

LUIZA LIMA TORQUATO

**O OLHAR DO EDUCANDO E DO EDUCADOR
SOBRE AÇÃO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL
DESENVOLVIDA COM MULHERES DO RECANTO DAS EMAS/DF**

BRASÍLIA/DF

2015



Universidade de Brasília

FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO HUMANA (PPGNH)

LUIZA LIMA TORQUATO

**O OLHAR DO EDUCANDO E DO EDUCADOR
SOBRE AÇÃO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL
DESENVOLVIDA COM MULHERES DO RECANTO DAS EMAS/DF**

Dissertação apresentada ao programa de Pós-Graduação
em Nutrição Humana da Faculdade de Ciências da
Saúde da Universidade de Brasília como requisito para
obtenção do Título de Mestre em Nutrição Humana.

Orientadora: Prof^a Dr^a Elisabetta Recine

BRASÍLIA/DF

2015

LUIZA LIMA TORQUATO

**O OLHAR DO EDUCANDO E DO EDUCADOR
SOBRE AÇÃO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL
DESENVOLVIDA COM MULHERES DO RECANTO DAS EMAS/DF**

Dissertação de Mestrado defendida e aprovada em 29 de setembro de 2015 perante
banca examinadora constituída por:

Profª Drª Elisabetta Recine - Presidente

Programa de Pós-Graduação em Nutrição Humana (PPGNH/UnB)

Profª Drª Maria Natacha Toral Bertolin - Examinador interno

Programa de Pós-Graduação em Nutrição Humana (PPGNH/UnB)

Profª Drª Rosa Wanda Diez-Garcia - Examinador externo

Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto - Universidade de São Paulo (FMRP/USP)

Profª Drª Juliana Rochet Wirth Chaibub - Suplente

Faculdade de Planaltina – Universidade de Brasília (FUP/UnB)

BRASÍLIA/DF

2015

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na sua forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da dissertação.

*Dedico este trabalho, com carinho e gratidão,
aos meus pais, Laura e José Carlos,
ao meu irmão, André,
e ao meu marido e companheiro de vida, Rodrigo,
pelo amor, apoio e incentivo incondicionais;*

*à minha orientadora Elisabetta
e à equipe de educadoras do projeto,
Juliana, Andrea e Gabriela,
pela acolhida, amizade, inspiração e aprendizados.*

AGRADECIMENTOS

A Deus, pela força, iluminação, bênçãos diárias e por ter proporcionado tudo o que vivi.

À Elisabetta, pela generosa e verdadeira orientação, pela partilha de tantos ensinamentos desde a graduação, pelas oportunidades, constante inspiração, apoio, incentivo, paciência e confiança. Minha incessante admiração por tudo que você é.

Aos meus amados pais, Laura e José Carlos, por me darem lugar ao mundo e proporcionarem o que há de melhor para minha constante evolução. Vocês são meus exemplos.

Ao meu companheiro de vida e de sonhos Rodrigo, por todo amor, apoio e incentivo. Meu grande reconhecimento e gratidão por sua compreensão e ajuda em todo este processo. Foi essencial!

Ao meu irmão, André, que mesmo longe se faz tão presente com sua gentileza, carinho e torcida.

Às famílias Gomes Torquato e Barros Lima, em especial às minhas sábias e guerreiras avós, Eda e Joselita, mulheres fortes que constituíram junto aos meus avôs Mário e Genivaldo (*in memoriam* - com muito carinho e saudade) minha base, essência e estrutura. E à tia Sílvia pela constante torcida e revisão cuidadosa deste trabalho.

À equipe sensacional de educadoras do projeto: Betta, Dea, Ju e Gabi. Como foi/é gostoso conviver, aprender e trabalhar com vocês! Tudo o que vivemos ficará cuidadosamente guardado em minha cabeça e coração. Giovanna e Marília, agradeço imensamente o apoio de vocês nas oficinas.

Às incríveis mulheres do Recanto, por contribuírem para minha humanização, por nos receberem com tanto carinho e compartilharem suas histórias, realidades e aprendizados. Meus sinceros agradecimentos também às responsáveis pelos projetos: Kátia, Neide, Zenaide e Lenora. Parabéns pelas lindas iniciativas!

À banca da qualificação e defesa do mestrado, professoras Anelise Rizzolo, Natacha Toral, Juliana Rochet e Rosa Wanda Garcia que, de forma gentil e cuidadosa, colaboraram e enriqueceram muito o trabalho.

Aos meus colegas do Conselho Federal de Nutricionistas - CFN, em especial ao meu chefe Antonio Augusto e à equipe da Unidade Técnica, pela grande compreensão e apoio.

Às minhas queridas amigas e, agora, amigos do OPSAN/UnB, pela amizade, apoio e aprendizados. Em especial à Maína, Giovanna e Camilla, grandes parceiras nos projetos da Nutrição e à Anelise, eterna professora, orientadora e inspiração.

Às incríveis amigas de todas as horas, Bia, Joana, Julinha, Ligia, Mari, Nath, Nina e Raissa, pela partilha que dá sentido à vida.

E a todas as outras pessoas que direta ou indiretamente contribuíram para a elaboração desta dissertação.

*"Na verdade, não estou no mundo para simplesmente
a ele me adaptar, mas para transformá-lo;
se não é possível mudá-lo sem um certo sonho ou
projeto de mundo, devo usar toda possibilidade
que tenha para não apenas falar de minha utopia,
mas participar de práticas com ela coerentes."*

Paulo Freire

RESUMO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN), campo de ação da Segurança Alimentar e Nutricional e da Promoção da Saúde, tem sido considerada uma das estratégias fundamentais para prevenir e controlar os problemas alimentares e nutricionais contemporâneos e proporcionar ao indivíduo e grupos populacionais uma perspectiva ampliada e sistêmica da alimentação, que contribua para a promoção da prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. Contudo, evidencia-se um hiato entre as teorias e as formulações das políticas públicas de EAN e as ações desenvolvidas em âmbito local. Essa situação, associada ao lançamento do Marco de Referência de EAN para as Políticas Públicas (MREAN), em 2012, motivou o desenvolvimento de uma pesquisa-ação planejada e executada, com a participação ativa dos sujeitos envolvidos, à luz dos princípios e diretrizes desse documento que orienta a prática da EAN. Dessa forma, o objetivo do presente estudo foi analisar, sob a perspectiva do educando e do educador, o processo de ensino-aprendizagem e as repercussões da ação realizada. Trata-se de um estudo de caso reflexivo-interpretativo de abordagem qualitativa conduzido com 13 educandas e 4 educadoras que participaram da ação de EAN desenvolvida na cidade do Recanto das Emas/DF. Foram realizadas entrevistas individuais do tipo semiestruturada que foram analisadas por meio da análise de conteúdo. Os resultados foram organizados em categorias, sintetizados e interpretados. Os achados revelam um grande potencial do processo de ensino-aprendizagem adotado, uma vez que contribuiu fortemente para o despertar de uma consciência crítica e holística sobre a alimentação e saúde das educandas, possibilitando que elas se percebessem como protagonistas de suas realidades e capazes de adotar posturas proativas de autocuidado e transformação do ambiente. Além disso, a iniciativa proporcionou a concretização de um trabalho de pesquisa-ação condizente com os princípios do próprio método, da equipe de educadoras e do MREAN. Evidencia-se, nesse contexto, a importância do ir ao campo, do diagnóstico local, da escuta sensível, do diálogo horizontal, bem como, do trabalho em equipe multiprofissional e multidisciplinar pautado na colaboração, confiança, ética e cuidado para o desenvolvimento de ações educativas na área. Espera-se que as reflexões desenvolvidas neste trabalho contribuam com métodos e abordagens

educacionais que sejam sensíveis à subjetividade inerente ao ato de alimentar, educar e aprender.

Palavras-chaves: Educação Alimentar e Nutricional; Educação em Saúde; Alimentação e Nutrição; Pesquisa-ação; Mulheres.

ABSTRACT

The Food and Nutrition Education (FNE), field of action of Food and Nutrition Security and Health Promotion, has been regarded as one of the key strategies to prevent and control the contemporary food and nutritional problems and provide an expanded and systemic perspective of food, which can contribute to the promotion of healthy eating habits in an autonomous and voluntary way. However, there is an evidence of a gap between the theories, the formulations of public policies in FNE and local practices. Moreover, in 2012, the Framework Reference for Food and Nutrition Education in Public Policies was published. This entire situation motivated the development of an action research planned and executed with the active participation of the people involved, under the light of the principles and guidelines of this document that guides the practice of FNE. In this sense, the aim of this study is to analyze, from the perspective of the learner and the educator, the process of teaching and learning and the impact of the action taken. This work proposes a case study with a qualitatively oriented approach with 13 learners and 4 educators who participated on the FNE action developed in Recanto das Emas/DF. Semi-structured individual interviews were held and then analyzed using content analysis. The results were organized into categories, synthesized and interpreted. The findings reveal a great potential of the adopted teaching-learning process. It contributed to the awakening of a critical and holistic awareness of the learners, enabling them to perceive themselves as protagonists of their reality and also able to adopt proactive posture of self-care and transformation of the environment. In addition, the initiative has provided the implementation of an action research consistent with the principles of the method itself, the team and the Framework Reference for FNE. It is evident in this context the importance of going to the field, the local diagnosis, the sensitive listening, the horizontal dialogue and also of work in multi-professional and multidisciplinary team founded on collaboration, trust, ethics and care for the development of actions on educational areas. It is expected that the reflections developed in this work contribute to educational methods and approaches that are sensitive to the subjectivity inherent in the act of feeding, educating and learning.

Keywords: Food and Nutrition Education; Health Education; Food and Nutrition; Action research; Women.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Prevalência de déficit de peso, excesso de peso e obesidade na população de 20 anos ou mais de idade. Brasil - Períodos 2002-2003, 2008-2009 e 2013	24
--	----

ANEXO A

Anexo A - Figura 1 - Situação do Projeto de Pesquisa na Plataforma Brasil do Sistema CEP/CONEP - 2015	228
---	-----

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Comparação entre a Ciência Positivista e a Pesquisa-Ação	41
Quadro 2 - Objetivos e atividades desenvolvidas nas oficinas de cada ciclo - Recanto das Emas/DF - 2014/15	44
Quadro 3 - Caracterização das educandas entrevistadas - Recanto das Emas/DF - 2015	52
Quadro 4 - Caracterização das educadoras entrevistadas - Brasília/DF - 2015.....	53

ESTUDO 1

Estudo 1 - Quadro 1 - Objetivos e atividades desenvolvidas nas oficinas de cada grupo - Recanto das Emas/DF - 2014/15.....	63
Estudo 1 - Quadro 2 - Caracterização das participantes entrevistadas - Recanto das Emas/DF - 2015	67

ESTUDO 2

Estudo 2 - Quadro 1 - Caracterização das educadoras entrevistadas - Recanto das Emas/DF - 2015	98
Estudo 2 - Quadro 2 - Objetivos e atividades desenvolvidas nas oficinas de cada ciclo - Recanto das Emas/DF - 2014/15.....	106

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

4ª Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (4ª CNSAN)	36
Conselho de Alimentação Escolar (CAE)	30
Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq)	32
Departamento de Nutrição da Universidade de Brasília (NUT/UnB)	57
Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA)	30
Distrito Federal (DF)	17
Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT)	22
Educação Alimentar e Nutricional (EAN)	17,
Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB)	31
Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (MREAN)	17
Ministério da Educação (MEC)	28
Ministério da Saúde (MS)	28
Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (MDS)	28
Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição da Universidade de Brasília (OPSAN/UnB)	17
Pesquisa Distrital por Amostra de Domicílios (PDAD)	37
Pesquisa Nacional de Saúde (PNS)	22
Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN)	28
Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS)	29
Programa de Pós-graduação em Nutrição Humana da Universidade de Brasília (PPGNH/UnB)	57
Programa Fome Zero (PFZ)	28
Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE)	29
Salários Mínimos (SM)	38
Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SESAN)	28
Segurança Alimentar e Nutricional (SAN)	21
Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)	52
Unidades de Contexto (UC)	54
Unidades de Registro (UR)	54

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO E REFERENCIAL TEÓRICO	20
1.1 A ALIMENTAÇÃO E SUAS DIMENSÕES	20
1.2 OS DESAFIOS PARA A SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL	21
1.3 EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: DEFINIÇÃO, HISTÓRICO E PERSPECTIVAS.....	25
1.4 CHAMADA CNPQ/MDS-SESAN – APOIO ÀS AÇÕES DE EAN	32
1.5 O PROJETO “A MULHER E AS DIMENSÕES DO ESPAÇO SOCIAL ALIMENTAR”.....	33
1.5.1 Sujeitos da ação.....	35
1.5.2 O local da ação	37
1.5.3 A investigação participativa: a pesquisa-ação	39
1.5.4 Oficinas como forma de pesquisa-ação	42
2. OBJETIVOS	48
2.1 OBJETIVO GERAL	48
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	48
3. MÉTODOS.....	49
3.1 COLETA DE DADOS – ENTREVISTA	50
3.2 ANÁLISE DE DADOS	53
3.3 ASPECTOS ÉTICOS	54
4. RESULTADOS.....	55
ESTUDO 1	57
RESUMO.....	58
INTRODUÇÃO	59
REFERENCIAL E ETAPAS METODOLÓGICAS.....	61
RESULTADOS E DISCUSSÃO	67

CONCLUSÃO.....	89
ESTUDO 2	91
RESUMO.....	92
INTRODUÇÃO	93
MÉTODOS	96
RESULTADOS E DISCUSSÃO	98
CONCLUSÃO.....	133
5. CONCLUSÃO GERAL	135
REFERÊNCIAS.....	137
APÊNDICE A - ROTEIRO DAS ENTREVISTAS.....	148
APÊNDICE B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	151
APÊNDICE C - TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM E SOM	155
APÊNDICE D - HISTÓRIA DAS EDUCANDAS	157
APÊNDICE E – RELATÓRIO DAS ENTREVISTAS COM EDUCANDAS	170
APÊNDICE F - RELATÓRIO DAS ENTREVISTAS COM AS EDUCADORAS.....	193
APÊNDICE G – FOTOS DAS OFICINAS - GRUPO 1 E 2.....	225
ANEXO A – APROVAÇÃO DO TRABALHO PELO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA DA FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DA UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA	228

APRESENTAÇÃO

Este estudo é desdobramento de um projeto de intervenção de Educação Alimentar e Nutricional aprovado na Chamada nº 027/2012 do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico e do Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome.

Na ocasião, foram selecionadas 32 propostas para apoio financeiro a projetos que promovessem o desenvolvimento científico e tecnológico e inovação em Educação Alimentar e Nutricional (EAN) para subsidiar programas e projetos na área de Segurança Alimentar e Nutricional.

O projeto “A mulher e as dimensões do espaço social alimentar: um instrumento para abordagens participativas em EAN” foi uma das propostas aprovadas. O seu objetivo principal era desenvolver e implementar abordagens participativas de EAN a partir da identificação e caracterização dos saberes, escolhas e práticas alimentares domiciliares estabelecidas no espaço social alimentar de um grupo de mulheres da cidade do Recanto das Emas, Distrito Federal/DF.

A ação de EAN foi realizada por pesquisadoras do Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição da Universidade de Brasília (OPSAN/UnB). A intenção da equipe era compreender o universo e as dinâmicas da alimentação na perspectiva dessas mulheres e realizar uma ação de EAN que fosse planejada e executada com a participação ativa das pessoas envolvidas, à luz do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (MREAN), publicado em 2012.

Ao longo do desenvolvimento do projeto, uma das pesquisadoras, discente do curso de Pós-Graduação em Nutrição Humana da Universidade em questão, interessou-se em dar prosseguimento ao trabalho por meio de uma investigação qualitativa da percepção dos sujeitos envolvidos (educandos e educadores) sobre o processo de ensino-aprendizagem e as repercussões da ação desenvolvida, iniciando, assim, a presente dissertação. A ideia era possibilitar uma avaliação também participativa do trabalho realizado anteriormente para identificar subsídios que pudessem contribuir para o desenvolvimento de futuras ações de EAN que considerassem os princípios e diretrizes do MREAN.

Espera-se, portanto, que as reflexões desenvolvidas ao longo deste trabalho reduzam o hiato exaustivamente registrado na literatura entre as formulações das políticas públicas e os discursos teóricos, e as práticas de EAN desenvolvidas em âmbito local.

Desse modo, a presente dissertação tem como objetivo analisar, sob a perspectiva do educando e do educador, o processo de ensino-aprendizagem e as repercussões da ação de EAN desenvolvida com mulheres da cidade do Recanto das Emas/DF. Para isso, foi realizado um estudo de caso reflexivo-interpretativo de abordagem qualitativa com 13 educandas e quatro educadoras que participaram do projeto. Como técnica de coleta de dados, foram realizadas entrevistas individuais do tipo semiestruturadas, analisadas por meio da análise de conteúdo.

A presente dissertação divide-se em cinco momentos: introdução e referencial teórico; objetivos; métodos; resultados; e considerações finais.

Apresenta-se, inicialmente, uma introdução à pesquisa e os caminhos teórico-metodológicos delineados para a condução da ação de Educação Alimentar e Nutricional: “A mulher e as dimensões do espaço social alimentar”. A finalidade desta seção é revelar a trajetória percorrida para realização do projeto, justificando os recortes e escolhas efetuadas.

A segunda parte expõe o objetivo geral e os objetivos específicos desta dissertação e a terceira detalha os métodos e os caminhos percorridos para o alcance dos objetivos estabelecidos.

O quarto momento apresenta os resultados do trabalho. Estes estão organizados em dois estudos originais que serão, posteriormente, transformados em artigos científicos, de acordo com a definição do periódico ao qual serão submetidos. Essa escolha foi feita para possibilitar a apresentação dos resultados e da discussão de forma mais detalhada e aprofundada. O primeiro estudo foi denominado “O vivenciar da Educação Alimentar e Nutricional: a percepção de mulheres sobre uma ação educativa” e, o segundo, “Reflexões sobre o fazer Educação Alimentar e Nutricional: a percepção de educadoras sobre ação desenvolvida com mulheres”.

Por fim, a última parte, conclusão geral do trabalho, apresenta uma síntese dos resultados e o diálogo entre ambos os artigos para responder às indagações enunciadas na introdução e nos objetivos e dar recomendações gerais que possam contribuir para o desenvolvimento de ações futuras de EAN.

Os elementos pós-textuais são constituídos pelas referências, apêndices e anexos.

Optou-se por apresentar as referências da dissertação e dos estudos de forma agrupada ao final do trabalho para dar dinamismo à leitura e facilitar a busca. Essas estão numeradas sequencialmente, conforme a ordem em que foram mencionadas pela primeira vez no texto e organizadas em estilo *Vancouver*.

Com o objetivo de oferecer material complementar para o entendimento do trabalho, o apêndice inclui textos e documentos elaborados pela autora ao longo do desenvolvimento desta dissertação. Nele, foram disponibilizados o roteiro utilizado nas entrevistas; o modelo do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e do Termo de Autorização de Uso de Imagem e Som que foram entregues e assinados pelas participantes da pesquisa; o resumo das histórias das educandas; os relatórios das entrevistas realizadas que apresentam a sistematização das falas das educandas e educadoras de forma mais completa, uma vez que, nos estudos, estas foram sintetizadas; e algumas fotos que retratam as atividades realizadas na ação.

Já o anexo destina-se à inclusão de materiais não elaborados pela autora. Ele apresenta o documento de aprovação do trabalho pelo Comitê de Ética em Pesquisa.

1. INTRODUÇÃO E REFERENCIAL TEÓRICO

1.1 A ALIMENTAÇÃO E SUAS DIMENSÕES

A alimentação do indivíduo, de sua família e de sua comunidade reflete a riqueza e a complexidade da vida em sociedade. Alimentar-se é produto da história e da cultura e está relacionado à identidade e ao senso de pertencimento social das pessoas. O ato de comer envolve os modos de preparo do alimento, a partilha das refeições, os rituais e a troca de conhecimentos e saberes tradicionais. Os hábitos e as práticas alimentares também refletem as formas de produção vigentes no País, as necessidades alimentares específicas de indivíduos e grupos, as dimensões geracionais, de gênero e etnia, e as formas de acesso aos alimentos. (1,2)

Para Fischler (1995), a alimentação é um objeto de múltiplos acessos: “o homem biológico e o homem social, a fisiologia e o imaginário estão estreita e misteriosamente mesclados no ato alimentar”. Desse modo, alimentar-se não é uma atividade puramente biológica e individual de ingestão e digestão de nutrientes para saciar a fome ou necessidades energéticas e nutricionais. Esse ato possui histórias próprias e significados que a coletividade lhe atribui. O indivíduo se alimenta de comida socialmente produzida desde o momento de sua obtenção até o preparo e partilha, passando por todas as possíveis fases do sistema alimentar¹. (3,4)

A compreensão dos significados e dimensões do ato alimentar vem redirecionando as políticas públicas que já passam a incorporar em seus conceitos e princípios essa visão mais holística e sistêmica da alimentação. De acordo com o Guia Alimentar Para a População Brasileira (2014), a alimentação adequada e saudável que deve ser amplamente promovida e disseminada é:

“um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e

¹ Compreende-se **sistema alimentar** como o processo que abrange desde o acesso à terra, à água e aos meios de produção, as formas de processamento, abastecimento, de comercialização e distribuição; a escolha e o consumo dos alimentos, incluindo as práticas alimentares individuais e coletivas, até a geração e a destinação de resíduos. (16)

regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais dos indivíduos e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseadas em práticas produtivas adequadas e sustentáveis.”(5)

A Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) está relacionada a como as políticas públicas, de responsabilidade do Estado, podem e devem garantir o direito humano a essa alimentação adequada e saudável.

“Segurança Alimentar e Nutricional é a realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde, que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis.” (6)

Contudo, vivencia-se delicado momento de confluência de crises diversas (alimentar, econômica, ambiental, climática e energética) que estão interrelacionadas e que colocam múltiplos desafios para a SAN. À fome e ao acesso irregular e custoso aos alimentos, somam-se outras manifestações de insegurança alimentar associadas aos modos de vida e sistema alimentar atuais. (2,7)

1.2 OS DESAFIOS PARA A SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

A predominância da produção não sustentável, baseada na concentração fundiária, produtividade e exportação, em que se utilizam monoculturas, agrotóxicos e sementes transgênicas, tem produzido consequências perversas à saúde humana, animal, ambiental, à sociobiodiversidade e à cultura. (2)

Associado a isso, as atuais estruturas de abastecimento, o crescente controle privado dos mercados reduzido a um pequeno número de corporações transnacionais e as estratégias de *marketing* agressivas têm aumentado o consumo de alimentos ultraprocessados pela população. Esses produtos possuem alta densidade energética, baixo valor nutricional, grandes concentrações de sal, açúcares e gorduras (principalmente hidrogenadas), alta palatabilidade e elevadas quantidades de aditivos químicos. Eles ainda

favorecem o comer sem atenção, a homogeneização de hábitos, o isolamento social, o gasto intensivo de energia, água e recursos (para produção e deslocamento) e utilizam, em geral, embalagens não biodegradáveis. Tais fatores acarretam o aumento do excesso de peso e das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) e trazem grandes impactos para a cultura, vida social, meio ambiente e, conseqüentemente, para a SAN. (2,5)

Resultados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) - 2013 demonstram que, embora as doenças infecciosas sejam ainda importantes, há um crescimento significativo das DCNT, como doenças cardiovasculares, câncer e diabetes. Elas têm respondido por grande parte das mortes antes dos 70 anos de idade e perda de qualidade de vida, o que gera incapacidades, limitações e grande pressão sobre os serviços de saúde. (8,9)

Em relação ao consumo alimentar, a pesquisa aponta que menos da metade da população brasileira com 18 anos ou mais (37,3%) consumiam cinco porções diárias de frutas e hortaliças, conforme recomenda a Organização Mundial de Saúde. O consumo regular de feijão foi referido por 71,9% das pessoas, sendo que as mulheres apresentaram consumo inferior ao dos homens (67,6% e 76,8%, respectivamente). Neste ponto, cabe ressaltar que o consumo de frutas, hortaliças e feijões são fatores de proteção à saúde, o que confirma a necessidade de mudança desse quadro. (8)

Outro dado ressaltado no estudo é que quase $\frac{1}{4}$ da população com mais de 18 anos ingeriam regularmente (cinco dias por semana ou mais) refrigerantes e sucos artificiais. O hábito é mais frequente entre homens e na região Centro-Oeste. Outro costume observado foi o consumo regular de alimentos doces, como: bolos, tortas, chocolates, balas e biscoitos. No Brasil, o percentual de pessoas que referiram o hábito foi de 21,7%. Mais uma preocupação, uma vez que o consumo de refrigerantes, sucos artificiais e doces são fatores de risco à saúde. (8)

A prática regular de atividade física é considerada como um fator de proteção. Contudo, a proporção de adultos classificados na condição de insuficientemente ativos no Brasil foi de 46,0%. Já em relação ao hábito de assistir televisão, considerado como comportamento sedentário, 28,9% da

população adulta declarou ter assistido televisão por três ou mais horas diárias. (8)

O consumo insuficiente de frutas, hortaliças e feijões aliado à exagerada ingestão de alimentos com altos teores de açúcares e gorduras e a comportamentos sedentários, são fatores de risco para o aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade.

A PNS 2013 também realizou levantamento das medidas antropométricas de adultos com 18 anos ou mais. Os resultados apontam que mais da metade da população (56,9%) apresentou excesso de peso, sendo a prevalência maior em mulheres (58,2% - sexo feminino e 55,6% - sexo masculino). No estudo, 16,8% dos homens e 24,4% das mulheres foram diagnosticados com obesidade. Ao se analisar a circunferência da cintura, medida que avalia a massa de gordura abdominal associada ao risco de doenças cardiometabólicas, verificou-se prevalência de 52,1% de obesidade abdominal em mulheres e 21,8% em homens. (10)

A evolução do perfil antropométrico da população de 2002 a 2013 revela que a prevalência de déficit de peso declina continuamente. Já o comportamento das prevalências de excesso de peso possuiu comportamento inverso, aumentando para os homens de 42,2% em 2002-2003 para 57,3% em 2013 e de 42,1% para 59,85% para as mulheres. A obesidade também aumentou de 9,3% para 17,5% em homens e de 14,0 para 25,2% em mulheres. A figura 1, a seguir, apresenta a prevalência de déficit de peso, excesso de peso e obesidade na população geral comparando os períodos 2002-2003, 2008-2009 e 2013. (10)

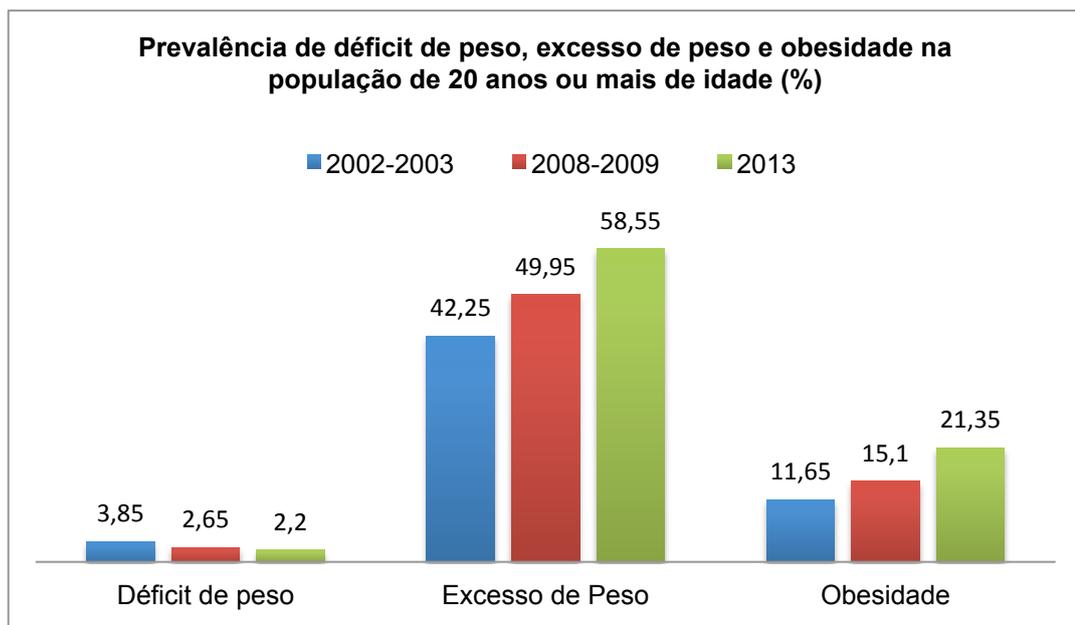


Figura 1 - Prevalência de déficit de peso, excesso de peso e obesidade na população de 20 anos ou mais de idade. Brasil - Períodos 2002-2003, 2008-2009 e 2013

Os resultados supracitados demonstram tendências crescentes de excesso de peso e obesidade no Brasil. Esses dados vão ao encontro da nota descritiva nº 311 da Organização Mundial de Saúde que aponta que a obesidade mais que dobrou desde 1980. Em 2014, mais de 1,9 bilhão (39%) de adultos de 18 anos ou mais tinham sobrepeso e 600 milhões (13%) eram obesos. Considerado anteriormente como um problema de países de maior renda, o excesso de peso e a obesidade encontram-se em ascensão também em países de menor renda, especialmente em ambientes urbanos. (11)

Além disso, verifica-se nos domicílios que as dinâmicas familiares em relação à alimentação estão profundamente alteradas. Henrique Carneiro e Claude Fischler (2010) sugerem que se vivencia momento de:

“erosão dos saberes naturais e práticos do cotidiano que corroem as competências alimentares, tanto no sentido de selecionar e associar alimentos como no de julgar a sua qualidade e, de saber prepará-los e servi-los de forma convival.” (12)

As pessoas estão perdendo a capacidade de preparar suas próprias refeições. O tempo também é escasso para a prática. Comer fora de casa deixou de ser um evento especial e se tornou uma necessidade devido aos ritmos da vida cotidiana. Há uma modificação da dieta tradicional para uma dieta

na qual as pessoas preferem produtos transportáveis e prontos para o consumo ou que exijam pouca dedicação durante o seu preparo, como aqueles já cozidos ou pré-cozidos. Existe também a diminuição da convivência e a individualização dos rituais alimentares, levando ao comprometimento de competências sociais essenciais à esfera doméstica, como a comunicação e interação entre familiares. (12–15)

Este cenário, configurado por relativos avanços na compreensão das etapas e dimensões que influenciam o comer, associado a um quadro preocupante do sistema alimentar vigente que deteriora padrões alimentares e gera o aumento persistente das prevalências de excesso de peso, de obesidade e das DCNT, demonstra a importância de estratégias de promoção da alimentação adequada e saudável, entre elas, as de Educação Alimentar e Nutricional - EAN.

1.3 EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: DEFINIÇÃO, HISTÓRICO E PERSPECTIVAS

A EAN, campo de ação da Segurança Alimentar e Nutricional e da Promoção da Saúde², tem sido considerada como uma das estratégias fundamentais para prevenir e controlar os problemas alimentares e nutricionais contemporâneos e proporcionar ao indivíduo e ao grupo populacional uma perspectiva ampliada e sistêmica da alimentação.

Essa perspectiva deve se atentar aos condicionantes ecológicos, tecnológicos, biológicos, sociais, econômicos e simbólicos do ato alimentar; englobar e valorizar as diferentes expressões da cultura; fortalecer e respeitar hábitos regionais, que além de serem fontes de prazer e socialização, em geral, garantem adequado equilíbrio nutricional. Também é necessário que ela se referencie em saberes de diferentes naturezas; incorpore a abordagem do sistema alimentar na sua integralidade; e contribua e dissemine ações

² Promoção da saúde é uma estratégia de articulação transversal na qual se confere visibilidade aos fatores que colocam a saúde da população em risco e às diferenças entre necessidades, territórios e culturas presentes no nosso País, visando à criação de mecanismos que reduzam as situações de vulnerabilidade, defendam radicalmente a equidade e incorporem a participação e o controle sociais na gestão das políticas públicas. (29)

sustentáveis. Esse conjunto de aspectos tem como principal objetivo promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. (16,17)

A EAN é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional. Aponta-se no Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (MREAN) que sua prática utilize:

“abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar.”
(16)

Entretanto, apesar de sua potencialidade, evidencia-se, na prática, a existência de um hiato entre as teorias e as formulações das políticas públicas relacionadas com a temática e as ações desenvolvidas em âmbito local. Ainda são predominantes as abordagens e práticas que reduzem a alimentação à sua dimensão biológica e nutricional, com ações e estratégias ainda voltadas para a lógica da prevenção e da recuperação da saúde, em detrimento do enfoque para a promoção da saúde e para SAN. As metodologias utilizadas são frágeis e permanecem insuficientes as evidências de resultados e impacto (16,18,19)

Lima e colaboradores (2003), ao realizarem uma retrospectiva histórica da produção acadêmica em Educação Alimentar e Nutricional no período de 1980 a 1998, destacam que o enfoque central das ações de EAN no Brasil até 1990 era de natureza intervencionista, técnica e pontual, mediado pela tese da “ignorância alimentar”. Essa abordagem, considerada atualmente como preconceituosa, pretendia ensinar as pessoas a se alimentarem corretamente, segundo parâmetros descontextualizados e estritamente biológicos, e a eliminarem tabus e práticas errôneas que eram vistas, na época, como fatores determinantes para a alta prevalência de carências nutricionais e subnutrição. As ações adotadas privilegiavam a suplementação alimentar e o consumo de alimentos que não eram usualmente consumidos, desconsiderando os aspectos culturais e sensoriais relacionados ao comer. (20)

“Uma abordagem pragmática que apenas instrui sobre como proceder, escamoteando os conflitos, ignorando as contradições, reduzindo o fenômeno da alimentação ao que comer, o que comprar e como preparar

não pode resultar eficaz, na medida em que leva o educando a proceder mecanicamente segundo o pensar do educador, e destituindo o seu comer dos significados a ele inerentes.” - BOOG (1997). (21)

Com o reposicionamento da Educação em Saúde³ (pelos princípios da educação popular e participativa inspiradas pelas propostas de Paulo Freire) e da Promoção da Saúde (em uma perspectiva mais ampla, multideterminada, que confere aos indivíduos e às comunidades o protagonismo para geração de autonomia, cidadania e desenvolvimento de habilidades), ficaram evidentes os limites da promoção de práticas alimentares saudáveis de forma prescritiva e reduzida a aspectos científico-biológicos, sem o reconhecimento das outras dimensões que afetam o comportamento alimentar. (18,20,22,23)

De acordo com Paulo Freire (2008) citado por Brasil (2012) a educação é:

“[uma] prática pedagógica participativa, que acolhe o outro como sujeito dotado de condições objetivas (que o fazem viver de determinado modo) e de representações subjetivas (que o fazem interpretar o seu lugar no mundo). Alguns pressupostos são importantes nesse conceito: vontade (entendida como a curiosidade crítica e dúvidas), autonomia, emancipação, diálogo e afetividade (relação de dignidade coletiva)”. (16,22)

No ano de 1986, em livro intitulado “Fome e desnutrição: determinantes sociais”, Flávio Valente fez referência aos problemas nutricionais brasileiros, criticou as abordagens permeadas pelo mito da ignorância e discutiu a importância de o educador nutricional considerar em suas práticas a realidade local, as demandas de cada grupo, a igualdade entre seres humanos e os diversos determinantes individuais e coletivos que afetam os padrões alimentares. Desse modo, ele avaliava que o planejamento das práticas educativas não deveria ser prefixado, mas estar em sintonia com as necessidades do indivíduo ou grupo determinado contexto. Ele ainda ressaltou que o educador deveria ter consciência que os processos educacionais não são capazes de eliminar as diferenças existentes entre classes sociais, e que isso exigiria ações políticas. (24)

A compreensão de que a efetividade da promoção de práticas alimentares

³ A Educação em Saúde é um conjunto de práticas que contribui para aumentar a autonomia das pessoas no seu cuidado e no debate com profissionais de saúde e gestores.

saudáveis demandava, entre outros aspectos, que o Estado implementasse políticas, programas e ações com metas, recursos e indicadores para monitoramento, fez com que o tema começasse a ser incorporado nos documentos oficiais brasileiros.

No início dos anos 2000, a EAN passou por um momento importante de revalorização política e social com o Programa Fome Zero (PFZ) que propôs:

“uma posição ativa do poder público no estabelecimento de campanhas publicitárias e palestras sobre educação alimentar e educação para o consumo, devendo esse aspecto da educação ser um dever do Estado, incluído como obrigatório no currículo escolar de primeiro grau.” (18)

Em âmbito internacional, a agenda de EAN foi valorizada na Estratégia Global para a Alimentação do Bebê e da Criança Pequena e na Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde, que estimulava o desenvolvimento de ações públicas de educação, comunicação e conscientização do público sobre o tema. (16,25,26)

A partir do PFZ, observa-se um reforço nas iniciativas governamentais empreendidas no campo da EAN no Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (MDS), no Ministério da Saúde (MS) e no Ministério da Educação (MEC). (16,19)

No MDS, a EAN era prevista como uma “ação estruturante” na Estratégia Fome Zero, sendo considerada fundamental para a promoção da SAN em todas as suas dimensões. Em 2006, foi criada uma Coordenação de EAN específica no Ministério vinculada à Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SESAN) que possibilitou o apoio e o desenvolvimento de inúmeras iniciativas na área. (19)

Já na esfera do MS, a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) prioriza ações de promoção da alimentação saudável, entre as quais a EAN é pontuada como estratégica.

No período entre 1999 e 2012, ocorreu uma importante evolução na forma como a EAN foi abordada na PNAN. Na primeira versão, de 1999, apesar de estar presente de maneira transversal às diferentes diretrizes e, mais especificamente, na diretriz de “promoção de práticas alimentares e estilos de

vida saudáveis”, o escopo das ações de EAN era voltado para a socialização do conhecimento sobre alimentos e alimentação e a prevenção dos problemas nutricionais. (16,17)

Na versão revista, publicada em 2012, a EAN continua presente, de maneira transversal, em todas as diretrizes. Mas, contextualiza-se no campo de prática da promoção da saúde, onde se estimula o desenvolvimento de habilidades pessoais por meio de processos participativos e permanentes que considerem as realidades locais. A nova edição também explicita a importância de as ações de educação estarem aliadas à regulação de alimentos, ao incentivo à criação de ambientes promotores de saúde e à pactuação de uma agenda integrada de EAN intra e intersetorial. A publicação ainda aponta a necessidade de superação de limitações, tais como: o enfoque na dimensão biológica, a baixa articulação entre informação e prática e entre o saber popular/tradicional e científico, e a frágil incorporação das dimensões culturais e sociais. (16,17)

A escola tem sido um dos principais espaços para a promoção da alimentação adequada e saudável, uma vez que se reconhece sua importância na formação de hábitos e escolhas. Nesse contexto, ressalta-se a Portaria Interministerial nº 1.010 de 2006, que institui as diretrizes para a promoção da alimentação saudável nas escolas, em que a EAN é pautada como eixo prioritário. (19,27)

A EAN tem sido progressivamente fortalecida no Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) do MEC. A Lei nº 11.947/2009, por exemplo, prevê em uma de suas diretrizes a inclusão da EAN “no processo de ensino e aprendizagem, que perpassa pelo currículo escolar”. (16,28)

Atualmente, em termos normativos, a EAN também está presente na Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), no Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das DCNT no Brasil, na Estratégia Intersetorial de Prevenção e Controle da Obesidade, na Política Nacional de

Segurança Alimentar e Nutricional⁴ e no Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional⁵, o qual possui uma diretriz específica relacionada à “Instituição de Processos Permanentes de EAN, Pesquisa e Formação nas áreas de SAN e Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA)⁶”. Quatro dos seis objetivos dessa diretriz estão diretamente relacionados com a EAN. São eles:

- 1) Assegurar processos permanentes de EAN e de promoção da alimentação adequada e saudável, valorizando e respeitando as especificidades culturais e regionais dos diferentes grupos e etnias, na perspectiva da SAN e da garantia do DHAA;
- 2) Estruturar, divulgar e integrar as ações de EAN nas redes institucionais de serviços públicos e mídia institucional, de modo a estimular a autonomia do sujeito para produção e para as práticas alimentares adequadas e saudáveis;
- 3) Promover ações de EAN no ambiente escolar e fortalecer a gestão, a execução e o controle social do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), articulados junto ao Conselho de Alimentação Escolar (CAE), com vistas à promoção da SAN; e,
- 4) Estimular a sociedade civil organizada a atuar com os componentes da alimentação, da nutrição e do consumo saudável. (6,29–32)

Com o objetivo de promover maior articulação entre diferentes experiências e, principalmente, buscar consensos e maior profundidade de conceitos e metodologias para a prática de EAN, foi realizado, em 2011, o 1º Encontro Nacional de Educação Alimentar e Nutricional – Discutindo Diretrizes.

⁴ A **Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN)** apresenta 8 dimensões a saber: (i) a produção de alimentos; (ii) a disponibilidade de alimentos; (iii) a renda e condições de vida; (iv) o acesso à alimentação adequada e saudável, incluindo a água; (v) a saúde, nutrição e acesso a serviços relacionados; (vi) a educação; (vii) os programas e ações relacionadas à segurança alimentar e nutricional; e (viii) monitoramento e avaliação. (93)

⁵ O **Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PlanSAN)**, elaborado pela Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional (CAISAN) com a colaboração do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA), integra diversas ações voltadas à produção, fortalecimento da agricultura, abastecimento alimentar e promoção da alimentação adequada e saudável. (32)

⁶ O **direito à alimentação adequada** é um direito humano inerente a todas as pessoas de ter acesso regular, permanente e irrestrito, quer diretamente ou por meio de aquisições financeiras, a alimentos seguros e saudáveis, em quantidade e qualidade adequadas e suficientes, correspondentes às tradições culturais do seu povo e que garantam uma vida livre do medo, digna e plena nas dimensões física e mental, individual e coletiva. (94)

Esse encontro, juntamente com a Atividade Integradora sobre EAN realizada durante a IV Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, a Oficina de EAN nas Políticas Públicas realizada no congresso *World Nutrition Rio 2012* e a Consulta Pública realizada entre junho e julho de 2012, resultou no Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (MREAN). (16)

O documento, lançado em novembro de 2012, tem como objetivo promover um campo comum de reflexão e orientação da prática para apoiar o conjunto de iniciativas de EAN. Ele apresenta um conceito de Educação Alimentar e Nutricional mais amplo e aceito, produto do processo participativo de elaboração, e propõe os seguintes princípios que deverão nortear as práticas de EAN para o alcance dos resultados esperados:

- I. Sustentabilidade social, ambiental e econômica;
- II. Abordagem do sistema alimentar, na sua integralidade;
- III. Valorização da cultura alimentar local e respeito à diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas;
- IV. A comida e o alimento como referências; valorização da culinária enquanto prática emancipatória;
- V. A promoção do autocuidado e da autonomia;
- VI. A Educação enquanto processo permanente e gerador de autonomia e participação ativa e informada dos sujeitos;
- VII. A diversidade nos cenários de prática;
- VIII. Intersetorialidade;
- IX. Planejamento, avaliação e monitoramento das ações. (16)

As estratégias de EAN também devem ter como referência o Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB), documento oficial do MS que aborda os princípios e as recomendações de uma alimentação adequada e saudável para a população. (16)

O GAPB constitui-se como instrumento para apoiar e incentivar práticas alimentares saudáveis no âmbito individual e coletivo, bem como para subsidiar políticas, programas e ações com vistas à incentivar, apoiar, proteger e

promover a saúde e a SAN.

O desafio de adotar o MREAN no processo de planejamento de ações e de lhe dar seus devidos desdobramentos, para que seja possível qualificar a agenda de alimentação e nutrição no País, foi colocado. Agora, os mais diversos atores e agentes que promovem ações educativas na área de alimentação e nutrição são estimulados a incorporar os seus princípios e colocá-los em prática.

1.4 CHAMADA CNPQ/MDS-SESAN – APOIO ÀS AÇÕES DE EAN

Em outubro de 2012, o Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) e o Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (MDS), por intermédio da Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, divulgaram a Chamada CNPq/MDS-SESAN nº 027/2012. Essa iniciativa teve por objetivo selecionar propostas para direcionamento de apoio financeiro a projetos que promovessem o desenvolvimento científico e tecnológico e inovação em Educação Alimentar e Nutricional para subsidiar programas e projetos na área de SAN, no âmbito das políticas apoiadas pelo Governo Federal. Os projetos deveriam considerar a indissociabilidade entre a produção, abastecimento e consumo biológico e simbólico-cultural de alimentos para a promoção de alimentação adequada e saudável. (33)

Na Chamada, seriam selecionados e priorizados projetos em EAN que se enquadrassem em uma das seguintes linhas de ação:

- Desenvolvimento de propostas metodológicas de redes de cooperação técnica voltadas à promoção da alimentação adequada e saudável que estimulassem e integrassem a produção, abastecimento e consumo de alimentos produzidos de forma social e ambientalmente sustentável e incluíssem a valorização e preservação da cultura alimentar;
- Desenvolvimento de projetos de intervenção de EAN;
- Desenvolvimento de indicadores de monitoramento e avaliação de estratégias de EAN que promovessem a intersetorialidade e a participação social, voltadas ao alcance da SAN;

- Desenvolvimento de estratégias de EAN como eixo condutor e de integração dos sistemas públicos agroalimentares locais;
- Desenvolvimento de estratégias e ações de informação, educação e comunicação e mobilização para a promoção da alimentação adequada e saudável para diferentes grupos populacionais e espaços sociais;
- Desenvolvimento de tecnologias de educação permanente para formação de multiplicadores na promoção da alimentação adequada e saudável;
- Desenvolvimento de tecnologias sociais em EAN voltadas à promoção da alimentação adequada e saudável, desenvolvidas na interação com a comunidade e que representassem potencial de transformação social. (33)

A oportunidade configurou-se como uma importante contribuição para o fomento de novas iniciativas, criação e aplicação de novos métodos e instrumentos, formação de recursos humanos em pesquisa e extensão, e disseminação de resultados e conclusões que propiciariam novas evidências científicas na área.

1.5 O PROJETO “A MULHER E AS DIMENSÕES DO ESPAÇO SOCIAL ALIMENTAR”

A realização do projeto “A mulher e as dimensões do espaço social alimentar: um instrumento para abordagens participativas em EAN”, que se enquadrou na linha de ação “desenvolvimento de projetos de intervenção de EAN”, foi um dos projetos aprovados pela Chamada. O objetivo da proposta era desenvolver e implementar abordagens participativas de EAN a partir da identificação e caracterização dos saberes, escolhas e práticas alimentares domiciliares estabelecidas no espaço social alimentar de um grupo de mulheres da cidade do Recanto das Emas, Distrito Federal – DF. (34)

De acordo com Poulain (2003), a alimentação apresenta dois condicionantes principais: um relacionado ao “estatuto do onívoro”, imposto ao

indivíduo por mecanismos bioquímicos, nutricionais e fisiológicos, que deixa um espaço para a cultura se manifestar, e outro representado pelos condicionantes ecológicos, do ambiente no qual os indivíduos estão instalados. (35)

Essa conexão bioantropológica de um grupo de pessoas ao meio no qual vivem é chamado de “espaço social alimentar”. Esse é o espaço de liberdade que os indivíduos apresentam para assumir suas escolhas ligadas à alimentação e a zona de interação entre condicionais biológicos, fisiológicos, culturais e ecológicos. (35)

A primeira dimensão do espaço social alimentar corresponde ao conjunto de escolhas que levam um grupo a selecionar, adquirir ou conservar os seus alimentos de acordo com que o meio disponibiliza, ou seja, um conjunto de ações que permeiam desde a colheita até a produção. A segunda dimensão corresponde às estruturas tecnológicas e sociais empregadas desde a colheita até a cozinha, permeando todas as etapas que envolvem da produção à transformação. Ela constitui o sistema de ação que permite um alimento chegar até o consumidor e ser reconhecido como comida. A terceira dimensão representa o espaço do culinário, representado pela cozinha, onde a sociedade pode codificar e construir sua identidade alimentar e transformá-la em algo comestível. A quarta dimensão envolve o conjunto de rituais que rodeiam o ato alimentar de acordo com a cultura dos grupos sociais (número de refeições realizadas, formas, horários, locais, regras). Por fim, a última dimensão está relacionada à temporalidade alimentar, aos ciclos temporais socialmente determinados (curso da vida, estações, festividades). (35)

Desse modo, entre o habitat natural e o consumo, o alimento segue uma trilha social e por ela sofre uma série de transformações. Para Poulain (2003), o sistema alimentar pode ser comparado a canais ou circuitos por onde os alimentos se deslocam. A cada etapa deste circuito, diversos atores sociais interagem, estabelecendo a lógica dos circuitos ou canais em função de suas representações de necessidades, desejos e de seus papéis sociais. (35)

Porém, para compreender a dimensão sociológica do sistema alimentar, é imprescindível se levar em conta que esses alimentos não passam por esses circuitos sozinhos. Eles são mediados por pessoas. Isso quer dizer que é

fundamental identificar o espaço social alimentar e as lógicas que o definem para que se possa compreender como se expressam as diferentes relações humanas envolvidas no processo. Como, por exemplo, a decisão sobre a escolha dos alimentos que entram na residência, a forma de preparo e em que contextos físicos, temporais, sensoriais, simbólicos, cognitivos e sociais os alimentos são consumidos. Esse conhecimento permite a definição e o planejamento de ações de EAN que sejam mais significativas e contextualizadas.

1.5.1 Sujeitos da ação

Mulheres foram escolhidas como sujeitos para a ação de EAN em função da sua condição histórica na divisão do trabalho, que por sua vez possui implicações diretas nas práticas alimentares no domicílio, na preservação e transmissão de conhecimentos e práticas tradicionais e, conseqüentemente, no alcance da SAN, do DHAA e da Soberania Alimentar⁷. (2,7,36)

As mulheres, responsáveis por 80% das atividades que envolvem a alimentação nos domicílios, fazem as escolhas alimentares para a sua família com base no sentido simbólico e interacional dentro do contexto social e econômico que possuem. O ambiente familiar, nesse contexto, figura como pano de fundo, onde ocorre o compartilhamento de saberes, escolhas e práticas por meio da interação dos seus integrantes com os circuitos sociais construídos. (37,38)

Desse modo, Lopes, Jorge e Machado (2007) apontam ser importante a realização de ações de educação em saúde a partir da interação com as pessoas, levando em consideração os valores, saberes, práticas e crenças do contexto familiar e social. (39)

⁷A soberania alimentar é o direito dos povos de decidir seu próprio sistema alimentar e produtivo, pautado em alimentos saudáveis e culturalmente adequados, produzidos de forma sustentável e ecológica, o que coloca aqueles que produzem, distribuem e consomem alimentos no coração dos sistemas e políticas alimentares, acima das exigências dos mercados e das empresas, além de defender os interesses e incluir as futuras gerações. (95)

Além disso, como afirma a Carta Política do Seminário: Mulheres Construindo a Soberania e a Segurança Alimentar e Nutricional – Atividade Integradora da 4ª Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (4ª CNSAN) - Salvador/BA (2011), é importante garantir a representação das mulheres, como sujeitos de direito, em programas relevantes da Política de SAN, em processos de participação e controle social, em instâncias decisórias e em estudos que pretendem fomentar reflexões sobre suas responsabilidades na alimentação e nutrição da família e contribuir com sua autonomia:

“[...] Faz-se necessário dar visibilidade ao papel da mulher, como um sujeito político preponderante na construção da política nacional de Segurança Alimentar e Nutricional”. As mulheres têm uma participação central na produção da alimentação saudável, com base na agricultura familiar e camponesa, responsável por 70% dos alimentos que chegam à nossa mesa.

[...] Que as políticas públicas incorporem um novo conceito de família em uma perspectiva da diversidade das relações de gênero e orientações sexuais, contribuindo para a valorização e reconhecimento de novos modelos familiares, que diferem do modelo patriarcal, o qual reforça o papel de invisibilidade da mulher na família e no espaço doméstico, impossibilitando a sua autonomia;

[...] Que o Estado promova uma cultura de direitos humanos com a realização de Educação Inclusiva, não sexista, não racista e não homofóbica/lesbofóbica. Além disso, que implemente medidas que ampliem a participação das mulheres nas instâncias decisórias, técnicas e de controle social sobre as políticas públicas de Segurança Alimentar e Nutricional e de promoção de direitos e da autonomia das mulheres.” (7)

A Carta do Encontro Temático “A atuação das Mulheres na construção da Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional”, realizado em julho de 2015, reforça a necessidade de superação das desigualdades de gênero nas ações estatais, nas pesquisas e análises econômicas. O documento ainda enfatiza que é fundamental ampliar o acesso das mulheres às políticas públicas, à informação adequada sobre saúde e às ações de EAN, que devem tratar o tema da alimentação de forma integral, considerando todas as suas dimensões:

“[...] Ainda persiste o desafio da superação das desigualdades das relações de gênero, raça e etnia para a garantia da soberania e da segurança alimentar e nutricional, visto que o desenho de diversas ações estatais, nas esferas municipal, estadual e federal, bem como de pesquisas e análises socioeconômicas, na sua maioria, ainda se pautam em referenciais do

universo masculino, que invisibilizam a participação feminina e subestimam a atuação das mulheres.”

“[...] É preciso também ampliar o acesso das mulheres às políticas públicas por meio, inclusive, de ações de busca ativa, rompendo o círculo vicioso da exclusão de grupos mais vulnerabilizados.”

“[...] Garantir às mulheres o acesso à informação adequada, clara e suficiente sobre as características, qualidade e riscos à saúde dos produtos alimentícios disponíveis no mercado de consumo.”

“[...] Promover estratégias de educação alimentar e nutricional para desestimular o consumo de alimentos ultraprocessados e estimular o consumo de alimentos agroecológicos da agricultura familiar e camponesa, indígena e quilombola e tratar o tema de forma integral com todas as suas dimensões (educação, saúde, produção, consumo, entre outros).”

1.5.2 O local da ação

Segundo os dados da Pesquisa Distrital por Amostra de Domicílios (PDAD) 2015, a Região Administrativa Recanto das Emas (RA XV) foi criada em 1993 pela Lei nº 510/93 para atender o programa de assentamento do Governo do Distrito Federal. A RA XV está localizada a 25,8 km de Brasília e tem uma área territorial de 101,48 Km², sendo 8,80 Km² de área urbana. O número de domicílios urbanos estimados é de 41.434 e, considerando que a população urbana estimada é de 145.304 habitantes, a média de moradores por domicílio urbano é de 3,50 pessoas. (40)

A população é constituída 51,15% de mulheres e 48,85% de homens. Do total de habitantes, 27,26% situam-se na faixa de 40 a 59 anos, 21,81% na faixa de 25 e 39 anos, 21,12% possuem até 14 anos, 20,62% localizam-se na faixa entre 15 a 24 anos e 9,18% são idosos. (40)

Na composição da condição na estrutura domiciliar, observa-se que 28,52% dos habitantes são os responsáveis pelo domicílio, 41,14% são filhos e 19,23% são cônjuges. Os homens representam 70,44% dos responsáveis pelos domicílios. (40)

Em relação à origem, 50,75% do contingente populacional é nascido no Distrito Federal, enquanto 49,25% são constituídos por imigrantes. Do total de imigrantes 67,95% são naturais do Nordeste; 14,80% do Sudeste e 12,08% do Centro-Oeste (exceto o DF). Os principais motivos de migração foi o acompanhamento de parentes (55,28%), a procura por trabalho (25,35%) e melhor acesso aos serviços de saúde (14,49%). (40)

Em relação ao grau de instrução, 2,26% declararam ser analfabetos, a maior parcela da população (38,48%) tem ensino fundamental incompleto, 23,03% possuem o ensino médio completo e 5,52% possuem nível superior completo. (40)

Quanto à ocupação, 49,55% dos moradores têm atividade remunerada, 15% são estudantes, 8,57% encontram-se desempregados e 8,45% são “do lar”. O setor serviços absorve cerca de 90% dos ocupados. (40)

A renda domiciliar média apurada é de R\$ 2.747,59, correspondente a 3,49 Salários Mínimos (SM). E a renda per capita é de R\$ 803,92 (1,02 SM). (40)

A participação da população do Recanto das Emas nos movimentos sociais é pouco expressiva. Menos de 1% afirmou participar de conselho, cooperativas e Organizações Não Governamentais. Há pessoas que participam de sindicatos ou associações em 2,64% dos domicílios. Com relação à mobilização social nas escolas públicas, para as famílias que têm filhos ou enteados, 98,57% negam utilizar os espaços das escolas para atividades extraclasse e 89,68% dizem não conhecer os projetos pedagógicos da escola. Já em campanhas e reuniões na escola, a participação é de 19,84%. (40)

Na região, praticamente todas as construções são permanentes (99,12%), 96,98% dos domicílios são casas e 69,43% são próprios. Quase a totalidade dos domicílios conta com o abastecimento de água e com o fornecimento de energia pela rede geral. Em relação ao esgotamento sanitário, 91,70% dos domicílios drenam seus esgotos pela rede geral de coleta. A ciclovia está próxima de 35,97% dos domicílios e 46,52% contam com Ponto de Encontro Comunitário. (40)

Constatou-se pela pesquisa que a contratação de empregados domésticos é pouco expressiva na região, apenas 1,26% tem diaristas. (40)

Optou-se por desenvolver o projeto no Recanto das Emas/DF devido a duas iniciativas presentes na cidade que estavam alinhadas com os princípios do projeto e possibilitariam a realização de oficinas com grupo de mulheres.

A primeira iniciativa é uma organização sem fins lucrativos chamada Proeza: Pró-Educação e Saúde, criada em 2003, que promove a inclusão social e econômica de mulheres por meio do ensino e treinamento de técnicas de fabricação de produtos que possam ser posteriormente comercializados. Já participaram das atividades promovidas pela organização mais de 650 mulheres e, hoje, cerca de 110 estão associadas. De acordo com a diretora presidente do local, o bordado e as técnicas aprendidas pelas mulheres não só contribuem com a ampliação da renda familiar, mas são instrumentos de autoconhecimento e recuperação emocional.

A segunda faz parte do projeto Saúde e Educação Integral da Universidade de Brasília (UnB), que realiza ações educativas com crianças e adolescentes de 1 a 16 anos em escola da região. O projeto oferece aulas, no contra turno escolar, de cidadania, dança, música, educação artística, saúde bucal, alimentação saudável, higiene corporal e conservação do meio ambiente. Além disso, há reforço escolar de matemática e português.

1.5.3 A investigação participativa: a pesquisa-ação

O projeto foi realizado por pesquisadoras do Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição da Universidade de Brasília – OPSAN/UnB nas duas instituições do Recanto das Emas: na sede da organização Proeza, com grupo de mulheres da turma de bordado e costura (grupo 1), e na escola do projeto Saúde e Educação Integral com grupo de mulheres composto por mães/avós dos alunos (grupo 2). Participaram inicialmente de cada grupo 10 mulheres. Este número foi definido em função do espaço disponível para realização das atividades, para o fortalecimento de vínculos e para um acompanhamento mais próximo e acolhedor.

A intenção das pesquisadoras era compreender o universo e as dinâmicas da alimentação na perspectiva dessas mulheres e realizar uma ação de EAN que fosse planejada e executada com a participação ativa das pessoas envolvidas, à luz do MREAN.

Na ocasião, foi desenvolvido um trabalho de investigação participativa: a pesquisa-ação, um dos tipos de pesquisa da abordagem qualitativa. A pesquisa-ação articula o pesquisador, o campo de pesquisa e, conseqüentemente, o pesquisado. As contribuições da Psicologia Social de Kurt Lewin e da fenomenologia foram importantes para o avanço da investigação participativa. O termo “ação” ganha, na vida social, o caráter de conscientização e, portanto, de transformação. E, como um dispositivo de transformação, a pesquisa participativa se afirma como um ato político, uma proposta de atuação construtiva, sugerindo uma proposta de intervenção de ordem micropolítica na experiência social. (41–43)

Parte-se do pressuposto que o observador, inserido no campo de observação, transforma, por definição, seu objeto de estudo. Portanto, há a necessidade de incluí-lo no processo de investigação. Assim, a subjetividade de quem pesquisa como categoria analítica já se apresenta anunciando as bases do conceito de implicação. A teoria e a ação passam a assumir uma perspectiva de transformação social, pois trazem para o momento da pesquisa a diversidade das “valências grupais”, ou seja, pesquisador, pesquisado e campo de pesquisa. Por esse motivo, a teoria juntamente com a ação contextualizam os comportamentos dos participantes como produtos de um campo de determinantes, que são interdependentes, porém, constitutivos do espaço social. (41–43)

Nesse contexto, Rocha e Aguiar, citados por Paulon (2005) afirmam:

“O pesquisador apresenta-se como um intelectual orgânico às causas populares, e a pesquisa-ação se traduz em um método potencializador na organização de espaços de participação coletiva. Política e educação, política e organização de comunidades constituem-se em relações possíveis para transformar a realidade.” (41)

Para Thiollent (1986) a pesquisa-ação:

“é uma estratégia metodológica da pesquisa social na qual há, durante o processo, um acompanhamento das decisões, das ações e de toda a atividade intencional dos atores da situação; a pesquisa não se limita a uma forma de ação (ativismo): pretende-se aumentar o conhecimento dos pesquisadores e o conhecimento ou o ‘nível de consciência’ das pessoas e grupos considerados.” (44)

Diante disso, a pesquisa-ação se preocupa com a articulação constante entre a ação desenvolvida por um grupo e o conhecimento que dela se depreende. E a atitude do pesquisador é direcionada para a elucidação dos diversos interesses e aspectos envolvidos na situação, incluindo-se aí, necessariamente, a relação existente entre os objetivos da pesquisa e os objetivos da ação. Assim, por meio desse tipo de intervenção, o pesquisador social pode contribuir com os problemas de um coletivo pesquisado, uma vez que possui instrumentos teórico-metodológicos sob os quais as ações vão se apoiar.

Susman e Evered e Coughlan e Coughlan (2002) relevam no quadro a seguir alguns pontos de contrastes entre as ciências positivistas e a pesquisa-ação:

Quadro 1 - Comparação entre a Ciência Positivista e a Pesquisa-Ação

Pontos de comparação	Ciência positivista	Pesquisa-Ação
Objetivo de pesquisa	Conhecimento universal: construção e teste de teorias	Conhecimento em ação: construção e teste de teorias em ação
Base para assumir a existência das unidades	Existem independentemente dos seres humanos	Os seres humanos não cessam de introduzir artefatos à observação
Papel das unidades estudadas	Os membros são objetos de estudo	Os membros são sujeitos auto reflexivos com os quais existe colaboração
Papel do pesquisador	Observador	Ator, agente de mudança
Relação do pesquisador com o ambiente	Neutra ou separada	Imersa no ambiente
Linguagem para descrever as unidades	Denotativa, observacional	Conotativa, metafórica
Perspectiva de tempo	Observação do presente	Observação da atualidade, interpretando-as à luz do passado e da concepção de um futuro mais desejável
Posição de valor	Métodos são neutros	Desenvolvem os sistemas sociais e revelam/ liberam o potencial humano
Crítérios de confirmação	Independente do contexto, lógica, mensurável e consistente com prognósticos e controles	Depende do contexto, empírica, embasa-se essencialmente nos efeitos da ação
Tratamento das unidades estudadas	Os dados só têm importância se representam uma população	Os casos por si só podem representar uma base suficiente de fonte de informação
Bases para generalização	Ampla, universal e livre de contexto	Estreita, situacional e limitada pelo contexto

1.5.4 Oficinas como forma de pesquisa-ação

Ao todo, foram realizados oito encontros em cada instituição, que aconteciam uma vez por semana com duração aproximada de duas horas. As oficinas no primeiro grupo aconteceram de abril a julho de 2014. Dez mulheres iniciaram o processo e sete participaram até o fim. O segundo grupo aconteceu de março a maio de 2015. Inicialmente, outras dez mulheres participaram. Dessas, oito permaneceram até o último encontro.

Cada ciclo da ação foi precedido por visitas ao local com o intuito de apresentar o projeto aos coordenadores das instituições, conhecer o ambiente onde seriam realizadas as oficinas e estabelecer contatos iniciais com os responsáveis e com as mulheres que comporiam o grupo.

Primeiramente, buscou-se criar um vínculo do grupo de mulheres com as pesquisadoras e entre elas, conhecer suas percepções sobre a alimentação, identificar necessidades e prioridades e as primeiras impressões sobre a identidade e cultura local. É importante que, nesse momento, ocorra entre os educadores e educandos uma empatia, para que o diálogo entre eles encoraje o sujeito a referenciar suas questões, contar sua história de vida, seus desejos e seus objetivos perante o processo. (45)

Conhecer os saberes e práticas de determinados grupos sociais e compreender os modos de pensar e agir que lhes sustentam faz parte de um processo de “escuta” que orienta e dá sentido às dimensões sensoriais, cognitivas e simbólicas da alimentação. Além disso, possibilita o “encontro” e o “diálogo” entre os saberes e práticas alimentares da população e as políticas públicas e ações sobre o tema. Tais políticas e ações devem ser pensadas a partir de uma perspectiva participativa e inclusiva, capaz de respeitar e valorizar a diversidade de expressões da identidade e da cultura alimentar, reconhecendo e difundindo a riqueza dos alimentos, das preparações, das combinações e das práticas alimentares locais e regionais. (46)

Nesse contexto, pelo menos dois temas de políticas públicas podem

ser destacados. O primeiro diz respeito ao patrimônio cultural intangível⁸, com destaque para a proteção dos conhecimentos e formas de expressão tradicionais, assim como dos direitos culturais e intelectuais a eles associados. O outro, presente no princípio III do MREAN, é a proteção e valorização da diversidade cultural e alimentar, tanto associada a questões socioambientais, quanto aos bens e serviços produzidos no contexto da economia local e regional. (16)

Essa conjuntura traz à tona uma série de questões teóricas e práticas, que dizem respeito ao reconhecimento da identidade, da diferença e dos valores localmente atribuídos à alimentação, suas repercussões na saúde e consequente geração de demandas para as políticas públicas de alimentação e nutrição.

A partir desse contato inicial, para conhecimento dos saberes e práticas e identificação de impressões sobre a identidade e cultura local, foi possível iniciar um diálogo sobre as expectativas com relação às atividades que seriam realizadas. Dessa forma, temáticas e abordagens condizentes com as características e necessidades locais foram pensadas entre a equipe de pesquisadoras e as mulheres. O que acontecia em uma oficina era subsídio para o planejamento da próxima e, no fim de cada encontro, realizava-se uma avaliação, quando novas demandas eram detectadas para serem trabalhadas no encontro seguinte.

Vale ressaltar que esse processo de planejamento participativo e abrangente não é um "tudo é possível". De acordo com Santos (2013) seu objetivo é:

“aprofundar uma discussão epistemológica de maneira a promover um rigor de ciência na qual os critérios de cientificidade e de verdade vigentes, de fundamento positivista, possam ser profunda e responsavelmente repensados.” (47)

⁸ Segundo a Unesco, o Patrimônio Cultural Imaterial refere-se "as práticas, representações, expressões, conhecimentos e técnicas - junto com os instrumentos, objetos, artefatos e lugares culturais que lhes são associados - que as comunidades, os grupos e, em alguns casos, os indivíduos reconhecem como parte integrante de seu patrimônio cultural." Esse Patrimônio é transmitido de geração em geração e constantemente recriado pelas comunidades e grupos em função de seu ambiente, de sua interação com a natureza e de sua história. (96)

O roteiro de cada oficina era montado pelas pesquisadoras, também de forma participativa, a partir das demandas levantadas. Nele, eram definidas as atividades que seriam desenvolvidas, quem as realizaria, os materiais necessários e os objetivos a serem atingidos. Ressalta-se que os objetivos gerais de ambos os grupos eram similares, contudo, as atividades eram desenvolvidas de acordo com as especificidades e necessidades de cada um.

O Quadro 02, a seguir, apresenta de forma sucinta os objetivos e as atividades desenvolvidas em cada uma das oficinas do grupo 1 e 2.

Quadro 2 - Objetivos e atividades desenvolvidas nas oficinas de cada grupo - Recanto das Emas/DF - 2014/15

Nº da oficina	Objetivos	Atividades desenvolvidas - grupo 1 -	Atividades desenvolvidas - grupo 2 -
1	<ul style="list-style-type: none"> - Iniciar o vínculo do grupo com as pesquisadoras e entre as participantes - Resgatar memórias em relação à alimentação - Mapear inquietações e interesses sobre alimentação 	<ul style="list-style-type: none"> - Acordar o corpo - dinâmica de alongamento - Dinâmica de crachás (como gosto de ser chamada e se eu fosse uma comida eu seria...) - Conhecendo inquietações relacionadas à alimentação - o que lhe faz feliz/satisfeita e o que a preocupa/desgosta em relação à alimentação - Conhecendo as expectativas do grupo - por que se interessaram pelas oficinas, o que querem aprender, o que gostariam de conversar sobre alimentação? - Elaboração do caderno de receitas e conversa sobre receitas de família - Dança circular - Lanche coletivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Acordar o corpo - dinâmica de alongamento e automassagem - Dinâmica de crachás (como gosto de ser chamada e se eu fosse uma comida eu seria...) - Conhecendo as expectativas do grupo - por que se interessaram pelas oficinas, o que querem aprender, o que gostariam de conversar sobre alimentação? - Elaboração do caderno de receitas e conversa sobre receitas de família - Dança circular - Lanche coletivo
2	<ul style="list-style-type: none"> - Retomar encontro anterior - Aprofundar a identificação dos interesses sobre alimentação - Identificar de forma geral os padrões de consumo - Identificar o perfil social e de saúde das participantes 	<ul style="list-style-type: none"> - Acordar o corpo - estória - Roda de conversa: impressões e memórias do encontro anterior - Identificação do perfil social e de saúde (questionário) - Identificação dos padrões de consumo (como são as minhas refeições - quantidades e combinações) - Montagem de cardápio saudável - Troca de receitas - Dança circular - Lanche coletivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Acordar o corpo - alongamento - Roda de conversa - impressões e memórias do encontro anterior - Conhecendo inquietações relacionadas à alimentação - o que lhe faz feliz/satisfeita e o que a preocupa/desgosta em relação à alimentação - Identificação dos padrões de consumo (como são as minhas refeições - quantidades e combinações) - Montagem de cardápio saudável - Troca de receitas - Lanche coletivo
3	<ul style="list-style-type: none"> - Abordar a cultura alimentar de diferentes grupos e povos como resultados da integração com o ambiente (grupo 1) - Conhecer os desejos relacionados à alimentação (grupo 2) 	<ul style="list-style-type: none"> - Acordar o corpo - Roda de conversa: impressões e memórias do encontro anterior - Cerimônia do chá - Vídeo sobre a influência de outras culturas na culinária brasileira; - Roda de conversa: quais são minhas origens e lembranças relacionadas à minha cultura / por que é importante resgatar essas memórias? - Troca de receitas - Dança circular - Lanche coletivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Boas vindas; - Impressões e memórias do encontro anterior; - Identificação dos desejos individuais relacionados à alimentação - se estivessem sozinhas em casa por uma semana e pudessem decidir sobre as refeições - como elas seriam? - Reflexão sobre o papel de cuidadora; - Identificação do perfil social e de saúde (questionário) - Troca de receitas - Lanche coletivo

4	<p>- Refletir sobre o desafio da alimentação diante da rotina das mulheres</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Acordar o corpo - alongamento; - Roda de conversa: impressões e memórias do encontro anterior - Montando o nosso dia - diário coletivo (atividades, compromissos, responsabilidades do acordar ao dormir) - Conversa sobre caminhos, possibilidades e alternativas para dificuldades apontadas - Vídeo do ponto (tudo começa e termina em mim) e conversa: diante de tantas demandas e deveres qual o espaço para mim, minhas vontades e meus sonhos? <ul style="list-style-type: none"> - Troca de receitas - Lanche coletivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Acordar o corpo - alongamento; - Roda de conversa: impressões e memórias do encontro anterior - Montando o nosso dia - diário coletivo (atividades, compromissos, responsabilidades do acordar ao dormir) - Conversa sobre caminhos, possibilidades e alternativas para dificuldades apontadas - Vídeo do ponto (tudo começa e termina em mim) e conversa: diante de tantas demandas e deveres qual o espaço para mim, minhas vontades e meus sonhos? <ul style="list-style-type: none"> - Troca de receitas - Lanche coletivo
5	<p>- Compartilhar práticas e conhecimentos sobre aspectos de interesse relacionados à alimentação adequada e saudável</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Acordar o corpo – alongamento; - Roda de conversa: impressões e memórias do encontro anterior; - Dinâmica sobre alimentação adequada e saudável – o que eu faço, o que eu posso compartilhar, o que eu posso fazer (grupo destacou as seguintes questões para serem trabalhadas: como enriquecer as preparações, como preservar o valor nutritivo das preparações, como equilibrar refeições, como variar cardápios) <ul style="list-style-type: none"> - Troca de receitas - Lanche coletivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Acordar o corpo - alongamento; - Roda de conversa: impressões e memórias do encontro anterior; - Dinâmica sobre alimentação adequada e saudável – o que eu faço, o que eu posso compartilhar, o que eu posso fazer (grupo destacou as seguintes questões para serem trabalhadas: como reduzir o consumo de óleo, como reduzir o consumo de açúcar, como variar a preparação de saladas utilizando frutas) <ul style="list-style-type: none"> - Apresentação da quantidade de açúcar, gordura e sal nos alimentos industrializados; - Dinâmica sobre os rótulos de alimentos <ul style="list-style-type: none"> - Troca de receitas - Lanche coletivo
6	<p>- Identificar os territórios e roteiros relacionados à alimentação e compartilhar roteiros e conhecimentos entre as participantes (grupo 1)</p> <p>- Conversar sobre as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, colher impressões, entendimento, viabilidade e desafios (grupo 2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Acordar o corpo - Roda de conversa: impressões e memórias do encontro anterior - Cartografia afetiva – identificando e mapeando o território: Onde moro, Quem compra os alimentos? Onde compra? O que há perto de mim? Como compra (transporte/periodicidade)? O que é possível adquirir? Como organizar compras com orçamento? Há produtores por perto? O que gostam, o que não gostam e como gostariam que fosse? Sugestões sobre produção, comercialização e acesso aos alimentos e refeições no Recanto das Emas - Criando oportunidades para comer frutas <ul style="list-style-type: none"> - Lanche coletivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Boas vindas - Roda de conversa: impressões e memórias do encontro anterior - Apresentação e e problematização das recomendações do Guia Alimentar para População Brasileira - possibilidades e desafios <ul style="list-style-type: none"> - Troca de receitas - Lanche coletivo
7	<p>- Rever a trajetória até aqui e estabelecer compromissos individuais e com o ambiente (grupo 1)</p> <p>- Identificar o territórios e roteiros relacionados à alimentação e compartilhar roteiros e conhecimentos entre as participantes (grupo 2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dança circular - Relembrando cada um dos encontros - o que ficou de mais importante (registro em cartolinas)? - Balanço das expectativas e atividades realizadas - Definição de compromissos individuais com relação à alimentação e rotina. - Definição de compromissos do grupo com a instituição – intenção de ampliar resultados e compartilhar benefícios. - Roda de conversa: quais podem ser os primeiros passos para organização e cumprimento dos compromissos? <ul style="list-style-type: none"> - Troca de receitas - Lanche coletivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Acordar o corpo - Roda de conversa: impressões e memórias do encontro anterior - Cartografia afetiva – identificando e mapeando o território: Onde moro, Quem compra os alimentos? Onde compra? O que há perto de mim? Como compra (transporte/periodicidade)? O que é possível adquirir? Como organizar compras com orçamento? Há produtores por perto? O que gostam, o que não gostam e como gostariam que fosse? Sugestões sobre produção, comercialização e acesso aos alimentos e refeições no Recanto das Emas - Elaboração coletiva do sal de ervas <ul style="list-style-type: none"> - Lanche coletivo
8	<p>- Retomar compromissos - compartilhamento de experiências (grupo 1)</p> <p>- Rever a trajetória até aqui</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Acordar o corpo - dança - Revisitando compromissos - foi possível realizá-los / como foi? / quais as dificuldades encontradas? 	<ul style="list-style-type: none"> - Boas vindas - Relembrando cada um dos encontros - o que ficou de mais importante? (registro em cartolinas)

	e estabelecer compromissos individuais e com o ambiente (grupo 2) - Fazer balanço e fechamento do processo	- Os bordados e suas dimensões - os significados e dimensões do que fazemos, nós é que damos - Leitura de poesia - Agradecimento e celebração - Lanche coletivo	- Balanço das expectativas e atividades realizadas - Roda de conversa: quais compromissos quero fazer comigo / quais podem ser os primeiros passos para organização e cumprimento dos compromissos? Troca de receitas Agradecimento e celebração - Lanche coletivo
--	---	--	--

As oficinas tinham como fio condutor a identificação constante das prioridades e interesses do grupo e a utilização de diferentes técnicas de ensino-aprendizagem (ativas, lúdicas e problematizadoras) para proporcionar o diálogo e a reflexão junto às participantes e mobilizar, não apenas a expressão falada, mas também escrita, imagética e simbólica, fomentando, assim, o envolvimento e a participação das interlocutoras. Também foram elaborados, durante as oficinas, esquemas gráficos e mapas para registrar as trocas que aconteciam.

Os encontros eram finalizados com um lanche coletivo relacionado ao tema trabalhado no dia. As receitas eram previamente preparadas pela equipe de pesquisadoras e impressas para serem anexadas a um caderno de receitas personalizado, confeccionado no primeiro encontro. Esse caderno constituiu a memória das temáticas trabalhadas e do processo. Durante as oficinas, as mulheres também eram incentivadas a trazer suas próprias receitas para trocar com o grupo e registrar no caderno sentimentos, pensamentos e aprendizados.

Foram trabalhadas ao longo do processo as seguintes questões: o que gostam e o que não gostam em relação à alimentação e à comida; o que as deixam satisfeitas ou preocupadas; o que gostariam de aprender e conversar; o que gostariam de mudar; como é realizada a alimentação dentro e fora de casa; como é a cultura alimentar de diferentes grupos e povos e como a cultura influencia a alimentação; quais são suas memórias e lembranças relacionadas à alimentação e por que resgatar essas memórias é importante; como a alimentação se encaixa na rotina do dia a dia; onde e como são adquiridos, preparados e consumidos os alimentos; o que é e não é possível adquirir; por que escolhem ou não determinados tipos de alimentos; quais são

seus sonhos, vontades, anseios, dentre outros questionamentos.

Para AmatuZZi (1989) a educação dialógica, em vez de incentivar que o educador coloque as suas próprias palavras na boca do educando, produzindo nele um falar alienado, visa o emergir da palavra do próprio educando, produzindo uma fala autêntica e transformadora. (48)

Essa educação problematizadora, baseada na proposta de Paulo Freire (1981), possibilitou o reconhecimento da identidade e dos valores localmente atribuídos e gerados pela comunidade, assim como, viabilizou a identificação da realidade e dos desafios locais relacionados à SAN. Dessa forma, foi possível desenvolver uma ação educativa que considerasse todas essas questões. (49)

O campo da EAN necessita de métodos e estratégias que deem visibilidade e considerem essa subjetividade que permeia o processo educativo e os fatores que o cercam. Para tanto, cabe considerar a contribuição do campo da educação popular e participativa e da socioantropologia da alimentação e nutrição que podem trazer possibilidades teórico-metodológicas na construção de estudos mais consistentes no campo da saúde, alimentação e nutrição. (50)

Ao longo das oficinas, como desdobramento do projeto, surgiu a iniciativa de desenvolver uma pesquisa qualitativa para investigar a percepção das educandas e educadoras sobre o processo de ensino-aprendizagem, assim como as repercussões da ação desenvolvida. Dessa forma, seria possível realizar uma avaliação também participativa das oficinas com o intuito de identificar subsídios que poderiam contribuir para o desenvolvimento de ações futuras de EAN à luz do MREAN.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Analisar, sob a perspectiva do educando e do educador, o processo de ensino-aprendizagem e as repercussões de uma ação de Educação Alimentar e Nutricional desenvolvida com mulheres da cidade do Recanto das Emas/Distrito Federal.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analisar a percepção das educandas sobre o processo de ensino-aprendizagem e as repercussões do projeto “A mulher e as dimensões do espaço social alimentar”;
- Analisar a percepção das educadoras sobre o processo de ensino-aprendizagem e as repercussões do projeto “A mulher e as dimensões do espaço social alimentar”;
- Identificar limites, desafios e aprendizados para a realização de ações de Educação Alimentar e Nutricional que considerem os princípios do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas.

3. MÉTODOS

Trata-se de um estudo de caso reflexivo-interpretativo de abordagem qualitativa conduzido com sete mulheres do grupo 1 e oito do grupo 2 que participaram, como educandas, até o final do projeto “A mulher e as dimensões do espaço social alimentar: um instrumento para abordagens participativas em EAN”. Também participaram como sujeitos da pesquisa as quatro das cinco pesquisadoras que organizaram e atuaram como facilitadoras da ação de EAN, denominadas educadoras. A pesquisadora-autora deste trabalho, apesar de ter participado das ações de EAN como educadora, não se incluiu como sujeito desta pesquisa, participando, então, como observadora que desempenhou papel ativo na coleta, análise e interpretação dos dados.

A partir do objeto selecionado para pesquisa, elege-se a abordagem metodológica mais adequada, que permita captar as singularidades do estudo. Dessa forma, a abordagem qualitativa foi escolhida para conduzir este trabalho devido à natureza do problema pesquisado. Esse método preocupa-se com uma realidade que não pode ser quantificada, respondendo a questões relacionadas ao universo de significados, crenças e valores, que correspondem a um espaço mais profundo das relações e dos fenômenos sociais (caracterizados por contradições, interconexões, determinações e causalidades). (51,52)

Segundo Haguette (2000), as metodologias qualitativas em ciências sociais são exemplos de reação contra o paradigma estrutural, quase sempre associado a modelos quantitativos de análise. Essa reação não representa uma negação cabal às macroanálises e sim o reconhecimento de que a sociedade é constituída, também, de microprocessos. Nessa perspectiva, as metodologias qualitativas apresentam-se, não como alternativas aos modelos quantitativos, mas como uma necessidade e uma urgência dentro da sociologia para “aqueles que estão convencidos de que a sociedade é uma estrutura que se movimenta mediante a força da ação social individual e grupal”. (53)

Segundo Stern (1980), citado por Strauss e Corbin (2008), o método qualitativo pode ser usado para explorar áreas substanciais sobre as quais muito já se sabe, porém, busca-se adquirir novos entendimentos. (54)

3.1 COLETA DE DADOS – ENTREVISTA

A entrevista é um processo de interação social entre duas pessoas na qual uma delas, o entrevistador, objetiva obter informações do outro, o entrevistado. As informações são coletadas por meio de um roteiro de entrevista que deve possuir uma lista de tópicos previamente estabelecidos de acordo com o que se quer saber ou estudar.

Segundo Haguette (2000), para a realização dessa técnica de coleta de dados, deve-se considerar as seguintes premissas: busca da objetividade e tentativa de captação do real, sem contaminações indesejáveis nem por parte do pesquisador nem por fatores externos que possam modificar o real original. O entendimento de que a ciência historicamente não tem sido marcada pela neutralidade não quer dizer que a objetividade não deva ser buscada. Além disso, sabe-se que o que se capta de uma entrevista não é a realidade e sim uma releitura do real relativizada. (53)

Em que pese à costumeira crítica de que a metodologia qualitativa impede generalizações, os pesquisadores Beaud & Weber (2014) defendem que as entrevistas “não visam produzir dados quantitativos e, portanto, não precisam ser numerosas. Não tem por vocação ser ‘representativas’”. De acordo com Dean e Whyte (1969) citado por Haguette (2000) “As informações do informante representam meramente sua percepção, filtrada e modificada por suas reações cognitivas e emocionais relatadas através de sua capacidade pessoal de verbalização”. Ainda assim, essas compreensões não eximem o pesquisador de dedicar a atenção a todas as possíveis limitações e vieses inerentes ao método e ao dado coletado que podem ter origem tanto no entrevistado como no entrevistador. (53,55)

No estudo em questão, foi utilizada a entrevista individual do tipo semiestruturada aplicada a partir de perguntas abertas às educandas e

educadoras. Os questionamentos para as educandas estavam relacionados às expectativas iniciais com relação ao processo educativo, suas avaliações com relação à condução, espaço, materiais e atividades desenvolvidas, aspectos que poderiam ser aperfeiçoados, seus aprendizados e as repercussões e mudanças que aconteceram após as oficinas. Para as educadoras, procurou-se saber a motivação para elaboração do projeto e suas expectativas, como se deram os processos de definição dos sujeitos, do lócus de pesquisa e o planejamento das atividades que seriam desenvolvidas, suas percepções com relação à execução das oficinas e à participação das educandas, possíveis diferenças e semelhanças entre os dois grupos, suas avaliações do projeto como um todo, seus aprendizados e as repercussões e mudanças que vislumbraram após as oficinas.

O roteiro de perguntas, apresentado no apêndice A, foi o parâmetro utilizado pela entrevistadora para conduzir os dois grupos de entrevistas. Não sendo um instrumento monolítico e estático, sua elaboração considerou os referenciais teóricos adotados na pesquisa e envolveu a pontuação dos tópicos que seriam abordados, a fim de que a discussão fosse bem direcionada e nenhum assunto deixasse de ser mencionado, servindo, pois, como meio de orientação.

Esse roteiro pôde ser apreciado na banca de qualificação do projeto desta dissertação e foi encaminhado, em seguida, para avaliação de especialista na área de ciências sociais para adequação e aperfeiçoamento do instrumento. Contudo, não foi realizada sua validação, uma vez que a literatura sobre o tema entende que o roteiro de uma entrevista semiestruturada é um instrumento de apoio e orientação à conversa com o entrevistado, podendo ser flexível às demandas que surgirem da interação entre entrevistado e entrevistador. (55,56)

Para a realização das entrevistas, foi feito o agendamento prévio por telefone com cada participante, momento em que foi compartilhado brevemente os objetivos do levantamento e definido local propício para a conversa.

Em dia anterior à coleta de dados, era feita a confirmação da entrevista com as participantes e todos os materiais necessários eram organizados e separados (roteiro, gravadores digitais, pilhas extras, Termo de Consentimento

Livre e Esclarecido – Apêndice B e Termo de autorização de Uso de Imagem e Som - Apêndice C).

Todas as entrevistas foram realizadas pela pesquisadora-autora desta dissertação, que também participou das ações de EAN. As entrevistas foram gravadas em áudio após consentimento das interlocutoras e foram transcritas integralmente, sendo devidamente checadas quanto à fidedignidade do relato. Para isso, o gravador era ligado no início da conversa, mediante autorização da entrevistada, e desligado somente após sua conclusão.

No primeiro grupo de educandas, de sete mulheres que participaram até o final do processo educativo, cinco concordaram em realizar a entrevista. As outras duas não foram localizadas por mudança de endereço e telefone. Já no segundo grupo, as oito educandas, que também participaram até o final, consentiram participar. Todas preencheram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A caracterização das participantes encontra-se disponível no Quadro 03. Seus nomes foram substituídos por códigos e nomes fictícios para preservação das identidades.

Quadro 3 - Caracterização das educandas entrevistadas - Recanto das Emas/DF - 2015

Caracterização das participantes			
Momento	Participantes	Idade (anos)	Ocupação
1	P1.1 - ZAIRA	42	Do lar
1	P1.2 - DIANA	43	Do lar
1	P1.3 - TÂNIA	50	Do lar
1	P1.4 - BÁRBARA	52	Do lar
1	P1.5 - GEANI	60	Do lar
2	P2.1 - GRAZIELA	29	Do lar
2	P2.2 - ELOÁ	32	Do lar
2	P2.3 - CAMILA	34	Do lar
2	P2.4 - OLGA	38	Do lar
2	P2.5 - MARIANA	43	Do lar
2	P2.6 - RENATA	45	Do lar
2	P2.7 - LÚCIA	46	Do lar
2	P2.8 - MÔNICA	65	Do lar

Todas as educandas eram do sexo feminino, donas de casa, com idades entre 42 e 60 anos no grupo 1 e entre 29 e 65 anos no grupo 2.

Todas as quatro educadoras concordaram em realizar a entrevista. A caracterização de cada uma encontra-se disponível no Quadro 04. Seus nomes também foram substituídos por códigos e nomes fictícios para preservação das identidades.

Quadro 4 - Caracterização das educadoras entrevistadas - Brasília/DF - 2015

Caracterização das educadoras				
Momento	Participantes	Idade (anos)	Ocupação	Área de formação
1 e 2	E1 - ESTER	55	Docente	Nutrição – ênfase em saúde coletiva
1 e 2	E3 - ALICE	47	Docente	Nutrição – ênfase em nutrição clínica
1 e 2	E2 - JÚLIA	38	Docente	Direito
2	E4 - GISELE	23	Estudante	Ciências Sociais – ênfase em nutrição clínica

Todas as educadoras eram do sexo feminino, três eram docentes e uma estudante, de diferentes áreas de formação (direito, ciências sociais e nutrição – uma com ênfase em saúde coletiva e outra em nutrição clínica) com idades entre 23 e 55 anos.

3.2 ANÁLISE DE DADOS

Para Strauss e Corbin (2008) a pesquisa qualitativa se refere a qualquer tipo de pesquisa que produza resultados não alcançados por meio de procedimentos estatísticos ou de outros meios de quantificação. Alguns dados podem ser quantificados, mas a maior parte da análise é interpretativa. Desta maneira, ao se falar sobre análise qualitativa, referimo-nos não à quantificação de dados qualitativos, mas, sim, ao processo não matemático de interpretação, cujo objetivo consiste em descobrir conceitos e salientar relações nos dados brutos, organizando os conceitos e as relações em um esquema explanatório teórico. (54)

As falas das entrevistas foram analisadas por meio da análise de conteúdo proposta por Bardin (2009), que, segundo a autora, define-se como “um conjunto de técnicas de análise das comunicações que utiliza procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens”. (57)

Após a leitura repetitiva dos dados obtidos, o material foi codificado, por meio de recortes de Unidades de Contexto (UC) e Unidades de Registro (UR). As UC são trechos selecionados do material verbal de cada depoimento que faz sentido por si só e melhor descrevem seu conteúdo. Delas, se extrai as UR que são os menores recortes de ordem semântica que são liberados do texto. Eles sintetizam o(s) significado(s) presente(s) nas UC. Em seguida, foi realizada a classificação das UR em categorias que possuíam os seguintes requisitos: exclusão mútua, homogeneidade, pertinência, produtividade e objetividade e fidedignidade. Dessa forma, foi possível identificar o material constituinte de cada categoria para elaboração de um texto síntese que expressou o conjunto de falas sobre o tema e possibilitou a interpretação dos dados. (57)

3.3 ASPECTOS ÉTICOS

De acordo com o que recomenda a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde/Ministério da Saúde sobre pesquisa envolvendo seres humanos, este estudo foi submetido e aprovado às normas do Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília - parecer nº 1.178.760 (Anexo A).

4. RESULTADOS

Os resultados das entrevistas com as educandas e educadoras foram vastos e aprofundados, ultrapassando, por vezes, os limites previstos pelo objeto desta dissertação. Dessa forma, elegeram-se dois recortes relacionados aos objetivos do trabalho que geraram dois estudos originais que serão apresentados a seguir e, posteriormente, transformados em artigos científicos, conforme pontuado na apresentação.

O restante do material coletado nas entrevistas será utilizado para a realização de novos recortes que irão gerar outros conteúdos para publicação. No entanto, para conhecimento e complementação, foram inseridos nos apêndices o resumo das histórias das educandas e os relatórios gerados pelas entrevistas que apresentam a sistematização das falas das educandas e educadoras de forma mais completa.

O apêndice D relata as histórias das educandas de cada grupo que foram compartilhadas durante a realização das entrevistas. Essas histórias revelam a origem e o percurso da vida das mulheres, suas lembranças, a composição e rotina domiciliar, práticas e preferências relacionadas à alimentação, bem como sentimentos e desafios relacionados ao cotidiano e suas vontades e sonhos. Nesse apêndice, buscou-se apresentar um relato com linguagem que preservasse a identidade das educandas, desse modo, algumas expressões de fala foram mantidas. A leitura desse material é importante para a caracterização das mulheres e compreensão de seus contextos. Ele deu subsídio para a elaboração do estudo 1 que apresenta a percepção das educandas sobre a vivência educativa que tiveram e as repercussões diretas ou indiretas da ação de EAN em suas realidades.

O apêndice E e F apresentam respectivamente os relatórios gerados pelas entrevistas das educandas e das educadoras. Eles estão subdivididos de forma semelhante às categorias dos resultados dos estudos a seguir, mas apresentam as falas das participantes e pesquisadoras de forma mais completa, uma vez que alguns trechos tiveram que ser suprimidos, devido ao recorte dado, e sintetizados para elaboração dos estudos 1 e 2 que serão apresentados a seguir.

Por fim, o apêndice G exibe fotos que retratam algumas das atividades realizadas nas oficinas de ambos os grupos.

ESTUDO 1

O VIVENCIAR DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: A PERCEPÇÃO DE MULHERES SOBRE UMA AÇÃO EDUCATIVA⁹

Autores:

- Luiza Lima Torquato

Nutricionista. Mestranda do Programa de Pós-graduação em Nutrição Humana da Universidade de Brasília – PPGNH/UnB

- Elisabetta Recine

Nutricionista. Doutora. Professora Adjunta do Departamento de Nutrição da Universidade de Brasília – NUT/UnB

Instituição:

Universidade de Brasília - Campus Universitário Darcy Ribeiro

Faculdade de Ciências da Saúde, Departamento de Nutrição

Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição (OPSAN/UnB)

Núcleo de Medicina Tropical e Nutrição - Sala 9

CEP: 70910-900 - Asa Norte - Brasília/DF

Telefone: (61) 3107-0087

⁹ Desenvolvido com apoio financeiro da Chamada nº 027/2012 do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico e do Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome.

RESUMO

Introdução: O Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, lançado em 2012, propõe que sejam adotados princípios e diretrizes para as ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN). Desse modo, foi realizada uma ação educativa com mulheres da Cidade do Recanto das Emas/Distrito Federal que desenvolveu e implementou abordagens participativas de EAN à luz das orientações presentes nesse documento de referência.

Objetivo: Analisar, sob a perspectiva do educando, o processo de ensino-aprendizagem e as repercussões da ação de EAN desenvolvida.

Métodos: Estudo de caso reflexivo-interpretativo de abordagem qualitativa conduzido com 13 mulheres que participaram, como educandas, da ação de EAN. Foram realizadas entrevistas individuais do tipo semiestruturada que foram analisadas por meio da análise de conteúdo. Os resultados foram organizados em categorias, sintetizados e interpretados.

Resultados: O processo de ensino-aprendizagem baseado no diálogo e na participação ativa dos sujeitos permitiu a problematização e a reflexão crítica sobre o contexto da alimentação e saúde na vida das mulheres. Elas puderam se perceber como protagonistas de suas realidades e capazes de adotar posturas proativas de autocuidado e transformação do seu contexto, aplicando o aprendido-apreendido a situações concretas.

Conclusão: As repercussões da ação envolveram não só mudanças de hábitos alimentares, mas, contribuíram para a ressignificação da alimentação, da saúde e da vida em si.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional; Educandas; Educação em Saúde; Pesquisa-ação; Mulheres.

INTRODUÇÃO

A multideterminação do comportamento e práticas alimentares e a progressiva incorporação da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) no campo das políticas públicas vem demandando um redimensionamento tanto conceitual como prático da Educação Alimentar e Nutricional (EAN).

De acordo com a Lei de Segurança Alimentar e Nutricional, a SAN é:

“a realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde, que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis.” (6)

Uma vez compreendida a abrangência do conceito de SAN, torna-se fundamental avançar na compreensão da alimentação para além da dimensão biológica, do nutriente, focada exclusivamente no indivíduo, sem se considerar as características e as influências do ambiente e modos de vida contemporâneos, a cultura, as dimensões de gênero, raça e etnia, os saberes tradicionais e as etapas que compõe o sistema alimentar. Para uma alimentação ser adequada e saudável, de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) (2014), é necessário que ela se realize enquanto:

“um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais dos indivíduos e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseadas em práticas produtivas adequadas e sustentáveis.” (5)

A alimentação adequada, segundo Valente (2012), é um complexo processo de transformação de natureza em gente e deve ser percebida como “aquela que colabora para a construção de seres humanos saudáveis, conscientes de seus direitos e deveres, enquanto cidadãos do Brasil e do mundo.” (1)

Desse modo, é emergente a necessidade de se refletir sobre o papel da EAN, do educador e sobre as formas de possibilitar a promoção da alimentação adequada e saudável nessa perspectiva ampliada, que envolve múltiplas dimensões.

Reflexões disponíveis na literatura apontam que a ação educacional precisa

se basear nas demandas e necessidades dos sujeitos, no contexto onde vivem e nos saberes e práticas tradicionais que já possuem. Deve ser uma prática contínua e permanente, que envolve vários setores, disciplinas e profissionais. Devendo, ainda, utilizar abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam processos de reflexão e diálogo junto a indivíduos e grupos, a partir de relações horizontais e de um olhar humanizado, capaz de perceber os desafios para efetivação dessa alimentação adequada e saudável. (16,50,58)

No campo das políticas públicas, foram realizados, entre os anos 2011 e 2012, encontro, atividade integradora, oficina e consulta pública para buscar consensos e maior profundidade nos conceitos e métodos para a prática de EAN. Tais iniciativas possibilitaram a elaboração participativa do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (MREAN). (16)

Esse documento, lançado em 2012, apresenta um conceito de EAN mais amplo e aceito e adota princípios que deverão nortear as práticas para o alcance dos resultados esperados.

Apesar dos reconhecidos avanços na formulação das políticas, Santos (2012), ao realizar ensaio para refletir sobre as atuais práticas de EAN, identificou hiatos entre essas formulações e as ações empreendidas em âmbito local. Para a autora, os discursos sobre o tema precisam ser refletidos nas práticas desenvolvidas pelos profissionais, que ainda permanecem próximas ao modelo biomédico tradicional, com ações e estratégias ainda voltadas para a lógica da prevenção e da recuperação da saúde, em vez de dar enfoque à promoção da saúde e à SAN. (19)

O desafio de adotar o MREAN no processo de planejamento de ações e de lhe dar seus devidos desdobramentos, para que seja possível qualificar a agenda de alimentação e nutrição no País, foi colocado. Agora, os mais diversos atores e agentes que promovem ações educativas na área de alimentação e nutrição são estimulados a incorporar os seus princípios e colocá-los em prática.

Nesse contexto, foi realizada a Chamada CNPq/MDS-Sesan nº 027/2012, que objetivou apoiar projetos de pesquisa que contribuíssem com a promoção do desenvolvimento científico e tecnológico e com a inovação em EAN. (33)

A Chamada oportunizou o desenvolvimento do projeto “A mulher e as dimensões do espaço social alimentar”, que teve como objetivo desenvolver e

implementar abordagens participativas de EAN a partir da identificação e caracterização dos saberes, escolhas e práticas alimentares domiciliares estabelecidas no espaço social alimentar de um grupo de mulheres da cidade do Recanto das Emas/Distrito Federal (DF). (34).

A intenção do projeto era compreender o universo e as dinâmicas da alimentação na perspectiva dessas mulheres e realizar uma ação de EAN que fosse planejada e executada com a participação ativa das pessoas envolvidas, à luz do MREAN. Mulheres foram escolhidas como sujeitos da referida ação por serem responsáveis por 80% das atividades que envolvem a alimentação nos domicílios, definindo as práticas alimentares da família com base no sentido simbólico e interacional dentro do contexto social e econômico que possuem. Por isso, são peças fundamentais para o alcance da SAN, do Direito Humano à Alimentação Adequada¹⁰ e da Soberania Alimentar¹¹. (2,7,39).

Segundo Freire (1983), “o compromisso, próprio da existência humana, só existe no engajamento com a realidade, de cujas águas os homens verdadeiramente comprometidos ficam molhados, ensopados”. Essa citação sintetiza a importância da inserção do educador no campo para que se aproprie da realidade vivida e possa compreendê-la. (49)

Desse modo, o presente estudo objetivou analisar, sob a perspectiva do educando, o processo de ensino-aprendizagem e as repercussões da ação de EAN desenvolvida com mulheres da cidade do Recanto das Emas/DF.

REFERENCIAL E ETAPAS METODOLÓGICAS

Trata-se de um estudo de caso reflexivo-interpretativo de abordagem qualitativa conduzido com mulheres do Recanto das Emas/DF que

¹⁰ O Direito à Alimentação Adequada é um direito humano inerente a todas as pessoas de ter acesso regular, permanente e irrestrito, quer diretamente ou por meio de aquisições financeiras, a alimentos seguros e saudáveis, em quantidade e qualidade adequadas e suficientes, correspondentes às tradições culturais do seu povo e que garantam uma vida livre do medo, digna e plena nas dimensões física e mental, individual e coletiva. (94)

¹¹ A Soberania Alimentar é o direito dos povos de decidir seu próprio sistema alimentar e produtivo, pautado em alimentos saudáveis e culturalmente adequados, produzidos de forma sustentável e ecológica, o que coloca aqueles que produzem, distribuem e consomem alimentos no coração dos sistemas e políticas alimentares, acima das exigências dos mercados e das empresas, além de defender os interesses e incluir as futuras gerações. (95)

participaram, como educandas, do projeto “A mulher e as dimensões do espaço social alimentar: um instrumento para abordagens participativas em EAN”.

A ação educativa foi realizada em dois grupos de diferentes instituições do Recanto das Emas - Região Administrativa do Distrito Federal. Os grupos eram compostos por dez mulheres. Este número foi definido em função do espaço disponível para realização das atividades, para possibilitar o fortalecimento de vínculos e o acompanhamento mais próximo e acolhedor.

Em cada grupo, foram realizados oito encontros/oficinas com duração aproximada de duas horas. As oficinas do primeiro grupo aconteceram de abril a julho de 2014. Dez mulheres iniciaram o processo e sete concluíram. Já os encontros do segundo grupo, ocorreram entre os meses de março a maio de 2015, sendo que outras dez mulheres iniciaram o processo e oito participaram até o final.

Cada ciclo de oficinas foi precedido por visitas ao local com o intuito de apresentar o projeto aos coordenadores das instituições, conhecer o ambiente onde seriam realizadas as atividades e estabelecer contatos iniciais com as mulheres que comporiam o grupo.

Primeiramente, buscou-se realizar um processo de acolhimento e socialização com vistas a estimular a criação de vínculos, tanto entre o grupo de mulheres, quanto delas com as pesquisadoras. Em seguida, foi realizado momento para compartilhamento de saberes e percepções sobre alimentação; identificação de necessidades e prioridades do grupo; e coleta das primeiras impressões sobre a identidade e cultura local.

Conhecer os saberes e práticas de determinado grupo social e compreender os modos de pensar e agir que lhes sustentam faz parte de um processo de “escuta” e de compreensão de lógicas que orientam e dão sentido às dimensões sensoriais, cognitivas e simbólicas da alimentação. (13,46)

A partir desse contato inicial, foi possível iniciar um diálogo sobre as expectativas com relação às atividades que seriam realizadas. Dessa forma, temáticas e abordagens condizentes com as características e necessidades locais foram pensadas entre a equipe de pesquisadoras e as mulheres. O que acontecia em uma oficina era subsídio para o planejamento da próxima e, no fim de cada encontro, realizava-se uma avaliação, momento em que novas demandas eram

detectadas para serem trabalhadas no encontro seguinte.

O roteiro de cada oficina era montado pelas pesquisadoras de forma participativa, a partir das demandas levantadas. Nele, eram definidas as atividades que seriam desenvolvidas, quem as realizaria, os materiais necessários e os objetivos a serem atingidos. Ressalta-se que os objetivos gerais de ambos os grupos eram similares, contudo, as atividades eram desenvolvidas de acordo com as especificidades e necessidades de cada um.

O Quadro 01, a seguir, apresenta de forma sucinta os objetivos e as atividades desenvolvidas em cada uma das oficinas do grupo 1 e 2.

Estudo 1 - Quadro 1 - Objetivos e atividades desenvolvidas nas oficinas de cada grupo - Recanto das Emas/DF - 2014/15

Nº da oficina	Objetivos	Atividades desenvolvidas - grupo 1 -	Atividades desenvolvidas - grupo 2 -
1	<ul style="list-style-type: none"> - Iniciar o vínculo do grupo com as pesquisadoras e entre as participantes - Resgatar memórias em relação à alimentação - Mapear inquietações e interesses sobre alimentação 	<ul style="list-style-type: none"> - Acordar o corpo - dinâmica de alongamento - Dinâmica de crachás (como gosto de ser chamada e se eu fosse uma comida eu seria...) - Conhecendo inquietações relacionadas à alimentação - o que lhe faz feliz/satisfeita e o que a preocupa/desgosta em relação à alimentação - Conhecendo as expectativas do grupo - por que se interessaram pelas oficinas, o que querem aprender, o que gostariam de conversar sobre alimentação? - Elaboração do caderno de receitas e conversa sobre receitas de família <ul style="list-style-type: none"> - Dança circular - Lanche coletivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Acordar o corpo - dinâmica de alongamento e automassagem - Dinâmica de crachás (como gosto de ser chamada e se eu fosse uma comida eu seria...) - Conhecendo as expectativas do grupo - por que se interessaram pelas oficinas, o que querem aprender, o que gostariam de conversar sobre alimentação? - Elaboração do caderno de receitas e conversa sobre receitas de família <ul style="list-style-type: none"> - Dança circular - Lanche coletivo
2	<ul style="list-style-type: none"> - Retomar encontro anterior - Aprofundar a identificação dos interesses sobre alimentação - Identificar de forma geral os padrões de consumo - Identificar o perfil social e de saúde das participantes 	<ul style="list-style-type: none"> - Acordar o corpo - estória - Roda de conversa: impressões e memórias do encontro anterior - Identificação do perfil social e de saúde (questionário) - Identificação dos padrões de consumo (como são as minhas refeições - quantidades e combinações) - Montagem de cardápio saudável <ul style="list-style-type: none"> - Troca de receitas - Dança circular - Lanche coletivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Acordar o corpo - alongamento - Roda de conversa - impressões e memórias do encontro anterior - Conhecendo inquietações relacionadas à alimentação - o que lhe faz feliz/satisfeita e o que a preocupa/desgosta em relação à alimentação - Identificação dos padrões de consumo (como são as minhas refeições - quantidades e combinações) - Montagem de cardápio saudável <ul style="list-style-type: none"> - Troca de receitas - Lanche coletivo
3	<ul style="list-style-type: none"> - Abordar a cultura alimentar de diferentes grupos e povos como resultados da integração com o ambiente (grupo 1) - Conhecer os desejos relacionados à alimentação (grupo 2) 	<ul style="list-style-type: none"> - Acordar o corpo - Roda de conversa: impressões e memórias do encontro anterior <ul style="list-style-type: none"> - Cerimônia do chá - Vídeo sobre a influência de outras culturas na culinária brasileira; - Roda de conversa: quais são minhas origens e lembranças relacionadas à minha cultura / por que é importante resgatar essas memórias? <ul style="list-style-type: none"> - Troca de receitas 	<ul style="list-style-type: none"> - Boas vindas; - Impressões e memórias do encontro anterior; - Identificação dos desejos individuais relacionados à alimentação - se estivessem sozinhas em casa por uma semana e pudessem decidir sobre as refeições - como elas seriam? - Reflexão sobre o papel de cuidadora; - Identificação do perfil social e de saúde (questionário)

		<ul style="list-style-type: none"> - Dança circular - Lanche coletivo 	<ul style="list-style-type: none"> Troca de receitas - Lanche coletivo
4	<ul style="list-style-type: none"> - Refletir sobre o desafio da alimentação diante da rotina das mulheres 	<ul style="list-style-type: none"> - Acordar o corpo - alongamento; - Roda de conversa: impressões e memórias do encontro anterior - Montando o nosso dia - diário coletivo (atividades, compromissos, responsabilidades do acordar ao dormir) - Conversa sobre caminhos, possibilidades e alternativas para dificuldades apontadas - Vídeo do ponto (tudo começa e termina em mim) e conversa: diante de tantas demandas e deveres qual o espaço para mim, minhas vontades e meus sonhos? <ul style="list-style-type: none"> - Troca de receitas - Lanche coletivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Acordar o corpo - alongamento; - Roda de conversa: impressões e memórias do encontro anterior - Montando o nosso dia - diário coletivo (atividades, compromissos, responsabilidades do acordar ao dormir) - Conversa sobre caminhos, possibilidades e alternativas para dificuldades apontadas - Vídeo do ponto (tudo começa e termina em mim) e conversa: diante de tantas demandas e deveres qual o espaço para mim, minhas vontades e meus sonhos? <ul style="list-style-type: none"> - Troca de receitas - Lanche coletivo
5	<ul style="list-style-type: none"> - Compartilhar práticas e conhecimentos sobre aspectos de interesse relacionados à alimentação adequada e saudável 	<ul style="list-style-type: none"> - Acordar o corpo – alongamento; - Roda de conversa: impressões e memórias do encontro anterior; - Dinâmica sobre alimentação adequada e saudável – o que eu faço, o que eu posso compartilhar, o que eu posso fazer (grupo destacou as seguintes questões para serem trabalhadas: como enriquecer as preparações, como preservar o valor nutritivo das preparações, como equilibrar refeições, como variar cardápios) - Troca de receitas - Lanche coletivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Acordar o corpo - alongamento; - Roda de conversa: impressões e memórias do encontro anterior; - Dinâmica sobre alimentação adequada e saudável – o que eu faço, o que eu posso fazer (grupo destacou as seguintes questões para serem trabalhadas: como reduzir o consumo de óleo, como reduzir o consumo de açúcar, como variar a preparação de saladas utilizando frutas) - Apresentação da quantidade de açúcar, gordura e sal nos alimentos industrializados; - Dinâmica sobre os rótulos de alimentos - Troca de receitas - Lanche coletivo
6	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar os territórios e roteiros relacionados à alimentação e compartilhar roteiros e conhecimentos entre as participantes (grupo 1) - Conversar sobre as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, colher impressões, entendimento, viabilidade e desafios (grupo 2) 	<ul style="list-style-type: none"> - Acordar o corpo - Roda de conversa: impressões e memórias do encontro anterior - Cartografia afetiva – identificando e mapeando o território: Onde moro, Quem compra os alimentos? Onde compra? O que há perto de mim? Como compra (transporte/periodicidade)? O que é possível adquirir? Como organizar compras com orçamento? Há produtores por perto? O que gostam, o que não gostam e como gostariam que fosse? Sugestões sobre produção, comercialização e acesso aos alimentos e refeições no Recanto das Emas - Criando oportunidades para comer frutas - Lanche coletivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Boas vindas - Roda de conversa: impressões e memórias do encontro anterior - Apresentação e problematização das recomendações do Guia Alimentar para População Brasileira - possibilidades e desafios - Troca de receitas - Lanche coletivo
7	<ul style="list-style-type: none"> - Rever a trajetória até aqui e estabelecer compromissos individuais e com o ambiente (grupo 1) - Identificar o territórios e roteiros relacionados à alimentação e compartilhar roteiros e conhecimentos entre as participantes (grupo 2) 	<ul style="list-style-type: none"> - Dança circular - Relembrando cada um dos encontros - o que ficou de mais importante (registro em cartolinas)? - Balanço das expectativas e atividades realizadas - Definição de compromissos individuais com relação à alimentação e rotina. - Definição de compromissos do grupo com a instituição – intenção de ampliar resultados e compartilhar benefícios. - Roda de conversa: quais podem ser os primeiros passos para organização e cumprimento dos compromissos? <ul style="list-style-type: none"> - Troca de receitas - Lanche coletivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Acordar o corpo - Roda de conversa: impressões e memórias do encontro anterior - Cartografia afetiva – identificando e mapeando o território: Onde moro, Quem compra os alimentos? Onde compra? O que há perto de mim? Como compra (transporte/periodicidade)? O que é possível adquirir? Como organizar compras com orçamento? Há produtores por perto? O que gostam, o que não gostam e como gostariam que fosse? Sugestões sobre produção, comercialização e acesso aos alimentos e refeições no Recanto das Emas - Elaboração coletiva do sal de ervas - Lanche coletivo
8	<ul style="list-style-type: none"> - Retomar compromissos - compartilhamento de 	<ul style="list-style-type: none"> - Acordar o corpo - dança - Revisitando compromissos - foi possível 	<ul style="list-style-type: none"> - Boas vindas - Relembrando cada um dos encontros -

	experiências (grupo 1) - Rever a trajetória até aqui e estabelecer compromissos individuais e com o ambiente (grupo 2) - Fazer balanço e fechamento do processo	realizá-los / como foi? / quais as dificuldades encontradas? - Os bordados e suas dimensões - os significados e dimensões do que fazemos, nós é que damos - Leitura de poesia - Agradecimento e celebração - Lanche coletivo	o que ficou de mais importante? (registro em cartolinas) - Balanço das expectativas e atividades realizadas - Roda de conversa: quais compromissos quero fazer comigo / quais podem ser os primeiros passos para organização e cumprimento dos compromissos? Troca de receitas Agradecimento e celebração - Lanche coletivo
--	---	--	--

As oficinas tinham como fio condutor a identificação constante das prioridades e interesses do grupo e a utilização de diferentes técnicas de ensino-aprendizagem (ativas, lúdicas e problematizadoras) para proporcionar o diálogo e a reflexão junto às participantes e mobilizar, não apenas a expressão falada, mas também escrita, imagética e simbólica, fomentando, assim, o envolvimento e a participação das interlocutoras. Também foram elaborados, durante as oficinas, esquemas gráficos e mapas para dar forma palpável às trocas que aconteciam.

Para AmatuZZi (1989) a educação dialógica, em vez de incentivar que o educador coloque as suas próprias palavras na boca do educando, produzindo nele um falar alienado, visa o emergir da palavra do próprio educando, produzindo uma fala autêntica e transformadora. (48)

Os encontros eram finalizados com um lanche coletivo relacionado ao tema trabalhado no dia. As receitas eram previamente preparadas pela equipe de pesquisadoras e impressas para serem anexadas a um caderno de receitas personalizado, confeccionado no primeiro encontro. Esse caderno constituiu a memória das temáticas trabalhadas e do processo. Durante as oficinas, as mulheres também eram incentivadas a trazer suas próprias receitas para trocar com o grupo e registrar no caderno sentimentos, pensamentos e aprendizados.

Ao longo do processo educativo, as participantes foram estimuladas a refletir livremente sobre questões relacionadas às suas preferências, preocupações, vontades, dificuldades, hábitos, cultura, histórias, memórias, cotidiano, experiências, aprendizados, dentre outras.

Após cada ciclo de oficinas, foram realizadas entrevistas individuais do tipo semiestruturadas, aplicadas a partir de perguntas abertas às educandas para investigar qualitativamente, dentre outras questões, o motivo pela qual participaram

da ação, suas expectativas iniciais, suas avaliações com relação à condução, ao espaço, aos materiais e às atividades desenvolvidas, aspectos que poderiam ser aperfeiçoados, seus aprendizados e as repercussões e mudanças que aconteceram após as oficinas.

Desse modo, além de uma avaliação também participativa das oficinas, foi possível, a partir das respostas fornecidas, identificar subsídios que contribuiriam para a realização de ações futuras de EAN.

Foram convidadas a participar do presente estudo todas mulheres que participaram, como educandas, do processo educativo. A coleta de dados foi conduzida de maio a junho de 2015 por pesquisadora que também participou das ações de EAN. As entrevistas foram gravadas em áudio após consentimento das interlocutoras e foram transcritas integralmente, sendo devidamente checadas quanto à fidedignidade do relato.

As falas das entrevistas foram analisadas por meio da análise de conteúdo. E, após a leitura repetitiva dos dados obtidos, o material foi codificado em recortes de Unidades de Contexto (UC) e Unidades de Registro (UR). As UC são trechos selecionados do material verbal de cada depoimento que faz sentido por si só e melhor descrevem seu conteúdo. Delas, se extrai as UR que são os menores recortes de ordem semântica que são liberados do texto. Eles sintetizam o(s) significado(s) presente(s) nas UC. Em seguida, foi realizada a classificação das UR em categorias. Dessa forma, foi possível identificar o material constituinte de cada categoria para elaboração de um texto síntese que expressou o conjunto de falas sobre o tema e possibilitou a interpretação dos dados. (57)(59)

Os temas que emergiram da análise foram organizados nas seguintes categorias e subcategorias:

1. Motivações e expectativas com relação às oficinas (categoria)
2. Avaliação (categoria)
 - 2.1. Avaliação geral (subcategoria)
 - 2.2. Avaliação da condução e do espaço (subcategoria)
 - 2.3. Avaliação das atividades desenvolvidas e materiais utilizados (subcategoria)
 - 2.4. Pontos para melhoria e recomendações (subcategoria)

3. Envolvimento com o processo, significados e repercussões (categoria)
 - 3.1. Sentimentos (subcategoria)
 - 3.2. Aprendizados (subcategoria)
 - 3.3. Mudanças na rotina e desafios (subcategoria)
 - 3.4. Compromissos e vontades (subcategoria)

Este estudo foi submetido e aprovado às normas do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos - parecer nº 1.178.760.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No ciclo de oficinas do primeiro grupo, de sete mulheres que participaram até o final do processo educativo, cinco concordaram em realizar a entrevista. As outras duas não foram localizadas por mudança de endereço e telefone. Já no segundo ciclo, as oito educandas, que também participaram até o fim, consentiram em participar. Todas preencheram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A caracterização das participantes encontra-se disponível no Quadro 02. Seus nomes foram substituídos por códigos e nomes fictícios para preservação das identidades.

Estudo 1 - Quadro 2 - Caracterização das participantes entrevistadas - Recanto das Emas/DF - 2015

Caracterização das participantes			
Momento	Participantes	Idade (anos)	Ocupação
1	P1.1 - ZAIRA	42	Do lar
1	P1.2 - DIANA	43	Do lar
1	P1.3 - TÂNIA	50	Do lar
1	P1.4 - BÁRBARA	52	Do lar
1	P1.5 - GEANI	60	Do lar
2	P2.1 - GRAZIELA	29	Do lar
2	P2.2 - ELOÁ	32	Do lar
2	P2.3 - CAMILA	34	Do lar
2	P2.4 - OLGA	38	Do lar
2	P2.5 - MARIANA	43	Do lar
2	P2.6 - RENATA	45	Do lar
2	P2.7 - LÚCIA	46	Do lar
2	P2.8 - MÔNICA	65	Do lar

Todas as participantes eram do sexo feminino, donas de casa, com idade entre 42 e 60 anos no grupo 1 e entre 29 e 65 anos no grupo 2. As participantes do

grupo 1 participavam de curso de bordado e costura na instituição onde foram realizadas as atividades, desse modo, todas se conheciam. No segundo grupo, os(as) filhos(as) e netos(as) das participantes é que realizavam atividades no local, algumas eram vizinhas e frequentavam igrejas comuns, mas nem todas se conheciam.

Devido às diferenças entre as atividades desenvolvidas em cada ciclo de oficinas e as peculiares de cada grupo, os resultados serão apresentados de forma separada por grupo, de acordo com as categorias e subcategorias que emergiram no processo de análise das entrevistas.

1. Motivações e expectativas com relação às oficinas

As participantes do grupo 1 ficaram sabendo que aconteceria a atividade educativa pelas coordenadoras da instituição. Algumas aceitaram fazer parte do projeto por um objetivo específico - emagrecer, aprender a se alimentar melhor, aprender a cozinhar, receber ensinamentos sobre nutrição ou apenas se envolver com o grupo e conhecer pessoas. Outras participaram pela conveniência, uma vez que já estavam na instituição, gostariam de aprender algo novo.

A maioria das mulheres destacou que ficaram felizes e interessadas em saber da atividade. GEANI destacou que acha que a nutrição é a base da vida, mas sua percepção mudou ao longo do tempo por conta de sua doença. Antes de ter diabetes, achava que nutrição era aprender a fazer comida e que nutricionista era sinônimo de passar fome. DIANA se surpreendeu, quando percebeu que a oficina era mais do que ensinar a emagrecer.

GEANI: “Para falar a verdade, eu fui não foi por causa da atividade, eu fui por causa do balé. [...] Mas quando soube que era atividade da nutrição, aí eu achei bom. Foi ótimo. Até mesmo porque sobre alimentação, tudo que a gente aprende ainda é pouco. [...] Eu não sabia o que ia acontecer não [...] mas a primeira coisa que vem, assim, quando falava de nutricionistas é deixar a gente com fome. [...] Então, tem gente que detesta.”

DIANA: “Antes, eu achava que vocês ia ensinar a gente emagrecer, mas não foi, foi totalmente diferente, foi uma coisa bem melhor. As oficinas foi nos ensinando os pratos, a rotina, isso foi bem gratificante.”

As participantes do segundo ciclo de oficinas ou ficaram sabendo das atividades quando foram fazer a inscrição dos filhos na escola onde seriam realizadas as ações ou tomaram conhecimento pelas amigas vizinhas. A maioria

achou que nas oficinas aprenderiam o modo de preparo de receitas e a fazer comidas mais saudáveis, como outros cursos que já tinham acontecido na região. MARIANA chegou a se questionar se deveria participar, uma vez que estava com o peso “normal”, mas, entrou no grupo para aprender. OLGA, por sua vez, quis participar para sair um pouco de casa, se distrair e conhecer outras coisas. LÚCIA ficou um pouco ansiosa sobre o que seria comentado nas oficinas, mas gostou do que aprendeu.

MARIANA: “Eu ficava pensando assim, ‘ah, eu não to gorda, por que eu vou fazer negócio de nutrição, eu não vou fazer não’, mas depois eu falei assim, ‘eu vou lá ver o que é, aprender alguma coisa’. Mas, na verdade, não tem nada a ver com isso, é um processo, assim, como você se alimenta, o modo correto, e a gente aprende mais, aí eu gostei.”

OLGA: “Eu quis participar porque é gostoso sair um pouco de casa, porque, no caso, a gente que é de casa fica mais dentro de casa, eu quis sair um pouco, conhecer mais, entender melhor a alimentação.”

LÚCIA: “Eu fiquei, assim, com um pouco de ansiedade sobre o que vocês iam comentar, falar, porque geralmente a gente fica com aquele anseio por as comidas serem diferentes... Mas eu gostei, eu aprendi muita coisa.”

Pode-se perceber que as expectativas dos grupos estavam relacionadas à abordagem pragmática da alimentação e às experiências mais comuns de contato com o profissional, uma vez que, geralmente, tanto nos serviços de saúde, como nos meios de comunicação, o nutricionista orienta, de maneira bem objetiva, sobre o que comer e, principalmente, sobre o que não comer, o que comprar, como preparar, o certo e o errado, ignorando por vezes, os hábitos, as vontades e o contexto, destituindo o comer dos significados a ele inerentes.

Diferentes estudos confirmam que essa é a abordagem que mais prevalece. Boog (1997) constatou que, na maioria das vezes, as ações de EAN estão deslocadas dos seus contextos, não ultrapassando uma proposta “de adestramento de grupos de pessoas sem história por técnicos portadores de um discurso sem significação”. Santos (2012) também declara que os modelos de intervenção educativa vigentes utilizam predominantemente palestras e cursos com métodos expositivos, baseados no aconselhamento dietético. Nessa concepção, o educador é o sujeito do processo de formação. Ele faz comunicados e os alunos os recebem passivamente, os aprendem e os repetem. Ele estabelece a disciplina, o conteúdo, ensina como se soubesse tudo, pensa para si e para os alunos. Já o aluno, é ensinado, é objeto do processo de formação. Cabe a ele simplesmente escutar,

submeter-se às escolhas do professor e adaptar-se aos conteúdos transmitidos unilateralmente. (19,21)

Contudo, segundo Freire (2001), o conhecimento é tarefa de sujeitos e não de objetos. Ele requer a presença desse sujeito perante o mundo, exigindo uma ação transformadora sobre a realidade.

“É como sujeito e somente enquanto sujeito, que o homem pode realmente conhecer. [...] No processo de aprendizagem, só aprende verdadeiramente aquele que se apropria do aprendido, transformando-o em apreendido, com o que pode, por isto mesmo, reinventá-lo; aquele que é capaz de aplicar o aprendido-apreendido a situações existenciais concretas.” (60)

2. Avaliação

2.1 Avaliações gerais

A avaliação geral foi muito positiva no primeiro grupo. As atividades desenvolvidas, a condução, as conversas, os lanches, as confraternizações, a reunião das pessoas e o contato com as educadoras foram evidenciados como pontos marcantes. Para algumas, as oficinas eram um momento de distração, para outras, de aprendizagem. GEANI achou que uma parte do grupo se dispersou ao longo do processo, mas avaliou que isso foi um desperdício de conhecimento.

GEANI: “Foi bom porque é um momento de distração. Ali teve tudo, teve o momento da comida, teve o momento da conversa, teve o interesse de perguntar se a gente queria comer uma alimentação mais adequada [...] foi ótimo, foi bom. O que mais gostei foi o contato com vocês. [...] Eu achei que muita gente se dispersou. Nem todo mundo ficou até o fim. [...] Aí foi um desperdício para elas, porque tem neto, tem filho. Às vezes, as pessoas até têm jeito de ir, mas acham que é besteira.”

DIANA: “Foi muito bom. Eu gostei muito. Eu nunca tinha participado de nada assim parecido. [...] Foi muito gratificante a gente aprender, a gente se confraternizar, conhecer pessoas novas, se reunir, foi muito bom! Vocês podiam voltar.”

O segundo grupo também avaliou muito bem as oficinas. Os encontros foram vistos como um momento de tirar o peso da rotina, relaxar, descansar, se distrair, se divertir, conhecer pessoas, fazer amizades e trocar aprendizados, tanto entre educandas e educadoras, quanto entre elas. MARIANA indicou que sentiu falta quando deixou de ir às oficinas e várias lamentaram o término das atividades. OLGA e CAMILA acharam que seria ótimo se fosse possível praticar as receitas nas

próprias oficinas. CAMILA relatou que as pessoas têm dificuldade de só olhar o papel e seguir as orientações, que o fazer junto, mostrando a prática é importante para o aprendizado. LÚCIA comentou que é difícil iniciativas como essa irem para a cidade. Ela achou bom e importante porque as pessoas ficam com mais consciência, atentas aos seus direitos e menos suscetíveis a manipulações diversas.

MÔNICA: “A gente se distrai um pouco, aprende também com as pessoas. [...] Vocês estão ensinando pra gente cada dia se dedicar e cuidar de uma comida mais melhor. E vocês orientaram... Foi muito bom.”

MARIANA: “Foi muito bom, muito interessante. Pra gente é um divertimento, né, uma coisa que... quando eu não venho, eu sinto falta. Parece que fica faltando alguma coisa. [...] A gente tira aquele peso do dia a dia, né, fica mais tranquila, relaxa mais, esquece um pouco da correria”

LÚCIA: “É muito difícil vir coisas para cá. Quase não aparece pessoas para fazer oficinas. E é legal porque melhora a imagem do lugar, das pessoas, as pessoas têm mais consciência... As pessoas aqui não tem interesse em estudar, não tem expectativa de vida, acham que tendo uma casa, um lar, já tem tudo. Eles não correm atrás dos seus direitos, então, eu acho que tendo essas reuniões, essas coisas, abre mais os olhos das pessoas. [...] As pessoas deveriam ter mais consciência de tudo que está acontecendo ao seu redor. Porque hoje em dia, quando você é analfabeto, é muito fácil dos outros te manipularem. [...] Eu acho que quando você tem um curso desse, abre a sua mente. E vê que aquilo dali mais é um comercial, mais é propaganda, que no fundo, no fundo, o empresário só quer ganhar o dinheiro.”

CAMILA: “Eu acho que, às vezes, as pessoas têm mais dificuldade de só aprimorar uma receita ou de só olhar o papel escrito lá e saber o que tem que ser feito. Então, acho que você ver e fazer a receita ajuda bastante, fiquei com essa vontade.”

A avaliação geral foi muito marcada por falas que remetiam à euforia pela fuga do cotidiano doméstico. As oficinas eram vistas como um momento de relaxamento, distração, divertimento, tranquilidade, possivelmente devido à sobrecarga dos afazeres dentro de casa, muito relatadas por elas. Esses resultados vão ao encontro dos achados de Duran (1983), Madakozzo (2010) e Poeschl (2000) que mostram que donas de casa de família de baixa renda realizam sozinhas todos os trabalhos domésticos, sem ter condições de descanso e acesso a lazer. Isso pode justificar o fato de as mulheres sentirem tanto entusiasmo e vontade de continuar, uma vez que as oficinas propunham também momentos lúdicos. (61–63)

Lúcia, quando falou que a oficina “abre a mente”, desperta “consciência” e o senso crítico e “melhora a imagem do lugar” ela indiretamente afirmou que os propósitos do processo educativo problematizador são importantes para a comunidade. Essa consciência gera uma prática reflexiva e crítica dos sujeitos sobre

si, sobre o mundo e complementarmente, sobre a capacidade de fazer escolhas, governar, transformar e produzir a própria vida.

Oliveira e Carvalho (2007), em estudo que trata a questão da intencionalidade da consciência no processo educativo, afirmam:

[A consciência não é um] “receptáculo vazio presente no homem que deve ser preenchido. A consciência intencional provoca uma aproximação reflexiva à realidade. Não é a realidade que entra na consciência, mas a consciência reflexiva que tende à realidade, criando a possibilidade da práxis com a ação e a reflexão”.

Devido a isso, o educador não deve se colocar em uma posição superior de quem ensina ignorantes. Mas em um lugar humanizado de quem compartilha um saber relativo com pessoas que também possuem outro saber relativo. Para assim, juntos, nesse processo dialógico reflexivo, analisar criticamente a realidade e responder aos seus desafios.

Freire (2008) propõe a educação para autonomia. Essa proposta está fundamentada na autonomia e liberdade do educando. Educar, nesse sentido, envolve considerar o contexto social em que o indivíduo está inserido e conduzi-lo para conquistar e construir a sua autonomia, tendo liberdade e segurança para tomar as suas próprias decisões. (22)

Boog (1997) dialoga com Freire, afirmando que a Educação Alimentar e Nutricional deve ser conscientizadora e libertadora de forma que o educando passe a prescindir cada dia mais de intervenções profissionais. (21)

Essas argumentações corroboram com a definição de Educação Alimentar e Nutricional proposta pelo Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas: “campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis”. (16)

Com relação à percepção da educanda GEANI, relacionada à dispersão do grupo ao longo das oficinas, elas podem estar relacionadas a alguns fatores: dificuldade de as mulheres conseguirem conciliar as atribuições de casa com o comparecimento às oficinas, surgimento de um emprego ou oportunidade em horário similar à realização das atividades, impossibilidade de deixar os filhos no período, desmotivação (que pode estar associada a fatores intrínsecos ou extrínsecos),

dentre outros. Algumas ausências foram justificadas pelos motivos supracitados. Contudo, para se saber ao certo as causas, seria necessário reestabelecer contato com essas pessoas para compreensão dos motivos. Esse é um aspecto que pode ser avaliado em ações futuras. (64)

OLGA e CAMILA avaliaram que seria interessante a realização de oficinas culinárias para que as trocas de receitas e de formas de preparo fossem colocadas em prática. Os locais de ambos os grupos não permitiram a realização desse tipo de iniciativa, mas conforme sugere Damatta (1987), foi realizada reflexão sobre a importância e o valor da culinária como recurso de alimentação saudável. No segundo grupo, também foi possível realizar uma atividade simples de preparação de sal de ervas que envolveu todas as mulheres de maneira intensa e demonstrou o potencial da prática. A atividade foi, inclusive, destacada por várias educandas como um dos melhores momentos da ação. (46)

Estudo realizado por Diez-Garcia e Castro (2011) revela que a cozinha é um espaço promissor para intervenções que visem à troca de experiências e a um aprendizado holístico sobre alimentação e nutrição, uma vez que envolve elementos individuais e coletivos, desenvolve a expressão criativa, reafirma identidades, transmite afeto, gera capacidades e amplia o conjunto de possibilidades dos indivíduos. A prática culinária também facilita a reflexão e o exercício das dimensões sensoriais, cognitivas e simbólicas da alimentação, devendo, portanto, ser estimulada nos processos educativos. (65)

2.2 Avaliações da condução e do espaço

A condução das atividades foi muito bem avaliada por todas as pessoas do grupo 1. Foi unânime a percepção de que a linguagem utilizada era de fácil entendimento. Além disso, as educandas elogiaram bastante a equipe de pesquisadoras. Para elas, a forma como os conteúdos foram desenvolvidos e o fato de as educadoras se interessarem em fazer o melhor, de mostrar a prática e o amor/carinho envolvido nos processos foram aspectos marcantes. GEANI gostou de ver uma equipe que se preocupasse e se disponibilizasse em ajudar os outros. Essa

atitude destoa da ganância e individualidade que ela percebe nas relações contemporâneas.

Em relação ao lugar onde as oficinas foram desenvolvidas, várias mulheres do grupo 1 sentiram que foi desconfortável. GEANI inclusive compartilhou achar que esse pode ter sido um dos motivos das pessoas se dispersarem no final. BÁRBARA achou também que deveriam ter mais pessoas participando das atividades. GEANI, por fim, apresentou uma questão que não gostou: quando foi interrompida por uma das educadoras. Ela acredita que isso aconteceu porque repetia muitas vezes uma história e avalia que seria bom ter concluído sua fala.

ZAIRA: “As pessoas que fizeram as oficinas são pessoas legais. Nossa! Se pudesse conviver mais. [...] A mensagem que queria deixar é que vocês continuem fazendo o que fazem, consegue passar muito bem, o jeito como vocês passam, que vocês ensinam para as pessoas... Porque, além de ensinar, vocês trazem e mostra...”

TÂNIA: “Vocês são umas pessoas legal. Eu gostei de todas as palestras que vocês falaram lá. A linguagem foi fácil e o lugar foi bom.”

GEANI: “Eu achei todas vocês muito bem preparadas. E um preparo, assim, bom porque são jovens ainda, sem experiência de vida de tá cozinhando/fazendo, mas se interessa para fazer o melhor. [...]. O lugar era muito apertadinho, mas foi bom. [...] Eu não achei muito não, mas teve gente que achou muito difícil, eu acho que foi até por isso mesmo que o pessoal faltou mais pro final. O pessoal que levava criança... Fica aquele tumulto.”

GEANI: “O que eu achei legal foi o trabalho de vocês, se disponibilizar para fazer esse trabalho, pensando em ajudar as pessoas. Porque hoje em dia, geralmente as pessoas só quer viver da ganância e passa por cima de qualquer pessoa. Não pensa nas outras pessoas.”

GEANI: “Teve uma coisa que eu não gostei, foi só uma vez que eu estava contando uma história, aí eu fui cortada, parece que ela [uma das educadoras] não gostou, porque eu repetia muitas vezes. Eu não concluí a conversa porque eu achei que ela se irritou... Ela deveria ter deixado eu terminar de concluir.”

BÁRBARA- “A equipe foi maravilhosa. São pessoas maravilhosas. [...] Explicou tudo bem direitinho, conversou com a gente muito bem, muito amor, carinho dado aqui para a gente também. [...] Eu achei que deveria ter mais gente e um lugar maior. Devido ser tão pequenininho ali, foi poucas pessoas”.

A condução e a equipe também foram muito elogiadas pelo segundo grupo. A atenção, a vontade de passar conhecimentos, a paciência, a sabedoria, a educação, a capacidade de unir as pessoas, de ouvir e conversar e o carinho em trabalhar foram algumas das características muito apreciadas pelas participantes. Todas acharam que a linguagem era de fácil compreensão. RENATA se emocionou ao falar que a equipe trouxe felicidade, paz e amor que se opõe ao mundo de terror e

tribulações que vivem. Neste grupo, o lugar foi avaliado como bom e a duração das atividades foi uma questão muito pontuada pelas mulheres. Algumas acham que deveriam durar mais tempo durante o dia, outras já relataram preferir aumentar o número de oficinas, mas, de modo geral, todas em algum momento compartilharam a vontade de querer mais.

RENATA: “Eu achei as pessoas muito legais, muito com paciência, uma paciência que só Deus mesmo para dar; uma sabedoria, uma educação... [...] Aquele carinho de trabalhar com a gente, eu gostei demais. E eu achei muito bonito ali vocês, tipo unindo as pessoas, unindo, além de trabalhar, conversando, sabendo da nossa vida mais um pouco, gostei demais, nossa... [...] E vocês trazem uma felicidade, parece que estão tão, assim, felizes, cheias de amor. E o que eu achei assim incrível é a paz que vocês trazem pra gente, como que a vida não seja esse mundo que nós vivemos, um mundo de terror, que nós temos com tanta tribulação, aí vocês vem com aquela paz, passa uma paz pra gente, e que isso continuasse [...] Você percebe uma dedicação além da alimentação, eu achei o mais bonito foi isso, foi mesmo o carinho e a maneira que vocês trataram a gente.”

OLGA: “O tempo poderia ser maior. Não no dia que é muito corrido, mas durante o ano.”

“GRAZIELA: Vocês conversa bastante com a gente muito atencioso. Porque tem vezes que você vai fazer um curso, a pessoa não sabe nem, mal olha na cara de vocês, e vocês não, conversaram... Foi muito legal vocês ”

Com relação à percepção das educandas sobre a forma como os conteúdos foram trabalhados, com atenção, carinho, amor, paciência, educação, Freire (2001) traz algumas reflexões. Ele salienta a importância do diálogo no processo de construção do conhecimento, sendo essa uma relação horizontal de simpatia e vivência de A com B, alicerçada no amor, na humildade, na fé no ser humano, na esperança e confiança entre sujeitos. Não se tratam de sentimentos ingênuos ou românticos de afeição, eles se caracterizam por relações autênticas de respeito, tolerância e empatia entre pessoas que compartilham ideais na busca da humanização. (66)

Quando RENATA e GEANI compartilharam a surpresa e admiração em ver um grupo de pesquisadoras fazendo isso pelo outro, pensando em ajudar, em unir, em trazer felicidade, em contraposição ao “terror” e “ganância” que vivenciam, percebeu-se o despertar de uma esperança, da fé. Para Freire (2001) “não há também diálogo, se não há uma intensa fé nos homens. Fé no seu poder de fazer e de refazer, de criar e recriar”. É essa configuração que confere importância ao diálogo para a formação de sujeitos autônomos, conscientes, não conformados com a atual realidade social.

A quebra dessa experiência, vivenciada por GEANI quando foi interrompida, pode dar lugar ao antidiálogo. Perde-se a relação de simpatia quando se percebe que há uma relação vertical de A sobre B. Segundo Freire (2015), o antidiálogo é desamoroso, não comunica e, assim, não gera criticidade. Desse modo, é importante que os educadores procurem sempre estabelecer o diálogo horizontal. Com ele, as pessoas se solidarizam, refletem e agem juntos para transformar a realidade. (67)

“...não há como não repetir que ensinar não é pura transferência mecânica do perfil do conteúdo que o professor faz ao aluno, passivo e dócil. Como não há também como não repetir que, partir do saber que os educandos tenham não significa ficar girando em torno deste saber. Partir significa pôr-se a caminho, ir-se, deslocar-se de um ponto a outro e não ficar, permanecer. [...] Partir do 'saber de experiência feito' para superá-lo não é ficar nele” – Freire, 2013 (68)

2.3 Avaliações das atividades desenvolvidas e materiais utilizados

As atividades e os materiais foram muito bem avaliados por todas. Para DIANA, a dinâmica de montagem dos cardápios saudáveis e a conversa sobre como compor cada refeição ao longo do dia foi o melhor momento (oficina nº 2 do grupo 1). Ela relata a dificuldade de ter que cuidar da alimentação da família sem necessariamente saber cozinhar o que é bom e saudável. Já BÁRBARA destacou vários momentos que gostou: as danças, as brincadeiras, as conversas, o vídeo sobre culturas e as receitas. Os lanches no fim do encontro também foram evidenciados como bons momentos.

TÂNIA: “Para falar a verdade, eu gostei de todas as atividades. Foi bom que eu conheci vocês, né, conheci mais uma família. ”

BÁRBARA- “As atividades? Maravilhosas! Principalmente a dança, as brincadeiras, as conversas, as coisas que vocês falaram para a gente. [...] Aquela turma de mulheres tudo ali, e ai a gente esquece tudo, né, fica ali brincando, conversando, rindo....”

As participantes do segundo ciclo gostaram muito das atividades e materiais, em especial a que apresentava a quantidade de sal, açúcar e gordura nos alimentos industrializados. Foi um momento de espanto generalizado. Para elas, foi importante conhecer o que estavam consumindo sem saber e um incentivo para controlar o uso. A atividade de confecção do sal de ervas e a elaboração do mapa da cidade também foram destacadas nos relatos. RENATA achou bom mostrar a sua vida por

meio do mapa, ela pode evidenciar que, para comprar comida de qualidade, precisa percorrer um longo caminho. Ela e OLGA compartilharam que a família gostou do sal de ervas que levaram para casa e que já estão utilizando no dia a dia. Apesar de falarem que foi bom ter aprendido as receitas nas oficinas, muitas ainda não haviam tido a oportunidade de prepará-las em casa. CAMILA adorou a atividade em que foi proposta uma situação hipotética que toda a família viajava e ela se imaginava sozinha em casa por uma semana, tendo tempo para pensar e cuidar de si. GRAZIELA gostou de ter provado as frutas secas, mas revelou nunca ter encontrado para vender na região. LÚCIA destaca mais um momento que gostou, quando foi convidada a pensar nos seus sonhos e vontades. Os lanches no fim do encontro foram destacados como um bom momento por todas. E as participantes que eventualmente não puderam ir ao início ou em alguma oficina específica, falaram com pesar que gostariam de ter participado de todas as atividades.

MARIANA: “Eu gostei daquela atividade que quando eu cheguei lá eu vi aquele monte de coisa em cima da mesa.... Tinha o óleo, sal, muita coisa, achei lindo aquilo ali. Foi muito interessante. [...]. Cada coisinha estava mostrando o que tinha no alimento, então, você ia vê o que estava usando sem saber.”

RENATA: “A atividade que eu gostei mais foi daquele mapa. Deu para mostrar um pouco da nossa vida. [...] Como eu falei, a panificadora aqui, que tem qualidade mesmo, ó a distância, muito longe. [...] Eu acho que teve muita atividade boa, quem pegou mesmo assim do começo deve ter sido ótimo. Queria ter começado assim do começo.”

RENATA: “Eles estão tentando também [...] botar tipo um verdurão para vender mais barato para as pessoas, porque verdura aqui, não sendo o dia das verduras, você não pode comprar quase nenhuma [...] porque é muito caro”.

OLGA: “Eu gostei do tempero, feito na penúltima aula. Amei! Para colocar num bifezinho... hummm... O sal de ervas é uma delícia, todo mundo gostou.”

CAMILA: “A gente até se divertiu, e ainda mais naquela parte da viagem... Nossa! Adorei aquilo ali... Imaginar como seria ficar sozinha em casa por 1 semana sem ninguém, sem filhos, sem marido, só você, né. Essa foi a parte que eu gostei muito. Espero que se realize um dia... Ver como vai ser aquela coisa de você ficar só por 1 semana, pensar mais em você, cuidar mais de você, né.”

GRAZIELA: “Eu gostei mais das frutas secas, você acredita? Eu achei mais legal. [...] Eu ainda não experimentei aqui, só lá mesmo, nunca vi pra vender. Essas coisas vende mais é em feira e aqui quase não tem esse tipo de coisa.”

ELOÁ: “O que mais me interessou foi aquele dia que vocês levou o hambúrguer, o miojo®, a quantidade dos óleos, do sal que tinha [...] Porque muitas vezes, a gente pega e faz um miojo® para uma criança na hora do almoço e na janta, achando que faz bem. Mas, não faz porque tinha muito óleo, conservante...”

LÚCIA: “Aquela atividade do último encontro também foi legal, foi ótimo. Porque a gente pensa nas nossas vontades. A gente chega a voar pensando nos sonhos. ”

A avaliação das atividades e as preferências por um momento ou outro estiveram muito relacionadas com a utilização prática dos aprendizados no cotidiano. Então, quem costumava usar grande quantidade de produtos ultraprocessados¹², teve maior afinidade pela oficina que mostrava a composição desses produtos. Quem tinha dificuldade em criar novas possibilidades na cozinha, gostou das atividades em que foram trabalhadas novas preparações/novos métodos de preparo, e assim sucessivamente. Isso reforça a importância de se realizar o diagnóstico da situação, de conhecer o grupo e identificar suas prioridades para o planejamento das ações. Assim como, mostra a relevância de processos ativos e participativos, que integram teoria e prática e envolvem toda a comunidade. Essas duas questões são evidenciadas nos princípios VI e IX do MREAN – “A Educação enquanto processo permanente e gerador de autonomia e participação ativa e informada dos sujeitos” e “Planejamento, avaliação e monitoramento de ações”, respectivamente.

Percebe-se por algumas falas, principalmente nas de RENATA e GRAZIELA, o despertar de um senso crítico com relação ao acesso a alimentos de qualidade e a ausência de equipamentos públicos, como feiras e pequenos mercados, na região onde moram. Essas são questões fundamentais a serem refletidas quando se fala em alimentação adequada e saudável. E essa percepção, mesmo que singela, pode levar à ação, como é o caso de RENATA, que conta que está tentando trazer com seu grupo da igreja um “verdurão” para o Recanto das Emas.

Essa atitude de solidariedade e responsabilidade cidadã para transformação da realidade é evidenciada por Morin (2006) como um dos grandes objetivos da educação. (69)

¹² Alimentos ultraprocessados são formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes). Técnicas de manufatura incluem extrusão, moldagem, e pré-processamento por fritura ou cozimento. Exemplos: biscoitos, sorvetes, guloseimas em geral, cereais açucarados, sopas, macarrão e temperos ‘instantâneos’, molhos, salgadinhos, refrescos e refrigerantes, bebidas lácteas adoçados e aromatizados, produtos congelados, embutidos. (5)

2.4 Pontos para melhoria e recomendações

O tempo foi um dos aspectos mais destacados para melhoria em novas iniciativas. As mulheres do primeiro grupo relataram que era necessário mais tempo: ou durante o dia, ou aumentando a frequência durante a semana ou aumentando o número de oficinas. Além disso, ZAIRA sugeriu que o caderno fosse melhor explorado, com mais receitas e mais informações para quem não tem fácil acesso. DIANA e GEANI avaliaram que seria melhor um espaço mais amplo para locomoção e conforto. Para DIANA, a equipe também poderia trabalhar alguns aspectos individuais com orientações mais direcionadas. Outra sugestão explicitada foi a de formar outras turmas para dar continuidade ao trabalho. GEANI e sua filha, que participou em um momento específico da entrevista, sugeriram que uma outra possibilidade era a realização de trabalhos educativos com crianças. A filha de GEANI, que é professora, destacou a importância da presença de nutricionistas nas escolas.

ZAIRA: “Deveria ter mais tempo... Só 2 horas. E passou tão rapidinho... Uma tarde inteira seria perfeito para a gente fazer muita dinâmica e dar para passar mais coisas também. Seria bom prolongar também.”

DIANA: “Talvez, trabalhar melhor o aspecto das pessoas. Muita gente tem dificuldade para comer melhor, para emagrecer, e aí vocês podiam estar orientando melhor um a um.”

DIANA: “Seria bom formar outras turmas. [...] Seria bom que as pessoas buscassem mais... Ter essa orientação que eu tive... Foi muito bom ter aprendido, ter tido essa oportunidade, que até então eu não tinha acesso.”

GEANI: “O lugar teria que ser outro, porque eu achei muito apertadinho. [...] Se vocês pudessem começar a fazer essas palestras com as crianças, eu acho que era bem melhor; porque o velho já tá mais para lá do que para cá, a criança ainda tem uma vida inteira pela frente.”

FILHA DA GEANI: “A pessoa de fora falando, é diferente de alguém da família falar. Porque eu falar com ele, ‘vamos comer fruta’, nada... Mas se a professora dele na escola falar, ‘vamos comer fruta’, ele vai. Uma coisa que os professores sempre falam e vão continuar falando é que tinha que ter algum programa, alguma coisa para poder fazer o nutricionista ficar dentro da escola. Não só no posto de saúde.”

O tempo mais uma vez foi pontuado pelo segundo grupo como aspecto a ser melhorado. CAMILA também avaliou que um lugar com mais espaço seria mais confortável. Ela e OLGA acreditam que se fosse maior, mais pessoas poderiam participar. OLGA também apontou que faltou interesse da comunidade em aderir e permanecer no grupo.

OLGA: “Seria melhor que mais gente participasse. Eu acho que o pessoal da comunidade não colaborou muito, foi pouca gente, a metade dos que começou parou pelo meio, não foram até o fim, acho que faltou interesse mesmo da comunidade. [...] Eu também queria que voltasse. O ano que vem quem sabe a gente faz de novo?”

GRAZIELA: “Seria bom se fosse por mais tempo! Uns 6 meses, por aí. Ia ser legal.”

CAMILA: “O lugar, foi bom, mas eu diria, assim, seria melhor um lugar com mais espaço, né, pra gente ficar mais à vontade, porque a gente ficou meio que apertada, mas foi bom. [...] Poderia ter sido mais gente também.”

Todas as sugestões e recomendações que emergiram das entrevistas são importantes para ações educativas futuras, principalmente às relacionadas com o tempo do processo educativo. Neste estudo, quase todas as participantes manifestaram o desejo por mais oficinas e atividades, algumas inclusive, sugeriram que elas ocorressem com maior frequência durante a semana e com maior duração durante o dia. Esse é um aspecto que pode ser definido de forma participativa com os sujeitos no momento de planejamento das atividades, considerando os fatos e limitações de cada um, uma vez que estudos apontam que um dos principais motivos de desistência relacionado aos programas educativos é a falta de tempo dos próprios participantes. (70,71)

3. Envolvimento com o processo, significados e repercussões

3.1 Sentimentos

Os sentimentos envolvidos eram os mais diversos: euforia, bem-estar, animação, alegria, orgulho. BÁRBARA se sentiu mais disposta para fazer as coisas e cuidar da família. As preparações que DIANA aprendeu nas oficinas já fazem sucesso com outros grupos que participa.

BÁRBARA- “Nas oficinas... Eu me sentia bem, bem melhor. Me sentia ótima! Bem mais alegre. Mais, assim, animada para fazer as coisas, fazer as coisas melhores, cuidar da família. [...] Foi ótimo!”

DIANA: “Ahhhh.... [forte entonação]. Era muito gostoso, era muita alegria, a gente confraternizava, era bem legal as oficinas, as degustações, os pratos, muito bom! [...] O leite com canela aqui fez o maior sucesso. Eu levo, às vezes, para a vigília da igreja. Minha filha do céu, aí eu virei... todo mundo me vê e já associa ‘cadê o leite com canela?’ Vocês que me ensinaram como fazer.”

Alívio, distração, alegria, amizade, carinho, emoção, bem-estar, afeto e gratidão foram alguns dos sentimentos despertados no segundo ciclo de oficinas. Esteve presente também uma certa lamentação pelo fato das atividades acabarem. CAMILA, apesar de não gostar de cozinhar, se envolveu tanto com as atividades e com as pessoas que gostam de praticar a culinária, que até se esqueceu de que, na realidade, não gosta da prática. GRAZIELA não pôde participar no início, e ficou sentida por isso. RENATA compartilhou que tem a percepção de que a sociedade se afasta deles, e que essa atividade foi uma forma de aproximação. Como ela fica sempre em casa, se sente isolada, fora do mundo. As conversas e as trocas a permitiram se sentir mais em contato com a vida. Ela se sentiu acolhida e acarinhada em um contexto em que o carinho não está presente. RENATA ficou feliz em saber que existem pessoas que se preocupam com o ser humano e se sentiu instigada a fazer o mesmo.

CAMILA: “Eu não gosto de cozinhar, mas eu sou muito curiosa com as coisas que eu vejo. Às vezes, você vai pra um projeto desse aí, você se envolve muito, e aí acaba que tem as outras pessoas... uma gosta de cozinhar, outras gostam de fazer outras coisas, a gente vai conversando e vai se envolvendo e, quando a gente vê, a gente até esquece que a gente não gosta daquilo.”

GRAZIELA: “Quando a gente acostumou, já acabou, teve graça não...”

RENATA: “Eu vi que, tipo assim, além do curso, teve uma amizade, teve uma coisa boa que foi a amizade, o carinho, que vocês passaram para as pessoas... Porque aqui, a gente fica muito... a sociedade se afasta de nós. Aí eu vi que a sociedade chegou um pouco perto de nós, que aqui a gente fica muito recuado.... Quando a gente trabalha, quando você tá dentro do ônibus, você conhece outras pessoas, mas aqui, como não trabalho, fico só em casa. Quando eu comecei as aulas eu vi como eu estava fora, assim, do mundo. E a gente conversa, fica sabendo mais, como é a vida. Eu achei bonito que vocês trouxeram, o carinho, porque aqui, é como eu lhe falei, é muito difícil receber o carinho das pessoas [...] E aí foi uma coisa muito emocionante.”

RENATA: “Eu sentia muito bem, eu sentia que ainda tinha gente que estava lutando por algo, gente que se preocupava com o ser humano. [...] Uma coisa que incentiva a gente.”

De acordo com Arantes (2000), pensar e sentir são ações indissociáveis. No campo educacional, isso significa que o processo de ensino-aprendizagem ultrapassa a cognição, em direção ao território do afeto e da afetividade. Piaget (1981) advertiu que, apesar de diferentes em sua natureza, ambas as dimensões são indissociáveis. Assim, toda ação e pensamento comportam um aspecto cognitivo e um aspecto afetivo. Nessa perspectiva, o papel da afetividade para

Piaget é funcional na inteligência. Ela é a fonte de energia de que a cognição se utiliza para seu funcionamento. Ele explica esse processo por meio de uma metáfora, afirmando que “a afetividade seria como a gasolina, que ativa o motor de um carro, mas não modifica sua estrutura”. (72,73)

Pode-se perceber pelas falas das participantes que os sentimentos despertados nas oficinas geraram uma energia que estimulou tanto o interesse para um diálogo prazeroso e significativo sobre o tema da alimentação e suas dimensões, quanto uma motivação para fazer as coisas de forma diferente, cuidar da família, passar os aprendizados adiante e se preocupar consigo e com o outro.

3.2 Aprendizados

Os aprendizados do primeiro grupo vão desde como preparar comidas diferentes e mais saborosas, higienizar e conservar melhor os alimentos e se alimentar de forma mais saudável à buscar a realização de sonhos, perceber vontades, desejos, ter amizades e lidar melhor com as pessoas.

DIANA: “O que ficou foi que a gente deve de comer coisas saudáveis, as crianças falam: ‘ô mãe, porque que a senhora não faz nutrição? A senhora leva jeito...”

GEANI: “Eu sentia que aprendia algo mais. Não é porque a gente já está numa certa idade que nunca vai aprender. A vida até no dia da sua morte é um aprendizado. [...] A gente aprende a lidar melhor com as pessoas, vê a educação que a pessoa tem, a facilidade que aprende a tratar a gente bem, é um monte de coisas.... É um conjunto de aprendizado. Sobre educação, sobre a vida, sobre higiene, sobre comida, sobre bebida, sobre a relação de uma pessoa com a outra, tudo isso.”

TÂNIA: Aprendi a fazer uma comida mais diferente, eu aprendi a fazer arroz mais gostoso, ser mais amiga do outro.... Eu não sei nem falar.... Eu só sei que estava bom. [...] Aprendi lá no curso a usar tempero, cheiro verde... menina falou assim ‘ah, ela só sabe botar alho’. Agora aprendi, eu coloco os temperos...”

Os aprendizados do segundo grupo estavam relacionados a como reduzir a quantidade de sal, açúcar e gordura da alimentação e preparações; a uma nova forma de preparo de hortaliças para melhorar a aceitabilidade, principalmente para as crianças; ao desenvolvimento de receitas saudáveis; à inserção de alimentos *in natura* na alimentação; a como conviver e lidar melhor com as pessoas, entendendo o lado do outro e tentando conversar; a ter mais amor e dedicação com o próximo; a ser mais unido, entre outros.

CAMILA: “Aprendi o jeito da gente poder fazer as verduras/ legumes pras crianças que não gostam poder comer, porque elas ficam catando tudinho do prato, deu pra gente entender bastante como lidar com a situação. Aprendi também sobre a redução de muita coisa que a gente pode reduzir [...]. Você vai pôr o sal, você não tá nem preocupada se o sal tá muito ou se tá pouco, o importante é que você colocou. A gente poder observar e experimentar primeiro cada coisa que a gente for fazer pra ver o que é que precisa ser mudado.”

LÚCIA: “Abriu o olhar tanto para mim, como para as outras pessoas, a MARIANA que bota 1 litro de óleo em uma semana, gasta 4 litros de óleo em um mês, ela disse que teve mais um pouco de consciência, a GRAZIELA disse que aprendeu mais a fazer comida mais natural para os filhos dela. Foi uma coisa muito boa. Por isso, que eu acho que deveria ter mais reunião.”

GRAZIELA: “Achei legal aprender o tanto de açúcar, o tanto de óleo que vai nas coisas que a gente prepara, né, achei legal.”

OLGA: “Aprendi a conviver melhor com as pessoas, tentar entender, no caso, vai fazer uma coisa e eu não gosto, não levar para o lado pessoal, tentar conversar, se entender o tal, do pontinho lá, né [se referindo ao vídeo do ponto].”

RENATA: “Nós temos que acompanhar a alimentação das meninas, nós não estamos acompanhando, mas nós temos que acompanhar. Alimentação saudável, isso traz saúde, benefícios.”

RENATA: “Eu aprendi a ter mais amor com as pessoas, ter mais dedicação com as pessoas. A gente tem que ser mais unido, mesmo sendo diferente, mas tem que ter união.”

Pode-se perceber pelas falas de ambos os grupos que os aprendizados extrapolam a questão nutricional e alimentar e vão para outras esferas da vida. Para elas, entender o outro; ser mais dedicada, educada e lidar melhor com as pessoas; promover o diálogo e a união e cuidar da própria saúde e do próximo foram aspectos importantes captados no processo de ensino-aprendizagem. Isso vai ao encontro do que Freire (2013) propõe de construção de um novo sentido para a vida humana em sociedade. Para ele, a vocação do homem é humanizar-se, ser mais, construir-se cada vez mais livre e evoluído socioculturalmente. (68)

3.3 Mudanças na rotina e desafios

Todas as participantes do primeiro grupo relataram ter feito alguma mudança na alimentação: alteração no processo de preparação para que a comida ficasse mais saudável e ainda assim saborosa, melhora na higienização e aumento do consumo de frutas e hortaliças, diminuição no consumo de alimentos ultraprocessados, aumento no consumo de alimentos in natura, desenvolvimento de hortas caseiras, entre outras.

Algumas relatam que não é fácil mudar e que muitas vezes a rotina corrida e desgastante dificulta um maior cuidado com a alimentação. ZAIRA também aponta a questão do preço dos alimentos como uma barreira para aquisição de alimentos de melhor qualidade. DIANA e ZAIRA, com as mudanças de hábitos, emagreceram cinco quilos desde o início das oficinas.

DIANA: “Eu já tinha emagrecido 1 quilo nas oficinas... Fui fazer exames, aí a glicose deu um pouquinho alta. [...] Aí a médica pediu pra mim tirar o açúcar, mas eu não como muito açúcar... Aí ela falou assim, ‘então, deve ser a massa, tire a massa’. Tirei a massa e perdi mais 4 quilos. [...] Eu já estava com 5 quilos a mais que não era meu, a oficina de vocês com a orientação dela foi muito bom! Eu tirei o pão, eu estou só com pão integral, eu tirei mais o arroz.... Aí eu tive que colocar em prática realmente os cardápios, aí eu usei mais verduras, que eu não fazia muito no dia a dia, eu tive que colocar mais salada... aí foi fácil eu perder esses quilos [...] Estou muito mais feliz, nossa, muito mais.”

DIANA: “Aqui em casa eu tô sempre controlando ‘ah, isso fica muito tempo na prateleira do mercado, não é saudável’, eu sempre busco tomar mais sucos naturais, comer mais as coisas naturais... no lanche das meninas, eu coloco mais suco, evito salgadinho, evito essas coisas que fazem mal.”

TÂNIA: “Antigamente eu não ligava muito para verdura não. Se tinha verdura eu comia, se não... agora eu já sei, eu aprendi a fazer verdurinha gostosa, agora eu já gosto.”

ZAIRA: “A intenção era emagrecer, era entrar para aprender a alimentar melhor. E eu emagreci de lá para cá. Eu entrei na academia. Eu fazia caminhada, aí depois eu entrei na academia. Mas eu já emagreci bastante. Assim, 5 quilos. [...] É corrido. Levantar todo dia 6 horas e fazer caminhada.”

ZAIRA: “A coisa que eu mais faço hoje em dia, que eu coloco em prática é o chá. Eu tenho até umas plantinhas ali em cima, eu lavo as folhas, coloco numa garrafa. Aí eu coloco a água [...] fica uma delícia. Eu só faço chá agora só assim. [...]”

ZAIRA: “Hoje em dia, como a alimentação ficou muito cara, não dá para a gente seguir, comer do jeito que a gente gostaria. Alimentar melhor. Mas do jeito que pode a gente está seguindo.”

No segundo grupo, todas as mulheres, com exceção de GRAZIELA, apresentaram algum tipo de mudança na rotina após a ação educativa. Dentre elas, a diminuição no consumo de achocolatados, redução expressiva no uso de óleo, sal e açúcar, aumento no consumo de frutas e hortaliças, de alimentos frescos e naturais, diminuição no consumo de alimentos ultraprocessados, variação dos lanches e preparações, maior equilíbrio entre as refeições do dia, diminuição da frequência de lanches feitos fora de casa, diminuição do consumo exacerbado de carnes vermelhas e substituição por peixe e frango.

Entretanto, foram mencionadas algumas dificuldades com relação a essas mudanças. CAMILA, por exemplo, relatou certa resistência da família em diminuir o

açúcar porque todos estavam acostumados a consumir bebidas mais adocicadas. Uma alternativa que encontrou foi, em vez de colocar mais açúcar no café, por exemplo, passou a adicionar leite. LÚCIA utilizou a estratégia de pregar as receitas na geladeira para se lembrar dos encontros e aprendizados e, assim, controlar sua alimentação. Com isso, vem tentando diminuir o consumo de frituras. Contudo, desabafou que seu marido é resistente. RENATA, por sua vez, está disposta a mudar, mas não está sendo fácil por conta dos hábitos pré-existentes. Para ela, será mais viável quando conseguirem colocar um “verdura” próximo a sua residência. ELOÁ passou a refletir sobre a influência que exerce na alimentação dos filhos, e verificou que, para eles se alimentarem melhor, ela teria que mudar os próprios hábitos. ELOÁ também destacou o estímulo que teve para começar a praticar atividades físicas. GRAZIELA avaliou que a alimentação de casa não mudou porque já era controlada, sem exageros. Apesar de todas terem gostado das receitas, a maioria ainda não conseguiu colocá-las em prática devido à correria do dia a dia.

CAMILA: “No caso do Toddy®, a gente costumava por 1 copo de leite e 3 colheres de Toddy®. Ficava doce, melado. Agora, eu coloco 1 colher e já tá bom. [...] Eu reduzi bastante o uso do óleo também, porque eu gasto 6 no mês, o mês tá já, hoje acho que já é 22 e ainda tenho 3 ali.”

CAMILA: “A gente aqui tá acostumado a tomar tudo docinho. Eu gosto do suco bem doce e o café também, né. Então, é bem complicado você reduzir. Você reduz e, assim, você já sente diferente. Então agora, quando eu faço café que eu sinto que ele tá meio amargo, eu coloco leite, não tomo ele puro.”

MARIANA: Eu uso uns 2-2,5 litros de óleo mas to tentando reduzir mais ainda, entendeu? Pra usar uma no mês. [...] Aprendi a manejar mais no açúcar... estou tomando até suco sem açúcar. O meu filho ali não gosta, eu falei, ‘não, vai tomar sem açúcar, que sem açúcar faz bem pra saúde’. [...]. Eu gastava 10 quilos de açúcar em um mês. Esse mês eu usei só um.”

LÚCIA: “Essa semana mesmo eu fiz, era peixe com frango grelhado, aí depois meu marido falou assim, ‘não, deixa aí 2 pedaços que eu vou fritar’, aí depois eu olhei na panela ele fritando, eu fui e falei assim, ‘esse tanto de gordura você colocou’, parecia assim que eu estava com remorso dele ter colocado aquele tanto de óleo [...] dói no coração da gente. A gente tem que ter consciência para saúde da gente. [...] me entristece quando eu vejo ele fazendo isso.”

LÚCIA: “Antes eu passava uma vez no mercado, agora eu passou duas, três vezes para ver se tem fruta fresca, verdura, essas coisas, entendeu?”

ELOÁ: Eu chegava a usar até 4 latas de óleo por mês. Agora eu cheguei a usar 1 e meia. Aprendi a diminuir pra saúde da gente. E a comida continua gostosa.”

ELOÁ: Mudou a alimentação da casa porque pra gente se alimentar bem, os filhos também, a gente tem que se alimentar também, né. Porque não adianta a gente querer que o filho faz uma coisa se a gente mesmo não faz, não gosta. [...]. A gente aprendeu que um alimento saudável é bom para a família. Então, os lanches ficaram para de vez em quando ou então, quando a gente vai, a gente toma um açaí, uma coisinha mais leve.”

ELOÁ: “Inclusive, foi um incentivo para mim, porque quando eu vim morar com ele, eu não chegava a pesar nem 50 quilos. Aí tá, devido ter as meninas, a gente se acomoda. Eu cheguei a pesar 79 quilos. Aí agora entrei na academia, aí estou diminuindo a massa. [...] E aí eu já diminui 2 quilos e pouco.”

Relembrando o que foi dito por Freire (2001), “só aprende aquele que é capaz de aplicar o aprendido-apreendido a situações existenciais concretas”. Foi isso o que aconteceu com grande parte das educandas que se envolveram nesse processo de ensino-aprendizagem. Todas as manifestações de mudanças expressas em suas falas demonstram que elas foram capazes de aplicar o aprendido-apreendido às suas realidades, na tentativa de reinventá-las. (66)

Vale ressaltar que as mudanças relatadas foram iniciativas das próprias mulheres, instigadas pelas conversas e reflexões do grupo sobre a situação vivida.

Verifica-se que existiram mudanças de posturas relacionadas às várias etapas que compõem o sistema alimentar, desde a produção (com a implementação de hortas caseiras), à aquisição (pela procura por alimentos mais frescos e com menos conservantes), ao preparo (com a utilização de temperos naturais e técnicas de cocção mais saudáveis, redução expressiva da quantidade de óleo, sal e açúcar e melhoria da higienização dos alimentos) e ao consumo de alimentos (pela diminuição da ingestão de alimentos ultraprocessados, aumento do consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados e busca pela variedade e equilíbrio). Considerar a integralidade do sistema alimentar é um dos princípios preconizados para as ações de EAN e as mudanças supracitadas demonstram que a abordagem utilizada conseguiu contemplar o princípio. (16)

As alterações de práticas relatadas pelas mulheres também estão relacionadas às recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), principalmente as de número 1, 2, 4 e 7 – “fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação”; “utilizar óleos, gorduras, sal e açúcares em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias”; “evitar o consumo de alimentos ultraprocessados”; “desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias”, respectivamente. (5)

Percebe-se que algumas mudanças de comportamento vieram associadas à dificuldades e desafios, que tiveram que ser enfrentados no dia a dia. Entretanto,

verifica-se pelas narrativas que, concomitantemente a essas dificuldades, surgiram tentativas de superação.

De acordo com Freire (2013), os indivíduos deparam-se com barreiras que precisam ser vencidas ao longo da vida pessoal e social. Essas barreiras são chamadas “situações-limites”. Cada pessoa apresenta uma conduta frente a essa situação: algumas a percebem como um obstáculo que não querem ou não conseguem transpor, outras, já se sentem desafiadas a superá-las. Nesse contexto, a esperança é necessária, e, com ela, o distanciamento para o estabelecimento de uma postura crítica para concretização de ações que possibilitem a superação dessas “situações-limites”. Por meio dessas ações, denominadas “atos-limites”, amplia-se a liberdade e descobre-se o “inérito-viável” – o sonho utópico que existe, mas que só é possível atingi-lo a partir da reflexão-ação. Desse modo, durante o processo educativo o educador, entendendo o problema/situação, pode auxiliar o educando a visualizar essas possibilidades para a esperança e ação. (68)

3.4 Compromissos e vontades

No penúltimo encontro do primeiro grupo, cada participante refletiu sobre aspectos da vida que mereciam maior atenção e cuidado, pensaram também nas vontades e nos sonhos que tinham e, por fim, listaram alguns compromissos. Eles estavam relacionados tanto ao cuidado com a alimentação e saúde física, quando à saúde mental, espiritual e sentimentos em relação ao próximo. Percebe-se pelas falas um forte movimento em tentar concretizar esses compromissos, algumas até já conseguiram. Mas existe, em alguns momentos, a dificuldade de inserir algumas práticas na rotina tão atribulada. BÁRBARA manifestou vontade de rever as pessoas da oficina e de marcar um reencontro. DIANA explicitou desejo que as pesquisadoras levassem as atividades educativas adiante, para que mais pessoas tenham acesso. Ela também expôs que já conseguiu levar os aprendizados para a família e acredita que, aos poucos, é possível disseminar aos outros esses conhecimentos e informações.

BÁRBARA- “Os meus compromissos era agradecer mais a Deus, orar. Pedir a Deus para dar mais forças para a gente, e eu poder ter mais tempo para mim... que eu comecei a ter, que já fiz uma viagem... descansei muito. [...]”

Bordar mais [...] As caminhadas até agora não fiz... Ah!! Mas vou começar na semana que vem, vou começar na hidroginástica!!”

BÁRBARA- “Eu queria rever todo mundo. A gente pode recomeçar tudo de novo, aprender mais.”

BÁRBARA- “Agora, sempre quando eu to com vontade de fazer alguma coisa eu anoto, sempre penso, fico focada naquilo para conseguir. E, justamente, aqui não tinha cerâmica, né, e graças a Deus, pedi muito a Deus, pelo menos uma parte já estamos conseguindo.”

TÂNIA:” Eu to fazendo os compromissos, agora até to correndo... Todo dia eu faço.”

DIANA: “O meu compromisso era falar pros meus filhos que eu os amava, era fazer ginástica, uma caminhada, [...] e introduzir mais saladas nas minhas refeições... Eu tenho cumprido direitinho. Só a caminhada que não... Eu sei que é bom para o corpo e para a mente, mas eu ainda não consegui me adaptar... Falta organizar a rotina.”

DIANA: “Que vocês levem a boa nova, né, de natureza, de comer saudável, que levem adiante, porque muitas pessoas não conhecem, não tem a noção do quanto é bom. [...] E eu fico pensando que a pessoa não tem acesso, né, à nutrição, acesso de como saber comer. Aí vai comendo errado, errado, vai adoecendo, né? [...] Não desistam, continuem, porque é um trabalho de formiguinha... Eu já passei pra família, né? E aí vai devagarzinho chegando lá”.

No segundo grupo, não houve um momento específico para o registro dos compromissos que seriam assumidos, mas, no último encontro foi criado um espaço para se falar de sonhos, vontades, desejos e aspectos da vida que mereciam um olhar mais cuidadoso. Durante as entrevistas, as educandas compartilharam vontades de melhorar a alimentação, de realizar as refeições com todos os membros da família reunidos na mesa, de fazer cursos, de se profissionalizar e de se ter mercados para aquisição de gêneros alimentícios de melhor qualidade perto de casa.

OLGA: Uma coisa que precisa mudar é [...] a gente não tem aquele negócio de sentar juntos para as refeições, é todo mundo separado, um come na escada, outro come lá no computador, outro no sofá olhando a televisão, às vezes a comida acabou: ‘uai, cadê a comida?’ é porque estava olhando para a televisão. [...]. Eu ainda não tenho a cozinha, não tenho mais a mesa, mas quando tiver eu vou praticar... todo mundo vai sentar na mesa junto. A hora da refeição é hora de comer.”

RENATA: “Aqui tem supermercado, mas são tudo caro, você entra aí só dá para comprar as coisas que faltam. Tá faltando, assim, um mercado mesmo, um verdurão, uma qualidade melhor [...] Porque aí a dona de casa, ‘ah, amanhã eu compro, ah, depois eu compro’, aí passa 5/10 dias comendo errado. Não é nem o dinheiro, o dinheiro tem, está faltando é onde comprar, porque, pra ir caminhando com as crianças é longe.”

O caráter dos compromissos estabelecidos e as vontades compartilhadas também estão relacionados a aspectos que envolvem a saúde integral, a

alimentação e suas múltiplas dimensões e a humanização, demonstrando a intenção das educandas em continuar refletindo, evoluindo e transformando sua realidade, as pessoas ao redor e o mundo.

CONCLUSÃO

Pode-se perceber por meio da análise das percepções das educandas que o processo de ensino-aprendizagem desenvolvido permitiu problematizar e gerar reflexões sobre o contexto da alimentação e saúde dessas mulheres e, de maneira mais ampla, sobre como a própria vida se organizou e tem sido vivida. Além disso, as oficinas promoveram momentos de refúgio de uma rotina doméstica pesada e o resgate de sonhos e vontades.

As reflexões e os aprendizados obtidos ultrapassaram as fronteiras cartesianas da nutrição e exploraram outras dimensões da alimentação, da saúde e da vida, instigando a humanidade.

Ao longo do processo, de uma forma lúdica e participativa, as educandas puderam se perceber como protagonistas de sua realidade e capazes de adotar posturas proativas de autocuidado e transformação do seu contexto, aplicando o aprendido-apreendido a situações concretas. As mudanças de comportamento envolveram várias etapas que compõem o sistema alimentar e as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira.

A composição da equipe, a condução das oficinas, as atividades desenvolvidas e as confraternizações foram muito bem avaliadas. Os grupos de mulheres também destacaram alguns pontos para melhoria que merecem atenção em ações de EAN futuras. Esses pontos estão relacionados, principalmente, à questão do diálogo horizontal entre educando e educador e à duração do processo educativo.

As discussões levantadas no presente estudo, entretanto, precisam ser avaliadas a partir das limitações das técnicas que foram utilizadas. A entrevista semiestruturada realizada por uma das educadoras, por exemplo, mesmo com todo cuidado e preparação, pode ter exercido alguma influência (consciente ou não) nas

respostas fornecidas pelas interlocutoras. Entretanto, essa situação também pode ter possibilitado maior empatia e intimidade para as trocas e melhor utilização do instrumento de coleta.

Além disso, como existe um roteiro de perguntas pré-estabelecido para as entrevistas, questões relevantes às educandas podem não ter sido contempladas. De todo modo, ao final de cada coleta, as mulheres foram convidadas a compartilhar outros aspectos que consideravam importantes e que porventura não tenham sido mencionados no roteiro. Com relação à técnica de análise de dados, foi possível interpretar o conteúdo manifesto, mas não o conteúdo latente (o não dito) das falas. Também cabe ressaltar que esta é uma dentre tantas percepções que podem ser extraídas do material coletado, sendo esta análise fruto das reflexões da observadora-autora no âmbito de sua realidade.

Espera-se, por fim, que as contribuições deste trabalho reduzam o hiato exaustivamente registrado em estudos entre as formulações das políticas públicas e os discursos e as ações que são desenvolvidas no âmbito local, e possibilitem o desenvolvimento de ações que considerem os princípios e diretrizes do MREAN.

ESTUDO 2

REFLEXÕES SOBRE O FAZER EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: A PERCEPÇÃO DE EDUCADORAS SOBRE AÇÃO DESENVOLVIDA COM MULHERES ¹³

Autores:

- Luiza Lima Torquato

Nutricionista. Mestranda do Programa de Pós-graduação em Nutrição Humana da Universidade de Brasília - PPGNH/UnB

- Elisabetta Recine

Nutricionista. Doutora. Professora Adjunta do Departamento de Nutrição da Universidade de Brasília - NUT/UnB

Instituição:

Universidade de Brasília - Campus Universitário Darcy Ribeiro

Faculdade de Ciências da Saúde, Departamento de Nutrição

Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição (OPSAN/UnB)

Núcleo de Medicina Tropical e Nutrição - Sala 9

CEP: 70910-900 - Asa Norte - Brasília – DF

Telefone: (61) 3107-0087

¹³ Desenvolvido com apoio financeiro da Chamada nº 027/2012 do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico e do Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome.

RESUMO

Introdução: Estudos apontam para a existência de um hiato entre as teorias e formulações das políticas públicas de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) e as ações desenvolvidas em âmbito local. Essa situação motivou o desenvolvimento de um trabalho de pesquisa-ação planejado e executado com a participação ativa das pessoas envolvidas, à luz do Marco de Referência de EAN para as Políticas Públicas.

Objetivo: Analisar, sob a perspectiva do educador, o processo de ensino-aprendizagem e as repercussões de uma ação de EAN para identificação de limites, desafios e aprendizados.

Métodos: Estudo de caso reflexivo-interpretativo de abordagem qualitativa conduzido com 4 educadoras que organizaram e atuaram como facilitadoras da ação de EAN. Foram realizadas entrevistas individuais do tipo semiestruturada que foram analisadas por meio da análise de conteúdo. Os resultados foram organizados em categorias, sintetizados e interpretados.

Resultados: Educadoras evidenciaram a importância do ir ao campo, do diagnóstico local, da escuta sensível, do diálogo horizontal, bem como do trabalho em equipe multiprofissional e multidisciplinar pautado na cooperação, confiança, ética e cuidado para o desenvolvimento de ações educativas que sejam adequadas às especificidades e necessidades de cada grupo.

Conclusão: O processo escolhido e desenvolvido possibilitou a concretização de uma pesquisa-ação condizente com os princípios do próprio método, da equipe e do Marco de Referência, gerando possibilidades reais de reflexão e transformação para as educandas e educadoras.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional; Educadoras; Educação em Saúde; Alimentação e Nutrição; Pesquisa-ação; Mulheres.

INTRODUÇÃO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN), campo de ação da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN)¹⁴ e da Promoção da Saúde¹⁵, tem sido considerada uma das estratégias fundamentais para prevenir e controlar os problemas alimentares e nutricionais contemporâneos e proporcionar ao indivíduo e aos grupos populacionais uma perspectiva ampliada e sistêmica da alimentação, que contribua para a promoção da prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. (16,19)

De acordo com o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (MREAN), documento lançado em 2012, que reflete e orienta o conjunto de iniciativas de EAN, as práticas devem fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que incorporem os conhecimentos populares, que sejam contextualizados nas realidades, que favoreçam o diálogo e que possibilitem a integração permanente entre teoria e prática. Essa participação ativa e crítica frente a diferentes situações contribui para o aumento da capacidade de interpretação e análise do sujeito sobre si e sobre o mundo e para a construção de sua autonomia. (16)

Contudo, apesar da potencialidade da EAN, evidencia-se um hiato entre as teorias e as formulações das políticas públicas relacionadas com a temática e as ações desenvolvidas em âmbito local. No mesmo ano de lançamento do MREAN, foi divulgado um ensaio que refletiu sobre as práticas de EAN vigentes no País, identificando as tendências teóricas e metodológicas que norteavam as ações educativas. Esse estudo, realizado por Santos (2012), confirmou o que já era registrado na literatura da área: as práticas ainda não acompanham os discursos e

¹⁴ Segurança Alimentar e Nutricional é a realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde, que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis. (6)

¹⁵ Promoção da saúde é uma estratégia de articulação transversal na qual se confere visibilidade aos fatores que colocam a saúde da população em risco e às diferenças entre necessidades, territórios e culturas presentes no nosso País, visando à criação de mecanismos que reduzam as situações de vulnerabilidade, defendam radicalmente a equidade e incorporem a participação e o controle sociais na gestão das políticas públicas. (29)

formulações políticas. (16,19)

Ao analisar publicações nacionais relacionadas à EAN para identificar tendências que norteiam as ações, Santos (2012) pôde verificar que a maioria dos modelos de intervenções eram baseados em palestras e cursos com métodos expositivos, de forma que as informações e conhecimentos eram transmitidos de forma mecânica e unidirecional aos participantes. Além disso, as atividades eram voltadas para a prevenção de doenças específicas e redução de suas incidências e prevalências na população. Ou seja, convencia-se os sujeitos a aderir a um projeto dietoterápico para evitar o adoecimento e morte, contrapondo-se à intenção da promoção, que é potencializar a alimentação adequada e saudável, a saúde, o bem estar e qualidade de vida. (19)

O ensaio também constatou que o referencial teórico-metodológico dos estudos era pouco explicitado, sendo predominantes relatos de experiências de ações educativas e/ou avaliações de caráter quantitativo das intervenções. Essas avaliações baseavam-se principalmente em dados quantitativos sobre as mudanças de comportamento e/ou em parâmetros antropométricos, bioquímicos e/ou clínicos, claramente relacionados ao modelo biomédico tradicional. (19)

Santos, ainda identificou uma hegemonia de intervenções que visavam mudanças no comportamento alimentar a fim de ampliar “a adesão ao tratamento dietoterápico”. Contudo, Reiners *et al* (2008 *apud* Santos 2012) alertam que a abordagem de adesão/não adesão deixa a cargo do paciente a responsabilidade pelo resultado, e que os profissionais deveriam promover uma compreensão mais aprofundada sobre a problemática, uma vez que outros determinantes estruturais podem afetar o comportamento alimentar. (19)

Por fim, a pesquisadora relatou publicações que tratavam de experiências de EAN na atenção básica em saúde que expressavam elementos da promoção da saúde e referenciais teóricos da educação popular. Todavia, evidenciava-se que, por vezes, a prática das ações continuava a expressar um modelo autoritário e normativo. (19)

Essas observações vão ao encontro dos achados de Alzate Yepes (2006 *apud* Santos 2012) que, ao analisar 45 experiências internacionais de intervenções educativas em saúde e nutrição publicadas em revistas científicas, verificou que a

maioria das ações não explicitava os referenciais teóricos-pedagógicos utilizados ou, se apresentavam, por vezes a teoria não correspondia à prática proposta, revelando incoerências no desenvolvimento da estratégia educativa. (19,74)

As constatações supracitadas somam-se à preocupação referente ao lugar da EAN na formação do nutricionista. De acordo com Santos (2013), a pouca literatura sobre o tema mostra que, no fluxo curricular, a EAN é reduzida a uma disciplina, e são incipientes os referenciais teórico-metodológicos que a sustenta, assim como os cenários de prática. O MREAN elenca outros desafios relacionados à formação em EAN: dificuldade de articulação entre outros campos do conhecimento, hegemonia da abordagem biomédica, dificuldade em tornar a EAN transversal no projeto político pedagógico dos cursos, fragilidade nas articulações entre ensino, pesquisa e extensão e pouca produção científica e estudos de impacto. (16,47)

Além disso, sabe-se que a maioria dos docentes de EAN não tem formação específica na área de educação. Essa é uma característica do ensino superior no País, uma vez que é praticamente inexistente o preparo pedagógico para os professores universitários, fato que contribui para fragilidades no processo educativo. Ressalta-se, ainda, que há poucos exemplos da EAN como linha de pesquisa específica nos programas de pós-graduação em nutrição, corroborando para a insuficiente produção científica na área. (19,47,75,76)

Nesse contexto de perceptíveis avanços, mas de grandes desafios para a EAN, Santos (2013) constata a necessidade de desenvolvimento de estudos e pesquisas que proponham novas estratégias educacionais em consonância com os princípios e diretrizes do MREAN. A autora também destaca que os modelos avaliativos atualmente utilizados nas ações de EAN inspiram-se em “estudos epidemiológicos de intervenção, que não são sensíveis o suficiente aos componentes subjetivos inerentes ao campo de ensino-aprendizagem da educação, pleno de sentidos e significados que compõem a ação humana”. Desse modo, constata a necessidade de se desenvolver e aplicar novas metodologias de avaliação mais condizentes a esses componentes. (47)

As reflexões da literatura sobre o tema associadas ao incentivo recebido pela Chamada CNPq/MDS-SESAN nº 027/2012, que financiou projetos de pesquisa que promovessem o desenvolvimento científico e tecnológico e inovação em EAN,

proporcionaram a realização do projeto “A mulher e as dimensões do espaço social alimentar”. Este projeto teve o objetivo de desenvolver e implementar abordagens participativas de EAN a partir da identificação e caracterização dos saberes, escolhas e práticas alimentares domiciliares estabelecidas no espaço social alimentar de um grupo de mulheres da cidade do Recanto das Emas - região administrativa do Distrito Federal (DF). (33,34)

Desse modo, este estudo tem como objetivo analisar, sob a perspectiva do educador, o processo de ensino-aprendizagem e as repercussões da ação de Educação Alimentar e Nutricional realizada.

Espera-se que as contribuições deste trabalho gerem reflexões sobre métodos e técnicas que possam ser desenvolvidas e possibilitem a identificação de limites, desafios e aprendizados para a realização de ações de EAN que considerem os princípios do MREAN.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo de caso reflexivo-interpretativo de abordagem qualitativa conduzido com quatro das cinco pesquisadoras que organizaram e atuaram como facilitadoras da ação de EAN “A mulher e as dimensões do espaço social alimentar: um instrumento para abordagens participativas em EAN”, denominadas educadoras. A pesquisadora-autora deste estudo, apesar de ter participado das ações de EAN como educadora, não se incluiu como sujeito desta pesquisa, participando, então, como observadora que desempenhou papel ativo na coleta, análise e interpretação dos dados que serão apresentados.

A ação educativa foi realizada em dois grupos de diferentes instituições do Recanto das Emas/DF. O primeiro grupo era composto por mulheres da turma de bordado e costura de uma organização sem fins lucrativos que promove a inclusão social e econômica de mulheres (grupo 1). E participaram do segundo grupo mães e avós de alunos de uma escola onde são realizadas ações educativas com crianças e adolescentes em horário oposto ao período escolar (grupo 2).

Cada ciclo de oficinas foi constituído por oito encontros com duração aproximada de duas horas e contou com a participação inicial de dez mulheres. As oficinas do primeiro grupo aconteceram de abril a julho de 2014. Na ocasião, dez mulheres iniciaram o processo e sete concluíram. Já o segundo grupo aconteceu de março a maio de 2015. Neste ciclo, das dez mulheres que iniciaram o processo, oito participaram até o final.

Após a conclusão das oficinas, foram realizadas entrevistas individuais do tipo semiestruturada com as educadoras. Os questionamentos presentes no roteiro de perguntas estavam relacionados à motivação para elaboração do projeto e suas expectativas; como se deram os processos de escolha dos participantes e lócus de pesquisa; estratégias para definição da abordagem teórico-metodológica; como aconteceu o planejamento das atividades que seriam desenvolvidas; percepções com relação à execução das oficinas e à participação das educandas; avaliações gerais do projeto; aprendizados; e, repercussões geradas após as oficinas.

Todas as entrevistas foram realizadas pela pesquisadora-autora deste trabalho, gravadas em áudio após consentimento das interlocutoras e transcritas integralmente, sendo devidamente checadas quanto à fidedignidade do relato.

As falas das educadoras foram analisadas por meio da análise de conteúdo proposta por Bardin (1977). Após a leitura repetitiva dos dados obtidos, o material foi codificado, e, em seguida, organizado em categorias que possuíam os seguintes requisitos: exclusão mútua, homogeneidade, pertinência, produtividade e objetividade e fidedignidade. Posteriormente, foi possível elaborar um texto síntese que expressou o conjunto de falas sobre o tema e possibilitou a interpretação dos dados. (57)

Os temas que emergiram da análise foram organizados nas seguintes categorias e subcategorias:

1. Motivação e expectativas com relação ao projeto e escolha da abordagem teórico-metodológica (categoria)
2. O processo educativo (categoria)
 - 2.1. O Planejamento das oficinas (subcategoria)
 - 2.2. Percepções sobre as educandas e atividades desenvolvidas (subcategoria)

- 2.3. Avaliação das oficinas e do processo de ensino-aprendizagem (subcategoria)
- 2.4. Aspectos para aprimoramento da prática (subcategoria)
- 3. Repercussões do projeto e sentimentos envolvidos (categoria)
- 4. Aprendizados (categoria)

Este estudo foi submetido e aprovado às normas do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos - parecer nº 1.178.760

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Todas as quatro educadoras concordaram em realizar a entrevista. As três primeiras eram docentes e participaram dos dois ciclos de oficina. A quarta educadora era estudante-bolsista e participou apenas no segundo momento. A caracterização de cada uma encontra-se disponível no Quadro 01. Seus nomes foram substituídos por códigos e nomes fictícios para preservação das identidades.

Estudo 2 - Quadro 1 - Caracterização das educadoras entrevistadas - Recanto das Emas/DF - 2015

Caracterização das educadoras				
Momento	Participantes	Idade (anos)	Ocupação	Área de formação
1 e 2	E1 - ESTER	55	Docente	Nutrição – ênfase em saúde coletiva
1 e 2	E3 - ALICE	47	Docente	Nutrição – ênfase em nutrição clínica
1 e 2	E2 - JÚLIA	38	Docente	Direito
2	E4 - GISELE	23	Estudante	Ciências Sociais – ênfase em nutrição clínica

Todas as educadoras eram do sexo feminino, três eram docentes e uma estudante, de diferentes áreas de formação (direito, ciências sociais e nutrição – uma com ênfase em saúde coletiva e outra em nutrição clínica) com idades entre 23 e 55 anos.

1. Motivação e expectativas com relação ao projeto e escolha da abordagem teórico-metodológica

Quando saiu o edital do CNPq, ESTER convidou ALICE e JÚLIA para submeter um projeto à chamada. Após conversarem sobre várias possibilidades e interesses, a temática de alimentação e gênero foi a que pareceu mais instigante.

As mulheres, no ponto de vista de ESTER, são peças fundamentais na história do cuidado da família, por isso, assumem um papel central na agenda da SAN e da Promoção da Alimentação Saudável. Para ela, quando se cria um senso comum de que uma das causas da piora da alimentação, nos dias atuais, foi a emancipação feminina e a ida da mulher para o mercado de trabalho, abre-se mão de uma importante reflexão sobre a divisão do trabalho por gênero. Por que se atribui exclusiva ou principalmente às mulheres a responsabilidade pelo cuidado com a alimentação? JÚLIA aponta que a desigualdade social do trabalho por gênero ainda é muito profunda e avalia que o tema no contexto da alimentação é pouco explorado. Para ela, essa desigualdade pode ter fortes implicações nos significados e representações da alimentação para as mulheres.

Desse modo, elas compartilharam que a intenção do projeto era conhecer como as mulheres se percebiam no papel de mãe, esposa e cuidadora e qual o sentido da alimentação em suas vidas. Além disso, tinha-se o interesse de compreender as dinâmicas envolvidas nesse processo, com o objetivo de identificar os espaços sociais alimentares e as lógicas que os definem e, assim, adotar abordagens educacionais problematizadoras e ativas que contribuíssem para a promoção da alimentação adequada e saudável e da saúde, em um contexto mais amplo.

JÚLIA: “A ideia era trabalhar com mulheres, analisando o que era esse conceito novo de um espaço social alimentar, como é que essas mulheres compreendiam a sua relação com a comida, que circuito alimentar era esse, onde elas acessavam os alimentos, o que era bom, o que era ruim, quais desafios... Era uma expectativa de estar com essas mulheres, de partilhar com elas, era um desafio conceitual novo, metodológico novo. Tinha a ver também com uma necessidade de estar olhando para segurança alimentar e nutricional com olhar feminino. O olhar feminino para o feminino.”

De acordo com Poulain (2003), a alimentação apresenta dois condicionantes principais: um relacionado ao “estatuto do onívoro”, imposto ao indivíduo por

mecanismos bioquímicos, nutricionais e fisiológicos, que deixa um espaço para a cultura se manifestar, e outro representado pelos condicionantes ecológicos, do ambiente no qual os indivíduos estão instalados. (35)

Essa conexão bioantropológica de um grupo de pessoas ao meio no qual vivem é chamado de “espaço social alimentar”. Esse é o espaço de liberdade que os indivíduos apresentam para assumir suas escolhas ligadas à alimentação e a zona de interação entre condicionais biológicos, fisiológicos, culturais e ecológicos. (35)

Dessa forma, entre o habitat natural e o consumo, o alimento segue uma trilha social e por ela sofre uma série de transformações. A cada etapa dessa trilha, diversos atores interagem, estabelecendo a lógica dos circuitos ou canais em função de suas representações de necessidades, desejos e de seus papéis sociais. (35)

Portanto, é fundamental identificar o espaço social alimentar e as lógicas que o definem para a definição e o planejamento de ações de EAN que sejam mais condizentes com as realidades vividas, contextualizadas e significativas.

Para isso, o grupo de educadoras resolveu trabalhar com a pesquisa-ação, um dos tipos de pesquisa da abordagem qualitativa que articula o pesquisador, o campo de pesquisa e, conseqüentemente o pesquisado. Esse modelo é baseado em uma relação dialética entre pesquisa e ação, que, na vida social, tem caráter de conscientização e, portanto, de transformação da realidade. Nele, os sujeitos, ao pesquisarem sua própria prática, produzem novos conhecimentos e, ao fazê-lo, apropriam-se e os ressignificam, produzindo novos compromissos, de cunho crítico, com a realidade em que atuam. (77)

Como um dispositivo de transformação, a pesquisa participativa se afirma como um ato político, uma proposta de atuação construtiva, sugerindo uma proposta de intervenção de ordem micropolítica na experiência social. (41–43)

Nesse contexto, Rocha e Aguiar, citados por Paulon (2005), afirmam:

“o pesquisador apresenta-se como um intelectual orgânico às causas populares, e a pesquisa-ação se traduz em um método potencializador na organização de espaços de participação coletiva. Política e educação, política e organização de comunidades, constituem-se em relações possíveis para transformar a realidade”. (78)

Para Thiollent (1986), a pesquisa-ação se caracteriza por uma ampla e explícita interação entre os pesquisadores e as pessoas implicadas na situação

investigada. Dessa interação, resulta a ordem de problemas a serem pesquisados e as soluções a serem encaminhadas sob forma de ação concreta. O objeto de investigação não é constituído pelas pessoas e sim pela situação social e pelos problemas de diferentes naturezas encontradas nessa situação e há, durante o processo, um acompanhamento das decisões, das ações e de toda a atividade intencional dos atores da situação. Por fim, Thiollent frisa que pesquisa-ação não se limita a uma forma de ação (risco de ativismo): “pretende-se aumentar o conhecimento dos pesquisadores e o conhecimento, ou o ‘nível de consciência’, das pessoas e dos grupos considerados”, servindo de instrumento de mudança social. (44)

2. O processo educativo

2.1 O Planejamento das oficinas

JÚLIA acredita que “não é possível florescer dentro de um gabinete”. Ela avalia que a pesquisa de campo é trabalhosa, tem vários desafios, é cansativa, pode gerar inquietações, mas também instiga, mobiliza o pensamento, exercita a humanidade e refina o olhar do pesquisador. Para o grupo, era importante ir a campo, estar com as mulheres, conhecer as realidades, vivenciar o que elas pensavam e sentiam, e olhar para a SAN em uma perspectiva feminina.

Quando o grupo escreveu o projeto, foi desenhada uma linha de trabalho generalista. Em vez de roteiros de atividades com procedimentos e objetivos pré-estabelecidos, foram levantados aspectos que precisavam ser considerados e contemplados na ação. Dentre eles, as pesquisadoras achavam fundamental que a abordagem desse voz aos sujeitos, os grandes conhecedores da situação local, e que as ações pudessem ser ajustadas ao longo do desenvolvimento das atividades, a partir do que se observasse na realidade e no diálogo com as mulheres.

A equipe de educadoras também achava importante trabalhar com memórias alimentares; abordar as diferentes dimensões que compõe a alimentação e o sistema alimentar em sua integralidade; montar mapas afetivos relacionados aos espaços sociais alimentares; e trabalhar com a promoção do autocuidado e autonomia. Além disso, tinham como premissa que o enfoque da intervenção não

seria voltado para a prevenção de doenças ou recuperação de saúde; composição de alimentos; prescrição de dietas; ou aconselhamento nutricional. Isso só aconteceria caso fosse uma necessidade do grupo e fizesse sentido para elas.

Essa forma de trabalhar preocupou a equipe no início. Elas entendiam a importância do método qualitativo e de suas escolhas, mas se questionavam como seria realizada a prática.

JÚLIA: “A ideia era romper um pouco com essa coisa prescritiva, de um cardápio específico determinado. Você tem que fazer isso, tem que fazer aquilo. Era começar por outro ponto de partida. Isso afrontou um pouco a gente no começo, porque a nossa formação como pesquisadora nos coloca às vezes num caminho muito orientado. [...] Então, uma preocupação era: como ter um método que proporcionasse uma aproximação da realidade, que fosse o mais próximo possível da vida das pessoas, que conseguisse captar de uma forma organizada aquilo que a gente via que elas nos mostravam, mas que ao mesmo tempo permitisse uma dose de flexibilidade?”

Santos (2013), nesse sentido, destaca a necessidade de desenvolvimento de estudos que deem conta das experiências e vivências dos sujeitos e que exijam dos pesquisadores a disposição de lidar com o ineditismo da experiência humana. Para a autora, essa “abertura” a objetos de estudo que se situam dentro de outros paradigmas de ciência e que utilizam novas posturas teórico-metodológicas não significa achar que “tudo é possível”. (47)

“Trata-se de aprofundar uma discussão epistemológica de maneira a promover um rigor de ciência na qual os critérios de cientificidade e de verdade vigentes, de fundamento positivista, possam ser profunda e responsavelmente repensados”.

Esse pensamento dialoga com Barbier (2002), que aponta que o rigor é fundamental na pesquisa-ação: rigor na implicação dialética do pesquisador; nos campos conceituais e teóricos; na avaliação permanente da ação; rigor para manter a tríplice da escuta-ação científica, filosófica e mitopoética (relacionada à construção simbólica da identidade humana), dentre outros pontos essenciais. Desse modo, era importante que a equipe de pesquisadoras se atentasse a esse rigor científico, que também é necessário em pesquisas qualitativas. (79)

Antes de iniciar as oficinas, o grupo de educadoras resolveu se reunir para vivenciar um pouco do processo que seria desenvolvido na cidade do Recanto das Emas/DF. Como a intenção era que as educandas acessassem inicialmente

algumas lembranças, preferências e sentimentos relacionados à alimentação, as pesquisadoras se encontraram para perceber a afetividade presente nas suas próprias relações com a comida, percorrendo, juntas, o processo de acesso às memórias.

Na ocasião, cada uma levou fotos e alimentos que ilustravam algumas recordações ou sentimentos relacionados ao comer. Narrativas atravessadas por subjetividades e memórias revelaram alegrias, saudades e, por vezes, um fio de tristeza. O entusiasmo do diálogo era proporcional ao receio que se acendia de como lidar com essas questões em momentos tão breves como as oficinas. Para JÚLIA, esse momento foi fundamental.

JÚLIA: “Íamos trabalhar com memória alimentar, com afeto. Então, pensamos: como é que nós acessávamos nossas memórias? A gente se reuniu pra lembrar disso. Cada uma levou uma foto. E aí, uma das coisas que eu me dei conta é, como é difícil. Às vezes eu acho que isso é o grande pulo do gato nesse processo: você se permitir vivenciar um pouco do que vivencia o seu sujeito de pesquisa. É por isso que é tão profundo.

Indagações e receios semelhantes puderam ser observados em estudo sobre percepções de professores e alunos sobre a adolescência e sua influência nas relações entre esses sujeitos. Melo e Cruz (2014) questionavam-se como iriam garantir o rigor científico à investigação que iriam fazer sem comprometer a vivência, como assumiriam a objetividade da pesquisa científica sem erigir um muro entre quem pesquisa e os participantes, quais seriam os instrumentos de coleta que possibilitariam a expressividade real? A pesquisa qualitativa, nesse contexto, é vista como uma possibilidade para adentrar a dimensão da 'linguagem do sentido', uma vez que possibilita “ao investigador verificar como as pessoas avaliam uma experiência, ideia ou evento; como definem um problema e quais opiniões, sentimentos e significados encontram-se associados”. (80,81)

A equipe de pesquisadoras avaliou que as oficinas precisavam começar com um processo de aproximação para que fosse estabelecida uma cumplicidade, uma empatia e uma certa identidade tanto entre educadoras e educandas quanto entre elas. Era necessário que todas se sentissem à vontade para referenciar suas questões, histórias, memórias e práticas. Desse modo, nos primeiros encontros, foram realizadas dinâmicas para o grupo se conhecer melhor, conversar e criar vínculos. Para ESTER, um aspecto importante nesse primeiro momento era

estabelecer uma relação de igual para igual entre as pesquisadoras e as mulheres. A intenção era que elas compreendessem que cada pessoa do grupo sabia alguma coisa e que os conhecimentos presentes seriam colocados à disposição de todas.

ESTER: "...uma coisa importante era quebrar essa posição, 'ah elas são lá da universidade, elas são isso, elas são aquilo', a ideia era a seguinte: 'a gente sabe alguma coisa, vocês sabem outras e vamos botar tudo isso à disposição de todas nós'. [...] Como elas já se conheciam um pouco no primeiro grupo, a gente também criou oportunidades delas se conhecerem de outras maneiras, dentro da lógica de que a gente sempre tem alguma coisa nova para conhecer no outro."

Esse processo de aproximação baseado na participação, colaboração e em conversas horizontais fundamentam-se pedagogicamente nas ideias de Freire (2013) a respeito do diálogo. Para ele:

"O diálogo entre educadores e educandos não os torna iguais, mas marca a posição democrática entre eles. Os professores não são iguais aos alunos por n razões, entre elas, porque a diferença entre eles os faz ser como estão sendo. Se fossem iguais, um se converteria no outro. [...] Diálogo, por isso mesmo, não nivela, não reduz um ao outro. Nem é favor que um faz ao outro. Nem é tática manhosa, envolvente, que um usa para confundir o outro. Implica, ao contrário, um respeito fundamental dos sujeitos nele engajados, que o autoritarismo rompe ou não permite que se constitua. [...] A relação dialógica, porém, não anula, como às vezes se pensa, a possibilidade do ato de ensinar. Pelo contrário, ela funda esse ato, que se completa e se sela no outro, o de aprender, e ambos só se tornam verdadeiramente possíveis quando o pensamento crítico, inquieto, do educador ou da educadora não freia a capacidade de criticamente também pensar ou começar a pensar do educando." (68)

Desse modo, uma vez que se reconhece que educadores e educandos entram em uma relação dialógica e democrática, todos os saberes e experiências são reconhecidos, valorizados e colocados à mesa. A partir disso, "os sujeitos dialógicos aprendem e crescem na diferença, sobretudo, no respeito a ela" - Freire (2008). Em torno dessas singularidades, realizam uma reflexão conjunta, trilhando colaborativamente o processo de aprendizagem. (22)

Outra questão que merece ser aprofundada nesse sentido é o princípio da cooperação. De acordo com Henderson (1996), a cooperação, mais que uma tendência contemporânea, é uma necessidade que deve ser nutrida e permanentemente sustentada para o aprimoramento das relações humanas em todas as suas dimensões e nos mais diversificados contextos. (82)

A antropóloga Margaret Mead (2003), ao analisar diferentes sociedades, concluiu que os vários graus de competitividade e de cooperatividade existentes são determinados pelas respectivas estruturas sociais, entendendo essas estruturas como resultado das ações e das relações de um grupo social. Nesse contexto, percebe-se que o indivíduo é socializado e socializa seus semelhantes para a cooperação e/ou para a competição por meio da educação, da cultura, da informação, dentre outros. Desse modo, é importante que ações educativas criem oportunidades para se exercer uma nova maneira de olhar os outros e a si mesmo, para então alterar a maneira de conviver e de cooperar consigo, com o outro, com o ambiente e com toda a comunidade humana. (83)

A partir da aproximação inicial, foi possível compartilhar as expectativas com relação às atividades que seriam realizadas. Dessa forma, temáticas e estratégias condizentes com as características e necessidades do grupo foram sendo pensadas entre a equipe de pesquisadoras e as mulheres. As questões que apareciam nos diálogos e nas dinâmicas eram elementos para o planejamento das atividades para o encontro seguinte. Ao longo de cada encontro, também se realizava uma rápida avaliação das oficinas, momento em que novas demandas eram detectadas para serem trabalhadas. Desse modo, ESTER ressalta que era possível olhar o que aconteceu, o que marcou e os aspectos que eram mais discutidos para a criação do roteiro do encontro seguinte e para o direcionamento das ações futuras.

Essa dinâmica de planejamento orientou as oficinas de todo o primeiro grupo. No segundo, os roteiros do primeiro grupo eram utilizados como referência e adaptados conforme as novas demandas e necessidades que surgiam.

Essa forma de trabalho se relaciona ao método espiral da pesquisa-ação, inspirado por Lewin (1931) citado por Barbier (2002), composto pelas fases de: planejamento, ação, observação, reflexão e, depois, de novos planejamentos com a experiência em curso. De acordo com Barbier (2002) “o rigor da pesquisa-ação repousa na coerência lógica empírica e política das interpretações propostas nos diferentes momentos da ação”. (79)

O roteiro de cada oficina era montado pelas pesquisadoras também de forma participativa. Nele, eram definidas as atividades que seriam desenvolvidas no encontro, quem as realizaria, os materiais necessários e os objetivos a serem

atingidos. O quadro a seguir, apresenta o resumo dos objetivos e das atividades desenvolvidas em cada uma das oficinas do grupo 1 e 2.

Estudo 2 - Quadro 2 - Objetivos e atividades desenvolvidas nas oficinas de cada ciclo - Recanto das Emas/DF - 2014/15

Nº da oficina	Objetivos	Atividades desenvolvidas - grupo 1 -	Atividades desenvolvidas - grupo 2 -
1	<ul style="list-style-type: none"> - Iniciar o vínculo do grupo com as pesquisadoras e entre as participantes - Resgatar memórias em relação à alimentação - Mapear inquietações e interesses sobre alimentação 	<ul style="list-style-type: none"> - Acordar o corpo - dinâmica de alongamento - Dinâmica de crachás (como gosto de ser chamada e se eu fosse uma comida eu seria...) - Conhecendo inquietações relacionadas à alimentação - o que lhe faz feliz/satisfeita e o que a preocupa/desgosta em relação à alimentação - Conhecendo as expectativas do grupo - por que se interessaram pelas oficinas, o que querem aprender, o que gostariam de conversar sobre alimentação? - Elaboração do caderno de receitas e conversa sobre receitas de família <ul style="list-style-type: none"> - Dança circular - Lanche coletivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Acordar o corpo - dinâmica de alongamento e automassagem - Dinâmica de crachás (como gosto de ser chamada e se eu fosse uma comida eu seria...) - Conhecendo as expectativas do grupo - por que se interessaram pelas oficinas, o que querem aprender, o que gostariam de conversar sobre alimentação? - Elaboração do caderno de receitas e conversa sobre receitas de família <ul style="list-style-type: none"> - Dança circular - Lanche coletivo
2	<ul style="list-style-type: none"> - Retomar encontro anterior - Aprofundar a identificação dos interesses sobre alimentação - Identificar de forma geral os padrões de consumo - Identificar o perfil social e de saúde das participantes 	<ul style="list-style-type: none"> - Acordar o corpo - estória - Roda de conversa: impressões e memórias do encontro anterior - Identificação do perfil social e de saúde (questionário) - Identificação dos padrões de consumo (como são as minhas refeições - quantidades e combinações) - Montagem de cardápio saudável <ul style="list-style-type: none"> - Troca de receitas - Dança circular - Lanche coletivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Acordar o corpo - alongamento - Roda de conversa - impressões e memórias do encontro anterior - Conhecendo inquietações relacionadas à alimentação - o que lhe faz feliz/satisfeita e o que a preocupa/desgosta em relação à alimentação - Identificação dos padrões de consumo (como são as minhas refeições - quantidades e combinações) - Montagem de cardápio saudável <ul style="list-style-type: none"> - Troca de receitas - Lanche coletivo
3	<ul style="list-style-type: none"> - Abordar a cultura alimentar de diferentes grupos e povos como resultados da integração com o ambiente (grupo 1) - Conhecer os desejos relacionados à alimentação (grupo 2) 	<ul style="list-style-type: none"> - Acordar o corpo - Roda de conversa: impressões e memórias do encontro anterior <ul style="list-style-type: none"> - Cerimônia do chá - Vídeo sobre a influência de outras culturas na culinária brasileira; - Roda de conversa: quais são minhas origens e lembranças relacionadas à minha cultura / por que é importante resgatar essas memórias? <ul style="list-style-type: none"> - Troca de receitas - Dança circular - Lanche coletivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Boas vindas; - Impressões e memórias do encontro anterior; - Identificação dos desejos individuais relacionados à alimentação - se estivessem sozinhas em casa por uma semana e pudessem decidir sobre as refeições - como elas seriam? - Reflexão sobre o papel de cuidadora; - Identificação do perfil social e de saúde (questionário) <ul style="list-style-type: none"> - Troca de receitas - Lanche coletivo
4	<ul style="list-style-type: none"> - Refletir sobre o desafio da alimentação diante da rotina das mulheres 	<ul style="list-style-type: none"> - Acordar o corpo - alongamento; - Roda de conversa: impressões e memórias do encontro anterior - Montando o nosso dia - diário coletivo (atividades, compromissos, responsabilidades do acordar ao dormir) - Conversa sobre caminhos, possibilidades e alternativas para dificuldades apontadas - Vídeo do ponto (tudo começa e termina em mim) e conversa: diante de tantas demandas e deveres qual o espaço para mim, minhas vontades e meus sonhos? <ul style="list-style-type: none"> - Troca de receitas 	<ul style="list-style-type: none"> - Acordar o corpo - alongamento; - Roda de conversa: impressões e memórias do encontro anterior - Montando o nosso dia - diário coletivo (atividades, compromissos, responsabilidades do acordar ao dormir) - Conversa sobre caminhos, possibilidades e alternativas para dificuldades apontadas - Vídeo do ponto (tudo começa e termina em mim) e conversa: diante de tantas demandas e deveres qual o espaço para mim, minhas vontades e meus sonhos?

		- Lanche coletivo	- Troca de receitas - Lanche coletivo
5	- Compartilhar práticas e conhecimentos sobre aspectos de interesse relacionados à alimentação adequada e saudável	- Acordar o corpo – alongamento; - Roda de conversa: impressões e memórias do encontro anterior; - Dinâmica sobre alimentação adequada e saudável – o que eu faço, o que eu posso compartilhar, o que eu posso fazer (grupo destacou as seguintes questões para serem trabalhadas: como enriquecer as preparações, como preservar o valor nutritivo das preparações, como equilibrar refeições, como variar cardápios) - Troca de receitas - Lanche coletivo	- Acordar o corpo - alongamento; - Roda de conversa: impressões e memórias do encontro anterior; - Dinâmica sobre alimentação adequada e saudável – o que eu faço, o que eu posso compartilhar, o que eu posso fazer (grupo destacou as seguintes questões para serem trabalhadas: como reduzir o consumo de óleo, como reduzir o consumo de açúcar, como variar a preparação de saladas utilizando frutas) - Apresentação da quantidade de açúcar, gordura e sal nos alimentos industrializados; - Dinâmica sobre os rótulos de alimentos - Troca de receitas - Lanche coletivo
6	- Identificar os territórios e roteiros relacionados à alimentação e compartilhar roteiros e conhecimentos entre as participantes (grupo 1) - Conversar sobre as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, colher impressões, entendimento, viabilidade e desafios (grupo 2)	- Acordar o corpo - Roda de conversa: impressões e memórias do encontro anterior - Cartografia afetiva – identificando e mapeando o território: Onde moro, Quem compra os alimentos? Onde compra? O que há perto de mim? Como compra (transporte/periodicidade)? O que é possível adquirir? Como organizar compras com orçamento? Há produtores por perto? O que gostam, o que não gostam e como gostariam que fosse? Sugestões sobre produção, comercialização e acesso aos alimentos e refeições no Recanto das Emas - Criando oportunidades para comer frutas - Lanche coletivo	- Boas vindas - Roda de conversa: impressões e memórias do encontro anterior - Apresentação e problematização das recomendações do Guia Alimentar para População Brasileira - possibilidades e desafios - Troca de receitas - Lanche coletivo
7	- Rever a trajetória até aqui e estabelecer compromissos individuais e com o ambiente (grupo 1) - Identificar o territórios e roteiros relacionados à alimentação e compartilhar roteiros e conhecimentos entre as participantes (grupo 2)	- Dança circular - Relembrando cada um dos encontros - o que ficou de mais importante (registro em cartolinas)? - Balanço das expectativas e atividades realizadas - Definição de compromissos individuais com relação à alimentação e rotina. - Definição de compromissos do grupo com a instituição – intenção de ampliar resultados e compartilhar benefícios. - Roda de conversa: quais podem ser os primeiros passos para organização e cumprimento dos compromissos? - Troca de receitas - Lanche coletivo	- Acordar o corpo - Roda de conversa: impressões e memórias do encontro anterior - Cartografia afetiva – identificando e mapeando o território: Onde moro, Quem compra os alimentos? Onde compra? O que há perto de mim? Como compra (transporte/periodicidade)? O que é possível adquirir? Como organizar compras com orçamento? Há produtores por perto? O que gostam, o que não gostam e como gostariam que fosse? Sugestões sobre produção, comercialização e acesso aos alimentos e refeições no Recanto das Emas - Elaboração coletiva do sal de ervas - Lanche coletivo
8	- Retomar compromissos - compartilhamento de experiências (grupo 1) - Rever a trajetória até aqui e estabelecer compromissos individuais e com o ambiente (grupo 2) - Fazer balanço e fechamento do processo	- Acordar o corpo - dança - Revisitando compromissos - foi possível realizá-los / como foi? / quais as dificuldades encontradas? - Os bordados e suas dimensões - os significados e dimensões do que fazemos, nós é que damos - Leitura de poesia - Agradecimento e celebração - Lanche coletivo	- Boas vindas - Relembrando cada um dos encontros - o que ficou de mais importante? (registro em cartolinas) - Balanço das expectativas e atividades realizadas - Roda de conversa: quais compromissos quero fazer comigo / quais podem ser os primeiros passos para organização e cumprimento dos compromissos? Troca de receitas Agradecimento e celebração - Lanche coletivo

As oficinas tiveram como fio condutor a identificação constante das prioridades e interesses do grupo e a utilização de diferentes técnicas de ensino-aprendizagem (ativas, lúdicas e problematizadoras) para proporcionar o diálogo e a reflexão junto às participantes e mobilizar, não apenas a expressão falada, mas também escrita, imagética e simbólica, fomentando, assim, o envolvimento e a participação das interlocutoras. Também foram elaborados, durante as oficinas, esquemas gráficos e mapas para tornar palpáveis as trocas que aconteciam.

Os encontros eram finalizados com um lanche coletivo relacionado ao tema trabalhado no dia. As receitas eram previamente preparadas pela equipe de pesquisadoras e impressas para serem anexadas a um caderno de receitas personalizado, confeccionado no primeiro encontro. Esse caderno constituiu a memória das temáticas trabalhadas e do processo. Durante as oficinas, as mulheres também eram incentivadas a trazer suas próprias receitas para trocar com o grupo e registrar no caderno sentimentos, pensamentos e aprendizados.

Ao longo dos encontros, as participantes foram estimuladas a refletir livremente sobre as seguintes questões: o que gostam e o que não gostam em relação à alimentação e à comida; o que as deixam satisfeitas ou preocupadas; o que gostariam de aprender e conversar; o que gostariam de mudar; como é realizada a alimentação dentro e fora de casa; como é a cultura alimentar de diferentes grupos e povos e como a cultura influencia a alimentação; quais são suas memórias e lembranças relacionadas à alimentação e por que resgatar essas memórias é importante; como a alimentação se encaixa na rotina diária; onde e como são adquiridos, preparados e consumidos os alimentos; o que é e não é possível adquirir; por que escolhem ou não determinados tipos de alimentos; quais são seus sonhos, vontades, anseios, dentre outros questionamentos.

2.2. Percepções sobre as educandas e atividades desenvolvidas

Para as educadoras, os encontros eram permeados por diferentes sensações. Às vezes, se sentiam aliviadas porque, em alguns dias, o processo era bem intenso. Já outras oficinas eram reveladoras, emocionavam, geravam grandes reflexões e a equipe saía maravilhada, animada ou inquieta com as questões que emergiam.

GISELE enfatizou que é importante ter a determinação de fazer a pesquisa social, porque há sempre uma troca que gera novos aprendizados.

JÚLIA: “Em alguns encontros eu ficava aliviada, puxa, acabou, estou tão cansada, doida pra voltar pra casa. Era prosaico assim mesmo, porque nem todo encontro surgem grandes coisas, faz parte da vida. Outros encontros eu já saía maravilhada, me emocionavam, eram muito reveladores, é como se abrisse um portal, uma perspectiva diferente pra mim e você sabia que tinha alguma coisa ali pra ser olhada com cuidado. E você via aquelas pessoas e a forma como elas se relacionam com o mundo, com a vida, e me faziam as vezes refletir, ‘porque é assim’, ‘porque que tem que ser assim’, ‘o que pode ser diferente?’”

GISELE: “De alguma forma, quando você faz pesquisa com pessoas, você tem uma troca, sempre vale a pena. [...] É sempre uma coisa nova e parece que eu sou outra pessoa a cada encontro, que eu tenho outros interesses, que eu tenho um olhar diferente [...] Isso eu vou lembrar a cada pesquisa que eu começar.”

ESTER comentou que alguns pontos foram bem emblemáticos em ambos os grupos. Um deles foi ela perceber como era comum as mulheres abrirem mão delas mesmas/dos seus sonhos para se dedicar aos outros. Ela pôde verificar que ao mesmo tempo em que as mulheres sentem que é muita responsabilidade e que acabam se sobrecarregando, elas se orgulham de fazer isso pela família. Então, elas vivem esse conflito entre gostar e querer cuidar, mas cuidar de todos, menos de si. Ela e JÚLIA lembram que um dos momentos marcantes foi quando uma das mulheres falou que sentia falta e saudade de ter alguém que cuidasse dela, lembrando que sua mãe fazia isso.

JÚLIA: “Teve um encontro particularmente no segundo grupo que mexeu muito comigo, acho que com todas nós, porque a gente voltou calada para a UnB. Foi um desses momentos que você abre um portal. Era uma sensação de tristeza nas falas. [...] Quando eu perguntei no grupo o que elas sentiam mais falta em relação à alimentação, uma das mais novinhas falou que a mãe dela, assim como ela, não gostava de cozinhar, mas que todos os dias, quando ela chegava da escola, a mãe dela tinha feito a janta para ela, e que aquilo era cuidado e que ela sentia falta de ser cuidada...”

Um aspecto que impressionou ALICE foi o quanto que as mulheres cozinhavam. O cozinhar faz parte do cotidiano delas. Essa constatação se contrapôs às expectativas das próprias pesquisadoras, que achavam que as refeições poderiam estar sendo substituídas por lanches industrializados ou refeições prontas para consumo, conforme mostram recentes estudos e pesquisas na área. Esse achado demonstra a importância do diagnóstico local e do desenvolvimento de

ações educativas condizentes com as especificidades das realidades encontradas e não apenas baseadas em resultados de pesquisas mais amplas.

Outra questão que foi deflagrada nas oficinas e que, para ALICE, precisa ser trabalhada na comunidade e nas políticas públicas é a dinâmica de preços e o sistema de abastecimento local. A aquisição de sucos integrais e naturais, por exemplo, custa mais de quatro vezes o valor de um refrigerante. E a região não possui feiras livres ou qualquer local que ofereça alimentos orgânicos. O local é completamente abastecido por alimentos da agricultura convencional. ALICE destacou que ficou muito visível o quanto a cidade não é assistida adequadamente por políticas e equipamentos públicos. Devido a isso, ela também destaca o papel da educação para fortalecer a participação e controle social.

ALICE: “O discurso sobre orgânico também, você vê que ele fica meio diluído nos processos, ele quase não tem fala. Eles são completamente abastecidos por agrotóxicos. É nesse sentido que eu acho que a comunidade mostra muito para a academia, assim, ela é fantástica. Porque ela me clareia, ela me coloca em contato, aí eu vejo como realmente é. [...] E como a gente, em termos de nutrição social, tem muito o que fazer para fortalecer o controle social.”

De acordo com Lopes (2009) e Fernandes e Backes (2010) citados por Ferreira *et al* (2014) a educação em saúde pode permitir a reflexão crítica sobre a realidade, o empoderamento comunitário e, assim, a transformação do *status quo*, na perspectiva de criação e ampliação das condições de vidas saudáveis. Ela possibilita a construção da cidadania, em razão da relação que é criada entre os indivíduos e entre estes e o ambiente. (84)

Diante disso, evidencia-se a necessidade dos educadores estarem conscientes de sua importância social e política, uma vez que atuam como mediadores para o despertar da consciência dos indivíduos como “cidadãos da práxis” - seres capazes de transformar a realidade por meio da reflexão-ação. (66,84)

Ferreira (2014) ao refletir sobre os pensamentos de Freire (2001) aponta que o desenvolvimento da educação em saúde crítica e reflexiva contribuirá para a libertação do indivíduo como ser ativo e corresponsável pelas mudanças no mundo. (84)

Segundo Freire (2001):

“A conscientização está evidentemente ligada à utopia, implica em utopia. Quanto mais conscientizados nos tornamos, mais capacitados estamos para sermos anunciadores e denunciadores, graças ao compromisso de transformação que assumimos.” (66)

Desse modo, no contexto da EAN, o educando, consciente e empoderado poderá anunciar e denunciar violações e se comprometer, por exemplo, com a exigibilidade do Direito Humano à Alimentação Adequada¹⁶ (DHAA) e garantia da SAN.

“O caminho para avançar na garantia da Segurança Alimentar e Nutricional e Soberania Alimentar e superar a realidade sistemática de violações ao Direito Humano à Alimentação Adequada está na capacidade tanto da sociedade civil, como dos titulares de direitos em apoderarem-se da informação e dos instrumentos existentes para exigir a realização dos direitos humanos.” (85)

JÚLIA dialoga com ALICE quando fala que pôde perceber pelos relatos das educandas a dificuldade de acesso tanto físico quanto financeiro a alimentos de qualidade. Ela manifestou que, durante as oficinas, foi possível identificar desafios para a implementação dos conceitos de SAN e Alimentação Adequada e Saudável¹⁷. A pesquisadora também relatou dificuldade de olhar para os espaços sociais alimentares dessas mulheres, uma vez que eles não são exclusivamente territórios geográficos, mas territórios simbólicos, repletos de informações e condicionantes. Para ela, esses conceitos são importantíssimos, poderosos e fundamentais. Mas, considera desafiador falar sobre alimentação adequada e saudável para populações que possuem uma precariedade material, que são vulneráveis e que não possuem equipamentos públicos que assegurem minimamente alguns direitos.

JÚLIA: “Como é que a gente fala em alimentação adequada e saudável para certas populações vulneráveis que têm essa precariedade material? Que muitas vezes enfrentam uma série de vulnerabilidades e que não tem equipamento público?”

¹⁶ O direito à alimentação adequada é um direito humano inerente a todas as pessoas de ter acesso regular, permanente e irrestrito, quer diretamente ou por meio de aquisições financeiras, a alimentos seguros e saudáveis, em quantidade e qualidade adequadas e suficientes, correspondentes às tradições culturais do seu povo e que garantam uma vida livre do medo, digna e plena nas dimensões física e mental, individual e coletiva. (94)

¹⁷ A Alimentação Adequada e Saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais dos indivíduos e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseadas em práticas produtivas adequadas e sustentáveis.

As Políticas de SAN, no ponto de vista de JÚLIA, são muito avançadas e completas. E quanto se trata de alimentação adequada e saudável, existe o acúmulo de conhecimentos e saberes de diversas instituições públicas, acadêmicas e de movimentos sociais. Mas, destacou que, no contato direto que teve com a realidade, pôde perceber que são necessários alguns ajustes de abordagens e estratégias para que se consiga chegar a populações vulneráveis.

Tais questões sinalizadas por JÚLIA evidenciam a necessidade de articulação da EAN com outras ações estruturantes de SAN. Além disso, a percepção da educadora deixa claro que as políticas públicas devem ser constantemente monitoradas e remodeladas com o objetivo de atender as especificidades e necessidades coletivas para que o direito à alimentação seja assegurado.

Outro ponto marcante para ALICE foi a acolhida/amorosidade dos grupos. As mulheres receberam muito bem a equipe de pesquisadoras e as atividades. Ela também gostou de o fato das crianças participarem em alguns momentos das oficinas, principalmente nos lanches. Ela acredita que essa memória das mães participando da atividade, falando sobre alimentação e compartilhando uma refeição estará presente no imaginário dos filhos. ALICE ressaltou que outro ponto fundamental foi a disposição das cadeiras em círculo, em volta de uma mesa. Para ela, é importante que sejam desenvolvidas e estimuladas atividades nesse formato, que valorizem o estar à mesa e se distanciem dos moldes acadêmicos tradicionais de cadeiras enfileiradas.

ALICE: "...eu lembro que nos dois grupos isso foi muito bonitinho, que dado momento do lanche, as crianças 'vrumm'. Elas vinham para comer. [...] E é um exercício do grupo, porque não necessariamente precisava ter aquilo. Cada um se revezando para fazer, pra levar, para experimentar, isso eu achei bem legal."

A reunião de todos (mães, crianças, educadoras, responsáveis pela instituição), compartilhando a comida em volta da mesa, é uma verdadeira expressão da comensalidade e propicia o sentimento de pertencimento ao grupo e a vivência autêntica do coletivo.

Melo *et al* (2014), no estudo que fizeram entre alunos e professores, observaram que a roda de conversa possibilitou a abertura de um espaço para que

os sujeitos estabelecessem um momento de diálogo e interação que ampliou suas percepções sobre si e sobre o outro. Eles verificaram que, por meio da roda, foi possível que os sujeitos expressassem, concomitantemente, suas impressões, conceitos, opiniões e concepções sobre o tema proposto. Esse formato permitiu, ainda, trabalhar reflexivamente as manifestações apresentadas pelo grupo. (80)

As educadoras também pontuaram nas entrevistas uma série de impressões sobre atividades específicas que foram desenvolvidas ao longo das oficinas que contribuíram para o processo de reflexão-ação das educandas. Optou-se por descrevê-las a seguir para que, a partir destes relatos, os agentes interessados e envolvidos com ações de EAN possam refletir e vislumbrar possibilidades.

GISELE, por exemplo, destacou o dia em que foram levados os recipientes que mostravam a quantidade de açúcar, gordura e sal nos alimentos industrializados. Ela achou que essa foi uma forma prática e acessível de tratar o tema, o que instigou que as educandas se interessassem pelo assunto e se motivassem a mudar algumas rotinas de casa.

GISELE: “Deu para perceber várias coisas de um jeito muito prático e acessível para qualquer pessoa, e coisas que, às vezes, a gente não repara. Porque a gente sabe, a gente lida, a gente mexe com alimentos, eu da minha forma, vocês da forma de vocês, mas não sabemos exatamente o que a gente está comendo. E ficou muito claro ali, foi muito legal. Tanto ver as meninas todas se surpreendendo, se interessando e se comprometendo a fazer uma mudança na dieta a partir disso, quanto o aprendizado pessoal que eu levei.”

ESTER lembrou que uma das tardes da oficina foi destinada a mostrar o quanto a alimentação se expressava na cultura e na história da humanidade. Na ocasião, foram exibidos pequenos vídeos sobre a origem da alimentação brasileira e sobre a comida de outros países. Este momento, para ela, foi bonito e marcante porque a conversa, os vídeos e as reflexões despertaram nas mulheres a vontade de conhecer o novo. Foi um momento de abertura para novas perspectivas e o grupo começou a manifestar o desejo de viajar e de conhecer outros lugares. ALICE compartilhou que essa atividade também possibilitou a conversa sobre as origens das mulheres, deflagrando memórias de tempos antigos e o afeto relacionado à alimentação. Ela relatou que, a partir desse momento, as participantes puderam associar algumas de suas preferências alimentares às lembranças e acontecimentos

anteriores e percebeu uma vontade das mães em transmitir essa afetividade relacionada aos alimentos para os filhos.

ALICE: “Essa parte da afetividade da alimentação ela foi perceptiva... [...] ‘Ah!! Por isso que eu gosto dessa comida, por isso que eu me remeto a essa quando eu quero acarinhar, é isso que eu faço’. Aí, como ela tem filhos, e os filhos estão ali próximos, ‘ah, então, é isso que eu tenho que passar para eles...’.”

ESTER também destacou um filme apresentado em ambos os grupos sobre os processos de mudança. Ele falava que esses processos parecem muito distantes, mas, quando é possível perceber que a mudança começa nas próprias pessoas, tudo se equaciona. Ela comentou que as mulheres se conectaram muito com a mensagem do vídeo e que ele gerou um despertar de vontades e compromissos relacionados ao autocuidado, ao cuidado com o próximo e à realização de sonhos.

ESTER: “A gente começou a perceber que elas se conectaram com aquilo, que fez sentido para elas, que a mudança começa nelas. Então, quando o primeiro grupo termina e que a dinâmica foi fazer um compromisso consigo, o compromisso foi todo esse, cuidar mais de mim, ir atrás do que eu quero.... Então, isso foi muito legal.”

ALICE ressaltou que achou interessante a conversa sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) que aconteceu no segundo grupo. Para ela, foi uma forma de discutir abertamente sobre as orientações relacionadas à alimentação que estão vigentes no País. Dessa forma, foi possível averiguar quais tópicos o Guia alcança, quais ele não alcança, que tipo de dúvida ele gera, quais são seus limites, dentre outros pontos. (5)

JÚLIA e ESTER compartilharam que o grupo de pesquisadoras ao longo das oficinas percebeu que as mulheres, ao falar do cotidiano de casa e da alimentação da família, enfatizavam muito as práticas das crianças, do marido, da casa, mas não falavam delas, o que elas gostavam ou não, suas preferências. As educadoras resolveram, então, fazer uma “brincadeira” em um dos encontros. Elas convidaram as mulheres a imaginar que a família faria uma viagem e que elas passariam uma semana sozinhas em casa, de forma que elas não precisariam cuidar de ninguém, pensar na alimentação de ninguém, apenas delas. As educandas acharam que essa seria uma atividade simples, mas, despertou uma grande euforia, demonstrando o peso do cuidado e do cozinhar na vida dessas mulheres.

ESTER: “A primeira reação delas foi ‘Uau, sozinhas, que maravilha!!!! Eu não tenho que pensar em ninguém, não tenho que cuidar de ninguém.’ E aí a gente botou várias fotos de comidas na mesa e elas tinham que fazer o prato que queriam comer durante essa semana. E aí, a reação de grande parte delas foi: ‘Eu não quero entrar na cozinha, nem chegar perto da pia. Vou usar só coisa descartável para não ter que lavar coisa nenhuma. Vou comprar só coisa pronta para não ter que encostar no fogão.’ E aí a gente percebeu o peso que é esse negócio.”

Para GISELE, as oficinas, de modo geral, valorizaram muito a importância do papel dessas mulheres na família, de uma forma que talvez a vida não valorize. Todas as pessoas estavam ali envolvidas para falar delas, e foi criado um espaço para troca de informações e reflexões sobre esse papel. A pesquisadora avalia que tal postura trabalha com a autoestima das participantes.

GISELE: “Em nenhum momento a gente foi lá para dizer o que que estava errado, o que que estava certo, o que elas deveriam ou não fazer... A gente foi lá para conhecer, e quando alguém vai em algum lugar para te conhecer, é um trabalho de autoestima que você faz com a pessoa.”

Os relatos e as impressões compartilhadas demonstram que houve uma tentativa constante do grupo em ouvir e acolher as demandas das educandas, refletir com elas sobre a realidade vivida e, por meio de dinâmicas participativas e envolventes, possibilitar a problematização e a apresentação de alternativas que pudessem auxiliá-las em processos de mudanças. JÚLIA, na entrevista, constatou que essa foi a estratégia da equipe: apresentar caminhos possíveis, que fossem acessíveis e próximos da realidade delas, para uma vida mais feliz e humanizada.

2.3. Avaliação das oficinas e do processo de ensino-aprendizagem

As oficinas e o processo educativo foram muito bem avaliados por todas as educadoras. Para ESTER, tudo foi muito rico, pois permitiu que ela constatasse o quão importante e poderoso é investir em um processo aberto, problematizador e alimentado pela realidade, não por pressupostos. Além disso, ela e GISELE ressaltaram que, como as participantes e as pesquisadoras eram mulheres, esse encontro permitiu a troca de conhecimentos e ideias não só para a vida das educandas, mas para as educadoras. Elas constataram que foi um laboratório vivo que gerou transformações constantes.

ESTER relatou que a forma de trabalho da equipe foi uma das coisas mais interessantes do projeto, porque isso gerava em cada educadora reações das mais diversas. Ela e ALICE compartilharam que passaram por momentos de grandes inquietações por não saberem o que o grupo demandaria, aonde o projeto chegaria ou quais resultados seriam atingidos. ALICE ainda ressaltou que, muitas vezes, temas que as educadoras achavam que não sensibilizariam tanto as educadoras, acabavam por sensibilizar demais. Então, ela percebia que realmente não era possível saber à priori, era necessário ouvir e ser sensível às demandas.

Nesse contexto, ESTER ressaltou a importância de a equipe de pesquisa conversar sobre o que captavam, percebiam e sentiam para se apoiarem e juntas conseguirem lidar com as incertezas. Para ela, fazer a partir da realidade e da necessidade concreta das pessoas requer uma abertura muito grande.

ESTER também compartilhou que a Educação Alimentar e Nutricional ainda possui um “DNA” que está muito associado à transmissão de conhecimentos de forma muito diretiva e vertical, por mais que existam algumas experiências que inovem nesse sentido. Então, era necessário o grupo respeitar a decisão original do projeto e confiar no processo.

ESTER: “Teve um momento que eu olhava e falava, a gente não está chegando em lugar nenhum, que projeto é esse? Para que serve esse negócio que a gente está fazendo? [...] Teoricamente, tá, é maravilhoso. Mas, na hora que você está vivendo isso, gera uma série de inseguranças. Você não sabe aonde vai chegar. [...] Então, era sempre um momento da gente olhar para trás e pensar para frente e respeitar a decisão original do projeto, que era: ‘não tem pacote, a gente vai fazer o que se apresentar para ser feito, e isso vai chegar em algum lugar e vai ser bom’. E ainda bem que isso se confirmou.”

ALICE: “Você tem que estudar o processo de escuta, de sensibilidade, do imprevisível, que isso para mim gera muita ansiedade. Como eu venho da clínica, você sentar e aguardar o que o outro vai te demandar.... Isso parece inconcebível para gente que fica planejando demais. Então, essa experiência para mim foi boa para mostrar que dá para se fazer isso, e ouvir a contrapartida, então, isso para mim foi um ganho impressionante.”

Sobre o assunto, Barbier (2002), resalta que na pesquisa-ação, como não é possível prever o que acontecerá, é necessário o uso de abordagens que pertencem a domínios da intuição, da criação e da improvisação em relação ao desconhecido, à sensibilidade, à empatia, e até a conhecimentos “velados”. Desse modo, é importante que o pesquisador desenvolva um espírito criativo e intuitivo e aprenda a

lidar com a imprevisibilidade, que é inerente ao processo. O autor ainda destaca que é na prática contínua que o pesquisador poderá pouco a pouco aprimorar sua forma de fazer pesquisa. (79)

Nesse contexto, também é fundamental ressaltar a importância da “escuta sensível” que, segundo Barbier (1997), apoia-se na empatia, onde um indivíduo deve saber sentir o universo afetivo, imaginário e cognitivo do outro para poder compreender atitudes, comportamentos, ideias, valores, símbolos e mitos. (86)

Na escuta sensível, em um primeiro momento, há a aceitação incondicional do outro, não há julgamento, medida ou comparação. Ela compreende sem, entretanto, aderir a opiniões. O foco não está na imediata interpretação dos fatos, mas no mergulho nos contextos e na complexidade dos seres e situações. Portanto, o pesquisador deve estar presente e “deixar-se surpreender pelo desconhecido que, constantemente, anima a vida”. Apenas num segundo momento, após a instalação estável da confiança entre sujeitos, proposições interpretativas poderão ser feitas com prudência. (79,86)

Considera-se que, na educação em saúde, a escuta sensível tem como direção a compreensão do significado dado à vida e ao que está sendo vivido. A escuta com essas características possibilita que o processo responda às necessidades e condições colocadas pelas pessoas que nele estão envolvidas, gerando maiores possibilidades de mudanças, quando isso se colocar como necessário.

ALICE gostou da composição da equipe de educadoras. Ela avaliou que cada uma das participantes demonstrou habilidades fantásticas que enriqueceram bastante o processo. Além disso, relatou que, quando existia a possibilidade de reuniões presenciais, acontecia uma verdadeira catarse. Um aspecto que ALICE destacou como fundamental, nesse sentido, foi a democratização da experiência. Como a coordenadora do grupo, ESTER, era democrática e dava muita liberdade, então, todas puderam expressar sua criatividade, sua forma de pensar e, assim, construir um projeto que fizesse sentido para a equipe.

ALICE também ressaltou que estar com pessoas sensíveis e amigas também ajuda, deixando o processo mais “gostoso” de ser vivido e lembrou que a equipe

teve muito cuidado com os detalhes. Para a equipe, era importante proporcionar às educandas um ambiente agregador, agradável e esteticamente bonito.

ALICE: “Nas reuniões, juntava todo mundo para conversar... Um dia, estávamos inspiradas, e a gente definiu o mundo ali. Impressionante!!”

ALICE: “A gente levou uma mesa colorida, enfeitamos os cadernos, levamos receitinhas bonitinhas... Eu acho que tudo tem que ser bonito. [...] Você entra dentro da salinha, ela é agradável, por quê? Porque a gente dá um tom nela, porque tem um detalhe. Levamos também o prazer e o orgulho de tocar aquilo adiante.... Eu acho que esse movimento foi legal.”

De acordo com Freire (2000), “a necessária promoção da ingenuidade à criticidade não pode ou não deve ser feita à distância de uma rigorosa formação ética ao lado sempre da estética. Decência e boniteza de mãos dadas”. Freire, nesse trecho, dialoga com o observado por ALICE. Foi importante o grupo ter construído o projeto da forma que fizesse sentido para todas, coerente com os princípios do próprio grupo. Igualmente necessário foi o cuidado dado aos detalhes, uma vez que o ensinar exige que o educador toque e sensibilize também pela “boniteza”. (22)

Um aspecto que ESTER e ALICE avaliaram como fundamental em termos de equipe do primeiro para o segundo grupo foi a entrada da GISELE, que trouxe o olhar da antropologia de uma maneira muito consciente e tranquila. ALICE relatou que a entrada de GISELE fortaleceu o projeto.

ALICE também compartilhou que sente que na área da saúde existe a necessidade de tudo ser testado, comprovado e publicado. Não existindo espaço para o conhecimento empírico e intuitivo. Nesse contexto, ela ressaltou a importância da atuação multiprofissional e interdisciplinar, uma vez que as ciências humanas trazem um outro olhar que pode contribuir muito com o fazer EAN. Para ela, o campo e a comunidade trazem elementos muito fortes e é essencial que esse conhecimento seja valorizado.

GISELE dialoga com ALICE e destaca que é fundamental ouvir e dar atenção ao outro, percebendo-o como um ser capaz de transformar e de produzir conhecimento. Ela ressaltou que, às vezes, ignora-se o saber popular por achar que as pessoas não sabem determinado assunto. E, nas oficinas, ela pôde perceber que uma ensinava a outra e que, por vezes, o papel das educadoras era apenas fazer

um intermédio da aprendizagem. Então, para ela, ter essa delicadeza de perceber o outro, foi muito enriquecedor.

“Respeitar a diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas” e reconhecer que “diferentes saberes geram o conhecimento para a formulação de guias alimentares” são, respectivamente, princípios do MREAN (2012) e do Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) que tratam sobre a questão evidenciada por ALICE e GISELE. Nesse contexto, diante da multidimensionalidade da alimentação e da complexa relação entre essas dimensões, é fundamental que os profissionais da área da saúde considerem e valorizem os conhecimentos oriundos de diferentes naturezas. (5,16)

Além disso, a complexidade supracitada reforça a importância da ação interdisciplinar e multiprofissional para que a combinação da especialização e visão holística possam ser “materializadas pela interação de modelos, conceitos e metodologias oriundos de várias disciplinas e áreas do conhecimento” – Política Nacional de Extensão Universitária (2012). (87)

A integração de profissionais de outras áreas, especialmente sociólogos, antropólogos e educadores, é vista por Santos (2013) como um dos aspectos fundamentais para convergência de saberes de diferentes natureza e construção de novas estratégias educativas em EAN. (47)

Com relação às dificuldades envolvidas no processo educativo, além da inquietação e insegurança com relação ao próprio processo, outros pontos foram pontuados pelas pesquisadoras. Dentre eles, a ausência de referenciais e trabalhos na área da nutrição que utilizassem esse tipo de abordagem nas ações educativas. Dessa maneira, as educadoras tinham que adentrar outras áreas e conhecer novas possibilidades. Para ESTER, apesar das dificuldades descritas, imergir nesses conhecimentos, aprender coisas novas e se transformar era maravilhoso. Ela também compartilhou que organizar um projeto como esse, em que você está pensando e planejando as etapas de trabalho ao longo da execução das atividades, demanda que a pessoa tenha uma atenção e uma dedicação muito grande.

ESTER: “É diferente de você pegar um roteiro e botar esse roteiro para funcionar: ‘você faz isso, você faz aquilo, amanhã aquilo’. Então, isso

demanda uma dedicação muito maior. Isso é bom, mas exige que você faça uma ginástica para as coisas caberem todas no tempo real das coisas.”

JÚLIA destacou que em alguns momentos uma dificuldade era que as mulheres não falavam. As pesquisadoras perguntavam o que elas gostariam de ver ou conversar sobre determinado assunto, era aberto um espaço para o diálogo, mas, por vezes, a fala tinha interdições ou timidez. Ela também questionou como aquilo que estava sendo discutido chegava nas mulheres. Será que a condução estava boa, será que elas estavam entendendo e refletindo sobre o assunto? Então, ela perguntava e a resposta era que estava tudo ótimo. Isso, então, gerava reflexões relacionadas à possibilidade de algo não estar sendo revelado pelas mulheres ou, então, que as próprias pesquisadoras estavam buscando um algo a mais que de fato não existia.

Para a pesquisadora era difícil, com o curto período das oficinas, perceber o que era visível e o que era oculto. Assim, ela tomava por real aquilo que era falado ou aquilo que ela enxergava, mesmo sabendo que o que captava poderia ser apenas uma parte de um todo. Mas JÚLIA constatou que esses são os limites e, talvez, a grande beleza do processo e que lidar com incertezas faz parte. Em seu ponto de vista, o que se pode fazer com relação a isso é ter um relacionamento respeitoso e ético com os sujeitos de pesquisa e se aproximar da melhor forma possível da realidade.

Outra questão que afligiu JÚLIA é que ela escutava das mulheres que elas não eram valorizadas em casa e que as dificuldades que elas enfrentavam no dia a dia ultrapassavam questões financeiras, pois estavam também relacionadas às relações de poder estabelecidas no ambiente doméstico. Desse modo, JÚLIA refletia o que cabia ao grupo de educadoras fazer em relação a isso. A solução encontrada foi falar sobre o assunto, entender a realidade e mostrar ferramentas e possíveis alternativas. Uma vez que foi constatado que faltava tempo para as mulheres se dedicarem a outras esferas da vida, como seria possível dar mais praticidade às atividades domésticas cotidianas sem que elas perdessem o seu valor? Ou, quais são os cuidados que as mulheres poderiam ter com elas mesmas no dia a dia para que fossem criadas algumas “janelas” dentro dessa realidade tão extenuante?

Então, para ela, esse foi o papel das educadoras, refletir sobre o tema e problematizar caminhos possíveis.

JÚLIA: “O que a gente pode, na minha opinião, é ver o que está disponível, mostrar ferramentas, alternativas e é o que a gente sempre buscou fazer. Então, como é que você pode facilitar o dia a dia, como é que você pode economizar tempo? Existem técnicas de congelamento para quem tem o freezer, existem técnicas de higienização, de cortes de frutas e verduras que você pode fazer durante a semana...”

ALICE e GISELE relataram ter gostado de sair do Plano Piloto, área central de Brasília/DF para conhecer outro bairro com realidade distinta. GISELE se sentia como se estivesse em uma viagem. Para ela, no campo, o tempo corria de forma diferente. Apesar de serem apenas duas horas de oficina, era possível realizar muitas coisas. Nesse sentido, ALICE destacou que os educadores precisam estar mais inseridos na comunidade e que a proposta mais bonita da universidade é a extensionista. Para ela a pesquisa e a extensão podem trabalhar muito bem juntas.

GISELE: “Eu sentia que era quase como uma viagem. Porque você ia para um lugar que tem um outro ritmo, ia fazer uma coisa que tem outro ritmo. E quando a gente chegava, o tempo corria diferente, porque a gente tinha só duas horas, e mesmo assim parecia que era uma tarde inteira, parecia que a gente ficava com elas muito tempo.”

ALICE: “Para mim, foi fantástico trabalhar no Recanto, perceber que o Recanto é daquele tamanho, e que ele tem diferenças. Conheci mulheres diferentes que olham a alimentação sob perspectivas diferentes.”

De acordo com o Fórum de Pró-Reitores de Extensão (FORPROEX), o princípio constitucional da Extensão Universitária é da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão. Então, esse tripé precisa ser valorizado e articulado nas Universidades para a “promoção e garantia dos valores democráticos, da equidade e do desenvolvimento da sociedade em suas dimensões humana, ética, econômica, cultural, social”. (87)

A Extensão Universitária denota uma postura da Universidade na sociedade em que se insere. Seu escopo é o de um “processo interdisciplinar, educativo, cultural, científico e político, por meio do qual se promove uma interação que transforma não apenas a Universidade, mas também os setores sociais com os quais ela interage.” (87)

ALICE citou outros pontos que considerou instigantes, dentre eles o mapa afetivo do Recanto das Emas, que foi elaborado nos dois grupos. Nele, as

participantes puderam localizar suas casas, os lugares onde adquirem os alimentos, o caminho que percorrem e o sentimento associado a esses territórios. Para a educadora, esse mapa foi um salto em termos de abordagens e dinâmicas de anamnese alimentar, uma vez que foi possível acessar profundamente algumas questões relacionadas ao comportamento das mulheres e do sistema alimentar da região. Ela também pontuou que foi por meio do mapa que pôde perceber as demandas sociais da comunidade, identificar o que existia de equipamento público no local, o sistema de abastecimento da cidade, instigar reivindicações de controle social, entre outras questões fundamentais para a SAN. Para ela, essa é uma prática simples e acessível que deve ser estimulada e disseminada entre os profissionais.

ALICE: “Você passa a conhecer hábitos, passa a identificar o sistema alimentar, onde elas vão buscar, compram, onde preferem, porque preferem, se é caro, se é bom... E, numa dinâmica de cartolina! Na hora que eu sentei com aquela cartolina ali, e falei, ‘gente, que anamnese que eu estou fazendo, dá de 10 a zero na que eu faço no ambulatório’. E são os mesmos elementos, é o foco que você dá de proximidade que é diferente. Eu acho que a gente tem que trazer isso para o cotidiano total... Como as questões vem verdadeiras, vem claras, nítidas.”

A cartografia é a disposição de camadas de pontos de vista sobre um mapa-base. Pode-se cartografar relevo, hidrografia, vegetação, sistema de transportes ou condições de saúde. O objetivo do grupo de educadoras, entretanto, foi cartografar as escolhas, práticas e saberes alimentares das participantes, bem como os sentimentos envolvidos, que as levavam a escolher e definir o espaço social alimentar no ambiente em que viviam. Foi utilizada o que se denomina "cartografia afetiva" que procura evidenciar as relações multidimensionais dos indivíduos com determinado espaço geográfico e social. Neste estudo, a cartografia foi o "veículo" de reflexão da situação atual e esperada do espaço alimentar. Experiências semelhantes têm sido realizadas para proporcionar, por exemplo, a ressignificação do espaço social por diferentes grupos, como o relatado na oficina “Como eu vejo: mapeamento afetivo da escola Canuto do Val” elaborado por Oliveira *et al* (2012). (88)

De acordo com Pereira (2014), que propôs modos alternativos para pensar sobre educação, arte e vida na pesquisa “Cartografias Afetivas: proposições do

professor-artista-cartógrafo-etc”, “utilizar-se da cartografia como método é perceber as coisas por meio da experiência, do deixar vir e ouvir o outro, de trazer esse processo à arte e à educação de maneira poética”. Para a autora, as cartografias são construídas a partir do que é importante e afeta cada pessoa naquele momento. Pereira também ressalta que pôde observar em sua vivência que o processo de produção é tão importante quanto a cartografia física apresentada. (89)

Desse modo, no contexto do projeto realizado no Recanto das Emas, o processo de elaboração do mapa, além de propiciar o conhecimento de histórias e reflexões sobre o espaço social alimentar das mulheres, possibilitou identificar as principais demandas e questões das mulheres, abrindo um espaço para análises críticas relacionadas às manifestações de insegurança alimentar e nutricional. Além disso, favoreceu que as participantes lançassem um novo olhar sobre as etapas que vão da produção ao pós-consumo dos alimentos, propiciando um entendimento sistêmico da alimentação. Por isso, ALICE enfatiza que é importante valorizar a prática e considerá-la nas rotinas dos profissionais.

GISELE compartilhou na entrevista que tinha uma grande curiosidade em saber como nutricionistas realizavam pesquisa social. Ela achava que as atividades teriam um molde mais “quadrado”, que seriam realizadas aulas preletivas sobre determinados assuntos associado a prescrições. Contudo, relatou ter se surpreendido, porque as oficinas foram baseadas no diálogo e na troca, de forma muito semelhante ao que acontece na antropologia. Contudo, ela pontuou algumas diferenças na forma de fazer pesquisa entre as áreas:

GISELE: “A gente não se preocupa tanto com dados quantitativos, dar vários questionários para conseguir chegar a um argumento”. Não que isso não tenha valor, muito pelo contrário, tem bastante valor, mas a abordagem é diferente. Talvez porque nas ciências sociais a gente não trabalhe muito com paradigmas de conclusões verdadeiras sobre a vida, mas de formas de pensar e perceber o mundo. E, por muitas vezes, entra em um contato quase antagônico com a ciência. Mas eu acho que o agir no campo é igual, sabe? [...] A gente trabalha de um jeito muito parecido, interagindo com essas mulheres, conversando com elas, reconhecendo o mundo delas, sabendo de onde elas vêm, ouvindo bastante [...] e isso é muito enriquecedor, porque é um momento de aprendizado único, porque a gente aprende com elas. Então, [...] é você estar lá com as pessoas, você tentar conhecê-las ao máximo e tentar criar realmente uma experiência profunda que seja capaz de construir reflexões muito além do que aquele momento foi, sabe?”

A expectativa de GISELE com relação à atividade que seria desenvolvida por nutricionistas estava muito relacionada com a abordagem cartesiana e hegemônica de EAN associada a métodos expositivos baseados no aconselhamento dietético, prática que vem sendo criticada e repensada desde a década de 90, com o reposicionamento da promoção e educação em saúde.

Destaca-se aqui a urgência de todos os atores envolvidos com ações de EAN, especialmente nutricionistas, assumirem o compromisso de aprimoramento das práticas para que elas consigam atender às necessidades sociais de saúde e alimentação da população brasileira. (16,18–20)

JULIA e ESTER concluem a avaliação afirmando que as oficinas foram muito importantes para trocas de experiências, de conhecimentos e para experimentação de novas formas de lidar com a realidade. Agora, ESTER possui a expectativa de o grupo conseguir registrar a riqueza do processo, porque sente que ele pode contribuir muito para a formação de novos profissionais e para uma abordagem mais ampla da alimentação.

JÚLIA: “Acho que foi um momento muito importante de partilha, de troca de experiência de conhecimento, uma abertura para o feminino, em uma abordagem inovadora que experimentou novas formas de lidar com a realidade, lidar com essas mulheres que eram sujeitos de pesquisa mas que eram muito mais do que isso também, eram uma parte de todas nós.

2.4 Aspectos para aprimoramento da prática

Foram pontuadas algumas sugestões para melhoria do processo educativo. Dentre elas, ESTER e GISELE relataram achar interessante ter a oportunidade de realizar atividades práticas na cozinha, uma vez que nos dois locais onde foram realizados os encontros não havia a infraestrutura necessária. ESTER compartilhou que essa possibilidade daria outra dinâmica ao grupo e que, com isso, as mulheres poderiam se vincular ainda mais com a experiência.

ESTER: “A gente levava as receitas, as preparações, mas a gente nunca teve oportunidade de fazer coisas com elas e delas fazerem conosco. Eu acho que isso daria uma outra dinâmica no grupo, além da coisa do aprender fazendo, do experimentar na prática. Acho que isso abriria outras portas para nós e para elas dentro do projeto.[...] No segundo grupo, a gente fez uma coisa muito simples que foi a mistura do sal de ervas. Aquilo lá criou toda uma diferença, elas curtiram, elas comentaram, elas experimentaram. A gente sentiu que elas criaram um outro vínculo com aquilo.”

GISELE e ALICE também pontuaram ser fundamental a realização de reuniões entre as educadoras ao longo das oficinas para o estabelecimento de um processo de autorreflexão sobre a prática constante. Elas compartilharam que, no segundo ciclo de oficinas, ocorreram menos encontros presenciais preparatórios e que grande parte do diálogo foi realizado por meio eletrônico.

GISELE: “Eu acho que faltou um pouco a gente ir fazendo um processo reflexivo durante o processo, para moldar um pouco melhor as oficinas, para conversar com as mulheres de uma maneira mais profunda. Nada grave. Mas, que talvez devesse ser levado em consideração para caso a pesquisa continue ou esse modelo seja repetido em alguma outra pesquisa. Estabelecer um encontro semanal, porque só trocar e-mail... [não é suficiente]”

ALICE registrou seu descontentamento em relação a um episódio em que interrompeu a fala de uma das mulheres. Ela frisou que os educadores precisam ter cuidado para não fazerem isso e impor uma fala aos educandos. Sua fala dialoga com os pensamentos de Freire (1997), que se opõe à educação bancária que é pautada no autoritarismo do professor e no ato de “depositar” conhecimentos aos educandos, minimizando o poder de criação e criticidade do aluno e estimulando sua ingenuidade. Ele propõe a educação libertadora construída a partir da problematização e diálogo para inserção crítica na realidade.

ALICE: “Para Educação Alimentar e Nutricional elas têm que falar. O processo de aprendizado passa muito nesse aspecto. Essa coisa do falar e não do outro pensar por mim é o que faz efeito. Só dessa maneira que você consegue fazer refletir aquilo, fazer brotar, dar frutos, que era isso que a gente queria. [...] A gente da academia tem muito isso, a gente fala por eles, a gente não tem que fazer isso, a gente só tem que criar um mecanismo deles se juntarem para falar [...] Eu tive a experiência de eu dar um corte em uma delas, num momento crucial, isso é horrível, me marcou muito”

Para ALICE, o fato de as educandas poderem se expressar livremente é fundamental. Ela avalia que quando as mulheres falam, elas pensam sobre o assunto, escutam umas às outras, ficam com a questão na cabeça e vão tirando as suas próprias conclusões. A educadora achou que provavelmente essa foi a primeira oportunidade de as mulheres conversarem sobre seu papel na família e falar sobre a questão alimentar do domicílio e avaliou que esses momentos precisam acontecer mais vezes. Por isso, indicou que oito oficinas talvez não sejam suficientes. GISELE compartilhou desse ponto de vista. Ela relatou que duas horas talvez seja o tempo

que é possível conseguir no dia tão atribulado das mulheres, porém, sugere que sejam realizados mais encontros. Em sua opinião, poder-se-ia trabalhar com um planejamento de quatro ou cinco meses de duração, correspondente a um semestre na Universidade.

3. Repercussões do projeto e sentimentos envolvidos

JÚLIA, ao refletir sobre o projeto desenvolvido, constatou que avaliar sua efetividade ultrapassava indicadores tradicionais, uma vez que o grupo optou por desenvolver uma pesquisa qualitativa com tema complexo, subjetivo e difícil de mensurar. Por isso, ressaltou que qualquer olhar para as informações que não fosse um olhar qualitativo, não permitiria que as pessoas se expressassem, que o discurso chegue em sua integralidade. Para ela, a efetividade do processo, nesse contexto, é aquilo que os sujeitos interpretam como efetivo; é aquilo que as pessoas estão dizendo que ficou; o que mudou e o que não mudou. E ela acredita que houve mudança, e que não foi pequena.

A pesquisadora, como as outras educadoras, destacou que, na área da saúde, o olhar a partir da perspectiva das ciências humanas e sociais, por vezes, não tem espaço. Por isso avaliou que o projeto foi muito inovador.

JÚLIA: “O objetivo da pesquisa era lidar exatamente com uma dimensão, que, por ser tão complexa, é difícil de mensurar, de medir, porque ela está dentro da interpretação dos sujeitos. E é por isso que eu acho ela tão inovadora, porque dentro da área de saúde, o olhar a partir da perspectiva das ciências humanas e sociais muitas vezes não tem tanto espaço quanto as pesquisas quantitativas, a epidemiologia. Mas eu acho que, nesse momento, é o que é mais necessário, trabalhar com interpretação desse grupo específico.”

Para Barbier (2002) a avaliação na pesquisa-ação “permanece na ordem do esmaecido, do incerto, do ambivalente e do equívoco, quer dizer, do sentido dinâmico da vida. De certo modo, a avaliação é sempre prático-poética e de dimensão simbólica, até mesmo mítica”. (79)

Dessa forma, é importante considerar os valores e princípios que sustentaram a formulação da ação para realizar a avaliação de seus resultados e impactos sociais. Por isso, como se optou por realizar uma experiência de abordagem qualitativa, sua avaliação é tão complexa e subjetiva como todo o seu processo de

desenvolvimento. Como ressalta Barbier (2002), qualquer análise sobre esse tipo de estudo estará relacionada aos aspectos simbólicos de cada pessoa envolvida e à dinâmica do grupo. Por isso, como JÚLIA colocou, é importante conhecer como as oficinas afetaram os educadores e os educandos e as repercussões geradas para se realizar a avaliação da ação. (79,87)

Diante disso, serão expressas a seguir algumas impressões das educadoras relacionadas às repercussões e mudanças que observaram ao longo e após as oficinas, tanto nelas, quanto nas educandas.

GISELE, por exemplo, pôde perceber que, em tão pouco tempo de oficinas, várias mulheres começaram a falar que refletiram sobre a alimentação e que essas reflexões geraram mudanças. Então, de alguma forma, os encontros passaram a existir na vida dessas pessoas. Ela e ESTER citaram alguns relatos das participantes que estavam relacionados a esse processo de reflexão-ação. Dentre eles, mudança de hábitos alimentares individuais e na família e nas dinâmicas da casa.

ESTER: “Ser mais criativa na cozinha, mudar aquela coisa de todo dia ser a mesma coisa, isso apareceu bastante, da variedade. [...] Elas relataram que elas perceberam que ‘eu tenho um papel de cuidar de todo mundo, mas todo mundo pode cuidar um pouco de todo mundo’, então, trazer as crianças para cozinha, para fazer coisas junto com elas, como que isso é mais interessante, como isso cria uma oportunidade de brincadeira menos tensa. [...] Até coisas bem específicas, por exemplo, ‘estou usando muito óleo [...], vou diminuir, estou diminuindo, estou tentando, é difícil’. O mesmo com o açúcar. [...] Elas mesmas colocavam desafios de uma semana para outra. Aí a gente conversava sobre isso, ‘ah, estou conseguindo’, ‘não, não deu certo’. Então, a gente percebeu vários exemplos de mudanças.”

GISELE: “As oficinas impactaram, teve uma mulher que falou que passou a dar fruta para os filhos dela, em vez de dar bolinho Ana Maria® e esses processados. [...] A outra falou que reduziu uma lata de óleo no mês da família. [...] Eu acho que toda vez que as mulheres forem para a cozinha, essa memória vai estar ali de alguma forma. Seja na hora de virar o vidrinho de óleo na panela, a colher de Toddy®, que antes uma delas colocava duas no copo do filho e agora ela coloca uma só, sabe?”

GISELE se surpreendeu com os resultados obtidos, uma vez que não tinha a expectativa de uma transformação tão grande. Para ela, é difícil mudar um modo de vida e isso mostra o potencial do projeto. JÚLIA apontou que não se pode esperar uma mudança total de paradigma, porque muitas vezes a mudança vai depender de uma série de outros fatores que as participantes têm pouco ou nenhum controle. Entretanto, é possível perceber uma abertura para novas possibilidades que talvez

não se apresentem imediatamente, mas podem se apresentar em algum momento da vida em pequenas novas atitudes.

JÚLIA: “Eu vejo [que] é uma abertura de possibilidades, que talvez não vão se apresentar imediatamente, mas podem se apresentar na vivência delas em um certo momento da vida, ou na realização de alguma receita, na atenção com a quantidade de gordura que coloca na comida, no sal, porque elas falaram isso...”

ALICE compartilhou que sentiu muito prazer em participar do projeto. Para a pesquisadora, foi extremamente enriquecedor. Ela achou fantástica a experiência de extensão e de trabalho com a comunidade, que, até então, não tinha vivido. ALICE também sentiu que o trabalho em grupo conduzido com essa abordagem foi mais efetivo que as atividades que desenvolve individualmente no ambulatório, e que toda vivência gerou mudanças em sua vida profissional.

ALICE: “No grupo, você trabalha muito mais efetivamente eu acho, do que em um ambulatório, ou na clínica... Você vê que a resposta é até muito mais rápida. ‘Eu consumo 6 latas de óleo’, você passa duas dinâmicas, ela está consumindo 3. Isso no ambulatório não é tão assim, e você só consegue fazer essa movimentação pela conversa, pela troca.... Então, você consegue mecanismos de adesão, uma proposta de que vou melhorar, uma meta. [...]. Isso porque eu acho que se faz com o coletivo. [...]

ALICE: Agora, [...] no ambulatório com meus alunos, [...] peço para eles falarem cada vez menos, deixar a pessoa falar, não constranger. Entender que você vai trabalhar um pouquinho cada coisa em cada momento, e aí, ao colocar uma meta, entender como você tem que tocá-las, não de cima para baixo...”

Dessa forma, na avaliação de ALICE o projeto cumpriu seus objetivos. A proposta de trabalhar com uma metodologia aberta e ativa aconteceu e trouxe repercussões valiosas. Para ESTER, o projeto possibilitou colocar a alimentação em um contexto muito mais amplo da vida das mulheres e fazer com que elas colocassem um olhar consciente sobre isso. Dessa forma, o ato de se alimentar ganha outro sentido, muito mais poderoso e consciente. Supera-se a alienação e o automatismo do que se come para ressignificar a relação que elas possuem com o seu corpo, com sua saúde, com sua família e com seu ambiente.

ESTER: “O lugar que eu vejo que a gente chegou foi: você conseguir colocar a alimentação num contexto muito mais amplo do que se alimentar estrito senso, é a alimentação contextualizada na forma como as pessoas vivem, na forma como essas mulheres conseguem lidar com alimentação, na rotina de vida delas, nas memórias, nos conhecimentos, nas pressões que elas sofrem... E elas perceberem tudo isso. Sair desse automatismo, da obrigatoriedade, da rotina, e colocar um olhar consciente sobre isso. Perceber onde a coisa está bem, onde está mal, o que dá para mudar, o

que não dá, o que eu quero mudar e o que eu não quero. [...] Esse processo que a gente fez de começar a olhar a alimentação não do núcleo do corpo, do nutriente, do biológico, mas olhá-la em um cenário muito mais amplo da vida das pessoas, leva você a pensar no seu corpo e saúde de uma maneira muito mais poderosa, de uma maneira muito mais consistente. Porque lidar com comer ou não comer determinada coisa, preparar alguma coisa de um jeito ou de outro, tirar da minha alimentação uma coisa e colocar outra, não fica só com aquele sentido inscrito de faz bem/faz mal. Ele ganha um outro sentido, que dá mais sustentação”.

ESTER, por fim, afirmou que está se sentindo muito recompensada e muito vinculada à experiência. Relatou estar gostando de vivê-la porque, apesar de se deparar com questões que já conhecia e considerava importantes, ela ainda não tinha tido a oportunidade e o desafio de colocar tudo em funcionamento e obter respostas tão reais e claras.

4. Aprendizados

A equipe de pesquisadoras, por fim, compartilhou alguns aprendizados que obtiveram com o processo que podem contribuir para qualificação das práticas e, assim, para o fortalecimento da agenda de EAN no País.

ALICE frisou a importância do ouvir as demandas dos sujeitos envolvidos e de falar o menos possível, apenas o suficiente para administrar e conduzir, com as educandas, o processo de ensino-aprendizagem. Ela ressaltou que o papel da equipe é oportunizar o encontro e fazer com que a comunidade se junte para dialogar.

ALICE: “Elas têm muito a dizer. [...] A nossa ida é uma ida de administração para que as coisas aconteçam [...] de arrumar e oportunizar [...]. Elas é que tocam o negócio, elas que alimentam na verdade, como a gente tem que agir, para onde a gente precisa ir.

Barbier (2002), nesse contexto, aponta que, na pesquisa-ação, o pesquisador torna-se um mediador do processo de pesquisa. Seu papel consiste em criar as condições, favorecendo uma análise da situação que propiciará que as pessoas envolvidas tomem consciência das condições que a criam. Ele é o “animador” do grupo, a pessoa que organiza os temas de discussão e propõe novas pistas a explorar em termos da ação. (79)

ALICE também comentou que conseguiu colocar alguns aprendizados em prática instantaneamente, e que acredita que é possível que outros profissionais se apropriem desses aprendizados para repensar suas ações. Nesse sentido, ela destacou a importância dos profissionais alocados nos centros de saúde saírem do ambulatório para conhecer a realidade local, os espaços sociais e adotarem novas abordagens educativas.

ALICE: “Os aprendizados que eu tive podem ajudar outros profissionais, tanto é que eu já coloco eles em prática com os alunos. [...] Se você está tendo 4 pacientes pela manhã, por exemplo, ao invés de fazer o atendimento de cada um, eu posso fazer um grupo. Então, uma vez que você percebe que é factível, aí você joga, você já faz... Tornar isso prático é instantâneo, você consegue mudar isso na próxima aula que você vai dar, na próxima ação que você vai fazer. [...] Se, por exemplo, você trabalha como nutricionista do centro de saúde, você pode ver a sua população, você pode conhecer o sistema... Você tem que ir para a comunidade e fazer essas reflexões de grupo mesmo. [...] E aí, como a atenção básica dá conta do negócio, ela é fundamental. Como você ali conseguiria fazer muito mais...”

ESTER reforçou a importância de os educadores confiarem no processo, entendendo que, se existe essa confiança, e é estabelecido um processo colaborativo, as coisas acontecem. Para ela, o grupo tem tudo o que é necessário para dar conta de suas necessidades.

Nesse sentido, Barbier (2002) aponta que não há pesquisa-ação sem participação coletiva, sem que o grupo esteja verdadeiramente envolvido pela experiência, na integralidade de sua vida emocional, sensorial, imaginativa e reacional. “O desenvolvimento do coletivo supõe necessariamente que nada está previsto, assegurado, de antemão, exceto a aceitação (sempre submetida à dúvida metódica) da crença no ser humano, tanto no plano individual como no grupal.” (79)

Outro aprendizado pontuado por ESTER está relacionado às recomendações vigentes sobre alimentação. A pesquisadora avaliou que estas possuem um papel, mas é necessário que exista uma reflexão relacionada a como torná-las acessíveis e possíveis no contexto das pessoas. Elas precisam ser flexíveis e ter um vínculo com a realidade para não serem autoritárias e gerarem um distanciamento.

ESTER: “A questão do cozinhar, por exemplo, hoje é tido como uma das grandes chaves, o grande pulo do gato para você retomar a tua autonomia, a tua autoridade pela tua alimentação e com isso você reconquistar a qualidade dela. Só que como que você pode colocar o cozinhar numa vida que te demanda tanto? O que é viável? Como tornar isso viável? Como não

ser um peso? Isso foi muito forte. [...] Isso eu acho que é uma das joias do projeto, porque podemos contribuir muito com essa reflexão, porque senão é muito autoritarismo nosso. É muita falta de vínculo com a realidade a gente simplesmente falar para essas mulheres que elas têm que cozinhar e ponto. Acho que isso não vai ter nenhum tipo de repercussão, ou talvez tenha a repercussão que a gente não quer, que é o distanciamento.”

Uma das sugestões de JÚLIA é que o pesquisador “saia do gabinete”, entendendo que a teoria é fundamental, mas que o campo fornece outros elementos essenciais. Ela também sugere que as pessoas invistam tempo, dedicação e registro na elaboração de métodos participativos que permitam a aproximação da realidade.

Por fim, ALICE e JÚLIA fizeram uma reflexão relacionada ao processo educativo vivenciado e o conceito de Educação Alimentar e Nutricional. Para ALICE, as oficinas deram um primeiro passo relacionado a uma nova forma de se fazer, a uma possibilidade de abordagem, e que isso já gerou uma transformação e uma movimentação na vida das participantes. Contudo, ela avaliou que ainda não é o bastante para promover, de forma autônoma e voluntária, hábitos alimentares saudáveis, como diz o conceito de EAN. Ela sugeriu que uma boa iniciativa seria dar continuidade ao grupo em forma de um projeto de extensão para que fosse possível que as mulheres continuassem a ter encontros para dialogar e problematizar suas questões. JÚLIA, ao falar sobre o assunto, citou um trecho da obra “Complexidade e Aprendizagem: a dinâmica não linear do conhecimento” de Demo (2002) que diz:

“A rigor, só realidades incompletas podem ser autônomas. Autônomo não é o que pode separar-se, isolar-se, comunicar-se, mas o que carece de complemento e atualização para manter-se em horizonte próprio. Autonomia é só negociação, não sua conclusão. Só é possível ser autônomo em referência aos outros, nunca sozinho...”. (91)

Para JÚLIA, o trecho apresenta o grande desafio do conceito de autonomia, uma vez que aponta que ela é relacional. Por isso, afirmou na entrevista que o conceito não pode ser tratado de forma simplista, uma vez que se corre o risco da responsabilidade por uma alimentação adequada e saudável ficar a cargo única e exclusivamente do sujeito individual. JÚLIA apontou que, em seu ponto de vista, a alimentação é realmente responsabilidade de sujeitos individuais, mas também e talvez sobretudo, de sujeitos coletivos, uma vez que o sujeito não está separado do todo.

Ela ressaltou, ainda, que a autonomia precisa ser buscada e permanentemente construída e negociada. E ela pôde perceber nas oficinas que é isso que muitas mulheres têm feito cotidianamente em suas casas. Por fim, JÚLIA destacou que, para ela, a tentativa do projeto foi restituir a parte ao todo e ver, por meio de aproximações e distanciamentos, de que forma ocorre a relação das mulheres com esse contexto alimentar amplo e complexo para que elas pudessem negociar em seus espaços sua autonomia dentro da alimentação.

JÚLIA: “Então, se fala em autonomia com relação aos outros, às condições econômicas, sociais, a esses macro determinantes. Isso não é dizer que eu penso que não existe possibilidade de movimentação, de criação, de recriação da realidade, porque as coisas estão dadas. Eu não acredito nisso. Mas eu sempre acho que existe mediação entre esse sujeito e essa autonomia relacional a outros aspectos, a outras pessoas, a outros determinantes. [...] Então, negociada em relação às relações familiares, às relações de poder trabalhar dentro de casa, à estrutura econômica, que torna mais difícil o acesso ao alimento na quantidade e na qualidade necessária.”

Zatti (2007) ao citar Freire (2008) enfatiza que a autonomia deve ser “conquistada e construída a partir das decisões, das vivências, da própria liberdade”. Ele aponta que embora a autonomia seja um atributo humano essencial, ninguém é espontaneamente autônomo. (22,92)

O autor, assim como JÚLIA, aponta que a autonomia é uma conquista que deve ser realizada. E, para ele, a educação “deve proporcionar contextos formativos que sejam adequados para que os educandos possam se fazer autônomos”. Foi exatamente o que JÚLIA sentiu que o processo educativo possibilitou: o despertar da consciência crítica relacionada à alimentação e suas dimensões para que as mulheres pudessem, em seus espaços sociais, negociar e conquistar sua autonomia. De acordo com Freire (2008) citado por Zatti (2007) “A autonomia, além da liberdade de pensar por si, além da capacidade de guiar-se por princípios que concordem com a própria razão, envolve a capacidade de realizar”, e assim, intervir no mundo. (92)

CONCLUSÃO

A análise das percepções das educadoras demonstra que o processo de ensino-aprendizagem escolhido e desenvolvido foi muito importante, pois possibilitou a participação ativa das educandas na problematização e reflexão conjunta sobre os seus espaços sociais alimentares, superando-se, assim, a alienação e o automatismo do ato alimentar para uma ressignificação de suas relações com a comida, saúde, família e ambiente. Dessa forma, a ação gerou o despertar da consciência crítica para que as mulheres começassem a negociar e conquistar sua autonomia em torno da alimentação e da saúde, o que proporciona a capacidade de realização e transformação.

Apesar de ser considerada como intensa, trabalhosa e permeada por grandes desafios e sensações de insegurança, a pesquisa-ação desenvolvida permitiu a valorização e compreensão dos saberes, experiências e necessidades das educandas, bem como possibilitou que as pesquisadoras fossem afetadas pela realidade das mulheres, o que instigou a mobilização do pensamento, o refinamento do olhar, o exercício da humanidade e mudanças em suas práticas e atitudes.

Nesse contexto, as educadoras vivenciaram a importância do ir ao campo, do diagnóstico local, da escuta sensível, do diálogo horizontal, bem como do trabalho em equipe multiprofissional e interdisciplinar pautado na colaboração, confiança, ética e cuidado para o desenvolvimento de ações educativas condizentes com as especificidades e necessidades de cada realidade e grupo. Esses aspectos evidenciam a importância de se articular o ensino-pesquisa-extensão na realização de novas iniciativas.

As análises também permitiram constatar que o educando, assim como o educador, é sujeito do processo de ensino-aprendizagem, não objeto, sendo capaz de realizar reflexões críticas, ensinar e transformar sua situação e seu meio. Nessa perspectiva, destaca-se a contribuição da EAN também para o fortalecimento da cidadania e do controle social para a exigibilidade de direitos fundamentais.

O grupo de educadoras pontuaram algumas sugestões para melhoria do processo educativo, dentre elas, destaca-se a realização de atividades culinárias práticas, a necessidade de reuniões presenciais constantes entre a equipe

pesquisadoras, a valorização do diálogo horizontal e a ampliação da duração do processo educativo.

As discussões levantadas no presente estudo, entretanto, precisam ser avaliadas a partir das limitações das técnicas que foram utilizadas. A entrevista semiestruturada realizada por uma das educadoras, por exemplo, mesmo com todo cuidado e preparação, pode ter exercido alguma influência (consciente ou não) nas respostas fornecidas pelas interlocutoras. Entretanto, essa situação também pode ter possibilitado maior empatia e intimidade para as trocas e melhor utilização do instrumento de coleta.

Além disso, como existe um roteiro de perguntas pré-estabelecido nas entrevistas, questões relevantes às educadoras podem não ter sido contempladas. De todo modo, ao final de cada coleta, todas as pesquisadoras foram convidadas a compartilhar outros aspectos que consideravam importantes e que por ventura não tenham sido mencionados no roteiro. Também cabe ressaltar que esta é uma, dentre tantas percepções, que podem ser extraídas do material coletado, sendo esta análise fruto das reflexões e ações da observadora-autora no âmbito de sua realidade.

Por todo o exposto, a pesquisa atingiu seu objetivo de analisar a percepção das educadoras sobre o processo de ensino-aprendizagem e repercussões da ação proposta. Além disso, coletou relatos importantes sobre os limites, desafios e aprendizados dessa intervenção.

Desse modo, espera-se que as reflexões desenvolvidas ao longo deste estudo contribuam para o desenvolvimento de métodos e abordagens educacionais que sejam sensíveis aos componentes subjetivos do espaço social alimentar e do processo de ensino-aprendizagem, que estejam em consonância com os princípios e diretrizes do MREAN, e que consigam atender às necessidades sociais de saúde e alimentação da população brasileira.

5. CONCLUSÃO GERAL

Os resultados de ambos os estudos revelam um grande potencial do processo de ensino-aprendizagem adotado, uma vez que o trabalho realizado com os dois grupos de mulheres do Recanto das Emas/DF contribuiu fortemente para o despertar de uma consciência crítica e holística e para a construção da autonomia das educandas em relação a sua alimentação e saúde para uma vida mais feliz, humanizada e cidadã. Além disso, o projeto possibilitou às educadoras a concretização de uma pesquisa-ação condizente com os princípios do próprio método, da equipe e do MREAN. Pode-se afirmar que, de forma direta ou indireta, todos os princípios do documento de referência puderam ser contemplados na ação.

Verificou-se, também, que as discussões e repercussões geradas ultrapassaram as fronteiras estritas da nutrição, explorando outras dimensões e perspectivas da vida que são relacionadas aos condicionantes ecológicos, biológicos, sociais, econômicos e simbólicos do ato alimentar, fundamentais de serem consideradas para a negociação e conquista dessa autonomia. Dessa forma, ao se falar da alimentação em um contexto mais amplo, multidimensionado, as relações com a comida, saúde, família e ambiente são ressignificadas, fazem mais sentido e propiciam a ação e o protagonismo.

Por meio da análise entre as percepções das educadoras e educandas pôde-se perceber quais foram os aspectos que afetaram mais ou menos durante as oficinas e como as atividades, posturas, gestos, materiais repercutiram em cada pessoa. A ação para as educandas, por exemplo, esteve muito relacionada a uma fuga da rotina doméstica exaustiva, a sentimentos de acolhimento, carinho, companheirismo, novos aprendizados e ao resgate de sonhos e vontades. Já para as educadoras, por ser algo inédito em suas vidas, o processo foi constantemente permeado por inseguranças, instabilidades e desafios que, ao serem superados, geraram uma grande euforia, mudanças em suas práticas e atitudes e um grande sentimento de realização, pois foi possível reconhecer que a experiência representou uma nova forma possível de fazer Educação Alimentar e Nutricional, alinhada com tudo o que fazia sentido para elas.

Limites e sugestões de melhoria foram pontuadas, tanto pelas pesquisadoras, quanto pelas educandas. Há, ainda, muito o que aperfeiçoar, principalmente em aspectos relacionados à realização de atividades práticas, à concreta realização de diálogos horizontais e à duração do processo educativo. Todos esses pontos foram evidenciados em ambos os estudos, o que indica a necessidade de desenvolvimento de novos trabalhos que os considerem e que proponham outras formas de se fazer, estabelecendo-se um compromisso coletivo relacionado ao aprimoramento das práticas para o fortalecimento da agenda de EAN e para a promoção de hábitos alimentares saudáveis e adequados para a população.

Por todo o exposto, a pesquisa atingiu seu objetivo de analisar, sob a perspectiva do educando e do educador, o processo de ensino-aprendizagem e as repercussões da ação de EAN desenvolvida com mulheres da cidade do Recanto das Emas/DF, identificando limites, desafios e aprendizados para a realização de ações dessa natureza que considerem os princípios do MREAN.

Finalmente, espera-se que as reflexões desenvolvidas ao longo deste trabalho contribuam com novos métodos e abordagens educacionais que sejam sensíveis à subjetividade inerente ao ato de alimentar, educar e aprender, e reduzam o grande distanciamento registrado na literatura entre as formulações das políticas públicas e os discursos sobre EAN, e as ações desenvolvidas em âmbito local.

REFERÊNCIAS

1. Valente FLS. Segurança Alimentar e Nutricional: transformando natureza em gente [Internet]. 2002 [citado 24 de agosto de 2015]. Recuperado de: http://pjf.mg.gov.br/conselhos/seguranca_alimentar/documentos/natureza_gente.pdf
2. Brasil. Documento de Referência - 5ª Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional [Internet]. Brasília; 2015 [citado 24 de agosto de 2015]. Recuperado de: [file:///C:/Users/luiza/Downloads/VERS%C3%83O ONLINE \(3\).pdf](file:///C:/Users/luiza/Downloads/VERS%C3%83O%20ONLINE%20(3).pdf)
3. Fischler C. El (h)omnívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo. Barcelona: Anagrama; 1995.
4. Mintz S. Tasting Food, Tasting Freedom: Excursions into Eating, Power, and the Past. Boston: Beacon; 1996.
5. Brasil. Guia Alimentar para a População Brasileira. Ministério da Saúde. [Internet]. Brasília: Editora MS; 2014 [citado 24 de agosto de 2015]. 156 p. Recuperado de: <http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>
6. Brasil. Lei nº 11.346 de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. [Internet]. Brasil: Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências.; 2006. Recuperado de: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/l11346.htm
7. Brasil. Relatório Final - Declarações e Proposições da 4ª Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional [Internet]. 2011 [citado 25 de agosto de 2015]. p. 139. Recuperado de: <http://www4.planalto.gov.br/consea/biblioteca/documentos/relatorio-final-da-4a-cnsan>
8. IBGE. Pesquisa Nacional de Saúde – PNS 2013: percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas [Internet]. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. 2014 [citado 29 de agosto de 2015]. Recuperado de: <http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/dezembro/18/PNS-2013.pdf>
9. Schmidt MI, Duncan BB, Azevedo e Silva G, Menezes AM, Monteiro CA, Barreto SM, et al. Chronic non-communicable diseases in Brazil: burden and

- current challenges. Lancet [Internet]. Elsevier; 4 de junho de 2011 [citado 9 de julho de 2014];377(9781):1949–61. Recuperado de:
<http://www.thelancet.com/article/S0140673611601359/fulltext>
10. IBGE. Pesquisa Nacional de Saúde – PNS 2013: ciclos de vida [Internet]. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Rio de Janeiro; 2015 [citado 29 de agosto de 2015]. 92 p. Recuperado de:
<http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv94522.pdf>
 11. WHO. World Health Organization | Obesity and overweight - Fact sheet n° 211 [Internet]. World Health Organization; 2015 [citado 30 de agosto de 2015]. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
 12. Fischler C, Masson E. Comer: a alimentação dos franceses, outros europeus e americanos. São Paulo: Editora Senac São Paulo; 2010. 356 p.
 13. Fischler C. Commensality, society and culture. Soc Sci Inf [Internet]. 31 de agosto de 2011 [citado 26 de agosto de 2015];50(3-4):528–48. Recuperado de: <http://ssi.sagepub.com/content/50/3-4/528.abstract>
 14. Diez Garcia RW. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. Rev Nutr [Internet]. Revista de Nutrição; dezembro de 2003 [citado 24 de agosto de 2015];16(4):483–92. Recuperado de: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732003000400011&lng=en&nrm=iso&tlng=pt
 15. Lambert JL, Batalha MO, Sproesser RL, Silva AL da, Lucchese T. As principais evoluções dos comportamentos alimentares: o caso da França. Rev Nutr [Internet]. Revista de Nutrição; outubro de 2005 [citado 15 de setembro de 2015];18(5):577–91. Recuperado de:
<http://repositorio.cbc.ufms.br:8080/xmlui/handle/123456789/493>
 16. Brasil. Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome [Internet]. 1 ed. Brasília; 2012 [citado 24 de agosto de 2015]. 68 p. Recuperado de: http://ideiasnamesa.unb.br/files/marco_EAN_visualizacao.pdf
 17. Brasil. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde [Internet]. Brasil; 2012 p. 84. Recuperado de: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/pnan2011.pdf>
 18. Santos LA da S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. Rev Nutr [Internet]. Revista de Nutrição; outubro de 2005 [citado 24 de agosto de 2015];18(5):681–92. Recuperado de: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732005000500011&lng=en&nrm=iso&tlng=pt

19. Santos LADS. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. *Cien Saude Colet*. 2012;17(2):455–62.
20. Lima E da S, Oliveira CS, Gomes M do CR. Educação nutricional: da ignorância alimentar à representação social na pós-graduação do Rio de Janeiro (1980-98). *História, Ciências, Saúde-Manguinhos* [Internet]. Casa de Oswaldo Cruz; agosto de 2003 [citado 25 de agosto de 2015];10(2):602–35. Recuperado de: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-59702003000200006&lng=en&nrm=iso&tling=pt
21. Boog MCF. Educação nutricional: passado, presente, futuro. *Rev Nutr*. 1997;10(1):5–19.
22. Freire P. *Pedagogia da autonomia*. São Paulo: Paz e Terra; 2008.
23. Camossa ACDA, Costa FNDA, Oliveira PF De, Figueiredo TP De. Educação nutricional : uma área em desenvolvimento. *Alim Nutr*. 2005;16(4):349–54.
24. Valente FLS. Fome e desnutrição: determinantes sociais [Internet]. 1986 [citado 15 de setembro de 2015]. Recuperado de: https://books.google.com.br/books/about/Fome_e_desnutri%C3%A7%C3%A3o.html?id=3ARgAAAAMAAJ&pgis=1
25. WHO. World Health Organization. Infant and young child feeding [Internet]. World Health Organization; 2003 [citado 15 de setembro de 2015]. Recuperado de: <http://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/9241562544/en/>
26. 57ª Assembléia Mundial da Saúde. Estratégia Global em Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde [Internet]. 2004 [citado 15 de setembro de 2015]. Recuperado de: http://www.prosaude.org/publicacoes/diversos/Estrategia_Global_portugues.pdf
27. Brasil. Portaria Interministerial nº 1.010 de 8 de maio de 2006. Ministério da Saúde e Ministério da Educação [Internet]. Brasil; 2006. Recuperado de: https://www.fnde.gov.br/fndelegis/action/UrlPublicasAction.php?acao=abrirAtoPublico&sgl_tipo=PIM&num_ato=00001010&seq_ato=000&vlr_ano=2006&sgl_orgao=MEC/MS
28. Brasil. Lei nº 11.947 de 16 de junho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica; altera as Leis nos 10.880, de 9 de junho de 2004, 11.273, de 6 de fevereiro de 2006, 11.507, de [Internet]. Brasil; 2009. Recuperado de: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm

29. BRASIL. Política Nacional de Promoção da Saúde. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde [Internet]. 2010. Recuperado de: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_3ed.pdf
30. Brasil. Plano de Ações Estratégicas para o enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) no Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde [Internet]. Brasília; 2011 [citado 25 de agosto de 2015]. Recuperado de: http://actbr.org.br/uploads/conteudo/918_cartilha_dcnt.pdf
31. CAISAN. Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional. Estratégia Intersetorial de Prevenção e Controle da Obesidade: orientando sobre modos de vida e alimentação adequada e saudável para a população brasileira [Internet]. Brasil; 2014 p. 106. Recuperado de: [http://www.mds.gov.br/segurancaalimentar/educacao-alimentar-e-nutricional/Estrat%C3%A9gia Intersectorial de Preven%C3%A7%C3%A3o e Controle da Obesidade.pdf](http://www.mds.gov.br/segurancaalimentar/educacao-alimentar-e-nutricional/Estrat%C3%A9gia%20Intersectorial%20de%20Preven%C3%A7%C3%A3o%20e%20Controle%20da%20Obesidade.pdf)
32. Brasil. Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional: 2012/2015. Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional. [Internet]. Brasília; 2011 [citado 15 de setembro de 2015]. Recuperado de: http://www.mds.gov.br/segurancaalimentar/LIVRO_PLANO_NACIONAL_CAISAN_FINAL.pdf.pagespeed.ce.NSQXeyLv0S.pdf
33. Brasil. Chamada CNPq/MDS-SESAN N ° 027/2012 - Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico - CNPq e o Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome - MDS. 2012.
34. Recine E, Sugai A, Rochet J, Torquato L. Projeto_Cnpq_2011. Brasília; 2011.
35. Poulain J-P, Proença RP da C. O espaço social alimentar: um instrumento para o estudo dos modelos alimentares. Rev Nutr [Internet]. Revista de Nutrição; setembro de 2003 [citado 24 de agosto de 2015];16(3):245–56. Recuperado de: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732003000300002&lng=en&nrm=iso&tlng=pt
36. CONSEA. Carta do Encontro Temático: A atuação das mulheres na construção da Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional. 2015 p. 1–18.
37. Barroso MGT, Marques M de FC, Silveira NSP, Pinheiro PN da C. A família brasileira numa visão cultural. Rev da Rede Enferm do Nord - Rev Rene [Internet]. 2010 [citado 15 de setembro de 2015];1(2). Recuperado de: <http://www.revistarene.ufc.br/revista/index.php/revista/article/view/1007>
38. Lelis CT, Teixeira KMD, Silva NM. A inserção feminina no mercado de trabalho e suas implicações para os hábitos alimentares da mulher e de sua família.

- Saúde em Debate [Internet]. 2012 [citado 24 de agosto de 2015];(io de Janeiro, v. 36, n. 95, out./dez):523–32. Recuperado de:
<http://www.scielo.br/pdf/sdeb/v36n95/a04v36n95.pdf>
39. Lopes CA de F, Jorge MSBJ, Machado ALG. A mulher e o cotidiano alimentar na família: significados e crenças. *Rev Rene*. 2007;8(1):9–17.
 40. GDF. Governo do Distrito Federal. Pesquisa Distrital por Amostras de Domicílios - PDAD - Recanto das Emas - Codeplan [Internet]. Brasília; 2015 [citado 25 de agosto de 2015]. Recuperado de:
http://www.codeplan.df.gov.br/images/CODEPLAN/PDF/pesquisa_socioeconomica/pdad/2015/PDAD_Recanto_das_Emas_2015.pdf
 41. Paulon SM. A análise de implicação como ferramenta na pesquisa-intervenção. *Psicol Soc* [Internet]. 2005 [citado 15 de setembro de 2015];17(3):18–25. Recuperado de:
<http://www.scielo.br/pdf/psoc/v17n3/a03v17n3.pdf>
 42. Lima CN do MF de, Nacarato AM. A investigação da própria prática: mobilização e apropriação de saberes profissionais em Matemática. *Educ em Rev* [Internet]. Faculdade de Educação da UFMG; agosto de 2009 [citado 15 de setembro de 2015];25(2):241–65. Recuperado de:
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-46982009000200011&lng=en&nrm=iso&tlng=pt
 43. Fávero MH. A pesquisa de intervenção na psicologia da educação matemática: aspectos conceituais e metodológicos. *Educ em Rev* [Internet]. Setor de Educação da Universidade Federal do Paraná; 2011 [citado 15 de setembro de 2015];(se1):47–62. Recuperado de:
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-40602011000400004&lng=en&nrm=iso&tlng=pt
 44. Thiollent M. *Metodologia da Pesquisa-ação*. São Paulo: Cortez; 1986.
 45. Rodrigues EM, Soares FP de TP, Boog MCF. Resgate do conceito de aconselhamento no contexto do atendimento nutricional. *Rev Nutr* [Internet]. *Revista de Nutrição*; fevereiro de 2005 [citado 15 de setembro de 2015];18(1):119–28. Recuperado de:
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732005000100011&lng=en&nrm=iso&tlng=pt
 46. DaMatta R. Sobre o simbolismo da comida no Brasil. *O Corr*. 1987;15(7):22.
 47. Santos LA da S. Avanços e desdobramentos do marco de referência da educação alimentar e nutricional para políticas públicas no âmbito da universidade e para os aspectos culturais da alimentação. *Rev Nutr* [Internet]. *Revista de Nutrição*; outubro de 2013 [citado 29 de junho de 2015];26(5):595–

600. Recuperado de:
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732013000500010&lng=en&nrm=iso&tlng=pt
48. AmatuZZi MM. O resgate da fala autêntica: filosofia da psicoterapia e da educação. Papyrus; 1989 [citado 26 de agosto de 2015]; Recuperado de:
<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=87012&indexSearch=ID>
49. Freire P. Educação e Mudança [Internet]. Terra P e, organizador. Rio de Janeiro; 2013 [citado 24 de agosto de 2015]. Recuperado de:
<https://books.google.com/books?hl=pt-BR&lr=&id=arznAgAAQBAJ&pgis=1>
50. Ramos FP, Santos LA da S, Reis ABC. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. Cad Saude Publica [Internet]. Escola Nacional de Saúde Pública, Fundação Oswaldo Cruz; novembro de 2013 [citado 24 de agosto de 2015];29(11):2147–61. Recuperado de:
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2013001100003&lng=en&nrm=iso&tlng=pt
51. Minayo MC de S. O desafio do conhecimento: Pesquisa Qualitativa em Saúde. 14^o ed. Hucitec editora; 2014.
52. Spindola T, Santos R da S. Trabalhando com a história de vida: percalços de uma pesquisa(dora?). Rev Esc Enferm USP [Internet]. 2003 [citado 26 de agosto de 2015];37(2):119–26. Recuperado de:
<http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v37n2/14.pdf>
53. Haguette MFH. Metodologias Qualitativas na Sociologia. Petrópolis: Editora Vozes; 2000. 224 p.
54. Strauss A, Corbin J. Pesquisa qualitativa: reflexões sobre o trabalho de campo. Educa [Internet]. 2008;(48):89–104. Recuperado de:
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-
<http://www.scielo.br/pdf/cp/n115/a05n115.pdf>
55. Beaud S, Weber F. Guia para pesquisa de campo: produzir e analisar dados etnográficos. 2^o ed. Petrópolis: Vozes; 2014.
56. Manzini E. Entrevista semi-estruturada: análise de objetivos e de roteiros. Semin Int sobre Pesqui e Estud ... [Internet]. 2004;10. Recuperado de:
<http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Entrevista+semi-estruturada:+an?lise+de+objetivos+e+de+roteiros#0>
57. Laurence B. Análise de Conteúdo [Internet]. Lisboa, Portugal: Edições 70, LDA; 1977 [citado 26 de agosto de 2015]. Recuperado de:

<https://pt.scribd.com/doc/179042926/Analise-de-Conteudo-Bardin-Laurence-pdf>

58. Santos LA da S, Carvalho DM de M, Reis ABC, Ramos LB, Freitas M do CS de. Formação de coordenadores pedagógicos em alimentação escolar: um relato de experiência. Cien Saude Colet [Internet]. ABRASCO - Associação Brasileira de Saúde Coletiva; abril de 2013 [citado 18 de junho de 2015];18(4):993–1000. Recuperado de: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232013000400012&lng=en&nrm=iso&tlng=pt
59. Olabuenaga JIR, Ispizua MA. La descodificacion de la vida cotidiana - métodos de investigación cualitativa. 7º ed. 1989.
60. Freire P. Extensão ou Comunicação? [Internet]. 1 ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra; 2013 [citado 24 de agosto de 2015]. Recuperado de: <https://books.google.com/books?hl=pt-BR&lr=&id=j7zNAAQBAJ&pgis=1>
61. Duran MA. A dona de casa: crítica política da economia doméstica. Coleção Te. Rio de Janeiro: Graal; 1983.
62. Madalozzo R, Martins SR, Shiratori L. Participação no mercado de trabalho e no trabalho doméstico: homens e mulheres têm condições iguais? [Internet]. Estudos Feministas. 2010 [citado 27 de agosto de 2015]. p. 547. Recuperado de: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/ref/article/view/S0104-026X2010000200015>
63. Poeschl G. Trabalho doméstico e poder familiar: práticas, normas e ideais. Análise Soc [Internet]. 2000 [citado 27 de agosto de 2015];35(156):695–719. Recuperado de: <http://analisesocial.ics.ul.pt/documentos/1218812092Y3IVG3nf2Ha50NS4.pdf>
64. Lepper MR, Henderlong J. Intrinsic and Extrinsic Motivation [Internet]. Intrinsic and Extrinsic Motivation. Elsevier; 2000 [citado 27 de agosto de 2015]. 257-307 p. Recuperado de: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780126190700500325>
65. Diez-Garcia RW, Castro IRR de. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição. Ciência & Saúde Coletiva,. 2011;16(1):91–8.
66. Freire P. Pedagogia do Oprimido. 31º ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra; 2001. 184 p.
67. Freire P. Educação como prática da liberdade [Internet]. 1 ed. Terra P e, organizador. Rio de Janeiro; 2015 [citado 24 de agosto de 2015]. Recuperado

de: <https://books.google.com/books?hl=pt-BR&lr=&id=WDTTAgAAQBAJ&pgis=1>

68. Freire P. *Pedagogia da Esperança: Um reencontro com a Pedagogia do oprimido* [Internet]. Rio de Janeiro: Paz e Terra; 2013 [citado 24 de agosto de 2015]. Recuperado de: <https://books.google.com/books?hl=pt-BR&lr=&id=I73NAAQBAJ&pgis=1>
69. Morin E. *A cabeça bem feita* [Internet]. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil. 2003. 128 p. Recuperado de: <http://xa.yimg.com/kq/groups/18140382/1878061791/name/Edgar+Morin+-+A+cabeca+bem+feita.pdf>
70. Guimarães NG, Dutra ES, Ito MK, Carvalho KMB de. *Adesão a um programa de aconselhamento nutricional para adultos com excesso de peso e comorbidades* [Internet]. Pontifícia Universidade Católica de Campinas; [citado 27 de agosto de 2015]. Recuperado de: <http://repositorio.unb.br/handle/10482/13385>
71. Teixeira PJ, Going SB, Houtkooper LB, Cussler EC, Metcalfe LL, Blew RM, et al. *Pretreatment predictors of attrition and successful weight management in women*. *Int J Obes Relat Metab Disord* [Internet]. setembro de 2004 [citado 27 de agosto de 2015];28(9):1124–33. Recuperado de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15263921>
72. Piaget J. *Intelligence and affectivity: Their relationship during child development*. (Trans & Ed T. A. Brown & C. E. Kaegi). Oxford, England; 1981. 77 p.
73. Araújo VAA de. *Cognição, afetividade e moralidade*. *Educ e Pesqui* [Internet]. Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo; dezembro de 2000 [citado 27 de agosto de 2015];26(2):137–53. Recuperado de: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-97022000000200010&lng=en&nrm=iso&tlng=pt
74. Yepes TA. *Desde la educación para la salud: Hacia la pedagogía de la educación alimentaria y nutricional* [Internet]. *Perspectivas en Nutrición Humana*. 2006 [citado 16 de setembro de 2015]. p. 21. Recuperado de: <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/nutricion/article/view/17866>
75. Costall JBLNM da SC, Perim GL, Abdalla IG, Rinaldo Henrique Aguiar-da-Silva, Stella RC de R. *Tendências de Mudanças em um Grupo de Escolas Médicas Brasileiras*. *Rev Bras Educ Med* [Internet]. 2009 [citado 15 de setembro de 2015];33(1):19–34. Recuperado de: <http://www.scielo.br/pdf/rbem/v33s1/a03v33s1.pdf>

76. Ceccim RB, Feuerwerker LCM. Mudança na graduação das profissões de saúde sob o eixo da integralidade. *Cad Saude Publica* [Internet]. Escola Nacional de Saúde Pública, Fundação Oswaldo Cruz; outubro de 2004 [citado 15 de setembro de 2015];20(5):1400–10. Recuperado de: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2004000500036&lng=en&nrm=iso&tlng=pt
77. Toledo RF de, Jacobi PR. Pesquisa-ação e educação: compartilhando princípios na construção de conhecimentos e no fortalecimento comunitário para o enfrentamento de problemas. *Educ Soc* [Internet]. CEDES; março de 2013 [citado 15 de setembro de 2015];34(122):155–73. Recuperado de: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-73302013000100009&lng=en&nrm=iso&tlng=pt
78. RAMOS DR, CARDOSO JR, Hélio Rebello ROCHA LC da. A forma educando como experiência de si: um estudo da subjetividade sob a perspectiva de Michel Foucault.
79. Barbier R. A pesquisa-ação. 3^o ed. Brasília: Liber Livro Editora; 2002.
80. Melo MCH de, Cruz G de C. Roda de conversa: uma proposta metodológica para a construção de um espaço de diálogo no ensino médio. *Imagens da Educ.* 2014;4(2):31–9.
81. Pelicioni SA Iervolino MCF. A utilização do grupo focal como metodologia qualitativa na promoção da saúde. *Rev Esc Enferm USP* [Internet]. 2001 [citado 15 de setembro de 2015];35(2):115–21. Recuperado de: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v35n2/v35n2a03>
82. Henderson H. Construindo Um Mundo Onde Todos Ganhem [Internet]. Editora Cultrix; 1996 [citado 15 de setembro de 2015]. 387 p. Recuperado de: <https://books.google.com/books?id=bNeg6ES8PpAC&pgis=1>
83. Mead M. Cooperation and Competition Among Primitive Peoples [Internet]. New Jersey: Transaction Publishers; 2003 [citado 15 de setembro de 2015]. Recuperado de: <https://books.google.com/books?hl=pt-BR&lr=&id=fZka5w4AxnMC&pgis=1>
84. Ferreira VF, Rocha GOR da, Lopes MMB, Santos MS dos, Miranda SA de. Educação em saúde e cidadania: revisão integrativa. *Trab Educ e Saúde* [Internet]. Trabalho, educação e saúde; agosto de 2014 [citado 6 de setembro de 2015];12(2):363–78. Recuperado de: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-77462014000200009&lng=en&nrm=iso&tlng=pt

85. ABRANDH. Ação Brasileira pela Nutrição e Direitos Humanos. O Direito Humano à Alimentação Adequada e o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Brasília; 2013. 263 p.
86. Barbier R. L'approche transversale, l'écoute sensible en sciences humaines. Anthropos, organizador. Paris; 1997. 357 p.
87. FORPROEX. Política Nacional de Extensão Universitária. Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas Brasileiras [Internet]. Brasil; 2012 p. 41. Recuperado de: <http://www.renex.org.br/documentos/2012-07-13-Politica-Nacional-de-Extensao.pdf>
88. Oliveira B, Alves BC, Nascimento H do. Relatório da Oficina de mapeamento afetivo da EMEF Canuto do Val [Internet]. 2012 [citado 15 de setembro de 2015]. Recuperado de: https://cartografaveis.files.wordpress.com/2012/10/oficina_como-eu-vejo.pdf
89. Pereira JC. Cartografias afetivas: proposições do professor-artista-cartógrafo-etc [Internet]. Raega - O Espaço Geográfico em Análise. 2014 [citado 11 de setembro de 2015]. p. 106–30. Recuperado de: <http://ojs.c3sl.ufpr.br/ojs/index.php/raega/article/view/36087>
90. Canella DS, Silva ACF da, Jaime PC. Produção científica sobre nutrição no âmbito da Atenção Primária à Saúde no Brasil: uma revisão de literatura. Cien Saude Colet [Internet]. 2013 [citado 15 de setembro de 2015];18(2):297–308. Recuperado de: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v18n2/02.pdf>
91. Demo P. Complexidade e Aprendizagem: a dinâmica não linear do conhecimento. São Paulo: Atlas; 2002.
92. Zatti V. Autonomia e educação em Immanuel Kant e Paulo Freire [Internet]. Porto Alegre: EDIPUCRS; 2007 [citado 15 de setembro de 2015]. 83 p. Recuperado de: <http://www.pucrs.br/edipucrs/online/autonomiaeducacao.pdf>
93. Brasil. Decreto nº 7272, de 25 de agosto de 2010. Regulamenta a Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006, que cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - SISAN com vistas a assegurar o direito humano à alimentação adequada, institui a Política [Internet]. Brasil; 2010. Recuperado de: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2010/decreto/d7272.htm
94. ONU. Organização das Nações Unidas. Comentário Geral número 12. O direito humano à alimentação (art.11). Comitê de Direitos Econômicos e Culturais do Alto Comissariado de Direitos Humanos [Internet]. 1999 [citado 15 de setembro de 2015]. Recuperado de: [http://www.sesc.com.br/mesabrasil/doc/Direito humano %C3%A0 Alimenta%C3%A7%C3%A3o-Seguran%C3%A7a-alimentar.pdf](http://www.sesc.com.br/mesabrasil/doc/Direito%20humano%20%C3%A0%20Alimenta%C3%A7%C3%A3o-Seguran%C3%A7a-alimentar.pdf)

95. Alimentaria FM por la soberania. Declaración de Nyéléni [Internet]. Nyéléni, Selingue, Malí; 2007 [citado 26 de agosto de 2015]. Recuperado de: <http://www.nyeleni.org/spip.php?article291>
96. UNESCO. Organização das Nações Unidas para a educação, a ciência e a cultura. Convenção para a salvaguarda do patrimônio cultural imaterial [Internet]. Paris; 2003 [citado 15 de setembro de 2015]. Recuperado de: <http://portal.iphan.gov.br/uploads/ckfinder/arquivos/ConvencaoSalvaguarda.pdf>
97. Brasil. Política Nacional de Educação Permanente em Saúde. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde [Internet]. Brasil; 2009 p. 64. Recuperado de: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_educacao_permanente_saude.pdf

APÊNDICE A - ROTEIRO DAS ENTREVISTAS

Universidade de Brasília
Programa de Pós-Graduação em Nutrição Humana

ROTEIRO DAS ENTREVISTAS

Projeto “A mulher e as dimensões do espaço social alimentar: um instrumento para abordagens participativas em Educação Alimentar e Nutricional”

❖ O que levar:

- 2 gravadores;
- Pilhas extras;
- Jarra de água (ou solicitar);
- Copo (ou solicitar);
- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE (2 vias);
- Caderno de anotação;
- Roteiro.

❖ Orientações Gerais

- Deixar claro que a intenção da entrevista não é fazer uma sondagem, e sim, estabelecer uma conversa sobre o assunto;
- Tentar estabelecer um clima de confiança mútua;
- Lembrar-se de manter uma posição neutra com relação às respostas obtidas, o pesquisador não deverá apresentar surpresa ou espanto ao longo da entrevista;
- Ficar atento aos diferentes fatos que acontecem no local da entrevista, essas informações deverão ser registradas no caderno;
- O lugar da entrevista deve ser calmo, sem barulho, sem olhares exteriores e curiosos demais, onde se possa falar sem medo de ser ouvido;
- A duração será variável – entre 30-90min.

❖ Abertura

- Apresentar-se;
- Explicar os objetivos da pesquisa de forma sucinta (sem ideias pré-formadas);

- Ler TCLE e solicitar consentimento para realização da entrevista;
- Solicitar permissão para gravação de áudio e enfatizar que, conforme descrito no TCLE, as informações serão mantidas em sigilo e somente serão utilizadas para fins acadêmicos;
- Deixar claro que todas as ideias e opiniões interessam, que não há certo ou errado, bom ou mau argumento ou posicionamento.

❖ **Aquecimento**

- Apresentação pessoal e quebra-gelo:
 - Nome;
 - Local de nascimento;
 - Há quanto tempo mora no Distrito Federal;
 - Com quem você mora?
 - Quem cuida da alimentação de sua família?
 - Qual é o seu alimento preferido? Por quê?

❖ **Perguntas da entrevista semiestruturada para educadoras**

1. Para você, o que é o projeto “A mulher e as dimensões do espaço social alimentar”, como você o vê?
2. O que você sentiu ao saber da aprovação do projeto pelo CNPQ?
3. Quais eram as suas expectativas com relação ao trabalho que seria desenvolvido?
4. Como foi o processo de escolha do local e dos sujeitos que participaram da oficina?
5. Como foi realizado o planejamento das atividades ao longo das oficinas? Esse planejamento foi seguido?
6. O que você sentia ao final de cada um dos encontros?
7. Ao final do processo, o que você achou das atividades que foram desenvolvidas? Suas expectativas foram atingidas ou não?
8. Destaque os momentos que você mais gostou. E os que menos gostou?
9. Relate possíveis dificuldades que encontrou ao longo do processo.
10. Na sua percepção, o que você faria de diferente?
11. Em sua opinião, o trabalho desenvolvido proporcionou mudança na percepção das mulheres sobre a alimentação?
12. Você acha que houve mudança nos hábitos alimentares das mulheres?
13. Algo mudou em você após as atividades desenvolvidas? Se sim, o que?

14. Se você tivesse a oportunidade de compartilhar seus aprendizados com outros profissionais que desenvolvem ações de Educação Alimentar e Nutricional, o que você falaria?
15. Gostaria de fazer algum outro comentário ou consideração sobre o processo educativo ou repercussões da ação desenvolvida?

❖ **Perguntas da entrevista semiestruturada para educandas**

1. Quando você soube que haveria uma atividade no Instituto Proeza/ na escola sobre alimentação e nutrição, o que você sentiu? Por que teve interesse em participar?
2. O que você achava que iria acontecer nos encontros (expectativas)?
3. O que você achou das pessoas que conduziram as oficinas? E da linguagem usada por elas? Era de fácil ou difícil compreensão?
4. Com relação ao local das oficinas, você tem algum comentário a fazer?
5. De modo geral, o que você achou das atividades realizadas? E dos materiais usados em cada oficina?
6. O que você sentia ao final de cada uma das oficinas?
7. O que você aprendeu? Era isso que esperava aprender?
8. Destaque os momentos que mais gostou. E os que menos gostou?
9. O que poderia ter sido melhor?
10. Algo mudou em sua alimentação ou na alimentação de sua família depois que passou a frequentar o grupo? Se sim, o que? Se não, pensa em mudar? Por quê?
11. Hoje, como você se sente com relação à sua alimentação e à alimentação de sua família?
12. Hoje, o que você leva em consideração na hora de comprar um alimento? E na hora de comer?
13. Você se lembra dos compromissos feitos nos últimos dias de oficina? Se sim, você conseguiu realiza-los? Qual(is)? Se não, gostaria de lembrar quais foram? Gostaria de fazer algum comentário sobre eles?
14. Você quer fazer algum outro comentário sobre a atividade realizada ou algum comentário sobre sua alimentação?

❖ **Fechamento e agradecimento**

❖ **Registro das notas de observação sobre a entrevista e início do processo de reflexão**

APÊNDICE B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Universidade de Brasília
Programa de Pós-Graduação em Nutrição Humana

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

Projeto “A mulher e as dimensões do espaço social alimentar: um instrumento para abordagens participativas em Educação Alimentar e Nutricional”

De acordo com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde - Ministério da Saúde:

Você está sendo convidada a participar da pesquisa **“A mulher e as dimensões do espaço social alimentar: um instrumento para abordagens participativas em Educação Alimentar e Nutricional”** sob responsabilidade da pesquisadora doutora Elisabetta Recine do Programa de Pós-Graduação em Nutrição Humana da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília – FS/UnB.

O objetivo geral da pesquisa é desenvolver abordagens participativas de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) considerando os saberes, escolhas e práticas alimentares domiciliares estabelecidas no espaço social alimentar de um grupo de mulheres da cidade do Recanto das Emas, Distrito Federal.

As informações obtidas na pesquisa possibilitarão que as participantes reflitam sobre como realizar práticas alimentares saudáveis e sustentáveis na região do Recanto das Emas, considerando suas identidades e valores. Além disso, os resultados poderão gerar subsídios e novos caminhos para a realização de ações de Educação Alimentar e Nutricional mais condizentes com a necessidade de um povo.

Para tanto, participarão da pesquisa e da ação de EAN 10 mulheres do Instituto Pró-Educação e Saúde - Proeza e do Projeto Saúde e Educação Integral do Recanto das Emas - denominadas educandas e 4 pesquisadoras que organizarão e atuarão como facilitadoras da ação - denominadas educadoras.

A primeira etapa do projeto consistirá em visitas ao local com o intuito de conhecer o ambiente, os responsáveis e as mulheres. A segunda etapa buscará diagnosticar a percepção das mulheres sobre a alimentação local, identificar suas necessidades e prioridades relacionadas à alimentação, e suas expressões de identidade e cultura. Na terceira etapa, será feito o planejamento participativo das ações que serão desenvolvidas na oficina. Ao todo, serão realizados **oito** encontros, cada um com duração aproximada de duas horas. Eles serão registrados por meio de fotos, vídeos e áudios que darão origem a um livro e um vídeo sobre o processo. Ao final da ação também será realizada uma entrevista sobre as atividades desenvolvidas e seus resultados.

As entrevistas serão gravadas e, posteriormente, todas as falas serão transcritas, seguindo o mesmo padrão e sendo devidamente checadas quanto à fidedignidade do relato oral. Para isso, o gravador será ligado no início da conversa, mediante autorização do entrevistado, e desligado somente após sua conclusão.

Os riscos da pesquisa podem ser relacionados à confidencialidade e privacidade das informações prestadas pelos participantes da pesquisa. Contudo, serão realizados os seguintes mecanismos para evitá-los: todos os dados obtidos serão registrados, analisados e o nome dos participantes envolvidos e as informações confidenciais fornecidas durante qualquer fase da pesquisa serão mantidos em sigilo, incluindo a gravação de áudio da entrevista. Os dados poderão ser apenas divulgados para trabalhos científicos sem nenhum tipo de identificação pessoal. Além disso, todo material da pesquisa será armazenado em local seguro e serão arquivados por um período de 5 (cinco) anos, após esse tempo serão destruídos.

Além disso, para evitar o risco de constrangimento, o participante da pesquisa pode se recusar a responder qualquer questão (ou participar de qualquer procedimento) que lhe traga constrangimento.

Ao consentir em participar, você poderá retirar seu consentimento e deixar de participar do estudo a qualquer momento sem que isto lhe traga algum prejuízo ou penalização por parte da instituição, ou afete o seu relacionamento com a equipe de pesquisadoras.

Este estudo não acarretará em nenhum custo ou vantagem financeira para os participantes e estes serão indenizados por qualquer dano que venham a sofrer com a participação na pesquisa. Caso haja a necessidade de ressarcimento de alguma despesa tida pelos participantes em virtude da pesquisa, ela está garantida. A cobertura da despesa será realizada em dinheiro mediante apresentação de comprovação do gasto.

O presente termo encontra-se redigido em duas vias, ficando uma de posse da pesquisadora na Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília (FS/UnB) e outra com você, que poderá, a qualquer tempo, ter acesso às informações sobre procedimentos, riscos e benefícios relacionados à pesquisa.

Desde já, informamos que este projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília – CEP/UnB, instância colegiada, constituída pela instituição em respeito às normas da Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. O Comitê possui o papel de defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos.

Agradecemos a sua atenção e colocamo-nos à disposição para esclarecer possíveis dúvidas por meio dos seguintes contatos:

Nomes	Telefone	E-mail
Elisabetta Recine (Pesquisadora responsável)	+ 55 (61) 8194-0308	recine@unb.br
Luiza Lima Torquato (Pesquisadora)	+ 55 (61) 8401-4344	lu.torquato@gmail.com
Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Saúde da Universidade de Brasília Endereço: Faculdade de Ciências da Saúde / Campus Darcy Ribeiro / Universidade de Brasília / CEP: 70.904-970 Horário de atendimento: segunda a sexta 10:00hs às 12:00hs e 13:30hs às 15:30hs	+ 55 (61) 31071947	cepfsunb@gmail.com ou cepfs@unb.br fs.unb.br/cep

Ciente de tudo o que foi informado sobre a minha participação no mencionado estudo e estando consciente dos meus direitos, das minhas responsabilidades, dos riscos e dos benefícios que a minha participação implica, eu _____ concordo em dele participar e, para isso, dou o meu consentimento sem que para isso eu tenha sido forçado ou obrigado.

Brasília, ____ de _____ de 2015.

Assinatura do Participante de Pesquisa

Assinatura da Pesquisadora Responsável

APÊNDICE C - TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM E SOM

Universidade de Brasília
Programa de Pós-Graduação em Nutrição Humana

TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA UTILIZAÇÃO DE IMAGEM E SOM DE VOZ PARA FINS DE PESQUISA

Projeto “A mulher e as dimensões do espaço social alimentar: um instrumento para abordagens participativas em Educação Alimentar e Nutricional”

DADOS DO CEDENTE:

Nome: _____

Data de Nascimento: ___/___/_____ Sexo: ____ Telefone: () _____

O(a) cedente acima identificado(a), pessoalmente, infra-assinado(a), com fundamento no art. 18 da Lei 10.406, de 10/01/2002, faz, por meio deste instrumento e na condição de detentor do direito autoral, a autorização abaixo discriminada ao Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição da Universidade de Brasília – OPSAN/UnB com sede na Universidade de Brasília - Campus Universitário Darcy Ribeiro - Núcleo de Medicina Tropical e Nutrição - Sala 09/12, Asa Norte, em Brasília/DF.

I – Do objeto da autorização e cessão de direitos

Autorizo o OPSAN a utilizar **minha imagem e som de voz** como parte do produto audiovisual (vídeo) e escrito (livro) que será coletado, editado e publicado como resultado das oficinas referentes ao projeto “A mulher e as dimensões do espaço social alimentar: um instrumento para abordagens participativas em Educação Alimentar e Nutricional”, de autoria do próprio Observatório e das pesquisadoras participantes.

II – Das condições

- a. A autorização aqui concedida não acarretará ônus ao OPSAN.
- b. A presente autorização é concedida a título gratuito de forma livre e espontânea.
- c. Esta autorização aplica-se somente ao presente projeto.
- d. A guarda e demais procedimentos de segurança com relação às imagens e sons de voz são de responsabilidade da pesquisadora responsável e poderão ser mantidos por cinco anos. Após o prazo, os materiais serão destruídos.
- e. Fica estabelecido o fórum da Justiça Federal de Brasília, DF, para dirimir quaisquer dúvidas sobre esta autorização.
- f. Este documento possui duas vias, ficando uma em posse da pesquisadora responsável pela pesquisa e outra com o(a) participante.

Brasília, _____ de _____ de 2015.

Assinatura do Participante da Pesquisa

Assinatura da Pesquisadora Responsável

APÊNDICE D - HISTÓRIA DAS EDUCANDAS

GRUPO 1

Local: Proeza - Pró-Educação e Saúde

P.1.5 - GEANI é maranhense, tem 60 anos e seis filhos. Chegou ao Recanto há 34 anos e atualmente mora com o seu marido. GEANI é quem cuida da alimentação da casa. Lá, não pode faltar arroz e feijão, esse é o básico do dia a dia. A verdura e a carne completam o prato. As compras não são feitas em um lugar específico, ela sempre vai a vários lugares para ver onde a qualidade está melhor. Seu marido tem o nível de triglicérides alto e GEANI tem diabetes, ambos desenvolvidos pela má alimentação e falta de atividade física. Ela adorava uma balinha, um doce e comia sem se importar. Hoje, precisa controlar a alimentação da casa para que ambos “não morram antes da hora”. Faz tudo grelhado ou assado. Para GEANI, a diabetes é a pior doença que existe, porque é crônica, não tem cura e todo dia aparece uma nova complicação. GEANI se preocupa especialmente com um de seus netos, que é bem gordinho. A mãe do menino, que é professora, começou a dar aula e ele, ao ficar com a cuidadora, começou a comer sem se preocupar, principalmente chocolate e refrigerante. Agora, todos estão mobilizados para fazer com que ele volte ao normal. Sua outra neta também estava acima do peso, mas já conseguiu emagrecer 10 quilos. Para ela, seria importante ter nutricionista nas escolas para orientar as crianças e os pais enquanto elas ainda são pequenas. Porque antes, ela não sabia o que devia comer, achava que encher a barriga era o certo. Depois da doença que teve interesse em saber como se alimentar melhor. GEANI sempre alerta seus filhos que seu tipo de diabetes não é hereditária, ela foi desenvolvida pela má alimentação, por isso, todos precisam se cuidar. Ela gostaria de fazer atividade física, mas o lugar onde mora desfavorece e desestimula sua iniciativa. Se ela for fazer caminhada de manhã cedinho ou à noite, corre o risco de ser assaltada, de tardezinha é muito cheio e, se for pras academias de rua, encontra várias pessoas usando drogas.

“Eu comia muita balinha, eu comia mais balinha do que meus 6 filhos juntos. Porque eu dava para eles, e comia... Eu tava que nem (Luiz Gonzaga), cada vez que eu dava uma pra eles, é uma pra tu, uma pra mim e uma pra

eu. E eu ainda sou louca. Eu sou igual pé inchado, tem vezes que ainda desbalanço, mas foi pela má alimentação [...] A criança não entende a situação, aí, você vê a criança chorar querendo aquilo, e você vai dizer não? Você diz, não come tudo, né, dá uma parte. Porque é triste a gente ver a criança querendo comer. Agora, ele fica com ansiedade porque tirou um pouquinho o refrigerante, aí que ele quer comer mais.”

P.1.1 - ZAIRA é baiana, tem 42 anos e mora há 13 anos no Recanto das Emas com seu marido e filhos (o menino tem 19, a mais nova tem 13 e a mais velha tem 22, ela já saiu de casa porque casou). Sua lembrança é de uma infância pobre, mas muito rica ao mesmo tempo. Sua família, composta por seus pais e 14 irmãos, morava em uma fazenda simples no interior da Bahia, mas que tinha disponível diversas variedades de frutas, hortaliças e animais. Goiaba, umbu, milho verde, melancia, maxixe, abóbora, tomate, alho, cebola, porco, galinha, eram alguns dos alimentos existentes na fazenda, a depender da época. Sua mãe era quem cuidava da alimentação da família. Ela fazia a comida e dividia nos pratos para que todos pudessem comer. A comida era caseira, os temperos eram da horta e a gordura utilizada era banha de porco da própria fazenda. ZAIRA sente saudades e fala que aprendeu muito do que sabe com sua mãe. Quando chegou ao Recanto, passou por um período muito difícil: não conhecia ninguém, era muito tímida, o marido trabalhava o dia inteiro, o aluguel era muito caro, tinha que colocar as coisas dentro de casa e sua filha mais nova tinha oito meses de idade. Começou a fazer serviços de costura para conseguir um “dinheirinho mínimo para dar conta das coisas”. Com o dinheiro da costura, conseguiu comprar outras máquinas e se aperfeiçoar. Hoje, ZAIRA cuida da casa e trabalha com costura e venda de cosméticos. Apesar da rotina corrida, hoje, a família já mora em casa própria, aluga um dos cômodos e o dinheiro da costura/venda dos cosméticos já contribui bastante no orçamento familiar. A alimentação da família mudou quando seu pai ficou doente e precisou morar um tempo em sua casa. A partir de então, toda a família começou a comer com menos sal e gordura. Hoje já estão todos acostumados. Quando vai ao mercado, leva em consideração o preço e as promoções, porque as coisas estão muito caras, mas consegue fazer compras perto de casa já que tudo o que precisa está por ali.

“O bom é que é em casa. Eu sou uma mãe. Eu nunca aprendi a deixar filho meu com alguém para mim trabalhar fora. Só sofri nessa época do começo,

quando cheguei aqui. Mas depois que eu fui aprendendo a desenvolver alguma coisa dentro da minha própria casa, pronto. Sempre eu estou no colégio vendo alguma coisa, estou corrigindo um filho, entendeu? E estou aqui trabalhando e cuidando dos filhos ao mesmo tempo. É melhor do que eu trabalhar fora.”

P.1.4 - BÁRBARA tem 52 anos. Nasceu em Sobradinho, morou um tempo em São Paulo (quando solteira), voltou para o Distrito Federal, casou, teve quatro filhos (duas meninas e dois meninos), todos criados no Recanto, e já tem duas netinhas. Hoje mora com seu esposo, duas filhas, seu genro, seu filho, sua nora e suas duas netas. E o restante da família está sempre em sua casa nos fins de semana. Ela que cuida da alimentação de todos e como esta acostumada a cozinhar, é bom, a família sempre gosta. BÁRBARA começou a bordar e a costurar na Apoena que fica na L2 norte e depois teve a oportunidade de continuar o curso no próprio Recanto. Foi quando ficou sabendo que iria ter a atividade da Nutrição. Suas comidas preferidas são: lasanha, macarronada, couve, angu, galinha caipira e o feijão tropeiro com carne assada que ela mesma faz. Quando vai ao supermercado, procura comprar as coisas que fazem melhor para a família e sempre observa a validade do alimento e o preço. Então, acaba levando para casa aquilo que está mais em conta, mas que não faz tanto mal para a saúde. Ultimamente, a alimentação tem ficado corrida por conta dos novos projetos que estão acontecendo em sua vida, reforma da casa, viagem com amiga, saídas... Ainda tem vontade de ir para a praia, fazer mais cursos, cuidar mais da casa e ver as netinhas crescerem com saúde.

“Olha, eu já acostumei muito a cozinhar, né, sempre cozinhando. Aí, acho bom. Porque eu sempre preparo, sempre eles gostam, né? Quando a gente tá trabalhando muito é uma comida mais forte, né? Uma costela com mandioca, um mocotó... É bom preparar. Eu gosto mesmo”.

P.1.3 - TÂNIA tem 50 anos e contagia a todos por sua amorosidade. Ela mora com seu marido no Recanto e já faz parte do Instituto Proeza há muito tempo. Por ser analfabeta e tímida, tem um pouco de dificuldade de se expressar. Ela é muito religiosa, sincera e fala que, às vezes, tem dificuldade de memória. No momento das compras, tem preferência pelos alimentos que não são caros: arroz, feijão, macarrão, essas coisas, mas confessa que apesar de estar aprendendo, ainda tem dificuldades de fazer compras sozinha por não saber ver os preços. Normalmente, sua nora ajuda, orienta e cria estratégias para incentivá-la. TÂNIA tem uma vida

corrida. Recentemente, seu marido sofreu um acidente e ficou tetraplégico. Por isso, precisa ficar a maior parte do dia cuidando dele e da casa. Ela levanta cedo, 3 vezes por semana vai para o Instituto de manhã, depois, faz comida, dá comida para o marido, dá um jeito na casa e vai bordar.

“Até hoje eu nunca aprendi a fazer compra, eu não sei, assim, os preços. Mas, agora eu já sei mais ou menos, já faço uma lista, o que tem, o que vai comprar e o que não vai comprar. Aí agora minha nora anota tudo. [...] Quando chega no mercado ela, ‘agora você trocar isso e você vai se virar, eu vou só olhar agora’. Eu falo ‘ô meu Deus do céu, ô meu pai, dá até medo’. Aí eu vejo os preços, eu olho, vou em outro, aí ela fica só olhando... Ai eu falo, ‘e aí, to fazendo certo?’. Ela falou: ‘ó você tá aprendendo a fazer, hein’. Tem que pegar as coisas que tem barato.”

P.1.2 - DIANA é maranhense, tem 43 anos e mora com seu marido e quatro filhos no Recanto. Sua lembrança de quando criança era de brincar, subir em árvores e comer uma comida bem fresquinha. Como morava na roça, o feijão verde era colhido e feito na hora, assim como o quiabo, maxixe, abóbora, milho. Para ela, tudo era muito gostoso, tinha outro sabor. Sua mãe e sua avó que cozinhavam. DIANA já está no Distrito Federal há 30 anos. Aprendeu a cozinhar no curso de auxiliar de cozinha que fez no SENAC. Sua intenção era ir para o mercado de trabalho, mas não chegou a trabalhar fora. O conhecimento foi todo para a cozinha de casa. Sua filha mais velha, de 19 anos, já está fazendo faculdade, ela conseguiu bolsa de estudos. As outras duas estudam em Taguatinga e o pequeno estuda no Recanto. Sua rotina é bem corrida e cansativa: acorda 04:40 junto com seu marido para fazer o café para ele, faz suas orações, dorme de novo. Acorda às 08:00, leva o cachorro pra passear, dá o café das crianças, lava a louça, às vezes vai resolver alguma coisa na rua (compra, pagamento...), volta, arruma o almoço, dá banho nas crianças, leva as meninas para a parada e o filho para a escola. A tarde é um pouco mais tranquila, organiza e limpa a casa, passa, lava e vai cuidar de suas vendas. Quando seu esposo chega à noite, vão à missa. Quando chegam em casa, já cansados, só fazem um lanchinho e vão dormir. DIANA cuida bastante da alimentação da família e procura satisfazer os gostos de cada um. Seu filho, inclusive, acha que ela deveria ser nutricionista. Ela acha que seu tempo de estudar já passou, mas que se tiver um curso à distância, ela até poderia fazer. DIANA gosta de cuidar da família, foi isso que ela escolheu para sua vida. Quando vai ao supermercado, olha sempre a

qualidade e tenta compra verduras com menos agrotóxicos. Agora, no momento de comer, o mais importante é o sabor, a comida tem que estar bem gostosa.

“Eu gosto de preparar tudo. [...] Eu procuro satisfazer o gosto de cada um, né? Quando eles me pedem ‘ah mãe, faz isso’ eu vou lá e faço ‘ah mãe faz um strogonoff, eu vou lá e faço”. E assim eu vou satisfazendo cada um. Hoje minha irmã quer costela, aí eu já tirei ali do congelador. Eu gosto. É bom ser a mãezona. Eu sempre quis cuidar da minha família. Foi isso que escolhi pra mim. Então, é muito gosto cuidar deles, fazer a tarefa de casa, colocar pra estudar, levar na escola [...] Olho a qualidade, também aquela coisa do... tomate, que aquele brilhoso, vistoso, está cheio de agrotóxicos, e aí às vezes tá aquele lá, escondidinho. Tem também quem fala assim ‘se a lagarta come, é porque a gente pode comer’. Porque não tem tanto agrotóxico, se você ver uma lagartinha lá... Não se preocupe. É porque não tem tanta química.”

GRUPO 2

Local: Escola Projeto Saúde e Educação Integral

P.2.4 - OLGA tem 38 anos e mora com seu esposo e três filhos (duas meninas e um menino) no Recanto. Ela é hipertensa, está com princípio de diabetes e o médico a aconselhou praticar atividades físicas. Ela se preocupa com sua saúde, mas está mais preocupada com uma de suas filhas, que está com excesso de peso. Ela tentou começar a fazer caminhadas, mas vai se desmotivando com o passar do tempo, falta vontade. Em algumas ocasiões, tentou levar a filha, mas ela tem asma e não consegue acompanhar. A alternativa seria as academias de rua, mas os equipamentos estão quebrados e o lugar é usado como ponto de drogas. Ela tem medo de frequentar. Tem medo também de andar mais longe de casa por conta dos assaltos, que não tem hora pra acontecer. OLGA conhece várias pessoas que já foram assaltadas ou levaram “coronhada” (armada na cabeça) ou apanharam por andar sem objetos de valor. Ela não gostaria de criar seus filhos lá, mas não tem alternativa. Seu marido tinha comprado um carro para facilitar o deslocamento, mas ele foi assaltado e levaram tudo que ele tinha, inclusive o veículo, que não tinha seguro. Quase levaram também sua vida, quando o jogaram do carro. Por isso, prefere ficar presa em casa com seus filhos. Eles passam o dia no computador e na TV. OLGA adora carne. Se ela for fazer comida e não tiver carne, pra ela, não tem comida. Ela está tentando controlar o consumo de carne vermelha, substituindo por frango e peixe. No supermercado, ela leva o básico pro dia a dia: arroz, feijão, óleo,

açúcar; e passou a prestar atenção na data de validade dos produtos depois que comprou alguns alimentos que estavam estragados/mofados.

“Eu tenho até medo de ir, porque os bandidos é livre, no caso, a gente que é preso. Eles chegam lá e gritam ‘sai’, você tem que sair. Se eles disser, “não entra”, você não pode entrar. [...]. Você sempre tem que carregar um celular velho, um trem velho, qualquer coisa para eles poder levar, se você não tiver nada’, apanha. Uma colega minha mesmo, estava com um celular artiguinho, simples, eles bateram na cabeça dela e falaram que da próxima vez que ela tivesse com um celular daquele ela ia levar era um tiro no meio da testa. [...] E é adolescente, menino, adulto, aqui não tem essa, infelizmente não. Aqui não é um lugar de criar os filhos da gente, mas onde a gente pode ficar?”.

P.2.1 - GRAZIELA nasceu em Tocantins e tem 29 anos. Mora no Recanto com seu marido e dois filhos. Trabalhava fazendo faxina, mas ganhou neném recentemente e ainda não voltou para o trabalho. Quando voltar, pretende trabalhar 3x na semana para poder ficar os outros dias com seus filhos. Em casa, ela é quem cuida da alimentação da família. Ela prepara uma comida mais simples, sem frituras, que não prejudica a família. Quando ela voltar a trabalhar, terá que pagar alguém para deixar as crianças enquanto estiver fora. GRAZIELA teve uma infância difícil. Sua mãe trabalhava e a mulher que era paga para ficar com ela, se mudou sem avisar. GRAZIELA, quando criança, foi “roubada” e feita de “escrava”. Só trabalhava, cuidava de casa e não podia estudar. Conseguiu começar os estudos aos 10 anos. Mas, em vez de estudar, queria namorar. Aos 13, reencontrou a mãe, contudo, depois de um ano, casou e saiu de casa. Teve dois filhos (um casal) do primeiro casamento. Eles moram com o pai. O menino tem 12 e a menina, que tem 14, está grávida. GRAZIELA será avó. Aos 20 anos, GRAZIELA se separou e casou novamente aos 21. Já está há oito anos com o novo marido, que é baiano, caminhoneiro de madeireira e “duro na queda”. Seu grande sonho é voltar a estudar, mas o atual esposo não deixa. Se fala em estudar, “a casa cai”. Ele diz que ela não estudou quando era mais nova porque não quis, que não vai ser agora que fará isso, seu tempo já passou. Ela já tentou argumentar, negociar, mas ele também não ficaria sozinho com as crianças à noite, que é o único horário em que adultos podem fazer aula. GRAZIELA tenta ir todo ano pra Bahia. Lá tem uma roça que ela adora, eles preparam uma comida caseira que é gostosa e muito farta. A galinha caipira, o arrozinho no fogão de lenha, o feijão com carninha, o milho assado e a manga tirada

do pé são suas comidas preferidas. Depois do almoço, ainda dá para descartar em um “riozão” que tem lá. GRAZIELA faz compras no Tatico® (supermercado) e o preço que define o que ela vai levar.

“Não fiquei praticamente nada com a minha mãe. Aí eu não tive infância, não tive mãe, morava com os outros, e você sabe que morar na casa dos outros você não tem liberdade, não tem o tempo da escravidão? Eu cheguei no tempo da escravidão. Minha vida era só trabalhar, cuidar de casa, cuidar das coisas. Ela era professora e dava aula, mas não pra mim porque eu tinha que cuidar das coisas. Então, quando eu vim entrar na escola, eu já tinha uns 10 anos já. Aí, em vez de ficar na escola, o que que eu fui fazer? Fui arrumar homem.”

P.2.2 - ELOÁ é baiana, tem 32 anos e mora no Recanto há 24 anos em uma casa alugada que é conjugada com a casa de sua mãe e cunhado. Quando pequena, morava na roça com seus pais e dois irmãos. Seu pai trabalhava nela. Ele plantava, pescava, cuidava das galinhas, ovelhas... E sua mãe cuidava de casa e da alimentação da família. Eles viviam da própria terra, se sustentavam com aquilo. Só vendia galinha ou uma outra criação quando precisavam de dinheiro para comprar remédio ou algo do gênero. ELOÁ mora com seu esposo e duas filhas, uma de 12 e outra de três anos. Ele trabalha como vigilante de uma escola e faz faculdade de enfermagem e ela cuida de casa e está tentando trabalho como merendeira na mesma escola de seu marido. Ela trabalhava na limpeza dessa escola antes, mas, por conta da dívida do governo e falta de dinheiro, foi mandada embora. Ela acha que a vida na cidade é muito difícil, principalmente para quem tem criança pequena. Por isso, tem vontade de trabalhar para ajudar nas contas da casa e para conseguir comprar uma casa em uma cidadezinha menor. A casa onde moram é muito pequena, apertada, e com muita gente morando perto. Ela se dá bem com a maioria das pessoas, mas é difícil conviver com a esposa de seu cunhado. Para ela, morar porta com porta é difícil. ELOÁ aprendeu a cozinhar com seu marido, ela não sabia fazer nada antes de casar. Já ele, desde pequeno sempre ajudou sua mãe, quando ela adoecia, ele que cuidava da casa, fazia comida, lavava roupa... Então, ele que acabou ensinando ELOÁ. Hoje, ele ajuda quando precisa: se está sujo, ele limpa, se precisar que ele fique com as crianças, ele fica, ele também é responsável pelas compras das carnes e gosta de fazer comida de vez em quando. Ela o considera um ótimo esposo. Combinou com ele que quando ele terminasse a faculdade, ela

voltaria a estudar, uma vez que ela estudou até a 8ª série e tem vontade de continuar. Aí à noite, quem cuidará de suas filhas será ele. No dia a dia o mais difícil é comer verdura, ela não gosta e suas filhas também não. No supermercado, ELOÁ sempre olha o preço e as promoções porque as coisas estão muito caras, mas tenta comprar coisas de qualidade.

“O salário dele a gente usa para dívida: pagar o carro, prestação, água, luz, internet. E os tickets, para alimentação da casa. Então, se é R\$400,00 e pouco, aquele ali tem que ser a compra do mês. Se faltar, aí a gente tira um pouco do salário. [...]. O que eu acho mais difícil na minha casa é comer verdura, essas coisas, porque minhas filhas não gostam... Eu também não gosto de verdura, então não tem nem o que reclamar das fias, né? [...]. A gente vai no Tatico® na promoção. Amanhã mesmo vou fazer as compras porque é terça verde. O arroz a gente cata, a gente procura um que esteja em conta, mas que seja bom também. É igual ele fala, ‘não é só porque está barato que você vai levar, porque você não vai querer comer, por exemplo, feijão que não cozinha’. Ele fala, ‘pega um feijão que está mais caro, nem que você pegue um arroz ali da promoção que é bom’”.

P.2.7 - LÚCIA nasceu no Piauí, tem 46 anos e mora com seu marido, três filhos, três cachorros e dois gatos. O alimento que lembra sua infância é a melancia da roça que sua família morava. Eram juntos 10 irmãos e sua mãe. Seu pai morreu de tuberculose quando ela tinha sete anos. Sua mãe que cuidava de todos, era uma guerreira. Ela plantava fruta, verdura, feijão, pegava água da cisterna, cuidava da casa e fazia comida. Para ela, era bom, porque como a dificuldade era muita, todos eram unidos, brigavam pouco e se divertiam muito. Aos 16 anos, veio passear em Brasília e achou que o ensino na cidade era mais difícil, mais puxado, por isso, resolveu ficar para realizar aqui o ensino médio. Ela morou sete anos no Núcleo Bandeirante e depois se mudou para o Recanto, que, na época, ainda era um assentamento. LÚCIA terminou o ensino médio aos 21 anos e sempre teve vontade de continuar os estudos. Para ela o estudo é importante e ela considera que quando estudava era sua melhor fase. Mas, depois que teve filho, as coisas ficaram mais complicadas. Seu marido colocou algumas barreiras, apareceram algumas dificuldades e ela não conseguiu. Há cinco anos, até conseguiu uma bolsa parcial em uma faculdade em Ceilândia, mas, como o curso era a noite, para voltar de ônibus sozinha era muito perigoso. Aí, agora, quer tentar de novo. Até se inscreveu no ENEM. Todos os seus filhos estudam, mas a mais velha parou depois que concluiu o ensino médio. Ela disse que o sonho da universidade, de entrar na UnB,

era de sua mãe e não dela. Seu marido trabalha com manutenção de geradores elétricos. Ele, diferente dela, é uma pessoa parada, que não corre muito atrás das coisas e vê as coisas com menos entusiasmo. Ele está terminando o ensino médio agora por insistência dela. LÚCIA é dona de casa e tem uma vendinha de doces. É o seu ganha pão. Apesar das dificuldades, tem uma visão otimista da vida, ela acha que as pessoas sempre têm que ter sonhos, projetos, voar mais alto, não focar nos momentos difíceis, mas nos de alegria, e pensar sempre que é possível, que um dia as coisas vão acontecer. Quando ela chegou ao Recanto, só existiam barracos, mas ela queria uma casa. Então, ela planejou, juntou dinheiro e conseguiu fazer sua casa. Ela é uma pessoa muito persistente e determinada. A alimentação da família é boa e, como LÚCIA tem diabetes, tudo é bem controlado. Ela evita comer carne vermelha todo dia, evita fritura, come bastante salada, verdura, gosta de variar bastante, mas o marido não gosta. Se pudesse, ele comia carne todo dia e reclama porque ela fica falando que ele não pode comer de tudo. Comida é só em casa. Na rua, LÚCIA só come fruta, caldo de cana e água de coco. Ela acha que a manipulação da comida na rua não é boa, que as pessoas reaproveitam muita coisa, então, não compensa. Na hora das compras, sempre leva em consideração os preços e as promoções. Ela costuma pegar os panfletos de cada mercado para ver o que está mais barato. À noite e no fim de semana é o momento de todos comerem juntos. LÚCIA acha legal porque sempre tem um assunto para conversar. Para ela, ser a pessoa que cuida desses 10 integrantes da família é pesado e muito corrido. Tem dias que fica estressada e acha que, às vezes, acaba deixando de fazer suas coisas para cuidar dos outros. LÚCIA também cuida de seu sobrinho que ficou acamado após forte doença.

“Nós éramos vários irmãos, mas devido à dificuldade, éramos unidos. A gente ficava vendo a lua cheia, inventando história, aquela felicidade! Coisa que hoje eu não vejo o jovem fazendo. Eu acho que antes a dificuldade era tão grande que a gente não tinha tempo de pensar na violência, em fazer mal ao próximo... Aquele tempo era muito difícil e ao mesmo tempo era fácil, porque a criança ela sabia fazer um brinquedo, ela tinha criatividade, a gente cortava um galho de árvore, ali se pendurava, botava uma corda e brincava a tarde toda. [...] Eu acho que as pessoas com menos estudos pagam mais pelo tanto de baboseiras que compram para se saciar da ansiedade. A tendência é pegar aquele dinheiro e gastar o mais rápido possível. Elas não se preocupam com o dia de amanhã. É tanto que vai ao supermercado e ali a preocupação é encher o carrinho, mesmo que não coma aquilo tudo. Porque tem uma propaganda ou uma outra pessoa comprando... Eu acho que quando você tem um curso, abre a mente. E vê

que aquilo dali mais é um comercial, que no fundo, o empresário só quer ganhar dinheiro. [...] Eu não compro muito, eu não gosto de acumular comida no armário. Porque ali, vence e você não come. Eu só compro aquilo que dá para 15 dias, 1 mês. [...] O meu projeto é mexer com armarinho, com papelaria, trabalhar o dia em casa e fazer uma faculdade/um curso técnico para eu me aperfeiçoar.”

P.2.8 - MÔNICA é pernambucana, tem 65 anos, cinco filhos (três mulheres e dois homens), é evangélica e está em Brasília há 17 anos. Atualmente, mora com seu marido em uma casa vizinha à casa de MARIANA, sua nora. Ela e seu marido possuem diabetes e MÔNICA tem uma doença genética que faz com que ela inche quando come alguns alimentos específicos (corante, pimenta do reino, cominho, entre outros), ela também tem problema com o leite, intolerância à lactose. Por conta disso, tem uma alimentação “bem regradinha” e controlada, e tem o maior cuidado com sua saúde (suas filhas a ajudam nesse processo). Considera a sua alimentação muito boa, balanceada, sem exageros. Ela gosta de cozinhar, inclusive, já trabalhou como merendeira no interior cuidando de 45-50 crianças. Tinha o maior prazer, mas trabalhava demais para criar seus filhos. Ela lembra que, na época que era merendeira, no interior, se usava mais arroz, quase não se usava verdura, que agora que voltaram a usar. Verdura era só pra tempero. Lembra que quando criou seus filhos no sertão, tinha época que não tinham o que comer, viviam de doação. Hoje, quando vai cozinhar, usa mais carne branca (peixe e frango), verdura, salada, legumes, arroz, feijão, suco de fruta... Ela usa tudo mais natural e faz no almoço e no jantar porque seu esposo gosta. Aprendeu muito do que sabe nas reuniões que participa no posto de saúde. Quando vai fazer compras, a prioridade é o preço e as promoções, assim, rende o tempo e o dinheiro. Acha que o preço da verdura e da fruta está muito caro. MÔNICA ficou sabendo da oficina pela MARIANA, mas não pôde ir aos primeiros encontros por conta dos remédios que precisava conseguir no posto de saúde.

“Antes eu trabalhei 17 anos cuidando de criança, fazendo merenda. Eu fazia cada tacho de comida na cozinha da escola... Eu gostava, tinha prazer, era 45-50 meninos pra servir. Eu tenho 14 anos de contribuição, só que faltam 2 anos e eles não quiseram me aposentar ainda... Por causa de 2 anos. Eu trabalhei muito, ralei muito pra criar filho. [...] Eu controlo sempre a minha comida, o horário de almoçar, o horário do lanche, eu não sou muito de tomar muita coisa doce, não gosto muito de suco, eu até aqui eu tenho maior cuidado na minha saúde.”

P.2.5 - MARIANA é baiana e tem 43 anos. Mora com seu marido, irmã e os três filhos em uma casa perto de sua sogra, MÔNICA. Ela ficou sabendo da oficina quando foi fazer as inscrições das crianças na escolinha. MARIANA acompanha sua sogra nas reuniões que acontecem no Posto de Saúde, requisito para pegar as receitas dos remédios, e por isso já aprendeu bastante coisa sobre nutrição. MARIANA é dona de casa e cuidadosa com relação a sua alimentação e de sua família e fala que, se não controlar o que come, engorda. De uns tempos para cá, emagreceu 17 quilos. Seus filhos comem bem quando é comida que eles gostam: macarronada, galinhada, strogonoff de frango, batata palha, arroz, feijão, carne... Mas que, às vezes, a correria aperta, e é preciso fritar um hambúrguer, uma salsicha, uma coisa rápida. Eles comem, mas não atacam a panela, e já percebeu que, quando comem essas coisas, ficam com a pele esfolando. É preciso dar um antialérgico na mesma hora. Quando vai fazer compras, fica de olho nas promoções, quando o produto está barato, já compra vários. Ela não é de ler rótulos porque não enxerga as letrinhas, mas sempre que tem alguém por perto, pede pra olhar a data de vencimento. MARIANA também cuida de Aline, sua irmã, que é mais calada e possui transtorno mental. Aline é ansiosa e possuía episódios de compulsão alimentar. Após orientação médica, MARIANA conseguiu ajudá-la a controlar a alimentação, perder peso e controlar o colesterol que estava alto. A rotina de MARIANA é bem corrida, acorda às 6h, faz a marmita do marido, arruma as crianças pra escola, leva pra escola, arruma a casa, busca na escola, dá almoço, dá banho, leva outra pra escola à tarde, busca no fim do dia e cozinha no jantar, que é o almoço do dia seguinte.

“Às vezes, a gente está naquela correria e a gente quer tipo fritar um hambúrguer, fritar uma salsicha, assim, né? Aí eles não... Eles comem, mas eles não comem igual ataca panela”. [...] Meus meninos nem podem comer, quando eles comem, eles ficam com a pele toda esfolando, sabe? Eu dou, mas aí na mesma hora eu dou o antialérgico. [...] Não tem como nenhuma mãe não se preocupar com o alimento dos seus filhos. Eles chegar da escola ‘mãe, to com fome’ e lá no fogão não tem nada pronto, aí, dói o coração. Eu tenho prazer deles chegar e cada um faz seu prato, vai e senta na mesa... É um prazer.”

P.2.6 - RENATA é piauiense e tem 45 anos. Com 17 anos veio morar no Recanto. Ela tem quatro filhas, duas mais velhas do primeiro casamento (24 e 22 anos) e duas do segundo (oito e três anos). Seus pais e sua filha mais velha, que já é

casada e trabalha, moram no Piauí. A filha de 22 anos também casou e, por ser independente, quis morar em outra casa no Recanto. Ela faz faculdade de recursos humanos e mora de aluguel. RENATA divorciou-se aos 22 anos e passou 11 anos criando as duas filhas e trabalhando em uma empresa no centro de Brasília. Não teve tempo de estudar. Nesse tempo, conheceu seu atual marido, se casou novamente e, como tinha vontade de ter mais filhos, seu esposo sugeriu que ela parasse de trabalhar para poder realizar seu sonho. Foi o que aconteceu. Atualmente, o marido é serralheiro e ela cuida das mais novas. RENATA sente que sua alimentação poderia ser melhor, as crianças comem muito embutido e poderiam comer mais salada. Às vezes, ela deixa de comprar aquilo que é melhor porque o mercado fica longe. O irmão do pastor de sua igreja, junto com o seu marido, montou um grupo para tentar trazer um “verduraão” e uma creche para perto de casa. Assim, seria possível ter acesso a verduras de qualidade e RENATA poderia fazer cursos, voltar a estudar, já que não pode fazer o ensino médio, e quem sabe até trabalhar em casa, enquanto as crianças estão na creche. RENATA, em sua igreja, também ajuda a recolher alimentos na comunidade para distribuir cestas para quem está precisando. No momento das compras, se tem uma coisa de melhor qualidade, não troca, traz a de qualidade. E a primeira coisa que tem cuidado de olhar é o vencimento da comida.

“Eles estão tentando trazer verduras para botar tipo um verduraão para vender mais barato para as pessoas daqui, porque não sendo o dia das verduras, você não pode comprar quase nenhuma porque é muito caro.”

P.2.3 - CAMILA é baiana e tem 34 anos. Mora no Recanto há 15 anos e lá se adaptou. Casou, teve quatro filhos (três meninos de 15, 12 e 7 anos e uma menina de 14), terminou os estudos e quer ir para a faculdade. Ela sempre teve vontade de conhecer (Brasília), então, aproveitou que o tio morava na cidade e veio com o intuito de estudar. Mas, ao longo dos estudos, começou a namorar e vieram os filhos. “Quando os filhos vêm, muitas vezes a vida para”. Foi o que aconteceu com CAMILA. Ela parou tudo para cuidar deles. Ela é dona de casa e responsável pela alimentação da família. Seu marido trabalha em uma empresa de serviços gerais. Sai cedinho de casa e retorna para o jantar. Ela não gosta de cozinhar, se diz inimiga do fogão, mas faz por obrigação. Em casa, ela tenta fazer verdura, mas só

ela, o esposo e o filho mais novo, que é cadeirante, comem. Os outros ficam catando os legumes e até os temperos do prato. Ela acha isso ruim e embaraçoso quando vão comer fora. CAMILA acaba deixando por conta deles, finge que não está vendo já que são grandes, 'não quer, não quer'. Ano passado ela se sentiu mal e descobriu que sua taxa de glicose estava alta. Foi ao nutricionista e ela diminuiu o consumo de alguns alimentos que são mais doces. Quando vai ao supermercado, leva em consideração a qualidade, porque, às vezes, o produto está em promoção, mas tem qualidade bem inferior ao que costuma comprar. E se o produto não é bom para ela, não é bom pra família. Seu grande sonho era fazer neurologia, ela acha que seria magnífico estudar o cérebro humano e suas conexões, mas que, atualmente, vai investir em um curso de radiologia, por também admirar a profissão e por ser um curso mais fácil e de menor duração. CAMILA também sente vontade de trabalhar, mas sabe que primeiro a família teria que passar por uma grande adaptação, principalmente por conta do filho mais novo, que precisa de cuidados especiais. Então, ela está sempre conversando e orientando, para que, quando a oportunidade surgir, cada um possa fazer sua parte pra ajudar.

“Eu não gosto de cozinhar. Não gosto mesmo. Eu sou inimiga do fogão. Mas assim, faço por obrigação, porque se você casou e tem filhos, tá na chuva é pra se molhar. [...] É difícil, eles ficam catando tudinho do prato. Se vê uma cebola, tira, um cheiro verde, tira, e isso acaba constringendo a gente. Porque vai num restaurante almoçar, leva toda a família, aí quando chega lá, teu filho tá lá, tirando. É muito feio. Eu queria muito que eles comessem bastante verdura. O único que gosta aqui é ele (o mais novo). Os outros, você faz, do mesmo jeito que faz, fica. É bem complicada essa fase, porque quando são pequenininhos a gente dá todo tipo de verdura e eles comem tudo. Quando crescem é que vem a frescura. Aí é meio complicado.”

APÊNDICE E – RELATÓRIO DAS ENTREVISTAS COM EDUCANDAS

Período de realização das entrevistas: de maio a junho de 2015

Total de entrevistas: 13, sendo 5 do grupo 1 e 8 do grupo 2

Faixa etária dos participantes: entre 42 e 60 anos (grupo 1) e entre 29 e 65 (grupo 2)

Entrevistadora: Luiza Lima Torquato

MOTIVAÇÕES E EXPECTATIVAS COM RELAÇÃO ÀS OFICINAS

Grupo 1:

As participantes do primeiro ciclo de oficinas ficaram sabendo que aconteceria a atividade da nutrição no Instituto pela ZAIRA e pela KÊNIA (coordenadoras). Algumas fizeram parte por um objetivo específico – emagrecer, aprender a se alimentar melhor, aprender a fazer comida, receber ensinamento sobre nutrição, se envolver com o grupo, outras, pela conveniência – já que estavam lá, iriam aprender algo novo ou já que as netas/filhas faziam balé na sala ao lado, iriam participar. Algumas destacaram que ficaram felizes em saber da atividade, e se interessaram muito. GEANI, apesar de achar bom, ficou preocupada se as nutricionistas a deixaria com fome. DIANA se surpreendeu, achou que a oficina foi bem melhor do que imaginava.

ZAIRA: “A KÊNIA (coordenadora) falou e uma de vocês chegou a ir lá... Foi assim que fiquei sabendo. [...]. Aí, a intenção era emagrecer, era entrar para aprender a alimentar melhor.”

TÂNIA: “Eu não to lembrada, mas acho que foi a ZAIRA (coordenadora do projeto no Recanto) que falou de vocês. [...]. Eu quis participar porque eu vi vocês falar, aí eu pensei ‘ah, não custa nada. Eu já to aqui, né? Agora, vou ouvir, ne, aprender’.”

GEANI: “Para falar a verdade, eu fui não foi por causa da atividade, eu fui por causa do balé. A minha filha foi fazer a unha naquele salão que tinha perto e ficou sabendo que tinha esse projeto que era bem-sucedido. Aí disse, ‘ah mãe, eu não tenho tempo porque eu trabalho, se a senhora quiser ir...’. Aí foi por isso que eu fui. Mas quando soube que era atividade da nutrição, aí eu achei bom. Foi ótimo. Até mesmo porque sobre alimentação, tudo que a gente aprende ainda é pouco. Porque a nutrição eu acho que é, assim, a base da vida da gente. Porque minha diabetes foi desenvolvida devido à má alimentação. [...]. Eu não sabia o que ia acontecer não, mas assim, quando falava de nutrição, eu achava que era só aprender a fazer comida. Ai depois do diabetes, que teve um interesse mais para saber como se alimentar. Mas a primeira coisa que vem, assim, quando falava de nutricionista é deixar a gente com fome: ‘nutricionista, elas só comem desse tantinho, elas são magrinhas’. Então, tem gente que detesta, eu conheço

gente, 'ah, eu não vou em nutricionista porque elas parecem que são fraquinhas, magrinhas, não quer que a gente coma'."

DIANA: "Eu fiquei bem contente quando soube da oficina, porque aí eu pensei assim 'ah, vai ser bom, a gente vai aprender coisas, vai saber como se alimentar melhor, para a gente poder colocar no dia a dia'. Eu acho que eu não sabia como fazer as coisas, como comer melhor. [...] Antes, eu achava que vocês ia ensinar a gente emagrecer, mas não foi, foi totalmente diferente, foi uma coisa bem melhor. As oficinas foi nos ensinando os pratos, a rotina, isso foi bem gratificante."

BÁRBARA: "Eu gostei de saber que vocês ia, né, me interessei bastante, tanto que eu fiz o tempo todo e aprendi muitas coisas. [...]. Eu fiz justamente para aprender mais um pouquinho. Aprender é bom. Aprendi muitas coisas. Participar todo mundo, formar uma família. Foi bom que vocês vieram dar mais um ensinamento para a gente sobre a nutrição. Muito bom."

Grupo 2:

As participantes do segundo ciclo de oficinas ou ficaram sabendo das atividades quando foram fazer a inscrição dos filhos na escola onde seria realizada as ações ou tomaram conhecimento pelas amigas vizinhas. A maioria achou que nas oficinas aprenderiam o modo de preparo de receitas na prática e a fazer comidas mais saudáveis, talvez porque cursos com essas características já tenham acontecido na região. MARIANA chegou a se questionar se deveria participar, já que estava com o peso normal, mas foi mesmo assim para aprender. Já OLGA, quis participar para sair um pouco de casa, conhecer outras coisas e entender melhor a alimentação. LÚCIA ficou com um pouco de ansiedade sobre o que seria comentado nas oficinas, mas gostou do que aprendeu.

MARIANA: "Eu ficava pensando assim, 'ah, eu não to gorda, por que que eu vou fazer negócio de nutrição, eu não vou fazer não', mas depois eu falei assim, 'eu vou lá ver o que é, aprender alguma coisa'. Mas, na verdade, não tem nada a ver com isso, é um processo, assim, como você se alimenta, o modo correto, e a gente aprende mais, aí eu gostei. [...] Eu achava que a gente ia falar sobre comida, o modo de fazer, de preparar, de como utilizar as coisas certas, os materiais certos."

MÔNICA: "Eu queria aprender mais, tem coisas que a gente precisa ter uma orientação"

RENATA: "A irmã Maria que me falou, 'irmã RENATA, tá tendo oficina, vamos lá, vamos ver'. A MARIANA também, aí eu disse, 'tá bom, vou lá'. Eu achava que ia ter mais dias, aí quando terminou, eu disse, 'ah não, terminou, é?' [...] Eu achei que vocês iam para ensinar fazer comida, fazer um bolo, achei que era isso."

OLGA: "Eu fiquei sabendo no dia que a gente foi fazer a inscrição dos meninos na escolinha, né, aí algumas de vocês estavam lá falando, aí a gente já saiu de uma sala e foi para a outra. [...] Eu achei que a gente ia apreender a fazer as receitas, deixar prontas e levar o papel pra casa. Foi isso que eu acho que todas nos entendeu. [...] Eu quis participar porque é gostoso sair um pouco de casa, porque, no caso, a gente que é de casa

fica mais dentro de casa, eu quis sair um pouco, conhecer mais, entender melhor a alimentação....”

GRAZIELA: “Fiquei sabendo quando fui fazer inscrição do Cauã, que ele já está lá desde o ano passado. Aí falaram que ia ter de vocês, aí eu peguei e fiz a ficha. Eu ainda passei umas 3 sextas sem ir, eu tava toda ‘não, na outra sexta-feira eu vou’, aí quando chegava, adiava de novo, aí quando foi um dia eu falei, ‘não, eu tenho que ir’. A ELOÁ pegava muito no meu pé, ‘porque toda sexta você fala que vai e nunca vai’. Aí eu peguei e fui. Que pena que eu perdi esses 3 antes, mas, o que eu fui foi bom, que pena que acabou. [...] Eu achava que vocês iam trazer as coisas, assim, para a gente preparar, fazer.”

ELOÁ: “As meninas daqui faz curso na sexta, aí a gente foi fazer a inscrição delas. Lá as meninas do projeto falou para a gente, perguntou se a gente queria fazer, aí a gente falou que queria. [...] Eu pensava que a gente ia aprender mais a fazer comida, mexer, fazer ali mesmo. Mas foi bom também.”

LÚCIA: “A Fernanda (filha) é do projeto da UnB. Ela participa já tem uns 8 anos. Aí, eu fui fazer a matrícula dela que todo ano tem que renovar. Aí as meninas perguntaram se eu não queria participar, aí eu falei que queria. [...] Eu fiquei, assim, com um pouco de ansiedade sobre o que vocês iam comentar, falar, porque geralmente a gente fica com aquele anseio por as comidas serem diferentes... Mas eu gostei, eu aprendi muita coisa.”

CAMILA: “Eu tava viajando de férias e minha vizinha da frente que colocou meu nome para participar. Ela falou, ‘CAMILA vai ter um curso lá, não tinha como saber se tu queria ou não, eu coloquei teu nome. Aí no dia tu vai e vê se quiser, se tu gostar, tu fica, se não gostar, então não vai’. Eu falei, ‘tá bom. Já que colocou meu nome, vamos ver’. [...]. No começo eu achei meio estranho, porque eu achava que a gente ia cozinhar lá, que vocês ia dar a receita e a gente ia juntar todo mundo ali e ia uma ajudando a outra a fazer aquela receita. Eu participei de um curso da Igreja Presbiteriana que era assim, a gente fazia, experimentava, via como ficou, se tava bom, pra gente poder fazer em casa. Mas depois eu vi que não era nada daquilo que achava que ia ser. Na verdade, vocês iam explicar, falar sobre e falar com a gente a maneira prática de fazer.”

AVALIAÇÃO

- AVALIAÇÃO GERAL -

Grupo 1:

A avaliação geral foi muito positiva. As atividades desenvolvidas, a condução, as conversas, os lanches e as confraternizações, o ato de reunir as pessoas e conhecer pessoas novas foram evidenciados como pontos marcantes. Para algumas era um momento de distração, para outras, de aprendizado. GEANI achou que algumas pessoas se dispersaram ao longo do processo, talvez por acharem que já sabiam o que seria falado, mas que isso é um desperdício de conhecimento.

ZAIRA: “Eu gostei. A expectativa foi atingida. Eu é que não sigo à risca, assim, é que é muito corrido. Eu quase não tenho tempo.”

TÂNIA: “Eu gostei. Gostei de todas as palestras que teve. Foi muito bom. Mas eu não decoro muito essas coisas...”

GEANI: “Foi bom porque é um momento de distração. Ali teve tudo, teve o momento da comida, que a mulherada comia, teve o momento da conversa, teve o interesse de perguntar se a gente queria comer uma alimentação mais adequada.... Se falava o que tinha que falar, né, depois dava uns 5 minutos para distração. Foi ótimo, foi bom. O que mais gostei foi o contato com vocês.”

GEANI: “Eu achei que muita gente se dispersou. Nem todo mundo ficou até o fim. Ficou só 3,4 mulheres. Aí foi um desperdício para elas, porque tem neto, tem filho. Às vezes, as pessoas até têm jeito de ir, mas acham que é besteira. Acha assim, ‘ah é besteira, deixa para lá, eu já sei...’. E, às vezes, não persevera até o fim.”

DIANA: “Foi muito bom. Eu gostei muito. Eu nunca tinha participado de nada assim parecido e foi tudo muito bom. [...] Foi muito gratificante a gente aprender, a gente se confraternizar, conhecer pessoas novas, se reunir, foi muito bom! Vocês podiam voltar.”

BÁRBARA- “Foi muito bom mesmo. O livrinho está ali, outro dia eu pego, ‘ah, eu vou fazer isso’, ai eu faço, ‘vou fazer aquilo’. A gente aprende muita coisa boa. Usar as coisas, os alimentos...”

Grupo 2:

O segundo grupo também avaliou muito positivamente as oficinas. Os encontros são vistos como um momento de tirar o peso da rotina, relaxar, descansar, se distrair, se divertir, conhecer pessoas, fazer amizades e trocar aprendizados, tanto entre educandas e educadoras, quanto entre elas. MARIANA até sente falta quando não vai e várias já lamentam o término das atividades. OLGA e CAMILA acham que seria ótimo se fosse possível praticar as receitas nas próprias oficinas. CAMILA acredita que as pessoas têm dificuldade de só olhar o papel e seguir as orientações, que o fazer junto, mostrando a prática é importante para o aprendizado. LÚCIA comenta que é difícil iniciativas como essa irem para a cidade. Ela acha bom e importante porque as pessoas ficam com mais consciência, atentas aos seus direitos e menos suscetíveis a manipulações diversas. LÚCIA acredita que isso melhora a imagem do lugar. A maioria das mulheres já se conhecem, são vizinhas e companheiras do dia a dia.

MÔNICA: “Eu não fui no começo das aulas. Mas eu achei bom. A gente se distrai um pouco, aprende também com as pessoas. [...] Eu gostei, aprendi muita coisa. Muitas coisas que vocês ensinaram eu já vinha praticando em casa, mas aprendi a fazer o tempero, por exemplo, que acabou e já vou fazer de novo. Aí, não fica todo o tempo ‘descasca alho, bate alho’... Aí foi bacana.

MÔNICA: “Vocês estão ensinando pra gente cada dia se dedicar e cuidar de uma comida mais melhor. E vocês orientaram.... Foi muito bom, porque tem muitos que exageram no óleo, né, nos temperos, no Caldo de Knorr®.”

MARIANA: “Foi muito bom, muito interessante. Pra gente é um divertimento, né, uma coisa que... quando eu não venho, eu sinto falta. Parece que fica faltando alguma coisa. [...] A gente tira aquele peso do dia a dia, né, fica mais tranquila, relaxa mais, esquece um pouco da correria [...] A gente aprendeu que só com vocês. Gostei bastante. Estão de parabéns. Só estou com dó porque vai acabar. Eu não queria que acabasse.”

OLGA: “Foi bom, foi muito bom, mas no caso, se desse pra praticar as receitas, seria ótimo. [...]“Eu não entendi muito o primeiro dia, mas pensei ‘não, deve ser no próximo que elas vão fazer”. Aí quando foi no próximo, aí eu não fui, as minhas vizinhas foram, aí elas falaram: ‘não, a gente não vai fazer nada, a gente vai só conversar, comer e trazer a receita pra casa’, aí é bom, bom também. [...] Gostei muito mesmo de participar. Pena que acabou.”

ELÓIA: “Eu já conhecia quase todas as meninas, são nossas companheiras do dia a dia, foi bom. Eu aprendi com elas também, porque, no caso, uma falava que usava óleo demais, gastava muito. Então assim, a gente foi aprendendo um pouco com elas também.”

LÚCIA: “Eu acho ótimo, é um momento que eu relaxo um pouco, entendeu? Porque quando eu tô em casa eu não paro. Outro dia a menina me perguntou ‘como é que você tá’, aí eu falei ‘aqui eu tô relaxada, tô descansando um pouco’. E eu acho legal essas reunião. Muito animado”.

LÚCIA: “É muito difícil vir coisas para cá. Quase não aparece pessoas para fazer oficinas. E é legal porque melhora a imagem do lugar, das pessoas, as pessoas têm mais consciência... As pessoas aqui não tem interesse em estudar, não tem expectativa de vida, acham que tendo uma casa, um lar, já tem tudo. Eles não correm atrás dos seus direitos, então, eu acho que tendo essas reuniões, essas coisas, abre mais os olhos das pessoas. É muito importante. As pessoas deveriam ter mais consciência de tudo que esta acontecendo ao seu redor. Porque hoje em dia, quando você é analfabeto, é muito fácil dos outros te manipularem. Você participando de uns projetos desses, você abre mais a sua mente para as coisas, porque nem sempre você sabe tudo, você sempre precisa aprender mais um pouco. E numa reunião dessas, várias pessoas têm várias ideias, então, eu acho que a pessoa sai com outra mentalidade, você tem mais consciência. Hoje mesmo eu estava vendo vários biscoitos de chocolate em promoção e vendo aquelas pessoas pegando de monte, aí você fica pensando o tanto de gordura, de doce que aquelas pessoas estão comendo, como as pessoas estão se alimentando mal... Se ela tivesse mais consciência, talvez ela não faria tanto aquilo. [...] “Outro dia eu estava conversando com um colega meu, e ele estava falando que as pessoas com menos estudos pagam mais por conta do tanto de baboseiras que compram para se saciar da ansiedade. É muito doce, muita fritura, muita coisa... senta ali em frente a televisão e ali vão se alimentando mal. Eu acho que quando você tem um curso desse, abre a sua mente. E vê que aquilo dali mais é um comercial, mais é propaganda, que no fundo, no fundo, o empresário só quer ganhar o dinheiro.”

CAMILA: “Eu acho que, às vezes, as pessoas têm mais dificuldade de só aprimorar uma receita ou de só olhar o papel escrito lá e saber o que tem que ser feito. Então, acho que você ver e fazer a receita ajuda bastante, fiquei com essa vontade. É igual aquele bolo de fubá que a ESTER levou. Ela falou pra mim, ‘faz angu’. ‘Ah, faz um angu...’ e você fica pensando como é que é fazer um angu, não é verdade? Às vezes, você não sabe o que é. Ela falou ‘você pega a água pra fazer o angu, depois bate...’ No modo dela explicar, acho que seria mais fácil se ela fizesse com a gente. Mostrasse pra gente como fazer.”

CAMILA: “As pessoas ouvem você falando... A maioria das pessoas eu já conheço, que são vizinhas, são colegas, família. A que eu tenho menos

intimidade é aquela senhora lá que tem diabetes (LÚCIA). O restante, todo mundo já se conhece, porque uma é da igreja onde eu congrego e as outras são todas vizinhas daqui, a gente mora tudo perto.”

GRAZIELA: “Foi legal. Os encontros distrai muito a gente, ajuda a fazer amizades, conhecer mais pessoas. Legal. Gostei.”

- AVALIAÇÃO DA CONDUÇÃO E DO ESPAÇO -

Grupo 1:

A condução das atividades foi muito bem avaliada por todas. Foi unânime que a linguagem utilizada era de fácil entendimento e a equipe de pesquisadoras foi muito elogiada. Algumas relataram que até gostariam de poder conviver mais. Para elas, a forma como os conteúdos foram passados, a forma de ensinar, de se interessar em fazer o melhor, de mostrar a prática, e o amor e carinho envolvido foram aspectos marcantes. GEANI gostou de ver uma equipe que se preocupasse e se disponibilizasse em ajudar as pessoas, que geralmente não é isso que acontece, as pessoas estão focadas e preocupadas com o seu, de forma egoísta e gananciosa. Com relação ao lugar, várias mencionaram achar apertado. GEANI inclusive acredita que esse pode ser um dos motivos das pessoas se dispersarem no final. BÁRBARA acha que deveria ter mais pessoas participando das atividades em um lugar maior. Contudo, o grupo avalia que, apesar disso, deu para se organizar no espaço e aproveitar.

ZAIRA: “As pessoas que fizeram as oficinas são pessoas legais. Nossa! Se pudesse conviver mais. [...] A mensagem que queria deixar é que vocês continuem fazendo o que fazem, consegue passar muito bem, o jeito como vocês passam, que vocês ensinam para as pessoas... Porque, além de ensinar, vocês trazem e mostra, vocês passavam uma receita para a gente e ainda trazia para a gente comer para ver se a gente aprovava. E todo mundo comia. Uma salada mesmo que vocês fizeram, que delícia aquela salada. Eu tenho o caderno até hoje.”

TÂNIA: “Vocês são umas pessoas legal. Eu gostei de todas as palestras que vocês falaram lá. A linguagem foi fácil e o lugar foi bom.”

GEANI: “Eu achei todas vocês muito bem preparadas. E um preparo, assim, bom porque são jovens ainda, sem experiência de vida de tá cozinhando/fazendo, mas se interessa para fazer o melhor. [...] Deu pra entender tudinho. Foi fácil, tudo claro, que só não entende mesmo se ficou... porque até o analfabeto entende. [...] O lugar era muito apertadinho, mas foi bom, deu para ficar pertinho. Mas, ali deveria ser uma coisa ou outra, era tudo misturado. Eu não achei muito não, mas teve gente que achou muito difícil, eu acho que foi até por isso mesmo que o pessoal faltou mais pro final. O pessoal que levava criança... Fica aquele tumulto.”

GEANI: “O que eu achei legal foi o trabalho de vocês, se disponibilizar para fazer esse trabalho, pensando em ajudar as pessoas. Porque hoje em dia,

geralmente as pessoas só quer viver da ganância e passa por cima de qualquer pessoa. Não pensa nas outras pessoas, só pensa... eu não sei nem o que pensa, o que é aquilo, acho que nem em si próprio. E ainda tem algumas pessoas (estou falando algumas porque são poucas as que se preocupam ainda) que deixa seu tempo, ou até de ganhar dinheiro da ambição, para ajudar outras pessoas.”

DIANA: “Eram profissionais muito bons, uma equipe boa. [...] Deu para entender, linguagem bem específica, bem coloquial. Não tenho nada que falar não. [...] O espaço ficou pequeno, mas deu para a gente aproveitar.”

BÁRBARA- “A equipe foi maravilhosa. São pessoas maravilhosas. Ensinou muita coisa boa, falou muito bem. [...] A linguagem foi excelente. Explicou tudo bem direitinho, conversou com a gente muito bem, muito amor, carinho dado aqui para a gente também. Nossa... Foi maravilhoso. Nem sempre dava pra eu ir no Instituto... Mas justamente no dia que tinha a oficina, fazia questão.”

BÁRBARA- “Eu achei que deveria ter mais gente e um lugar maior. Devido ser tão pequenininho ali, foi poucas pessoas. E as crianças ali também... Mas foi bem organizadinho, dava para gente se organizar direitinho. Só que o tempo era pouquinho.”

Grupo 2:

A condução e a equipe também foram muito elogiadas pelo segundo grupo. A atenção, a vontade de passar conhecimentos, a paciência, a sabedoria, a educação, a capacidade de unir as pessoas, de ouvir e conversar e o carinho em trabalhar foram algumas das características muito apreciadas pelas participantes. Todas acharam que a linguagem era de fácil compreensão. RENATA se emociona ao falar que a equipe traz felicidade, paz e amor que se opõe ao mundo de terror e tribulações que vivem. O lugar foi avaliado como bom. OLGA avalia que o lugar melhorou bastante quando saiu da igreja e passou para a sala maior – mais clara e arejada. A duração foi uma questão muito pontuada pelas mulheres, algumas acham que deveria durar mais tempo durante o dia, outras já preferem aumentar o número de oficinas, mas todas em algum momento compartilham a vontade de querer mais. As mulheres deste grupo também já se conheciam.

MARIANA: “Eu gostei de todas as pessoas que ensinaram. Todas super atenciosa, sempre ali com aquela vontade de passar pra gente para que a gente aprendesse. [...] Foi fácil de entender. [...] O lugar foi bom também, era pertinho.”

MÔNICA: “A linguagem estava fácil.”

RENATA: “Eu achei as pessoas muito legais, muito com paciência, uma paciência que só Deus mesmo para dar; uma sabedoria, uma educação... A educação de vocês... Nossa, está em primeiro lugar! Aquele carinho de trabalhar com a gente, eu gostei demais. E eu achei muito bonito ali vocês, tipo unindo as pessoas, unindo, além de trabalhar, conversando, sabendo da nossa vida mais um pouco, gostei demais, nossa...”

RENATA: “E vocês trazem uma felicidade, parece que estão tão, assim, felizes, cheias de amor. E o que eu achei assim incrível é a paz que vocês

trazem pra gente, como que a vida não seja esse mundo que nós vivemos, um mundo de terror, que nós temos com tanta tribulação, aí vocês vem com aquela paz, passa uma paz pra gente, e que isso continuasse...”

RENATA: “Vocês faz um trabalho ótimo, com muita dedicação, e eu gostei muito, que continue a fazer esse trabalho. Que aí ajuda muito, e fica na nossa mente, ‘ah, tem que comer isso, tem que melhorar isso, isso precisa melhorar’. [...] Você percebe uma dedicação além da alimentação, eu achei o mais bonito foi isso, foi mesmo o carinho e a maneira que vocês trataram a gente.”

OLGA: “Eu gostei de todo mundo, eu amei todo mundo. Fácil de entender, a gente participou, debateu, então, foi muito bom. [...] Ali todo mundo se conhece, a gente já convive, na verdade, a maioria, só tinha duas lá que eu não conheço, mas o resto a gente já cruzou” [...] O primeiro lugar, onde a gente começo, na igreja, era muito fechado, mas depois que veio pra cá ficou melhor, mais claro, mais aberto. O tempo poderia ser maior. Não no dia que é muito corrido, mas durante o ano.”

“GRAZIELA: Todo mundo foi legal. Não tenho o que falar de ninguém, não tenho o que reclamar de ninguém. Vocês conversa bastante com a gente muito atencioso. Porque tem vezes que você vai fazer um curso, a pessoa não sabe nem, mal olha na cara de vocês, e vocês não, conversaram... Foi muito legal vocês.”

GRAZIELA: “Deu para entender, foi difícil não. A duração foi legal, que não atrapalhou a gente a cuidar da casa da gente, e dá tempo da gente chegar e fazer a janta, porque a gente que tem marido tem que fazer a janta na hora certa. Eu achei um horário legal.”

ELÓA: “Eu achei as pessoas muito legal, muito atenciosas, carinhosas com a gente, sabe... Muito bom. E deu pra entender normal”

LÚCIA: “Foi fácil de entender. A paciência de vocês ensinarem, explicarem foi muito boa.”

CAMILA: “Foi muito bom o curso, pena que durou pouco. Porque, às vezes, a gente falta, porque é muita coisa pra gente que ainda tem o dia a dia, tem compromisso. Aí, se tem algum compromisso naquele dia, não dá pra você participar. Eu mesma teve um dia que eu tive consulta dele (filho mais novo). Aí atrapalha, aí a gente se perde um pouco.”

- AVALIAÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS E MATERIAIS UTILIZADOS -

Grupo 1:

As atividades e os materiais também foram muito bem avaliados. Para DIANA, a montagem dos cardápios e a conversa sobre como compor cada refeição ao longo do dia foi o melhor momento. Ela relata a dificuldade de ter que cuidar da alimentação da família sem necessariamente saber cozinhar e o que é bom e saudável. Já BÁRBARA destacou vários momentos que gostou: as danças, as brincadeiras, as conversas, o vídeo sobre culturas e as receitas. Os lanches no fim do encontro também foram evidenciados como bons momentos. GEANI apresentou um ponto que não gostou: quando foi interrompida por uma das educandas. Ela

acredita que isso aconteceu porque repetia muitas vezes uma história. GEANI acha que seria bom ter terminado de concluir sua fala.

TÂNIA: “Para falar a verdade, eu gostei de todas as atividades. Foi bom que eu conheci vocês, né, conheci mais uma família.”

DIANA: “As atividades foram boas. O que eu mais gostei foi da montagem dos cardápios, né, porque era a minha dúvida... O que a gente comer, o que é bom, o que deve ter no café da manhã, o que não deve... Pra mim esse momento foi o melhor. Porque me educou mais. É sempre bom a gente tá aprendendo, porque até então a gente começa, assim, uma família e não tem aquela base, aquela coisa de saber como cozinhar, o que é certo, o que é errado. Aí pra mim serviu, vocês me ensinaram isso... Porque eu to colocando em prática [...] Os lanches eram muito gostosos.”

BÁRBARA- “As atividades? Maravilhosas! Principalmente a dança, as brincadeiras, as conversas, as coisas que vocês falaram para a gente. [...] Aquela turma de mulheres tudo ali, e aí a gente esquece tudo, né, fica ali brincando, conversando, rindo... E outra coisa que gostei foi aquele vídeo sobre cultura. Muita coisa para mostrar pra gente sobre outras culturas.” [...] Os materiais também, perfeito. Principalmente o lanchinho. Muita novidade para a gente, como a gente devia fazer. Explicava as receitas... Tudo foi muito...”

GEANI: “Teve uma coisa que eu não gostei, foi só uma vez que eu estava contando uma história, aí eu fui cortada, parece que ela não gostou, porque eu repetia muitas vezes. Eu não concluí a conversa porque eu achei que ela se irritou... Ela deveria ter deixado eu terminar de concluir. Mas assim, tirando isso daí... [...] Não lembro direito o que era não, mas eu entrei na conversa porque ela perguntou assim, ‘e você GEANI’, era sobre alimentação mesmo, eu comecei a falar que eu falo pras minhas filhas que se elas não têm condição de criar os filhos, que elas não coloquem no mundo. Porque tudo é pecado, né? Mas também é pecado colocar e deixar a Deus dar. E o que eu ia falar para ela no dia, é porque a Amanda (neta) se internou ali no Hospital Anchieta porque ela estava vomitando o fígado. Por quê? Porque a empregada não vai criar seu filho do jeito que você vai criar, então, se é pros outros criar... Aí bota empregada pra cuidar’ Foi essa parte aí que eu não falei.”

GEANI: “Os materiais foram todos adequados porque era rápido também. Era muita gente para vocês atender. E vocês gostavam mesmo de dar aquela atenção individual para a pessoa. Assim, perguntar, conversar, dialogar.”

Grupo 2:

As participantes gostaram muito das atividades e materiais, em especial a que apresentava a quantidade de sal, açúcar e gordura nos alimentos industrializados. Foi um momento de espanto generalizado. Para elas, foi importante saber o que estavam consumindo sem saber e um incentivo para controlar o uso. A atividade de confecção do sal de ervas e a elaboração do mapa do Recanto também foram destacadas nos relatos. RENATA achou bom mostrar a sua vida por meio do mapa, ele evidenciou que para comprar algumas comidas de qualidade ela precisa percorrer um longo caminho. Ela e OLGA compartilharam que a família gostou do

sal de ervas e já estão utilizando no dia a dia. Apesar de falarem que foi bom ter aprendido as receitas, muitas ainda não tiveram oportunidade de colocar em prática. CAMILA adorou a parte que a família viaja e ela precisa se imaginar sozinha em casa por 1 semana, tendo tempo para pensar e cuidar de si. Espera que um dia isso se realize. GRAZIELA gostou de ter provado as frutas secas, mas revela que nunca encontrou para vender na região. LÚCIA destaca mais um momento que gostou, quando foi convidada a pensar nos seus sonhos e vontades. Ela relata que chegava a voar nos pensamentos. Os lanches no fim do encontro foram destacados como bom momento por todas. E as participantes que eventualmente não puderam ir no início ou em alguma oficina específica, falam com pesar que gostariam de ter participado de todas as atividades.

MARIANA: “Eu gostei daquela atividade que quando eu cheguei lá eu vi aquele monte de coisa em cima da mesa.... Tinha o óleo, sal, muita coisa, achei lindo aquilo ali. Foi muito interessante. Eu até cheguei aqui eu falei ‘nossa’. Cada coisinha estava mostrando o que tinha no alimento, então, você ia vê o que estava usando sem saber, então, foi bastante interessante. Muito bom! [...] Os materiais foram muito bons. [...]. Não teve nenhuma atividade que eu não gostei, gostei de todas. [...] A gente se reúne e vai vendo as experiências, foi muito legal.”

MÔNICA: “Foi muito boa aquela aula, eu gostei bastante. A pessoa vendo ali aprende a controlar o modo de usar o óleo, o açúcar. Eu também gostei dos temperos, o preparo de fazer as comidas, de todas as atividades, apesar de não ter participado do começo...”

RENATA: “A atividade que eu gostei mais foi daquele mapa. Deu para mostrar um pouco da nossa vida, onde nós comprava, onde é a panificadora, e achei muito bonito. Como eu falei, a panificadora aqui, que tem qualidade mesmo, ó a distância, muito longe. [...]. Também gostei de você ter ensinado a gente preparar, fazer um bolo, preparar até mesmo, que eu achei bonito também, os ingredientes que vocês fizeram ali no liquidificador... O sal com ervas que é muito gostoso e as crianças tão gostando de comer com ovo... da gente evitar comer sal, nossa aquilo ali foi ótimo. E eu acho que teve muita atividade boa, quem pegou mesmo assim do começo deve ter sido ótimo. Queria ter começado assim do começo.”

OLGA: “Eu gostei do tempero, feito na penúltima aula. Amei! Para colocar num bifezinho... hummm... Amei. O sal de ervas é uma delícia, todo mundo gostou. [...] O meu caderninho está guardado ali na minha gaveta. É bom ter, porque é saudável. Só preciso botar em prática o que a gente aprendeu nas receitas, mas foi muito bom, tudo saudável, e são fáceis de fazer, né. Não são difíceis da gente conseguir os ingredientes.”

CAMILA: “A parte que eu mais gostei foi no dia do sal, do óleo, das medidas de cada coisa... porque aí a gente fica sabendo a quantidade... que a gente pensa assim, ‘isso aqui não tem açúcar’, e quando vê tem mais açúcar do que a gente imagina, que é o caso do Toddy®.”

CAMILA: “Foi muito bom. Foi bom mesmo. A gente até se divertiu, e ainda mais naquela parte da viagem... Nossa! Adorei aquilo ali... Imaginar como seria ficar sozinha em casa por 1 semana sem ninguém, sem filhos, sem marido, só você, né. Essa foi a parte que eu gostei muito. Espero que se realize um dia... Ver como vai ser aquela coisa de você ficar só por 1

semana, pensar mais em você, cuidar mais de você, né. Acho que seria muito bom, foi a parte que eu me diverti bastante.”

GRAZIELA: “Eu gostei mais das frutas secas, você acredita? Eu achei mais legal. [...] Eu ainda não experimentei aqui, só lá mesmo, nunca vi pra vender. Essas coisas vende mais é em feira e aqui quase não tem esse tipo de coisa. [...] Gostei de todas as atividades, os nossos encontros, nossos lanches, as coisas que eu aprendi, foi legal... Não teve nenhuma pra falar assim, ‘ah essa foi chata’. Foram todas legal. Se fosse acontecer de novo, eu iria de novo, aí eu não ia faltar.”

ELÓA: “O que mais me interessou foi aquele dia que vocês levou o hambúrguer, o miojo®, a quantidade dos óleos, do sal que tinha. Aquilo lá foi legal também. Porque muitas vezes, a gente pega e faz um miojo® para uma criança na hora do almoço e na janta, achando que faz bem. Mas, não faz porque tinha muito óleo, conservante...”

LÚCIA: “Eu gostei de todas as atividades. Teve aquela que a gente montou o mapa do Recanto, foi muito animada. Aquela atividade do último encontro também foi legal, foi ótimo. Porque a gente pensa nas nossas vontades. A gente chega a voar pensando nos sonhos.”

- PONTOS PARA MELHORIA E RECOMENDAÇÕES -

Grupo 1:

O tempo foi um dos aspectos mais levantados para melhoria em ocasiões futuras. É necessário maior duração: ou durante o dia, ou aumentando a frequência durante a semana ou aumentando o número de oficinas. BÁRBARA, inclusive, acha que o grupo tem que continuar, fazer uma outra parte. ZAIRA sugere que o caderno fosse melhor explorado, com mais receitas e mais informações para quem não tem fácil acesso. DIANA e GEANI avaliam que seria melhor um espaço mais amplo, o lugar escolhido foi apertado. DIANA também destaca que faltou o encontro previamente combinado de visitar a Universidade, que atividades como essa não podem ser deixadas para depois. Para ela, a equipe também poderia trabalhar alguns aspectos individuais com orientações direcionadas. Uma outra sugestão é formar outras turmas para dar continuidade ao trabalho. GEANI e sua filha, que participou em momento específico da entrevista, sugerem que fosse iniciado trabalho educativo com crianças. A filha de GEANI, que é professora, enfatiza desejo dos professores de se ter programas que incentivem a presença de nutricionistas nas escolas.

ZAIRA: “Deveria ter mais tempo, só 2 horas. E passou tão rapidinho... Uma tarde inteira seria perfeito para a gente fazer muita dinâmica e dar para passar mais coisas também. Seria bom prolongar. Acabou tão rápido. E eu ainda faltei. [...]. Podia ter também mais coisa no caderno. Eu, no meu caso,

já tenho acesso a muita coisa, posso pesquisar, mas nem todo mundo tem. Podia passar mais receita, mas o tempo tinha que ser maior. ”

DIANA: “Um espaço maior seria melhor, pra que a gente pudesse se locomover. Também faltou o encontro que a gente ir ter lá na UnB, teria sido bem agradável, não deixar isso para depois, porque não acontece. Ou faz assim na hora ou não acontece. [...] Talvez, trabalhar melhor o aspecto das pessoas. Muita gente tem dificuldade para comer melhor, para emagrecer, e aí vocês podiam estar orientando melhor um a um. Porque não sei se pros outros é fácil como foi pra mim. Tipo, tira isso, coloca isso... Como foi o caso daquela menininha que tinha prisão de ventre, vocês orientaram, comer integral, essas coisas... focar mais.”

DIANA: “Foi muito bom, gratificante, aprendi bastante. Seria bom formar outras turmas. Tem umas vizinhas aqui na rua que são bem gordas, e eu fico pensando, como será a alimentação? Porque não busca um profissional? Seria bom, que as pessoas buscassem mais... Ter essa orientação que eu tive... Foi muito bom ter aprendido, ter tido essa oportunidade, que até então eu não tinha acesso.”

BÁRBARA: “A gente devia ter continuado mais, né. [...] A gente tem que fazer de novo, outra parte, a segunda parte, com mais dias. Duas vezes na semana seria muito bom, que a gente ia se acostumando melhor, a gente aprende ainda mais coisas. Mas foi muito bom, de tão bom que era, o tempo era rapidinho.”

GEANI: “O lugar teria que ser outro, porque eu achei muito apertadinho, porque não era só a gente que ficava, quando terminava a atividade, as crianças iam, quem saía do balé, ia ficar com as mães, e quem chegava, ficava lá até na hora de ir. Ainda bem que as crianças não atrapalhavam, mas era muito apertadinho. ”

GEANI: “Eu acho que deveria ter mais tempo também. Porque foi muito curto. Assim, no caso meu não porque, depois da diabetes, eu já frequentei muitos outros grupos. Mas, para quem foi ali a primeira vez, eu achei pouco.”

GEANI: “Se vocês pudessem começar a fazer essas palestras com as crianças, eu acho que era bem melhor; porque o velho já tá mais para lá do que para cá, a criança ainda tem uma vida inteira pela frente. Eu acho triste uma pessoa muito gorda e sem força de vontade de lutar.”

FILHA DA GEANI: “A pessoa de fora falando, é diferente de alguém da família falar. Porque eu falar com ele, ‘vamos comer fruta’, nada... Mas se a professora dele na escola falar, ‘vamos comer fruta’, ele vai. Uma coisa que os professores sempre falam e vão continuar falando é que tinha que ter algum programa, alguma coisa para poder fazer o nutricionista ficar dentro da escola. Não só, no posto de saúde. ”

GEANI: “Não tá doente para ir no posto de saúde, eu também penso assim. Tem muito pai também que dá o que tem sem pensar, não dá uma verdura. ‘Ah, eu vou comprar 10 quilos de arroz para mim cozinhar em 10 dias’, ao invés de comprar só 5, e o resto do dinheiro, ir comprar outras coisas, verdura, fruta, por exemplo.”

Grupo 2:

O tempo mais uma vez é pontuado pelo grupo como aspecto para melhoria. ELÓA e RENATA inclusive acham que as oficinas poderiam ter continuado. RENATA acredita que deveriam ter cursos profissionalizantes na região para quem não teve oportunidade de estudar. Um lugar com mais espaço seria mais

confortável, avalia CAMILA, ela e OLGA acreditam que se fosse maior, mais pessoas poderiam participar. OLGA aponta que faltou interesse da comunidade em aderir e permanecer no grupo.

MARIANA: “Só a duração poderia ser maior. Só isso mesmo.”

OLGA: “Seria melhor que mais gente participasse. Eu acho que o pessoal da comunidade não colaborou muito, foi pouca gente, a metade dos que começou parou pelo meio, não foram até o fim, acho que faltou interesse mesmo da comunidade. [...] Eu também queria que voltasse. O ano que vem quem sabe a gente faz de novo?”

GRAZIELA: “Seria bom se fosse por mais tempo! Uns 6 meses, por aí. Ia ser legal, se fosse assim.”

ELÓA: “Eu acho que foi bom. Não tinha que melhorar mais nada. Porque foi bom, gostei! ”O tempo foi suficiente, agora, se tiver de novo, melhor ainda.”

CAMILA: “O lugar, foi bom, mas eu diria, assim, seria melhor um lugar com mais espaço, né, pra gente ficar mais à vontade, porque a gente ficou meio que apertada, mas foi bom. [...] Poderia ter sido mais gente também.”

RENATA: “Seria bom que continuasse... Outros encontros, outras atividades, mais, assim, para as pessoas que não teve tempo de estudar como eu e tem que saber fazer alguma coisa. É muito bom profissionalizar.”

ENVOLVIMENTO COM O PROCESSO, SIGNIFICADOS E REPERCUSSÕES - SENTIMENTOS -

Grupo 1

Os sentimentos envolvidos eram os mais diversos: euforia, bem-estar, animação, alegria, orgulho. BÁRBARA se sentiu como criança outra vez e mais disposta para fazer as coisas e cuidar da família. As preparações que DIANA aprendeu nas oficinas já fazem sucesso com grupos de outro contexto.

BÁRBARA: “Nas oficinas... Eu me sentia bem, bem melhor. Me sentia ótima! Bem mais alegre. Mais, assim, animada para fazer as coisas, fazer as coisas melhores, cuidar da família. [...] Foi ótimo! A gente se sente como antes, criança... Se sente bem melhor.”

DIANA: “Ahhhh.... (forte entonação). Era muito gostoso, era muita alegria, a gente confraternizava, era bem legal as oficinas, as degustações, os pratos, muito bom! [...] O leite com canela aqui fez o maior sucesso. Eu levo, às vezes, para a vigília da igreja, minha filha do céu, aí eu virei... todo mundo me vê e já associa ‘cadê o leite com canela?’ Você que me ensinaram como fazer.”

ZAIRA: “Ah, nas oficinas, eu me sentia bem.”

Grupo 2

Alívio, distração, alegria, amizade, carinho, emoção, bem-estar, afeto e gratidão foram alguns dos sentimentos despertados com as oficinas. Esteve presente também uma lamentação pelo fato de que as atividades acabariam.

CAMILA, apesar de não gostar de cozinhar, se envolveu tanto com as atividades e com as pessoas que gostam de praticar a culinária, que até se esqueceu que na realidade não gosta. GRAZIELA não pôde participar no início, e ficou sentida por isso. Ela relata que quando se acostumou, acabaram as oficinas. RENATA tem a percepção de que a sociedade se afasta deles, e que essa atividade foi uma forma de aproximação. RENATA, como fica sempre em casa, se sente isolada, fora do mundo. As conversas, as trocas a permitiram se sentir mais em contato com a vida. Ela se sentiu acarinhada em um contexto em que o carinho não está presente, é muito difícil de ser recebido. Ela ficou feliz em sentir que existem pessoas que se preocupam com o ser humano e se sentiu motivada a ajudar as pessoas.

CAMILA: “Eu não gosto de cozinhar, mas eu sou muito curiosa com as coisas que eu vejo. Às vezes, você vai pra um projeto desse aí, você se envolve muito, e aí acaba que tem as outras pessoas... uma gosta de cozinhar, outras gostam de fazer outras coisas, a gente vai conversando e vai se envolvendo e, quando a gente vê, as meninas se envolveu tanto que a gente até esquece que a gente não gosta daquilo.”

MARIANA: “No final eu senti, que pena que acabou. Acho que vocês não vão continuar porque a gente está muito certinhas. Eu acho que a gente devia ter botado mais coisas, assim, para ruim... (risos).”

ELÓA: “Eu me sentia mais aliviada. Porque a gente fica no dia a dia dentro de casa, a gente, limpa a casa, faz comida, cuida de menino.... Então, aquela hora que a gente saía de casa para ir para lá, que a gente voltava, a gente voltava aliviada. Conversava, se divertia mais. Então, foi bom, eu gostei!”

GRAZIELA: “Que pena que eu perdi esses 3, esses 4 - foi quase 1 mês sem ir. Que pena que eu perdi, mas, o que eu fui foi bom, que pena que acabou logo. [...] A gente distrai mais a cabeça da gente, a gente aprende coisa nova... quando a gente acostumou, já acabou, teve GEANI não...”

RENATA: “Eu vi que, tipo assim, além do curso, teve uma amizade, teve uma coisa boa que foi a amizade, o carinho, que vocês passaram para as pessoas... Porque aqui, a gente fica muito... a sociedade se afasta de nós. Aí eu vi que a sociedade chegou um pouco perto de nós, que aqui a gente fica muito recuado.... Quando a gente trabalha, quando você tá dentro do ônibus, você conhece outras pessoas, mas aqui, como não trabalho, fico só em casa. Quando eu comecei as aulas eu vi como eu estava fora, assim, do mundo. E a gente conversa, fica sabendo mais, como é a vida. Eu achei bonito que vocês trouxeram, o carinho, porque aqui, é como eu lhe falei, é muito difícil receber o carinho das pessoas, nesse lugar longe assim que a gente tá... É. Aí foi uma coisa muito emocionante.”

RENATA: “Eu sentia muito bem, eu sentia que ainda tinha gente que estava lutando por algo, gente que se preocupava com o ser humano. Eu fiquei muito feliz, como vocês faz com tanto amor, com tanto carinho, senti que ali havia um carinho, um afeto de querer ajudar as pessoas. Eu gostei foi dessa maneira. Uma coisa que incentiva a gente, eu mesma como eu já faço parte da igreja, aí lá na igreja a gente ajuda muita. Ajuda o pouco que pode.”

CAMILA: “Gratificante. Era muito gratificante. Quando a menina falou assim, esse é o penúltimo dia, que semana que vem vai ser o último dia’. Eu falei ‘Ah...Que pena’. Foi muito pouco tempo pra gente que tinha uma

expectativa maior. A gente achou que ia demorar mais e eu pensei 'essa parte vai ser só essa aqui e depois a gente vai lá cozinhar'.

- APRENDIZADOS -

Grupo 1

Os aprendizados foram muitos, que vão desde como se preparar comidas diferentes e mais saborosas, higienizar e conservar melhor os alimentos e se alimentar de forma mais saudável a buscar a realização de sonhos, perceber vontades, desejos, ter amizades, lidar melhor com as pessoas. São aprendizados que extrapolam a questão nutricional e alimentar, indo para outras esferas da vida.

BÁRBARA- "Aprendi muitas coisas... Como se deve preparar algumas coisas, alguns pratos diferentes, que vocês sem traziam para a gente... [...] Eu soube como que se deve se alimentar [...] E assim, a parte de amizade que eu sempre tive e eu continuei mais ainda, e eu aprendi lá também..."

DIANA: "O que ficou foi que a gente deve de comer coisas saudáveis, as crianças falam: 'ô mãe, porque que a senhora não faz nutrição? A senhora leva jeito..."

GEANI: "Eu sentia que aprendia algo mais. Não é porque a gente já está numa certa idade que nunca vai aprender. A vida até no dia da sua morte é um aprendizado, até no dia. [...] A gente aprende a lidar melhor com as pessoas, vê a educação que a pessoa tem, a facilidade que aprende a tratar a gente bem, é um monte de coisas.... É um conjunto de aprendizado. Sobre educação, sobre a vida, s higiene, sobre comida, sobre bebida, sobre a relação de uma pessoa com a outra, tudo isso. [...]. Aprendi as comidinhas, aquelas coisas que vocês falaram, a maçã mesmo, tem coisas que ainda uso até hoje, eu acho que deveria ter mais tempo..."

TÂNIA: Aprendi a fazer uma comida mais diferente, eu aprendi a fazer arroz mais gostoso, ser mais amiga do outro.... Eu não sei nem falar.... Eu só sei que tava bom. [...] Aprendi lá no curso a usar tempero, cheiro verde... menina falou assim 'ah, ela só sabe botar alho'. Agora aprendi, eu coloco os temperos... Foi domingo, ela ligou para mim, corri no mercado e fiz um frango com batatinha, e ela chegou lá e disse 'hum... essa comida tá cheirando é aqui?' Eu falei 'é', 'essa comida deve tá gostosa', até eu admirei, eu falei, parece que não fui eu que fiz não, não foi eu que fiz a comida, tava um sabor, sabe? Então, assim, foi bom, né? [...] Essa semana mesmo eu estava lembrando de vocês 'ô menina, elas podiam voltar de novo, fazer lá em cima'.

ZAIRA: "Elas passaram muita coisa sobre alimentação, que nem, como se conserva o alimento, qual é a maneira de fazer para conservar a nutrição do alimento, das folhas, essas coisas. Falou tudo sobre isso. "

Grupo 2

Os aprendizados do segundo grupo estavam relacionados a como reduzir a quantidade de sal, açúcar e gordura da alimentação e preparações, a uma nova forma de preparo de hortaliças para melhorar a aceitabilidade, principalmente para

as crianças, ao desenvolvimento de receitas saudáveis, à inserção de alimentos *in natura* na alimentação, a como conviver e lidar melhor com as pessoas, entendendo o lado do outro e o seu e tentando conversar, a ter mais amor e dedicação com as pessoas, a ser mais unido... Pode-se perceber que, assim como no grupo 1, os aprendizados permeiam outras instâncias da vida. LÚCIA avalia que a repercussão foi muito boa, por isso acha que deveria ter mais reunião, participação e envolvimento da sociedade.

CAMILA: “Aprendi o jeito da gente poder fazer as verduras/ legumes pras crianças que não gostam poder comer, porque elas ficam catando tudinho do prato, deu pra gente entender bastante como lidar com a situação. Aprendi também sobre a redução de muita coisa que a gente pode reduzir que, às vezes, coloca demais, né. Você vai pôr o sal, você não tá nem preocupada se o sal tá muito ou se tá pouco, o importante é que você colocou. A gente poder observar e experimentar primeiro cada coisa que a gente for fazer pra ver o que é que precisa ser mudado, também foi muito bom ter aprendido.”

MARIANA: “A gente aprendeu bastante sobre como reduzir as coisas, não usar muito óleo [...] porque tem amiga minha ali que falou que usava 4-5 litros de óleo no mês, é muita coisa, né?”

LÚCIA: “Abriu o olhar tanto para mim, como para as outras pessoas, a (Ani) que bota 1 litro de óleo em uma semana, gasta 4 litros de óleo em um mês, ela disse que teve mais um pouco de consciência, a (GRAZIELA) disse que aprendeu mais a fazer comida mais natural para os filhos dela. Foi uma coisa muito boa. Por isso, que eu acho que deveria ter mais reunião, mais participação, para as pessoas terem mais interesse. O jovem hoje em dia não tem muita expectativa. O índice de droga aqui é muito grande, então eu acho que a sociedade devia se envolver mais.”

ELÓA: “Eu aprendi a fazer receita mais saudável, como a gente, como se diz, cuidar da saúde da gente, né, eu gastava muito óleo. Ela ensinou que o óleo a gente tem que diminuir... que a cebola, a comida não depende de ser gostosa só do óleo... porque a gente acha que um arroz para ficar solto a gente tem que botar muito óleo, né? Para queimar a cebola, ela disse, bota um pouquinho de óleo e se estiver queimando bota um pouquinho de água para ele poder dourar. Então, aprendi muita coisa.”

GRAZIELA: “Achei legal aprender o tanto de açúcar, o tanto de óleo que vai nas coisas que a gente prepara, né, achei legal.”

OLGA: “Aprendi a conviver melhor com as pessoas, tentar entender, no caso, vai fazer uma coisa e eu não gosto, não levar para o lado pessoal, tentar conversar, se entender o tal, do pontinho lá, né.”

RENATA: “Nós temos que acompanhar a alimentação das meninas, nós não estamos acompanhando, mas nós temos que acompanhar. Alimentação saudável, isso traz saúde, benefícios. Como eu lhe falei, a gente quase fica fora do mundo, aí traz um pouquinho da sabedoria, um pouquinho que a gente pegou, já serve muito.”

RENATA: “Eu aprendi, que até estava me prejudicando, foi o sal. E o açúcar também. Eu aprendi que nós tem que comer com menos açúcar, sal. Aí também fazer as coisas mais natural, aqui nós tamo comendo muito errado, toma mais suco de pacote, e agora, tomar e comer as coisas natural.”

RENATA: “Eu aprendi a ter mais amor com as pessoas, ter mais dedicação com as pessoas. A gente tem que ser mais unido, mesmo sendo diferente, mas tem que ter união.”

- MUDANÇAS NA ROTINA E DESAFIOS –

Grupo 1

Todas as participantes relataram ter feito alguma mudança na alimentação: alteração no processo de cozimento para que a comida ficasse mais saudável e ainda assim saborosa, melhora na higienização e aumento do consumo de frutas e hortaliças, diminuição no consumo de alimentos ultraprocessados, aumento do consumo de alimentos *in natura*, desenvolvimento de hortas caseiras... Algumas relatam que não é fácil mudar e que muitas vezes a rotina corrida e desgastante dificulta maior cuidado com a alimentação. ZAIRA também aponta a questão do preço dos alimentos como uma barreira para aquisição de alimentos de melhor qualidade. O caderno é utilizado frequentemente por BÁRBARA e DIANA. ZAIRA utilizou para fazer os chás e TÂNIA, por não saber ler, ainda não fez, mas está aguardando uma oportunidade. DIANA e ZAIRA com as mudanças de hábitos emagreceram 5 quilos desde o início das oficinas.

BÁRBARA: “Só que aprendi e já desaprendi... Por causa desses negócios, dessas correrias que eu to, e chego aqui, e a construção, e viajar e sair do jeito que eu to saindo muito... aí a alimentação tá corrida um pouco. Mas, quando estou aqui eu continuo fazendo algumas coisas [...] Já usei o caderninho, eu coloquei justamente o bolo que eu fiz hoje, um bolo de banana e outros que eu recortei, né, para mim colar nele... Também um dia desses eu fiz aquelas frutas assadas.”

BÁRBARA: “A alimentação da família continua quase a mesma coisa, por enquanto... A alimentação na hora certa, sempre variar os pratos, eu sempre fazia, né, mas agora faço mais ainda... as coisas que fazem bem para a gente. [...] Eu to tentando fazer mais legumes no vapor, estou lavando melhor as folhagens também.”

DIANA: “Eu já tinha emagrecido 1 quilo nas oficinas... Fui fazer exames, aí a glicose deu um pouquinho alta... pouquinho coisa. Aí a médica pediu pra mim tirar o açúcar, mas eu não como muito açúcar... Aí ela falou assim, ‘então, deve ser a massa, tire a massa’. Tirei a massa e perdi mais 4 quilos. [...] Eu já estava com 5 quilos a mais que não era meu, a oficina de vocês com a orientação dela de tirar a massa, foi muito bom! Eu tirei o pão, eu estou só com pão integral, eu tirei mais o arroz.... Aí eu tive que colocar em prática realmente os cardápios, aí eu usei mais verduras (que eu não fazia muito no dia a dia), eu tive que colocar mais salada... aí foi fácil eu perder esses quilos, muito fácil. O pessoal fala que é tão difícil perder o peso, mas para mim foi muito fácil conseguir tudo isso. Estou muito mais feliz, nossa, muito mais.”

DIANA: “Aqui em casa eu tô sempre controlando ‘ah, isso fica muito tempo na prateleira do mercado, não é saudável’... eu sempre busco tomar mais sucos naturais, comer mais as coisas naturais... no lanche das meninas, eu coloco mais suco, evito salgadinho, evito essas coisas que fazem mal. Pra gente viver melhor, a gente tem que comer mais coisas saudáveis. [...] Eles gostam. Fruta eu sempre introduzi no cardápio deles. As enfermeiras do

posto pega no pé quando eles vão chegando com o salgadinho na consulta.

DIANA: “A alimentação aqui mudou sim, nossa!! Eu soube melhor me orientar, a gente precisava comer mais coisas saudáveis, mais naturais... Agora, eu vou no mercado eu já evito aquelas coisas que ficam muito tempo na prateleira. Eu achava que o suco de caixinha era mó saudável e não é, né? Porque fica lá, ó, um tempão na prateleira, então deve ter muitas coisas dentro. A gente come mais verdura, eu e meu marido, porque essas crianças...”

DIANA: “Eu uso o caderno, sempre faço o bolo de maçã. Eu gosto muito de fazer ele, que ele é bem leve e é fácil de fazer. Faço o leite com canela, bolo de milho...”

GEANI: “Cada vez que você aprende um pouquinho você tem que seguir o caminho, porque o nutricionista não vai passar um tempo todinho na faculdade para ensinar um erro para a gente, vai ensinar sempre o melhor. Então assim, sobre o açúcar, arroz, a batata... A batata mesmo diminuiu bastante. Essas comidas tipo assim.”

TÂNIA: “Antigamente eu não ligava muito para verdura não. Se tinha verdura eu comia, se não... agora eu já sei, eu aprendi a fazer verdurinha gostosa, agora eu já gosto.”

TÂNIA: “Antigamente eu não comia alface, aí agora eu já aprendi: você pega o alface, pega uma colherzinha de Kiboa®, né, coloca, deixa diluir um pouquinho, ali, você lava bem lavadinho, depois que você lava bem lavadinho, aí você corta, aí eu aprendi. Lá vou eu comer alface... As coisas que eu não gostava eu to aprendendo a gostar.”

TÂNIA: “Até hoje eu tenho no meu caderninho ali. [...] Para falar a verdade eu ainda não fiz nenhuma receita, eu não sei ler... Então eu to esperando uma oportunidade para mim fazer. Que não adianta falar ‘eu fiz’ e não fiz. Eu não gosto de mentir, eu gosto de falar a verdade. Mas eu vou ter a oportunidade ainda! Meu caderninho tá ali ainda uma hora vamos fazer!”

ZAIRA: “A intenção era emagrecer, era entrar para aprender a alimentar melhor. E na verdade, eu emagreci de lá para cá. Eu entrei na academia. Eu fazia caminhada, aí depois eu entrei na academia. Mas eu já emagreci bastante. Assim, 5 quilos. Olha que é bastante. [...] É corrido. Levantar todo dia 6 horas e fazer caminhada.”

ZAIRA: “A expectativa foi atingida. Eu é que não sigo à risca assim. É que é muito corrido. Eu quase não tenho tempo. [...].

ZAIRA: “A coisa que eu mais faço hoje em dia, que eu coloco em prática é o chá. Eu tenho até umas plantinhas ali em cima, eu lavo as folhas, coloco numa garrafa. Aí eu coloco a água lá e depois eu jogo dentro. Aí fica uma delícia. Eu só faço chá agora só assim. [...] Capim santo, hortelã... Eu gosto. Todo dia eu faço. Hoje é que eu não fiz, mas eu tenho uma garrafa só para chá. [...] De receita do caderninho, só fiz o chá.”

ZAIRA: “Agora, eu gosto de forrar um paninho assim na bacia na hora de colocar as frutas, para eu colocar as frutas por cima. Sempre que eu posso eu faço isso.”

ZAIRA: “Nossa! Olha o tamanho da barriga! Meu Deus!!! Jesus Amado”.
(olhando as fotos da oficina)

ZAIRA: “Hoje em dia, como a alimentação ficou muito cara, não dá para a gente seguir, comer do jeito que a gente gostaria. Alimentar melhor. Mas do jeito que pode a gente está seguindo.... Cortei o pão, eu não como mais pão, fritura diminui. Às vezes, eu janto um pouquinho, às vezes eu como outra coisa, uma fruta e pronto. Não é o certo, mas eu procuro fazer isso.”

Grupo 2

Todas as mulheres, com exceção de GRAZIELA, apresentaram algum tipo de mudança na rotina após a ação educativa. Dentre elas, a diminuição no consumo de achocolatados, redução expressiva no uso de óleo, sal e açúcar, aumento no consumo de frutas e hortaliças, de alimentos frescos e naturais, diminuição no consumo de alimentos ultraprocessados, variação dos lanches e preparações, maior equilíbrio entre as refeições do dia, diminuição da frequência de lanches feitos fora de casa, diminuição do consumo exacerbado de carnes vermelhas e substituição por peixe e frango. Algumas dificuldades foram expressas relacionadas a essas mudanças. CAMILA, por exemplo, relata certa dificuldade em diminuir o açúcar porque a família está acostumada a tomar as bebidas mais adocicadas, qualquer alteração eles já sentem diferença. Uma alternativa que encontrou foi, em vez de colocar mais açúcar no café, por exemplo, adicionar leite. LÚCIA utilizou a estratégia de pregar as receitas na geladeira para se lembrar das discussões e aprendizados e, assim, controlar o que não deve. Com isso, vem tentando diminuir o consumo de frituras, mas desabafa que seu marido é resistente. E depois de tudo o que aprendeu, fica angustiada e entristecida quando o marido utiliza muito óleo ou consome preparações pesadas. RENATA, por sua vez, está disposta a mudar, mas não está sendo fácil por conta dos hábitos pré-existentes. Para ela, será mais viável quando conseguirem colocar um verdurão próximo a sua residência. ELÓIA compartilha que aprendeu a diminuir o uso de alguns ingredientes culinários para a saúde da família e que essa atitude não mudou o sabor da comida, que continua gostosa. Ela também passou a refletir na influência que exerce na alimentação dos filhos, e percebe que para eles se alimentarem melhor, ela teria que mudar os próprios hábitos. ELÓIA também destaca o estímulo que teve para começar a praticar atividades físicas. GRAZIELA avalia que a alimentação de casa não mudou porque já era controlada, sem exageros. Apesar de, de modo geral, todas terem gostados das receitas, a maioria ainda não conseguiu colocar em prática devido a correria do dia a dia.

CAMILA: “No caso do Toddy®, a gente costumava por 1 copo de leite e 3 colheres de Toddy®. Ficava doce, melado. Agora, eu coloco 1 colher e já tá bom. Fica com gosto de chocolate e não fica tão doce, enjoado.” [...] Eu reduzi bastante o uso do óleo também, porque eu gasto 6 no mês, o mês tá já, hoje acho que já é 22 e ainda tenho 3 ali. Gastei óleo porque eu fiz muito

bolo de cenoura, milho, que normalmente vai óleo. E assim, antes, eu ia fazer um bolo, eu normalmente separava 1 copo. Eu não coloco um copo agora, eu coloco meio copo, porque o bolo vai ser feito do mesmo jeito. [...] A gente acha que precisa de muito óleo 'ah, eu coloco 3 colheres pra fazer um arroz', mas não precisa de 3 colheres. Eu posso colocar uma. Vou fazer o arroz do mesmo jeito."

CAMILA: "A gente aqui tá acostumado a tomar tudo docinho. Eu gosto do suco bem doce e o café também, né. Então, é bem complicado você reduzir. Você reduz e, assim, você já sente diferente. Então agora, quando eu faço café que eu sinto que ele tá meio amargo, eu coloco leite, não tomo ele puro."

MARIANA: Eu uso umas 2-2,5 litros de óleo mas to tentando reduzir mais ainda, entendeu? Pra usar uma no mês. [...] Aprendi a manear mais no açúcar... estou tomando até suco sem açúcar. O meu filho ali não gosta, eu falei, "não, vai tomar sem açúcar, que sem açúcar faz bem pra saúde. [...] Eu gastava 10 quilos de açúcar em um mês. Esse mês eu usei só um."

MARIANA: "As receitinhas eu não fiz. Não ainda. Mas foi legal ter. Eu não fiz porque... correria, mas quando tiver mais calma, tranquilidade, aí eu vou pegar o caderninho e vou fazer."

MÔNICA: "Eu diminuí o sal, óleo, essa coisas assim. [...] De mim mesma eu não posso mudar nada que eu já... Se eu for mudar mais do que eu mudo eu vou ficar light demais."

LÚCIA: "Agora, antes da gente fazer uma fritura, a gente olha para a geladeira e diz 'não pode porque as meninas falaram', a gente prega as receitas na geladeira e sabe o que é bom e o que é ruim, o que não deve. Essa semana mesmo eu fiz, era peixe com frango grelhado, aí depois meu marido falou assim, 'não, deixa aí 2 pedaços que eu vou fritar', aí depois eu olhei na panela ele fritando, eu fui e falei assim, 'esse tanto de gordura você colocou', parecia assim que eu estava com remorso dele ter colocado aquele tanto de óleo. Depois eu fiquei reclamando com ele, 'porque que você está fazendo isso, se você quer emagrecer? Se você todo dia você diz que está gordo e coloca esse tanto de óleo?', quer dizer, dói no coração da gente. A gente tem que ter consciência para saúde da gente. Eu boto salada lá na mesa para todo mundo, e ele não, coloca farinha, coloca cuscuz... ele gosta mesmo de comida pesada, ele é baiano, então aquilo me entristece, quando eu vejo ele fazendo isso."

LÚCIA: Ajudou muito. [...]. Mudou muito nossa alimentação. Em vez do pão, as vezes eu faço um biju, às vezes eu faço um cuscuz, o suco agora é natural mesmo da fruta. Então, foi importante para mim."

LÚCIA: "O projeto mudou, assim, o modo de eu comer minha salada, de comer mais verdura, entendeu, fruta, pra mim mudou bastante, eu tive um aprendizado bem legal. Passei a exigir mais das meninas em casa, não pode comer muito queijo, não pode comer muito pão, vamos variar o lanche. [...] Antes eu passava uma vez no mercado, agora eu passou duas, três vezes para ver se tem fruta fresca, verdura, essas coisas, entendeu?"

ELÓIA: Eu chegava a usar até 4 latas de óleo por mês. Agora eu cheguei a usar 1 e meia. Aprendi a diminuir pra saúde da gente. E a comida continua gostosa. [...] É bom porque a gente aprende mais, né. O que a gente não sabia fazer a gente aprende."

ELÓIA: Mudou a alimentação da casa porque pra gente se alimentar bem, os filhos também, a gente tem que se alimentar também, né. Porque não adianta a gente querer que o filho faz uma coisa se a gente mesmo não faz, não gosta. [...] A gente comia muita besteira. Muita! Coca-Cola®, pizza, hambúrguer... essas coisas a gente comia muito. A gente saía muito. Na sexta, no sábado ou no domingo, ele ligava "vamos para a pizzaria, vamos fazer um lanche". A gente aprendeu que um alimento saudável é bom para

a família. Então, os lanches ficaram para de vez em quando ou então, quando a gente vai, a gente toma um açaí, uma coisinha mais leve. ”

ELÓIA: “Inclusive, foi um incentivo para mim, porque quando eu vim morar com ele, eu não chegava a pesar nem 50 quilos. Aí tá, devido ter as meninas, a gente se acomoda. Eu cheguei a pesar 79 quilos. Aí agora entrei na academia, estou fazendo academia.... Aí estou diminuindo a massa. De tá na hora do almoço, se eu como massa, a noite eu já não como. E aí eu já diminuí 2 quilos e pouco, estava com 79, já entrando nos 80. Aí cheguei a 77. Então, foi bom! Assim, quando a gente quer, a gente consegue. Então uma coisa ajuda na outra. Foi esse curso aí, ele me ajudou muito. ”

GRAZIELA: “Eu não experimentei receita ainda não, mas qualquer hora dessas eu vou pegar. ”

GRAZIELA: “Aqui eu acho que não mudou nada não, porque, eu não sou muito de fritura... Não é exagerado, até tenho controle. Eu uso, assim, uma lata e meia por mês, eu acho que não é tanto assim. E essas coisa de açúcar, Toddy®... é um pote por mês... muitas das vezes nem compra, às vezes, é café com leite mesmo. ”

OLGA: “Algumas coisas que estava errada eu estou tentando consertar, eu estou mudando devagarinho, uma hora eu chego lá. [...] Tipo óleo, estava usando 5, 6 latas de óleo no mês, estou reduzindo, estou conseguindo usar 3, 3 e meia. Estou tentando reduzir mais.

OLGA: “Eu sou muito carnívora. Agora, estou tentando controlar também a começão de carne vermelha, tentando colocar mais peixe, mais frango. [...]. Tem a quantidade do açúcar que vem nos Toddy®, só que aí eu já tinha comprado, então quando esse acabar, eu vou reduzir. Mas é muito açúcar, nossa eu fiquei... principalmente o Toddy® que aqui em casa usa demais.”

RENATA: “Eu aprendi a comer direito, se alimentar direito, apesar de ainda não ter conseguido colocar em prática, mas eu vou tentar, principalmente quando vier esse verdurão mais baratos.... Até o Nescau® da menina, eu aprendi muito, estou tentando tirar o Nescau® dela. Está um pouco difícil? Está, porque elas tomam muito leite com Nescau®. [...] O sal eu diminuí, faço mais o suco natural, tirei também o óleo, fritura, estou fazendo mais as coisas natural.”

- COMPROMISSOS E VONTADES -

Grupo 1

Em um dos últimos encontros, cada participante refletiu sobre aspectos da vida que mereciam maior atenção e cuidado, pensaram também nas vontades e nos sonhos que tinham e por fim listaram alguns compromissos. Eles estavam relacionados tanto ao cuidado com a alimentação e saúde física, quando à saúde mental, espiritual e sentimentos com relação ao próximo. Percebe-se pelas falas um forte movimento em tentar concretizar esses compromissos, algumas até já conseguiram colocar várias coisas no dia a dia. Mas existe, em alguns momentos, a dificuldade de inserir algumas práticas na rotina que é tão corrida. Ficou em BÁRBARA a vontade de rever todo mundo e de marcar um reencontro. DIANA

manifesta desejo que as pesquisadoras levem as atividades educativas a diante, para que mais pessoas tenham acesso. Ela já conseguiu levar os aprendizados para a família dela, aos poucos, pode-se disseminar aos outros esses conhecimentos e informações.

BÁRBARA- “Os meus compromissos era agradecer mais a deus, orar. Pedir a Deus para dar mais forças para a gente, e eu poder ter mais tempo para mim... que eu comecei a ter, que já fiz uma viagem... descansei muito... lá no meio do mato, minha filha, me relaxei toda. Bordar mais, agora, isso eu não estou fazendo. Está tudo ali. Um dia desses eu estava olhando, mas de um tempo pra cá teve a mudança aqui, aí não deu... As caminhadas até agora não fiz... Ah!! Mas vou começar na semana que vem, vou começar na hidroginástica!! Agora, caminhar, só quando eu vou buscar a Valentina (neta), aí eu faço. ”

BÁRBARA- “Eu queria rever todo mundo. Você, a ESTER, as outras meninas, o pessoal lá do curso que nunca mais eu vi ninguém. Mas é assim, né, quem sabe, né, um dia marcar todo mundo junto. A gente pode recomeçar tudo de novo, aprender mais. ”

BÁRBARA- “Agora, sempre quando eu to com vontade de fazer alguma coisa eu anoto, sempre penso, fico focada naquilo para conseguir. E justamente, aqui não tinha cerâmica, né, e graças a Deus, pedi muito a Deus, pelo menos uma parte já estamos conseguindo.

TÂNIA:” Eu to fazendo os compromissos, agora até to correndo...” Todo dia eu faço. Vou eu, minha nora, meu filho, nós vamos até naquela puxada ali, nós desce correndo, aí quando é na subida a gente anda, aí, às vezes, a gente vai até lá no começo e volta...”

DIANA: “O meu compromisso era falar pros meus filhos que eu os amava, era fazer ginástica, uma caminhada, que eu não to conseguindo, e que eu tinha dificuldade de salada, então, introduzir mais saladas nas minhas refeições... Eu tenho cumprido direitinho. Só a caminhada que não... Eu sei que é bom para o corpo e para a mente, mas eu ainda não consegui me adaptar... Falta organizar a rotina. Quando você se organiza e tem rotina, fica bem melhor para você viver, você ter os horários, sobra mais tempo. ”

DIANA: “Que vocês levem a boa nova, né, de natureza, de comer saudável, que levem a diante, porque muitas pessoas não conhecem, não tem a noção do quanto é bom. Nossa, eu vejo que as pessoas não conhecem, não sabem nada de comer saudável, ficam comendo errado e engordam e tudo. E eu fico pensando que as pessoas não tem acesso, né, à nutrição, acesso de como saber comer. Aí vai comendo errado, errado, vai adoecendo, né? [...] Não desistam, continuem, porque é um trabalho de formiguinha... Eu já passei pra família, né? E aí vai devagarzinho chegando lá”.

Grupo 2

No segundo grupo, não houve momento específico para estabelecimento de compromissos, mas foi criado um espaço para se falar de sonhos, desejos, aspectos da vida que mereciam um olhar mais cuidadoso. Durante as entrevistas, foram evidenciadas vontades de melhorar a alimentação, de realizar as refeições com

todos os membros da família reunidos em torno de uma mesa, de fazer cursos e se profissionalizar, de se ter mercados e locais para aquisição de gêneros alimentícios de melhor qualidade perto de casa.

MARIANA: “Eu quero comer bastante salada, muito mais do que eu como. ”

OLGA: Uma coisa que precisa mudar é: meu esposo, quando é na cozinha, nós no sofá. Então a gente não tem aquele negócio de sentar juntos para as refeições, é todo mundo separado, um come na escada, outro come lá no computador, outro no sofá olhando a televisão, as vezes a comida acabou: "uai, cadê a comida?" é porque estava olhando para a televisão. [...]. Eu ainda não tenho a cozinha, não tenho mais a mesa, mas quando tiver eu vou praticar... todo mundo vai sentar na mesa junto. A hora da refeição é hora de comer. ”

RENATA: “Eu eu gostaria de ter um curso mesmo, para a gente se profissionalizar, porque foi pouquinho. Se fosse uma coisa, assim, mais demorada, de pegar mais receita. Saber mais assim, como comer. É bom. Só que o governo ele não quer gastar com o povo. Não era nem só aquele curso, mas vários outros cursos, imagina a pessoa sair empregada dali, ficava ótimo, mesmo que aquele prédio dali não desse, fazia outro. [...]. É tão bom aquela aula, já pensou se tivesse uma aula o dia todo, uma tarde, a manhã. Ficaria ótimo. ”

RENATA: “Mas falta um verdurão perto, falta um supermercado. Aqui tem supermercado, mas são tudo caro, você entra aí só dá para comprar as coisas que faltam. Tá faltando, assim, um mercado mesmo, um verdurão, uma qualidade melhor. Porque aí a dona de casa, 'ah, amanhã eu compro, ah, depois eu compro', aí passa 5/10 dias comendo errado. Não é nem o dinheiro, o dinheiro tem, está faltando é onde comprar, porque, pra ir caminhando com as crianças é longe, por isso que eu estou tirando minha carteira, que se tiver o carro você coloca as crianças tudo direitinho, e se manda para o mercado. ”

APÊNDICE F - RELATÓRIO DAS ENTREVISTAS COM AS EDUCADORAS

Período de realização das entrevistas: de maio a junho de 2015

Total de entrevistas: 4

Faixa etária dos participantes: entre 23 e 55 anos

Entrevistadora: Luiza Lima Torquato

MOTIVAÇÃO PARA ELABORAÇÃO DO PROJETO E EXPECTATIVAS

Quando saiu o edital do CNPQ, ESTER convidou ALICE e JÚLIA para pensarem juntas em uma proposta de projeto de Educação Alimentar e Nutricional para submeter à apreciação. Como o grupo achava a temática de alimentação e gênero muito instigante, resolveram realizar a ação com mulheres.

As mulheres, no ponto de vista de ESTER, são peças fundamentais em todos os aspectos na história do cuidado da família, por isso, assumem um papel central na agenda SAN e de Promoção da Alimentação Saudável. Para ela, quando se cria um senso comum de que uma das causas da piora da alimentação contemporânea foi a emancipação feminina e a ida da mulher para o mercado de trabalho, abre-se mão de uma reflexão sobre a divisão social do trabalho. Por que atribui-se às mulheres essa responsabilidade, por que a família não pode assumir junta esse cuidado com a alimentação? Para ela, esse discurso pode legitimar a dupla/tripla jornada de trabalho. JÚLIA aponta que a desigualdade de gênero ainda é muito profunda e avalia que esse tema no contexto da alimentação é pouco explorado. Para ela, essa desigualdade pode ter fortes implicações nos significados e representações da alimentação para essas mulheres.

Desse modo, a intenção do projeto era conhecer como as mulheres se percebiam no papel de mãe e cuidadora, entendendo qual o sentido da alimentação em suas vidas. Além disso, tinha-se o interesse de entender como elas tomavam conta do espaço em que viviam, não só do espaço da casa, mas da cidade, entendendo os espaços sociais alimentares. Para isso, o grupo de educadoras resolveu trabalhar com metodologias ativas, que pressupõe que a própria comunidade traga as demandas a serem trabalhadas no processo educativo.

Para ESTER, a oportunidade de trabalhar com mulheres é muito rica, uma vez que promove mudanças internas que extrapolam o âmbito profissional. JÚLIA acha que sua afinidade com o tema esta relacionada à sua biografia e acredita que a escolha do público surgiu devido à experiência do grupo em observar a Segurança Alimentar e Nutricional na perspectiva feminina. Ela tinha a expectativa de estar com as mulheres, partilhar e viver com elas esse desafio conceitual e metodológico novo.

ESTER: “A gente queria ver como é que elas circulavam pela cidade, o que que elas conheciam, quais eram os lugares importantes da cidade que tinham a ver com alimentação, e também, fazer com que as memórias afetivas criassem um mapa.”

ALICE: “A gente escolheu trabalhar com metodologia ativa. Aí, a gente foi trabalhar, ler sobre ela... E a metodologia ativa tem essa coisa, que eu nunca tinha participado, que é a comunidade quem traz as demandas, então você não tem algo pré-definido.”

ESTER: “Essa oportunidade de trabalhar com mulheres é muito rica, por conta do meu próprio processo pessoal. Em vários momentos da minha vida eu participei de grupos de mulheres, fiz trabalho com elas e todos esses momentos foram muito importantes, porque não foram atividades exclusivamente profissionais, foram pessoais. São sempre oportunidades de muita mudança pessoal.”

JÚLIA: “Quando a gente vai olhar as pesquisas, a gente vê que a desigualdade de gênero é muito profunda, e isso já é muito trabalhado em estudos de gênero pelo feminismo, a questão de violência contra a mulher. Mas na alimentação ainda é um tema pouco explorado. Como é a divisão social do trabalho dentro das práticas alimentares? A gente vê uma sobrecarga muito grande nas mulheres porque no fundo a questão é: a quem pertence o cuidado? E o que a gente vê é que essa desigualdade na divisão social do trabalho também se reflete em várias dimensões, e o cuidado talvez seja uma das principais. A quem cabe a reprodução da vida, não só no prospecto biológico, mas no prospecto simbólico? A resposta imediata é muito clara ‘a todos nós’, mas na prática da vida, no trabalho, nas relações de poder que se estabelecem, você vai vendo desigualdades muito nítidas, e isso tem implicações muito fortes em termos do que a alimentação representa para aquelas pessoas.”

ESTER: “A gente pensou nesse projeto para poder ter essa oportunidade de perguntar para elas: ‘vocês querem manter esse papel de cuidadoras exclusivas dessa história? Como que é hoje cozinhar, pensar em comida, garantir uma alimentação adequada para a família? Saber que sentido tem isso dentro da vida das mulheres hoje. Como que elas recebem e o que elas querem fazer com isso...”

JÚLIA: “A ideia de trabalhar com mulheres, analisando o que era esse conceito novo de um espaço social alimentar, como é que essas mulheres compreendiam a sua relação com a comida, que circuito alimentar era esse, onde elas acessavam os alimentos, o que era bom, o que era ruim, quais desafios... Era uma expectativa de estar com essas mulheres, de partilhar com elas, era um desafio conceitual novo, metodológico novo. Tinha a ver também com uma necessidade de estar olhando para segurança alimentar e nutricional com olhar feminino. O olhar feminino para o feminino.”

DEFINIÇÃO DOS SUJEITOS E LÓCUS DE PESQUISA

A ideia inicial era desenvolver as oficinas em uma entidade do Paranoá, onde já existia parceria com a Universidade de Brasília para a realização de atividades de extensão. Contudo, a aprovação do projeto demorou e, quando ocorreu, o momento não era oportuno para a entidade. Diante disso, o grupo de pesquisadoras começou a procurar outros locais. Na ocasião, JÚLIA encontrou um livro de bordados que sua mãe havia lhe dado de roupas socialmente justas. No livro, mostrava que a instituição era de Brasília. ESTER, então, entrou em contato e contou que teve uma conversa “surrealista”, uma vez que a coordenadora do projeto, que não a conhecia, adorou a iniciativa e começou a vislumbrar várias ideias e possibilidades. A responsável pela entidade achou que seria interessante a oportunidade, que teria sentido para as mulheres e abriu o espaço.

O segundo grupo surgiu de uma oportunidade que uma nova integrante da equipe de pesquisa, LÚCIA, teve de um outro trabalho que desenvolveu no Recanto das Emas. Um novo local foi escolhido para o segundo ciclo de oficinas, devido ao espaço e necessidade de maior privacidade. A equipe sentiu que em alguns momentos foi difícil conduzir as atividades na entidade anterior.

ESTER: “Aí, peguei o telefone e liguei. A Kátia, quem coordena esse grupo, atendeu e aí eu falei: ‘oi eu sou aqui da UnB, queria fazer um trabalho...’. Foi uma conversa completamente surrealista, no sentido de que, alguém que não me conhecia... Eu falei: ‘olha eu tenho uma ideia, quero fazer um trabalho com mulheres’, e ela: ‘menina, você ligou na hora certa, eu estava aqui pensando...’. Bom, enfim, juntou. Aí a gente foi se conhecer, e elas abriram todo espaço, acharam que tinha sentido, que ia ser legal para elas.... Foi aí que se desdobrou.”

ESTER: “No primeiro grupo, o trabalho foi muito legal, mas o lugar, como a gente não tinha uma sala com um pouco mais privacidade, a gente sentiu que teve horas que foi difícil tocar. A gente queria um lugar que a gente pudesse ter um pouco mais de flexibilidade, apesar de tudo ter dado certo no final das contas. E aí veio essa oportunidade do segundo grupo.”

O PROCESSO EDUCATIVO - PLANEJAMENTO DAS OFICINAS -

JÚLIA acredita que não dá para florescer dentro de um gabinete. Ela avalia que a pesquisa de campo é trabalhosa, tem vários desafios, é cansativa, pode gerar

inquietações, mas ela também instiga, mobiliza o pensamento, exercita a humanidade e refina o olhar do pesquisador.

Quando o grupo escreveu o projeto, foi desenhada uma linha de trabalho muito genérica. O que a equipe de educadoras achava importante era conseguir montar mapas afetivos de circulação da cidade, trabalhar as memórias alimentares e abordar as diferentes dimensões da alimentação para que o projeto tivesse sentido.

Elas optaram por trabalhar com uma metodologia que desse voz ao sujeito e que pudesse ser ajustada ao longo do desenvolvimento das atividades, a partir do que se observasse na realidade e no diálogo com as mulheres. O foco não era trabalhar a prevenção de doenças, a composição de alimentos ou prescrição de planos alimentares, isso só aconteceria caso fosse uma necessidade do grupo e fizesse sentido para elas.

Essa forma de trabalhar afrontou a equipe no começo. Elas entendiam a importância do método, como via e acesso segura e justa à realidade, mas se questionavam como seria realizada essa aproximação e a captação das percepções.

JÚLIA: “Eu acredito mesmo que a gente não consegue florescer dentro de um gabinete. A pesquisa de campo é muito trabalhosa, tem vários desafios, é cansativa, tem essas dificuldades de ir a campo e ter todo um processo que nem sempre é aquilo que você imaginou, ainda mais a gente que optou por usar uma metodologia mais aberta, qualitativa, de deixar emergir do sujeito as suas próprias necessidades, isso traz uma flexibilidade, alguns riscos para o próprio processo de pesquisa, mas isso também instiga, mobiliza o nosso pensamento, exercita nossa própria humanidade e acaba refinando também o nosso olhar de pesquisador.”

ESTER: “A gente, quando escreveu o projeto, tinha uma linha muito genérica do que fazer. A gente sabia que seria importante conseguir fazer os mapas afetivos, os mapas de circulação da cidade, que a gente gostaria de fazer as memórias... Mas muito geral.”

JÚLIA: “A gente optou por trabalhar com uma metodologia qualitativa. [...] A ideia era romper um pouco com essa coisa prescritiva, de um cardápio específico determinado, você tem que fazer isso, tem que fazer aquilo. Era começar por um outro ponto de partida. Isso afrontou um pouco a gente no começo, porque a nossa formação como pesquisador nos coloca às vezes num caminho muito orientado. O método é muito importante porque ele é uma via de acesso à realidade. E para ele ser uma via de acesso segura e justa, tanto para o pesquisador quanto para o sujeito de pesquisa, ele precisa estar bem delineado, ser um método pensado, então, uma preocupação era: como ter um método que proporcionasse uma aproximação da realidade, que fosse o mais próximo possível da vida das pessoas, que conseguisse captar de uma forma organizada aquilo que a gente via, que elas nos mostravam, mas que ao mesmo tempo permitisse uma dose de flexibilidade?”

Como o trabalho seria desenvolvido em torno de memórias alimentares e afeto, o grupo de educadoras resolveu se reunir previamente para percorrer a afetividade presente nas suas próprias relações com a comida e, assim, vivenciarem juntas o processo de acesso às memórias. Na ocasião, cada uma levou fotos que ilustravam uma recordação ou sentimento em relação à comida. Narrativas atravessadas por subjetividades, memórias, alegrias, saudades e, por vezes, um fio de tristeza, se revelaram. O entusiasmo do diálogo era proporcional ao receio que se acendia de como lidar com essas questões em momentos tão breves como as oficinas. JÚLIA achou que esse momento de se permitir vivenciar um pouco do que vivencia o seu sujeito de pesquisa foi o grande diferencial do processo.

A equipe de pesquisadoras, na medida do tempo que tinham disponível nas oficinas, buscaram estar na realidade com elas, vivenciando o que elas pensavam, o que sentiam, como elas olhavam para o mundo e para a realidade alimentar delas. JÚLIA avalia que o processo foi desafiador, mas ao mesmo tempo, para ela, um processo de grande descoberta.

JÚLIA: “Íamos trabalhar com memória alimentar, com afeto. Então, pensamos: como é que nós acessávamos nossas memórias? A gente se reuniu pra lembrar disso. Cada uma levou uma foto. E aí, uma das coisas que eu me dei conta é, como é difícil. Às vezes eu acho que isso é o grande pulo do gato nesse processo: você se permitir vivenciar um pouco do que vivencia o seu sujeito de pesquisa. É por isso que é tão profundo. [...] Foi um processo desafiador, mas ao mesmo tempo para mim foi um processo de grande descoberta também. De repente foi se descortinando pra mim uma série de coisas.”

A equipe de pesquisadoras avaliou que as oficinas precisavam começar com um processo de aproximação para que fosse estabelecida uma cumplicidade e uma certa identidade entre educadoras e educandas. Era necessário que todas se sentissem a vontade para estar juntas. Desse modo, nos primeiros encontros, foram utilizadas brincadeiras e dinâmicas para o grupo se conhecer melhor, conversar de uma maneira simples e aberta e criar vínculos. Para ESTER, um aspecto importante nesse primeiro momento era estabelecer uma relação de igual para igual entre as pesquisadoras e as mulheres. A intenção era que elas compreendessem que cada pessoa do grupo sabia alguma coisa e que todo esse conhecimento seria colocado à disposição de todas.

A partir desse momento, o que aparecia nas conversas e nas dinâmicas era elemento para o planejamento das atividades na semana seguinte. Desse modo, era possível olhar o que aconteceu, o que marcou e os aspectos que eram mais discutidos e demandados para a criação do próximo roteiro e direcionamento das ações futuras. Isso dirigiu as oficinas de todo o primeiro grupo. No segundo, os roteiros do primeiro grupo eram utilizados como referência e adaptados conforme as novas demandas e necessidades que apareciam, uma vez que um grupo foi muito diferente do outro.

ESTER: “Os primeiros encontros foram ligados a gente se conhecer, saber que a gente pode conversar de uma maneira muito simples, de igual para igual... Porque uma coisa importante era quebrar essa posição, ‘ah elas são lá da universidade, elas são isso, elas são aquilo’, a ideia era a seguinte: ‘a gente sabe alguma coisa, vocês sabem outras e vamos botar tudo isso à disposição de todos nós’.”

ESTER: “Então, o primeiro/segundo encontro foi para criação de vínculos. Como elas já se conheciam um pouco no primeiro grupo, a gente também criou oportunidades delas se conhecerem de outras maneiras, dentro da lógica de que a gente sempre tem alguma coisa nova para conhecer no outro. [...] A partir daí, o que aparecia na conversa era elemento pro planejamento da semana seguinte. Então, sempre o planejamento tinha esse momento de olhar o que aconteceu, olhar o que ficou forte, o que rolou melhor, o que elas estavam com dúvida, o que elas demandavam, o que a gente percebe, para criar um roteiro para o próximo encontro.”

- PERCEPÇÕES SOBRE AS EDUCANDAS E PROCESSO -

Para as educadoras, os encontros eram permeados por diferentes sensações. Às vezes se sentiam aliviadas ao final das oficinas porque o processo por vezes era bem cansativo. Outros encontros, já emocionavam, eram reveladores, geravam grandes reflexões e a equipe saía maravilhada, animada ou inquieta com as questões que emergiam. GISELE enfatizou que é importante ter a determinação de fazer a pesquisa social, porque há sempre uma troca. Toda vez que ela retorna de um campo, ela volta uma pessoa diferente. O encontro gera aprendizados que valem a pena.

JÚLIA: “Em alguns encontros eu ficava aliviada, puxa, acabou, estou tão cansada, doida pra voltar pra casa. Era prosaico assim mesmo, porque nem todo encontro surgem grandes coisas, faz parte da vida. Outros encontros eu já saía maravilhada, me emocionavam, eram muito reveladores, é como se abrisse um portal, uma perspectiva diferente pra mim e você sabia que tinha alguma coisa ali pra ser olhada com cuidado. E você via aquelas pessoas e a forma como elas se relacionam com o mundo, com a vida, e

me faziam as vezes refletir, 'porque é assim', 'porque que tem que ser assim', 'o que pode ser diferente?'"

GISELE: "Uma coisa que me marcou foi um dia eu cheguei, aí a (Jú) estava com uma cara de cansada... E eu estava muito cansada. Eu cheguei e a (Ju), 'eu estou muito cansada, eu nem sei se estou funcionando, a última coisa que queria era ir', eu falei, 'nossa (Ju) eu estou igual'. E aí a gente foi, fez tudo e foi ótimo, foi muito bom, e a gente voltou animada conversando, sabe? E isso me marcou. Essa coisa da determinação do fazer pesquisa. De alguma forma, quando você faz pesquisa com pessoas, você tem uma troca, sempre vale a pena. [...] Por mais que eu esteja novamente aplicando questionários, fazendo uma entrevista, escrevendo meu diário de campo, é sempre uma coisa nova, e parece que eu sou outra pessoa a cada encontro, que eu tenho outros interesses, que eu tenho um olhar diferente [...] Isso eu vou lembrar a cada pesquisa que eu começar e tocar."

ESTER comentou que tiveram alguns pontos que foram bem emblemáticos em ambos os grupos. Um deles foi ela perceber como era comum as mulheres abrirem mão delas mesmas / dos seus sonhos para se dedicar ao outro. Ela pôde verificar que, ao mesmo tempo que as mulheres sentem que é muita responsabilidade e que acabam se sobrecarregando, elas sentem orgulho e valorizam. Então, elas vivem esse conflito entre gostar e querer cuidar, mas cuidar de todos, menos de si. Ela e JÚLIA relembram que um dos momentos marcantes foi quando uma das mulheres falou que uma das coisas que ela sentia falta e saudade era de ter alguém que cuidasse dela, lembrando que sua mãe fazia isso.

JÚLIA: "Teve um encontro particularmente no segundo grupo que mexeu muito comigo, acho que com todas nós, porque a gente voltou calada da UnB. Foi um desses momentos que você abre um portal. Era uma sensação de tristeza nas falas. [...] Quando eu perguntei no grupo o que elas sentiam mais falta em relação à alimentação, uma das mais novinhas falou que a mãe dela, assim como ela, não gostava de cozinhar, mas que todos os dias, quando ela chegava da escola, a mãe dela tinha feito a janta para ela, e que aquilo era cuidado e que ela sentia falta de ser cuidada. Então, esse dia foi uma pancada, porque é a solidão, sabe, a solidão na partilha do trabalho doméstico, é uma sensação de que 'eu cuido, mas quem cuida de mim?', e não deixa de ter também um certo grau de invisibilidade. Então, ela relatou que a história da mãe foi semelhante, porque a mãe também não gostava de cozinhar porque era obrigação, mas que ela conseguia olhar para aquele trabalho da mãe como um trabalho de cuidado. Isso me marcou muito."

Um aspecto que impressionou ALICE foi o quanto que as mulheres cozinham. O cozinhar faz parte da vida delas e os alimentos ultraprocessados, com exceção do refrigerante, não fazem parte da rotina. Essa constatação vai de encontro às expectativas das próprias pesquisadoras, que achavam que os

ultraprocessados estariam muito mais presentes. Uma outra questão que foi deflagrada nas oficinas e que, para ALICE, precisa ser trabalhada na comunidade e nas políticas públicas é a dinâmica de preços e o sistema de abastecimento local. A aquisição de sucos integrais e naturais, por exemplo, custa mais de quatro vezes o valor de um refrigerante. E a região não possui feiras livres ou qualquer local que ofereça alimentos orgânicos. O local é completamente abastecido por alimentos da agricultura convencional. ALICE destacou que ficou muito visível o quanto o bairro não é assistido politicamente e administrativamente pelas demandas delas, mas que essa questão ainda não é de pertencimento dessas mulheres, até para fazer uma força política em prol da mudança. Devido a isso, ela destaca o papel da educação também para fortalecer a participação e controle social.

ALICE: “Elas cozinham bastante, elas são detentoras dessa função. Os ultraprocessados realmente não fazem parte. Os que são processados sim, mas os ultraprocessados, não. A gente achava que os ultraprocessados estariam bem mais fortes com elas. Talvez só o refrigerante que está. E aí, uma vez identificado que ele está, a gente tem que entender a dinâmica de como ele entra e ter estratégias para isso. [...] Aqui se deflagra questões de cunho político [...] a dinâmica de preços, por exemplo. A gente levou um monte de suco de uva, que é inimaginável, custa R\$ 14,00. A Coca-Cola® custa R\$ 3,00. Olha a diferença. E olha que é produto nacional, mas é super taxado, aí é uma luta. [...] O discurso sobre orgânicos também, você vê que ele fica meio diluído nos processos, ele quase não tem fala. Eles são completamente abastecidos por agrotóxicos. É nesse sentido que eu acho que a comunidade mostra muito para a academia, assim, ela é fantástica. Porque ela me clareia, ela me coloca em contato, aí eu vejo como realmente é. [...] E como a gente, em termos de nutrição social, tem muito o que fazer para fortalecer o controle social.”

JÚLIA dialoga com ALICE dizendo que pôde perceber pelos relatos a dificuldade de acesso tanto físico quanto financeiro a alimentos de qualidade. Ela evidenciou na entrevista que durante as oficinas deu para captar os desafios para a implementação dos conceitos de segurança alimentar e nutricional e alimentação adequada e saudável e os desafios de se olhar para os espaços sociais alimentares dessas mulheres, uma vez que eles não são exclusivamente territórios geográficos, mas territórios simbólicos, repletos de informações e condicionantes. Para ela, esses conceitos são importantíssimos, poderosos e fundamentais, mas é desafiador falar sobre alimentação adequada e saudável para populações que possuem uma precariedade material, que são vulneráveis e que não possuem equipamentos públicos que assegurem minimamente alguns direitos.

JÚLIA: “Eu não estou querendo de forma nenhuma esvaziar os conceitos. Eu acho que esses são conceitos importantíssimos e poderosos que nós temos no campo das políticas públicas para conquistar uma outra forma de alimentação culturalmente, socialmente, ambientalmente sustentável. Uma alimentação que consiga expressar quantidade e qualidade adequados, que esteja de acordo com os saberes e as práticas culinárias tradicionais, então, tudo isso é fundamental. Mas, como é que a gente fala em alimentação adequada e saudável para certas populações vulneráveis que têm essa precariedade material? Que muitas vezes enfrentam uma série de vulnerabilidades e que não tem equipamento público? Porque você tem algumas creches, mas é em número muito insuficiente. Ou então instituições de cuidado que possam de alguma forma, em parceria com as famílias, ou mesmo, quando necessário, de forma autônoma, prestar o cuidado às pessoas idosas, ou auxiliar mulheres que cuidem de pessoas com algum tipo de dependência, ou equipamentos públicos de lazer, que consigam de alguma forma desobstruir tempo para que essas mulheres consigam se dedicar à alimentação, mas também, se for do desejo delas, à outras esferas da vida que ficam relegadas, já que a maioria delas são donas de casa.”

As Políticas de SAN, no ponto de vista de JÚLIA, são muito avançadas e completas. E quanto se trata de alimentação adequada e saudável, existe o acúmulo de conhecimentos e saberes de diversas instituições públicas e movimentos sociais. Mas destacou que, ao ir para a realidade, ela pôde perceber que são necessários alguns ajustes de abordagens/de estratégias para que se consiga chegar a populações extremamente vulneráveis.

JÚLIA também evidenciou que ao longo das oficinas as participantes buscavam demasiadamente soluções práticas para o dia a dia. Em seu ponto de vista, esta questão está associada à divisão social do trabalho, que sobrecarrega a mulher e toma um tempo que poderia ser destinado a outras dimensões da vida. Nesse contexto, ESTER lembrou que uma das vontades que estava muito presente na fala delas é de voltar a estudar. Em um dos grupos este desejo era quase unânime. Contudo, ela pôde perceber que as mulheres ainda não conseguiam identificar como elas conseguiriam fazer isso.

JÚLIA: “A busca imensa por praticidade tem a ver com essa divisão social do trabalho em que a mulher é extremamente sobrecarregada pelo processo de reprodução da vida, e quando você olha qual o tempo que essa mulher tem para reproduzir a sua própria vida... [...] Às vezes falta de tempo. [...] Nesse sentido de reprodução eu estou falando de se alimentar como sujeito, descobrir aquilo que é doador de sentido para aquela pessoa, de contemplar as suas próprias necessidades, se permitir vivê-las e construir alternativas de vida. [...] O trabalho é extenuante, embora nem sempre seja não prazeroso. Essa é a grande contradição. Muitas vezes ele é prazeroso, nem sempre o discurso é carregado de tristezas e de lamentações, embora as tristezas e as lamentações pela alimentação tomar

tempo da vida, um tempo que poderia ser destinado a outras dimensões mais criativas, isso é um fato.

Outro ponto marcante para ALICE foi a acolhida e amorosidade dos grupos. As mulheres receberam muito bem a equipe de pesquisadoras e as atividades. Ela também gostou do fato de as crianças participarem em alguns momentos das oficinas, principalmente nos lanches. Ela acredita que essa memória das mães participando da atividade, falando sobre alimentação e compartilhando uma refeição ficará na cabeça delas. ALICE destacou que um outro ponto fundamental foi estar junto em volta de uma mesa. Para ela é importante que sejam desenvolvidas atividades nesse formato, que não sejam similares aos moldes acadêmicos tradicionais de cadeiras enfileiradas. GISELE também destaca o dia em que foram levados os recipientes que mostravam a quantidade de açúcar, gordura e sódio nos alimentos industrializados. Ela achou que deu para tratar o tema de uma forma muito prática e acessível e instigar que as educandas se interessassem pelo assunto e se comprometessem em mudar algumas rotinas de casa.

ALICE: “Eu também gosto muito dessa coisa das crianças estarem juntas. Eu acho isso fundamental, porque são essas lembranças que vão ficar um pouco na cabecinha delas. [...] E eu lembro que nos dois grupos isso foi muito bonitinho, que dado momento do lanche, as crianças ‘vrumm’. Elas vinham para comer. [...] E é um exercício do grupo, porque não necessariamente precisava ter aquilo. Cada um se revezando para fazer, pra levar, para experimentar, isso eu achei bem legal.”

GISELE: “Deu para perceber várias coisas de um jeito muito prático e acessível para qualquer pessoa, e coisas que, às vezes, a gente não repara. Porque a gente sabe, a gente lida, a gente mexe com alimentos, eu da minha forma, vocês da forma de vocês, mas não sabemos exatamente o que a gente está comendo. E ficou muito claro ali, foi muito legal. Tanto ver as meninas todas se surpreendendo, se interessando e se comprometendo a fazer uma mudança na dieta a partir disso, quanto o aprendizado pessoal que eu levei.”

Uma das tardes da oficina foi destinada a mostrar o quanto a alimentação se expressava na cultura e na história da humanidade. Na ocasião, foram exibidos pequenos vídeos sobre a origem da alimentação brasileira e sobre a comida de outros países. Esse momento para ESTER foi muito bonito e marcante porque ela percebeu que a conversa, os vídeos e as reflexões despertaram nas mulheres a vontade de conhecer o novo. Foi um momento de abertura para novas perspectivas e o grupo começou a manifestar o desejo de viajar e de conhecer outros lugares.

ALICE compartilhou que essa atividade também possibilitou a conversa sobre as origens das mulheres, deflagrando memórias de tempos antigos e o afeto relacionado à alimentação. Ela relatou que, a partir desse momento, as participantes puderam associar algumas de suas preferências alimentares a lembranças e acontecimentos anteriores e percebeu uma vontade das mulheres em passar essa afetividade aos filhos.

ESTER também recordou de um filme que foi passado em ambos os grupos sobre os processos de mudança. Ele falava que esses processos parecem muito distantes, mas, quando é possível perceber que a mudança começa nas próprias pessoas, como tudo se equaciona. Ela comentou que as mulheres se conectaram muito com a mensagem do vídeo e que ele gerou um despertar de vontades e compromissos relacionadas ao autocuidado e à realização de sonhos.

ESTER: “Foi super maravilhoso elas terem a visão de que o mundo tem muitas partes, e essas partes se expressam de diferentes maneiras, e a comida é uma das maneira que expressa essas diferenças e essas histórias, e aí elas começaram a falar que queriam viajar, conhecer outras culturas... Eu acho que tem muitos momentos assim, que são momentos em que se abre uma nova visão, uma nova perspectiva.”

ALICE: “Essa parte da afetividade da alimentação ela foi perceptiva... [...] Ela se deflagrou eu acho no momento que a gente foi apresentar a alimentação dos diversos países, porque eu acho que naquele momento a gente falou alguma coisa de afeto, das lembranças da infância... E aí isso fica até o final: ‘ah, por isso que eu gosto dessa comida, por isso que eu me remeto a essa quando eu quero acarinhar, é isso que eu faço’. Aí como ela tem filhos e os filhos estão ali próximos, ‘ah, então, é isso que eu tenho que passar para eles...’.”

ESTER: “A gente apresentou um filme bem pequenininho que fala dos processos de mudança [...] E isso marcou muito. Na hora que a gente passou, principalmente no o primeiro grupo, a gente achou que não tinha dado muito certo, o ambiente estava meio barulhento, mas depois a gente começou a perceber que elas se conectaram com aquilo, que fez sentido para elas, que a mudança começa nelas. Então, quando o primeiro grupo termina e que a dinâmica foi fazer um compromisso consigo, o compromisso foi todo esse, cuidar mais de mim, ir atrás do que eu quero.... Então, isso foi muito legal. Muito legal.”

O grupo de pesquisadoras ao longo das oficinas percebeu que as mulheres, ao falar do cotidiano de casa e da alimentação da família, falavam muito das crianças, do marido, da casa, mas não falavam delas, o que elas gostavam ou não, suas preferências... Então, resolveram em um dos encontros fazer uma brincadeira. Elas convidaram todas as mulheres a imaginar que a família faria uma viagem e que elas passariam uma semana sozinhas em casa, de forma que elas não precisariam

cuidar de ninguém, pensar na alimentação de ninguém, só delas. As educandas acharam que essa seria uma atividade simples, boba, mas, na realidade, ela despertou uma grande euforia, demonstrando o peso que o cuidado e o cozinhar têm na vida dessas mulheres.

ESTER: “A primeira reação delas foi ‘Uau, sozinhas, que maravilha!!!! Eu não tenho que pensar em ninguém, não tenho que cuidar de ninguém.’ E aí a gente botou várias fotos de comidas na mesa e elas tinham que fazer o prato que queriam comer durante essa semana. E aí, a reação de grande parte delas foi: ‘Eu não quero entrar na cozinha, nem chegar perto da pia. Vou usar só coisa descartável para não ter que lavar coisa nenhuma. Vou comprar só coisa pronta para não ter que encostar no fogão.’ E aí a gente percebeu o peso que é esse negócio.”

GISELE, assim como JÚLIA e ESTER percebeu um misto de motivação e desmotivação relacionado ao ato de cuidar. Era bom para as mulheres ver as crianças saudáveis e nutridas, mas ao mesmo tempo, todas queriam dispensar a família por uma semana para comer o que elas queriam da forma como gostariam. Desse modo, GISELE pôde perceber que elas abraçavam a responsabilidade de ser mãe e mulher, e que elas tinham consciência desse papel, mas, como indivíduos independentes, elas possuíam as suas individualidades e vontades.

GISELE: “Essa reflexão surgiu, umas de uma maneira mais negativa, como a CAMILA, por exemplo, que tudo o que ela queria era uma semana de férias: ‘pelo amor de Deus, eu tenho 4 filhos e é muito puxado’... Ou, então, Dona LÚCIA, que uma vez falou para mim que botou a filha dela para trabalhar assim que terminou a escola porque o marido dela é do tipo que não deixa a mulher trabalhar, e ela não quer isso para a filha... Então, ela viu quem ela era na família e como a família se organizava, e aí tentou dar um passo além, fazer com que as filhas dela dessem um passo além. [...] Eu acho que tem uma responsabilidade de ser mãe e mulher que elas abraçam e que por mais que elas não conheçam teorias de gênero, que elas não conheçam textos sobre organização social e patriarcado na sociedade moderna, de alguma forma elas estão conscientes de quem elas são na família delas, a importância do papel delas ali, que elas existem individualmente. Como indivíduos independentes, elas comeriam pizzas, mas alguma coisa faz com que.... Entendeu?”

Para GISELE, as oficinas valorizaram muito a importância do papel dessas mulheres na família, de uma forma que talvez a vida não valorize. Todas as pessoas estavam ali envolvidas para falar delas, e foi criado um espaço para troca de informações e reflexões entre elas sobre esse papel. Ela achou isso importante, que isso mexeu com a autoestima das participantes.

GISELE: “Em nenhum momento a gente foi lá para dizer o que que estava errado, o que que estava certo, o que elas deveriam ou não fazer... A gente

foi lá para conhecer, e quando alguém vai em algum lugar para te conhecer, é um trabalho de autoestima que você faz com a pessoa.”

JÚLIA, por fim, destacou que o trabalho de intervenção está muito relacionado ao processo de escuta, de acolhimento e de apresentação de possibilidades/alternativas que possam auxiliar as pessoas a enfrentar determinadas situações. Para ela, essa foi uma das estratégias da equipe: apresentar caminhos possíveis, que fossem acessíveis e próximos da realidade delas, para uma vida mais feliz e humanizada.

- DIFERENÇAS E SEMELHANÇAS ENTRE GRUPOS -

O primeiro grupo era composto por mulheres mais velhas que se conheciam, ficavam a tarde juntas na instituição, e tinham uma atividade comum, o bordado. JÚLIA sentia que, por terem uma vivência de vida maior, elas tinham uma perspectiva um pouco mais conformada da realidade.

No segundo, nem todas as mulheres se conheciam, mas eram vizinhas. Elas eram mais jovens e mais inconformadas com a realidade que viviam. O vínculo que elas tinham com a instituição era diferente, menos profundo, uma vez que não eram elas que frequentavam, e sim os filhos/netos para atividades complementares à escola. JÚLIA sentiu em algumas delas uma tristeza relacionada ao querer mudar, mas, sem saber como.

JÚLIA e ALICE comentaram que estabeleceram um vínculo mais profundo e estreito com as mulheres do primeiro grupo, talvez porque elas fossem um pouco mais velhas ou por conta do bordado, que ALICE achava uma prática muito dignificante. Elas relatam que, com esse grupo, conseguiram realizar mais dinâmicas agregadoras e trabalhar melhor com questões relacionadas ao corpo. ALICE também avaliou que no segundo grupo tiveram menos encontros das próprias educadoras para planejar as atividades que seriam desenvolvidas, que toda a organização era feita de forma não presencial. Esse pode ter sido também um dos fatores do distanciamento. Além disso, ALICE relatou estar mais cansada no segundo grupo, e no primeiro, com mais “gás” e vontade para ver o que aconteceria.

JÚLIA: “Eu acho que no primeiro grupo [...] existia vontade de fazer diferente, de buscar outros caminhos, mas que ‘era assim mesmo’... O segundo era mais jovem, mães de crianças e adolescentes, e que, talvez por serem mais jovens e por terem mais tempo, eu senti um inconformismo e uma tristeza maior em algumas delas por querer mudar e não ver como.”
ALICE: “Eu acho que a gente teve dinâmicas no primeiro mais agregadoras, que fizeram nos conhecer melhor, apesar do ambiente lá ser muito difícil, muito ruim. E no segundo a gente tinha um ambiente mais legal, mais tranquilo, mas, a gente deixou de fazer algumas técnicas que a gente usou no primeiro e eu acho que são superimportantes para aproximar.”

De modo geral, as educadoras avaliaram que os grupos eram bem distintos, apesar de as mulheres serem da mesma região. Por isso, o enfoque das atividades também precisou ser diferente. Um dos aspectos que mais surpreendeu ALICE é que as educadoras achavam que estaria muito presente nos discursos das mulheres que o cozinhar era uma obrigação, que não dava prazer e que elas não queriam fazer isso. Apesar de esse discurso estar bem presente no segundo grupo, no primeiro, quase em nenhum momento foi pontuado. Foram expostas outras questões, outras demandas que para elas faziam mais sentido. E, no segundo grupo, a insatisfação relacionada ao cozinhar também estava associada a uma condição que elas não queriam deixar. Isso também instigou as educadoras porque elas não sabiam que encontrariam isso.

ALICE: “No primeiro, [...] não era essa a fala, não era o que a gente tinha colocado teoricamente como pressuposto. Isso foi interessante. E aí tinha as demandas delas, e a gente ouviu essas demandas. [...] Já no segundo, [...] vieram as respostas que a gente estava pensando que iria ouvir. E as mulheres eram diferentes do primeiro, elas eram mais ‘pah’, elas falavam mais diretamente ‘não to satisfeita, não quero’. As primeiras eram mais recolhidas, tinham um pudor, pensavam mais para dizer alguma coisa. Para você tirar o que elas tinham, você tinha que puxar um pouquinho mais.”
ALICE: “No segundo grupo [...], percebemos que ao mesmo tempo que essa era uma condição que elas estavam, era uma condição que elas não queriam deixar.... Então, essa questão não vai ser também exatamente como a gente percebia antes, das mulheres que trabalham hoje, estudaram, são bens sucedidas profissionalmente, mas que não querem essa responsabilidade mais.”

Contudo, algumas semelhanças entre os grupos puderam ser percebidas. JÚLIA apontou que as mulheres de ambos os grupos possuem uma série de obrigações domésticas que, por vezes, limitavam que elas pudessem fazer outras coisas ou se dedicar a outras esferas da vida. Além disso, do ponto de vista do espaço social, pôde-se perceber que todas possuíam dificuldades em acessar

alimentos frescos de qualidade, a ausência de feiras locais e a aquisição de alimentos por meio de grandes redes de supermercado por conta das promoções. JÚLIA também pôde perceber que, no preparo dos alimentos, elas utilizavam muito óleo, sal e açúcar e que existia entre mãe e filha quase um acordo tácito que as mães cuidariam dos netos para auxiliar as filhas. Era uma reprodução da reprodução da vida e da sobrecarga do feminino. Por fim, JÚLIA compartilhou que sentiu que o discurso da sobrecarga não estava relacionado a não se responsabilizar e não querer fazer isso, mas que elas queriam que fosse mais justo, elas gostariam de dividir isso com alguém para ter mais tempo para elas.

JÚLIA: “Em uma certa linhagem, as mães cuidaram e criaram os filhos, os filhos tiveram seus filhos, que são os netos, e existe quase que um acordo tácito de que elas cuidarão dos netos em muitos casos para auxiliar os pais que, às vezes, trabalham fora e não tem com quem deixar os filhos. Então, essa reprodução da reprodução da vida em si, da sobrecarga disso em cima do feminino. E o que me pareceu também é que o discurso não é voltado ‘eu não quero fazer isso nunca mais na minha vida’, mas é: ‘eu queria que isso fosse mais justo, eu queria dividir isso com alguém, eu queria que alguém partilhasse isso comigo, eu queria cuidar, mas também queria ser cuidada’. E nessas contradições, ‘tudo bem, eu cuido, muitas vezes eu até gosto’. Tem horas que ela acorda tarde e toma café com a vizinha, arruma pequenas janelas para os prazeres, para a diversão, mas essas janelas são só janelas, e, às vezes, com uma abertura muito pequena. Então, me parece que existe um clamor maior por um tempo, não pela renúncia ao cuidado, embora isso seja legítimo também. Mas eu acho que a demanda era por uma partilha mais igualitária da tarefa.”

Em termos de equipe, um aspecto que ESTER e ALICE avaliaram como fundamental do primeiro para o segundo grupo foi a entrada da GISELE que, mesmo sendo estudante, trouxe o olhar da antropologia de uma maneira muito consciente e tranquila. ALICE relatou que sua entrada fortaleceu o projeto.

ESTER: “O primeiro grupo ele ficou muito só entre nós. A gente tinha a possibilidade de recurso para chamar estagiário, bolsista... A gente não usava porque a gente estava fazendo. E talvez isso tivesse gerado uma outra tranquilidade para nós, que a gente teve no segundo grupo.”

AValiação DO PROJETO E EQUIPE

O projeto foi muito bem avaliado por todas as participantes. Para ESTER, ele foi muito rico pois permitiu que ela constatasse o quão importante e poderoso é investir em um processo aberto, problematizador e alimentado pela realidade, não

por pressupostos. Além disso, ela avaliou que, como as participantes e as pesquisadoras eram mulheres, esse encontro permitiu a troca de conhecimentos e ideias não só para a vida das educandas, mas para as educadoras. Ela constatou que foi um laboratório vivo que transformou a todas durante todo o tempo. GISELE achou as oficinas muito legais. Ela compartilhou que ficou muito à vontade com as mulheres e que percebeu que as oficinas foram muito produtivas para todas as pessoas envolvidas, inclusive para ela, que se sentia revigorada ao sair das atividades. Contudo, como ela entrou apenas no segundo ciclo do projeto, ela sentiu que as oficinas foram muito rápidas. Ela ficou com vontade de ter entrosado mais com a pesquisa e com o grupo de pesquisadoras.

GISELE: “Foi muito legal porque eu senti que foi muito produtivo para todo mundo aquele momento ali. E elas falaram bastante disso, eu até escrevi no meu diário de campo, elas remetiam às oficinas como uma coisa de descanso, uma coisa de sair da rotina, e que, para mim, era muito também. Eu às vezes chegava muito cansada, e de alguma forma, eu saía de lá revigorada, sabe? Pronta para fazer qualquer coisa, porque eu sentia que as trocas eram muito produtivas. E eu aprendi diversas coisas com vocês.”

ESTER: “Esses encontros com elas foram de uma riqueza absurda para a gente ter tantos insights não só da vida delas, mas da nossa própria vida, porque também o grupo que conduziu, que fez parte, era todo de mulheres também, em diferentes etapas da vida, de responsabilidades em relação ao cuidado... Então eu acho que foi um laboratório vivo para todas nós. Transformou elas e nós o tempo todo.”

ESTER relatou que a forma de trabalho da equipe foi uma das coisas mais interessantes do projeto, porque isso gerava em cada educadora reações das mais diversas. Ela e ALICE compartilharam que passaram por momentos de grande inquietação e insegurança, às vezes por não saber o que o grupo demandaria, onde o projeto chegaria ou quais resultados seriam atingidos. ALICE contou que muitas vezes temas que supostamente não as sensibilizariam tanto, acabavam por sensibilizar demais. Então, ela percebia que realmente não dava para saber, era necessário ouvir e ser sensível às demandas.

Nesse contexto, ESTER ressaltou a importância de a equipe de pesquisa conversar sobre o que captavam, percebiam e sentiam para lidar com a instabilidade e imprevisibilidade que é inerente a essa forma de trabalhar. Fazer a partir da realidade e da necessidade concreta das pessoas requer uma abertura muito grande.

A Educação Alimentar e Nutricional, para ela, possui um “dna” que está muito associado à transmissão de conhecimentos de forma muito diretiva e vertical, por mais que existam algumas experiências que inovem nesse sentido. Então, era necessário o grupo respeitar a decisão original do projeto e confiar no processo.

ESTER: “Teve um momento que eu olhava e falava, a gente não está chegando em lugar nenhum, que projeto é esse? Para que serve esse negócio que a gente está fazendo? [...] Teoricamente, tá, é maravilhoso, mas na hora que você está vivendo isso gera uma série de inseguranças. Você não sabe aonde vai chegar. [...] Então, era sempre um momento da gente olhar para trás e pensar para frente e respeitar a decisão original do projeto, que era: ‘não tem pacote, a gente vai fazer o que se apresentar para ser feito, e isso vai chegar em algum lugar e vai ser bom’. E ainda bem que isso se confirmou.”

ALICE: “Às vezes, você vinha com temas que supostamente não iam sensibilizá-las, e sensibilizavam demais. Então, realmente você não sabe nada, assim, você tem que estudar o processo de escuta, de sensibilidade, do imprevisível, que isso para mim gera muita ansiedade. Como eu venho da clínica, você sentar e aguardar o que o outro vai te demandar.... Isso parece inconcebível para gente que fica planejando demais. Então, essa experiência para mim foi boa para mostrar que dá para se fazer isso, e ouvir a contrapartida, então, isso para mim foi um ganho impressionante.”

ALICE: “Agora, eu me vi também meio devagar no sentido de depurar o próprio processo, eu acho que as meninas ajudaram bastante, porque elas depuraram muito mais rápido.... Perceberam o método, tocaram, por isso é legal trabalhar em grupo, que o grupo tem isso também. Da mesma forma que o grupo é bom para gente, o grupo é bom para elas”.

ALICE também gostou da composição do grupo. Ela avaliou que cada pessoa teve habilidades fantásticas que enriqueceu bastante o processo e que, quando existia a possibilidade de uma reunião presencial, era uma verdadeira catarse. Um dos aspectos que ALICE achou fundamental nesse sentido foi a democratização da experiência. A coordenadora do grupo, ESTER, era democrática e dava muita liberdade. Dessa forma, as pessoas do grupo puderam expressar sua criatividade e sua forma de pensar e, assim, construir o projeto da maneira que fazia mais sentido para todas. E ALICE se surpreendeu como tudo deu certo. Ela ressaltou que pessoas sensíveis e amigas ajudam no processo, deixando tudo mais gostoso de ser vivido e destacou que a equipe teve muito cuidado com os detalhes. Era importante proporcionar às educandas um ambiente agregador, agradável e esteticamente bonito.

ALICE: “Eu acho que cada pessoa do grupo teve habilidades fantásticas para cada coisa, isso enriqueceu bastante. E aí, nas reuniões, juntava todo mundo para conversar... Um dia, estávamos inspiradas, e a gente definiu o mundo ali. Impressionante!! [...] Eu acho que pessoas sensíveis também

ajudam no processo. Tem uma coisa de amizade também que a gente não pode se abster, de puxar a sardinha para o nosso lado. São pessoas legais, fazendo uma coisa legal, então eu acho que foi gostoso nesse sentido. ”

ALICE: “A gente levou uma mesa colorida, enfeitamos os cadernos, levamos receitinhas bonitinhas... Eu acho que tudo tem que ser bonito. [...] Você entra dentro da salinha, ela é agradável, por quê? Porque a gente dá um tom nela, porque tem um detalhe. Levamos também o prazer e o orgulho de tocar aquilo adiante.... Eu acho que esse movimento foi legal.”

Para GISELE, ESTER foi muito organizada e pragmática. Desse modo, mesmo com a ausência de encontros presenciais, no segundo ciclo de oficinas, foi possível realizar bem todas as atividades. Contudo, ela sentiu que realmente faltou esse momento da reunião no segundo grupo, para que fosse possível realizar reflexões mais profundas ao longo das oficinas.

GISELE: “Eu acho que faltou um pouco a gente ir fazendo um processo reflexivo durante o processo, para moldar um pouco melhor as oficinas, para conversar com as mulheres de uma maneira mais profunda.... Nada grave. Mas, que talvez devesse ser levado em consideração para caso a pesquisa continue ou esse modelo seja repetido em alguma outra pesquisa. Estabelecer um encontro semanal, porque só trocar e-mail...”

Com relação às dificuldades, além da inquietação e insegurança com relação aos processos participativos, outros pontos foram relatados pelas pesquisadoras. Dentre eles, a ausência de referenciais e trabalhos na área da nutrição que explorem esse tipo de fazer educação alimentar e nutricional. Desse modo, as educadoras tinham que adentrar outras áreas e conhecer novas possibilidades. Para ESTER, apesar da dificuldade, imergir nesses conhecimentos, aprender coisas novas e se transformar era maravilhoso. Ela também compartilhou que organizar um projeto como esse, em que você está pensando e planejando as etapas de trabalho ao longo da execução das atividades demanda que a pessoa tenha uma atenção e uma dedicação muito grande.

ESTER: “É diferente de você pegar um roteiro e botar esse roteiro para funcionar: ‘você faz isso, você faz aquilo, amanhã aquilo’. Então, isso demanda uma dedicação muito maior. Isso é bom, mas exige que você faça uma ginástica para as coisas caberem todas no tempo real das coisas. ”

JÚLIA destacou que em alguns momentos a dificuldade era que as mulheres não falavam. As pesquisadoras perguntavam o que elas gostariam de ver ou conversar sobre determinado assunto, era aberto um espaço para o diálogo, mas, por vezes, a fala tinha interdições ou timidez. Ela também questionava como aquilo

que estava sendo discutido chegava nas mulheres. Será que a condução estava boa, será que elas estavam entendendo e refletindo sobre o assunto? Então ela perguntava e a resposta era que estava tudo ótimo. Isso, então, gerava reflexões relacionadas à possibilidade de algo não estar sendo revelado pelas mulheres ou, então, que as próprias pesquisadoras estavam buscando um algo a mais que de fato não existia.

Para ela era difícil, com o curto período das oficinas, perceber o que era visível e o que era oculto, então, ela tomava por real aquilo que era falado ou aquilo que ela enxergava, mesmo sabendo que o que captava poderia ser apenas uma parte de um todo. Mas JÚLIA constatou que esses são os limites inerentes ao próprio processo, que lidar com incertezas faz parte. E o que se pode fazer com relação a isso é ter um relacionamento respeitoso e ético com os sujeitos de pesquisa e se aproximar da melhor forma possível da realidade.

JÚLIA: "...a própria forma como a gente se expressa, será que isso está chegando nelas? Será que é da forma que elas entendem mais? Então, a gente perguntava 'tá tudo bem?', 'tá tudo ótimo', e a gente via que era sincero. Talvez você fique querendo um algo mais. Você fica se perguntando se aquele algo mais existe ou se é uma coisa tua, como pesquisadora. Talvez seja esse o clima, estar sempre olhando ali as entrelinhas, buscando aquilo que não é dito, o oculto. Mas, como a gente se encontrava uma vez por semana, no espaço de 2/3 horas, você fazer esse limite do visível e do oculto é difícil. É como na caverna, quando você está fazendo sombras com uma luz de velas, você não consegue ver a mão, mas você está vendo que as coisas estão se mexendo. Então, você toma por real aquilo que você está enxergando e, às vezes, aquilo é uma parte, outras, é um pouco mais próximo do todo. Mas, eu acho que são os limites, e talvez, a grande beleza mesmo da pesquisa, de lidar com essas incertezas"

Outra questão que afligiu JÚLIA é que ela escutava das mulheres que elas não eram valorizadas em casa e que as dificuldades que elas enfrentavam no dia a dia superavam questões financeiras, estavam também relacionadas às relações de poder estabelecidas no ambiente doméstico. Desse modo, JÚLIA refletia o que cabia ao grupo de educadoras fazer com a relação a isso. A solução encontrada foi falar sobre o assunto, entender a realidade e mostrar ferramentas e possíveis alternativas. Uma vez que foi constatado que faltava tempo para outras esferas da vida, como seria possível tornar as atividades mais práticas, sem que elas perdessem o seu valor? Ou quais são os cuidados que as mulheres poderiam ter

com elas mesmas no dia a dia para que fossem criadas algumas ilhas e janelas dentro dessa realidade tão extenuante? Então, para ela, esse foi o papel das educadoras, refletir sobre o tema e apresentar caminhos possíveis.

JÚLIA: “Como falar para essas mulheres romperem com tudo isso? ‘Você vai falar lá com seu marido, deixa tudo, vai embora!’? A menos que existam situações de violações físicas e emocionais, aí é diferente, aí você precisa fazer um encaminhamento dessas mulheres às instituições competentes para que isso seja uma questão de responsabilidade. Mas, isso não aconteceu, pelo menos não que eu percebesse em nenhum dos grupos. Então, o que a gente pode, na minha opinião, é ver o que está disponível, mostrar ferramentas, alternativas e é o que a gente sempre buscou fazer. Então, como é que você pode facilitar o dia a dia, como é que você pode economizar tempo? Existem técnicas de congelamento para quem tem o freezer, existem técnicas de higienização, de cortes de frutas e verduras que você pode fazer durante a semana... [...] Então, eu acho que talvez o nosso papel seja de mostrar as possibilidades, as alternativas... Mas a gente não tem certeza nenhuma de que forma elas vão se apropriar dessas possibilidades.”

ALICE e GISELE também relataram ter gostado de sair do Plano Piloto e conhecer outro bairro com realidade distinta. GISELE se sentia como se estivesse em uma viagem. Para ela, o tempo corria de forma diferente no Recanto, uma vez que eram apenas duas horas de oficina e era possível realizar muita coisa. Parecia que a equipe de pesquisadoras tinha passado a tarde inteira com as mulheres. ALICE também compartilhou achar que os educadores precisam estar inseridos na comunidade e que a proposta mais bonita da universidade é extensionista.

GISELE: “E é bom sair um pouco da caixinha [...] ver uma outra cidade longe de (Brasília), uma outra realidade, com mulheres que vivem lá e saem pouco de lá, apesar de seus maridos trabalharem muitas vezes aqui. Eu sentia que era quase como uma viagem. Porque você ia para um lugar que tem um outro ritmo, ia fazer uma coisa que tem outro ritmo. E quando a gente chegava, o tempo corria diferente, porque a gente tinha só duas horas, e mesmo assim parecia que era uma tarde inteira, parecia que a gente ficava com elas muito tempo. Duas horas, parando para pensar, não é muito para você conversar com 15, 10, 6 mulheres que sejam.”

ALICE: “A proposta mais bonita da universidade é extensionista. E a pesquisa e a extensão elas podem trabalhar muito bem juntas. Então, para mim, foi fantástico trabalhar no Recanto, perceber que o Recanto é daquele tamanho, e que ele tem diferenças. Conheci mulheres diferentes que olham a alimentação sob perspectivas diferentes.”

ALICE citou outros pontos que achou instigante. Dentre eles o mapa afetivo do Recanto das Emas que foi desenvolvido nos dois grupos. Nele, as participantes puderam localizar suas casas, os locais que frequentavam e que adquirem os alimentos, o caminho que percorrem e o sentimento associado à esses territórios.

Para ela esse mapa foi um salto em termos de abordagens e dinâmicas de anamnese alimentar, uma vez que foi possível acessar profundamente algumas questões relacionadas ao comportamento e sistema alimentar. Ela também pontuou que o mapa ainda tem uma inserção política. Ele apresenta as necessidades sociais da comunidade. Por meio dele foi possível identificar o que existia de equipamento público na região, qual era a forma de abastecimento da cidade, entre outras questões relacionadas à SAN. ALICE, por fim, ressaltou que achou interessante a conversa sobre o guia alimentar para a população brasileira que aconteceu no segundo grupo. Para ela, foi uma forma de discutir abertamente sobre as orientações relacionadas à alimentação que estão vigentes no País. Dessa forma, foi possível averiguar quais tópicos ele alcança, quais ele não alcança, que tipo de dúvida ele gera, quais são seus limites, dentre outros pontos.

ALICE: “Você passa a conhecer hábitos, passa a identificar o sistema alimentar, onde elas vão buscar, compram, onde preferem, porque preferem, se é caro, se é bom... E, numa dinâmica de cartolina! Na hora que eu sentei com aquela cartolina ali, e falei, ‘gente, que anamnese que eu estou fazendo, dá de 10 a zero na que eu faço no ambulatório’. E são os mesmos elementos, é o foco que você dá de proximidade que é diferente. Eu acho que a gente tem que trazer isso para o cotidiano total... Como as questões vem verdadeiras, vem claras, nítidas... [...] E como o mapa também tem uma inserção para a política, para as reivindicações e controle social. A gente passa a entender um pouco o Recanto, ver como ele está em termos de políticas públicas e o controle social com relação a isso. A dinâmica jogou um sinalizar, olha, só tem o supermercado, não tem feira. ‘Ah, é verdade’.”

GISELE compartilhou nas entrevistas que ela tinha uma grande curiosidade em saber como nutricionistas faziam pesquisa social. Ela falou que achava que no campo as atividades teriam um molde mais “quadrado”, que seriam realizadas aulas sobre determinado assunto ou uma prescrição alimentar, mas que ela se surpreendeu porque as oficinas foram baseadas no diálogo e na troca, de forma muito semelhante ao que acontece na antropologia. Contudo, ela pontuou algumas diferenças que pôde perceber na forma de fazer pesquisa entre as áreas.

GISELE: “A minha curiosidade maior era saber como nutricionistas fazem pesquisa social. [...] E aprender coisas que poderiam ser diferentes. [...] Eu me surpreendi porque eu achei vocês bastante tranquilas, eu percebi menos essa coisa do dar aula da nutrição, da consulta, da prescrição. Eu percebi mais uma troca. [...]”

GISELE: “A gente não se preocupa tanto com dados quantitativos, dar vários questionários para conseguir chegar a um argumento. Não que isso não tenha valor, muito pelo contrário, tem bastante valor, mas a abordagem

é diferente. Talvez porque nas ciências sociais a gente não trabalhe muito com paradigmas de conclusões verdadeiras sobre a vida, mas de formas de pensar e perceber o mundo. E, por muitas vezes, entra em um contato quase antagônico com a ciência. Mas eu acho que o agir no campo, é igual, sabe? É muito parecido com o agir que eu, por exemplo, se eu tivesse um grupo de estudos, lá no departamento de antropologia, provavelmente seria alguma coisa assim. [...] A gente trabalha de um jeito muito parecido, interagindo com essas mulheres, conversando com elas, reconhecendo o mundo delas, sabendo de onde elas vem, ouvindo bastante [...] e isso é muito enriquecedor, porque é um momento de aprendizado único, porque a gente aprende com elas. A gente aprende histórias de vidas, reflexões, a gente aprendeu diversas receitas, dicas, sobre os hábitos delas, porque muitas não são de Brasília, não são do DF. Então, [...] é muito parecido com a vivência das ciências sociais, que é você estar lá com as pessoas, você tentar conhece-las ao máximo e tentar criar realmente uma experiência profunda que seja capaz de construir reflexões muito além do que aquele momento foi, sabe? A gente consegue trazer isso pra nossa vivência cotidiana o tempo inteiro.

ALICE comentou que sente que na área da saúde existe a necessidade de tudo ser testado, comprovado e publicado. Não há espaço para o conhecimento empírico e intuitivo. Nesse contexto, ela ressaltou a importância da atuação multiprofissional, uma vez que as ciências humanas trazem um outro olhar e contribuições fantásticas. E, para ela, o fazer Educação Alimentar e Nutricional tem muito a ver com isso. O campo e a comunidade podem trazer elementos muito fortes.

Um dos aspectos que chamou a atenção de GISELE foi a questão do afeto. Para ela, é muito importante ouvir e dar atenção ao outro, percebendo o outro como um ser capaz de transformar e de produzir conhecimento. Porque, às vezes, se ignora o saber popular achando que as pessoas não sabem nada. E, nas oficinas, ela pôde perceber que uma ensina a outra e que muitas vezes o papel das educadoras era fazer um intermediário da aprendizagem. Então, para ela, ter essa delicadeza de perceber o outro, é muito enriquecedor. Nesse contexto, JÚLIA também frisou a importância de se ter esse momento para se aproximar da realidade delas e de se abrir um espaço para uma conversa sobre alimentação e gênero, trabalhando com mulheres que muitas vezes tem uma voz invisibilizada. Ela, assim como GISELE, achou que as oficinas foram muito importantes para trocas de experiência e de conhecimento e de experimentação de novas formas de lidar com a realidade.

JÚLIA: “Acho que um ponto que foi muito importante é [...] e abrir esse momento para se aproximar da realidade delas, e então, conseguir entender como elas se alimentam, de que formas elas se relacionam com seu espaço social alimentar, quais são as angústias, quais são as potencialidades relacionadas a esse ato de se alimentar. Acho que foi um momento muito importante de partilha, de troca de experiência de conhecimento, uma abertura para o feminino, em uma abordagem inovadora que experimentou novas formas de lidar com a realidade, lidar com essas mulheres que eram sujeitos de pesquisa mais que eram muito mais do que isso também, é uma parte de todas nós.

ESTER concluiu sua avaliação afirmando que possui a expectativa de o grupo conseguir registrar a riqueza do processo, porque ela sente que ele pode contribuir muito para a formação de novos profissionais e para uma abordagem mais ampla da alimentação.

ASPECTOS PARA MELHORIA

Foram citadas algumas sugestões para melhoria do processo educativo. Dentre elas, ESTER e GISELE relataram que achariam interessante ter a oportunidade de realizar atividades práticas na cozinha, uma vez que nos dois lugares do Recanto não havia uma infraestrutura mínima necessária. ESTER compartilhou que essa possibilidade daria uma outra dinâmica ao grupo e que, com isso, as mulheres poderiam se vincular ainda mais com a experiência.

ESTER: “Então, por exemplo, a questão do caderno de receitas, que é uma coisa importante no projeto. Ele faz a linha da memória durante todo o processo. Então, a gente levava as receitas, as preparações, mas a gente nunca teve oportunidade de fazer coisas com elas e delas fazerem conosco. Eu acho que isso daria uma outra dinâmica no grupo, além da coisa do aprender fazendo, do experimentar na prática. Acho que isso abriria outras portas para nós e para elas dentro do projeto.[...] No segundo grupo, a gente fez uma coisa muito simples que foi a mistura do sal de ervas. Aquilo lá criou toda uma diferença, elas curtiram, elas comentaram, elas experimentaram. A gente sentiu que elas criaram um outro vínculo com aquilo.”

GISELE e ALICE também pontuaram ser fundamental a realização das reuniões das educadoras ao longo do processo para que sempre fosse feito um processo de autorreflexão, isso faltou no segundo grupo. GISELE também sugeriu que fosse selecionado alguns textos, músicas e outros materiais para instigar as discussões nos encontros tanto do grupo de educandas quanto de educadoras.

GISELE: “As reuniões do grupo de educadoras eu acho que tem que ter. [...] E talvez reuniões com leituras, por mais que fossem artigos de revista, uma música, uma poesia, mas sempre com alguma coisa para propor um pouco a reflexão, eu acho que seria muito interessante para a gente. E talvez trabalhar isso com as mulheres também, em vez de só entregar as receitas e as dicas, fazer um caderninho que incorporasse outras coisas. Tipo uma poesia, uma música, um conto, alguma coisa pequenininha, que coubesse naquela mesma folhinha, mas que tivesse relação com aquilo.”

ALICE evidenciou que uma outra falha no segundo grupo foi que, como as pesquisadoras se reuniram pouco, os roteiros de atividades não foram muito discutidos. Então, foi realizada uma adaptação do roteiro do primeiro para o segundo grupo. Nesse sentido, como o grupo de mulheres era diferente, no seu ponto de vista, seria necessário que fossem realizadas atividades diferentes, não adaptadas. Mas, ela avaliou que esses são os atropelos do tempo. Ela também destacou que, às vezes, pode acontecer de uma ou outra educadora não poder comparecer a uma das oficinas, mas que ela acha que é importante ter alguém que esteja sempre presente para manter um fio condutor e amarrar as demandas. Ela achou que isso também faltou no segundo grupo.

ALICE, por fim, enfatizou a importância de as mulheres falarem e não do outro falar ou pensar por elas. Nesse sentido, ela destacou que as educandas, ao falar, pensam sobre o assunto, se ouvem, ficam com a questão na cabeça e vão tirando as suas próprias conclusões. Ela achou que essa foi a primeira oportunidade de as mulheres conversarem sobre seu papel e sobre a questão alimentar, e que elas precisam falar mais para amadurecer o assunto. Por isso, indicou que oito encontros talvez não sejam suficientes. GISELE, em sua entrevista, também sugeriu que seria interessante trabalhar com mais encontros para que as mulheres pudessem conversar mais.

GISELE: “Eu acho que essas duas horinhas seja o que a gente consegue, de uma maneira sensata do dia das mulheres. Porém, talvez mais encontros. Porque, no último dia, elas não queriam muito acabar ‘ah, é a última...’. Então, talvez fazer uma rodada de 1 semestre.”

ALICE também compartilhou um momento da oficina em que deu um corte em uma das mulheres num momento que ela julgou ser crucial. Ela relatou ter se sentido muito mal e frisou que os educadores precisam ter cuidado para não fazer isso.

ALICE: “Para Educação alimentar e nutricional elas tem que falar. O processo de aprendizado passa muito nesse aspecto. Essa coisa do falar e não do outro pensar por mim é o que faz efeito. Só dessa maneira que você consegue fazer refletir aquilo, fazer brotar, dar frutos, que era isso que a gente queria. [...] A gente da academia tem muito isso, a gente fala por eles, a gente não tem que fazer isso, a gente só tem que criar um mecanismo deles se juntarem para falar, eu acho que essa foi uma experiência legal. [...] Eu tive a experiência de eu dar um corte em uma delas, num momento crucial, isso é horrível, me marcou muito, e acho que vai reverberar na fala dela.”

No ponto de vista de JÚLIA, se ela fosse fazer alguma coisa diferente ela investiria em momentos mais individuais, com uma abordagem um pouco mais próxima e em mais registros audiovisuais (filmagens e fotos).

JÚLIA: “Porque você tem considerações que são muito importantes e relevantes no trabalho em grupo, mas eu acho que uma abordagem individual poderia ter trazido outros elementos que também seriam importantes. E você, de alguma forma, poderia minimizar algumas barreiras como timidez ou medo de reprovação do grupo.”

REPERCUSSÕES DO PROJETO E SENTIMENTOS ENVOLVIDOS

Para JÚLIA, como o grupo está lidando com pesquisa qualitativa e com um tema que é claramente complexo, subjetivo e difícil de mensurar, avaliar a efetividade da ação talvez ultrapasse indicadores tradicionais. Ela apontou que qualquer olhar para as informações que não seja um olhar qualitativo, não permitirá que as pessoas se expressem. A efetividade do processo, nesse contexto, é aquilo que os sujeitos interpretaram como efetivo; é aquilo que as pessoas estão dizendo que ficou, o que mudou, o que não mudou. Mas ela acredita que houve mudança, e que ela não foi pequena.

Ela relatou que dentro da área da saúde, o olhar a partir da perspectiva das ciências humanas e sociais por vezes não tem espaço. Por isso ela avaliou que o projeto foi muito inovador.

JÚLIA: “Desde o princípio a gente procurou entrar num método qualitativo de abordagem. Nós fizemos uma opção por profundidade. E a grande beleza, o grande desafio da pesquisa qualitativa é que a efetividade do processo é aquilo que os sujeitos interpretaram como efetivo. [...] Não é porque a realidade não é mensurável, ela é, mas não foi o objetivo da pesquisa. O objetivo da pesquisa era lidar exatamente com uma dimensão, que por ser tão complexa, é difícil de mensurar, de medir, porque ela está dentro da interpretação dos sujeitos. E é por isso que eu acho ela tão inovadora, porque dentro da área de saúde, o olhar a partir da perspectiva

das ciências humanas e sociais muitas vezes não tem tanto espaço quanto as pesquisas quantitativas, a epidemiologia. Mas eu acho que, nesse momento, é o que é mais necessário, trabalhar com interpretação desse grupo específico. Qualquer olhar para as informações que não seja um olhar qualitativo, não permitirá que elas se expressem, que o discurso delas chegue na sua integralidade, por mais desconcertante que isso seja em termos desses paradigmas e indicadores clássicos.”

GISELE pôde perceber que, mesmo sendo uma oficina coletiva, em tão pouco tempo várias mulheres começaram a falar que refletiram sobre a alimentação. Então, de alguma forma, os encontros passaram a existir na vida dessas pessoas. Ela e ESTER citaram algumas das mudanças que estavam presentes nos relatos das participantes. Dentre eles, alterações nos hábitos alimentares individuais e familiares e nas dinâmicas da casa.

ESTER: “Ser mais criativa na cozinha, mudar aquela coisa de todo dia ser a mesma coisa, isso apareceu bastante, da variedade. [...] Elas relataram que elas perceberam que ‘eu tenho um papel de cuidar de todo mundo, mas todo mundo pode cuidar um pouco de todo mundo’, então, trazer as crianças para cozinha, para fazer coisas junto com elas, como que isso é mais interessante, como isso cria uma oportunidade de brincadeira menos tensa. Porque, às vezes, o cotidiano é bem tenso, ele é corrido, cansa, então, como que isso pode ser mais legal, como pode ser o momento de estar junto de fato, fazendo uma coisa que todo mundo gosta? Até coisas bem específicas, por exemplo, ‘estou usando muito óleo, uso sei lá quantos litros de óleo por mês, vou diminuir, estou diminuindo, estou tentando, é difícil’. O mesmo com o açúcar. E a gente sempre propunha para elas: ‘como que tá hoje?’ ‘Ah, está assim.’ ‘Você acha que está bom, não está bom?’ ‘Não tá bom.’ ‘Então o que você acha que é possível fazer? Vamos criar um desafio?’. Então, elas mesmas colocavam desafios de uma semana para outra. Aí a gente conversava sobre isso, ‘ah, estou conseguindo’, ‘não, não deu certo’. Então, a gente percebeu vários exemplos de mudanças.”

GISELE: “As oficinas impactaram, teve uma mulher que falou que passou a dar fruta para os filhos dela, em vez de dar bolinho Ana Maria® e esses processados. Porque ela percebeu que o gasto de tempo é igual, porque as duas comidas já estão prontas e porque é muito mais saudável. [...] A outra falou que reduziu uma lata de óleo no mês da família. [...] Eu acho que toda vez que as mulheres forem para a cozinha, essa memória vai estar ali de alguma forma. Seja na hora de virar o vidrinho de óleo na panela, a colher de Toddy®, que antes uma delas colocava duas no copo do filho e agora ela coloca uma só, sabe? Então, de alguma forma esses nossos encontros passaram a existir na vida dessas pessoas. E foi bom, atingiu expectativas altíssimas, porque eu nem esperava que seria tão assim...”

GISELE se surpreendeu com os resultados pois não tinha a expectativa de uma transformação tão grande. Para ela, é difícil mudar um estilo de vida e isso mostra um potencial muito grande do projeto. JÚLIA apontou que não tem como elas terem uma mudança total de paradigma porque muitas vezes a mudança vai

dependem de uma série de outros fatores que elas têm pouco ou nenhum controle. Mas que ela percebe uma abertura para novas possibilidades.

GISELE: “Eu acho que isso mostra um potencial muito grande. Eu nunca tive uma expectativa alta, achando que aquelas vidas todas seriam transformadas, que todas as famílias iriam ter novas dietas, porque é difícil você mudar um estilo de vida assim. Mas, eu acho que, dentro do possível, alguma agitação foi feita, um passo importante já foi dado.

JÚLIA: “Eu vejo é uma abertura de possibilidades, que talvez não vão se apresentar imediatamente, mas podem se apresentar na vivência delas em um certo momento da vida, ou na realização de alguma receita, na atenção com a quantidade de gordura que coloca na comida, no sal, porque elas falaram isso...”

Nesse contexto, ALICE percebeu que essa forma de trabalhar em grupo foi mais efetiva que as atividades que são desenvolvidas individualmente no ambulatório ou na clínica, por exemplo.

ALICE: “No grupo, você trabalha muito mais efetivamente eu acho, do que em um ambulatório, ou na clínica... Você vê que a resposta é até muito mais rápida. ‘Eu consumo 6 latas de óleo’, você passa duas dinâmicas, ela está consumindo 3. Isso no ambulatório não é tão assim, e você só consegue fazer essa movimentação pela conversa, pela troca.... Então, você consegue mecanismos de adesão, uma proposta de que vou melhorar, uma meta. [...]. Isso porque eu acho que se faz com o coletivo. ”

Então, na avaliação de ALICE o projeto cumpriu com seus objetivos. A proposta de trabalhar com uma metodologia aberta e ativa aconteceu. Para ESTER, o lugar que ela percebe que o projeto chegou foi colocar a alimentação e o cuidado em um contexto muito mais amplo da vida e elas poderem captar e colocar um olhar consciente sobre isso. Assim, o ato de se alimentar ganha outro sentido muito mais poderoso. Supera-se a alienação sobre o que se come para ressignificar a relação com o corpo.

ESTER: “O lugar que eu vejo que a gente chegou foi: você conseguir colocar a alimentação num contexto muito mais amplo do que se alimentar estrito senso, é a alimentação contextualizada na forma como as pessoas vivem, na forma como essas mulheres conseguem lidar com alimentação, na rotina de vida delas, nas memórias, nos conhecimentos, nas pressões que elas sofrem... E elas perceberem tudo isso. Sair desse automatismo, da obrigatoriedade, da rotina, e colocar um olhar consciente sobre isso. Perceber onde a coisa está bem, onde está mal, o que dá para mudar, o que não dá, o que eu quero mudar e o que eu não quero.... Perceber que esse cuidado, ao mesmo tempo que traz uma satisfação, traz uma responsabilidade. Perceber que você não cuida do outro, se você não cuida de si. Você não ouve o outro, se você não se ouve. Então, é uma coisa, eu não vou dizer inédita, porque eu acho que seria leviano da minha parte, porque eu não tenho conhecimento do todo assim, mas esse processo que a gente fez de começar a olhar a alimentação não do núcleo do corpo, do

nutriente, do biológico, mas olhá-la em um cenário muito mais amplo da vida das pessoas, leva você a pensar no seu corpo e saúde de uma maneira muito mais poderosa, de uma maneira muito mais consistente. Porque lidar com comer ou não comer determinada coisa, preparar alguma coisa de um jeito ou de outro, tirar da minha alimentação uma coisa e colocar outra, não fica só com aquele sentido inscrito de faz bem/faz mal. Ele ganha um outro sentido, que dá mais sustentação. Eu acho que é esse lugar que eu enxergo que a gente chegou”.

ALICE compartilhou sentir muito prazer em fazer parte e participar do projeto. Primeiro porque essa era a oportunidade de ela se vincular com uma Universidade que ela gosta tanto. Além disso, ela achou fantástica a experiência de extensão e de trabalho com a comunidade, que até então não tinha vivido. Para ela, isso foi extremamente enriquecedor. Ela também relatou que o processo gerou mudanças em sua vida profissional.

ALICE: “Agora, eu tento fazer isso no ambulatório com meus alunos, de dar oportunidade, peço para eles falarem cada vez menos, deixar a pessoa falar, não constranger. Entender que você vai trabalhar um pouquinho cada coisa em cada momento, e aí ao colocar uma meta, entender como você tem que tocá-las, não de cima para baixo.”

ESTER, por fim, afirmou que está se sentindo muito recompensada e muito vinculada à experiência. Ela está gostando de vivê-la porque, apesar de ser questões que ela já pensava, sabia e achava importante, ela nunca tinha tido a oportunidade e o desafio de viver uma experiência tão real e clara de colocar tudo em funcionamento.

APRENDIZADOS

A equipe de pesquisadoras compartilhou alguns aprendizados e reflexões que tiveram no processo que podem contribuir para ações futuras e para o fortalecimento da agenda de Educação Alimentar e Nutricional no País. ALICE, por exemplo, destacou a importância do ouvir as demandas delas e de falar o menos possível, apenas o suficiente para administrar e conduzir com as educandas o processo de aprendizagem. Ela ressaltou que o papel da equipe deve ser oportunizar o encontro, fazer com que a comunidade se junte para conversar sobre determinado assunto. ALICE comentou que conseguiu colocar alguns aprendizados em prática instantaneamente, e que é possível que outros profissionais façam isso também.

Nesse contexto, ela citou o exemplo do centro de saúde e frisou a necessidade de se incentivar que os profissionais saiam do ambulatório para conhecer a realidade. Para ela, isso é possível na atenção básica.

ALICE: “Eu sou de uma outra área da nutrição. A minha área tem entrevistas, mas entrevistas muito diferentes, uma dinâmica de se passar conhecimentos também muito diferente. Então, [...] essa coisa do ouvir primeiro as demandas delas, isso nunca acontece na clínica. Você até tem demandas, tem uma queixa principal ali, mas você passa com o trator em cima delas. É muito eu, eu, eu, o que eu acho, o que eu considero, o que eu vejo, a obrigação é a gente falar, e como a gente fala demais! Então, é nesse sentido que eu achei interessante, ouvir o tempo inteiro, falar o menos possível, só do conduzir. Elas têm muito a dizer. [...] A nossa ida é uma ida de administração para que as coisas aconteçam [...] de arrumar e oportunizar [...]. Elas é que tocam o negócio, elas que alimentam na verdade, como a gente tem que agir, para onde a gente precisa ir.

ALICE: “O que amarra o bem-sucedido é a gente dar um nó no encontro. A gente faz um motivo para eles se encontrarem, e aí eles se juntam, falam, a gente ouve.... Essa é a coisa importante do grupo.”

ALICE: “Os aprendizados que eu tive podem ajudar outros profissionais, tanto é que eu já coloco eles em prática com os alunos. [...] Se você está tendo 4 pacientes pela manhã, por exemplo, ao invés de fazer o atendimento de cada um, eu posso fazer um grupo. Então, uma vez que você percebe que é factível, aí você joga, você já faz... Tornar isso prático é instantâneo, você consegue mudar isso na próxima aula que você vai dar, na próxima ação que você vai fazer. [...] Se, por exemplo, você trabalha como nutricionista do centro de saúde, você pode ver a sua população, você pode conhecer o sistema... Você tem que ir para a comunidade e fazer essas reflexões de grupo mesmo. [...] E aí, como a atenção básica dá conta do negócio, ela é fundamental. Como você ali conseguiria fazer muito mais...”

ESTER reforçou a importância de o grupo confiar no processo, entendendo que, se existe essa confiança, e é estabelecido um processo cooperativo, as coisas acontecem. Para ela, o grupo tem tudo o que é necessário para dar conta das necessidades coletivas. Um outro aspecto que gerou reflexões em ESTER está relacionado às normas e recomendações vigentes. Ela avaliou que elas são boas e fundamentais, mas é necessário que exista uma reflexão de como torná-las possíveis no contexto das pessoas. Elas precisam ser flexíveis e ter um vínculo com a realidade para não serem autoritárias e gerar um distanciamento.

ESTER: “Se você confia no processo do grupo, no que está sendo feito, e que as pessoas vão colocar o melhor de si, a coisa vai acontecer. [...] A natureza humana cria essa oportunidade, de que, se você estabelece o processo cooperativo, a gente vai encontrar as nossas necessidades e vamos dar conta dessas necessidades. A gente tem tudo que a gente precisa para que isso aconteça.”

ESTER: “Uma coisa importante para mim, foi ter tido tantos elementos do que é essa alimentação para as mulheres que tem um cotidiano

extremamente pesado. [...] E o quanto que elas precisam de um respiro. Às vezes a gente vem com normas, recomendações que, não estou dizendo que a natureza delas não é boa... Mas, a questão do cozinhar, por exemplo, hoje é tido como uma das grandes chaves, o grande pulo do gato para você retomar a tua autonomia, a tua autoridade pela tua alimentação e com isso você reconquistar a qualidade dela. Só que como que você pode colocar o cozinhar numa vida que te demanda tanto? O que é viável? Como tornar isso viável? Como não ser um peso? Isso foi muito forte. [...] Isso eu acho que é uma das joias do projeto, porque podemos contribuir muito com essa reflexão, porque senão é muito autoritarismo nosso. É muita falta de vínculo com a realidade a gente simplesmente falar para essas mulheres que elas têm que cozinhar e ponto. Acho que isso não vai ter nenhum tipo de repercussão, ou talvez tenha a repercussão que a gente não quer, que é o distanciamento.”

Para JÚLIA, uma de suas sugestões é que o pesquisador saia do gabinete, entendendo que a teoria é fundamental, mas que o campo fornece outros elementos essenciais. Ela também sugeriu que as pessoas invistam tempo, dedicação e registro na elaboração de métodos participativos que permitam a aproximação da realidade. E destacou que acha necessário que a sociedade e o Estado garantam o espaço para que as mulheres possam se expressar da forma como gostariam.

JÚLIA: “A teoria é fundamental, mas eu acho que existe um certo momento que a pesquisa empírica ela te dá elementos que você não consegue se apropriar dentro de um espaço fechado, de pesquisa teórica. Então, vá, invista nisso mesmo, é muito importante.

JÚLIA: “Eu acho que é preciso garantir que a sociedade, o Estado, consigam garantir espaço àquelas mulheres que não querem pisar na cozinha, porque não gostam e não querem isso, àquelas mulheres que querem se dedicar à cozinha como profissão ou como cuidado às suas famílias, e àquelas mulheres que querem se dedicar à cozinha e à outras coisas. E exatamente nessa equalização que ainda se encontra uma imensa desigualdade, porque você não tem equipamentos públicos que consigam fornecer às mulheres, sobretudo às de baixa renda, [...] condições para que essa dedicação entre trabalho, família, que envolve também o preparo da alimentação, possa ocorrer de forma compartilhada, sem sobrecarga, embora existam muitos arranjos familiares que muitas vezes facilitam ou dificultam esse processo de partilha.”

Por fim, ALICE e JÚLIA fizeram uma reflexão relacionada ao processo educativo vivenciado e o conceito de Educação Alimentar e Nutricional. Para ALICE, as oficinas deram um primeiro passo relacionado à forma de se fazer, ao método, à abordagem e que isso já gerou uma transformação, uma movimentação. Contudo, ela avaliou que é necessário mais para promover de forma autônoma e voluntária hábitos alimentares saudáveis, como diz o conceito de EAN. Ela sugeriu que uma boa iniciativa seria dar continuidade ao grupo em forma de um projeto de extensão

para que fosse possível que as mulheres continuassem a ter encontros para discutir e conversar sobre o cotidiano. JÚLIA, ao falar sobre o assunto, cita um trecho de um livro do Pedro Demo que diz:

“A rigor, só realidades incompletas podem ser autônomas. Autônomo não é o que pode separar-se, isolar-se, comunicar-se, mas o que carece de complemento e atualização para manter-se em horizonte próprio. Autonomia é só negociação, não sua conclusão. Só é possível ser autônomo em referência aos outros, nunca sozinho...”.

Para ela, o trecho apresentou o grande desafio do conceito de autonomia, uma vez que ele apontou que ela é relacional. Por isso, ela avaliou na entrevista que o conceito não pode ser tratado de forma simplista, porque senão a responsabilidade por uma alimentação adequada e saudável fica a cargo única e exclusivamente do sujeito individual. JÚLIA afirmou que a alimentação realmente é responsabilidade de sujeitos individuais, mas também, e talvez sobretudo, de sujeitos coletivos. O sujeito não está separado do todo. Ela ressaltou que a autonomia precisa ser buscada e permanentemente construída e negociada. E ela pôde perceber nas oficinas que é isso que muitas mulheres tem feito cotidianamente em suas casas. Por fim, JÚLIA destacou que, em seu ponto de vista, a tentativa do projeto foi restituir a parte ao todo e ver, por meio de aproximações e distanciamentos, de que forma ocorre essa relação com esse contexto alimentar amplo e complexo para que essas mulheres pudessem negociar em seus espaços sua autonomia dentro da alimentação.

JÚLIA: “Então, se fala em autonomia com relação aos outros, às condições econômicas, sociais, à esses macro determinantes. Isso não é dizer que eu penso que não existe possibilidade de movimentação, de criação, de recriação da realidade, porque as coisas estão dadas. Eu não acredito nisso. Mas eu sempre acho que existe mediação entre esse sujeito e essa autonomia relacional a outros aspectos, a outras pessoas, a outros determinantes. É por isso que é tão difícil falar de uma maneira simples em autonomia, porque a autonomia precisa ser buscada e permanente construída e negociada, como ele coloca aqui. Então, negociada em relação às relações familiares, às relações de poder trabalhar dentro de casa, à estrutura econômica, que torna mais difícil o acesso ao alimento na quantidade e na qualidade necessária... Eu acho que é um conceito importante e é um conceito promissor, mas ela não pode ser olhada de forma simplista, porque senão você acaba levando única e exclusivamente para o sujeito individual a responsabilidade por uma alimentação adequada e saudável. O processo educativo mostrou pra nós que essa autonomia ela é sempre relacional e ela precisa ser negociada. E é isso que muitas dessas mulheres têm feito cotidianamente nas suas casas, e eu acho que esse projeto contribui a negociar uma autonomia dentro da alimentação. Então, a

alimentação é sim responsabilidade de sujeitos individuais, mas também e talvez sobretudo, de sujeitos coletivos. Então, é uma negociação, é uma correlação de forças, é um embate constante. Porque, se não, parece que é um indivíduo atomizado, um indivíduo que tá separado do todo e ele não tá. A tentativa do projeto, na minha opinião, foi exatamente de restituir a parte ao todo. Falar 'olha, não é só uma questão de caloria, não é só uma questão de quantidade, é uma questão de como essas calorias e como essas quantidades se inserem dentro de um universo material e simbólico alimentar amplo e complexo. Então, a tentativa foi sempre de restituir a parte ao todo e buscar ver, por meio de aproximações e distanciamentos, de que forma ocorre essa relação. ”

APÊNDICE G – FOTOS DAS OFICINAS - GRUPO 1 E 2



Foto 01: Desenvolvimento do Mapa do Recanto



Foto 02: Desenvolvimento do Mapa do Recanto



Foto 03: Desenvolvimento do Mapa do Recanto



Foto 04: Desenvolvimento do Mapa do Recanto



Foto 05: Discussão sobre o Mapa do Recanto



Foto 06: Desenvolvimento e partilha do Sal de Ervas



Foto 07: Desenvolvimento do Sal de Ervas



Foto 08: Elaboração cadernos de receitas e crachás



Foto 09: Identificação dos padrões de consumo



Foto 10: Identificação dos desejos sobre alimentação

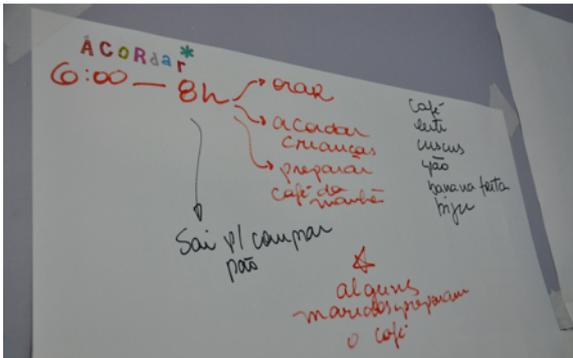


Foto 11: Diário coletivo – montagem da rotina

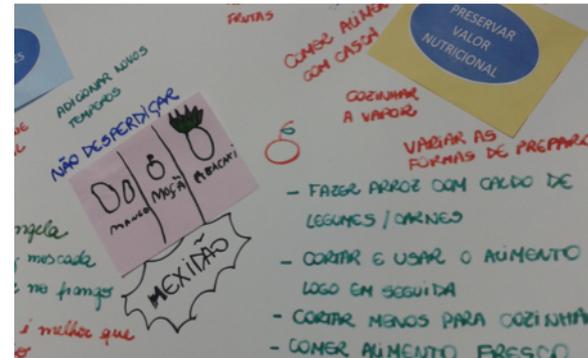


Foto 12: Compartilhamento de saberes e práticas



Foto 13: Troca de saberes entre educando-educador



Foto 14: Cerimônia do chá e troca de receitas



Foto 15: Troca de receitas e lanche coletivo



Foto 16: Troca de receitas e lanche coletivo



Foto 17: Composição dos alimentos industrializados



Foto 18: Composição dos alimentos industrializados



Foto 19: Leitura de rótulos de alimentos



Foto 20: Troca de aprendizados e experiências

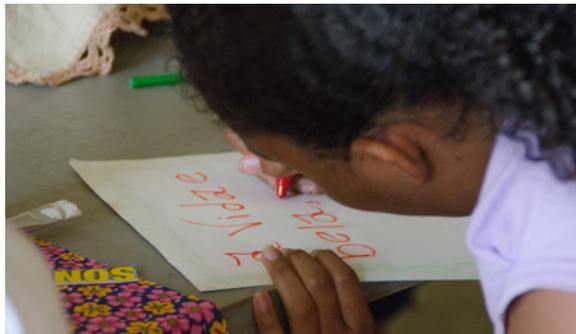


Foto 21: Avaliação das oficinas e próximos passos



Foto 22: Avaliação das oficinas e próximos passos

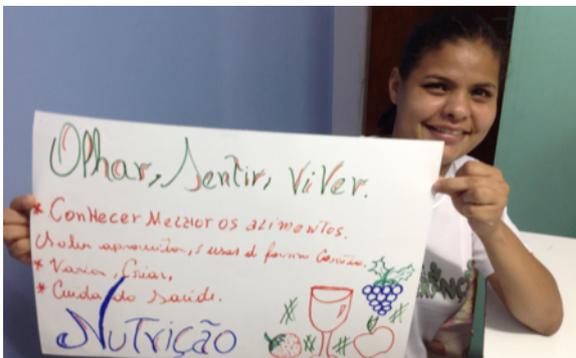


Foto 23: Elaboração de compromissos



Foto 24: Educadoras e Educandas

ANEXO A – APROVAÇÃO DO TRABALHO PELO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA DA FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DA UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA

DETALHAR PROJETO DE PESQUISA

- DADOS DA VERSÃO DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: A mulher e as dimensões do espaço social alimentar: um instrumento para abordagens participativas em Educação Alimentar e Nutricional
Pesquisador Responsável: Elisabetta Gioconda Iole Giovanna Recine
Área Temática:
Versão: 3
CAAE: 43170615.8.0000.0030
Submetido em: 14/07/2015
Instituição Proponente: Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília
Situação da Versão do Projeto: Aprovado
Localização atual da Versão do Projeto: Pesquisador Responsável
Patrocinador Principal: Financiamento Próprio



Comprovante de Recepção:  PB_COMPROVANTE_RECEPCAO_457075

- DOCUMENTOS DO PROJETO DE PESQUISA

- ↳ Versão Atual Aprovada (PO) - Versão 3
 - ↳ Projeto Original (PO) - Versão 3
 - ↳ Currículo dos Assistentes
 - ↳ Documentos do Projeto
 - ↳ Folha de Rosto - Submissão 1
 - ↳ Informações Básicas do Projeto - Subm
 - ↳ Interface REBEC - Submissão 1
 - ↳ Outros - Submissão 1
 - ↳ Projeto Detalhado / Brochura Investigac
 - ↳ TCLE / Termos de Assentimento / Justif
 - ↳ Apreciação 1 - Faculdade de Ciências da S
 - ↳ Projeto Completo

Tipo de Documento	Situação	Arquivo	Postagem	Ações

- LISTA DE APRECIACIONES DO PROJETO

Apreciação ▾	Pesquisador Responsável ▾	Versão ▾	Submissão ▾	Modificação ▾	Situação ▾	Exclusiva do Centro Coord. ▾	Ações
PO	Elisabetta Gioconda Iole Giovanna Recine	3	14/07/2015	10/08/2015	Aprovado	Não	   

Anexo A - Figura 1- Situação do Projeto de Pesquisa na Plataforma Brasil do Sistema CEP/CONEP - 2015