



Compartilhando saberes sobre alimentação com mulheres da Vila Florestal, Lagoa Seca/PB

Sharing Knowledge about eating with women of Vila Florestal, Lagoa Seca/PB

SANTOS, Adriano Sebastião dos¹; SANTOS, Shirleyde Alves dos²; ALVES, Sandra Alice Farias³; BEZERRA, Mariana Coelho⁴; SOARES, Ailsa Cristiane Arcanjo⁵

¹Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), adriano_santos198@hotmail.com; ²UEPB, shirleyde.santos@gmail.com; ³UEPB, sandraalicefariasalves@gmail.com; ⁴UEPB, mary.uepb@hotmail.com; ⁵UEPB, ailsarcanjo@hotmail.com

Resumo: O objetivo deste trabalho foi orientar as mulheres da Comunidade da Vila Florestal, zona rural de Lagoa Seca/PB, para um melhor aproveitamento dos alimentos disponíveis, além de sensibilizá-las para o fortalecimento da Soberania Alimentar. Foram realizadas oficinas, usando uma metodologia participativa, no período de Abril a Julho de 2014, com as mulheres da Comunidade, no Campus II da UEPB. Os temas trabalhados foram: Segurança e soberania alimentar; Impactos dos agrotóxicos à saúde humana e ambiental; Alimentos Alternativos; Receitas regionais e Alimentos de baixo custo. Ao promovermos ações como estas, visando uma alimentação adequada e saudável, estimulamos a autonomia dessas mulheres, e o seu empoderamento como agentes multiplicadoras dentro da Comunidade.

Palavras-Chave: Segurança e soberania alimentar; Agroecologia; Educação e saúde.

Abstract: The objective of this work was to guide the women of the Vila Florestal, rural area, Lagoa Seca/PB, for a better use of available food, and sensitize them to strengthen food sovereignty. Workshops were conducted, using a participatory methodology, in the period from April to July of 2014, with the women of the Community, on the Campus II of UEPB. The themes discussed were: security and food sovereignty; Impacts of pesticides to human and environmental health; Alternative food; Regional recipes and inexpensive foods. By promoting actions such as these, aiming to adequate and healthy food, we encourage the autonomy of these women and their empowerment as multipliers agents within the Community.

Keywords: Security and food sovereignty; Agroecology; Education and health.

Contexto

A Comunidade da Vila Florestal, onde vivem aproximadamente 400 famílias em situação de vulnerabilidade social, está localizada na zona rural do município de Lagoa Seca/PB, ao lado do Centro de Ciências Agrárias e Ambientais, Campus II da Universidade Estadual da Paraíba.

Em uma pesquisa realizada, entre setembro de 2012 a fevereiro de 2013, de 50 famílias da Comunidade entrevistadas, 94% apresentaram algum grau de



insegurança alimentar, destacando-se 5 famílias (10% do total) com insegurança alimentar grave, o que representa um estado no qual a família convive com a situação real de fome, onde as pessoas deixam de realizar refeições ou ficam até mesmo um dia inteiro sem comida (SANTOS *et al*, 2013). A partir daí surgiu a necessidade de desenvolvimento de um projeto de extensão.

O objetivo geral deste trabalho foi orientar as mulheres da Comunidade, para um melhor aproveitamento dos alimentos disponíveis, através da realização de oficinas, além de sensibilizá-las para o fortalecimento da Soberania Alimentar, e integrar os alunos do curso de Agroecologia com os problemas da comunidade.

Foram realizadas oficinas, através de uma metodologia participativa, no período de Abril a Julho de 2014, na Comunidade da Vila Florestal e no Campus II da UEPB. Estabeleceu-se um contato preliminar com o presidente da Associação de Moradores da Vila Florestal, onde em seguida foi marcado um primeiro encontro com as mulheres. Participaram mulheres de 20 famílias da Comunidade.

Os temas trabalhados foram: Segurança e soberania alimentar; Impactos dos agrotóxicos à saúde humana e ambiental; Alimentos Alternativos; Receitas regionais e Alimentos de baixo custo.

Descrição da experiência

Nos dois primeiros encontros, a equipe expôs a necessidade de trabalhar a questão da segurança e soberania alimentar e a importância da Agroecologia, destacando participação das mulheres como precursoras da forma de produzir e mudar a alimentação, e na busca da saúde adequada para a família.

Segundo a Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional (CAISAN, 2012), a agroecologia pode beneficiar mais as mulheres, porque são elas que encontram mais dificuldades no acesso aos insumos ou subsídios externos. Mas não se deve supor que a possibilidade das mulheres acessarem a agroecologia



gerará resultados automáticos, é fundamental que sejam realizadas ações afirmativas dirigidas especialmente às mulheres.

Foram trabalhados os temas: insegurança alimentar, agrotóxicos, alimentos industrializados e seus malefícios à saúde, consumo de frutas e verduras, resgate de receitas culinárias, como também o acesso a sistemas alimentares saudáveis e seus benefícios. Algumas mulheres deram depoimentos sobre intoxicações com agrotóxicos. E foram divulgadas as feiras agroecológicas da região.

Na oficina sobre a pirâmide alimentar (Figura 1), cada participante foi estimulada a produzir sua própria pirâmide, baseando-se no que consumia no dia-a-dia. Foi observado pouco conhecimento por partes das participantes, então foi explicado que quando os alimentos vão se posicionando próximo ao topo da pirâmide, é uma indicação para diminuir o consumo dos mesmos.



Figura 1: Montagem da pirâmide alimentar com uma das participantes

Algumas oficinas foram práticas de culinária, onde trabalhamos receitas de alimentos alternativos, sucos, bolos com cascas de frutas, reaproveitamento de partes vegetais como, por exemplo, a carne (polpa) do caju para receitas salgadas (Figura 2), alimentos de baixo custo, e resgate de receitas regionais que estão sendo substituídas por alimentos industrializados, como a canjica.



Figura 2: Carne de caju para a receita de pastel

Não esquecendo que a alimentação saudável precisa ter como enfoque principal o resgate de hábitos alimentares regionais, estimulando o consumo de alimentos in natura, produzidos em nível local, integrados à cultura da região e de alto valor nutritivo, como frutas, legumes e verduras, grãos integrais, leguminosas, sementes e castanhas, além de ser fundamental a higiene na sua produção, da produção ao consumo afirma o Ministério da Saúde (BRASIL, 2010).

As mulheres também foram estimuladas a serem sujeitos ativos no processo de formação, trazendo receitas que elas conheciam para compartilhar com as outras e com a equipe. Entre as receitas trazidas, o beiju da massa da mandioca e a lasanha de pão. Estes momentos de troca de conhecimentos foram bastante positivos.

Foram distribuídas às mulheres um caderno com as receitas e foram realizados sorteios de brindes no final de cada oficina.

Resultados

Foi observado, ao longo das oficinas, um grande interesse das participantes. Ao promovermos ações como estas, visando uma alimentação adequada e saudável, estimulamos a autonomia dessas mulheres, e o seu empoderamento como agentes multiplicadoras dentro da Comunidade.

Como avaliação das participantes, foram destacados pontos negativos, como poucos encontros e a falta de equipamentos para as participantes; e pontos



positivos, como a troca de conhecimentos, e as informações sobre alimentação saudável. Como sugestões para a continuidade das ações, foram citadas sobremesas, farelos e mais receitas sobre reaproveitamento, pois elas afirmaram que ainda jogam muitos alimentos no lixo, por não saber utilizá-los.

Agradecimentos

Às mulheres da Vila Florestal, pela confiança não só em nossa equipe, mas no projeto em si.

Referências bibliográficas:

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Manual das cantinas escolares saudáveis: promovendo a alimentação saudável – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, p. 1-56. 2010. **Net.** Disponível em:< http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/manual_cantinas.pdf>. Acesso em 20 de Julho de 2014.

CAISAN. Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional. Conselho de Direitos Humanos. Décima sexta sessão. Item 3 da agenda Promoção e proteção de todos os direitos humanos, direitos civis, políticos, econômicos, sociais e culturais, inclusive o direito ao desenvolvimento. **Relatório apresentado pelo Relator Especial sobre direito à alimentação**, Olivier de Schutter. Brasília, DF: MDS, 2012.

SANTOS, S.A et al. (In) Seguridad alimentaria en la comunidad de Vila Florestal - Lagoa Seca/PB/Brasil. In: IV Congreso Latinoamericano de Agroecología: Potenciación agroecológica de la pequeña agricultura para la soberanía alimentaria y la resiliencia frente al cambio climático y la crisis económica. Lima/Peru, 2013. (**Libro de resúmenes**). p.122.