



Segurança Alimentar e Nutricional: diagnóstico e ações desenvolvidas com mulheres de um projeto social em Francisco Beltrão, PR¹

Jordanna Peliser Fachinello de Souza², Romilda de Souza Lima³, Rose Mary Helena Quint Silochi⁴ e Emanuelle Panatto⁵

Este trabalho objetiva discorrer sobre atividades realizadas em projeto de pesquisa e extensão realizado em parceria entre a Universidade Estadual do Oeste do Paraná, *campus* de Francisco Beltrão, Centro de Referência de Assistência Social – CRAS e Núcleo de Apoio à Saúde da Família. As ações fazem parte de objetivos de projeto aprovado em comitê de ética da instituição de ensino. O projeto atuou junto a mulheres atendidas pelo CRAS-norte, inseridas no Serviço de Proteção e Atendimento Integral à Família – PAIF. Dentre as atividades do PAIF, estão aquelas voltadas às ações comunitárias que envolvem palestras e outras atividades cujos temas de interesse são elencados pelo grupo. Saúde e educação alimentar foram temas escolhidos pelas participantes. Destacam-se, neste trabalho, as atividades relativas à segurança alimentar. São apresentados e discutidos os dados mais importantes obtidos pela aplicação da Escala Brasileira de Insegurança Alimentar – EBIA. O projeto foi um espaço de reflexão, de troca e [res]significação da alimentação, não só para as mulheres participantes do projeto, mas também para a equipe técnica, que se propôs à troca e à construção compartilhada do conhecimento. Durante o projeto foi possível identificar algumas mudanças nos hábitos alimentares das mulheres, no entanto, compreende-se que as mudanças acontecem de forma gradual e que cada pessoa leva um tempo diferente para sentir-se preparada para mudar.

Palavras-chave: Mulheres; vulnerabilidade social; Segurança Alimentar; escala.

¹ Artigo resultante de projeto de pesquisa e extensão realizado numa parceria entre o Centro de Referência de Assistência Social, região Norte CRAS/Norte de Francisco Beltrão, o Grupo de Estudo e Pesquisa em Segurança Alimentar da Universidade Estadual do Oeste do Paraná e o Núcleo de Apoio à Saúde da Família – NASF/Francisco Beltrão no ano de 2017 e 2018.

² Economista Doméstico – Centro de Referência de Assistência Social/Secretaria de Assistência Social de Francisco Beltrão, PR. *E-mail:* jordanna2148@hotmail.com. ID ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3175-4246>.

³ Profa Adjunta do Departamento de Nutrição da Universidade Estadual do Oeste do Paraná, *campus* de Francisco Beltrão. Profa Permanente do Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Rural Sustentável da UNIOESTE, *Campus* de Marechal Cândido Rondon. Pesquisadora do Grupo de Pesquisa em Segurança Alimentar – GEPSA. Pesquisadora Associada da Rede Naus – Rede Ibero Americana de Pesquisa Qualitativa em Alimentação e Sociedade. Endereço para correspondência: Rua Maringá nº 1200, Vila Nova, Francisco Beltrão, PR. CEP 85605-010. Tel.: 55 (46) 3520-0723. *E-mail:* romislina2@gmail.com. ID ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0968-0044>.

⁴ Profa Adjunta do Departamento de Nutrição da Universidade Estadual do Oeste do Paraná, *campus* de Francisco Beltrão. Pesquisadora do Grupo de Pesquisa em Segurança Alimentar – Gepsa. *E-mail:* rosemarysilochi@gmail.com. ID ORCID <https://orcid.org/0000-0003-1331-954X>.

⁵ Nutricionista – Núcleo de Apoio à Saúde da Família – NASF/Secretaria da Saúde de Francisco Beltrão, PR. *E-mail:* emanuellepanatto@gmail.com. ID ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2991-5752>.

Food and Nutritional Security: diagnosis and actions developed with women from a social project in Francisco Beltrão, PR

This work objectively discourses about activities occurred in a research and extension project made in a partnership between the State University of the West of Paraná, campus of Francisco Beltrão, Reference Centre of Social Care (CRAS), Support Centre for Family Health. The actions are part of the project objectives approved by the ethics committee of the educational institution. The project acted together with women supported by CRAS-north, who are part of the Service of Protection and Integral Family Care (PAIF). Among PAIF's activities, there are those directed to communitary actions, which involve lectures and other activities which topics of interest are brought up by the group. Health and nutrition education were the chosen topics. Highlighted in this project are the activities related to food security. The most important information obtained by applying the Brazilian Food Insecurity Scale (EBIA) is presented and discussed. The project was a place for reflection, exchange and reframing of nutrition, not only for the women part of the project, but also for the technical team, who proposed to exchange and shared building of knowledge. During the project, it was possible to identify some changes in the women's eating habits, although, it is understood that changes happen gradually and each person takes their own time to feel ready to change.

Keywords: Women; social vulnerability; Food Security; scale.

INTRODUÇÃO E OBJETIVOS

As parcerias institucionais visando trabalhar com grupos em situação de vulnerabilidade social são importantes contribuições na condução de atividades de ensino, pesquisa e extensão, sobretudo se envolver profissionais da área técnica, pesquisadores e extensionistas de diversas áreas das ciências dispostos a somar conhecimentos e a trocar bagagens provenientes de experiências acumuladas. Mas nada disso é suficiente se não houver por parte da equipe de trabalho, além de sensibilidade, a disponibilidade para a escuta e para o exercício da alteridade. Trata-se de posturas cruciais para lidar com os anseios, angústias e decepções do outro, sobretudo, quando esse outro se encontra inserido numa sociedade pouco equitativa e de acesso desigual aos direitos. Nesse contexto, as limitações se manifestam de inúmeras maneiras, mas principalmente na forma de carências materiais – a comida entre elas é a mais sentida.

Quando os pressupostos da pesquisa e da extensão se uniram como categoria para delinear e conduzir este projeto, foi primeiramente preciso ter a clara compreensão do significado de grupo social

vulnerável. Para isso, a equipe absorveu a definição dada por Martins ^[1, p.119], que diz ser aquela parcela da sociedade cujos “dramas e tramas nem sempre têm tido visibilidade no trabalho científico” e, nos convida a, como cientistas sociais, “observar a sociedade a partir da margem, do mundo cinzento daqueles aos quais as contradições da vida social deram a aparência de insignificantes e como insignificantes são tratados pela ciência. E, no entanto, se movem”.

Pelo olhar que a equipe de trabalho possui para as questões sociais, foi imprescindível pedir emprestadas as lentes “do outro”, no caso as mulheres incluídas no projeto, para compreender as peculiaridades de suas vidas. Nesse sentido, o desafio foi o de conversar, conhecer e trocar momentos com elas que se sentiram convidadas a participar do projeto de educação alimentar, com o objetivo de “plantar ideias e colher saúde” – expressão escolhida por elas para nomear o projeto: “Projeto de Educação Alimentar: Plantando Ideias, Colhendo Saúde”.

Nascimento do pré-projeto

O Projeto surgiu a partir do trabalho que já vinha sendo realizado junto às mulheres atendidas pelo Centro de Referência de Assistência Social da Prefeitura Municipal de Francisco Beltrão, mais especificamente, inseridas no Serviço de Proteção e Atendimento Integral à Família – PAIF. Dentre as atividades do PAIF, estão aquelas voltadas às ações comunitárias que envolvem palestras cujos temas de interesse são elencados pelo grupo. Saúde, violência e alimentação foram alguns dos temas escolhidos. Apesar de não ser uma exigência do projeto, a totalidade de participantes foi composta por mulheres. Em setembro de 2016, o tema da palestra escolhido por elas foi: “Alimentação Adequada e Saudável”, quando participaram 136 mulheres, divididas em quatro grupos de acordo com o bairro em que residiam.

O perfil do grupo variou tanto em faixa etária – desde adolescentes que acompanhavam as mães e ou avós, até mulheres idosas. A renda familiar também variou – de mulheres de famílias atendidas pelo bolsa família, R\$ 170,00 *per capita*, até aquelas de renda familiar de quatro salários mínimos. No que se refere à escolaridade, encontravam-se mulheres analfabetas funcionais e, na maioria, as que possuíam ensino fundamental incompleto. Pouquíssimas tinham iniciado a cursar o ensino médio que foi interrompido.

Em um dos primeiros encontros foi apresentado a elas o Guia Alimentar para a População Brasileira, e posteriormente alguns tópicos foram colocados em discussão, como por exemplo, os dez passos para a alimentação adequada e saudável^[2]. Realizou-se, ainda, um levantamento quanto aos hábitos alimentares das famílias visando facilitar a elaboração de um projeto de educação alimentar e nutricional. Esses momentos foram fundamentados no recurso metodológico dialógico, dando tranquilidade às mulheres, facilitando o compartilhamento das vivências e experiências, bem como oferecendo abertura para as angústias e dúvidas de cada uma delas. Uma das questões colocadas na roda de discussão era, por exemplo, se elas percebiam mudanças alimentares ao longo dos anos. Muitas delas responderam afirmativamente e destacaram a percepção de um consumo predominantemente de alimentos ultraprocessados.

Outro detalhe foi a preocupação em saber mais sobre os impactos dos agrotóxicos.

Uma das questões que apontou uma informação interessante foi sobre a importância da alimentação no cotidiano. Todas as respostas eram no sentido de que a comida é importante para dar energia para a lida diária: “*saco vazio, não para em pé*”, disse uma delas. Ficou clara a relação prioritária, pelo menos naquele momento, do alimento como importância fisiológica, a que dá “*sustança*”. Apenas uma das mulheres destacou a importância da alimentação em família, se aproximando um pouco mais da percepção alimentar também como um ato sociocultural.

Algumas pesquisas realizadas com famílias de baixa renda, envolvendo trabalhadores rurais, trabalhadores assalariados e famílias das periferias de áreas urbanas, apontam a relação prioritária por parte dos entrevistados com a importância fisiológica conferida pela comida do cotidiano. Dentre as mais importantes está a de Brandão^[3] em sua pesquisa com agricultores em Goiânia. O autor aponta que, para o grupo que pesquisou, a relação forte/fraco que atribuíam à comida estava diretamente ligada à capacidade desse alimento em garantir ao agricultor maior tempo de trabalho sem sentir fome.

Outro trabalho nesse sentido é o de Zaluar^[4] que observou a importância da classificação da comida em estudo com comunidade de baixa renda na área urbana. Descreve que o grupo classifica alimentos que consideram como “comidas” porque conferem saciedade (carne, gordura de porco, arroz, feijão e macarrão) e alimentos que apenas “enganam a fome” (saladas, frutas, verduras, peixe etc.), servindo para o grupo apenas como complemento.

Em semelhante associação é o trabalho de Lima^[5] com agricultores que classificavam a comida entre a “forte” e a “fraca”. Forte é aquela que dá aos agricultores, sejam homens ou mulheres, energia suficiente para se manter no trabalho diário da roça, por longos períodos, sem sentir fome. Para isso elegiam as comidas fortes e as fracas; sendo do primeiro grupo, a gordura de porco, a mandioca, o arroz e o feijão e a batata doce, entre outras. No grupo das comidas fracas, entram as hortaliças, as

frutas e até mesmo o óleo vegetal no preparo dos pratos. A gordura de porco foi também citada pelas mulheres do projeto do CRAS como sendo preferida por causa do sabor e da sensação de saciedade que confere. Uma das mulheres, dona Joana⁶, disse que em sua casa há uma cobrança por parte dos filhos para que diminua a gordura no preparo das refeições, ao que ela argumenta: “mas eu como banha de porco desde criança e não morri até agora, às vezes eu exagero porque eu gosto que o arroz fique brilhando, eu não consigo fazer comida com pouca banha, parece que não sustenta”.

Partindo dessa premissa aqui inicialmente exposta, foi construída a intenção das instituições envolvidas no projeto de estabelecer metas a partir da participação social como instrumento para atingir o bem-estar dessa coletividade. Nos encontros iniciais ocorridos em 2016, os conteúdos e informações abordados e compartilhados com o grupo de mulheres apontaram para os tópicos e aspectos mais relevantes relacionados à alimentação, com enfoque nos princípios da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, como o Direito Humano à Alimentação Adequada, respeitando a história econômica, social e cultural dessas famílias.

As ações do projeto envolveram tanto atividades de extensão como de pesquisa sobre as práticas alimentares do grupo. Neste sentido, ele se configura um sub-projeto de um projeto “guarda-chuva” aprovado em comitê de ética da Unioeste sob o número CAAE: 57031616.0.0000.0107. Em função disso os nomes das mulheres entrevistadas que aparecem citados ao longo do texto são fictícios.

Nascimento do projeto “plantando ideias: colhendo saúde”

Em 2017, o Centro de Referência de Assistência Social – CRAS/Norte, mantendo-se o propósito de iniciar um projeto com temáticas mais amplas sobre alimentação, firmou parceria entre a economista doméstica do local, duas professoras do Grupo de Pesquisa em Segurança Alimentar da Universidade Estadual do Oeste do Paraná e, ainda, a nutricionista do Núcleo de Apoio à Saúde da

Família – NASF, para a elaboração e a condução do projeto. Como não havia condições de desenvolver o projeto ao mesmo tempo com todas as 136 mulheres atendidas pelo PAIF, a opção foi por iniciar com um grupo menor, e por bairro, nos moldes de um projeto-piloto. Neste sentido, foram selecionadas e convidadas a participar aquelas que tiveram interesse pelo conteúdo do projeto. Um dos critérios de seleção foi o registro no Cadastro Único para Programas Sociais – CadÚnico⁷ além de outras participações nas atividades do CRAS.

Assim, aceitaram participar do projeto um total de 19 mulheres moradoras dos bairros Jardim Floresta, Jardim Itália e Sadia, bairros periféricos do município de Francisco Beltrão que possui 91.093 habitantes pela estimativa do IBGE^[6] com mais de 85% vivendo na área urbana. O Índice de Desenvolvimento Humano Municipal é 0,774. As reuniões passaram a ocorrer então no bairro Jardim Floresta, na sede comunitária da Capela Nossa Senhora das Graças. Um veículo da prefeitura fazia o transporte das mulheres que moravam mais distante do local do encontro.

METODOLOGIAS E DINÂMICA DOS ENCONTROS

Ao todo foram realizados treze encontros sob a coordenação da economista doméstica do CRAS e a participação das demais colaboradoras do projeto (professoras do Grupo de Estudo e Pesquisa em Segurança Alimentar – GEPSA e nutricionista do NASF) em encontros específicos de cada área. Também houve a participação de estudantes do curso de Nutrição e da psicóloga do CRAS, como voluntárias em algumas atividades. Ao final das reuniões, que tinham duração média de duas horas era servido lanche fornecido pela prefeitura, sempre com frutas, um salgado, suco ou chá. As mulheres que quisessem podiam levar os alimentos que sobravam para casa. O projeto pautou-se nas orientações do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas^[7], fazendo “uso de abordagens, e recursos

⁶ Pseudônimo, como todos os da demais mulheres citadas ao longo do texto.

⁷ “Sistema que contém informações sobre as famílias brasileiras de baixa renda agrupadas em um só lugar. São famílias de baixa renda aquelas que possuem meio salário mínimo mensal por pessoa integrante da mesma ou aquelas em que a renda total mensal é de até três salários mínimos. Através do CadÚnico, essas famílias então, tem a possibilidade de ingressarem em programas sociais promovidos pelo Governo Federal. O CadÚnico é a ferramenta que fornece dados sobre cada membro da família, sobre sua renda, do estado da casa em que a família reside, do acesso a serviços sociais básicos”. (<http://www.brasil.gov.br/economia-e-emprego/2010/03/cadunico>).

educacionais problematizados, que favorecessem o diálogo com os sujeitos locais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar, e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar”.

Nos dois primeiros encontros foi realizado um diagnóstico individualizado com o objetivo de conhecer o perfil familiar detalhado de cada uma das mulheres. O diagnóstico teve caráter qualitativo e quantitativo, com aplicação de entrevista semiestruturada e da Escala Brasileira de Insegurança Alimentar – EBIA⁸, que permite identificar se há tranquilidade ou tensão por parte da família ou indivíduo em relação ao acesso à alimentação. Apenas 16, dentre as 19 mulheres quiseram responder à pesquisa da EBIA e à entrevista semiestruturada, cuja aplicação ocorreu no mês de abril de 2017. Ao cruzar as informações obtidas na entrevista semiestruturada e na aplicação da EBIA, em Brasil^[8], foi possível verificar aspectos peculiares da realidade socioeconômica e cultural das famílias das mulheres do projeto.

Os outros onze encontros tiveram como objetivo tratar sobre as temáticas alimentares escolhidas por elas. No que se refere à metodologia, ela se deu por meio de rodas de conversa, exposição dialogada de conteúdo, brincadeiras, jogos, músicas e, ainda, atividades práticas na cozinha da Secretaria de Assistência Social; Buscou-se ofertar às participantes informações que possibilitem escolhas alimentares mais saudáveis; incentivar o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados; desestimular a aquisição e consumo de alimentos ultraprocessados; assim como o hábito de leitura dos rótulos dos alimentos e elucidar dúvidas na compreensão; promover o resgate e valorização da cultura e hábitos alimentares regionais; proporcionar um momento de socialização e fortalecimento dos vínculos entre as participantes.

Após a fase de diagnóstico, as atividades voltaram-se para ações que foram apontadas pelas mulheres como aquelas que gostariam que fossem tratadas durante os encontros. Foram utilizados

instrumentos lúdicos, com jogos, brincadeiras, exibição de filmes, documentários e vídeos publicitários de alimentos discussões sobre os temas abordados em cada um deles, problematizando os temas. A discussão se deu em torno de como a indústria de alimentos utiliza a mídia e de como a propaganda mostra-se, muitas vezes, enganosa.

A roda de conversa foi o instrumento principal utilizado em todos os encontros. Outros temas desenvolvidos foram sobre temperos naturais e hipertensão arterial; preparo de sal temperado; a quantidade diária de sal recomendada. Apesar de várias mulheres relatarem que apresentam pressão arterial alterada e que necessitam de medicamentos para controle, todas desconheciam a quantidade recomendada pelo Ministério da Saúde. Sugerimos o uso de ervas aromáticas para tempero dos alimentos, pois além de conferir sabor elas ainda possuem propriedades nutricionais benéficas para a saúde. Aprenderam a preparar um sal de ervas e levar para casa para experimentar nas refeições. O açúcar também esteve na roda. A sua história, o seu uso na alimentação e o diabetes. Foi informado sobre as quantidades limites recomendados pelo Ministério da Saúde e explicado sobre os diferentes tipos de açúcares disponíveis no mercado.

O aspecto psicológico também foi abordado por meio da palestra da psicóloga do CRAS: “As escolhas Alimentares nas Fases da Vida”. Seguindo a mesma linha temática foi conversado com elas em outro encontro sobre o tema “Comida e Cultura Alimentar”. Como continuidade ao tema da cultura, foi trabalhado o tema: “Da oralidade aos cadernos de receita, às receitas de internet e às receitas de embalagens”. As mulheres trouxeram seus cadernos de receitas, relataram como haviam aprendido várias delas. Muitas, sobretudo aquelas do dia-a-dia, não estavam no caderno porque foram transmitidas por oralidade. Relataram também algumas técnicas de preparo artesanais que aprenderam com suas mães e avós. Foi um momento de resgate de hábitos tradicionais e valorização da cultura alimentar do grupo.

Um dos últimos encontros se deu na cozinha da Secretaria de Assistência Social e teve como objetivo valorizar as práticas culinárias e trazer informações sobre o preparo e uso das

⁸ “A EBIA é uma escala que mede diretamente a percepção e vivência de insegurança alimentar e fome no nível domiciliar. É uma medida que expressa acesso aos alimentos e proporciona alta confiabilidade da escala, pois traduz a experiência de vida com a insegurança alimentar e a fome dos componentes do domicílio. A EBIA tem, portanto, a capacidade de mensurar a dificuldade de acesso familiar aos alimentos e também às dimensões psicológicas e sociais da insegurança alimentar. Considerando também se tratar de uma escala com fácil aplicação e baixo custo”^{[8]p.6}.

leguminosas e também prepararam um bolo de mandioca. As hortaliças, seus usos e importância nutricional, foi tema de outros encontros. Tanto foi tratado sobre as hortaliças mais conhecidas como também das chamadas Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCS).

Por fim, o último dia foi dedicado à avaliação sobre o projeto pelas participantes. Segundo elas, o principal motivo que levou as mulheres a se inserirem na proposta foi o interesse em aprender mais sobre a alimentação. As mudanças mais percebidas no cotidiano foi a redução no consumo de sal, gordura e açúcar, também houve relatos de aumento do consumo de verduras e na ingestão de água. Consideraram que as relações pessoais criadas no âmbito das atividades como sendo muito produtivas e gostariam que o projeto tivesse continuidade.

Perfil das famílias das mulheres

Faixa Etária: Metade das mulheres, 50%, se encontrava na faixa entre 51 a 60 anos; 13% acima de 61 anos e o restante, 37%, se encontravam no intervalo entre 20 a 40 anos. Sendo que a mais velha tinha 76 anos. O perfil dessas mulheres é de origem rural, filhas de agricultores – sejam proprietários das terras em que viviam, sejam trabalhadores rurais ou diaristas. As razões do êxodo rural deram-se por casamento ou busca por melhores condições de vida para a família, na cidade. Apenas três mulheres trabalham fora do ambiente doméstico e possuem remuneração. Dentre as atividades exercidas por algumas delas com o objetivo de complementar renda, inclui-se: preparação de pães e artesanatos para comercialização na feira; pequenas costuras e reformas; serviço como diarista. Também foi possível identificar forte engajamento voluntário nas atividades do Clube de Mães, algumas delas exercendo funções de liderança.

Escolaridade: 69% das mulheres do projeto possuem ensino fundamental incompleto; 19%, o fundamental completo e 12%, o ensino médio completo.

Tamanho das famílias: 69% das famílias possuem de 3 a 4 integrantes. Número que se aproxima da média nacional, de acordo com dados do IBGE^[9] que é de 3,34 pessoas por família. Na maior parte

dessas famílias, há filhos adolescente e jovens morando com os pais e alguns poucos casos de filho/filha divorciados/as que retornaram à casa dos pais e alguns com filhos e filhas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados da EBIA apontaram que 09 mulheres, ou seja, 56,25%, estavam em situação de insegurança alimentar. Dessas, 08 entre insegurança alimentar leve e moderada e, 01, em quadro de insegurança alimentar grave. As outras sete mulheres, 43,75%, foram classificadas em quadro de segurança alimentar. A segurança alimentar no que se refere à EBIA está relacionada à facilidade de obter e consumir alimentos de qualidade e quantidade satisfatória. Já a insegurança alimentar leve (IA leve) é identificada quando há incerteza quanto à disponibilidade de alimentos no futuro próximo em quantidade e qualidade adequadas. Na insegurança alimentar moderada (IA moderada), há redução quantitativa de alimentos ou mudanças do sistema alimentar da família em função da falta de alimentos para atender as necessidades dos adultos. A insegurança alimentar grave (IA grave) ocorre quando há redução drástica de alimentos tanto para atender adultos quanto crianças ou quando a criança ou adulto se vê privado de se alimentar durante todo o dia por falta de dinheiro para adquiri-los.

Segundo dados do IBGE/PNAD^[10], em 2013 77% dos domicílios brasileiros se encontravam em um quadro de segurança alimentar; 15% em insegurança alimentar leve (IA leve); 5% em insegurança alimentar moderada (IA moderada) e 3,2% em insegurança alimentar grave (IA grave), totalizando um estado de insegurança alimentar geral de 23%. Pelas diferenças socioeconômicas do país, esses dados variam de uma região para outra, como por exemplo o IA grave no Sul é de 1,9%, o da região Nordeste é de 6,7%. Tais dados refletem as desigualdades sociais prevalentes no Brasil.

Nas famílias das 16 mulheres que compuseram este projeto, foi possível observar que o estado de insegurança alimentar deste grupo está acima de média brasileira. Uma das razões que pode explicar isso, mas não a única que deve ser considerada, se deu porque uma das condições para que participassem do projeto de educação alimentar e nutricional era estar inserido no CadÚnico, que

oficialmente no Brasil é considerado para famílias com renda mensal de até meio salário mínimo por pessoa ou renda total mensal de até três salários mínimos, ou seja, famílias de baixa renda⁹. Assim, há uma concentração de pessoas entrevistadas que pertencem a uma classe social com sérias dificuldades financeiras para suprir suas necessidades nutricionais no cotidiano. Se considerarmos o valor da cesta básica do município de Francisco Beltrão, utilizando-se a referência de setembro/2017 (época da pesquisa) cujo preço ficou em R\$312,05¹⁰, e 406,23, valor de abril de 2020¹¹ compreende-se facilmente a dificuldade de as famílias das mulheres inseridas neste projeto conseguirem se alimentar em quantidade e com a qualidade necessárias, como previsto na Lei de Segurança Alimentar – Lei nº 11.346, cujo Art. 2º diz:

“A alimentação adequada é direito fundamental do ser humano, inerente à dignidade da pessoa humana e indispensável à realização dos direitos consagrados na Constituição Federal, devendo o poder público adotar as políticas e ações que se façam necessárias para promover e garantir a segurança alimentar e nutricional da população”^[11, p.3].

As famílias das mulheres do projeto pertencem à parcela de renda média de 2,4 salários mínimos/mês e 0,85 salário mínimo por pessoa/mês, ou seja, menor do que o limite do CadÚnico. A linha internacional de pobreza (LIP) adotada no Brasil para fins de políticas sociais é a definida pelo Banco Mundial, que estabelece US\$1,90 por pessoa, por dia. No caso do grupo desta pesquisa a média é de US\$8 por pessoa, por dia. Dainto do exposto, o grupo se encontra na linha que o Banco Mundial classifica como vulneráveis (entre 4 a 10 dólares/dia) – não é a pobreza extrema, ou miséria que seria aplicada àquelas pessoas que vivem com menos do 1,90 dólares ao dia – mas sim que são pessoas que se encontram em fragilidade socioeconômica e social.

Segundo Ceratti^[12, p.1]: “Os vulneráveis formam o maior grupo socioeconômico da América Latina atualmente. Em 2013, essa representação era de 38%. No mesmo ano, os pobres representavam 24% da população da América Latina, e a classe média, 35%.”

Neste sentido, é possível inferir que a renda disponível dessas famílias as coloca em risco no que se refere a garantir a segurança alimentar e atender às demais necessidades básicas, considerando o que aponta o DIEESE^[13] sobre a relação do salário mínimo com a satisfação das necessidades básicas¹².

Dentre as mulheres – e suas famílias – que se enquadram no estado de insegurança alimentar aproximadamente 100% delas responderam na entrevista (aplicação do EBIA) que nos últimos 3 meses (janeiro, fevereiro e março/2017), viveram a angústia da incerteza em poder comprar mais alimentos quando o estique doméstico terminasse. O mesmo percentual respondeu que, de fato, a comida em casa terminou antes de a família ter dinheiro para realizar novas compras.

Outra unanimidade se refere ao fato de terem ficado impedidas de obter uma alimentação variada e saudável, em função da falta de dinheiro. Uma delas, D. Olivia, disse que já fazia quase um ano que estava vivendo dos alimentos da cesta básica. A renda familiar vem da filha que mora com os pais e com seu filho pequeno e, das quitandas e artesanatos que a D. Olivia comercializa. O marido autônomo, atua em serviços gerais. Desempregado por motivos de doença, estava afastado e aguardando autorização para perícia na esperança de receber um salário mínimo mensal durante o período de licença. Segundo D. Olivia, o alimento do cotidiano da família era basicamente o disponibilizado na cesta básica, além de alimentos que ganha de familiares, como arroz, feijão, batata doce, mandioca. O pão nunca faltou porque ela o

⁹<http://www.brasil.gov.br/economia-e-emprego/2010/03/cadunico>

¹⁰ Dados da pesquisa da cesta básica do curso de Ciências Econômicas da UNIOESTE – Francisco Beltrão. Disponível em: <http://www.jornalbeltrao.com.br/noticia/266481/cesta-basica-teve-aumento-de-1-11-em-beltrao> [Acesso em 03 nov.2017].

¹¹ Dados da pesquisa da cesta básica do curso de Ciências Econômicas da UNIOESTE – Francisco Beltrão. Disponível em: <https://www.coreconpr.gov.br/wp-content/uploads/2020/05/pfb-convertido.pdf> [Acesso em 11 abr.2020].

¹² “A determinação constitucional estabelece que o salário mínimo deve ser suficiente para suprir as despesas de um trabalhador e de sua família com alimentação, moradia, saúde, educação, vestuário, higiene, transporte, lazer e previdência, o DIEESE estima mensalmente o valor do salário mínimo necessário. Em outubro de 2017, ano do trabalho com as mulheres, o salário mínimo necessário para a manutenção de uma família de quatro pessoas deveria equivaler a R\$3.754,16, ou 4,01 vezes o mínimo de R\$937,00”^[13, p.3]. Em março de 2020, quando escrevemos o presente trabalho, o salário mínimo é de R\$1.045,00, e, segundo o DIEESE ^[14, p.1], o salário mínimo deveria ser de R\$4.366,51, ou 4,18 vezes o mínimo do período para atender às necessidades básicas das famílias brasileiras.

elabora também para o consumo familiar. Mas há carência constante de carne, leite e, não raro, a única alimentação é o almoço. Utilizando de criatividade, ela substituiu o café preto e o leite que faltam pelo chá de ervas que prepara com plantas cultivadas no quintal.

O que se pode concluir em relação ao resultado do EBIA, é que o fator renda interferiu para garantir a segurança alimentar dessas famílias, comprometida pela política econômica brasileira de não centralizar o bem-estar social. Por mais que os programas sociais, como o Bolsa Família, representem um auxílio importantíssimo para as famílias que o recebe – tanto assim, que foi em função dos programas sociais, como o Fome Zero, que o Brasil conseguiu sair do Mapa da Fome em 2014 – mas ainda assim, tais programas representam apenas um auxílio e não algo efetivo e resolutivo a longo prazo.

A Lei de SAN, já citada acima, afirma que “a alimentação adequada é direito fundamental do ser humano, inerente à dignidade da pessoa humana e indispensável à realização dos direitos consagrados na Constituição Federal (...)”. Isso significa dizer que há a necessidade de que o poder público garanta os meios para que isso ocorra. A maneira mais digna para que isso se concretize se dará por meio da equidade social, do acesso à educação, ao trabalho e a renda adequada. Uma família com renda bruta de um salário mínimo ou até mesmo de três salários mínimos não possui condições de viver com dignidade, arcando com os custos de educação, moradia, alimentação, vestuário, etc.

Nesse sentido, as ponderações de Sen^[15], sobre “desenvolvimento como liberdade” ajudam muito no processo de compreensão.

“O desenvolvimento requer que se removam as principais fontes de privação de liberdade: pobreza e tirania, carência de oportunidades econômicas e destruição social sistemática (...). Às vezes, a ausência de liberdades substantivas relaciona-se diretamente com a pobreza econômica, que rouba das pessoas a liberdade de saciar a fome, de obter uma nutrição satisfatória ou remédios para

doenças tratáveis, a oportunidade de vestir-se ou morar de modo apropriado, de ter acesso a água tratada ou saneamento básico”.

Mas há que se destacar que parte das mulheres, 44%, se encontra em segurança alimentar, ou seja, de acordo com o resultado da aplicação do EBIA, embora estejam arroladas como baixa renda, não chegam a passar privações alimentares mais sérias. Em algumas dessas famílias, mais de um adulto trabalha e a soma da renda familiar ultrapassa o salário mínimo, alcançando até mais de dois salários.

Complementações à EBIA – pesquisa qualitativa

A pesquisa qualitativa – neste caso, utilizando de entrevista semiestruturada, permitiu a compreensão mais detalhada e sutil das dinâmicas de funcionamento do grupo estudado. Assim, investigou-se sobre alguns aspectos do cotidiano alimentar das famílias que se referem também a hábitos e práticas alimentares.

A alimentação do cotidiano é pouco diversificada, com presença forte de alimentos processados e calóricos, o que vai ao encontro do que é apresentado na POF (2017-2018)^[16] para o Brasil e o estado do Paraná. A cidade possui presença marcante de descendentes de imigrantes italianos, alemães e, em menor número, poloneses que ocuparam a região vindos do Rio Grande do Sul a partir da década de 1940. A cultura geral, e alimentar, mantém os reflexos das culturas familiares que se mesclaram em função de casamentos e miscigenações culturais. Há consumo frequente da polenta, principalmente no almoço, das massas como lasanha e macarronada, galinhada (arroz cozido ao ponto de risoto com pedaços de frango), mandioca, arroz.

A esse tipo de alimentação, incluindo a dupla feijão e arroz – combinação que reúne 23 aminoácidos essenciais, importante complementação proteica e fibras dietéticas que auxiliam na manutenção e regulação do organismo – é denominada pelas mulheres como sendo a “comida grosseira”, que para elas significa a comida trivial, “a de todo dia” e que tem melhor efeito de

saciedade. A denominação de “comida grosseira” equivale ao que na região Sudeste, em trabalhos citados anteriormente, são considerados como comida de “sustança/forte”.

A cultura gaúcha predomina no município, já que os descendentes de imigrantes europeus vieram do Rio Grande do Sul para ocupar a região a partir de década de 1940, mas já habitavam pelo território algumas etnias indígenas e uma minoria cabocla. Da influência da cultura indígena na região a mandioca, principalmente na forma cozida e frita, é a principal representante. Dentre as entrevistadas, oito delas, 50%, disseram que a mandioca é consumida regularmente nas refeições familiares e que a batata doce substitui a mandioca. Mas isso não significa que o arroz é substituído por esses dois alimentos. Eles são consumidos quase sempre concomitantemente. O arroz acompanhado de feijão faz parte do hábito alimentar da totalidade dessas famílias; 100% delas disseram que seu consumo é diário no almoço (média de consumo nos cinco dias da semana), e quase sempre é repetido no jantar.

Os resultados referentes ao consumo de arroz e feijão pelas famílias é interessante porque pelos dados da POF (2017-2018)^[17], o consumo de ambos os alimentos sofreu redução nos lares brasileiros, e isso se revelou também para o Paraná, apresentando o arroz uma queda de consumo de 48% desde a POF (2002-2003)^[14], e de feijão uma queda de 50,54%. A pesquisa demonstrou um ligeiro aumento no consumo de frutas e a estagnação no consumo de verduras e hortaliças.

No presente estudo pôde-se verificar que em quase 100% das famílias há também o consumo frequente de embutidos, mais precisamente o salame artesanal. Seu consumo é habitual tanto no café da manhã quanto no almoço, lanche e jantar. Embora seja um alimento que faz parte da culinária regional, cabe salientar que as transformações que este alimento sofreu nos últimos anos não passa despercebido pelo paladar de algumas das mulheres do grupo, que observam que esses produtos não possuem as mesmas características sensoriais dos que consumiam na infância, a que elas se referem como o “verdadeiro salame colonial”. Chegaram a comparar os salames artesanais atuais com a mortadela e a classificar como “esquisito” e que não

é possível comer de forma frita como era comum quando moravam no sítio, pois ele “fica duro e seco”.

Importante destacar que o consumo constante de embutidos pode representar risco à saúde, pois trata-se de um alimento rico em gordura saturada. Além disso, esses produtos possuem como ingredientes o nitrito e o nitrato, que segundo Brasil ^[18, p.72]:

Interagem com alguns substratos da alimentação, como as aminas e amidas, produzindo nitrosamina no trato gastrointestinal. Tais características conferem aos embutidos um potencial cancerígeno, que pode ser potencializado por sua associação com alimentação inadequada, sedentarismo, consumo excessivo de álcool, tabagismo e estresse.

Já o consumo de carne se restringe, em média, a duas vezes na semana e, praticamente todas as entrevistadas disseram que o domingo é o dia de consumo quase obrigatório desse alimento, mais precisamente a carne assada, ainda que seja em pequena quantidade. É um aspecto cultural na região as famílias se reunirem em torno do churrasco aos domingos, acompanhado de maionese ou pão com salada. Domingo também “*é dia de receber visita para almoçar*”, o custo do churrasco é dividido entre as pessoas que participam. Apesar de serem famílias de baixa renda com restrições no orçamento doméstico o peso cultural do churrasco de domingo é o que predomina, sinalizando o quanto a cultura pode ser definidora de hábitos alimentares em muitas situações, inclusive em casos de restrição financeira.

Isso muito se relaciona com o que Sahllins^[19] defende sobre a predominância da razão cultural em nossos hábitos alimentares. O churrasco neste caso, fala da fartura, ou do desejo por ela numa situação de limitação de renda. O churrasco de domingo, que é acompanhado de cerveja e refrigerante tem um caráter de manifestação festiva; o desejo de que, pelo menos, em um dia da semana seja possível esquecer das dificuldades sociais e econômicas pelas quais passam.

Os dados da entrevista apontaram que o ovo não é um alimento consumido com muita frequência. Apenas quatro mulheres, 25%, disseram recorrer ao ovo para substituir a carne, ele é mais utilizado como ingrediente na composição de produtos de confeitaria, sobremesas, como por exemplo, na elaboração de bolos e cucas; esta última, considerada também uma iguaria da culinária local, considerando o grande número de descendentes de alemães que habitam a região.

O baixo consumo de ovos por essas famílias aparentemente possui uma razão cultural que merece ser melhor investigada em outra pesquisa, considerando seu baixo preço e seu significativo valor proteico. Segundo a ABPA – Associação Brasileira de Proteína Animal¹³, o consumo *per capita*/ano de ovos no Brasil em 2015 foi de 192. E, segundo os dados da POF (2017-2018), o consumo de ovos vem subindo no Brasil e inclusive no Paraná, que pulou de 0,005 kg (POF 2002-2003) para 3,39 nesta última POF.

A chimia – um doce pastoso elaborado a partir da polpa de frutas e açúcar em proporções similares, é outra iguaria regional atrelada à cultura alemã (*Schmier*). É o doce mais presente no cotidiano alimentar das famílias entrevistadas. Junto com a cuca, o churrasco e a polenta, são alimentos que podem exemplificar como a miscigenação cultural foi forte nessa região. Os quatro alimentos são consumidos pelas famílias independentes de herança étnica familiar, demonstrando a existência de um multiculturalismo alimentar. A principal sobremesa aos domingos é “a cuca besuntada de chimia”. Dentre as mulheres entrevistadas, quase todas sabem elaborar esse doce. Elas também citaram o seu consumo como esporádica substituição à manteiga e a margarina no café da manhã. É um alimento curinga que está na mesa no café da manhã, no almoço, no jantar e no churrasco de domingo.

No que se refere ao leite e derivados, seu consumo foi citado por 6 mulheres, 38%, e em quase todas as famílias, seu consumo é feito pelas crianças na mistura com achocolatado ou café, nunca puro. O consumo de queijo foi apontado por apenas quatro mulheres, 25%, e a manteiga por

apenas duas, 13%. Chamou a atenção o baixíssimo consumo de nata, apenas uma entrevistada relatou sua presença eventual no café da manhã. A nata é um alimento peculiar na culinária da região, tanto assim que há uma variedade de marcas oriundas de laticínios regionais disponibilizadas nas gôndolas dos supermercados. Há também, disponível em quase todas as padarias, as cucas recheadas com nata, além dos demais recheios tradicionais da culinária regional. A explicação pode estar no fato de ser um alimento de preço mais elevado, assim como a manteiga e não havendo a possibilidade de produzi-la em casa, já que é necessário o leite com alto teor de gordura para fabricá-la, inviabilizado a partir do leite “longa vida”, que é o caso do tipo de leite consumido nas famílias das seis mulheres.

Outra explicação pode estar no temor em relação ao consumo de gordura. Uma das participantes, dona Olga, relatou que, mesmo depois de casar e mudar para a cidade, o pote de nata era “sagrado”, mas que deixou de consumi-la pelo excesso de gordura, como mostra trecho de seu depoimento:

“[...] eu era uma que casei, morava na cidade, mas o meu pote era sagrado... eu não tomava café sem colocar a nata em cima do pão... de repente eu tive que cortar, não como mais...se eu comer um pedacinho de pão com nata, parece que aquela gordura assim na garganta...eu não consigo mais, eu não posso mais comer... e é gostosa né? Eu acho assim que é bastante gordura também né?”

O depoimento de dona Olga fala de um tempo passado – conectado a práticas tradicionais de consumo, e o tempo atual – conectado às transformações alimentares, sentidas por ela como sendo necessárias. No seu caso, a preocupação é o consumo de gordura animal. Fala de um tempo de recém-casada, jovem, e que se sentia saudável o suficiente para consumir a nata sem culpa e ansiedade, diferentemente do que vivencia na sua faixa etária atual que a faz relacionar boa saúde com uma maior necessidade de controle alimentar.

Não são poucas as divulgações na mídia, e até em programas semanais de televisão,

¹³ <http://abpa-br.com.br> [Acesso em 2019 nov 12].

“demonizando” alguns alimentos, de acordo com as pesquisas apontadas no momento, nem sempre conclusivas. A gordura animal é uma dessas vilãs, seja na carne, seja no leite e derivados. Tais informações podem confundir os consumidores, incluindo aqueles que embora não possuam restrição alimentar por motivos de saúde, que acabam por optar em abandonar o consumo, quando poderiam apenas reduzi-lo.

Apesar de não se tratar da gordura, mas da dúvida alimentar sobre o consumo do leite, Dona Clarice, apresentou um exemplo que sinaliza como algumas informações de especialistas, apresentadas fora de contexto em programas de televisão, podem gerar angústia alimentar no consumidor:

“Eu ouvi um médico esses dias falando do leite de vaca, ele disse que é muito ruim para a saúde. Ele disse que o leite de vaca só tem cálcio, não tem magnésio, o cálcio é bom, mas só ele não faz bem, precisa do magnésio junto. Pelo que ele explicou é um bicho de sete cabeça tomar leite de vaca”.

Por outro lado, a margarina é amplamente consumida nas famílias, em 12 (75%) delas. As margarinas são produtos de origem vegetal, tendo como matéria prima básica óleos vegetais que sofrem modificações a partir de processos químicos com objetivos tecnológicos, como por exemplo, a hidrogenação e ou a interesterificação (método mais atual) para transformar óleo em gordura (sólida). No caso das mulheres entrevistadas a explicação para o elevado consumo de margarina está efetivamente relacionada ao baixo custo do produto.

A respeito do consumo de vegetais, a pesquisa apontou serem frequentes na maioria das famílias, porém pouco diversificados. Geralmente um tipo de hortaliça e um tipo de legume por refeição, porém os legumes são consumidos de forma diversificadas em sopas, hábito alimentar para o jantar, sobretudo em dias frios.

Entre as famílias das entrevistadas, dez delas, 63%, consomem algum tipo de hortaliça sete dias na semana e há duas delas, 13%, que

consomem no máximo duas vezes por semana. As hortaliças mais consumidas são alface, couve e rúcula e como “tempero” – termo usado por elas, as mais comuns são a salsa, o alho e a cebola de folha. Os legumes são consumidos em sete dias da semana por cinco famílias, 31%, e a mesma quantidade consome no máximo duas vezes por semana. O que as mulheres representam como legumes é cenoura, batata inglesa, beterraba, abobrinha. Dentre as frutas, a banana e a laranja se destacam.

Em nove famílias algum tipo de fruta é consumido nos sete dias da semana. Apesar de a banana ser a prioritária no consumo, a sazonalidade de algumas frutas amplia seu consumo. É o caso da bergamota, que é culturalmente uma fruta muito apreciada, assim como o pinhão (semente), cada uma delas em seu período produtivo. A maior parte das famílias, 81%, possui horta nos quintais, ainda que a maioria seja de hortas pequenas, já que os quintais são exíguos. O principal cultivo é de cheiro verde, como salsa, cebolinha, hortelã e manjeriço.

A aquisição dos alimentos se dá principalmente nos supermercados, a feira foi relatada como local de compra por apenas 25% das mulheres. O principal motivo é que as feiras estão localizadas longe do local onde residem. No entanto, a compra feita de verdureiros, que passam de casa em casa, foi relatada por 63% das mulheres. Isso aponta como o ambiente alimentar influencia no momento das escolhas de onde comprar e o que comprar. O preço foi relatado por elas como decisivo no momento da compra. Algumas delas disseram fazer a compra de alimentos uma vez por mês no supermercado, e que alimentos perecíveis como frutas e verduras são comprados conforme a disponibilidade financeira.

As mulheres do projeto e as questões de corporeidade e saúde

O cálculo do IMC – índice de massa corpórea, das mulheres que responderam à pesquisa EBIA e à entrevista, nos permite tecer algumas observações. Dentre as entrevistadas, 25%, encontram-se em sobrepeso; 38%, em algum grau de obesidade e apenas 6%, abaixo do peso, neste caso, uma delas. O restante, 31%, apresentou peso considerado normal (eutrofia).

A maior porcentagem entre sobrepeso e obesidade se enquadra na realidade da América Latina, cujos dados de sobrepeso e obesidade foram divulgados recentemente no relatório da ONU/OPA “Panorama da Segurança Alimentar e Nutricional na América Latina e Caribe, 2017^[20], p.17”, onde aponta a obesidade em 24% das mulheres adultas no Brasil e 17,1 % dos homens. Os índices de sobrepeso e obesidade têm aumentado de forma preocupante nas últimas décadas. É importante observar que o sobrepeso, muitas vezes, está relacionado com o consumo de alimentos com alta densidade energética e pouco valor nutricional.

Há ainda que considerar o fato de que pessoas que sofrem restrições – em quantidade e qualidade – em sua alimentação, como apontado pela pesquisa EBIA no projeto, podem desenvolver transtornos alimentares e metabólicos que favorecem o aparecimento do sobrepeso e obesidade. No entanto, é importante destacar que quadros de transtornos e problemas associados a obesidade estão presentes tanto em todas as classes sociais, não é uma prerrogativa de populações pobres.

Embora o baixo custo da maior parte desses alimentos seja um fator importante na sua adoção, como informado por algumas das entrevistadas, o fator preço e maior durabilidade do produto ultraprocessado não pode ser apontado como único motivo de consumo. Conforme reflexões importantes de Barbosa; Campbell^[21], as escolhas de consumo, inclusive alimentar, podem estar associadas ao desejo experimental, mas também ao processo de construção da identidade. Sendo assim, o consumo de bens e produtos, na sociedade contemporânea, “um processo social que diz respeito à múltiplas formas de provisão de bens e serviços, bem como de acesso a eles”^[21].

Corroborando com os dados encontrados no grupo de mulheres em relação aos percentuais de sobrepeso e obesidade, o Brasil vem enfrentando um aumento cada vez mais expressivo deste quadro de saúde que tem uma relação direta com a aquisição e consumo de alimentos processados e ultraprocessados.

A Pesquisa de Orçamentos Familiares realizada pelo IBGE em 2008/09^[22] aponta

aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade no Brasil, atingindo os valores de aproximadamente 49% (sobrepeso) e 15% (obesidade) da população. Houve, ao longo de 34 anos, um aumento de sobrepeso de três vezes para homens e duas para mulheres. Outros dados de pesquisa publicados pelo Ministério da Saúde, reafirmam este aumento. A pesquisa VIGITEL^[23] aponta que a obesidade no País cresceu 60% em dez anos (de 11,8% em 2006 para 19,8% em 2018), sendo que a prevalência entre as mulheres apresentou um índice ligeiramente maior: 20,7% em relação aos homens: 18,7%. A POF 2017/2018^[16], deixa a desejar no que tange a essa discussão.

Na presente pesquisa, a análise dos dados antropométricos coletados, permitiu verificar que uma grande parcela das participantes relatou ter ganhado peso após as gestações, e posteriormente ao casamento, sendo que o aumento de peso foi gradual ao longo dos anos. Referiram sentir-se mal com o corpo atual, apresentando alguns problemas de saúde. Dentre as mulheres, 50% não praticavam nenhum tipo atividade física, fator este que pode ter contribuído para o ganho de peso ao longo dos anos. Ao analisar o consumo de frutas, 43,75% delas consumiam apenas uma a três vezes na semana, e, apenas 44% das avaliadas, consumiam legumes cinco ou mais vezes na semana. Já os produtos ultraprocessados fazem parte da alimentação de 63% das participantes.

Tais dados coincidem com o que foi observado pela pesquisa VIGITEL^[23]: “Forte aliado na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, o consumo de frutas e hortaliças está sendo deixado de lado por uma boa parte dos brasileiros”. Melhorar as condições alimentares da população em vulnerabilidade social é uma das estratégias para a América Latina e Caribe preconizadas pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura – FAO^[24]:

“Combater essa realidade implica em adotar sistemas alimentares saudáveis e sustentáveis que unam agricultura, alimentação, nutrição e saúde. É necessário fomentar a produção sustentável de alimentos frescos, seguros e nutritivos, garantir a oferta, a diversidade e o acesso, principalmente da

população mais vulnerável. Isso deve ser complementado com educação nutricional e advertências para os consumidores sobre a composição nutricional dos alimentos ricos em açúcar, gordura e sal”.

A análise da pesquisa permitiu constatar um consumo *per capita* de sal de 11,3g de sal dia, superior ao dobro recomendado para esta população. Ao analisar o consumo de açúcar *per capita* este ficou em 40g/dia sem considerar sua presença nos alimentos, sobretudo, nos industrializados que contém altas quantidades desse produto. Assim, o consumo do grupo já atinge os 75% da recomendação, devendo ultrapassá-la, o que pode contribuir para o ganho de peso e a manifestação de algumas doenças crônicas não transmissíveis como diabetes e hipertensão.

Uma das participantes, Dona Solange, relatou a angústia vivenciada com relação ao seu peso e o desejo de emagrecer. Sua fala deixou transparecer a ansiedade que afeta a relação com a comida, e como as preocupações de uma vida sem muitas certezas, faz com que queira aproveitar o momento:

“Eu pensei que eu tenho que diminuir mais a comida, por causa que eu tenho depressão psicológica da cabeça, daí eu tenho que comer, comer e a barriga não enche, pode comer bastante, pode comer dois, três pratos e parece que eu quero mais. Fui me pesar daí eu engordei dois quilos, em vez de eu baixar, ainda aumentei. Aí meus parentes, meus irmãos, falam assim “você está comendo demais” eu falo “ah, eu vou comer tudo que tiver de bom, porque eu não sei o dia que vou morrer...”

Foi interessante observar, porém, que algumas mulheres lidam com as questões do corpo de maneira mais leve e bem-humorada, sobretudo, as mais velhas não levam muito a sério o aspecto estético, mas sim aqueles que se referem à saúde e a qualidade de vida. Esse corpo que fala através de dores e desconfortos e que necessita ser silenciado em prol do bem-estar ficou evidenciado em alguns

relatos durante os encontros. As mudanças percebidas no corpo com o avanço da idade e os problemas de saúde são as principais preocupações, no que se refere à corporeidade, dessas mulheres.

CONCLUSÃO

Neste artigo são apresentadas apenas alguns dados obtidos pela aplicação da EBIA e pela pesquisa qualitativa. O projeto foi um espaço de reflexão, de troca e [re]significação da alimentação, não só para as mulheres participantes do projeto, mas também para a equipe técnica, que se propôs à troca e à construção compartilhada do conhecimento.

O percurso deste projeto traduz a importância da junção pesquisa-extensão para atuar em ações sociais de segurança e educação alimentar e nutricional. Durante o desenvolvimento do projeto foi possível identificar algumas mudanças nos hábitos alimentares das mulheres, no entanto, há a percepção de que as mudanças acontecem de forma gradual e que cada pessoa leva um tempo diferente para sentir-se preparada para mudar.

A equipe do projeto compreende a educação alimentar e nutricional como uma ferramenta de promoção de hábitos alimentares saudáveis, entendendo que para que o indivíduo possa fazer escolhas alimentares mais adequadas é necessário também um ambiente alimentar saudável. Não se pode colocar toda a responsabilidade apenas nas decisões individuais, por isso é de extrema importância que políticas públicas continuem sendo criadas e implementadas para que todo o sistema alimentar promova a segurança alimentar e nutricional.

Destaca-se, ainda, a necessidade de associar melhoria de renda e acesso a políticas de segurança alimentar e nutricional ao contexto da educação alimentar. O Brasil é signatário da Agenda 2030, que cujos objetivos (objetivos do desenvolvimento sustentável – ODS), entre outros, estão os de acabar com a pobreza em todas as suas formas, em todos os lugares; acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhoria da nutrição e promover a agricultura sustentável; assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades. Tais objetivos

coincidem com o preconizado no Direito Humano à Alimentação Adequada – DHAA, e na Constituição Brasileira.

Ao se observar o custo da cesta básica tanto do município onde a pesquisa foi realizada quanto da maioria dos municípios brasileiros, e comparar com o valor necessários do salário mínimo para que as famílias vivam com dignidade mínima e em segurança alimentar, percebe-se que o Brasil está muito distante de alcançar os ODS citados acima. Tal situação permite e instiga a refletir ainda mais na atualidade da discussão de Josué de Castro sobre a relação fome, desnutrição, insegurança alimentar e renda e injustiça social.

AGRADECIMENTOS

Às mulheres que muito interessadamente participaram do projeto; às estudantes de Nutrição pelo trabalho desempenhado em um dos encontros.

REFERÊNCIAS

- [1] Martins JS. A sociabilidade do homem simples: cotidiano e história na modernidade anômala. São Paulo: Contexto; 2012.
- [2] Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.
- [3] Brandão CR. Plantar, colher e comer: um estudo sobre o campesinato goiano. Rio de Janeiro: Edições Graal; 1981.
- [4] Zaluar A. As mulheres e a direção do consumo doméstico (estudo de papéis familiares nas classes populares urbanas). In: Almeida MSK, Arantes AA, Brandão CR, Corrêa M, Feldmann-Bianco B, Stolcke V, Zaluar A. (Orgs.). Colcha de retalhos: estudos sobre a família no Brasil. São Paulo: Brasiliense; 1982. p. 159-182.
- [5] Lima RS. Cultura alimentar no contexto do sistema familiar rural contemporâneo na Zona da Mata de Minas Gerais. Estudos Sociedade e Agricultura [Internet]. 2017 [Acesso em 2020 fev 22]; 25(3). Disponível em: https://revistaesa.com/ojs/index.php/esa/article/view/ESA25-3_02_cultura_alimentar
- [6] Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Cidades. Estimativa do panorama populacional. Francisco Beltrão 2019 [Internet]. Rio de Janeiro; 2019 [Acesso em 2020 fev 23]. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/pr/francisco-beltrao/panorama>
- [7] Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília: MDS; 2012.
- [8] Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretaria de Avaliação e Gestão de Informação. Escala Brasileira de Insegurança Alimentar, EBIA: análise psicométrica de uma dimensão da Segurança Alimentar e Nutricional. Estudo Técnico nº 1/2014 [Internet]. Brasília; 2014 [Acesso em 2020 fev 22]. Disponível em: <https://fpabramo.org.br/acervosocial/wp-content/uploads/sites/7/2017/08/328.pdf>
- [9] Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo Agropecuário. Pesquisa de Orçamento Familiar 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil [Internet]. Rio de Janeiro; 2010 [Acesso em 2019 nov 12]. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv50063.pdf>
- [10] Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de Amostra por Domicílio 2014. Pesquisa Suplementar de Segurança Alimentar; PNAD 2013 [Internet]. Rio de Janeiro; 2014 [Acesso em 2020 abr 27]. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br>
- [11] Brasil. Lei de Segurança Alimentar e Nutricional/Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006 [Internet]. Brasília; 2006 [Acesso em 2019 nov 04]. Disponível em: <http://www4.planalto.gov.br/consea/conferencia/documentos/lei-de-seguranca-alimentar-e-nutricional>
- [12] Ceratti MK. Os ‘vulneráveis’ da América Latina, mais perto da classe média do que da pobreza. Banco Mundial. Reportagem 26/01/2016 [Internet]. Washington, DC; 2016 [Acesso em 2019 nov 12]. Disponível em: <https://www.worldbank.org/pt/news/feature/2016/01/29/vulnerables-latinoamerica-mas-cerca-clase-media-pobreza>
- [13] Departamento Intersindical de Estatística e Dados Socioeconômicos. Custo da cesta básica tem comportamento diversificado em outubro. Nota à imprensa [Internet]. São Paulo; 2017 [Acesso em 2020 abr 27]. Disponível em: <https://www.dieese.org.br/analisecestabasca>
- [14] Departamento Intersindical de Estatística e Dados Socioeconômicos. Custo da cesta básica aumenta em 10 capitais. Nota à imprensa [Internet]. São Paulo; ;2020 [Acesso em 2020 abr 27]. Disponível em: <https://www.dieese.org.br/analisecestabasca>
- [15] Sen A. Desenvolvimento como liberdade. São Paulo: Companhia das Letras; 2000.
- [16] Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo Agropecuário. Pesquisa de Orçamento Familiar 2017-2018: primeiros resultados [Internet]. Rio de Janeiro; 2019 [Acesso em 2020 abr 07]. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101670.pdf>

[17] Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo Agropecuário. Pesquisa de Orçamento Familiar 2002-2003 [Internet]. Rio de Janeiro; 2004 [Acesso em 2020 abr 07]. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br>

[18] Brasil. Ministério da Saúde. Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: material de apoio para profissionais de saúde [Internet]. Brasília; 2016 [Acesso em 2020 jul 07]. Disponível em: <https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes>

[19] Sahlins M. Cultura e razão prática. Rio de Janeiro: Zahar; 2003.

[20] FAO y OPS. Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en America Latina y el Caribe [Internet]. Santiago de Chile; 2017 [Acesso em 2020 abr 26] Disponível em: <http://www.fao.org/3/a-i7914s.pdf>

[21] Barbosa L, Campbell C. O estudo no consumo nas ciências sociais contemporâneas. In: Campbell C, Barbosa L. Cultura, consumo e identidade. Rio de Janeiro: FGV; 2013. p. 21-44.

[22] Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo Agropecuário. Pesquisa de Orçamento Familiar 2008-2009 [Internet]. Rio de Janeiro: IBGE; 2010 [Acesso em 2020 abr 07]. Disponível em: http://www.saude.df.gov.br/wp-content/uploads/2018/08/PNAD_2008-2009.pdf

[23] Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. Vigitel Brasil 2018 [Internet]. Brasília; 2019 [Acesso em 2020 mar 27]. Disponível em: <http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2019/julho/25/vigitel-brasil-2018.pdf>

[24] Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura/Brasil. Escritório Regional da FAO para a América Latina e Caribe. Sobrepeso e obesidade aumentam no Brasil; relatório da FAO e OPAS [Internet]. Roma; 2019 [Acesso em 2019 out 05]. Disponível em: <http://www.fao.org/americas>