta faixa etária tem sido associada ao aparecimento precoce de hipertensão arterial, dislipidemias, aumento da ocorrência de diabetes tipo 2, distúrbios na esfera emocional, além de comprometer a postura e causar alterações no aparelho locomotor (ENES, C. 2010).

Na pesquisa ERICA, 17,1% dos adolescentes estão com excesso de peso e 8,4% são obesos. Observou-se no presente estudo, que 16% dos escolares estão com excesso de peso e 3% são obesos. Percebe-se um dado próximo em relação ao excesso de peso, mas comparando com os adolescentes da região norte do Ceará, percentual baixo de obesidade.

Essas modificações alimentares, juntamente com o sedentarismo, auxiliam no ganho de peso e no aumento da incidência de doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares, e para prevenir seu aparecimento, é necessário ter uma alimentação adequada, fazendo de frutas, verduras, legumes e cereais as principais fontes de alimentação.



Diante de uma sociedade capitalista e consumista, aonde a mídia e as empresas de “fastfood” vem impondo o consumo de alimentos cada vez mais ultraprocessados e de fácil acesso ao público, principalmente ao jovem, vê-se que são necessárias estratégias de sensibilização e informação sobre o perigo do consumo em excesso desses alimentos e a importância da adesão na alimentação de produtos frescos, naturais e pouco processados, de forma a promover a saúde dos indivíduos dessa faixa etária.

Sendo assim, as oficinas possibilitaram além, de um levantamento sobre hábitos alimentares, necessidades nutricionais e condições de risco para doenças nos adolescentes, permitiram também um despertar sobre questões e perigos de uma má alimentação para a saúde, como também trouxeram novas informações que os mesmos até então não tinham conhecimento. Além de permitir que os adolescentes vissem de uma forma mais impactante, a quantidade de gordura, açúcar e sódio que certos tipos de produtos industrializados apresentam, mas que muitas vezes pelo não hábito de observar os rótulos, passam-se despercebidas tais informações.

CONCLUSÃO

Este trabalho deixou claro que a má alimentação se constitui como uma fragilidade presente no dia-a-dia dos adolescentes, os quais ainda fazem uso acentuado de alimentos industrializados, de forma inadequada, que, associado a outros fatores de risco, como o hábito de se alimentar em frente à TV e celulares, uma vez que, a pessoa ao se distrair demora a perceber a sociedade, contribui para o desenvolvimento de doenças crônicas, assim também como a falta de prática de exercícios físicos.

A saúde nutricional de crianças e adolescentes têm diminuído nos últimos anos, havendo um consumo elevado de calorias por estes, mas que não cumprem com as doses diárias recomendadas para uma alimentação adequada e rica em nutrientes. Os resultados do estudo mostraram os que hábitos alimentares e a nutrição na adolescência podem afetar não somente o peso adulto, mas outros problemas de saúde tardios, principalmente pelo

déficit de nutrientes adequados.

Os hábitos alimentares inadequados na adolescência levam a um estado nutricional deficiente, podendo afetar o crescimento e o desenvolvimento para os em ambos os sexos, pois além das mudanças psicossociais, é nessa fase que organismo passa por uma série de alterações de nível fisiológico, e os hábitos alimentares do indivíduo cumprem seu papel como mediadores dessas mudanças. Podendo acarretar problemas no crescimento e desenvolvimento que causam danos já na fase da adolescência, e serem aumentados na fase adulta.

Portanto, cabe ao profissional da saúde buscar novas estratégias de orientar o adolescente quanto à adoção de um padrão de alimentação saudável, fazendo com que este entenda como evitar doenças presentes e futuras relacionadas à sua nutrição, explorando sua própria autonomia e tomada decisões quanto ao que deve ser ingerido. Com isso, eles devem ser estimulados a escolher alimentos que melhorarão seu estado de saúde ao invés de associarem às características menos saudáveis dos alimentos, mudando o hábito de consumo de “fast-food” para a alimentação menos industrializada.

Desse modo, a situação da alimentação inadequada atual pode ser revertida e assim, promover a saúde dos jovens e adultos e prevenir agravos à saúde relacionados com a nutrição nas próximas gerações.





REFERÊNCIAS

ABREU C. L. M.; ALMEIDA, E.; SOUZA, E.; DIAS, L. R. P.; BRANCO, L. M.; PASSOS, M. A. Consumo alimentar de adolescentes de escola privada do município de Cotia, São Paulo. Revista Nutrição em Pauta, São Paulo, n. 64, p. 22-27, jan./fev. 2004.

Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Diretrizes brasileiras de obesidade 2016 / ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. - 4.ed. - São Paulo, SP

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde, Brasília, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

BRASIL, Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2a ed. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2014.

BUSS, P. M. Promoção da saúde e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v5, n1, p163-177, 2000.

CAMOZZI, A. B. Q. et al. Promoção da Alimentação Saudável na Escola: realidade ou utopia? *Cad. Saúde Colet.* Rio de Janeiro, v.23, n.1, p. 32-7, 2015.

CARVALHO, D.B.D.; SANTANA, J.M. A Escola Promotora de Saúde: O Estado da Arte e o Mental na Saúde, 2010. Acessado em : 8 de dezembro de 2016. Disponível em: http://leg.ufpi.br/subsiteFiles/ppged/arquivos/files/VI.encontro.2010/GT.10/GT_10_02_2010.pdf

DANIEL, C.R. et al. Trends in meat consumption in the USA. *Public Health Nutrition*, v.14, n.4, p.575-583, 2010.

DYNIWICZ, Ana Maria. Metodologia da pesquisa em saúde para iniciantes. São Paulo: Difusão Editora, 2009, 2ª edição.

ENES CC, SLATER B. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. *3 Rev Bras Epidemiol* 2010.

GABRIEL, C.G.; SANTOS, M.V.; VASCONCELOS, F.A.G. Avaliação de um programa para promoção de hábitos alimentares saudáveis em escolares de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*. v.8(3). p.299-308. 2008

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICAS - IBGE. Pesquisa Nacional de Saúde Escolar 2012. Disponível em: http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/pense/2012/pense_2012.pdf. Acesso em: 13 jul. 2013.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (Brasil). Alimentos, nutrição, atividade física e prevenção de câncer: uma perspectiva global. Rio de Janeiro, 2011. 12 p

JAIME, P. C.; SANTOS, L. M. P. Transição nutricional e a organização do cuidado em alimentação e nutrição na Atenção Básica em saúde. *Rev. Divulgação em saúde para debate*, Rio de Janeiro, n. 51, p. 72-85, out. 2014.

- KAZAPI, I. M.; DI PIETRO, P. F.; AVANCINI, S. R. P.; TRAMONTE, V. L. C. G. Consumo de energia e macronutrientes por adolescentes de escolas públicas e privadas. Revista de Nutrição, Campinas, v. 14, p. 27-33, 2001
- MONTEIRO CA, CANNON G, LEVY RB et al. NOVA. A estrela brilha. [Classificação dos alimentos. Saúde Pública.] World Nutrition, Volume 7, Número 1-3, 28-40, Janeiro-Março 2016.
- MOMM N.; HOFELMANN. D. Avaliação da qualidade da dieta de escolares por seus pais e/ou responsáveis. Demetra; 2013; 8(3); 361-377
- MOUBARAC, J.C; MARTINS, A.P; CLARO, R.M; LEVY, R.B; CANNON, G; MONTEIRO, C.A. Consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health. Evidence from Canada. Public Health Nutr. 2013;16(12):2240-8.
- OLIVEIRA JS et al. ERICA: uso de telas e consumo de refeições e petiscos por adolescentes brasileiros. Rev Saúde Pública, 50(supl 1):7s, 2016.
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Conjunto de recomendaciones sobre la promoción de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigida a los niños. Ginebra, 2010.
- PRADO et al. Qualidade da dieta de escolares de 7 a 10 anos do município de São Paulo: associação com o número e os locais de refeições. Rev. Nutr., Campinas, 28(6):607-618, nov./dez., 2015
- REDDY K. S.; KATAN M.B. Diet, nutrition and the prevention of hypertension and cardiovascular diseases. Public Health Nutrition, v. 7, n. 1, 167-186, 2004.
- ROSSI et al. Influência da televisão no consumo alimentar e na obesidade em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. Rev. Nutr., Campinas, 23(4):607-620, jul./ago., 2010.
- SILVA, J.G, TEIXEIRA MLO, FERREIRA MA. Alimentação na adolescência e as relações com a saúde do adolescente. Texto Contexto Enferm, Florianópolis,

2014 Out-Dez; 23(4): 1095-103.

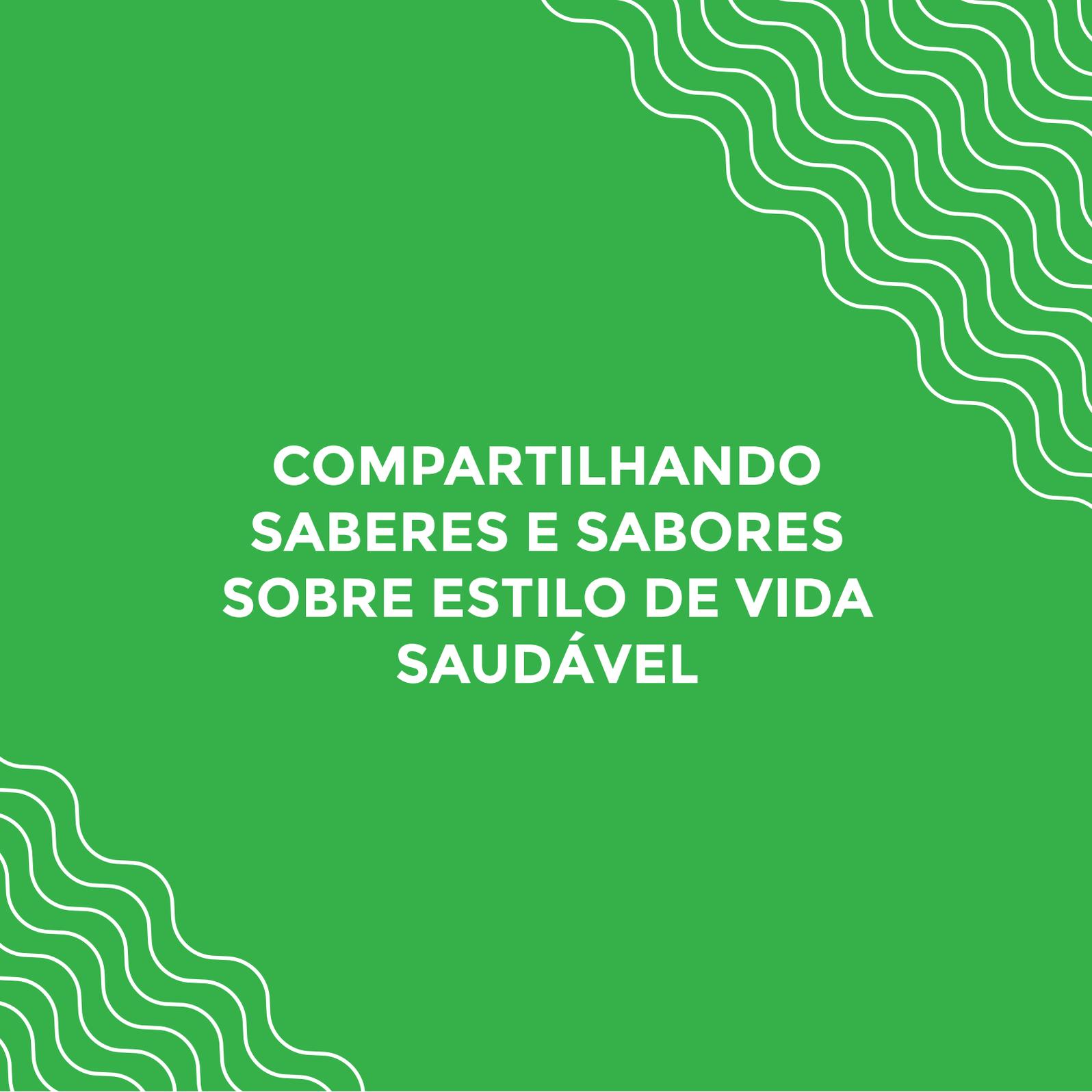
SILVA, A. R. V. et al. Educação em saúde a portadores de diabetes mellitus tipo 2. Revista Rene, Fortaleza, v. 10, n. 3, p. 146-151, 2009.

STEINBRECHER A. et al. Meat consumption and risk of type 2 diabetes: the Multiethnic Cohort. Public Health Nutrition, v.14, n. 4, p.568-574, 2010.

SOARES, A. P. et al. Influência da televisão nos hábitos alimentares e estado nutricional de escolares da cidade de Blumenau/SC. Braz. J. Food Technol., III SSA, novembro, 2010.

U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE; U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7. ed. Washington, 2010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation, Geneva, 28 January - 1 February 2002. Geneva, 2003.



**COMPARTILHANDO
SABERES E SABORES
SOBRE ESTILO DE VIDA
SAUDÁVEL**

COMPARTILHANDO SABERES E SABORES SOBRE ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

Carliane Vanessa Souza Vasconcelos

Heluana Cavalcante Rodrigues

O Novo Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) estabelece que uma alimentação minimamente processada e alimentos in natura como base da alimentação, promovem refeições nutricionalmente equilibrada, saborosa e culturalmente apropriada e se torna promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente saudável, além de apoiar a agricultura familiar. O Guia fala ainda de se evitar os alimentos ultraprocessados, como os biscoitos recheados, macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote, pois além de serem nutricionalmente desbalanceados, suas formas de produção, distribuição comercialização e consumo afetam de modo desfavorável a cultura a vida social e o meio ambiente.

Alimentar-se de maneira mais natural e sazonal além de proporcionar o melhor acesso a esses alimentos, também oferece um maior aporte nutricional, pois preserva suas propriedades nutricionais, devido não passar por nenhum processamento. Evitar alimentos que venham dentro de uma embalagem com uma vida de prateleira útil de anos, cheios de conservantes, corantes, adoçantes, ajudam a ter uma saúde de qualidade ao longo dos ciclos da vida. Por essa razão, o resgate da nossa culinária, por meio de receitas de família, experimentar novos sabores, e provar o mesmo alimento apresentado de maneiras diferentes, se arriscar cozinhando e preparando o seu próprio alimento são maneiras de pôr em prática hábitos mais saudáveis.

O VI Encontro de Extensão e Cultura da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA) buscou neste evento criar espaços para compartilhar concepções e práticas com a sociedade acerca dos saberes e sabores do semiárido cearense, fomentando espaço para articulação entre universidade, serviço e comunidade.

Na programação do evento, a equipe multiprofissional da residência em saúde da família da Escola de Formação em Saúde da Família Visconde de Sabóia (EFSFVS), formada por Assistente Social, Enfermeira, Fisioterapeuta, Nutricionista e Psicóloga, apoiada pela tutora do Sistema Saúde Escola do município de Sobral, realizaram dois momentos de Rodas de Conversa abordando orientações para uma alimentação saudável e regional com os alunos e professores de escolas públicas/profissionalizantes da região norte do Ceará e para sociedade sobralense em geral.

Inicialmente, os participantes foram acolhidos pelo Grupo de Trabalho (GT) de Arte e Educação da EFSFVS que abrilhantaram a Arena Mandala do Memorial da Educação Superior, campus Cidao da UVA.

Em seguida, deu-se início a uma conversa bastante participativa sobre estilo de vida saudável e alimentos industrializados versus alimentos mais naturais e regionais. Para tornar o momento mais atraente e dessa maneira propiciar um aprendizado mais efetivo, organizou-se no centro da Roda uma mesa contendo alimentos industrializados, principalmente aqueles mais consumidos entre os adolescentes como, por exemplo, o refrigerante. Apresentou-se também os alimentos regionais, como macaxeira, farinha, rapadura, arroz, feijão, frutas e verduras.

Na ocasião, a nutricionista resgatou a importância de consumir alimentos regionais, sazonais e comidas cujas receitas remetem ao tempo de nossas avós. Alguns questionamentos foram feitos aos participantes, tais como: Se gostamos de galinha caipira, por que não consumimos? Quais alimentos que estavam na mesa estão mais presentes na alimentação? Neste momento, evidenciou-se que a alimentação dos jovens e adultos ainda apresenta alta prevalência em produtos industrializados. Dessa maneira, é de extrema relevância promover reflexões sobre quais alimentos compõem o hábito alimentar, e ter um pensamento crítico e uma postura comportamental em relação a esse assunto, principalmente, pelo efeito negativo que uma má alimentação provoca, como as doenças evitáveis (Dislipidemia, Hipertensão Arterial, Diabetes Mellitus, Obesidade).



Como forma de ver o ser humano em sua dimensão integral, a academia e os serviços de saúde têm buscado desenvolver suas atividades pautadas na interdisciplinariedade, o que foi bastante marcante na Roda de Conversa com a atuação de diversas categorias profissionais, como veremos a seguir:

A psicóloga refletiu sobre a relação entre saúde e o comportamento alimentar. Em sua fala ressaltou a relevância da alimentação ser uma oportunidade de se socializar com outras pessoas, seja com a família em casa ou com amigos na escola ou trabalho. Dentre as variadas orientações que compartilhou, reforçou que as principais refeições devem ser realizadas à mesa, evitando comer em frente de uma tela (TV, celular, computador), pois tal atitude pode levar a pessoa a comer além do que o seu organismo necessita. A profissional conversou ainda acerca das questões estéticas e das preconceituosas que estão relacionadas ao excesso ou deficiência de peso.

As considerações feitas pela assistente social basearam-se na reflexão da influência da mídia e da indústria alimentícia no hábito alimentar brasileiro, visto que estas empresas têm como foco de seus negócios, o lucro, e assim não se responsabilizam pela saúde da população. De forma ilustrativa apresentou exemplos de propagandas muito atrativas ao consumo de refrigerantes e outros produtos industrializados que vêm recheados de sal, gorduras e corantes.



A Fisioterapeuta tratou de explicar a associação que existe entre a manutenção do peso saudável e a saúde das articulações. O excesso de peso acarreta ainda vícios de postura. Dessa forma, como profissional que trabalha com o movimento a mesma convida as pessoas para terem uma vida mais ativa, através de práticas corporais que mais se identifiquem, como dança, musculação, caminhada. O importante é manter-se ativo.

A Enfermagem vislumbrando a obtenção de uma melhor qualidade de vida, defendeu a importância de uma alimentação saudável para a qualidade do sono e para o funcionamento ideal do corpo e da mente. Ressaltou que embora alimentar-se seja um ato prazeroso, este precisa ser feito com responsabilidade para que não acarrete em doenças crônicas preveníveis.

O momento foi bastante interativo, os alunos fizeram várias perguntas e se propuseram a refletir mais sobre todos os assuntos abordados durante aquela manhã. Foi distribuída uma receita do brigadeiro de macaxeira, feito sem adição de açúcar comum. Todos degustaram, tentaram adivinhar de que ingrediente se tratava, e ficaram surpresos por ser a base de macaxeira. Um alimento que é rico em fibras, fonte de energia, cultivado amplamente na nossa região, e que por vezes é esquecido e acaba por não fazer parte do cardápio alimentar das famílias.

Ao final, a equipe fez um convite para que um estudante de educação física que estava na Roda de Conversa pudesse promover uma atividade corporal e ele realizou um alongamento. Assim, acredita-se que as atividades realizadas tiveram um grande potencial para interagir, trocar de saberes e incentivar a mudança de hábito entre todos que se deliciaram com o evento.

A Pró-Reitoria de Extensão e Cultura da Universidade Estadual Vale do Acaraú (PROEX-UVA) promoveu durante o mês de outubro de 2016, o VI Encontro de Extensão e Cultura com a temática Saberes e Sabores do Semiárido Cearense, concernente com a temática da 13ª Semana Brasileira de Ciência e Tecnologia (SNCT) “Ciência alimentando o Brasil”. A motivação para a escolha baseia-se na decisão da Assembleia Geral das Nações Unidas, que proclamou 2016 como o Ano Internacional da Leguminosas (AIL).

Esta publicação tem o propósito de apresentar o registro de quatro movimentos que integraram o VI Encontro de Extensão e Cultura, com ênfase na valorização de práticas alimentares saudáveis no contexto do semiárido cearense, ou seja, a comida como patrimônio cultural.

