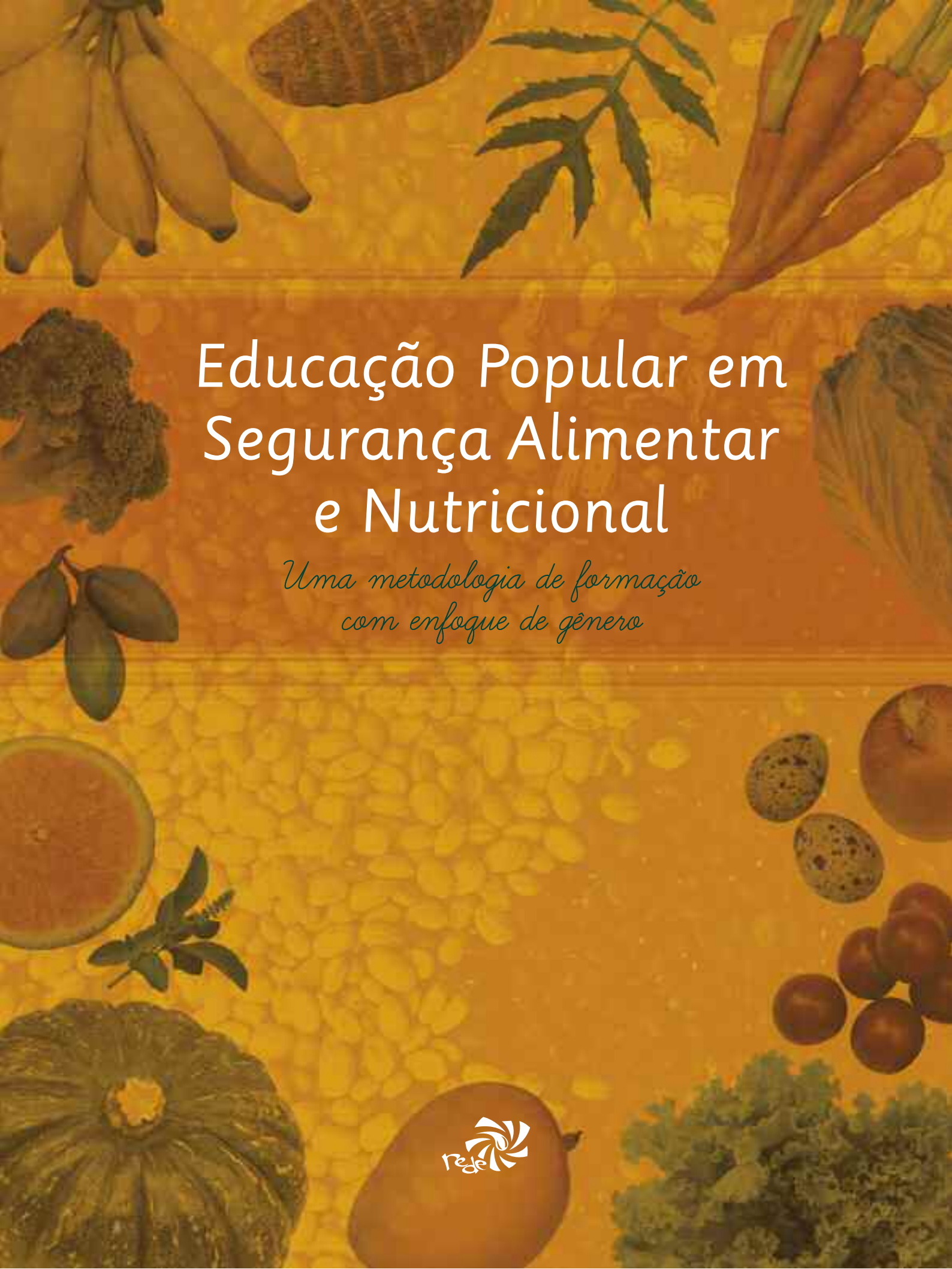




Educação Popular em Segurança Alimentar e Nutricional

*Uma metodologia de formação
com enfoque de gênero*



Educação Popular em Segurança Alimentar e Nutricional

*Uma metodologia de formação
com enfoque de gênero*

CRÉDITOS

Coordenação Metodológica das Oficinas: Rodica Weitzman

Coordenação Editorial: Marcelo Almeida

Elaboração dos Textos de Apoio: Rodica Weitzman

Revisão: Ana Emília de Carvalho

Projeto Gráfico e Diagramação: Sylvia Vartuli

Fotos: Arquivo REDE

Ilustração: Gabriela Guerra

Colaboração: Ana Lúcia Ferreira Ribeiro, Ana Lúcia Pessoa França Mungai, Beatriz Leandro de Carvalho, Cláudia Regina Lopes, Daniela Baeta, Daniela Almeida, Edmar Gadelha, Fátima Oliveira, Érika Simões Lima, Jaqueline Evangelista Dias, Márcia Regina Eusébio Pinto, Naiara de Souza Lages e Rosely Carlos Augusto

Realização:

Rede de Intercâmbio de Tecnologias Alternativas (REDE)

Apoio:

MISEREOR – (Agência de Cooperação Alemã)

EED – Evangelischer Entwicklungsdienst (Agência de Cooperação Alemã)

CESE – Coordenadoria Ecumênica de Serviço

IMS – Instituto Marista de Solidariedade

PPIGRE – Programa de Promoção da Igualdade de Gênero, Raça e Etnia – Ministério do Desenvolvimento Agrário

CONSEA-MG – Conselho de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável de Minas Gerais

E24 Educação popular em segurança alimentar e nutricional: uma metodologia de formação com enfoque de gênero / coordenação de Rodica Weitzman; ilustrações de Gabriela Guerra. — Belo Horizonte: Rede de Intercâmbio de Tecnologias Alternativas, 2008. 232p.: il.; 28cm.

ISBN: 978-85-98916-04-0

1. Segurança Alimentar e Nutricional. 2. Educação Popular. 3. Relações Sociais de Gênero. I. Weitzman, Rodica. II. Guerra, Gabriela. II. Título.

CDD: 363.8

É permitida a reprodução total ou parcial desta obra, desde que citada a fonte.

Pedidos:

REDE – Rede de Intercâmbio de Tecnologias Alternativas

Rua Tamboril, 248 – Bairro Concórdia – CEP 31.110-640 – Belo Horizonte – MG

Tel.: (31) 3421-4172 – sítio: www.rede-mg.org.br – e-mail: rede-mg@rede-mg.org.br

Este livro é dedicado aos(as) educadores(as) comunitários(as) das regiões Leste e Nordeste de Belo Horizonte que, por meio de sua percepção, sensibilidade e “escuta ativa”, têm conseguido desenvolver um olhar diferenciado sobre a realidade de suas comunidades para, a partir daí, criarem novas estratégias de organização e luta.

Agradecimentos

Agradecemos a todas as pessoas que participaram, no período de 2001 a 2002, do Programa de Formação de Educadores(as) Comunitários(as) em Segurança Alimentar e Nutricional, especialmente a: Adriane Cristina Silva, Beatriz Ferreira Leite, Braulino Alves Barbosa, Christiane Vieira dos Santos, Ednea da Cruz Monção Batista, Elisângela Pires Batista, Fernanda Antônia Cândido, Helena Conceição Barreto, Iranildes Pereira da Silva, Janete de Nascimento Caldeira, Jaqueline Samuel de Oliveira Silva, Luzia Pereira Ângelo, Patrícia Ribeiro da Silva, Renilda Maria Profeta, Suely Rodrigues Mota, Silvia Cristina Vitorino, Terezinha Ferreira Neves, Valéria de Oliveira Gonçalves e Vanilza Gomes Silva.

Às entidades integrantes da Rede Local de Desenvolvimento do Alto Vera Cruz, Granja de Freitas e Taquaril, que ajudaram na implementação do Programa de Formação de Educadores(as) Comunitários(as) em Segurança Alimentar e Nutricional, como o Movimento do Graal – Projeto Centro da Mulher; os Centros de Saúde Novo Horizonte, Taquaril e Alto Vera Cruz; o Centro de Apoio Comunitário do Alto Vera Cruz (CAC- AVC); e o Centro Cultural Alto Vera Cruz.

Aos educadores e educadoras que, atualmente, experimentam e recriam metodologias de formação nas suas comunidades, contribuindo para a construção de novos conhecimentos relacionados à segurança alimentar e nutricional e à agricultura urbana: Antônia Mendes Ferreira, Aparecida de Arruda (Tantinha), Conceição Viana, Fernando Luiz Vieira, Jaqueline de Sousa Martins Silva, Kênia Pereira Ângelo, Luzia Pereira Ângelo, Maria da Conceição Silva (Mariinha), Marlete Aparecida Coelho, Natália Sampaio de Lima, Rosemir Inácio Batista dos Santos, Simião Leão e Valéria de Oliveira Gonçalves.



Prefácio

É com grande satisfação que o CONSEA-MG apóia a publicação “Educação Popular em Segurança Alimentar e Nutricional: uma metodologia de formação com enfoque de gênero”, este subsídio tão importante e necessário para as lideranças, educadores(as), conselheiros(as) e agentes comunitários em segurança alimentar e nutricional sustentável. Esta publicação reflete a realização prática de duas das atribuições do CONSEA-MG, previstas na Lei Estadual 15.982, que são:

- a) incentivar parcerias que garantam a mobilização e racionalização dos recursos disponíveis;
- b) coordenar e promover campanhas de educação alimentar e de formação da opinião pública sobre o direito humano à alimentação adequada.

Ao apoiar esta publicação, o CONSEA-MG quer contribuir para que os(as) agentes envolvidos na discussão de segurança alimentar e nutricional sustentável possam expandir o seu conhecimento e promover atuação mais efetiva, a fim de possibilitar transformações sociais que resultem em ações e políticas públicas de segurança alimentar e nutricional da população.

O CONSEA-MG aposta na divulgação da experiência da Rede de Intercâmbio de Tecnologias Alternativas com metodologias participativas, por ver nesta experiência um alinhamento claro e direto com os objetivos e a prática do próprio Conselho. Estar associado a esse tipo de iniciativa reforça a importância e o imprescindível papel de conscientização política, capacitação e aprofundamento teórico de temas relevantes à nossa prática.

Como uma das instituições que integra a representação da sociedade civil no Conselho, a REDE tem se preocupado em difundir os princípios da segurança alimentar e nutricional sustentável, tanto em sua prática, quanto em suas publicações de formação e capacitação de lideranças, como é o caso desta.

Estamos convictos de que partilhar a experiência aqui presente pode contribuir enormemente para aglutinar mais forças e produzir mais frutos positivos pensados e realizados pelas instituições da sociedade civil e dos governos, com fundamental participação de todos e todas.

D. Mauro Morelli
Presidente do CONSEA-MG



Sumário

Apresentação	14
Introdução	17
Construção de uma metodologia de formação em segurança alimentar e nutricional	21
 PARTE I: Oficinas	
1. Oficina “Eu – Nós”	41
2. Oficina “Metodologias participativas de educação popular”	47
3. Oficina “O processo de saúde e doença”	57
4. Oficina “Recursos locais para saúde”	73
5. Oficina “De onde vêm os alimentos que consumimos?”	77
6. Oficina “A prática da agricultura urbana”	83
7. Oficina “Mudanças nos hábitos alimentares ao longo dos anos”	89
8. Oficina “Entendendo os papéis dos homens e das mulheres no dia-a-dia”	95
9. Oficina “Qualidade dos alimentos”	103
10. Oficina “Valor nutricional dos alimentos”	115
11. Oficina “Doenças da falta e do excesso”	125
12. Oficina “Como grandes empresas influenciam o nosso hábito alimentar”	135
13. Oficina “Construindo nosso conceito de Segurança Alimentar e Nutricional”	145
14. Oficina “Como realizar um trabalho educativo sobre Segurança Alimentar e Nutricional?”	155
 PARTE II: Textos de Apoio	
15. A segurança alimentar e nutricional no contexto dos movimentos sociais	169
16. Enfoque de gênero na construção de metodologias participativas de educação popular e políticas públicas	193
17. A abordagem de saúde e doença nos processos de formação	211
18. Informações básicas sobre nutrição e alimentação	221



Apresentação

Vive dentro de mim a mulher cozinheira.

Pimenta e cebola.

Quitute bem feito.

Panela de barro. Taipa de lenha.

Cozinha antiga toda pretinha.

Bem cacheada de picumã.

Pedra pontuda.

Cumbuco de côco.

Pisando alho-sal.

Cora Coralina

Depois dos cadernos “Gênero, Agroecologia e Segurança Alimentar: interfaces temáticas na prática das organizações sociais” e “O Enfoque de Gênero nos Processos de Monitoramento dos Projetos Sociais”¹ esta nova publicação, “Educação Popular em Segurança Alimentar e Nutricional: uma metodologia de formação com enfoque de gênero”, reafirma a atualidade e importância dos temas aqui tratados – segurança alimentar, agroecologia, saúde e gênero – e o avanço nas metodologias de formação e organização que têm como princípios a participação, a democracia e as relações sociais eqüitativas de gênero.

Como psicóloga social e membro do Conselho Diretor da REDE, destacarei nesta apresentação alguns pontos que julgo fundamentais na concepção metodológica desenvolvida na experiência aqui relatada.

As bases teóricas da proposta metodológica apresentada nesta publicação estão, por um lado, na concepção das metodologias participativas da Educação Popular, desenvolvidas nos “círculos de cultura” de Paulo Freire, a partir da década de 1950, no Brasil. Por outro lado, no campo da Psicologia Social, suas bases teóricas são encontradas na prática da pesquisa-ação e na teoria dos pequenos grupos, como o “grupo operativo”, e na teoria da “dinâmica de grupo” de Kurt Lewin.

¹ Estes cadernos foram publicados pelo Grupo de Trabalho em Gênero e Agroecologia – uma articulação de organizações não-governamentais que atuam em Minas Gerais e Sul da Bahia, entre elas a Rede de Intercâmbio de Tecnologias Alternativas.

A metodologia relatada consiste numa sequência coerente e construtivista de Oficinas, que são orientadas por temas geradores. Os temas geradores, a exemplo do que propôs Paulo Freire (1980) nos “círculos de cultura”, são temas que mobilizam o grupo, porque se relacionam à sua experiência, tocam nos conflitos e nas possibilidades e aguçam o desejo de participação e troca.

O conceito de Oficina faz referência a um lugar de trabalho coletivo e a uma experiência de atividade realizada num encontro de pessoas, no qual se procurará construir, juntos, uma vivência coletiva e um saber. A aprendizagem vivencial ocorre quando uma pessoa se envolve integralmente em uma atividade, analisa-a criticamente, elabora um saber e aplica seus resultados. Faz parte das características deste processo: a preocupação em garantir a participação constante de todos os membros do grupo; a problematização; a alternância entre plenária e trabalho em grupo; a avaliação contínua; a criação de clima adequado; e a documentação.

Na esteira do “grupo operativo” e do “círculo de cultura”, a Oficina pretende realizar um trabalho de elaboração sobre a inter-relação entre cultura e subjetividade, suas representações, ideologias, atitudes e comportamentos. Dessa forma, como nos diz Afonso (2002)², a Oficina tem uma “dimensão ou potencialidade terapêutica”, na medida em que facilita o *insight*, a reflexão, a percepção de si e de seu contexto. Na medida em que deslancha um processo de aprendizagem, a partir da reflexão sobre a experiência, a Oficina também possui uma “dimensão ou potencialidade pedagógica”, possibilitando uma elaboração do conhecimento desenvolvido sobre o mundo e do sujeito no mundo, portanto, sobre si mesmo. Dentro dessa fundamentação teórica, pode-se esclarecer que o que chamamos de elaboração na Oficina corresponde ao conceito de aprendizagem no “grupo operativo”, à leitura do mundo em Paulo Freire.

Na sua dimensão pedagógica, a Oficina é um espaço para fazer circular a palavra social, onde a informação deve ser trazida não como uma verdade absoluta, mas como um bem simbólico a ser socializado. É necessário assim que haja articulação entre reflexão e experiência, para evitar a alienação do conhecimento tomado como uma verdade neutra e absoluta. Neste sentido, os debates e “exposições interativas” são importantes para contextualizar as informações na experiência.

A importância da linguagem, como mediação simbólica nos processos de aprendizagem e socialização, tem sido enfaticamente destacada na perspectiva paulofreiriana, assim como na psicologia sócio-histórica com base no marxismo e no materialismo dialético. Assim, considera-se essencial que os temas-geradores tenham relação com o cotidiano do grupo e que não sejam apresentados de forma intelectualizada, em uma linguagem estranha ao grupo.

² AFONSO, Lúcia (org.). Oficinas em dinâmica de grupo: um método de intervenção psicossocial. Belo Horizonte: Edições do Campo Social, 2000.

O relato da experiência, como apresentada nesse caderno, evidencia o objetivo de se desenvolver uma formação multiplicadora, inspirada na metodologia dialético-popular, que se pauta pelos seguintes princípios e objetivos metodológicos:

- trabalhar com a concepção de pessoa, enquanto ser-sujeito sócio-histórico e integral, considerando as dimensões humanas da razão-emoção-corpo ou o pensar-sentir-agir como processos psicossociais intrinsecamente interdependentes. Neste sentido, os participantes, seus sonhos, memórias/histórias, lutas e esperanças fazem parte do conteúdo do processo formativo. Considera-se a auto-estima – “orgulhar-se de si e de sua história” – um aspecto importante para a afirmação das pessoas-sujeitos-cidadãos;
- acreditar que o processo de conhecimento se dá a partir do conhecimento prático e das representações compartilhadas dos grupos determinados (representações sociais), sendo, portanto, fruto de um processo de construção coletiva de elaborações e re-elaborações das práticas sociais experienciadas pelos sujeitos;
- entender que a relação pedagógica proposta se baseia no papel do assessor/animador na co-construção do conhecimento teórico e na provocação/problematização de processos de ação-reflexão-ação, superando a concepção e prática “bancária” de educação;
- acreditar que a sabedoria popular existe e é vasta. O que, às vezes, falta é proporcionar condições para que estes saberes estabeleçam um diálogo e, organizados criticamente, contribuam para ação transformadora do cotidiano e das relações sociais;
- mobilizar e “co-mover” os sujeitos para a ação coletiva, problematizando e contextualizando sócio-culturalmente os discursos e experiências e qualificando as ações organizativas dos sujeitos envolvidos;
- desencadear um processo coletivo de conversação e debates que leve à apropriação de conhecimentos e à socialização de diferentes saberes pertinentes ao tema proposto, a partir da experiência histórico-pessoal de cada um, da reflexão do cotidiano dos sujeitos participantes e de exercícios vivenciais; e
- despertar para a importância do trabalho de formação através de dinâmicas de grupos, como instrumento pedagógico de reflexão, integração, comunicação e facilitador do trabalho em equipe.

Aqui o relato de uma experiência, ali um seminário, um debate na comunidade, uma roda de conversa de mulheres, vizinhas e lideranças comunitárias. Mais tarde o intercâmbio de experiências, o aprender fazer na escola, o diálogo e o fazer compartilhado na família. Tudo junto para sonhar, sensibilizar, organizar, articular e transformar!

A REDE trabalha, junto, nessa esperança e espera que os ecos dessa experiência se espalhem por cidades, campos e veredas de Minas e do Brasil.

Introdução

A Rede de Intercâmbio de Tecnologias Alternativas (REDE) é uma organização não-governamental (ONG) criada em 1986 por pessoas comprometidas com a transformação da realidade sócio-ambiental de Minas Gerais, marcada pelas contradições das políticas agrárias que acentuavam a concentração da terra, o êxodo rural e a violência contra os(as) trabalhadores(as). A partir de 1995, a REDE passou a atuar também em comunidades urbanas, apoiando a organização de processos participativos para o desenvolvimento local.

A experiência apresentada nesta publicação faz parte de um amplo processo de transformação social, iniciado há dez anos, quando a intervenção da Rede de Intercâmbio na Região Leste de Belo Horizonte, capital de Minas Gerais, contribuiu para a construção da Rede Local de Desenvolvimento dos bairros Alto Vera Cruz, Taquaril e Granja de Freitas: uma articulação entre vários grupos comunitários, entidades do poder público e ONGs que procuram integrar as ações locais desenvolvidas por cada um destes atores sociais e influenciar a construção de políticas públicas.

A população destes bairros está em torno de 60 mil habitantes, sendo que a grande maioria das famílias tem origem rural, vindos do interior do estado de Minas Gerais e trazendo uma valiosa herança cultural. As moradias são precárias e muitas delas estão em uma região de topografia acidentada e solos inadequados para a construção, sendo consideradas “áreas de risco”. Entre os principais problemas ambientais enfrentados por estas comunidades, estão o acúmulo de lixo e a falta de saneamento básico e de água.

Em 1999, a Rede Local de Desenvolvimento realizou um diagnóstico nestes três bairros com entidades que atuam nas áreas de saúde e meio ambiente para, a partir das dificuldades e potencialidades levantadas, construir uma proposta de trabalho integrada e relacionada a estes temas.

Neste diagnóstico, os grupos locais citaram o desafio de construir uma metodologia de trabalho comunitário que pudesse facilitar a compreensão dos vários aspectos da realidade local e incentivar a busca coletiva de soluções para os problemas enfrentados. Eles também apontaram a dificuldade encontrada para envolver os homens nas ações comunitárias e a preocupação existente com a sobrecarga de trabalho das mulheres, que assumem um papel fundamental tanto nas iniciativas da comunidade quanto nas tarefas domésticas.

Com as informações levantadas pelo diagnóstico, algumas organizações que fazem parte da Rede Local elaboraram, participativamente, um projeto para viabilizar a implementação de um **Programa de Formação de Educadores(as) Comunitários(as) em Segurança Alimentar e Nutricional, com enfoque de gênero**.

Em 2001, com o apoio da Coordenadoria Ecumênica de Serviço (CESE) e do Instituto Marista de Solidariedade (IMS), iniciou-se este Programa de Formação em Segurança Alimen-

tar e Nutricional. O objetivo do programa era consolidar um grupo de educadores(as) que pudesse coordenar atividades educativas em suas comunidades e atuar, junto com outros grupos e entidades, nos espaços políticos de elaboração e monitoramento de políticas públicas em Segurança Alimentar Nutricional (SAN) e Agroecologia.

Para enraizar essa nova estratégia de formação, a Rede Local priorizou a sua realização em locais determinados destes bairros, onde já era desenvolvido um trabalho integrado relacionando agricultura urbana, segurança alimentar, reaproveitamento do lixo e plantas medicinais. Estes locais vêm sendo denominados de “núcleos de desenvolvimento” e têm sido vistos como “experimentos pilotos” que demonstram a viabilidade de realizar ações qualificadas em rede e exercer um efeito irradiador nos âmbitos local e regional, sendo, assim, uma base para influenciar programas e políticas governamentais.

A metodologia de formação adotada consistiu, durante os meses de maio a outubro de 2001, em uma primeira etapa de capacitação dos(as) educadores(as) nos conteúdos de Segurança Alimentar Nutricional (SAN) e em metodologias participativas de educação popular. Entre os meses de março e outubro de 2002, as(os) educadoras(es) iniciaram a segunda etapa do programa, experimentando junto com as famílias em suas comunidades os conhecimentos e práticas de SAN.

Além de facilitar a compreensão dos conceitos de saúde, segurança alimentar e nutricional, agroecologia e relações sociais de gênero, a metodologia utilizada teve um papel importante na construção de um sentimento de coletividade. As técnicas adotadas foram fundamentais para enfatizar a importância do trabalho em grupo, destacando os princípios da solidariedade, cooperação e respeito mútuo. A metodologia também buscou desmitificar o conceito de “liderança” cristalizado pelos movimentos sociais, reforçando o potencial que cada um(a) possui para ser catalisador de processos sociais, a partir de um processo de autoconhecimento.

É importante esclarecer que, ao trabalhar a *interface* da segurança alimentar e nutricional com outras temáticas, fizemos algumas opções metodológicas e conceituais que orientaram a nossa abordagem. Neste processo de formação, nosso ponto de partida foi a questão da saúde e o conhecimento do corpo humano, pois acreditamos que a preocupação com o bem-estar pessoal é uma grande motivação para iniciar mudanças no padrão alimentar.

Consideramos também que, no modelo de desenvolvimento vigente, existe uma estreita ligação entre o uso difundido da alopatia como método de tratamento; a adoção de um sistema de monocultura para a produção de alimentos; e a valorização de alimentos industrializados em detrimento dos alimentos vindos da produção local e regional. O domínio das grandes empresas sobre a venda de produtos na agricultura, na alimentação e na saúde tem dificultado a manutenção das tradições culturais e dos conhecimentos das populações locais.

Durante o processo educativo, nossa intenção foi trazer à tona diferentes estratégias para enfrentamento do atual modelo de desenvolvimento, a partir de um novo olhar sobre a saúde, a agricultura e a alimentação. Ao construir este olhar, os(as) participantes perceberam a importância de se empenharem na construção de relações sociais de gênero mais igualitárias e harmoniosas, buscando a valorização do papel da mulher nas práticas comunitárias e nos espaços políticos e incentivando a integração entre homens e mulheres nas atividades desenvolvidas nos campos da saúde comunitária, segurança alimentar e nutricional e agroecologia.

Desde então, as(os) educadoras(es) seguem recriando metodologias de formação, como aconteceu, por exemplo, nos anos 2003 e 2004, durante a implementação de um projeto coletivo em suas comunidades sobre os temas agricultura urbana, segurança alimentar e nutricional e plantas medicinais.

Sobre a publicação

Este caderno é fruto do **Programa de Formação de Educadores(as) Comunitários(as) em Segurança Alimentar e Nutricional, com enfoque de gênero**, realizado na Região Leste de Belo Horizonte, e das ações de formação decorrentes deste processo.

O nosso objetivo é socializar entre técnicos(as), militantes e lideranças comunitárias essa experiência de formação desenvolvida pela Rede de Intercâmbio de Tecnologias Alternativas em parceria com entidades locais, bem como as questões colocadas para a construção de propostas metodológicas que contemplem as especificidades dos públicos com os quais interagimos, a dimensão temporal e o projeto político-pedagógico, entre outras dimensões que nos desafiam na reafirmação de uma proposta metodológica de cunho democrático e participativo.

Ao apresentar esta metodologia de formação em SAN e os conteúdos abordados, procuramos auxiliar o desenvolvimento de processos educativos em outras comunidades urbanas e rurais. Esta publicação é direcionada tanto para as pessoas que já estão envolvidas em projetos ou programas de formação, quanto para aquelas que pretendem iniciar este tipo de atividade.

Neste sentido, procuramos demonstrar no texto a seguir, “Construção de uma Metodologia de Formação em Segurança Alimentar e Nutricional”, o potencial de um modelo de formação, construído a partir dos princípios da educação popular, em desencadear processos organizativos nas comunidades. Para este fim, descrevemos os vários aspectos que orientaram a metodologia utilizada no Programa de Formação de Educadores(as) Comunitários(as) em Segurança Alimentar e Nutricional desenvolvido na Região Leste de Belo Horizonte. Detalhamos também os papéis que o(a) educador(a) comunitário(a) pode desempenhar nas ações formativas, incentivando dinâmicas locais e regionais de aprendizagem, experimentação e criação coletiva de idéias, práticas e produtos.

Em seguida, na Parte I deste caderno, montou-se uma seqüência de 14 oficinas que se orientam por temas geradores e agrupam as técnicas participativas. Por meio das técnicas, busca-se contemplar o perfil cultural dos(as) participantes, seus interesses e suas experiências, e ampliar a visão de problemas e questões complexas, como as relações de gênero e os nexos entre saúde, alimentação e agricultura. Para trabalhar os temas geradores, propõe-se utilizar recursos e dispositivos diferenciados e adequados à natureza desses grupos e explorar todas as formas de comunicação verbal e não-verbal, como o desenho simbólico, a música, a poesia etc.

De um modo geral, as técnicas estão descritas da seguinte forma:

- a) **Passo a passo:** procedimento da técnica utilizada e sua condução;
- b) **Dica:** informações que podem auxiliar o(a) educador(a) na condução da técnica;
- c) **Exemplos de aplicação da técnica:** registro de alguns resultados que surgiram quando as técnicas foram utilizadas, como falas do(a) educador(a) e dos(as) participantes, desenhos e cartazes.

A Parte II do caderno traz quatro textos de apoio que apresentam alguns aspectos conceituais que orientaram a abordagem dos temas trabalhados no processo de formação, a saber:

- a) A segurança alimentar e nutricional no contexto dos movimentos sociais;
- b) Enfoque de gênero na construção de metodologias participativas de educação popular e políticas públicas;
- c) A abordagem de saúde e doença nos processos de formação;
- d) Informações básicas sobre nutrição e alimentação.

A metodologia de formação apresentada neste caderno procura adotar um tratamento transversal de gênero. A palavra “transversalidade” é utilizada para enfatizar que as relações sociais de gênero devem ser consideradas em todos os aspectos de um projeto ou programa, e não serem pensadas como um assunto “à parte” ou uma atividade “adicional”. Isto significa incorporar o enfoque de gênero na formulação, execução, monitoramento e análise de projetos, programas e políticas, visando reduzir as desigualdades entre homens e mulheres e transformar, de fato, as relações sociais. Neste sentido, optamos por utilizar nesta publicação o parêntese em algumas palavras, como educador(a) comunitário(a), buscando dar visibilidade à luta pela equidade de gênero e expressar, no decorrer do livro, a importância de considerar as opiniões de homens e mulheres nos trabalhos comunitários relacionadas à saúde, agroecologia e segurança alimentar e nutricional.

Destacamos que, apesar de algumas técnicas serem mais efetivas quando seguem uma ordem, este caderno não deve ser visto como uma “receita de bolo” a ser seguido passo a passo. As técnicas apresentadas nesta publicação, por exemplo, foram criadas ou adaptadas para o contexto e a realidade dos bairros Alto Vera Cruz, Granja de Freitas e Taquaril, representando, assim, uma das formas de conduzir um processo educativo nestes temas.

A busca por novas informações é outro fator importante para qualificar um trabalho educativo. Com este propósito, chamamos a atenção para a bibliografia consultada para elaborar este caderno – citada ao final das oficinas e de cada texto de apoio –, lembrando que ela pode ser um ponto de partida para pesquisas e estudos.

Esperamos que esta publicação seja uma ferramenta útil nos processos de organização das comunidades e grupos locais que buscam a transformação social e a melhoria da qualidade de vida no campo e na cidade.

Construção de uma metodologia de formação em segurança alimentar e nutricional



1- Conceitos básicos de educação popular

No Brasil, a educação popular começou a se estruturar como modelo teórico e prática social no final da década de 1950, quando intelectuais e educadores ligados à Igreja Católica e influenciados pelo “Movimento Humanista” que florescia na Europa após a Segunda Guerra Mundial se voltaram para as questões populares, preocupados com a dimensão cultural e a construção da consciência do povo em relação às lutas sociais e políticas.

O pedagogo Paulo Freire teve um papel fundamental na constituição dos métodos da educação popular, que foram incorporados nas práticas sociais dos mais variados campos do saber ao longo dos anos. O modelo teórico da educação popular tornou-se, sem dúvida, uma das grandes contribuições da América Latina à teoria e à prática educativa em nível internacional. A noção de aprender com o saber do sujeito, a partir de palavras e temas geradores, e a visão da educação como um ato político que tem como objetivo a transformação social são apenas alguns dos legados da educação popular que contribuíram para uma avaliação crítica dos conceitos pedagógicos.

O campo da psicologia social também tem contribuído para o desenvolvimento de metodologias de trabalho por parte das organizações sociais. Segundo Augusto (1998), “propostas teóricas como a prática de pesquisa-ação e a teoria de pequenos grupos (grupo operativo) influenciaram, a partir da década de 1970, as ciências humanas e os movimentos de trabalhadores(as) na busca de novas metodologias de pesquisa e de democratização do atendimento na área da saúde mental, das instituições sociais e de educação da América Latina.”

Para a autora (1998), o uso de dinâmicas de grupo nos trabalhos de educação popular, “proposto por Kurt Lewin, visa proporcionar a interação entre os participantes de um grupo e a reflexão sobre ações e decisões. Ao confrontar comportamentos, idéias, hábitos, ideologias e valores, espera-se que os participantes sejam levados a uma avaliação e re-elaboração individual e coletiva que possibilite ao grupo vivenciar e vislumbrar situações inovadoras, em todos os níveis. Busca-se, assim, potencializar a tarefa do grupo e a auto-construção do conhecimento e de soluções próprias para os problemas enfrentados. Finalmente, reconhece-se que o uso de dinâmicas de grupo pode contribuir na expressão de uma postura metodológica que valorize a dimensão lúdica e o prazer como partes integrantes do processo educativo”. Com o passar do tempo, as concepções teóricas advindas da psicologia social e os instrumentos sugeridos para a democratização dos processos educativos, como as dinâmicas de grupo, foram incorporados no modelo de educação popular, demonstrando, assim, a fusão entre diversos campos do saber.



No entanto, observa-se que, ao universalizar o modelo teórico de educação popular para aplicá-lo na prática dos movimentos sociais, tal modelo acabou perdendo um pouco do seu significado original. Hoje em dia, educação popular é muitas vezes confundida com “educação informal” e várias propostas educativas que acontecem fora da instituição “escola” utilizam métodos autoritários de ensino, reforçando, assim, a relação vertical entre educador(a) e educando(a). Em alguns projetos sociais das organizações não-governamentais, o termo “educação popular” é utilizado para indicar um alto nível de envolvimento das camadas populares nas ações, mesmo que mantenham alguns métodos tradicionais de transmissão de conhecimento dos técnicos(as) ou educadores(as) aos(às) educandos(as).

Para orientar a nossa compreensão sobre os conceitos de educação popular e metodologias participativas, consideramos que estes devem compreender princípios que busquem: a) a valorização do saber popular e o respeito às experiências anteriores dos(as) participantes como ponto de partida; b) a horizontalidade do processo educativo, baseado no “diálogo” entre diversos atores sociais; e c) a construção de conhecimentos e compreensões sobre a realidade, em vez da mera “transmissão” do conhecimento científico.

Segundo Paulo Freire (1996), “ensinar não é transferir conhecimentos e conteúdos, nem formar é ação pela qual um sujeito criador dá forma, estilo ou alma a um corpo indeciso e acomodado. Quem ensina aprende ao ensinar e quem aprende ensina ao aprender”.

Os instrumentos utilizados nos projetos sociais, norteados pela ideologia da educação popular, são chamados de “técnicas participativas”. Na prática junto com as comunidades, nosso objetivo é escolher e experimentar técnicas a partir de “temas geradores”, que possam facilitar a troca de experiências e saberes, além de proporcionar o entendimento de novos conceitos. É importante entender que não adianta simplesmente utilizar as técnicas para possibilitar a participação plena dos(as) participantes e fomentar uma relação horizontal entre educandos(as) e educadores(as) num processo educativo. As técnicas utilizadas como “instrumentos” têm sentido na medida em que são baseadas numa concepção metodológica que possa orientar nossa atuação. É preciso manter sempre uma visão global da abordagem através da qual se troca conteúdos, práticas e valores, e que se insere dentro de um projeto político mais abrangente que sustenta os processos educativos e organizativos.

Quando usamos o termo “metodologia participativa”, estamos nos referindo ao conjunto de métodos utilizados para promover o modelo teórico de educação popular que foi concebido pelo grande pensador Paulo Freire, mas que foi evoluindo, ao longo dos anos, a partir da prática de diversos movimentos e organizações sociais, sem perder, porém, o seu sentido original.

2- Princípios orientadores de uma metodologia participativa de formação em SAN

Descrevemos abaixo alguns princípios que orientaram a abordagem metodológica do “Programa de Formação de Educadores(as) Comunitários(as) em Segurança Alimentar e Nutricional, com enfoque de gênero” e que podem auxiliar outros processos educativos comunitários:

a) é importante ter conhecimento de vários aspectos da realidade local antes de iniciar qualquer projeto ou programa de formação. Neste sentido, existem instrumentos, como o Diagnóstico Participativo, que são eficazes para levantar informações sobre os temas de interesse da população local e mobilizar os(as) participantes para envolvimento em um processo educativo e organizativo a longo prazo;

b) é fundamental construir um programa de formação a partir dos “temas geradores”, temas que mobilizam a população porque tocam nas suas experiências, possibilidades e desejos. O Diagnóstico Participativo nos ajuda a entender quais são as “portas de entrada” nos temas geradores, ou seja, quais aspectos de cada tema gerador tem um potencial desencadeador no desenvolvimento da consciência;

c) as técnicas participativas não devem ser um fim em si mesmas. Elas devem ser utilizadas com o objetivo de facilitar a compreensão de alguns conceitos e incentivar o desenvolvimento de uma “nova consciência” no coletivo. É importante entender que as técnicas participativas devem ser orientadas por um projeto político que dê suporte ao modelo de formação. Às vezes, enfatizamos o uso de métodos que consideramos ser “participativos”, com o pressuposto de que o envolvimento do sujeito no processo educativo sinaliza seu sucesso. Portanto, devemos tomar cuidado e evitar a adoção de uma visão simplista e reduzida da “educação popular”;

d) é importante construir um processo educativo a partir de uma abordagem multidisciplinar, fazendo conexões entre um leque de temáticas: agroecologia, agricultura urbana, segurança alimentar e nutricional,

reaproveitamento do lixo, plantas medicinais, saúde e doença e relações sociais de gênero. Esta integração entre as temáticas facilita o processo de aprendizagem, pois, nas comunidades, as pessoas não vivenciam o cotidiano de forma fragmentada;

e) deve-se superar, aos poucos, a noção de que o saber acadêmico mantém um lugar privilegiado na construção do conhecimento. Nesse projeto de formação foram utilizados instrumentos metodológicos que possibilitam a complementação entre o conhecimento popular e o conhecimento científico ou técnico, visando, assim, à construção de um “novo saber” a partir da troca de experiências e da complementação com informações teóricas;

f) dentro de qualquer metodologia utilizada, merece destaque o valor atribuído à experimentação e inovação. Em nossa experiência, os “temas geradores” trabalhados serviram como “insumos” do processo experimental e houve um esforço em manter uma relação de “retroalimentação” entre os conhecimentos trabalhados e a vivência. Neste sentido, a preocupação não foi simplesmente “intercalar” prática e teoria, mas criar uma dinâmica de aprendizagem na qual a prática realmente alimenta a elaboração teórica;

g) muitas vezes, em nossas intervenções nas comunidades urbanas, temos a tendência de “homogeneizar” as populações, passando por cima de suas especificidades. No entanto, é importante aprofundar o conhecimento sobre o universo cultural no qual estas pessoas estão inseridas e identificar os vínculos entre as práticas alimentares e outros aspectos presentes na vida destas comunidades, como as expressões artísticas, as festas e a religiosidade. Exemplificando: existe uma relação muito estreita entre a prática de plantação e as expressões artísticas na área rural, pois o momento de coleta era “ritualizado” como uma celebração da própria vida. Será que esta tendência de celebrar os ciclos da natureza, a partir de momentos de plantio e colheita, não se mantém nas comunidades urbanas? A pergunta que fica, então, é: “Como podemos desencadear um processo de re-encantamento e valorização das diversas identidades culturais, por meio das metodologias de formação em SAN?”; e

h) os instrumentos de comunicação são ferramentas valiosas para potencializar as metodologias de educação popular. Estes instrumentos podem qualificar e dar visibilidade às ações educativas; aprofundar a reflexão sobre os temas e valores; facilitar a circulação de informações no âmbito comunitário; envolver de maneira criativa um maior número de atores sociais em torno de agendas comuns; e contribuir no sistema de monitoramento e avaliação das ações de formação.



3- O processo de aprendizagem

É comum pensarmos que o processo de aprendizagem significa apenas aprender novos conhecimentos ou acumular informações, mas a educação também interage com os sentimentos, atitudes, crenças, costumes e ações. O grande desafio no processo educativo é facilitar a interiorização dos conteúdos por parte dos sujeitos, para que tenham uma visão crítica sobre sua própria realidade, ou seja, devemos encontrar estratégias para entrar no terreno da subjetividade³ dos seres humanos. As pessoas passam por uma transformação interna à medida que vão mudando suas relações cotidianas e as condições que enfrentam no âmbito comunitário. A transformação vem de dentro e vai se ampliando aos poucos para fora.

A aprendizagem acontece a partir de um processo de questionamento no qual todos(as) participam, incentivando, assim, uma maior compreensão das causas dos problemas e de suas interligações na busca de uma série de ações efetivas e qualificadas.

No âmbito das organizações sociais, chegamos a algumas conclusões em relação às funções do processo de aprendizagem:

- a) *Aprender a saber*: construção de novos conhecimentos e desenvolvimento de novas perspectivas;
- b) *Aprender a fazer*: formação de novas habilidades, como a habilidade de tomar decisões e agir diante dos problemas; e
- c) *Aprender a ser*: cultivo de novos valores, atitudes, pensamentos e sentimentos.

Percebemos que um trabalho educativo tem bons resultados não quando o grupo consegue assimilar um grande volume de informações, mas quando as transformações acontecem no âmbito dos sentimentos, pensamentos, atitudes, crenças e comportamento. Isto acontece porque não aprendemos somente com a “mente”, mas aprendemos usando todos os nossos sentidos e entrando em contato com nossas sensações: vendo, ouvindo, tocando, dançando, cantando, sentindo, pensando, sonhando e criando!

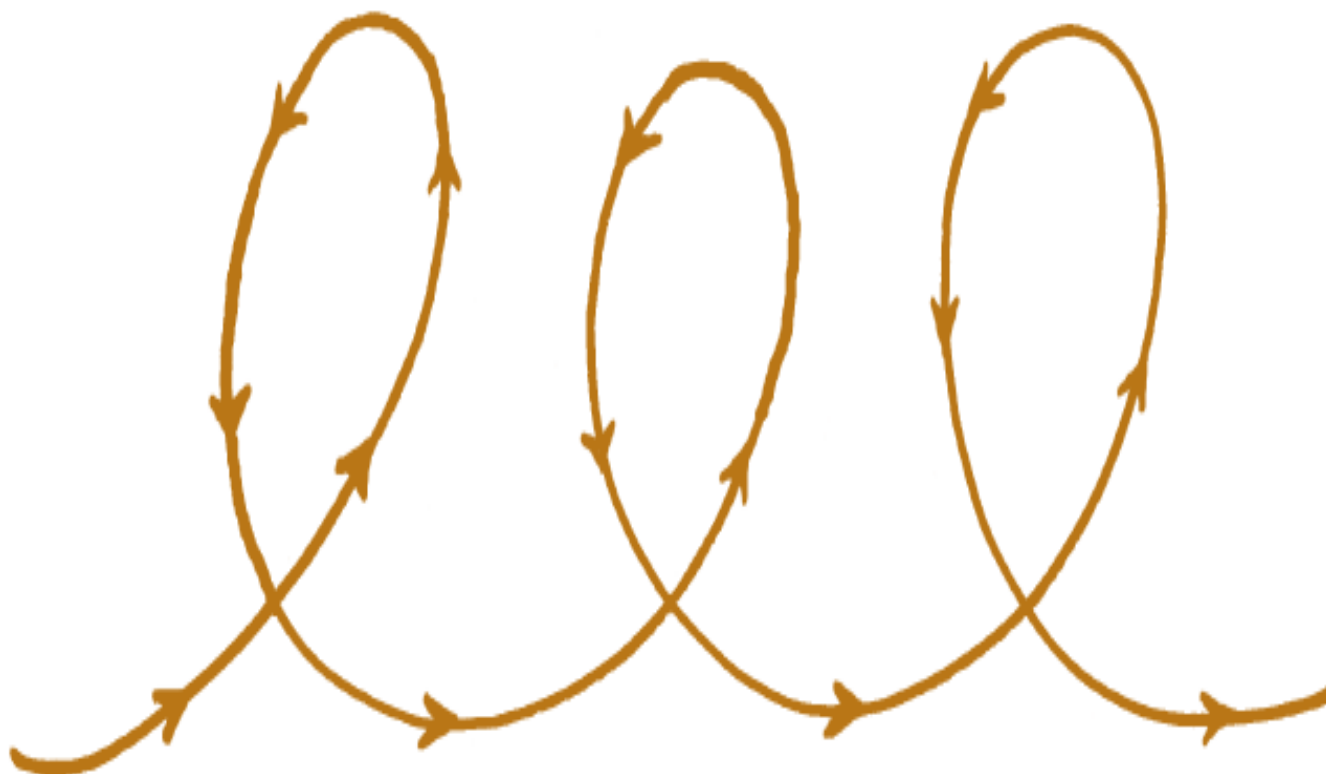
Para construir uma metodologia que possa estimular as três funções do processo de aprendizagem, o(a) educador(a) precisa superar a idéia de que questões pessoais e subjetivas não fazem parte de um processo educativo e que seu papel é simplesmente estimular mudanças no plano técnico, social e político. Muitas vezes, técnicos(as) ou educadores(as) populares das organizações sociais têm resistência para lidar com a subjetividade dos seres humanos, pois acham que isto significa invadir a vida particular das pessoas ou descaracterizar a cultura local. Mas um processo educativo é eficaz na medida em que consegue construir pontes entre as questões sociopolíticas e as questões pessoais, encontrando o equilíbrio entre o conteúdo e o processo e entre a reflexão e a ação.

³ Subjetividade é entendida como o espaço de encontro do indivíduo com o mundo social, resultando tanto em marcas singulares na formação do indivíduo quanto na construção de crenças e valores compartilhados na dimensão cultural que vão constituir a experiência histórica e coletiva dos grupos e populações. A psicologia social utiliza frequentemente esse conceito de subjetividade e seus derivados como formação da subjetividade ou subjetivação.

4- A roda da educação popular

A BASE DA NOSSA INTERVENÇÃO EDUCATIVA

Reflexão <==> Ação



Nossa visão da educação popular é de um processo dinâmico e vivo que incentiva a realização de momentos distintos de aprendizagem e crescimento, os quais são dialéticos e inter-relacionados.

4.1- O ponto de partida

Ao iniciar um processo educativo, é importante saber o que as pessoas pensam, sabem, sentem e vivem em relação aos temas que vão ser abordados. Por isso, é importante utilizar técnicas participativas que facilitem as diversas formas de expressão, nas quais as pessoas possam ver, ouvir, sentir, pensar e sonhar.

Para promover uma reflexão sobre os problemas e as potencialidades vivenciados na comunidade, as técnicas podem utilizar vários recursos, como histórias, teatros, desenhos, filmes e fotografias.

4.2- O momento de aprofundamento

É fundamental que o(a) educador(a) faça perguntas abertas que proporcionem uma análise mais profunda a partir das vivências. Isto implica em desencadear um processo de questionamento, no qual o(a) educador(a) faz provocações para o grupo utilizando a pergunta: por quê?

Depois que as pessoas colocam suas impressões, pensamentos e sentimentos, o(a) educador(a) pode complementar e aprofundar a aprendizagem pela introdução de fatos e explicações teóricas sobre os temas. A meta do momento de aprofundamento é avançar do conhecido, fácil e concreto para o desconhecido e abstrato. Esta complementação teórica deve acontecer de uma forma dialogada, logo após ou durante a aplicação de uma técnica participativa, para que as idéias novas possam ser assimiladas com mais facilidade.

Este momento de conversa entre o(a) educador(a) e o grupo é, muitas vezes, chamado de “exposição dialogada”. O que mais importa neste momento é possibilitar uma interação entre o conhecimento popular da comunidade e o conhecimento técnico ou científico, dando condições para a construção de um “novo saber”.

4.3- O ponto de chegada

No processo educativo, este é o momento de elaborar as conclusões, os acordos e os compromissos em relação ao tema. O(a) educador(a) deve ajudar os(as) participantes a planejarem as ações concretas. A meta desta etapa é que os(as) participantes possam assimilar o aprendido e colocá-lo em prática nos âmbitos individual e comunitário.

Este componente do processo educativo foi bastante enfatizado no Programa de Formação implementado na Região Leste de Belo Horizonte, uma vez que o foco era a capacitação de pessoas que pudessem multiplicar seus conhecimentos e práticas nos seus locais de moradia. Esta etapa da roda da educação popular embasou o plano local em SAN, reforçando a interiorização e a concretização dos conhecimentos e práticas adquiridos.

5- Implementação do plano local em segurança alimentar e nutricional

O conhecimento da realidade local é um passo fundamental na construção de qualquer plano local em segurança alimentar e nutricional que tem como foco a realização de ações de caráter formativo. Sem um conhecimento profundo das demandas, preocupações, interesses e potencialidades da população local, é difícil coordenar um processo de formação dinâmico e eficaz que possa envolver a comunidade de forma ativa. Neste sentido, existem alguns passos e procedimentos que antecedem a implementação de um programa de formação em SAN e que dão subsídios para a condução metodológica do processo educativo.

Primeiro Passo: “Diagnóstico Participativo”

Voltando à roda da educação popular, durante o primeiro momento do processo educativo, o ponto de partida, é importante fazer um levantamento para saber como está a situação atual na comunidade e quais são os problemas e potencialidades que já existem. Um instrumento que pode ser utilizado para fazer este levantamento se chama Diagnóstico Participativo.

Algumas características do Diagnóstico Participativo:

- a) é uma atividade constante: embora o Diagnóstico Participativo geralmente seja utilizado no início de um processo educativo, ele pode ser útil em qualquer momento, desde que se identifique a necessidade de conhecer melhor a realidade local para qualificar a intervenção;
- b) é simples: prioriza o uso de métodos simples para o levantamento de informações que qualquer pessoa, independentemente de sua formação, pode dominar com facilidade;
- c) tem um caráter mais qualitativo do que quantitativo: não se importa tanto em levantar números. A prioridade é conhecer os vários aspectos da vida das pessoas e da comunidade;

d) é flexível: o Diagnóstico Participativo não possui uma receita. As técnicas devem ser adaptadas à realidade e às necessidades do grupo; e

e) é participativo: as principais fontes de informação são moradores(as) da comunidade. Eles(as) participam ativamente no levantamento das informações e na análise dos resultados, definindo coletivamente as prioridades a serem trabalhadas.

Como é feito o Diagnóstico?

O primeiro passo é formar uma equipe de educadores(as) ou pesquisadores(as) para levantar as informações. É importante que seja uma equipe multidisciplinar, pois assim é mais fácil identificar e entender os vários aspectos da realidade local. É importante também que esta equipe mantenha um equilíbrio entre representantes comunitários e profissionais das instituições envolvidas, garantindo diferentes olhares, segundo o lugar que cada um(a) ocupa nos processos.

A equipe de pesquisadores(as) que vai aplicar o Diagnóstico Participativo deve participar de um treinamento para entender melhor os vários aspectos do tema que será explorado, nivelar os diferentes entendimentos em relação aos conceitos e definir os passos metodológicos. A primeira etapa deste treinamento deve ser a construção de um consenso em relação aos principais conceitos a serem abordados. Em seguida, durante o planejamento do Diagnóstico Participativo, é importante definir os aspectos do tema que se quer explorar, uma vez que cada tema tem múltiplas dimensões e pode ser visto de várias maneiras. Depois, a equipe deve selecionar uma série de técnicas participativas que podem levantar informações relevantes sobre os diversos aspectos que foram priorizados.

Algumas técnicas podem ser utilizadas neste momento, tais como: mapas, diagramas, caminhadas, colagens, calendários, entrevistas sem questionário, dramatização, histórias e interpretação de fotografias.

É importante dividir as tarefas entre os integrantes da equipe de pesquisadores(as). Desta forma, é possível garantir o levantamento de um amplo leque de informações. Exemplificando:

a) animador(a): conduz as técnicas e faz as perguntas;

b) relator(a): registra as informações durante as técnicas e organiza as informações coletadas; e

c) observador(a): analisa o comportamento das pessoas que serão pesquisadas. O(a) observador(a) deve ficar atento(a) à linguagem “não verbal”, ou seja, aos sentimentos e pensamentos refletidos nos gestos e nas expressões corporais.



Segundo Passo: “Devolução das informações levantadas”

Após a aplicação das técnicas, a equipe de pesquisadores(as) precisa socializar suas percepções e observações, e organizar as informações que foram coletadas no Diagnóstico. O ato de organizar as informações, captando as principais idéias e estabelecendo conexões entre os vários tipos de informações, chama-se sistematização. Depois de concluir a sistematização, a equipe deve realizar um seminário de devolução dos resultados para o grupo ou comunidade que participou das técnicas.

Tanto a sistematização quanto a devolução das informações se referem ao segundo momento da roda da educação popular, o momento de aprofundamento, pois possibilita uma análise das informações levantadas para, posteriormente, tirar conclusões e elaborar propostas concretas de ação. A devolução das informações deve ser realizada de forma criativa, permitindo às(aos) participantes uma leitura mais crítica de sua própria realidade.



Terceiro Passo: “Planejamento Participativo”

Depois da devolução das informações, a comunidade deve escolher os problemas que considera ter maior importância. Esta atividade, chamada de “planejamento participativo”, também está dentro do momento de aprofundamento do processo educativo. A equipe de pesquisadores(as) analisa junto com os(as) participantes a série de causas e consequências destes problemas. Para realizar a análise, pode ser utilizada a técnica “Árvore de Problemas” (ver ao lado).



Técnica: “Árvore de Problemas”

Passo a Passo:

- O(a) educador(a) coloca o desenho de uma árvore no meio da sala. Junto com as(os) participantes, lembra quais foram os problemas levantados no Diagnóstico Participativo e escolhe o problema que o grupo considera ser mais significativo para ser priorizado no Planejamento Participativo. Este problema deve ser registrado em uma tarjeta e colocado no tronco da árvore.
- O(a) educador(a) pergunta ao grupo: “Por que acontece este problema?” Todas as causas identificadas pelo grupo são escritas em tarjetas e colocadas nas raízes da árvore. As causas imediatas são representadas por raízes menores, que têm menos profundidade na terra, e as causas mais profundas são representadas por raízes maiores, que penetram na terra.
- O(a) educador(a) discute com as(os) participantes as relações entre as causas identificadas. Esta etapa é muito importante, pois as causas vão orientar as ações que o grupo desenvolverá para superar os problemas identificados.
- O(a) educador(a) pergunta do grupo: “Quais são as consequências deste problema?” As consequências são registradas em tarjetas e colocadas nos galhos da árvore.

OBS.: Após a aplicação da técnica “Árvore de Problemas”, pode-se utilizar a técnica “Árvore de Soluções” para auxiliar o processo de planejamento. A fim de realizar esta técnica, deve-se repetir os mesmos passos descritos acima, colocando as soluções nas raízes e os resultados esperados nos galhos.

As causas dos problemas escolhidos se tornam o foco do processo de construção do plano local em SAN. Após analisá-las, é possível elaborar estratégias e desenvolver ações que busquem resolver, de forma estruturada, os problemas diagnosticados.

No processo de planejamento, também é importante considerar as potencialidades que existem na própria comunidade, ou seja, como podemos aproveitar os aspectos positivos que existem no local para combater as dificuldades e os problemas?

Geralmente, neste momento de análise dos problemas e das potencialidades, o grupo começa a perceber que muitos fenômenos acontecem pela falta de conscientização da população local. Por exemplo, é muito comum escutar que “as pessoas ficam doentes porque se alimentam mal e se alimentam mal porque não têm consciência”. Neste momento, é possível iniciar uma discussão sobre o processo de “construção de consciência” no coletivo, demonstrando a importância de adotar uma abordagem de SAN baseada nos princípios da educação popular, ao invés de utilizar somente métodos de “transmissão de informações”.

É preciso discutir como as pessoas podem melhorar sua qualidade de vida por meio de um processo de formação que valoriza as práticas locais e, ao mesmo tempo, incentiva mudanças na forma de pensar, sentir e agir. Na maioria das vezes, a formação se torna o foco do planejamento, pois as pessoas percebem que, sem ações que contribuam para a “construção de consciência”, será difícil transformar suas condições.

Para pensar nas ações que serão tomadas para superar os problemas, é necessário que a comunidade identifique todos os recursos que ela já possui e com os quais pode contar para a execução deste plano de ação. É fundamental que a comunidade local também identifique parceiros que possam apoiar a realização das ações planejadas. A diversidade das parcerias, abrangendo instituições públicas, organizações não-governamentais e grupos comunitários, garante uma maior efetividade das ações planejadas. À medida que as parcerias se diversificam e consolidam, é possível influenciar políticas públicas locais e municipais.

Ao realizar o planejamento, o grupo deve pensar nos resultados que deseja obter com cada atividade. Também é importante que o grupo consiga priorizar as ações a serem tomadas para evitar frustrações, pois “não podemos dar passos maiores que nossas próprias pernas”.

Quarto Passo: “Implementação do plano local em Segurança Alimentar e Nutricional”

O quarto passo é o momento de “concretização” do sonho, é hora de implementar as ações para que o planejamento se torne uma realidade. A implementação do plano local faz parte do terceiro momento do processo educativo, o ponto de chegada. Nesta etapa, é importante visualizar todas as questões que devem ser incorporadas no plano local em segurança alimentar e nutricional e nivelar as concepções em relação à metodologia a ser utilizada.

No decorrer da implementação do plano local, a equipe e seus parceiros devem avaliar, constantemente, até que ponto os resultados de cada fase estão sendo alcançados. Os momentos de avaliação e monitoramento são importantes para repensar o caminho que está sendo trilhado e redirecionar as futuras ações, se for preciso.

6- O papel do(a) educador(a) no processo educativo

A partir da prática da REDE nas comunidades, percebemos que não adianta um(a) educador(a) popular seguir todos os “passos metodológicos” se não tiver consciência do seu papel dentro de um programa de formação.

O Programa de Formação de Educadores(as) Comunitários(as) em SAN proporcionou um processo de reflexão pessoal pelas vivências e dinâmicas utilizadas. Nossa intenção era mostrar ao(à) educador(a) a importância de reconhecer as suas capacidades e limitações, como um primeiro passo na construção de sua identidade enquanto um agente de mudança que estimula processos coletivos e participativos. A partir desta experiência, consideramos que a metodologia de formação deve ser capaz de incentivar um processo de autoconhecimento e expressão plena das potencialidades de cada ser.

É importante construir coletivamente um consenso sobre os comportamentos e atitudes que devem ser exercidos por um(a) educador(a) e que possam servir como base para o crescimento pessoal e coletivo.

No processo educativo, o(a) educador(a) deve estar mais preocupado(a) com o processo do que com o conteúdo. O(a) educador(a) deve provocar as pessoas a pensar de forma diferente, por meio de uma postura questionadora, em vez de fornecer respostas e soluções prontas. Enfim, o(a) educador(a) é quem estimula as pessoas a pensar criticamente, identificar problemas, compartilhar suas opiniões, analisar a situação, colocar metas, tomar decisões e planejar ações.

Abaixo, seguem algumas dicas que podem orientar a conduta e as atitudes do(a) educador(a):

a) Promover a participação: estimular a aprendizagem coletiva, permitindo que cada pessoa compartilhe suas experiências, sentimentos, impressões e percepções. É importante valorizar as contribuições de cada um(a). Quando as contribuições das pessoas são valorizadas, é possível aumentar a auto-estima de cada um(a) e mostrar a capacidade que cada pessoa possui para entender e transformar sua situação;

b) Incentivar a expressão dos sentimentos: vivemos numa cultura que valoriza a racionalidade e desvaloriza a emoção. O processo de socialização que ocorre para aprendizagem das funções e dos papéis “masculinos” e “femininos” reforça esta fragmentação entre razão e emoção. Expressar a emoção é visto, na sociedade, como uma característica inerente das mulheres, enquanto “pensar” e “argumentar” são vistas como características inerentes dos homens. Nosso desafio neste trabalho educativo que busca a incorporação de um enfoque de gênero é romper com esta falsa fragmentação entre razão e emoção e, através de um incentivo maior à expressão dos sentimentos, mostrar que esta é uma característica e uma necessidade de pessoas de ambos os sexos. Logo após a aplicação de qualquer técnica, o(a) educador(a) deve perguntar: o que você sentiu?. Esta pergunta busca proporcionar ao(à) participante a expressão dos sentimentos, antes de entrar no processo de raciocínio, elaboração teórica e análise da situação;

c) Fazer perguntas oportunas: as pessoas aprendem mais quando têm a oportunidade de questionar sua realidade. Por isso, o(a) educador(a) precisa fazer perguntas que promovam o desenvolvimento desta consciência crítica. Coordenar é saber como perguntar, saber o que perguntar e saber quando perguntar. É importante lembrar o seguinte:

- há necessidade de sermos específicos, não fazer perguntas grandes, gerais e difíceis de responder,
- há necessidade de se fazer perguntas que já não contenham as respostas. Às vezes, quando perguntamos, já estamos conduzindo a pessoa a responder o que gostaríamos de ouvir. O(a) educador(a) precisa estar preparado(a) para ouvir respostas e idéias completamente diferentes do esperado;

d) Conduzir a reflexão do grupo de forma ordenada e sistemática: o(a) educador(a) deve evitar a dispersão. Deve sintetizar as opiniões que são colocadas e devolvê-las ordenadamente para o grupo. Este processo de síntese e devolução ajuda o grupo no momento de fazer encaminhamentos;

e) Tomar cuidado com a linguagem: é melhor falar de uma maneira simples, utilizando exemplos concretos para ilustrar um ponto. O(a) educador(a) deve insistir para que as pessoas interrompam sempre que disser uma palavra ou expressão que elas não entendem;

f) Usar histórias de sua própria vida: isto pode ser uma forma de ilustrar um ponto e de criar confiança no grupo. O(a) educador(a) não deve ter medo de se expor. Mas isto também não deve ser exagerado, ou seja, o(a) educador(a) não deve falar demais de si mesmo(a), pois essa conduta inibe as outras pessoas de se expressarem;

g) Estar aberta(o) às novas técnicas: usar criatividade para adaptar, mudar e criar novas técnicas que ajudem a fortalecer a identidade pessoal e coletiva, levando em consideração os vários níveis do ser humano;

h) Aprender com a prática: ter disciplina para planejar e avaliar as oficinas (de preferência em equipe). Fazer registros e relatórios do que foi feito em cada oficina. O(a) educador(a) deve tentar desenvolver uma postura de autocrítica para poder aprender com os próprios erros;

i) **Calcular bem o tempo:** fazer um planejamento de cada oficina, calculando o tempo de cada dinâmica ou atividade. Mesmo sabendo que algumas atividades demoram mais tempo do que se pensa, é importante fazer uma estimativa do tempo que uma oficina pode levar para tentar evitar “surpresas” na condução metodológica;

j) **Ter paciência:** o(a) educador(a) deve lembrar que as mudanças demoram um tempo, que nada muda de uma hora para outra. O(a) educador(a) precisa ter paciência, além de promover e valorizar as pequenas mudanças que possam acontecer na vida de cada um(a). Por exemplo, se uma pessoa no grupo, que antes tinha dificuldade de se expressar, passa a conversar com facilidade, esta mudança, por menor que possa parecer, deve ser valorizada;

l) **Mostrar com exemplo:** o(a) educador(a) deve ter o cuidado de não falar demais sobre algum assunto com o objetivo de convencer os(as) participantes sobre o seu ponto de vista. As pessoas precisam ver e sentir para se convencerem, assimilarem a nova informação e colocá-la em prática. É melhor mostrar um novo conceito ou uma informação diferente por meio de exemplos concretos que possam facilitar a compreensão dos(as) participantes. De novo, temos que nos livrar da idéia de que estamos certos e o nosso papel é “convencer a(o) outra(o)”;

m) **Evitar impor suas opiniões e idéias:** o(a) educador(a) não é dono(a) da verdade. Ele(a) deve lembrar que o seu papel é animar e promover a participação dos(as) participantes. Por isso, ele(a) tem que deixar espaço para as pessoas se expressarem e evitar a imposição de suas idéias. Quando o(a) educador(a) expressa as suas idéias, deve deixar bem claro que são apenas as suas opiniões;

n) **Preparar-se para o tema:** o(a) educador(a) precisa sempre se preparar (estudando e colocando em prática) antes das atividades educativas. Isto não quer dizer que o(a) educador(a) tem que ser um(a) “especialista” ou saber tudo sobre o tema. O(a) educador(a) não deve se sentir “obrigado” a seguir totalmente o que foi planejado, pois a finalidade das atividades educativas não é a transmissão de uma grande quantidade de conteúdo, mas a troca de conhecimentos e práticas entre os(as) integrantes. O fato de o(a) educador(a) não ter estudado na escola formal ou “ter menos leitura” também não é tão importante no processo educativo, porque a melhor escola é “a escola da vida”;

o) **Estar atenta(o) às várias formas de comunicação:** isto quer dizer que o(a) educador(a) deve lembrar que as pessoas se comunicam de várias formas. Por exemplo, se uma pessoa deixa de participar das reuniões e não avisa o motivo, com certeza, ela está transmitindo uma mensagem. Ela pode não estar interessada no grupo ou com alguma dificuldade para acompanhar os encontros. Outro exemplo é quando a pessoa, durante as reuniões, fica muito tempo dispersa ou olhando pela janela. Ela pode estar expressando desinteresse ou preocupação e o(a) educador(a) deve estar sempre alerta a estes sinais;

p) **Conhecer a realidade das pessoas:** para preparar melhor o trabalho educativo, o(a) educador(a) precisa conhecer bem a realidade dos(as) participantes. O conhecimento da realidade é necessário para definir por onde começar o processo educativo e o que mais interessa e motiva as pessoas. Conhecer a realidade também nos ajuda quando estamos querendo explicar alguma coisa aos(as) participantes, pois isso nos permite usar exemplos que podem contribuir na compreensão dos assuntos e facilitar a elaboração dos materiais educativos para as oficinas;

q) **Saber ouvir:** o(a) educador(a) deve falar pouco, permitindo que os(as) participantes possam expressar-se com facilidade. Ele(a) precisa estar sempre atento(a) às contribuições de cada pessoa no grupo, ouvindo

com muito cuidado e carinho. Às vezes, as pessoas falam com o corpo, em vez de usar palavras. O(a) educador(a) precisa perceber estes “sinais” sutis da comunicação não verbal;

r) **Ter flexibilidade:** o(a) educador(a) precisa estar aberto(a) para mudar o plano da oficina ou da reunião caso haja necessidade. Também cabe ao educador(a) rever as estratégias e objetivos previstos originalmente, pois o processo educativo é dinâmico; e

s) **Aceitar os caminhos por onde passa a discussão:** no processo educativo, à medida que as pessoas colocam suas questões, muitas vezes, vão levando a discussão por um caminho que não era esperado. Portanto, o(a) educador(a) deve estar preparado(a) para aceitar as opiniões e conclusões do grupo, mesmo que discorde.

7- As várias funções das técnicas no processo educativo

Na condução de qualquer processo de caráter formativo, devemos usar alguns instrumentos que auxiliam o alcance dos nossos objetivos. No contexto da educação popular, estes instrumentos são chamados de “técnicas participativas”. Estas técnicas facilitam a troca de idéias e experiências no grupo e contribuem para uma melhor compreensão sobre os assuntos abordados.

Uma técnica em si não é formativa. Neste sentido, é importante sempre ter clareza sobre o que se pretende com cada técnica utilizada, tendo como base a visão que “se esconde” atrás da ação. As técnicas participativas, portanto, devem ser vistas como “instrumentos” aliados a um projeto político. Infelizmente, muitas vezes, as técnicas são desprovidas de seu conteúdo político e o que era para ser “os meios” se tornam “os fins”.

Na tentativa de garantir que o processo seja participativo, temos a tendência de sobrecarregar uma oficina com muitas técnicas, o que, às vezes, acaba dificultando a aprendizagem dos(as) participantes. Uma consideração importante é que as técnicas participativas precisam manter uma ligação entre si dentro de uma atividade educativa, como se fossem elos de uma corrente. Não adianta usar uma diversidade grande de técnicas se não existir uma relação entre cada uma delas. Cada técnica exerce uma função num processo contínuo de construção do conhecimento.

Muitas vezes, temos dificuldade em manter a objetividade na hora de aplicar uma técnica, pois tentamos alcançar muitos objetivos com uma técnica só. É importante ter clareza sobre o que queremos com cada técnica que escolhemos e, às vezes, é preciso diminuir nossas expectativas. Qualquer instrumento metodológico pode nos levar a muitos caminhos e, se a gente não souber conduzi-lo, o processo educativo pode ficar solto e disperso. Por isso é importante definir os objetivos da atividade educativa e escolher várias técnicas que se complementam e, juntas, possam contribuir para o alcance destes objetivos.

Quando escolhemos uma técnica, devemos lembrar que as pessoas têm várias formas de se expressar. Assim, é importante valorizar o uso de técnicas que estimulam essas formas de expressão, possibilitando levantar informações que não surgem simplesmente pela linguagem verbal. Quando usamos técnicas que não dão valor somente à palavra, estamos dando mais condições para “decifrar os códigos não-verbais e as expressões não ditas”.

A seguir, descrevemos algumas funções que as técnicas podem desempenhar nos diferentes momentos das atividades educativas.

7.1- Técnicas para “quebrar o gelo” (técnicas de integração)

Estas técnicas ajudam a criar um clima de integração e entrosamento entre os participantes. Por intermédio destas técnicas, cada um(a) conhece a si mesmo e aos outros. Geralmente, usam mais movimento corporal. São boas, especialmente, para começar uma sessão, para “quebrar o gelo”. Neste momento de integração do grupo é importante incentivar o uso de cantigas de roda ou músicas tradicionais que as pessoas têm costume de cantar no seu dia-a-dia ou que remetem aos hábitos e tradições de sua cultura local.



7.2- Técnicas para “levantar poeira” (técnicas de diagnóstico)

Estas técnicas incentivam as pessoas a expressarem suas percepções sobre o tema ou problema que vai ser trabalhado. Estas técnicas são utilizadas no primeiro momento do processo educativo: o ponto de partida. São instrumentos utilizados para “levantar a poeira”, e permitem que o(a) educador(a) comece o processo educativo pelas demandas e necessidades das pessoas.



7.3- Técnicas de análise

Estas técnicas são fundamentais no desenvolvimento de uma consciência crítica das pessoas, sendo utilizadas no processo de aprofundamento. O desenvolvimento da consciência crítica se dá por intermédio dos debates e discussões, quando as pessoas se reúnem para resolver um problema comum. Mas, para começar os debates, o(a) educador(a) precisa usar técnicas de análise que sirvam como “fósforos”, ajudando a acender o fogo. Estas técnicas utilizam elementos chamados códigos que auxiliam na reflexão sobre uma situação ou problema.

O código é a apresentação concreta de um problema sobre o qual o grupo tem sentimentos fortes. O código ajuda a fortalecer a ligação EMOÇÃO - MOTIVAÇÃO - AÇÃO. Melhor explicando, o que as pessoas vêem ou experimentam mexe com suas emoções, permitindo o surgimento de perspectivas que estimulem a transformação. Um código pode ser um desenho, filme, slide, história, poema ou dramatização. A partir do código, o(a) educador(a) levanta perguntas em vez de dar soluções. Um código, mesmo que seja visual, é diferente de um desenho qualquer. Se um desenho é utilizado simplesmente como uma forma de apresentar novas informações para um grupo, não é um código. Um código mostra o problema, não as respostas.

7.4- Técnicas da prática

Ninguém gosta de muita discussão e reflexão sem ter alguma atividade prática. Por isso, no processo educativo, o(a) educador(a) deve aprender a manter um equilíbrio entre a reflexão e a prática. O momento de colocar “a mão na massa”, baseado numa reflexão anterior, reforça o processo de aprendizagem de cada indivíduo. Também, a própria prática deve alimentar a elaboração teórica e o processo de aprofundamento sobre as temáticas abordadas. Assim, a experimentação deve ser a base de um programa de formação e os conteúdos trabalhados devem servir como “insumos”, enriquecendo o processo experimental.



7.5- Técnicas de espiritualidade

Estas técnicas são utilizadas para criar um momento de introspecção, cultivando a expressão dos sentimentos. São boas para fechar uma sessão, para que as pessoas possam sair do espaço com paz e harmonia, facilitando a interiorização dos conteúdos e das práticas trabalhadas. Nesta hora, pode-se usar um texto, um poema ou uma dança.



7.6- Técnicas de avaliação

Estas técnicas são muito importantes no processo educativo. As pessoas precisam sempre passar por uma avaliação, celebrando suas vitórias e analisando seus erros. A análise do que não deu certo ajuda as pessoas a melhorarem o planejamento de suas ações futuras. O(a) educador(a) também precisa saber como as pessoas estão percebendo o processo, se estão gostando ou não, e o que deve melhorar.



Algumas questões devem ser consideradas quando estamos escolhendo as técnicas:

a) Usar recursos visuais como instrumentos para as técnicas: Os olhos são considerados “as portas da alma”. Para os(as) participantes, é mais fácil sentir e perceber sua própria realidade através do que eles(as) estão vendo. Objetos reais são muito eficazes. Pode-se, também, fazer desenhos de forma bem simples ou mostrar filmes e vídeos. Lembrem que desenhos ou vídeos não servem simplesmente para mostrar ou explicar algo. Eles levam as pessoas a descobrirem novas idéias e soluções.

Os “gráficos nutricionais” elaborados pela Pastoral da Criança são exemplos de instrumentos metodológicos que têm sido muito eficazes nos processos formativos. Os gráficos são utilizados para estimular uma análise comparativa, incentivando as pessoas a perceberem as diferenças entre o valor nutricional de cada tipo de alimento. O uso de cores para mostrar a quantidade de cada nutriente atrai a atenção dos(as) participantes e facilita a assimilação de conceitos nutricionais.

b) Reunir-se em grupos pequenos: durante uma técnica, pode-se dividir as(os) participantes em grupos pequenos para executar alguma tarefa, discutir alguma idéia ou elaborar propostas. Estes momentos são importantes para facilitar a expressão de todos. Muitas pessoas que ficam caladas em um grupo grande começam a se soltar quando estão em um grupo menor.

c) Utilizar métodos de ensino que ajudam as pessoas a entenderem idéias novas: é mais fácil compreender uma nova idéia se ela for comparada com alguma coisa que já conhecemos. Por isso precisamos usar instrumentos, como histórias e dramatizações, que fazem com que as pessoas relacionem as idéias com suas experiências.

d) Usar símbolos para introduzir novos conceitos: as pessoas têm, naturalmente, uma imaginação muito fértil, que precisa ser “ativada”. Por isso o(a) educador(a) pode fazer comparações entre símbolos e coisas da vida real, usando metáforas para facilitar o entendimento. A seguir, apresentamos dois exemplos de metáforas utilizadas num processo educativo:

- uma árvore pode ser comparada à vida de uma pessoa. As raízes seriam a nossa história de vida, os ramos seriam os caminhos que estamos seguindo hoje, e os frutos e as folhas seriam os resultados de nossos esforços que estamos colhendo;

- o processo digestivo pode ser comparado ao processo de compostagem. Cada elemento que faz parte do composto pode ser comparado a um tipo de alimento que ingerimos em nosso dia-a-dia. Tanto no processo digestivo quanto na formação de adubo acontecem fermentação e quebra ou diluição dos materiais ou alimentos.

e) Incentivar a realização de atividades práticas: aprendemos melhor por meio de atividades práticas, pois assim podemos experimentar novas idéias. Por exemplo, é mais provável que um(a) agricultor(a) continue usando um adubo natural após testá-lo em sua horta do que se alguém lhe contar sobre as suas vantagens.

Rodica Weitzman

Coordenadora Metodológica do Programa de Formação

Referências Bibliográficas

- AUGUSTO, Rosely C.; GONÇALVES, A.M. *Dinâmica de grupo: recurso pedagógico para a construção de aprendizagem e da comunicação nos grupos populares*. Belo Horizonte; Casa da Comunidade/ PUC Minas, 1998. Mimeografado.
- BUNCH, Roland. *Duas Espigas de milho: uma proposta de desenvolvimento agrícola participativo*. Rio de Janeiro: AS-PTA, 1995.
- FREIRE, Paulo. *Pedagogia da Autonomia: Saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra, 1996.
- GODOTTI, Moacir. *Perspectivas Atuais da Educação*. Porto Alegre: Artes Médicas Sul Ltda., 2000.
- HOPE, Anne; TIMMEL, Sally. *Training for Transformation – A handbook for community workers*. Zimbabwe: Mambo Press, 1984.
- PETERSEN, Paulo. *Gestão do Conhecimento Agroecológico: subsídio para o Seminário Interno/ outubro de 1998*. Rio de Janeiro: AS-PTA, 30 jun. 2004. Mimeografado.
- SELENER, Daniel et al. *De Campesino a Campesino: Experiências Práticas de Extensão Rural Participativa*. MAELA e USAID, 1995.
- VASCONCELOS, Eymard M. *Educação Popular nos Serviços de Saúde*. São Paulo: Hucitec, 1997.
- WERNER, David; BOWER, Bill. *Aprendendo e ensinando a cuidar da saúde*. São Paulo: Edições Paulinas, 1987.

PARTE I

Oficinas





OFICINA I

Eu - Nós

OBJETIVOS

- a) contribuir para um maior conhecimento sobre si mesmo (potencialidades e fraquezas); e
- b) refletir sobre os valores humanos que são alicerces para o trabalho comunitário.

1.1 TÉCNICA: “Quem sou eu?”

Passo a Passo:

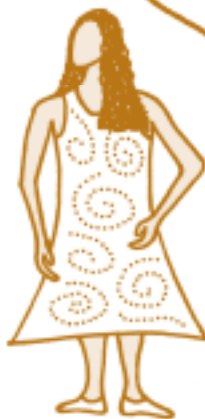
- a) cada participante recebe um crachá grande feito de cartolina e escreve, de um lado, seus defeitos, medos e fraquezas e, do outro lado, suas qualidades, talentos e potencialidades. O(a) educador(a) explica que as qualidades e potencialidades são consideradas as luzes que existem dentro de cada um(a) de nós e os defeitos e fraquezas são considerados a sombra. Assim como na natureza, onde existe a luz e a sombra, nós também temos estes dois lados e precisamos aceitá-los como sendo componentes do nosso ser;
- b) cada participante deve procurar uma pessoa que ele(a) não conheça para conversar sobre o seu crachá;
- c) após a conversa, cada participante deve apresentar o seu par para o resto do grupo;
- d) o(a) educador(a) faz a seguinte pergunta ao grupo:
 - Como foi este exercício de reconhecer sua luz e sua sombra? Foi fácil ou foi difícil?;
- e) as qualidades e os defeitos de todo o grupo devem ser organizados em um cartaz, divididos em “Luz” e “Sombra”;
- f) o(a) educador(a) pergunta ao grupo:
 - Há luzes e sombras que aparecem mais neste grupo? Quais? Por quê?,
 - Vocês percebem diferenças entre as luzes e as sombras que aparecem nos homens e nas mulheres? Quais? Por quê?,
 - É mais difícil reconhecer a sombra ou a luz que há em vocês? Como vocês lidam com esta sombra?

Exemplos de aplicação da técnica

Como foi este exercício de reconhecer sua luz e sua sombra? Foi fácil ou foi difícil?



Foi difícil ver as coisas ruins que existem dentro de mim. Mas também foi difícil ver que eu tenho coisas boas. Na verdade, é difícil falar da gente, não é?



Eu achei mais fácil colocar no papel minhas coisas boas. Eu não sei se isto significa que eu estou sendo egoísta demais, achando que eu estou tão bem assim. Mas, na hora de ver minha sombra, não foi fácil. Eu tive dificuldade para ver esta parte minha que eu quero tanto corrigir. É como se eu quisesse ser perfeita e não ter nenhum defeito!



Às vezes, não queremos ver as coisas difíceis que existem dentro de nós. Mas se a gente não olha as coisas difíceis, como a gente vai reconhecer as coisas boas que temos? São dois lados da mesma moeda!



Eu vi nesta dinâmica que, às vezes, as coisas que achamos que são sombra podem também ser luz. Vi que minha indecisão me ajuda também a ser menos dura e mais aberta para as coisas. Eu não me fecho numa idéia só e estou sempre vendo todos os lados da situação.





1.2 TÉCNICA: “Os dons espirituais”⁴

Passo a Passo:

- as(os) participantes devem ler, em grupo, o texto “Acerca de dons espirituais”;
- em seguida, inicia-se uma discussão sobre o texto. O(a) educador(a) deve fazer algumas perguntas, como:
 - Do que esta leitura nos fala?,
 - De que forma esta leitura contribui na reflexão sobre nossas qualidades e fraquezas?

Acerca de dons espirituais

(1 Coríntios 12: 7-11)

Cada um recebe o dom de manifestar o Espírito para a utilidade de todos. A um, o Espírito dá a palavra de sabedoria; a outro, a palavra de ciência segundo o mesmo Espírito; a outro, o mesmo Espírito dá a fé; a outro ainda, o único e mesmo Espírito concede o dom das curas; a outro, o poder de fazer milagres; a outro, a profecia; a outro, o discernimento dos espíritos; a outro, o dom de falar em línguas; a outro ainda, o dom de as interpretar. Mas é o único e mesmo Espírito quem realiza tudo isso, distribuindo os seus dons a cada um, conforme ele quer.



⁴ Para qualificar as discussões que acontecerão a partir desta técnica, recomendamos que ela seja realizada após a técnica “Quem sou eu?”.

1.3 TÉCNICA: “Círculo das fitas”

Passo a passo:

- a) no centro da sala são colocadas fitas de várias cores;
- b) o(a) educador(a) explica aos(às) participantes que cada pessoa deve escolher uma fita de alguma cor que tenha significado em sua vida, seja por que lhe faz lembrar de alguma experiência ou por que tem a ver com seu jeito de ser;
- c) cada participante deve explicar para o grupo a sua escolha;
- d) o(a) educador(a) pode acrescentar informações sobre o significado das cores no momento em que cada pessoa explica a escolha de sua fita (ver dica abaixo);
- e) após a explicação, o grupo deve amarrar as fitas formando um círculo;
- f) neste momento, os(as) participantes devem refletir sobre o significado do círculo e responder às seguintes perguntas:
 - O que é importante para esse grupo que está participando do Programa de Formação em Segurança Alimentar e Nutricional?;
 - O que é preciso para que este círculo não se quebre, ou seja, o que é preciso para que o grupo fique unido e fortalecido?;
- g) as respostas devem ser escritas e apresentadas ao grupo, fazendo parte de um “Termo de Compromisso”. O(a) educador(a) explica que este termo representa um pacto entre todas as pessoas do grupo e as normas descritas devem ser respeitadas ao longo do processo de capacitação.

Dica:

“O que significa cada cor?”

Durante a técnica “Círculo das fitas”, enquanto os participantes explicam por que escolheram uma determinada fita, o(a) educador(a) pode dizer o que as cores representam segundo a cromoterapia.

Cromoterapia é uma terapia que propõe a cura do corpo físico e emocional por meio das cores. De acordo com esta terapia, as cores podem exercer uma grande influência no nosso dia-a-dia, como mostra o texto a seguir:

VIOLETA (roxo): cor que transforma a energia negativa em energia positiva. Ajuda a modificar situações.

AZUL: cor que tranqüiliza, relaxa e, ao mesmo tempo, é a cor das mudanças.

VERDE: cor da cura do corpo físico. É a cor da natureza, que tranqüiliza. Por isso, quando olhamos uma mata ou um jardim, sentimos paz dentro de nós.

AMARELO: cor da mente, que ajuda na memória. Também é a cor da firmeza nas ações.

LARANJA: cor da alegria, da criatividade e do entusiasmo. Ajuda quem está deprimido, pois estimula a felicidade.

ROSA: cor do amor pelo próximo e por si mesmo.

VERMELHO: cor do estímulo, da ação. Essa cor também expressa a raiva, a energia agressiva ou assertiva.

BRANCO: combinação de todas as cores, usada para a limpeza da mente e da aura. Expressa a pureza, a paz e a virtude.

PRETO: ausência da cor. Isola a inveja. Também significa prudência e tristeza.

Exemplos de aplicação da técnica



1.4 TÉCNICA: “A Ponte”

Passo a passo:

- a) os(as) participantes devem formar três grupos;
- b) com materiais como papel, canetas, canudos e palitos, deve ser construída a maquete de uma ponte;
- c) os grupos devem apresentar suas pontes e se reunirem para discutir sobre o processo de construção;
- d) em um debate, algumas perguntas devem ser colocadas:
 - O que cada um(a) sentiu?,
 - Qual foi a postura de cada um(a) neste trabalho?,
 - Como foi o processo de trabalhar em grupo para realizar uma tarefa?,
 - O que vocês aprenderam com essa técnica?,
 - Qual é a relação entre o que experimentaram nesta técnica e o que acontece entre vocês neste programa?

Exemplos de aplicação da técnica



O que aprenderam com esta técnica?

- Temos que arriscar.
- A diversidade de experiências.
- Não ter medo de errar.
- Todo mundo é forte.
- A dificuldade de se expressar na hora.
- A importância de unir todos os pensamentos e as idéias.
- Mostrou que, às vezes, a gente depende de uma só pessoa para fazer tudo.
- A necessidade de parar para ouvir.
- A necessidade de dividir as tarefas.
- Ninguém faz nada sozinho.

Qual é a relação entre a técnica e o que acontece neste programa?

Às vezes, a gente não consegue falar o que quer na hora.

Tem pessoas que falam ou participam menos. Mas acho que o grupo é novo ainda, vai crescer trabalhando junto, vai se conhecer.



OFICINA 2

Metodologias participativas de educação popular

OBJETIVOS

- a) entender o papel do(a) educador(a) comunitário(a) dentro de um processo educativo; e
- b) apresentar a metodologia de um tipo de pesquisa: Diagnóstico Participativo.

2.1 TÉCNICA: “A postura do(a) educador(a) comunitário(a)”

Passo a Passo:

- a) o(a) educador(a) mostra uma situação para o grupo e pede para os(as) participantes fazerem uma apresentação teatral mostrando como deve ser a postura do(a) educador(a) nesta situação;
- b) o(a) educador(a) analisa, com as(os) participantes, a apresentação e faz algumas perguntas, como:
 - O que vocês viram nesta apresentação?,
 - Como foi a postura do(a) educador(a)?,
 - Como foi a reação das pessoas da comunidade?,
 - Poderia ter sido diferente? Como?,
 - Vocês percebem alguma diferença entre a postura da mulher ou do homem quando assume o papel de educador(a)? Se vocês percebem, qual é a diferença? Por que ela existe?,
 - Como deve ser a postura do(a) educador(a) num trabalho educativo? Quais são as qualidades que ele ou ela deve ter?

Exemplos de aplicação da técnica



2.2 TÉCNICA: “A Lição da Borboleta”

Passo a passo:

- os(as) participantes devem ler, em grupo, “A Lição da Borboleta”;
- em seguida, inicia-se uma discussão sobre o texto. O(a) educador(a) deve fazer algumas perguntas, tais como:
 - Qual foi o seu sentimento ao escutar esta história?,
 - O que vocês sentiram ou acharam da história?,
 - O que a história nos ensina sobre o papel dos(as) educadores(as) comunitários(as)?



A Lição da Borboleta

(Autoria desconhecida)

Um dia, um homem sentou na frente de um casulo de borboleta e ficou observando por várias horas o inseto se esforçar para passar com o seu corpo através de um pequeno orifício.



Depois de algum tempo, parecia que ela não estava fazendo nenhum progresso.

Apesar de tanto esforço, o homem achou que a borboleta não conseguiria ir mais longe e então decidiu ajudá-la. Ele pegou uma tesoura, cortou o restante do casulo e a borboleta saiu facilmente.

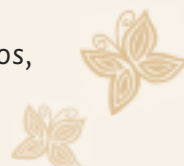


Mas seu corpo permaneceu murcho, pequeno e tinha as asas amassadas. O homem continuou observando a borboleta, esperando que a qualquer momento suas asas fossem se abrir e se esticar, tornando-se capazes de suportar todo seu corpo e firmando-se com o tempo.



Mas nada disso aconteceu! A borboleta passou o resto da vida rastejando, com o corpo murcho e as asas encolhidas. Ela nunca foi capaz de voar. O que o homem, em sua gentileza e vontade de ajudar, não compreendia é que o casulo apertado e o esforço para passar através da pequena abertura eram necessários à borboleta. Essa foi a maneira encontrada pela natureza para forçar a passagem de fluido para as asas da borboleta, de modo a prepará-la para o vôo quando ela estivesse livre do casulo.

Algumas vezes, o esforço é justamente o que precisamos em nossa vida. Se Deus nos permitisse passar através de nossas vidas sem quaisquer obstáculos, Ele nos deixaria deficientes. Não seríamos suficientemente fortes e talvez nunca pudéssemos voar.



Eu pedi Força, Deus deu-me dificuldades para tornar-me forte.

Eu pedi Sabedoria, Deus deu-me desafios para superar.

Eu pedi Prosperidade, Deus deu-me cérebro e músculos prontos para o trabalho.

Eu pedi Coragem, Deus deu-me riscos a assumir.

Eu pedi Amor, Deus deu-me pessoas carentes de meu auxílio.

Eu pedi Favores, Deus deu-me oportunidades para aproveitar.

Eu não recebi nada do que pedi.

Eu recebi tudo de que precisava.



Exemplos de aplicação da técnica



2.3 TÉCNICA: “O movimento da educação popular”

Passo a passo:

- o(a) educador(a) pede ao grupo que escolha uma cantiga de roda conhecida na região ou da infância. As pessoas fazem um grande círculo e cantam a cantiga enquanto se movimentam;
- o(a) educador(a) pergunta ao grupo: “Qual foi a sensação de se movimentarem em círculo durante a cantiga?”;

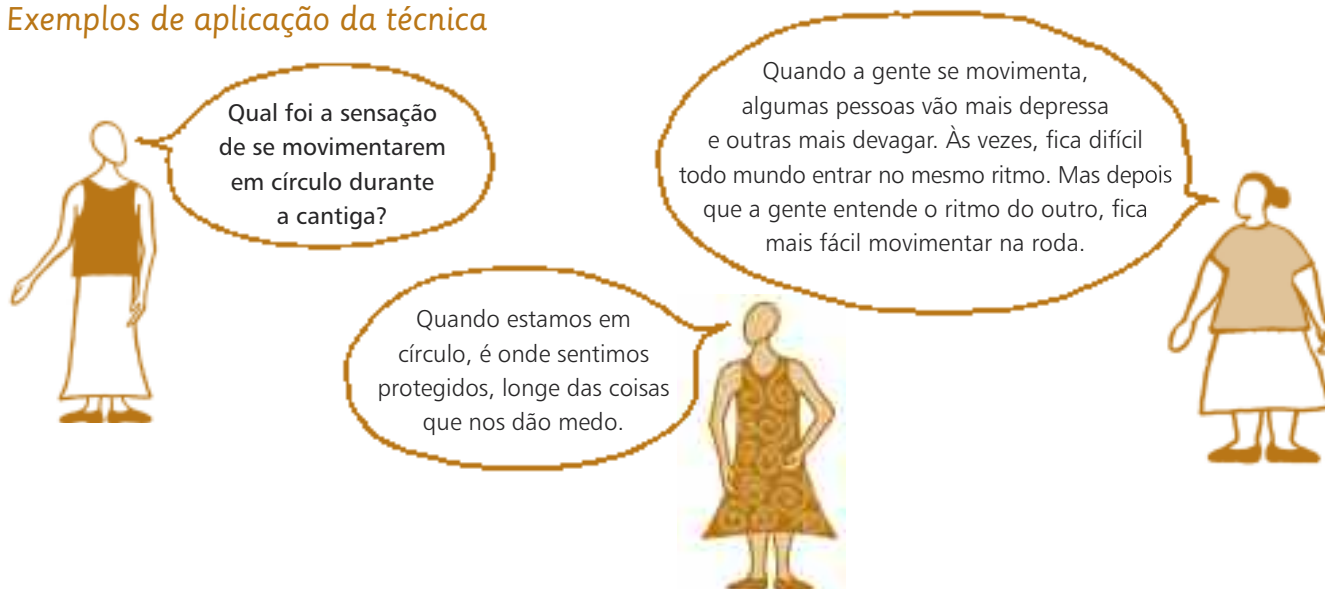
⁵ Os(as) Agentes Comunitários(as) de Saúde (ACS) fazem parte do Programa de Saúde da Família (PSF), do Ministério da Saúde. Em 2000, foi implementado na Região Leste de Belo Horizonte o Programa de Agentes Comunitários de Saúde (PACs), precursor do programa atual, PSF, que se iniciou em 2002. O Programa de Saúde da Família é um modelo de atenção à saúde focado na família e na comunidade, com práticas preventivas que apontam para a construção de novas relações entre os profissionais de saúde envolvidos, os indivíduos, suas famílias e suas comunidades.

- c) o(a) educador(a) faz uma reflexão com os(as) participantes sobre a semelhança entre o movimento que se faz em uma cantiga de roda e o “movimento” dos processos educativos;
- d) o(a) educador(a) usa o barbante para criar um grande espiral no chão e entrega uma série de tarjetas para o grupo. Algumas tarjetas estão em branco e, em outras, estão escritos os seguintes verbos: VER, SENTIR, SONHAR, PENSAR, PLANEJAR, ANALISAR, FAZER, AVALIAR;
- e) o(a) educador(a) diz às pessoas que as tarjetas representam partes do processo educativo. O(a) educador(a) pede a elas que coloquem as tarjetas ao longo do espiral, na ordem que elas acharem que deve ser seguida em uma atividade educativa. Se faltar algum aspecto, os(as) participantes podem escrevê-lo nas tarjetas em branco;
- f) o(a) educador(a) complementa as informações levantadas pelos(as) participantes, explicando as várias etapas que fazem parte de um processo educativo⁶;
- g) o(a) educador(a) fala sobre a importância de usar técnicas participativas no processo educativo e a função de cada tipo de técnica.



⁶ Para informações sobre as etapas de um processo educativo, ver o texto “Construção de uma Metodologia de Formação em Segurança Alimentar e Nutricional”, p. 25.

Exemplos de aplicação da técnica



Educar não é a arte de introduzir idéias na cabeça das pessoas, mas de fazer brotar idéias.

2. 4 TÉCNICA: “O que une e o que separa o grupo?”

Passo a passo:

- a) as pessoas devem se reunir, em pé, formando um grande círculo;
- b) várias perguntas são feitas pelo(a) educador(a) (ver o exemplo abaixo);
- c) as pessoas se agrupam de acordo com a resposta;
- d) realiza-se uma discussão sobre por que as pessoas tomaram aquela posição em relação ao tema;
- e) o(a) educador(a) discute com os(as) participantes o que é o Diagnóstico Participativo e para que ele serve⁷.

Exemplos de aplicação da técnica

Questões que foram formuladas aos participantes:

a) Quem nasceu em Belo Horizonte e quem nasceu fora?

Em Belo Horizonte: 6



Fora: 9



b) Quem gosta de cozinhar?

Gosta: 10



Não gosta: 5



c) Quem gosta de plantar?

Gosta: 11



Não gosta: 4



d) Quem tem árvore frutífera no quintal?

Tem: 9



Não tem: 6



e) Qual tipo de medicamento você usa mais?

Nenhum: 1



Farmácia: 5



Remédio de plantas medicinais: 3



Os dois: 6



f) Quem acha indispensável comer carne todos os dias e quem não acha?

Acha: 6



Não acha: 9



g) Qual é o tipo de bebida que você mais toma?

Sucos: 2



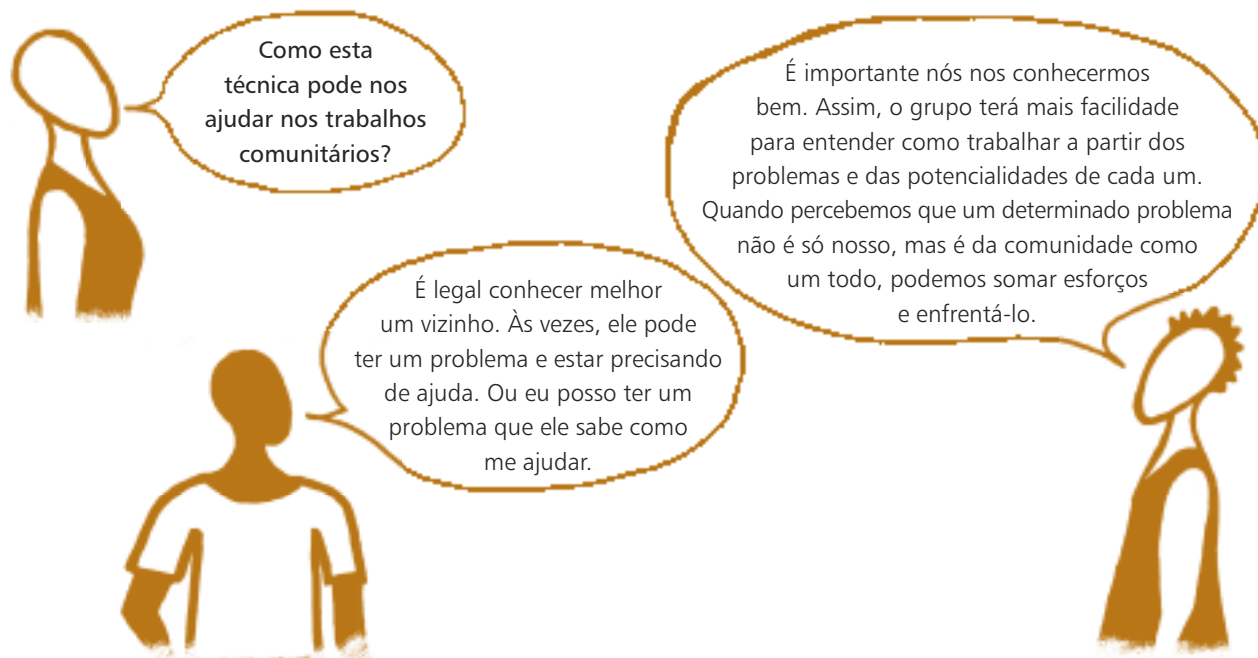
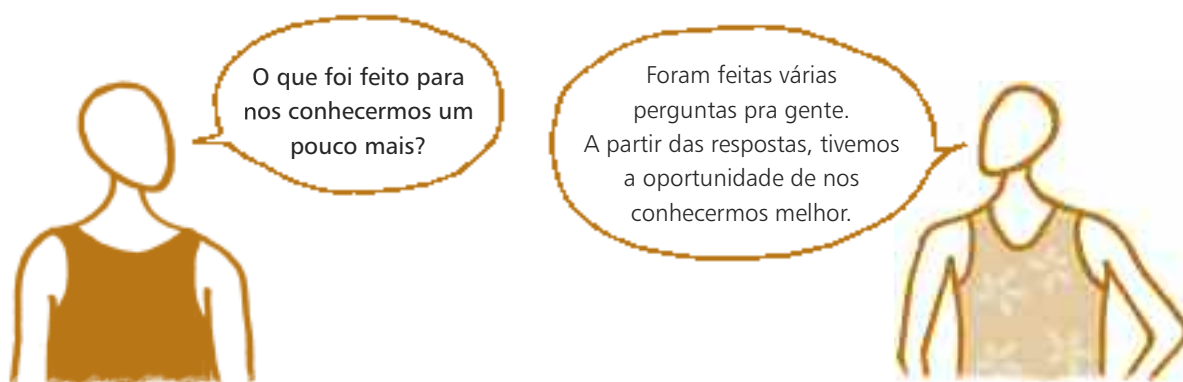
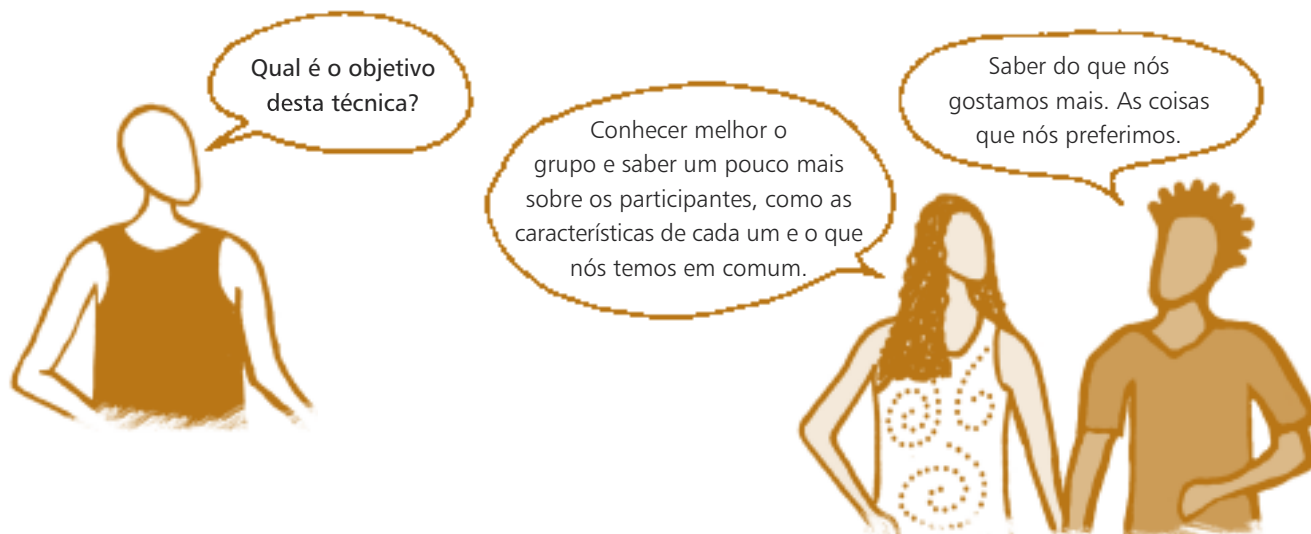
Refrigerantes: 1

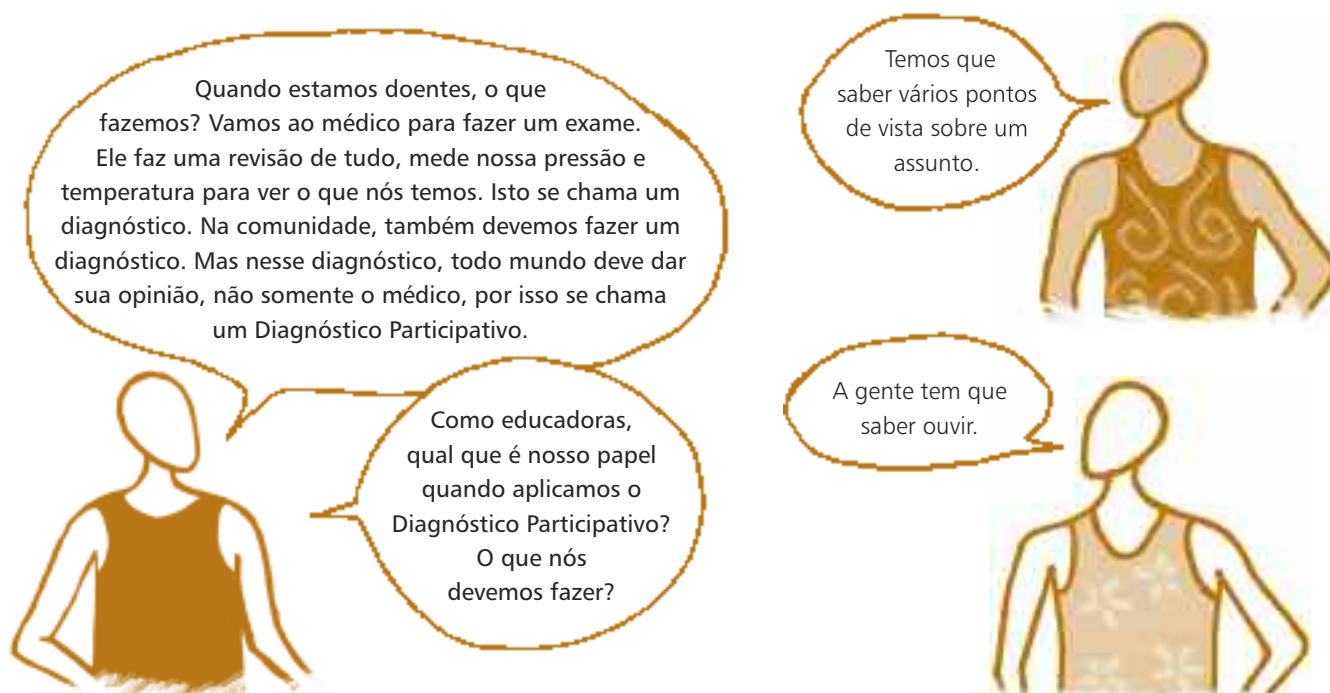
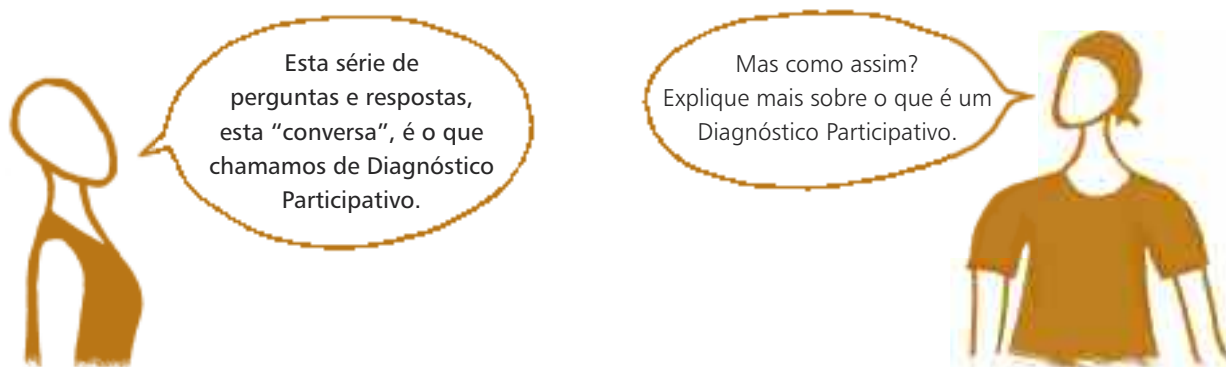


Os dois: 13



⁷ Para informações sobre o Diagnóstico Participativo, ver o texto “Construção de uma Metodologia de Formação em Segurança Alimentar e Nutricional”, p. 26.





Isto mesmo. Os educadores e as educadoras devem estar abertos para escutar em vez de dar opinião. Temos uma tendência de querer impor nossas próprias idéias, mostrar que estamos certos. No diagnóstico, é importante perguntar de uma forma que deixa a pessoa à vontade. Devemos sempre fazer perguntas abertas: O quê? Quem? Como? Quando? Por quê? Desta forma, conseguimos realmente saber o que as pessoas pensam ou sentem sobre suas vidas.

Numa comunidade, a opinião dos homens é diferente da opinião das mulheres. Assim como a opinião das crianças é diferente da opinião dos adolescentes. Cada um de nós tem uma forma diferente de ver as coisas, podendo variar, por exemplo, de acordo com a nossa posição ou lugar na sociedade.

Durante o curso, nós vamos ter a oportunidade de vivenciar várias técnicas que fazem parte do Diagnóstico Participativo. São técnicas que levantam poeira e ajudam a conhecer a realidade de cada um por meio de símbolos, fotografias, dinâmicas e desenhos. Dentro da roda da educação popular, o Diagnóstico Participativo representa a primeira etapa, ou seja, é o ponto de partida do processo educativo.



Diagnóstico Participativo é uma leitura da realidade a partir do ponto de vista dos diversos membros da comunidade.



OFICINA 3

O processo de saúde e doença

OBJETIVOS

- a) refletir sobre o funcionamento do corpo humano e as doenças mais comuns na comunidade;
- b) entender o conjunto de causas que interferem na saúde humana;
- c) construir coletivamente um conceito de saúde que contemple vários aspectos da vida humana; e
- d) identificar e conhecer os recursos locais para a promoção da saúde.

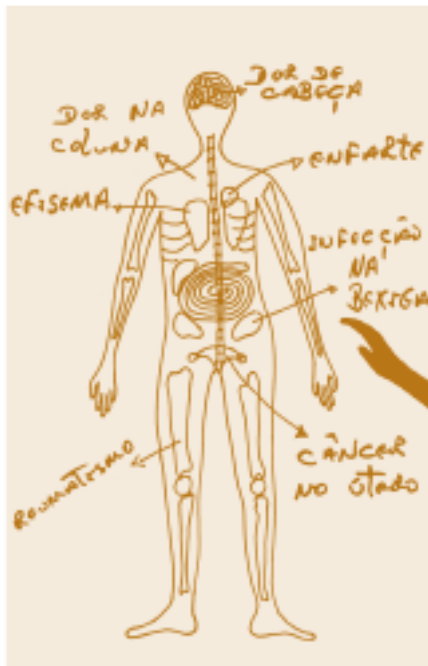
3.1 TÉCNICA: “Desenho do corpo humano⁸”

Passo a passo:

- a) dividir a turma em dois grupos: um grupo de mulheres e um grupo de homens;
- b) uma mulher do primeiro grupo deve se deitar sobre um cartaz. As participantes contornam o seu corpo e, em seguida, desenharam os principais órgãos do corpo feminino. O outro grupo deve contornar o corpo de um homem deitado sobre o cartaz e desenhar os principais órgãos do corpo masculino;
- c) cada grupo deve escrever nos órgãos desenhados as principais doenças que acontecem com os homens e com as mulheres da comunidade;
- d) os grupos apresentam os seus desenhos do corpo humano. O(a) educador(a) inicia um debate, fazendo algumas perguntas:
 - Qual foi o sentimento que você teve no momento de fazer o desenho do corpo humano?,
 - Você teve dificuldade para identificar os órgãos que fazem parte do corpo humano? Se a resposta for positiva, qual foi a dificuldade?,
 - Quais são as doenças que mais apareceram nos desenhos e que são mais comuns na comunidade? Por quê?,
 - Vocês percebem alguma diferença entre os tipos de doenças que aparecem nos homens e nas mulheres? Por que existe esta diferença?,
 - Algumas destas doenças que vocês mencionaram estão relacionadas ao sistema digestivo? Quais? O que vocês consideram ser as causas destas doenças?;
- e) o(a) educador(a) deve complementar as respostas das pessoas com algumas informações teóricas.

⁸ Os cartazes construídos durante esta técnica devem ser guardados para serem utilizados na técnica “Onde moram os sentimentos?”

Exemplos de aplicação da técnica



A gente não sabe desenhar muito bem os órgãos, nem qual é o formato, o lugar e o tamanho de cada um. Falar das doenças foi mais fácil. Lembramos das doenças mais comuns que a população daqui reclama, como pressão alta.



Acho que os homens têm mais doenças do que as mulheres, mas a gente nunca fica sabendo. O homem nunca vai ao posto de saúde. Ele fala: "Isso é coisa da minha dona".

3.2 TÉCNICA: "Montagem do Sistema Digestivo"

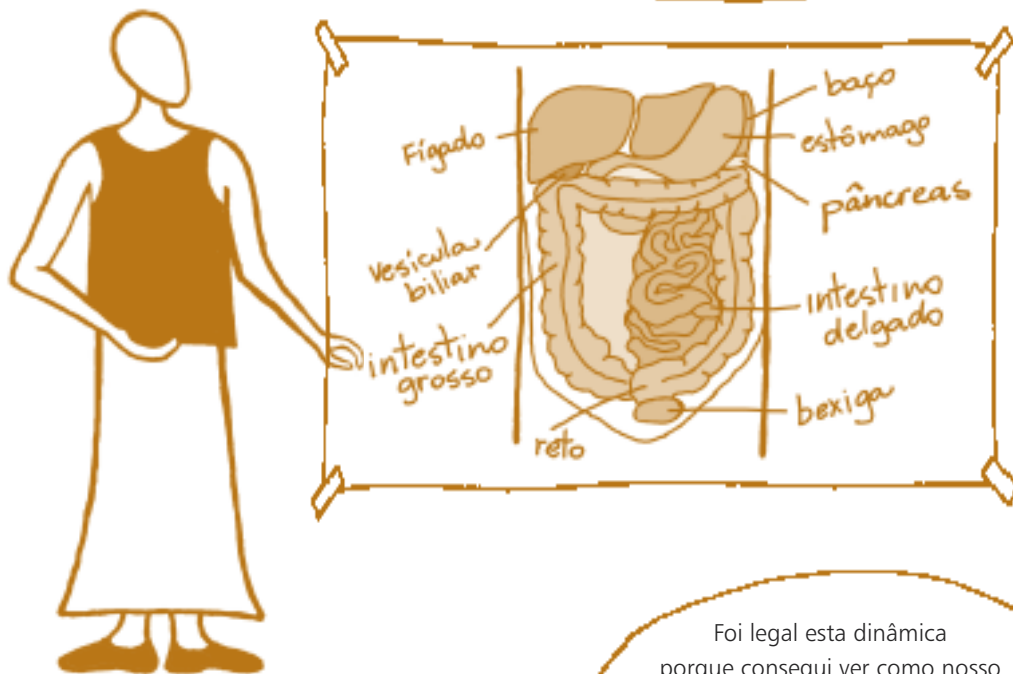
Passo a passo:

- os(as) participantes devem formar dois grupos;
- cada grupo deve montar o sistema digestivo com "coisas" da natureza, como legumes, frutas, verduras, sementes, folhas e pedras;
- os grupos devem apresentar o sistema digestivo que montaram e explicar como funciona cada órgão;
- o(a) educador(a) esclarece as dúvidas do grupo, explicando o processo de digestão e as funções de cada órgão que faz parte do sistema digestivo (ver a seguir dica sobre processo de digestão).



Exemplos de aplicação da técnica

Na técnica anterior, refletimos sobre vários órgãos do nosso corpo e as doenças que são mais comuns na comunidade. Para melhor compreendermos o funcionamento de nosso organismo, consideramos que um conjunto de órgãos que trabalham juntos para executar uma determinada função é chamado de Sistema. O corpo humano possui vários Sistemas: digestivo (digestório), respiratório, circulatório, nervoso, linfático, urinário (excretor), muscular, reprodutor, endócrino e ósseo. Sempre temos que lembrar que somos um todo, que funciona de maneira conjunta, e que precisamos de todos os Sistemas para garantir o funcionamento do nosso corpo, assim como precisamos de todos os pedaços para que um quebra-cabeça fique completo. Quando falamos em respiração, por exemplo, pensamos em pulmão, mas não podemos esquecer que todas as células do corpo – da cabeça ao dedo do pé – também respiram.



Foi legal esta dinâmica porque consegui ver como nosso corpo é perfeito, parece uma máquina. Cada parte tem sua função, cada parte nos ajuda a digerir melhor os alimentos.



Eu percebi como eu sei pouco sobre o que acontece dentro do meu corpo depois que eu terminei de comer. Eu nem sabia o que o fígado fazia! Nem sabia que tinha dois intestinos: grosso e delgado! É bom descobrir o que acontece dentro de nós, coisas que a gente nunca consegue ver!



Eu fico pensando, depois de ter visto tudo isto, que a digestão deve demorar muito tempo, pois os alimentos vão passando por tantos órgãos! Parece uma viagem longa, não é?



Dica:

“Processo de Digestão”

- Quando estamos com fome, sentimos o cheiro da comida, vemos, pegamos e sentimos o sabor do alimento. Dizemos que está acontecendo a primeira etapa do processo de digestão. O nosso organismo sofre algumas mudanças, preparando o corpo para receber a alimentação.

- Na segunda etapa, o alimento é pré-digerido na boca, pela ação da saliva e pela mastigação, que reduz os alimentos a pedaços menores. Neste momento é importante mastigar bem os alimentos.

- Na terceira etapa, o alimento desce pelo esôfago até o estômago.

No estômago, o que ajuda na digestão é o suco gástrico, formado pelo ácido clorídrico e outras substâncias. Ele ajuda a dissolver e quebrar todo o alimento que já foi triturado na boca.

- Depois do estômago, o alimento vai para o intestino delgado, onde acontece a quarta etapa. Aqui, os alimentos continuam a ser divididos por sucos digestivos e muitos nutrientes serão absorvidos, chegando ao sangue e atingindo as células do corpo. Outro órgão muito importante nessa etapa é o fígado. Ele também ajuda nessa quebra dos alimentos, produzindo a bile. A bile é usada para quebrar aquilo que é mais difícil, como a gordura, e que não foi quebrado nem na boca e nem no estômago.

- As substâncias que não passam para o sangue no intestino delgado vão para o intestino grosso. Essa é a quinta etapa. É no intestino grosso que ocorre a absorção de água e vitaminas. Aqui também vai acontecer a formação das fezes pelos restos alimentares.

- A sexta etapa é a eliminação das fezes, através do reto e do ânus. Geralmente, vamos ao banheiro de uma a três vezes ao dia para realizar a evacuação. (SOLEIL, 1992).

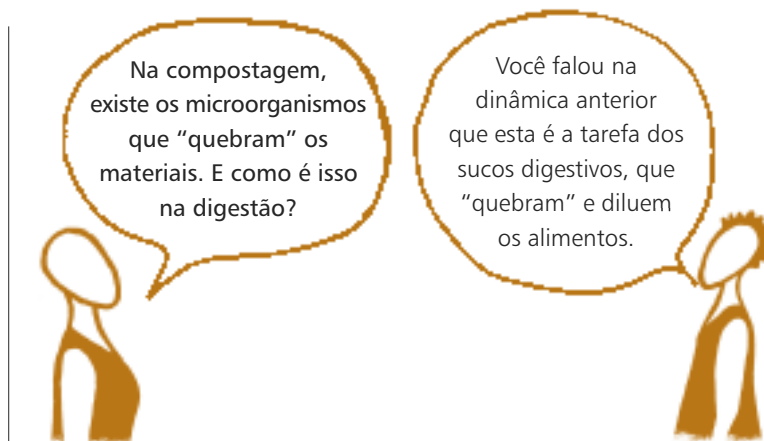
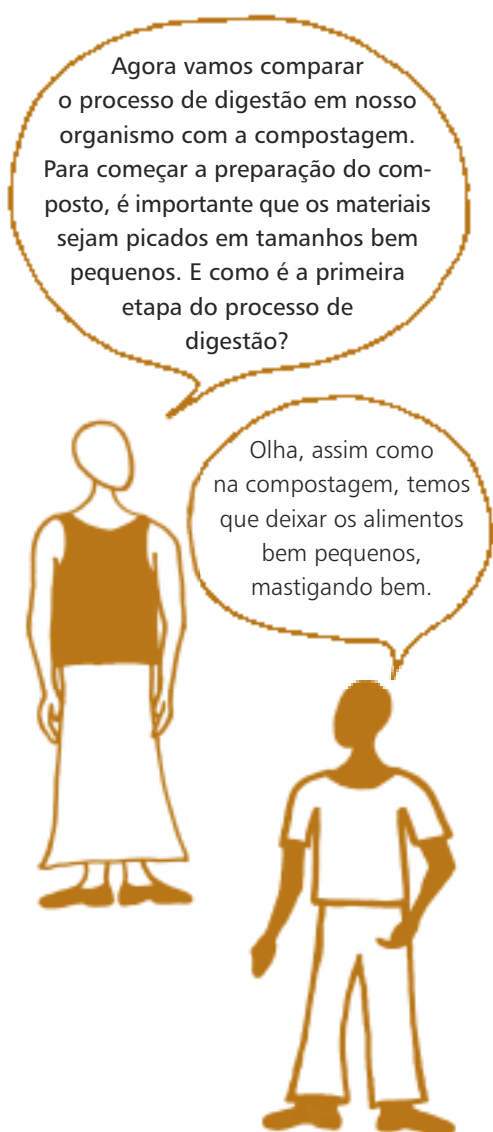


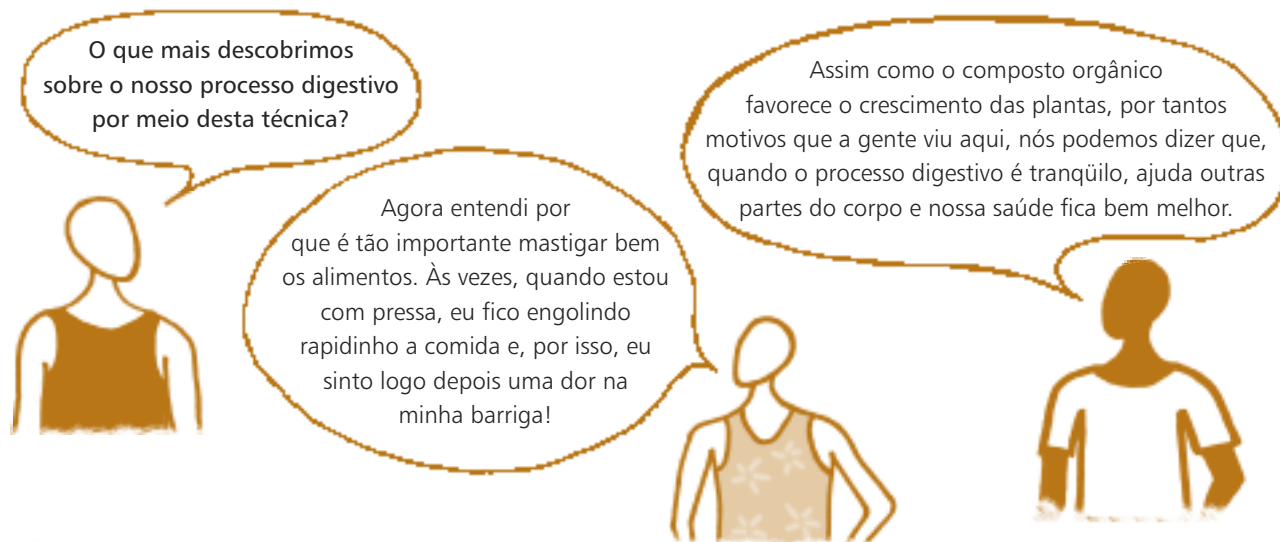
3.3 TÉCNICA: “Comparação do sistema digestivo com a compostagem”

Passo a passo:

- o grupo deve fazer o composto orgânico com os materiais distribuídos pelo(a) educador(a), como sobras de frutas e legumes, restos de alimentos, esterco, terra, capim e água;
- o(a) educador(a) pergunta ao grupo: “Qual é a relação entre o processo digestivo e a compostagem?” (ver ao lado dica sobre a compostagem);
- o(a) educador(a) destaca vários pontos, mostrando a semelhança entre o processo de compostagem e o processo de digestão.

Exemplos de aplicação da técnica





O que mais descobrimos sobre o nosso processo digestivo por meio desta técnica?

Agora entendi por que é tão importante mastigar bem os alimentos. Às vezes, quando estou com pressa, eu fico engolindo rapidinho a comida e, por isso, eu sinto logo depois uma dor na minha barriga!

Assim como o composto orgânico favorece o crescimento das plantas, por tantos motivos que a gente viu aqui, nós podemos dizer que, quando o processo digestivo é tranquilo, ajuda outras partes do corpo e nossa saúde fica bem melhor.

Dica:

“Receita para fazer o composto”

O composto orgânico é um adubo natural obtido da decomposição de restos vegetais e outros resíduos orgânicos.

Na natureza existem plantas que demoram mais tempo para decompor, como é o caso dos capins, dos galhos de árvores, da serapigem etc. Isto acontece por causa de um elemento natural que existe em grande quantidade nestes vegetais, que é chamado de carbono (C).

Outras plantas ou restos orgânicos têm esse elemento em menor quantidade. Mas, em compensação, têm outro elemento em maior quantidade que é muito importante na preparação do composto, o nitrogênio (N). É o caso dos legumes, frutas, folhas largas em geral e até o próprio esterco.

Para termos um composto de qualidade, precisamos destes dois elementos, carbono e nitrogênio. Por isso devemos misturar as plantas e os restos orgânicos em um monte, sendo que a proporção ideal é sete partes (70%) de materiais com mais carbono e três partes (30%) de materiais com mais nitrogênio.

Preparação

Precisamos de materiais picados em tamanhos bem pequenos. Quanto menor o material, mais rápido é a decomposição.

É comum utilizarmos capim na compostagem, pois é fácil de conseguir e tem bastante carbono. Assim, colocamos primeiro uma camada de materiais como capim e, depois, colocamos uma outra camada rica em nitrogênio, que pode ser de esterco, restos da cozinha ou folhas largas (restos de podas). Devemos alternar as camadas até atingir uma altura que pode variar de 50 centímetros a 1 metro, lembrando que a última camada deve ser de material rico em carbono. Outra observação importante: as camadas de capim devem ser duas vezes mais largas que as camadas dos outros materiais.



Fatores importantes no processo de compostagem:

a) Umidade: devemos estar atentos à quantidade de água no monte. Se houver muita água, os microorganismos⁹ que existem para decompor o material, como bactérias e fungos, não sobreviverão. Além de não deixar que entre ar no monte, que é outro fator importante. Para medirmos a umidade, podemos pegar um pouco de composto na mão e apertar. Se não vazar muita água entre os dedos, a umidade está boa.

b) Oxigenação: a oxigenação é a quantidade de ar que existe no monte. Os microorganismos precisam respirar para poder trabalhar. Chamamos esse processo de fermentação aeróbica. Assim, devemos controlar a umidade e também o ar que existe no material. O composto precisa ser revirado pelo menos duas vezes por semana nos dois primeiros meses para o ar entrar, porque o monte do nosso composto vai naturalmente abaixando e compactando (socando), tirando o ar que existe lá dentro.

Na verdade, quem faz a maior parte do trabalho na compostagem não somos nós, mas os microorganismos. Nós apenas facilitamos o serviço deles para que o composto seja feito com maior rapidez e para que logo possamos alimentar as plantas, colocando este adubo natural nos canteiros.

Vantagens da compostagem:

- a)** ao preparar o composto orgânico, estamos reciclando materiais que antes eram considerados lixo;
- b)** abaixa os custos da nossa horta, pomar ou jardim, já que não precisamos comprar mais adubos. O composto é barato e fácil de fazer;
- c)** é uma forma de proteger o solo e a terra contra a seca, porque o composto mantém a umidade no canteiro. (SILVEIRA, 1999)



⁹ Os microorganismos são seres vivos bem pequenos, como bactérias e fungos. Para serem vistos é necessário o uso de equipamentos com lentes que aumentam muitas vezes o tamanho real.

3.4 TÉCNICA: “Onde moram os sentimentos?”

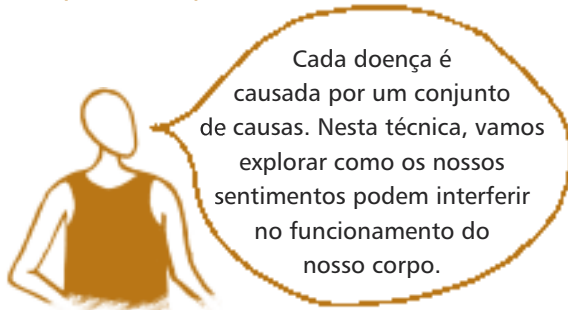
Passo a passo:

- a) o(a) educador(a) deve fazer um relaxamento (ver na próxima página dica de relaxamento). As pessoas podem deitar-se no chão ou ficar sentadas;
- b) divide-se a turma em dois grupos: um grupo de mulheres e um grupo de homens;
- c) uma mulher do primeiro grupo deve se deitar sobre um cartaz. As participantes contornam o seu corpo e, em seguida, desenharam os principais órgãos do corpo feminino. O outro grupo deve contornar o corpo de um homem deitado sobre o cartaz e desenhar os principais órgãos do corpo masculino;¹⁰
- d) cada participante deve escrever, em tarjetas, os sentimentos que conseguiram identificar no relaxamento;
- e) o(a) educador(a) pede às pessoas que visualizem seu corpo como se fosse uma casa onde moram os sentimentos. Cada participante deve identificar onde estes sentimentos se manifestam no seu organismo. Em seguida, devem colocar as tarjetas nas partes do desenho do corpo humano correspondentes aos sentimentos;
- f) cada grupo mostra o desenho do corpo humano com os sentimentos para a turma;
- g) durante a apresentação dos grupos, o(a) educador(a) deve fazer algumas perguntas:
 - Qual foi a sensação de entrar em contato com estes sentimentos?
 - Qual foi a sensação de expressar os sentimentos que temos?
 - Os homens e as mulheres expressam os seus sentimentos da mesma maneira? Por quê?
 - Em quais partes do corpo você localiza cada sentimento? Por quê?
 - No seu dia-a-dia, como você reage nas situações difíceis? (Por exemplo: quando alguém o agride com palavras duras, com fofoca, com olhar de censura.),
 - Como você trata as outras pessoas quando você está com raiva, tristeza ou dor?
 - O que acontece quando os sentimentos que você tem ficam reprimidos e acumulados dentro de você? Quais são as conseqüências disso para a nossa saúde?
 - O que você acha que pode ser feito para evitar que estes sentimentos se acumulem dentro de nós?
- h) o(a) educador(a) dá alguns exemplos sobre como a forma de lidar com os sentimentos pode afetar nossa saúde (ver dica na próxima página).



¹⁰ Os grupos podem aproveitar os cartazes que foram produzidos na técnica “Desenho do corpo humano”.

Exemplos de aplicação da técnica



Dica

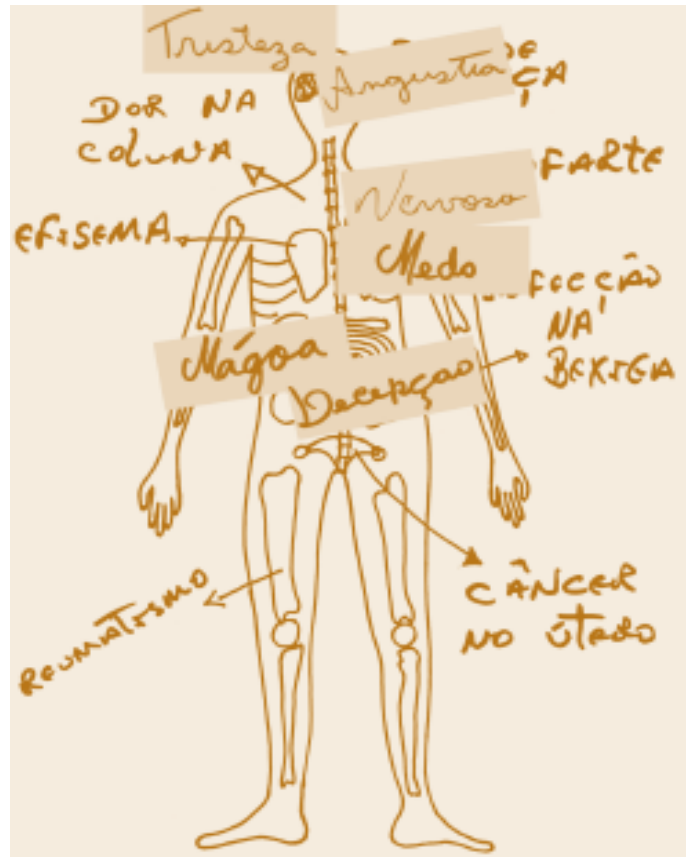
"Relaxamento"

Respire fundo. Imagine que o ar que entra pelo seu nariz é igual à água de um córrego. Entra devagar e passa por todo o nosso corpo, fazendo uma limpeza. Imagine que esta água vai passando por todas as partes do seu corpo: rosto, pescoço, braços, mãos, peito, estômago, pernas e pés.

Imagine que esta água vai purificando nossa mente, clareando assim nossos pensamentos e sentimentos. Tente perceber o que, neste momento da sua vida, mais o tem estressado e preocupado.

Faça a pergunta a você mesmo: "O que mais me preocupa agora? O que está me deixando triste, desesperada, estressada, cansada, raivosa e nervosa? Quais são os sentimentos que não tenho conseguido colocar para fora?"

Imagine que estes sentimentos que você está guardando se acumulam em alguns pontos do corpo, impedindo que a água passe tranquilamente. Essa água, que antes corria com tanta facilidade, agora está parada ou estagnada. Procure também onde no seu corpo você sente mais dor e tensão. Será que existe alguma relação entre seus sentimentos e esta dor no seu corpo?



Dica

"A relação entre os sentimentos e as partes do nosso corpo"

O modo como lidamos com os sentimentos pode afetar a saúde dos nossos órgãos. Além de provocar sintomas físicos, o sentimento, quando reprimido, pode nos dizer algo importante sobre o que provocou a doença. Veja alguns exemplos:

Garganta: região do corpo relacionada com a nossa capacidade de expressar. A garganta pode doer quando não conseguimos expressar livremente a nossa opinião.

Pulmões: local do corpo relacionado com a nossa capacidade de troca com os outros. Quando temos dificuldades de respirar, significa que estamos com dificuldades de trocar, de dar e de receber.

Peito: região do corpo relacionada com as emoções. Quando estamos tristes, com depressão, sentimos dor no peito.

Fígado: órgão responsável pelo metabolismo. Sentimentos como a raiva e a tensão atingem mais o fígado.

3.5 TÉCNICA: “Cadeia de Causas das Doenças”

Passo a passo:

- o(a) educador(a) deve dividir a turma em dois grupos;
- cada grupo recebe uma história sobre verminose. O(a) educador(a) também pode fazer esta técnica usando como exemplo um caso de desnutrição (ver exemplos a seguir);
- o(a) educador(a) explica os tipos de causas de doenças¹¹ e entrega elos de papel de várias cores;
- neste momento, os grupos devem discutir as possíveis causas da doença apresentada na história. Em seguida, cada grupo deve construir uma corrente que demonstra como essas causas podem estar interligadas. Para isso, as causas devem ser escritas nos elos de papel, lembrando que cada elo deve ter uma cor, de acordo com a causa da doença. Por exemplo, os elos amarelos devem representar as causas físicas, os elos azuis representam as causas biológicas e os elos brancos representam as causas sociais, culturais e econômicas;



- os grupos mostram as correntes na plenária e explicam os resultados de suas discussões. O(a) educador(a) pergunta ao grupo: “Depois de ter feito este exercício, o que vocês perceberam sobre as causas das doenças?”;
- cada grupo deve planejar uma apresentação que responda às seguintes perguntas: “O que pode ser feito nesta situação para quebrar a corrente?”; e “Quais ações concretas podem resolver esta situação?”;
- o(a) educador(a) faz uma avaliação das apresentações com os(as) participantes.

¹¹ Para informações sobre os tipos de causas de doenças, ver o texto “A Abordagem de Saúde e Doença nos Processos de Formação”, p. 213.

Exemplo de aplicação da técnica



Muitas vezes, achamos que as doenças só podem ser causadas por bactérias ou vírus. Mas será que o ambiente no qual vivemos e as relações que mantemos com os outros não influenciam nosso estado de saúde? A doença não deve ser vista como o resultado de uma única causa. Assim como os elos de uma corrente, vários fatores estão relacionados: biológicos, físicos, sociais, emocionais e energéticos. Para exemplificar, podemos ver como as causas da verminose se interagem. Essas doenças são transmitidas de uma pessoa para outra devido à falta de higiene e saneamento. Os vermes, ou seus ovos, presentes nas fezes de pessoas infectadas são levados à boca pelas mãos sujas ou pelos alimentos contaminados. Sendo assim, para tratar a verminose, não adianta apenas eliminar os vermes (que representam a causa biológica da doença) fazendo uso de um vermífugo. É preciso contribuir para a melhoria das condições de vida da população para evitar que a pessoa seja infectada outra vez, ou seja, é necessário atingir as raízes mais profundas, que são as causas sociais desta doença.

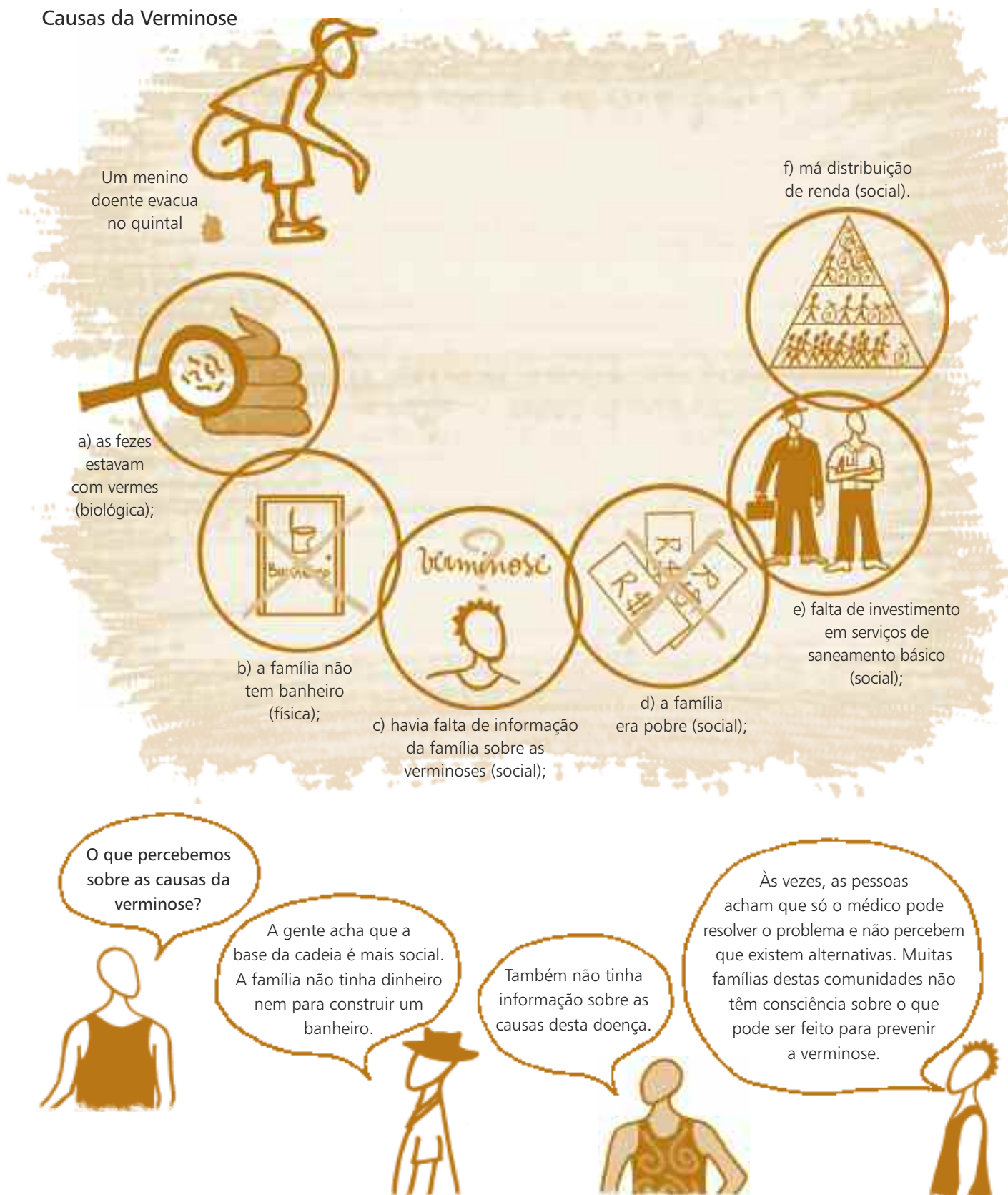
Dica:

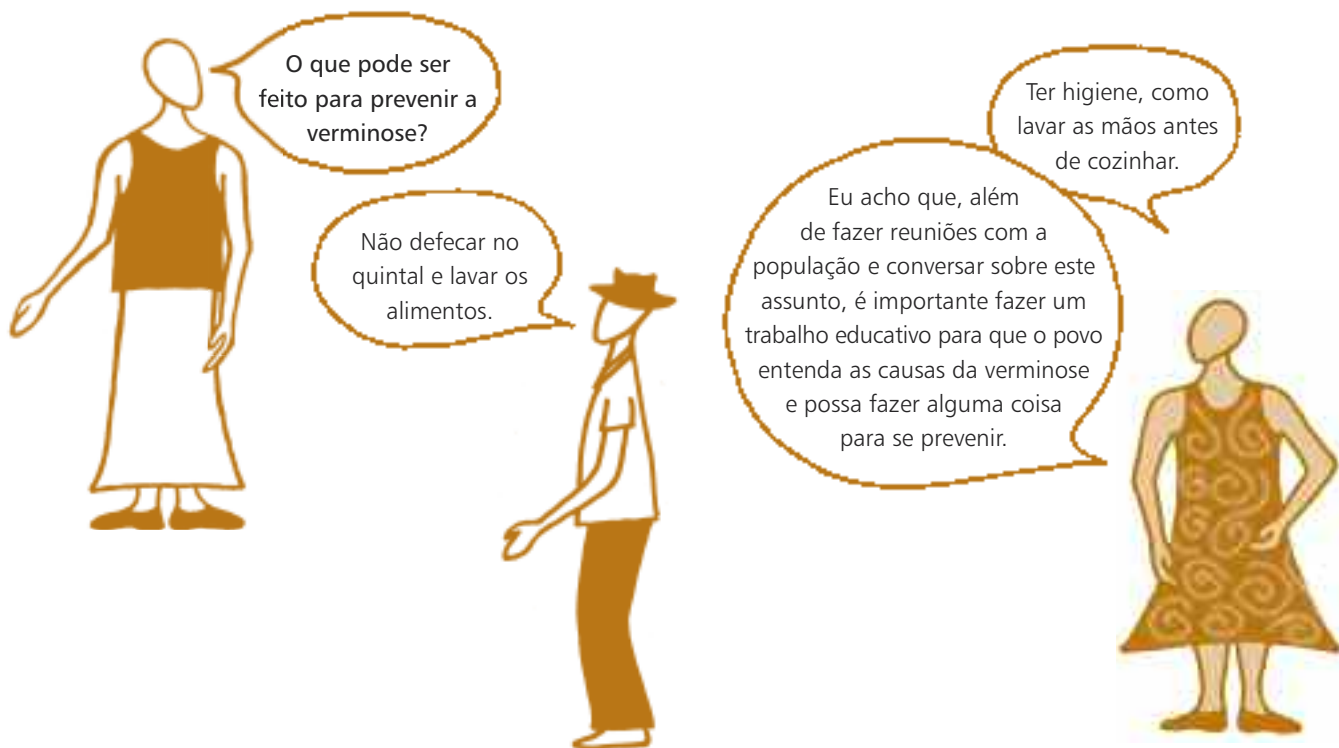
“Caso de desnutrição”

Nesta técnica, pode-se usar como exemplo um caso de desnutrição, devido às múltiplas causas desta doença. Muitas vezes, a desnutrição é consequência de problemas vindos da estrutura familiar e da sociedade, como concentração de renda e desemprego. Por isso o combate da desnutrição também exige ações muito mais amplas do que a entrega mensal de alguns “pacotes” de alimentos. Por meio desta técnica, os(as) participantes conseguem entender melhor a complexidade da desnutrição e criar várias estratégias para combater suas causas.

História apresentada pelos(as) participantes:

Causas da Verminose





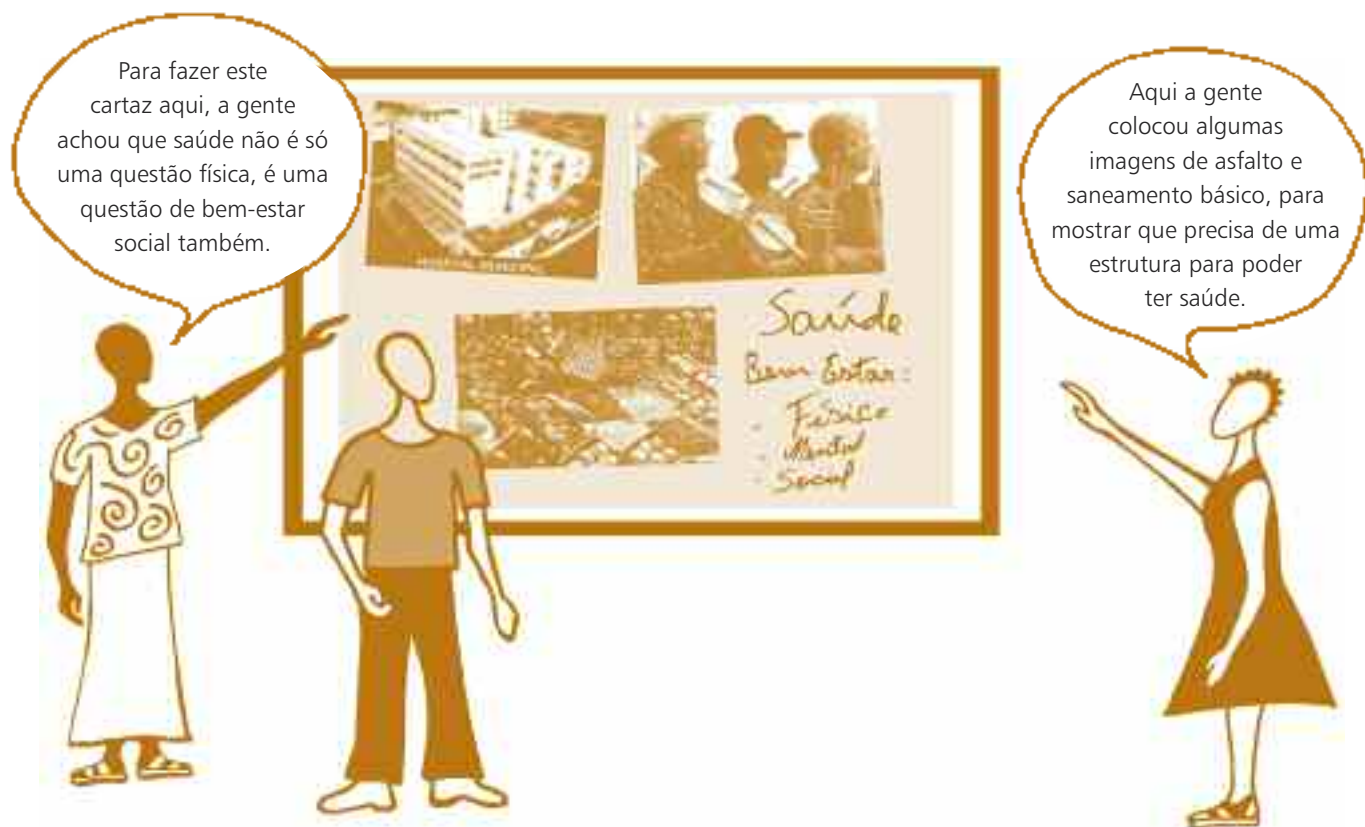


3.6 TÉCNICA: “O que é saúde?”

Passo a passo:

- a) os(as) participantes devem se dividir em grupos pequenos (no máximo 5 pessoas por grupo);
- b) com gravuras e textos de jornais e revistas, cada grupo deve montar em um cartaz o que eles(as) entendem por saúde;
- c) os grupos devem apresentar seus cartazes para a turma;
- d) os(as) participantes devem escutar a música "Comida" e, em seguida, discutir qual é a sua relação com o conceito de saúde construído pelos grupos durante a técnica.

Exemplos de aplicação da técnica



Comida

(Arnaldo Antunes / Marcelo Fromer / Sérgio Britto)



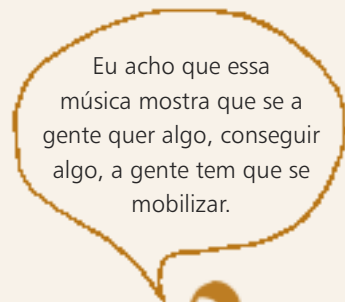
Bebida é água.
Comida é pasto.
Você tem sede de quê?
Você tem fome de quê?



A gente não quer só comida,
A gente quer comida, diversão e arte.
A gente não quer só comida,
A gente quer saída para qualquer parte.
A gente não quer só comida,
A gente quer bebida, diversão, balé.
A gente não quer só comida,
A gente quer a vida como a vida quer.



Bebida é água.
Comida é pasto.
Você tem sede de quê?
Você tem fome de quê?



Eu acho que essa música mostra que se a gente quer algo, conseguir algo, a gente tem que se mobilizar.

A gente não quer só comer,
A gente quer comer e quer fazer amor.
A gente não quer só comer,
A gente quer prazer pra aliviar a dor.
A gente não quer só dinheiro,
A gente quer dinheiro e felicidade.
A gente não quer só dinheiro,
A gente quer inteiro e não pela metade.



OFICINA 4

Recursos locais para saúde

OBJETIVOS

- a) reconhecer os vários recursos para cura existentes na natureza, como as plantas medicinais;
- b) entender o que precisa ser feito para preservar as propriedades terapêuticas presentes nas plantas medicinais;
- c) sensibilizar as pessoas a cultivarem plantas medicinais nos seus quintais, fazendo uma “farmácia viva”.

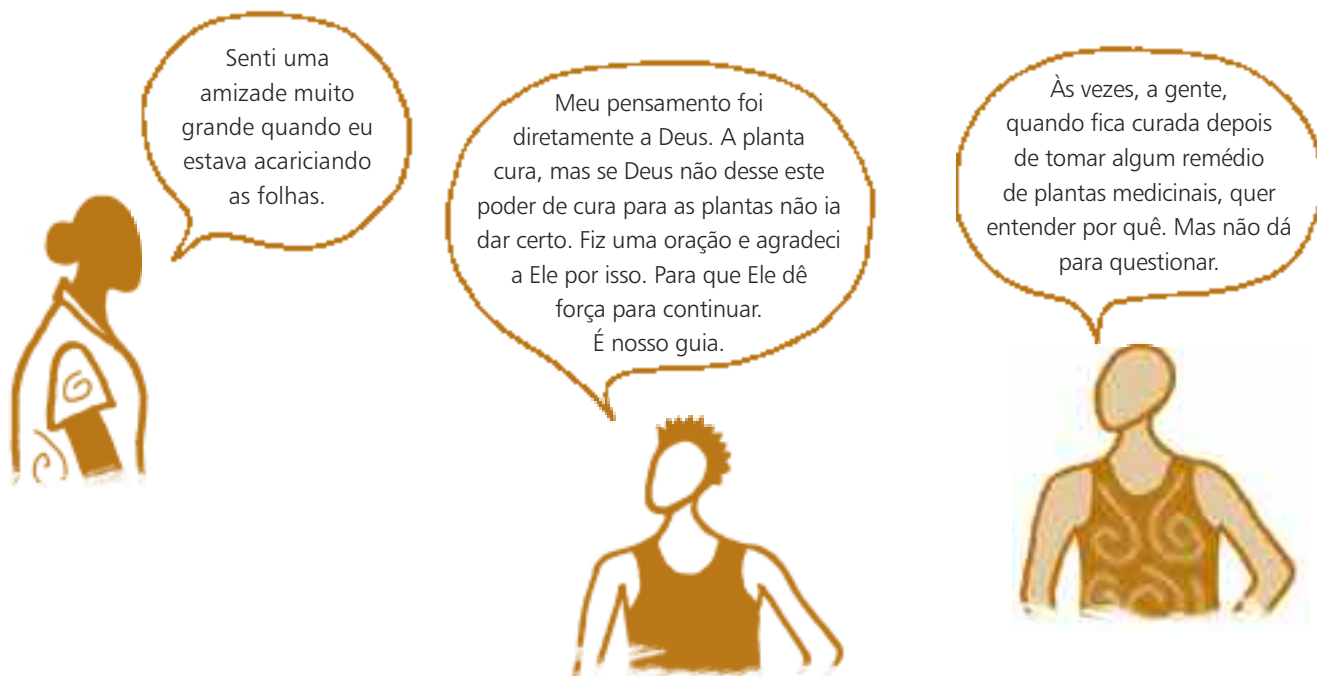
4.1 TÉCNICA: “Sentindo as plantas medicinais”

Passo a passo:

- a) as pessoas fecham os olhos e ficam com as mãos abertas, escutando uma música suave;
- b) o(a) educador(a) coloca um tipo de planta na mão de cada participante e pede às pessoas que cheirem e toquem a planta, sentindo a sua essência;
- c) o(a) educador(a) conversa com os(as) participantes sobre os vários sentimentos que surgiram durante este exercício.

Exemplos de aplicação da técnica



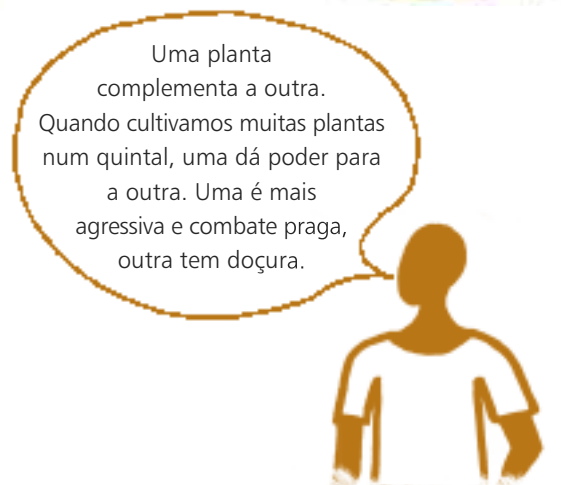
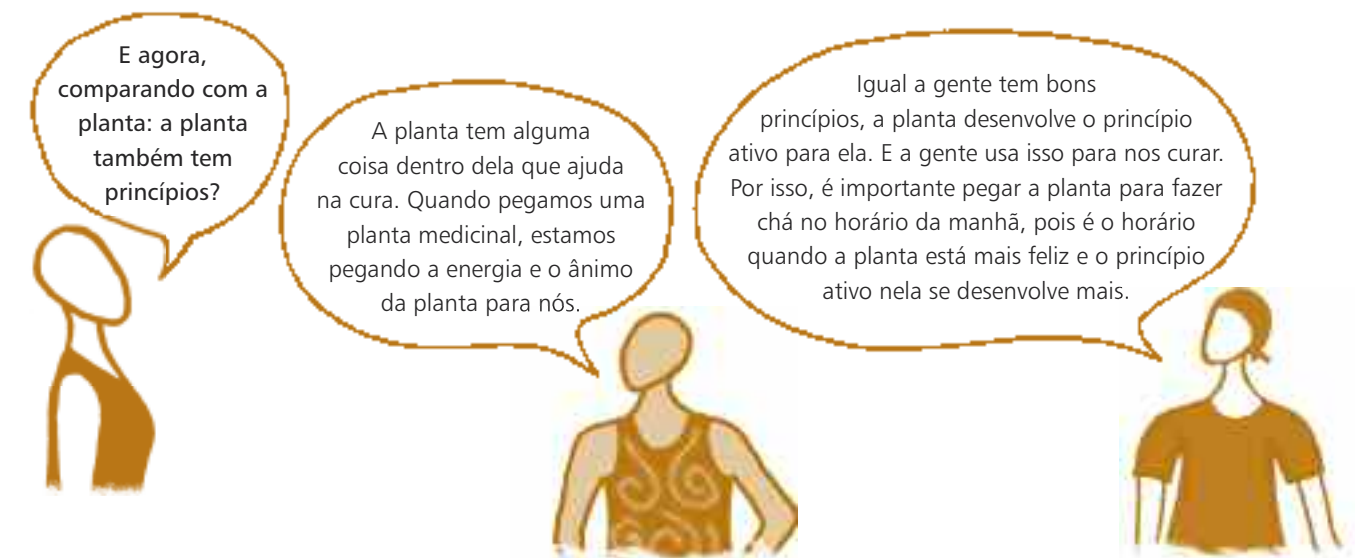
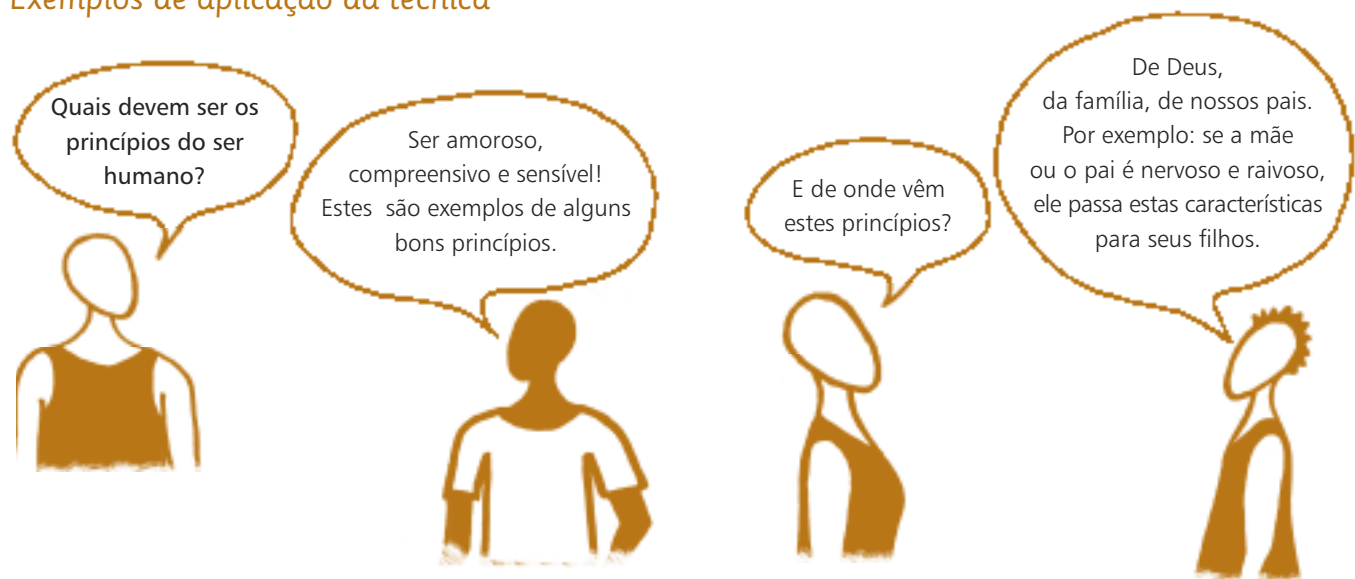


4.2 TÉCNICA: “A Carteira de Identidade”

Passo a passo:

- a) o(a) educador(a) divide os(as) participantes em dois grupos. Um grupo deve construir a “Carteira de Identidade” de uma planta medicinal e o outro grupo deve construir a “Carteira de Identidade” de um ser humano;
- b) o(a) educador(a) explica que a “Carteira de Identidade” deve trazer as seguintes informações:
 - Nome: _____
 - Origem (de onde vem): _____
 - Ambiente (onde mora): _____
 - Do que precisa para sobreviver e se desenvolver: _____
- c) cada grupo apresenta sua “Carteira de Identidade” com as informações que foram levantadas;
- d) o(a) educador(a) pergunta aos grupos: “O que mais faz parte da identidade de um ser humano e de uma planta medicinal? Quais são as características ou princípios que um ser humano tem? E uma planta medicinal?”;
- e) o(a) educador(a) explica para o grupo o que é o princípio ativo de uma planta, sua importância para cura e como ele pode ser preservado. O(a) educador(a) também complementa com outras informações sobre os cuidados que devem ser tomados em relação ao uso das plantas medicinais, quando usadas como remédio;
- f) o(a) educador(a) encerra esta técnica ressaltando as semelhanças que existem entre o ser humano e a planta medicinal e como um depende do outro no dia-a-dia.

Exemplos de aplicação da técnica



Dica:

“Remédios Caseiros”

O que faz a planta ser um remédio são as substâncias de cura (princípios ativos) que ela possui. Estas substâncias podem ser encontradas nas raízes, talos, caules, folhas, sementes ou flores e a quantidade varia de acordo com a época do ano, solo ou clima onde a planta vive. As diferenças existem até em plantas cultivadas lado a lado, da mesma forma que a produção de hormônios varia de pessoa para pessoa.

Para fazer os remédios, é importante utilizar plantas cultivadas em locais limpos, como, por exemplo, os quintais, que chamamos de “farmácias vivas”. As ruas e estradas não são bons locais de coleta, porque, muitas vezes, nestes locais existe poluição.

O melhor horário para coletar a planta é de manhã. Principalmente se as plantas forem aromáticas, com cheiro. E como que se deve colher esta planta? Por exemplo, se você vai usar a folha, escolha sempre as folhas maduras, preservando as mais novas. Nos galhos, não devemos retirar todas as folhas. Quando retiramos as folhas alternando os lados do galho, a planta continua a crescer e fica produtiva por muito mais tempo. Não utilize as folhas danificadas ou atacadas por insetos.

4.3 TÉCNICA: “A importância das plantas medicinais na nossa saúde”¹²

Passo a passo:

- um(a) participante lê o trecho bíblico Eclesiásticos 38:4-8;
- o(a) educador(a) pergunta ao grupo: “O que este texto nos diz sobre o poder de cura das plantas medicinais? Qual é a importância das plantas medicinais para nossa saúde?”

Eclesiásticos 38:4-8

Da terra, o Senhor criou os remédios, e o homem de bom sentimento não os despreza.
Não foi para manifestar o poder do Senhor que as águas foram
adoçadas com um pedaço de madeira? O Senhor deu aos homens a ciência
para que pudessem glorificá-lo por causa das maravilhas dele.
Com elas, o médico cura e elimina a dor, e o farmacêutico prepara as fórmulas.
Dessa maneira, as obras de Deus não têm fim, e Dele vem o bem-estar para a terra.

Exemplos de aplicação da técnica

Se pensar bem,
quando Deus criou a
natureza, Ele colocou todas
as coisas que podem servir para
nossa cura. Na natureza, nós temos
as plantas medicinais, argila,
água e os alimentos, e todas
estas coisas fazem
milagres.



É bom lembrar
que nem todo mundo entende
os mistérios da natureza. As pessoas sábias
na comunidade são geralmente as pessoas mais
velhas e elas são as grandes conhecedoras.
Quando eu vou com elas ao mato, elas
conhecem todas as plantas e me dizem
para que serve cada uma.



¹² Para qualificar as discussões que acontecerão a partir desta técnica, recomendamos que ela seja realizada após a técnica “A Carteira de Identidade”.



OFICINA 5

De onde vêm os alimentos que consumimos?

OBJETIVOS

- a) conhecer a origem dos alimentos consumidos no nosso dia-a-dia;
- b) saber quais são os critérios adotados pelas famílias para comprar os alimentos e quais são os alimentos considerados “básicos” e “necessários” para o consumo alimentar;
- c) perceber o grau de dependência da família em relação aos alimentos que vêm de fora (supermercado, açougue etc.);
- d) perceber o grau de diversificação da produção de alimentos no quintal ou em hortas comunitárias; e
- e) identificar os papéis dos homens e das mulheres na escolha, compra e produção dos alimentos.

5.1 TÉCNICA: “Fluxograma: o que entra na casa?”

Passo a passo:

- a) o(a) educador(a) coloca no chão tarjetas, giz de cera, setas de papel e um cartaz¹³;
- b) pede-se às(aos) participantes que desenhem uma casa no cartaz;
- c) pergunta-se: “Quais são os alimentos que entram em casa?” Os(as) participantes devem desenhar cada alimento em uma tarjeta;
- d) pergunta-se: “De onde vêm os alimentos?” O(a) educador(a) deve agrupar os alimentos de acordo com a resposta e escrever as várias fontes da alimentação (supermercado, sacolão ou quintal) em setas que são direcionadas para a casa;
- e) o(a) educador(a) faz algumas perguntas às(aos) participantes:
 - Quem compra os alimentos na família? Por quê?,
 - O que vocês compram por dia, por semana e por mês? Onde vocês compram cada tipo de alimento?,
 - Nos seus quintais, quem é responsável pelo plantio? Por quê?,



¹³ É possível realizar esta técnica com alimentos em vez de desenhá-los nas tarjetas.

- Como as plantas são cultivadas no quintal? Usam adubo químico, composto orgânico etc.?,
- Quais são as plantas cultivadas no quintal e de que maneira elas são usadas na alimentação?,
- Destes alimentos que entram na casa, quais são considerados indispensáveis (alimentos básicos)?,
- Há perdas de alimentos? Há algum alimento que estraga? Por quê?,
- Em qual semana do mês, vocês têm mais dificuldade financeira? Onde fazem os primeiros cortes?,
- Quando falta alimento, o que vocês fazem? Quais são as consequências diretas?,
- Quais destes alimentos que entram na casa prejudicam sua saúde?;

f) no último passo, o(a) educador(a) pergunta ao grupo o que eles(as) aprenderam com esta técnica e os ajuda a identificar os principais pontos positivos e negativos levantados na técnica.



Exemplos de aplicação da técnica



Resultado da sistematização coletiva da técnica

Pontos Positivos	Pontos Negativos
As pessoas usam muitas receitas que aproveitam bem os alimentos e, assim, evitam perdas.	Como as crianças chupam muitas balas, chicletes, e bebem refrigerantes e sucos artificiais, não vão conhecer o gosto dos alimentos naturais.
As pessoas ficam atentas com a validade dos alimentos, para não comer alimentos vencidos.	Carne e frango são prioridades em relação às verduras.
As pessoas plantam um pouco de cada coisa.	Quando falta comida em casa, as pessoas ficam mais agressivas.
Alimentos plantados em casa não possuem produtos tóxicos, como agrotóxicos.	A maior parte dos alimentos vem do supermercado.
Atualmente, as pessoas improvisam plantando em um latão ou na garrafa pet.	Muitas pessoas acham chique comprar no supermercado.
	Muitas vezes, não se reconhece o valor dos alimentos plantados em casa, sem agrotóxicos.
	Falta espaço no quintal para plantar.
	Na maioria das vezes, a mulher planta e cuida do quintal sem a colaboração do marido.



Na maioria das vezes, é a mulher quem faz as compras. Eu acho que é cultural. Desde pequena estamos acostumadas a ver a mulher comprando. Então, o homem fala que é a mulher que vai e ela já aceita.

Esse papel da mulher cuidar da alimentação pode ser mudado. Tem muitos homens por aí que moram sozinhos, são eles quem têm que fazer as coisas. A família ideal é onde os dois estão participando.

Quando a criança é pequena, ela nem sabe o que é doce e o que é salgado. É a gente que coloca mais açúcar na mamadeira dela e aí ela começa a ficar mal acostumada. Não é bom que a criança coma muitas balas e doces e beba refrigerantes, porque se a criança fica comendo só açúcar o dia inteiro, ela não vai ter vontade de comer e também não vai estar bem alimentada.

Hoje as pessoas comem menos verduras do que no tempo dos avós.

Eu aprendi agora a comprar mais variedade e menos quantidade, porque, às vezes, a gente compra muito e perde rapidinho.

Eu tenho um amigo que fala que não quer gastar dinheiro para preparar a terra, porque ele vai ao sacolão e compra um pé de alface por 20 centavos. Só que ele não sabe do tanto de coisa ruim, como agrotóxico, que tem naquele alface. Ele também não sabe que não precisa gastar dinheiro para preparar a terra e plantar.

Lembro que minha mãe comprava milho, cozinhava e armazenava em um vidro grande com água e sal e colocava na geladeira. E a sardinha ela comprava fresca, limpava bem limpa, temperava, colocava na panela de pressão, colocava só uma colher de óleo e deixava uns três minutos na pressão. Quando abria, ficava igual sardinha enlatada.





5.2 TÉCNICA: “Visita ao comércio local”¹⁴

Passo a passo:

- a) o(a) educador(a) conversa com o grupo sobre os locais mais comuns para comprar alimentos na comunidade local;
- b) o(a) educador(a) pergunta ao grupo:
 - Quanto do que a família ganha é gasto com alimentos?;
 - Quais são os critérios que vocês usam para decidir onde serão comprados os alimentos?;
- c) o(a) educador(a) constrói junto com o grupo um roteiro de questões para orientar a visita aos locais onde os alimentos são comprados. As questões podem ser as seguintes:
 - Preço dos alimentos: “Quais são os preços dos alimentos mais comprados pela população local?”;
 - Origem e transporte dos alimentos: “De onde vêm estes alimentos e como são transportados para os armazéns?”;
 - Estoque dos alimentos: “Por quanto tempo estes alimentos ficam armazenados antes de ser vendidos? O que acontece com os alimentos que não são vendidos?”;
 - Qualidade dos alimentos: “Qual é a qualidade destes alimentos que são vendidos? Examine a lista de ingredientes nas latas para entender os tipos de nutrientes que têm nestes produtos. Existe uma rotulagem em todos os produtos? São bem identificados? Se for uma lata, verifique se está amassada ou com ferrugem. Se for uma verdura ou fruta, verifique a aparência de suas folhas etc.”;

¹⁴ Para qualificar as discussões que acontecerão a partir desta técnica, recomendamos que ela seja realizada após a técnica “Fluxograma: o que entra na casa”.

- d) os(as) participantes se dividem em grupos. Cada grupo vai visitar um dos locais e aplicar esta pesquisa;
- e) depois da visita ao comércio local, cada grupo compartilha os resultados. Com a ajuda dos(as) participantes, o(a) educador(a) sistematiza as informações levantadas;
- f) o(a) educador(a) conclui a técnica fazendo algumas perguntas:
- O que vocês descobriram a partir desta pesquisa?,
 - O que podemos mudar em relação à compra dos alimentos?,
 - O que podemos fazer para ter mais acesso aos alimentos de qualidade nesta comunidade?

Exemplos de aplicação da técnica





OFICINA 6

A prática da agricultura urbana

OBJETIVOS

- a) entender as diferenças entre as práticas de plantio na cidade e no campo;
- b) conhecer as características da agricultura urbana; e
- c) discutir o que é necessário para incentivar um trabalho de plantação nos quintais e o impacto que este trabalho pode ter na comunidade local e na cidade.

6.1 TÉCNICA: “Comparação entre agricultura urbana e rural”

Passo a passo:

- a) o(a) educador(a) deve dividir os(as) participantes em dois grupos;
- b) um dos grupos deve desenhar como as pessoas plantavam antigamente no campo, na época dos seus pais, mães, avós e avôs. O desenho deve procurar responder às seguintes perguntas:
 - O que mais se plantava e como era a agricultura antigamente?,
 - Quem trabalhava na roça? Por quê?,
 - Como eram as terras para plantio?,
 - Como era o acesso à água?,
 - Como se plantava? Usavam-se produtos químicos, adubo orgânico etc.?,
 - Por que as pessoas começaram a vir para a cidade?;
- c) o outro grupo deve desenhar como as pessoas plantam hoje na cidade. O(a) educador(a) pede ao grupo que desenhe um quintal, a partir das experiências que cada um(a) tem em suas casas. O desenho deve procurar responder às seguintes perguntas:
 - Qual é o tamanho do quintal?,
 - Para que ele é usado?,
 - O que ele tem de mais importante?,
 - Todos na sua casa utilizam o quintal? Quem usa mais? Por quê?,
 - O que se planta nele? Quem planta?,

- De onde vêm as sementes, mudas, animais etc.?,
- O que é feito com o que se planta nele?,
- Como é a terra do quintal? E a água?,
- Você tem planos para o uso do quintal?;

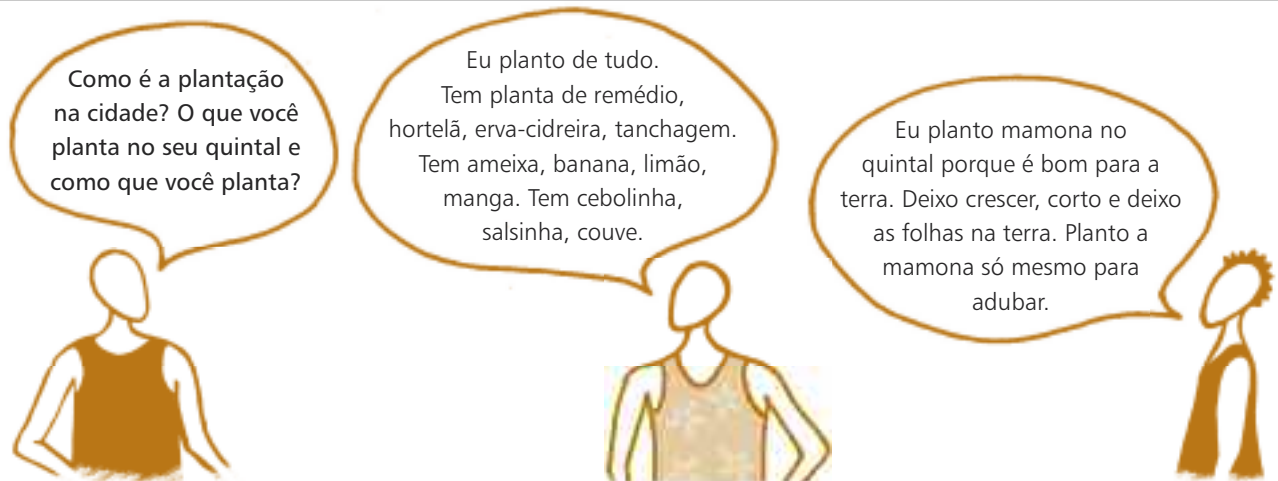
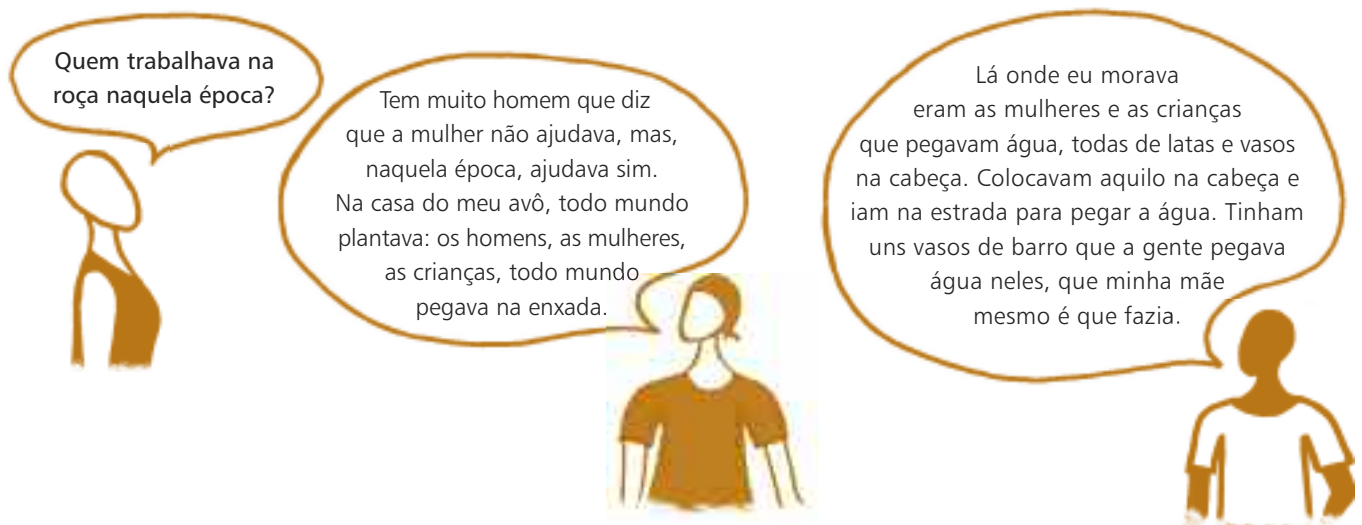
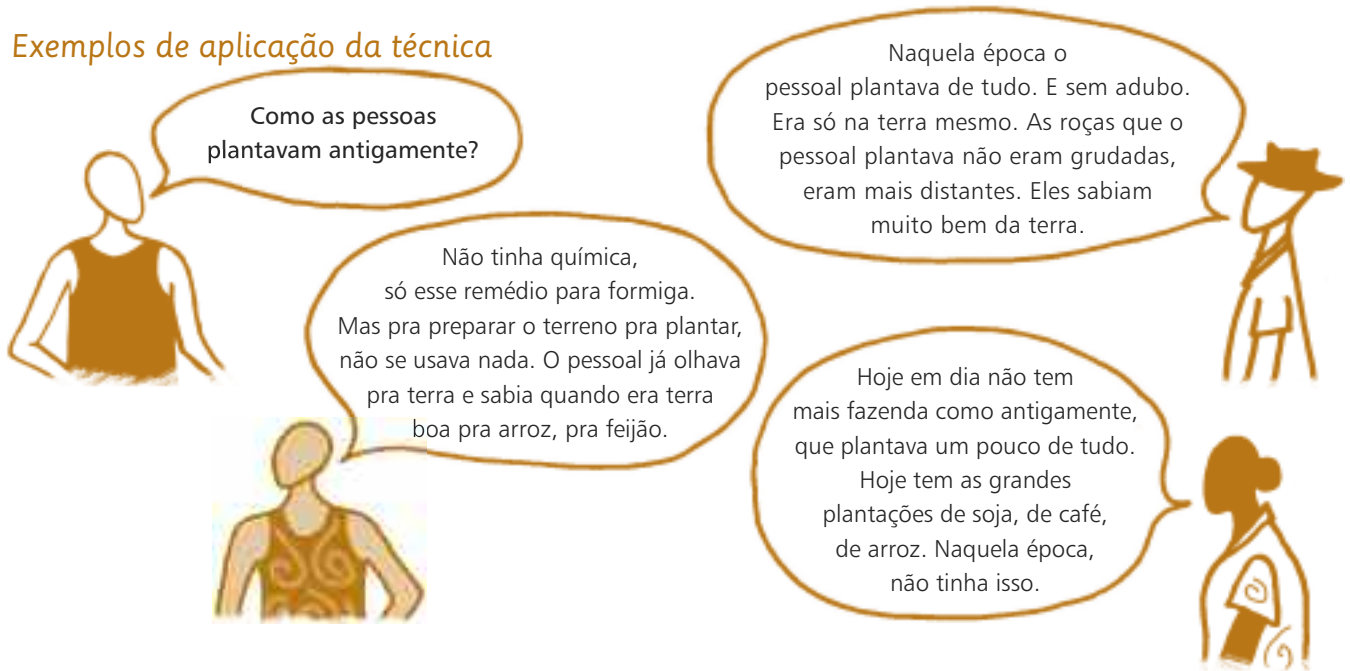
d) os grupos apresentam seus desenhos e o(a) educador(a) expõe as seguintes questões:

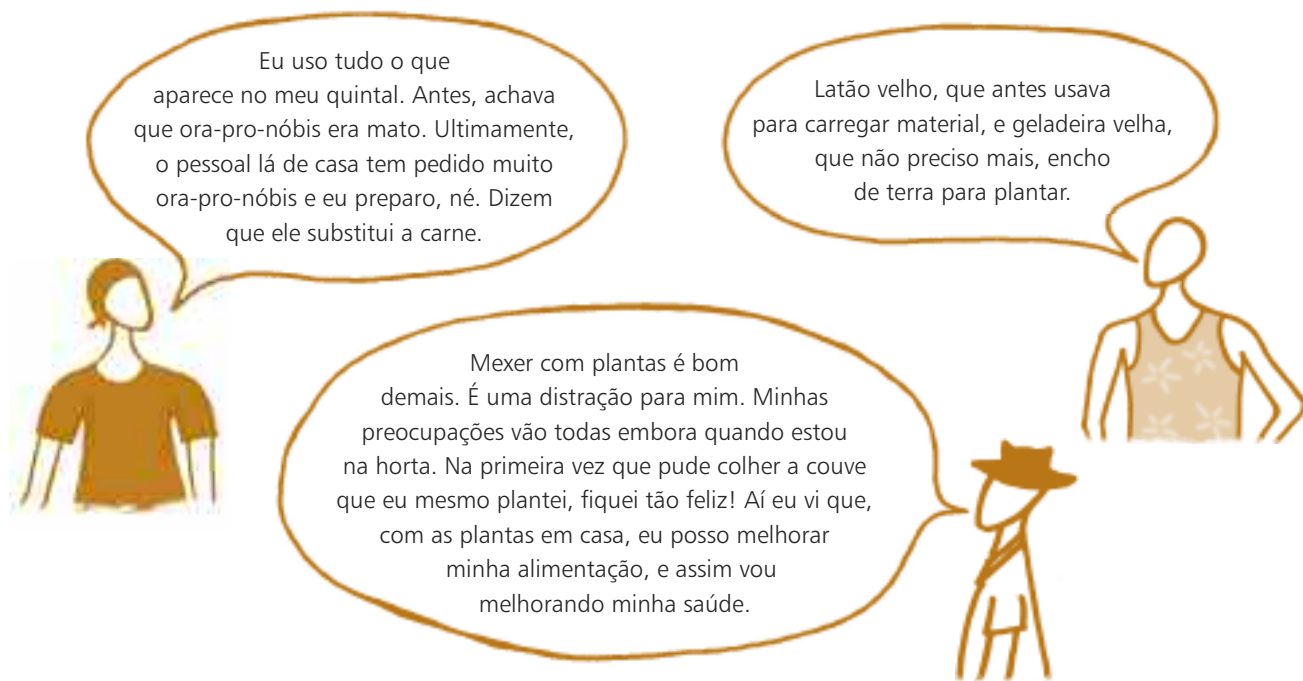
- Quais são as diferenças e semelhanças entre a agricultura praticada antigamente e a agricultura praticada hoje na cidade?,
- O que alterou, em relação à produção de alimentos, a partir da mudança para a cidade?,
- Quais são as características da Agricultura Urbana?;

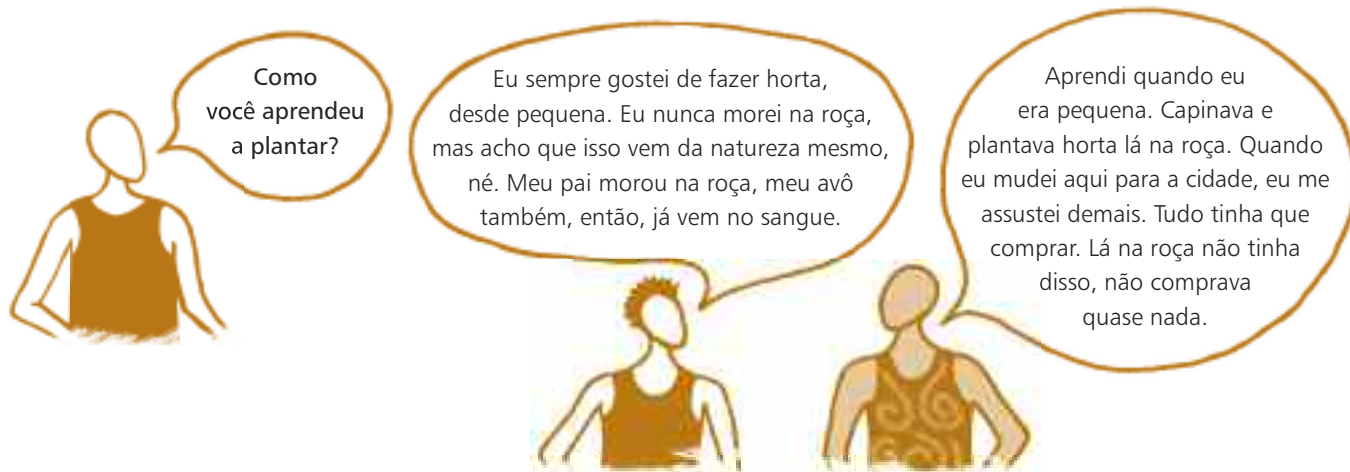
e) o(a) educador(a) pergunta ao grupo: “Como podemos incentivar este trabalho de Agricultura Urbana?” As propostas são anotadas em tarjetas.



Exemplos de aplicação da técnica







6.2 TÉCNICA: “Visita aos quintais”

Passo a passo:

- a) as pessoas escolhem alguns quintais dos(as) participantes para visitar;¹⁵
- b) o grupo elabora um roteiro de questões a serem observadas nas visitas aos quintais. Algumas questões que podem ser consideradas:
 - Biodiversidade dos quintais: “Existem vários tipos de plantas em cada quintal? Quais?”,
 - Tecnologias alternativas: “São utilizadas algumas tecnologias alternativas em cada quintal?” (Exemplos: contenção de canteiros com garrafa pet, compostagem, plantação em recipientes.),
 - Consumo dos alimentos: “Quais alimentos do quintal são consumidos pela família?”,
 - Origem das sementes e das plantas: “De onde vêm as sementes e as mudas?”,
 - Envolvimento dos vários membros da família: “Quem faz o que no quintal?”;
- c) após as visitas aos quintais, o(a) educador(a) deve conversar com os(as) participantes sobre os principais pontos observados.

Exemplos de aplicação da técnica



¹⁵Os(as) participantes devem lembrar que o número de quintais a serem escolhidos pode variar segundo as distâncias de um quintal para o outro e do tempo previsto para a realização desta atividade.



OFICINA 7

Mudanças nos hábitos alimentares ao longo dos anos

OBJETIVOS

- a) perceber a diferença entre os hábitos alimentares “no tempo das avós e dos avôs”, “no tempo dos pais e das mães” e no “tempo atual”; e
- b) analisar as causas das mudanças nos hábitos alimentares e pensar em alternativas para recuperar alguns alimentos que eram consumidos antigamente.

7.1 TÉCNICA: “Linha do tempo”

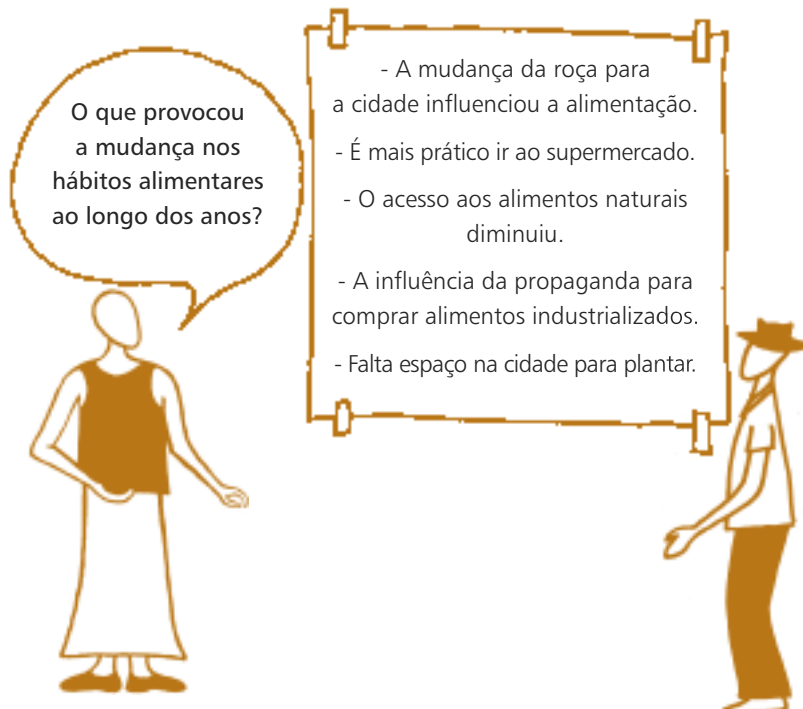
Passo a passo:

- a) a turma deve ser dividida em dois grupos;
- b) o(a) educador(a) deve colocar, para cada grupo, uma linha de barbante no centro da sala com datas ou idades;
- c) em cada grupo realiza-se um levantamento dos alimentos mais consumidos desde o tempo das avós e dos avôs até os dias de hoje;
- d) o(a) educador(a) segue o roteiro de perguntas para orientar o trabalho dos grupos:
 - Quais eram os alimentos que seus avós comiam?,
 - Quais eram os alimentos que sua mãe e seu pai comiam?,
 - Quais eram os alimentos que você comia quando criança?,
 - E o que você come hoje em dia? Houve mudanças? Quando aconteceram?,
 - Quem cuidava da alimentação no tempo dos seus avós? E no tempo dos seus pais?,
 - Você percebe diferenças entre a sua alimentação hoje e a alimentação nos tempos de seus avós, de seus pais e quando era criança?,
 - Por que existem estas diferenças?,
 - Por que deixamos de consumir alguns alimentos ao longo do tempo?,
 - É importante recuperá-los? Quais alimentos devem ser reincorporados em nossa dieta de hoje?;
- e) ao final da técnica, os(as) participantes devem montar um prato com alguns alimentos citados que eram consumidos na época dos avós.¹⁶

¹⁶ O(a) educador(a) pode sugerir que esse prato seja feito durante o próximo encontro, na oficina prática “Cardápio da época dos avós e das avôs”.

Exemplos de aplicação da técnica





7.2 TÉCNICA: “Preparo de um cardápio da época das avós e dos avôs”¹⁷

Passo a passo:

- o(a) educador(a) relembra o cardápio escolhido na técnica “Linha do Tempo”, formado por alimentos que eram consumidos na época dos avós, e inicia uma discussão sobre os valores nutricionais dos alimentos escolhidos. O(a) educador(a) pode apresentar gráficos de valores nutricionais e conversar com as(os) participantes sobre a importância de conservar as plantas nativas e utilizá-las na nossa alimentação;
- os(as) participantes do curso vão para a cozinha preparar a comida. Cada um(a) deve exercer uma função na cozinha para realizar o preparo.

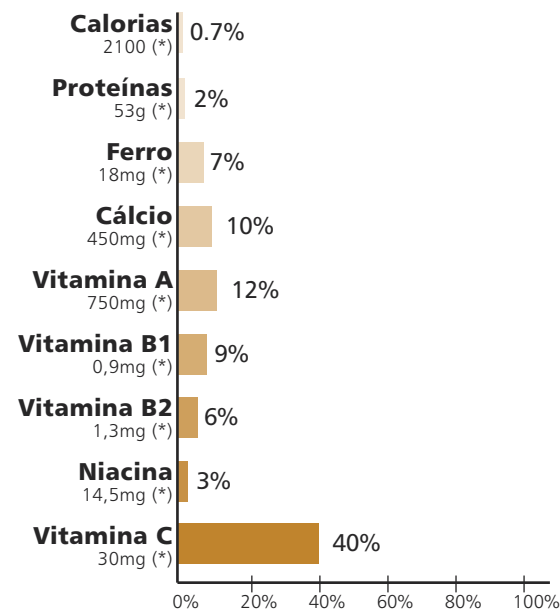
Exemplos de aplicação da técnica

Cardápio

- Caruru refogado
- Angu de milho verde
- Frango com ora-pro-nóbis
- Arroz com talos de couve

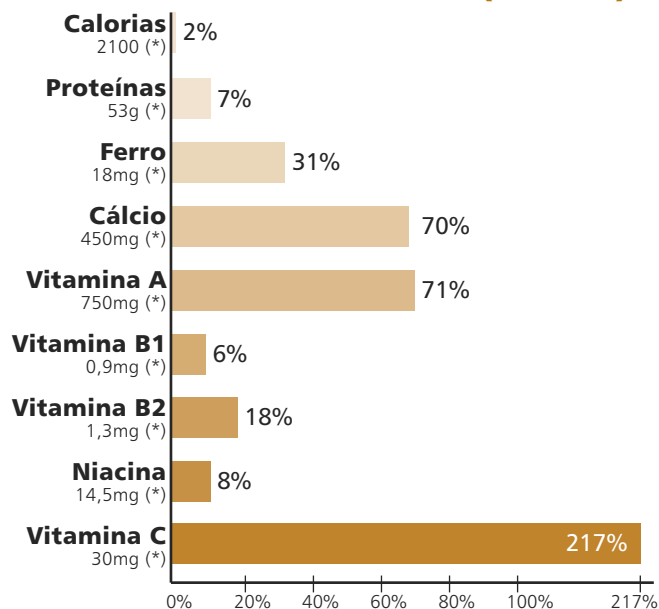


Valores nutritivos da Alfaca



Fonte: Pastoral da Criança - CNBB
(*recomendações diárias para uma mulher entre 18 a 30 anos, de acordo com as tabelas da FAO/OMS, 1975 e 1985)

Valores nutritivos do Caruru (Bredo)



Fonte: Pastoral da Criança - CNBB
(*recomendações diárias para uma mulher entre 18 a 30 anos, de acordo com as tabelas da FAO/OMS, 1975 e 1985)

¹⁷ Esta técnica deve ser realizada após a técnica “Linha do Tempo”.



7. 3 TÉCNICA: “A Moeda Perdida”¹⁸

Passo a passo:

- a) as(os) participantes devem ler, em grupo, o trecho bíblico Lucas 15: 8-10;
- b) em seguida, inicia-se uma discussão sobre o texto. O(a) educador(a) deve fazer algumas perguntas, como:
 - Qual é a relação deste texto com a discussão que fizemos sobre a mudança nos hábitos alimentares?
 - Perdemos alguma coisa com a mudança dos hábitos alimentares ao longo dos anos?
 - Será que podemos achar essa “moeda perdida”? Como podemos valorizar e recuperar os hábitos alimentares que perdemos?

¹⁸ Para qualificar as discussões que acontecerão a partir desta técnica, recomendamos que ela seja realizada após as técnicas “Linha do Tempo” e “Preparo de um cardápio da época das avós e dos avôs”.

A Moeda Perdida

(Lucas 15: 8-10)

Se uma mulher tem dez moedas de prata e perde uma,
será que não acende uma lâmpada, varre a casa,
e procura cuidadosamente, até encontrar a moeda?

Quando a encontra, reúne amigas e vizinhas,
para dizer: 'alegrem-se comigo!

Eu encontrei a moeda que tinha perdido'.

E eu lhes declaro: os anjos de Deus sentem a mesma alegria
por um só pecador que se converte.

Exemplos de aplicação da técnica



A nossa “moeda perdida”
pode ser os nossos alimentos de
antigamente, os nossos hábitos alimentares
que fomos perdendo. A partir desta leitura,
também podemos pensar sobre as perdas que
acontecem durante o preparo dos alimentos.

A gente joga fora as cascas, os talos,
o bagaço do suco e o caldo onde
algumas verduras foram ferveridas.
É aí que encontramos as vitaminas em
maiores quantidades!



Nossos avós comiam muito
melhor que nós hoje. Eu lembro que
minha avó nunca ficou doente,
e ela viveu até 92 anos. Acho que a
moeda que nós perdemos
é esta: a moeda da saúde.



Eu não quero voltar para roça
nem nada, pois tem coisas que eu gosto na
cidade. Mas acho que é legal lembrar que a vida
tinha muitas vantagens na roça. A gente acabava
aproveitando mais das coisas que a natureza nos
oferece. Foi bom resgatar estas receitas
de nossos avós: deu uma saudade!



OFICINA 8

Entendendo os papéis dos homens e das mulheres no dia-a-dia

OBJETIVOS

- a) entender como as relações entre homens e mulheres foram construídas socialmente e o que tem sido o papel de cada um(a) no que se refere à segurança alimentar da família; e
- b) propor formas de transformar as relações entre homens e mulheres, buscando uma maior equidade entre os dois sexos.

8.1 TÉCNICA: “Rotina Diária”

Passo a passo:

- a) o(a) educador(a) e os(as) participantes cantam a música “Elas estão chegando”;¹⁹
- b) o(a) educador(a) pergunta ao grupo o que significa esta música e o que ela nos fala sobre a vida das mulheres e os seus vários jeitos de ser e agir no mundo;
- c) os(as) participantes devem se dividir em dois grupos: um grupo deve ser formado pelas mulheres e o outro grupo pelos homens;
- d) os(as) participantes de cada grupo desenharam um relógio e, dentro dele, devem escrever ou desenhar quais são as principais atividades que realizam e em que horário do dia elas acontecem;
- e) em cada grupo algumas perguntas são colocadas para enriquecer a discussão:
 - Quem acorda mais cedo na casa? Por quê?
 - Quem prepara as refeições?
 - Se é você quem prepara as refeições, como se sente no momento em que está mexendo com os alimentos?
 - Em algum momento do dia, você utiliza o seu quintal? Para quê?
 - O que você mais gosta de fazer no seu dia-a-dia?
 - Qual período do dia é mais cansativo? Qual é mais tranquilo? Por quê?
 - Você recebe ajuda de seu (sua) parceiro(a) ou filhos(as) para realizar as tarefas que faz? Quais?

¹⁹ O(a) educador(a) e os(as) participantes podem cantar outra música que aborde as relações sociais de gênero.

- Você gostaria de ter mais tempo durante o dia? Se tivesse, o que você gostaria de fazer?,
- O que você gostaria de mudar na sua rotina diária?;

f) os grupos apresentam os seus desenhos e respondem às seguintes perguntas: “Qual é a diferença entre a rotina diária dos homens e a rotina diária das mulheres? Por que existe esta diferença?”;

g) o(a) educador(a) complementa a discussão feita pelos(as) participantes com informações teóricas sobre a questão de gênero.²⁰

Elas estão chegando

(Autoria desconhecida)



Elas estão chegando
Pelas portas e janelas
Avenidas e vielas
Elas estão chegando

Chegando como vento forte
Chegando como vida e morte
Chegando para questionar
Chegando para mudar

Chegando sempre com doçura
Chegando com muita cintura
Chegando pra encantar
Chegando pra alegrar



Chegando pra sarar as juntas
Chegando pra juntar as forças
Chegando pra construir
Chegando pra prosseguir

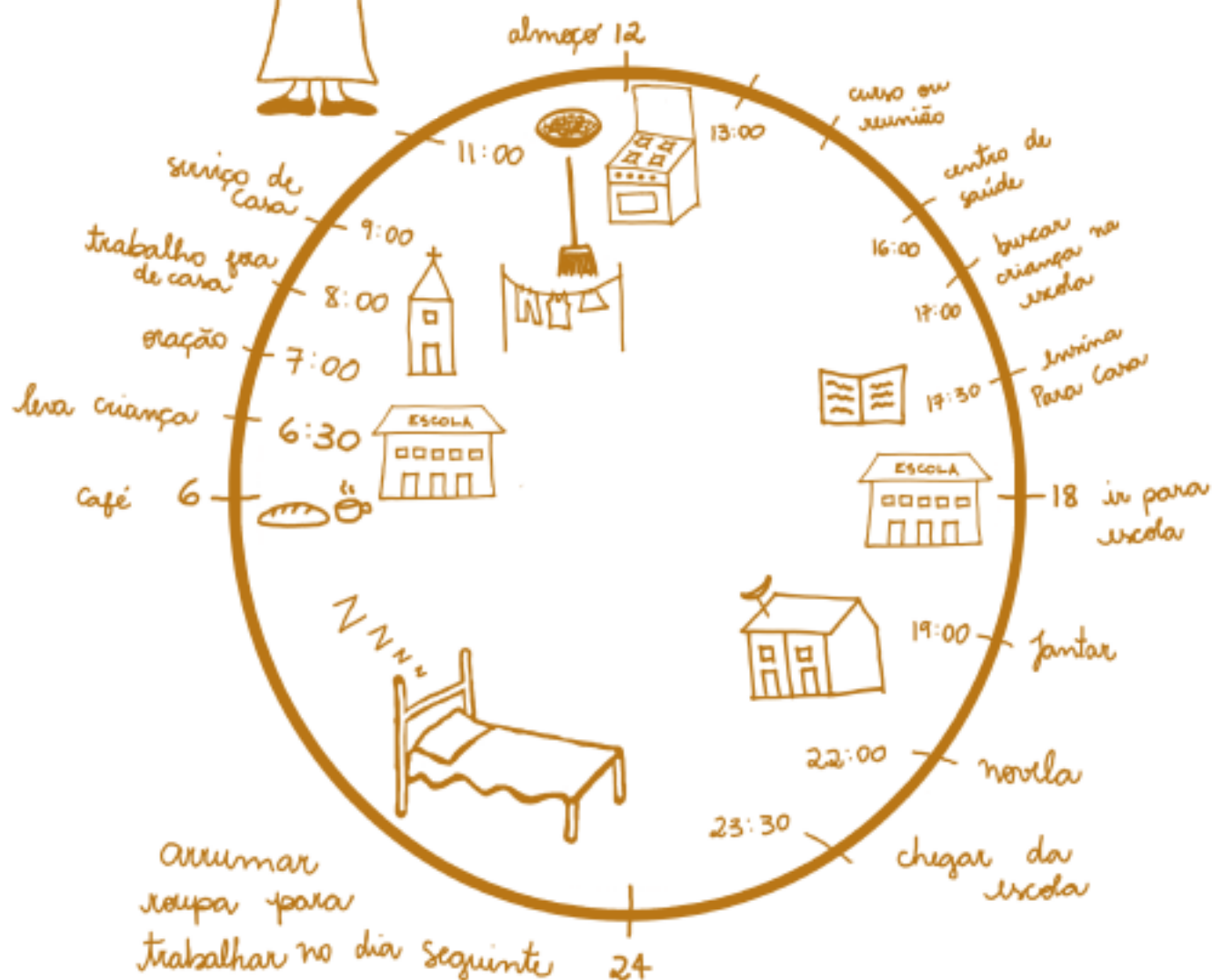
Chegando pra questionar
Chegando pra mudar
Chegando pra encantar
Chegando pra alegrar



²⁰ Para informações sobre as relações sociais de gênero, ver o texto “Enfoque de Gênero na Construção de Metodologias Participativas de Educação Popular e Políticas Públicas”, p. 192.

Exemplos de aplicação da técnica

Hoje, nós vamos descobrir o que as mulheres e os homens fazem no seu dia-a-dia, qual é a diferença entre as rotinas de cada pessoa e como podemos ajudar uma a outra para realizar as tarefas diárias. Como a música diz, as mulheres, muitas vezes, iniciam as mudanças nas relações familiares e nas relações de trabalho. Elas estão chegando como vento forte, como vida e morte, para questionar e para mudar!



Qual é o papel da mulher desde o momento em que o alimento entra em casa até o momento em que ele sai?



Ela pesquisa os preços dos alimentos.



Ela seleciona os alimentos para fazer a comida.



Ela planta os alimentos.



Ela prepara os alimentos.



Ela arruma a cozinha.



Ela cuida do lixo.



Qual é o papel do homem desde o momento em que o alimento entra em casa até o momento em que sai?



O homem busca sementes e esterco para plantar no quintal.



Quando os homens fazem as compras, muitas vezes, eles esquecem as coisas importantes ou compram coisas ruins, como feijão duro. Talvez eles não têm cuidado porque não são eles que vão fazer a comida.



Às vezes, o homem participa na hora de fazer a lista dos alimentos que devem ser comprados. Às vezes, não.



Até que ponto tanto os homens quanto as mulheres cuidam da segurança alimentar da família?



A mulher olha quem está comendo bem e quem está comendo mal. Dentro de casa, ela sabe quem precisa se alimentar.

A compra dos alimentos é um momento em que o homem participa mais, porque são eles quem têm o dinheiro e controlam os gastos.



O trabalho no quintal depende do que vai ser feito. Tirar o mato ou remover a terra é o homem quem faz.

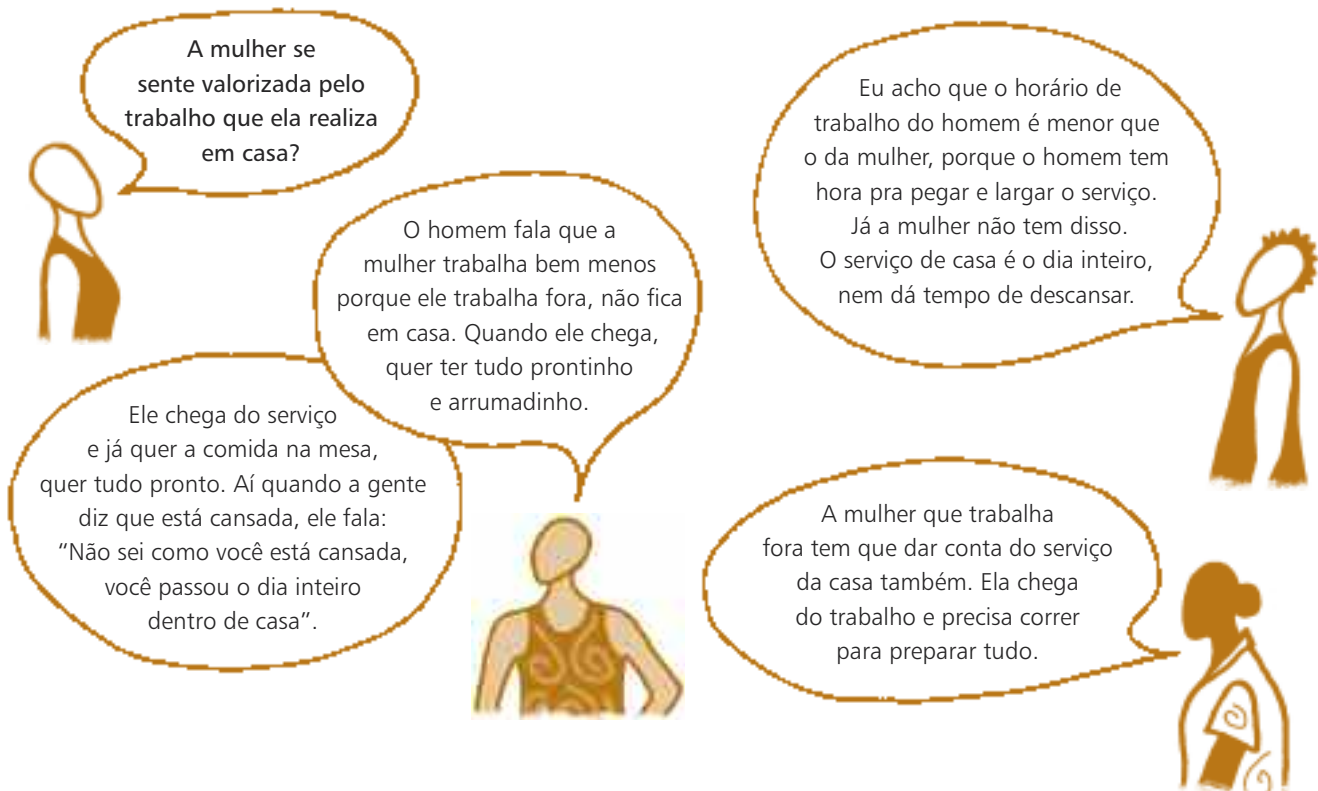
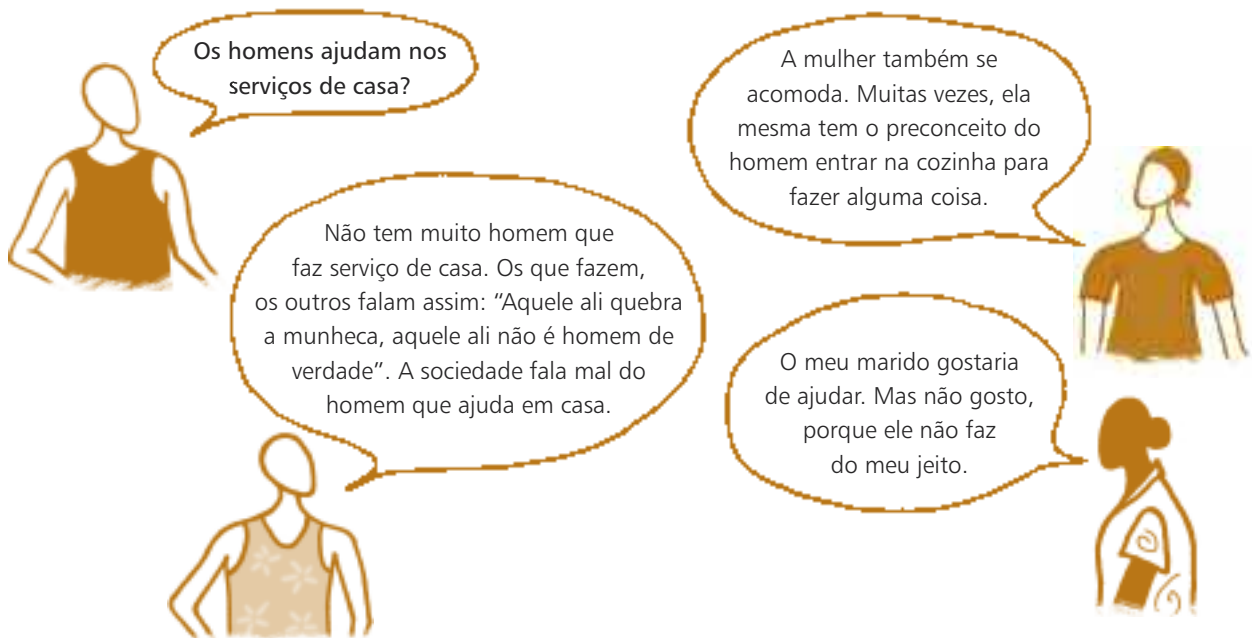


Meu marido não queria que eu fosse trabalhar fora. A gente passou uma época muito difícil, porque ele dizia que se eu fosse trabalhar fora, ou eu ia arrumar outro homem, ou eu ia ganhar mais dinheiro do que ele.



A mulher faz o trabalho pesado da casa, arrumando as coisas, lavando as roupas, fazendo tudo e plantando também, cuidando do quintal.





8.2 TÉCNICA: "Desenhando na areia"

Passo a passo:

- os(as) participantes devem ler o poema em grupo e discutir sua relação com o tema de gênero;
- as(os) participantes discutem propostas para melhorar as relações de gênero no seu cotidiano.

Desenhando na areia

Gioconda Belli (poetisa nicaraguense)

Vamos desenhar futuros na areia
O Homem e a Mulher desenhando um mundo sem divisões
Um mundo azul onde o céu não esteja compartimentado
Onde o amor escape das casas e dos parques
E entre nas vassouras, nas trouxas de roupas, nas panelas ou nas crianças
Vamos desenhar um Homem e uma Mulher conversando
Acompanhando-se no olhar; além da porta
Um Homem e uma Mulher alegres
Caminhando na areia aos domingos
Como se houvessem nascidos juntos
Vamos desenhar um mundo único
Onde o pequeno também seja importante
Vamos desenhar o lar do mesmo tamanho que a fábrica
Do mesmo tamanho que o melhor e mais aguerrido combate
Vamos desenhar o amor com grandes letras
E o Homem e a Mulher se amando
Vamos desenhá-lo como a pedra angular de um formoso edifício
Vamos desenhar a força de um homem e uma mulher
E seu amor de leões pelos filhotes
Vamos desenhar uma estrela de luz
Uma estrela na fronte do Homem
Uma estrela na fronte da Mulher
Vamos desenhar com as cores que mais queiramos
A cor da paz
A cor do amanhã
A cor ondulante da cana-de-açúcar
A cor dessa casa que chamamos de minha casa
Vamos desenhá-los como dois furacões de mãos dadas
Que desenharam o mundo de novo

Exemplos de aplicação da técnica

O que fazer para melhorar as relações entre homens e mulheres?



- Ajudar um ao outro.
- Dividir as tarefas.
- Educar nossos filhos de uma outra forma.
- Não ter medo de conversar e dialogar dentro da família para buscar uma melhoria nestas relações.
- Valorizar o trabalho de cada pessoa.
- Mudar um pouco a nossa postura.



Tem muitos homens por aí que moram sozinhos. São eles quem têm que fazer as coisas. Então, quer dizer que o homem pode fazer também, não são só as mulheres.



A família ideal é onde os dois estão participando.



Muitas vezes, nós mulheres somos bem machistas, pois não damos tarefas para os filhos homens. Só para as filhas. A gente aprendeu que quem ajuda em casa são as meninas.



OFICINA 9

Qualidade dos alimentos

OBJETIVOS

- a) refletir sobre a qualidade dos alimentos consumidos no nosso dia-a-dia;
- b) levantar informações sobre hábitos alimentares, métodos de preparo, higiene e formas de lidar com o lixo domiciliar;
- c) identificar os papéis dos homens e das mulheres no preparo dos alimentos e no manejo do lixo; e
- d) conhecer as várias formas de aproveitar melhor os alimentos.

9.1 TÉCNICA: “Fluxograma: o preparo do prato”

Passo a passo:

- a) colocam-se no chão tarjetas, giz de cera, setas e um círculo para representar o prato;
- b) o(a) educador(a) pede às(aos) participantes que imaginem que estão preparando a refeição principal do dia. Cada pessoa deve pensar em um alimento que pode fazer parte deste prato e desenhá-lo em uma tarjeta para ser colada dentro do círculo;²¹
- c) o(a) educador(a) pede a cada participante que explique como prepara o alimento que ele(a) desenhou e dizer se joga algumas partes do alimento fora durante o processo de preparação. O(a) educador(a) escreve para onde vão os restos de alimentos e o lixo em setas, que são colocadas ao lado do prato, para representar o que sai da casa. (Exemplos: coloca na sacola para coleta de lixo, joga no composto...) Enquanto os(as) participantes explicam como preparam o alimento que desenharam, o(a) educador(a) faz algumas perguntas:
 - Quem na família prepara o alimento? Por quê?,
 - Qual é o tempo gasto na preparação dos alimentos?,
 - Como está o ambiente onde se prepara a comida?,
 - Há sobras de comida?,
 - O que vocês fazem com estas sobras?,
 - O que é feito com o lixo da casa, como latas, garrafas, embalagens, sacolas etc.?,
 - Quem cuida deste lixo? Por quê?



²¹ É possível realizar esta técnica com alimentos reais em vez de usar desenhos de alimentos nas tarjetas.

d) depois que o prato estiver pronto, o(a) educador(a) faz as seguintes perguntas:

- Olhando para o que sai da casa, vocês acham que é muito ou pouco? Vocês acham que tem jeito de aproveitar algumas coisas antes de ir para o lixo? Como?,

- Olhando para o prato, vocês acham que ele faz bem à saúde? Se pudessem mudar alguma coisa, vocês mudariam? Poderiam acrescentar ou tirar algum alimento?;

e) o(a) educador(a), junto com o grupo, faz uma síntese das informações que surgiram ao longo da técnica e complementa com informações sobre o lixo e a higiene dos alimentos;

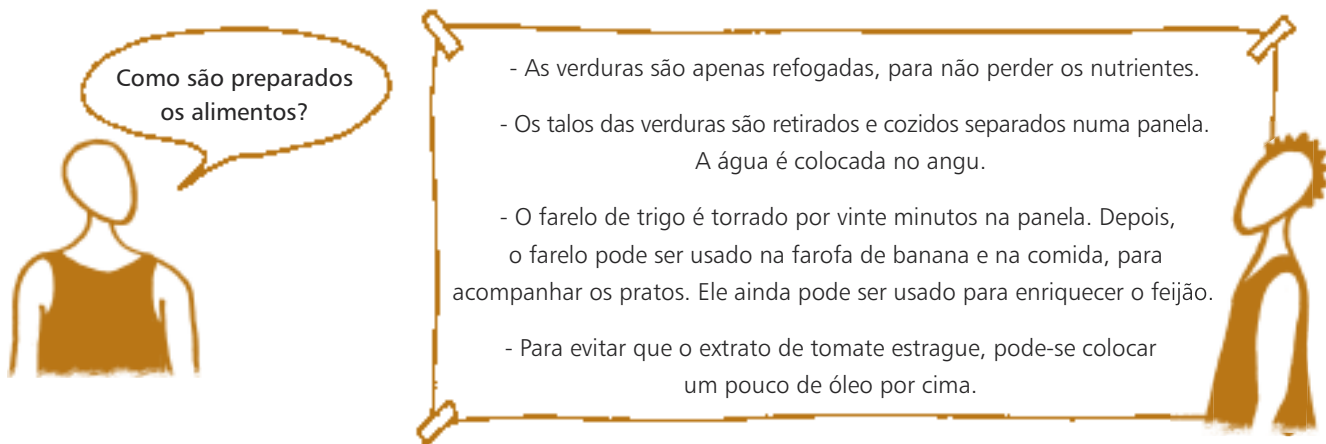
f) ao final da técnica, os(as) participantes devem escolher, entre as receitas que foram citadas, aquelas que eles acharam mais interessantes e importantes para a sua saúde.²²

Exemplos de aplicação da técnica



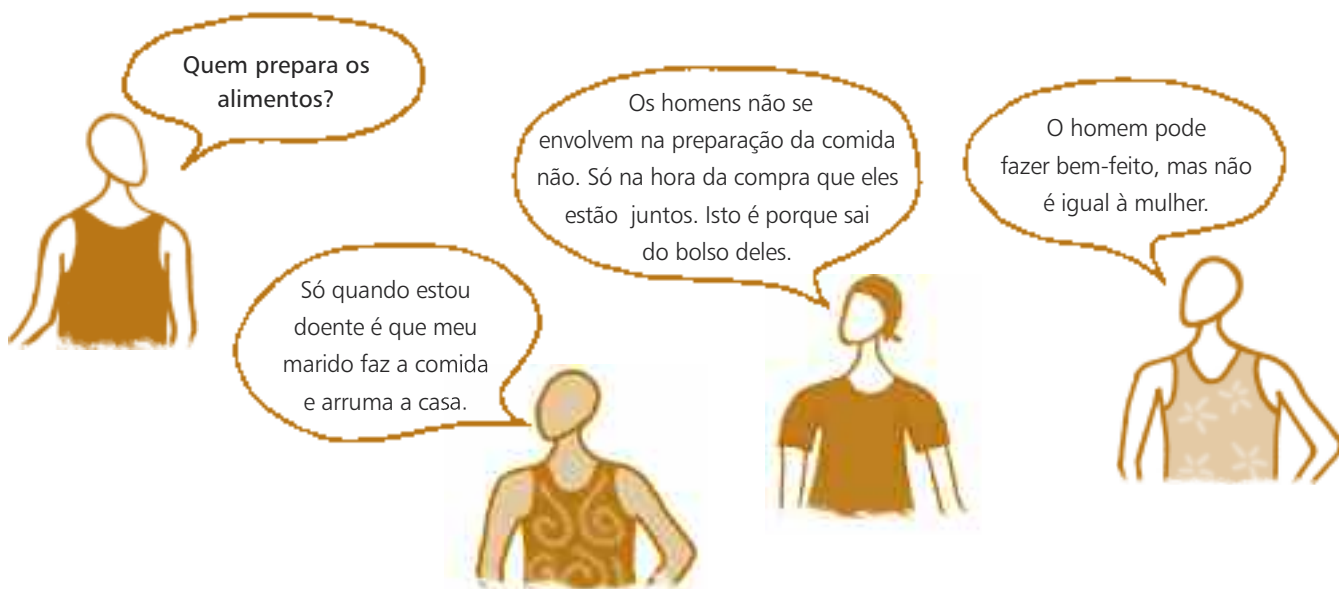
²² O(a) educador(a) pode sugerir que essas receitas sejam preparadas durante o próximo encontro, na oficina prática “Troca de Receitas”. Antes da próxima oficina, o(a) educador(a) deve estudar o valor nutritivo dos alimentos que fazem parte das receitas escolhidas pelo grupo.

Exemplos de aplicação da técnica



Como são preparados os alimentos?

- As verduras são apenas refogadas, para não perder os nutrientes.
- Os talos das verduras são retirados e cozidos separados numa panela. A água é colocada no angu.
- O farelo de trigo é torrado por vinte minutos na panela. Depois, o farelo pode ser usado na farofa de banana e na comida, para acompanhar os pratos. Ele ainda pode ser usado para enriquecer o feijão.
- Para evitar que o extrato de tomate estrague, pode-se colocar um pouco de óleo por cima.

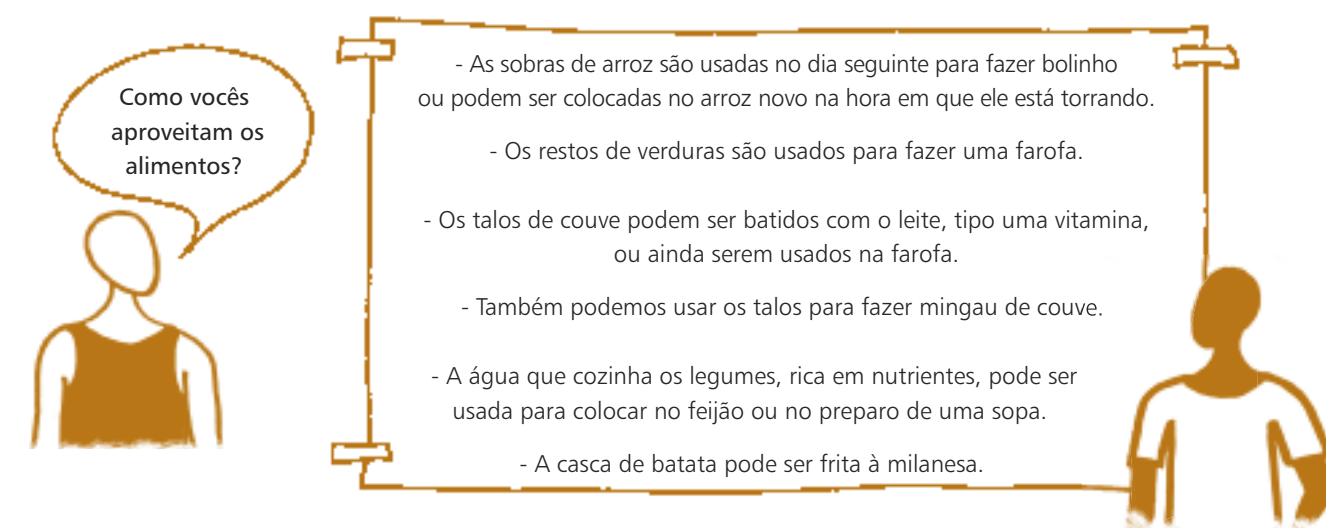


Quem prepara os alimentos?

Só quando estou doente é que meu marido faz a comida e arruma a casa.

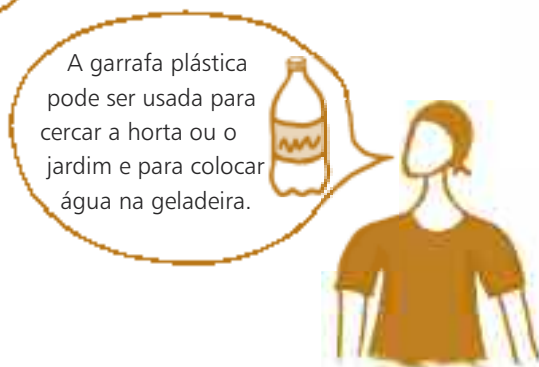
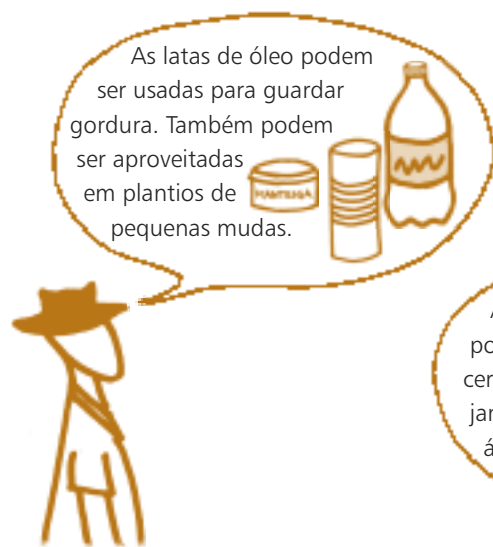
Os homens não se envolvem na preparação da comida não. Só na hora da compra que eles estão juntos. Isto é porque sai do bolso deles.

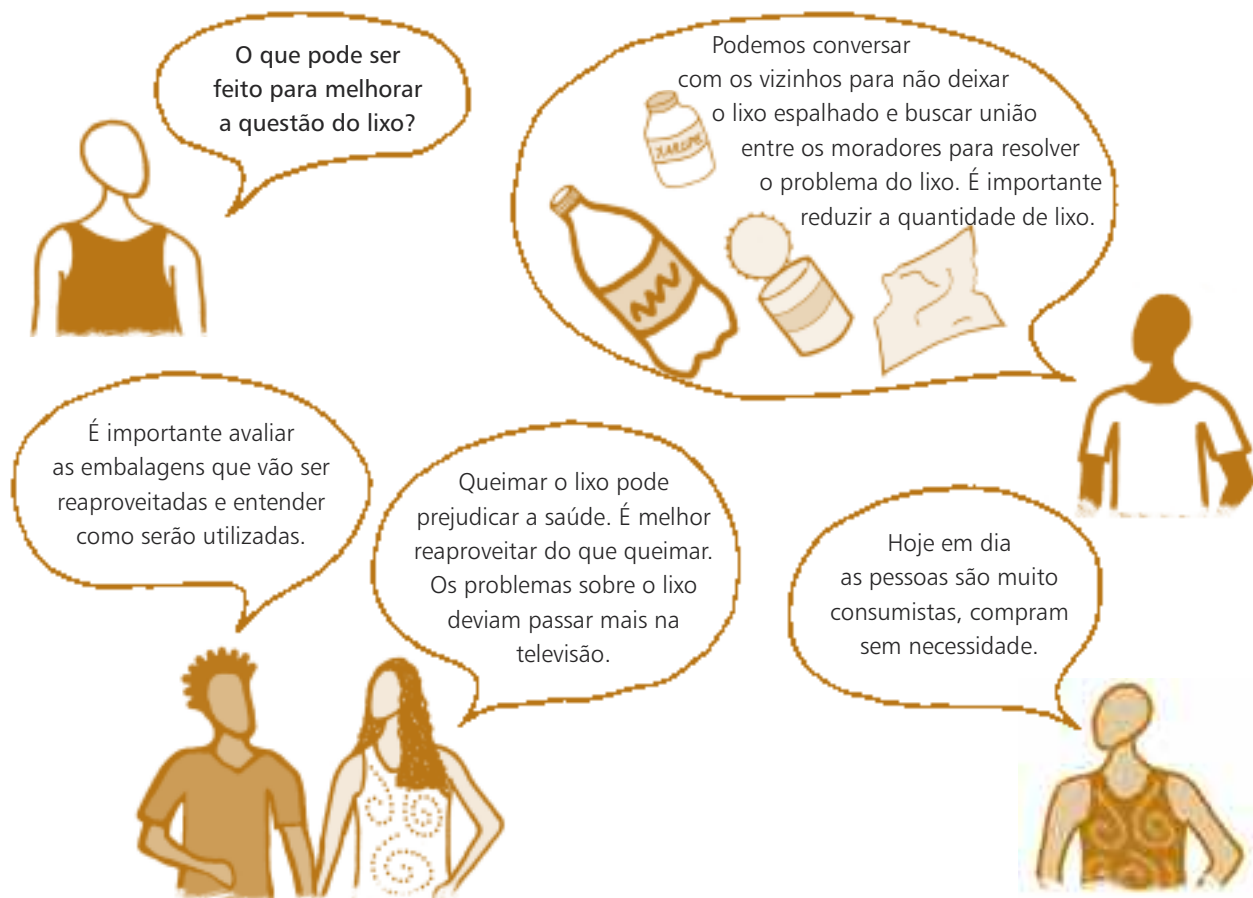
O homem pode fazer bem-feito, mas não é igual à mulher.



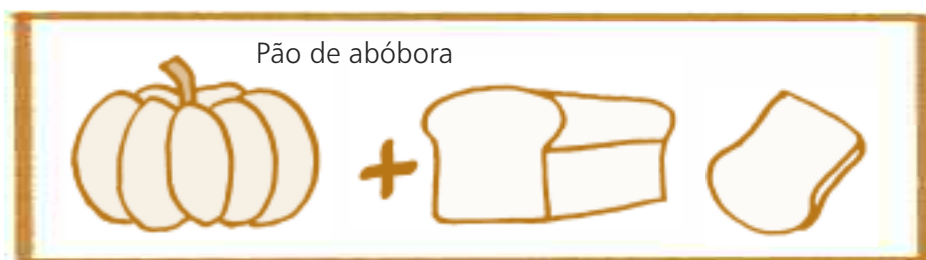
Como vocês aproveitam os alimentos?

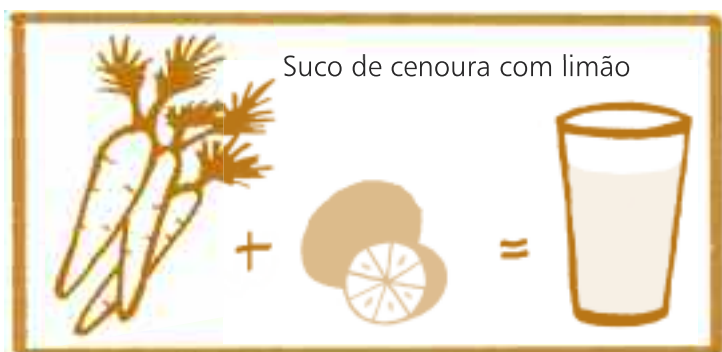
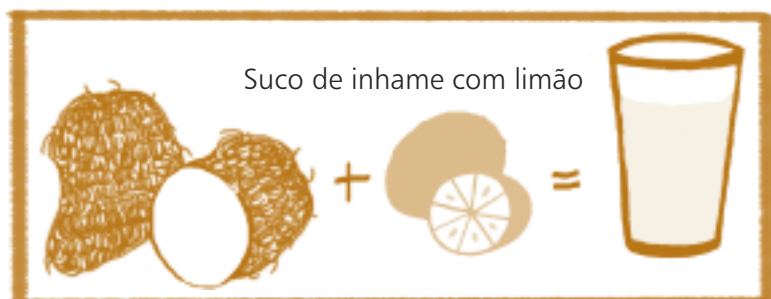
- As sobras de arroz são usadas no dia seguinte para fazer bolinho ou podem ser colocadas no arroz novo na hora em que ele está torrando.
- Os restos de verduras são usados para fazer uma farofa.
- Os talos de couve podem ser batidos com o leite, tipo uma vitamina, ou ainda serem usados na farofa.
- Também podemos usar os talos para fazer mingau de couve.
- A água que cozinha os legumes, rica em nutrientes, pode ser usada para colocar no feijão ou no preparo de uma sopa.
- A casca de batata pode ser frita à milanesa.





Algumas Receitas: “Reaproveitamento dos alimentos”





Preparo de
casca de banana
(frita à milanesa)



Dica:

“O que é lixo?”

É considerado lixo tudo aquilo que se joga fora, que não presta, coisas inúteis, sujeira.

Problemas causados pelo lixo

Grande parte do lixo coletado no País vai para áreas alagadas ou a céu aberto (lixões), sem nenhum tratamento. Os lixões favorecem o aumento de animais transmissores de doenças, como ratos, baratas, moscas e mosquitos. Além disso, o lixo depositado a céu aberto provoca inundações das ruas, contaminando o solo, os rios e os lagos.

Partículas de lixo lançadas na atmosfera causam a contaminação do ar e podem ser responsáveis por doenças respiratórias e de pele.

A queima do lixo em fundos de quintais, calçadas e lotes vagos podem trazer problemas sérios para a saúde. Plásticos e borrachas, quando queimados, liberam substâncias tóxicas que, além de poluir o ar, podem causar dor de cabeça, náusea, doença de pele e problemas respiratórios.



O lixo pode ser dividido em orgânico e inorgânico.

Lixo orgânico: facilmente decomposto pela natureza. São os restos de frutas, verduras, folhas, galhos, cascas etc.



Lixo inorgânico: dificilmente decomposto pela natureza. São os resíduos dos produtos industrializados, como vidros, plásticos, papéis, metais etc.



Tempo de decomposição de alguns materiais:

Papel: 3 a 6 meses

Chiclete: 5 anos

Filtro de cigarro: 5 anos

Madeira pintada: 13 anos

Plástico: mais de 100 anos

Metal: mais de 100 anos

Vidro: 1 milhão de anos

Borracha: tempo indeterminado

Os 3 Rs

Reduzir: diminuir o lixo produzido, diminuir desperdícios, consumir só o necessário.

Reutilizar: dar nova utilidade aos materiais usados, considerados sem função.

Reciclar: fabricar novos produtos, utilizando como matéria-prima um produto usado que seria considerado lixo.



Destino do lixo

A coleta seletiva e a compostagem são duas alternativas de tratamento e aproveitamento do lixo:

Coleta seletiva: é o processo de separar e coletar materiais já usados, mas que são recicláveis (papéis, plásticos, metais e vidros).

Compostagem: é um método para a decomposição do material orgânico existente no lixo, que envolve a formação de adubo para colocar nas plantações.



Dica:

“Higiene dos Alimentos”

É importante lembrar que muitas doenças, como diarreia, febre tifóide e hepatite, são causadas por pequenos seres vivos, conhecidos como micróbios. O micróbio é um organismo tão pequeno que só é possível enxergá-lo com a ajuda de um microscópio. E esses micróbios se multiplicam com muita facilidade, especialmente quando:

- a) os alimentos são deixados fora da geladeira, em temperatura ambiente;
- b) preparamos grandes quantidades de alimentos com muita antecedência;
- c) não limpamos de forma adequada os utensílios para manipular os alimentos;
- d) não lavamos nossas mãos;
- e) manipulamos os alimentos quando temos feridas infectadas.



Mas não podemos simplesmente culpar estes microorganismos pelos danos que eles fazem. Precisamos buscar formas de prevenir, evitando a sua presença. Por isso, devemos seguir algumas normas de higiene, armazenamento e conservação dos alimentos.

Alguns cuidados em relação à higiene:

- Quando vamos manipular os alimentos, precisamos estar sempre limpos, sadios e despreocupados.
- É bom usar avental limpo sobre a roupa e prender os cabelos para que não caiam fios nos alimentos.
- É importante lavar as mãos com frequência!

Alguns cuidados na hora de comprar os alimentos:

- Ao comprar um alimento, é necessário observar as suas características (cor, cheiro, textura, peso), buscando sempre comprar um alimento de qualidade. Se é um alimento dentro de uma embalagem, não compre alimentos que estejam em latas amassadas ou enferrujadas!
- Sempre é bom ler o rótulo! Desta forma, temos informações sobre os ingredientes do produto e sabemos, de fato, o que estamos comprando. Também precisamos verificar a validade do produto, tomando cuidado para não comprar um alimento com a data vencida.
- Os alimentos que estragam facilmente (como carnes, ovos, frutas, verduras, legumes e leite) devem ser consumidos o mais rápido possível.



Alguns cuidados na hora de preparar os alimentos:

- Lave bem as frutas, verduras e legumes em água corrente. Em seguida, coloque de molho, numa vasilha com água e vinagre, as frutas, verduras e legumes que serão consumidos crus, deixando por 15 a 20 minutos.
- Use sempre utensílios limpos.
- Cubra os alimentos com pano limpo até a hora de serem servidos.
- Nunca prove a comida na mão e nem com a mesma colher que estiver usando na preparação.
- Lave e seque as vasilhas para guardar os alimentos.



(BELO HORIZONTE. Prefeitura Municipal. Secretaria Municipal de Abastecimento, 1998.)

Questão para refletir:

Já sabemos que é muito importante lavar os alimentos e ter uma boa higiene. Mas como podemos garantir o acesso de todos a um ambiente com saneamento básico e água potável?

9.2 TÉCNICA: “Troca de receitas”²³

Passo a passo:

- a) os(as) participantes do curso vão para a cozinha preparar as receitas escolhidas na técnica “Fluxograma: o preparo do prato”. Cada pessoa deve exercer uma função na cozinha para realizar o preparo;
- b) enquanto as pessoas preparam os alimentos, o(a) educador(a) pergunta sobre o valor nutritivo de cada alimento e complementa com outras informações. Os gráficos que mostram os valores nutritivos de cada alimento podem ser utilizados como instrumentos metodológicos.

Exemplos de aplicação da técnica

a) Receita: Farofa de Banana

Ingredientes:

- 3 bananas
- ½ copo de óleo
- ½ copo de farelo de trigo
- 1 pires de cheiro verde
- 2 tomates picados
- 1 copo de fubã torrado ou pré-cozido
- ½ copo de farinha de mandioca
- 1 cebola média picada
- sal a gosto

- A banana é rica em carboidratos e potássio. Contém ainda vitaminas A, B1 e C, além de cálcio, fósforo e ferro.

- O potássio atua na contração muscular e equilíbrio dos líquidos no nosso corpo. Ajuda a reduzir os riscos relacionados à pressão sanguínea elevada, derrame e acidente vascular cerebral.

- Depois que estudos mostraram a importância do potássio para a função muscular, a banana está sendo recomendada por especialistas para, por exemplo, combater as câibras.

- A banana ajuda a regular o sistema nervoso e o aparelho digestivo.

- Por ser de fácil digestão, a banana é recomendada às crianças que sofrem de distúrbios digestivos, pois auxilia no tratamento de diarreia.

(BELO HORIZONTE. Prefeitura Municipal. Secretaria Municipal de Abastecimento, 1997; SCHNEIDER, s/d.)

Modo de Preparo:

- refogar, em um pouco de óleo, a casca da banana picada bem fina, a banana picada em rodela, a cebola e o tomate;
- acrescentar o fubã, o farelo e a farinha de mandioca (macaxeira ou aipim);
- mexer em fogo baixo até ficar tudo bem refogado;
- apagar o fogo e colocar o restante do óleo e o cheiro verde.



²³ Esta técnica deve ser realizada após a técnica “Fluxograma: o preparo do prato”.

b) Receita: Pão de Abóbora

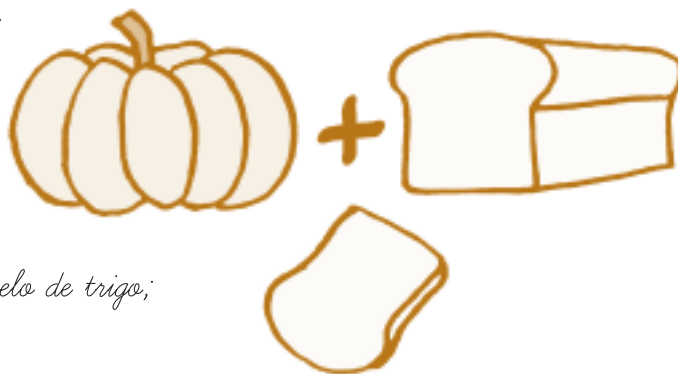
Ingredientes:

- 2 xícaras de água morna
- 2 tabletes de fermento biológico
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher de café de sal
- ½ kg de abóbora cozida
- 2 ovos
- ½ xícara de óleo
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 2 kg de farinha de trigo
- 2 xícaras de farelo de trigo grosso



Modo de Preparo:

- misturar a água morna, o fermento biológico, as 4 colheres de farinha de trigo, as duas colheres de açúcar mascavo e o sal. Deixar em repouso por 15 a 20 minutos;
- bater no liquidificador a abóbora, os ovos, o óleo e a xícara de açúcar mascavo;
- juntar em uma bacia as duas misturas e o farelo de trigo;
- acrescentar, aos poucos, a farinha de trigo;
- modelar os pãezinhos e deixar crescer por uma hora e meia;
- assar em fogo médio.
- *Rendimento: 10 a 12 pães pequenos.*



- A abóbora contém cálcio e fósforo. Além disso, a sua folha pode ser consumida. Ela é ótima fonte de vitamina A e C.
- Entre outras funções, as vitaminas e os sais minerais presentes na abóbora são indispensáveis à vista, conservam a saúde da pele e das mucosas, auxiliam o crescimento e participam da formação de ossos e dentes.
- As sementes de abóbora, além de calmantes, são consideradas um excelente vermífugo.

(BALBACH, 1990; BELO HORIZONTE. Prefeitura Municipal. Secretaria Municipal de Abastecimento, 1997.)

c) Receita: Fanta Alternativa

Ingredientes:

- ½ litro de água
- 2 cenouras grandes
- 1 limão com casca (capeta, rosa ou galego)
- suco de dois limões comuns



Modo de Preparo:

- bater no liquidificador ½ litro de água e duas cenouras grandes;
- coar (o resíduo coado pode ser usado no arroz, na farofa, no bolo etc.);
- voltar o suco para o liquidificador e acrescentar o limão com casca e o suco dos dois limões;
- bater novamente, coar e servir.

- A cenoura é excelente fonte de vitamina A. Também possui vitaminas do Complexo B, fósforo, cálcio, potássio e sódio.
- A cenoura contribui para o bom estado da vista, da pele e das mucosas. Ajuda a formar os dentes e ossos e a regular o sistema nervoso.

(BELO HORIZONTE. Prefeitura Municipal. Secretaria Municipal de Abastecimento, Dicionário do Alimento, 1997; BALBACH, 1990.)

Estamos fazendo o suco de cenoura com limão. Os restos da cenoura a gente vai aproveitar em um bolo. É a falsa Fanta, muito bom pra enganar criança que não gosta de cenoura.



Aqui eu estou tirando esse gominho do limão, porque senão ele vai amargar. Se a gente fosse beber logo o suco, não tinha problema.



OFICINA 10

Valor nutricional dos alimentos

OBJETIVOS

- a) discutir sobre o que deve compor uma refeição diária; e
- b) entender o valor nutricional de cada grupo de alimentos e a necessidade de manter uma alimentação equilibrada.

10.1 TÉCNICA: “O ato de sentir os alimentos”

Passo a passo:

- a) as pessoas ficam em pé, formando um círculo;
- b) o(a) educador(a) coloca uma música suave e pede para as pessoas fecharem os olhos. Os(as) participantes recebem, aos poucos, alguns alimentos com diferentes sabores (exemplos: agrião, mexerica e pão integral);
- c) ao som da música, as pessoas são orientadas para sentir o cheiro, a textura e a forma de cada alimento;
- d) em seguida, elas devem comer lentamente, saboreando e prestando muita atenção ao gosto de cada alimento;
- e) o(a) educador(a) faz algumas perguntas:
 - Como foi a experiência de sentir os alimentos?,
 - Como foi o cheiro, a textura, o sabor e a forma de cada alimento?,
 - Vocês sentiram diferença entre os sabores doce, amargo e azedo?,
 - Vocês sentiram prazer em comer os alimentos?,
 - No seu dia-a-dia, vocês se dedicam a sentir os alimentos quando estão se alimentando?



Exemplos de aplicação da técnica

Devemos lembrar que gostamos de comer somente aquilo que nos dá prazer, ou seja, o que agrada ao paladar. Por isso, podemos dizer que é o nosso paladar que determina a escolha dos alimentos. Sendo assim, para termos uma alimentação mais saudável, às vezes, precisamos nos “desacostumar” com alguns alimentos que nos dão prazer, mas que podem fazer mal à saúde. Mas sabemos que nem todo mundo está disposto a sacrificar o prazer e mudar os hábitos alimentares. Então, o nosso grande desafio é introduzir novos alimentos na dieta, preparando-os de uma forma agradável, preservando o sabor e mostrando que uma alimentação equilibrada e saudável também pode ser uma delícia.



Como foi a experiência de sentir os alimentos?

Eu senti que era como se estivesse comendo aquilo pela primeira vez, e os alimentos eram novos. A gente nunca tem tempo para comer assim, com calma, para saber qual é o cheiro, qual que é o jeito de cada alimento.

Eu achei melhor comer desta forma, porque a gente conhece o alimento, né. Acho que o corpo deve até aproveitar mais as vitaminas, as proteínas, e tudo o que tem dentro daquele alimento. E quando a gente come com pressa, entra e sai e o corpo nem vê.

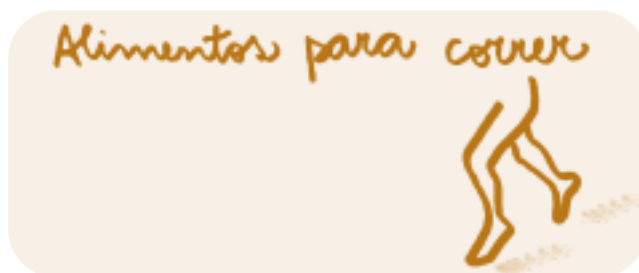
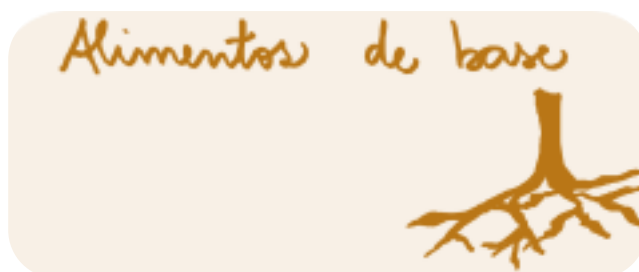
Será que a gente tem o costume de sentir os alimentos no nosso dia-a-dia?

A verdade é que, no meio da correria, a gente chega em casa, coloca o alimento no prato e nem sabe o que está comendo.

10.2 TÉCNICA: “Conhecendo os grupos de alimentos”

Passo a passo:

- as(os) participantes devem se dividir em quatro grupos;
- cada grupo vai receber um cartaz contendo um dos quatro títulos:



- vários alimentos devem ser espalhados pelo chão²⁴;
- os(as) participantes devem pegar os alimentos de acordo com o cartaz do seu grupo e explicar o motivo da escolha. Durante a explicação das(os) participantes, o(a) educador(a) complementa com informações sobre cada grupo de alimentos;
- o(a)educador(a) explica desvantagens para a saúde humana do consumo excessivo de alguns tipos de alimentos, como proteínas e carboidratos.

Exemplos de aplicação da técnica



²⁴ Devem ser priorizados os alimentos comuns das comunidades locais.



10.3 TÉCNICA: “Construindo a nossa pirâmide alimentar”²⁵

Passo a passo:

- o(a) educador(a) deve desenrolar um barbante e formar um triângulo no chão. Esse triângulo vai representar a pirâmide nutricional;
- o(a) educador(a) explica que os grupos de alimentos devem ser colocados na pirâmide de acordo com as quantidades que eles devem ser consumidos em uma refeição. Na base da pirâmide fica o grupo de alimentos que deve ser consumido em maior quantidade (50 a 60%). Na medida em que a pirâmide sobe, as quantidades vão diminuindo, até chegar ao topo, onde fica o grupo de alimentos que deve ser consumido em menor quantidade em uma refeição;
- o(a) educador(a) pede a cada grupo que coloque seu cartaz²⁶ dentro da pirâmide, mostrando qual seria a quantidade indicada para cada tipo de alimento em uma refeição;
- o(a) educador(a) coloca a pirâmide considerada correta pelos(as) nutricionistas hoje em dia no chão ao lado da pirâmide que foi construída pelos(as) participantes do curso;
- o(a) educador(a) explica as diferenças que existem entre as duas pirâmides, tentando relacionar o conhecimento científico dos(as) nutricionistas com o conhecimento popular dos(as) participantes²⁷.

Exemplo de aplicação da técnica



Cada grupo de alimento tem uma função diferente em nosso corpo. Agora, vamos construir uma pirâmide nutricional, mostrando qual seria a quantidade indicada de cada grupo de alimentos para que possamos conseguir uma alimentação saudável e equilibrada.

²⁵ Esta técnica deve ser realizada após a técnica “Conhecendo os grupos de alimentos”.

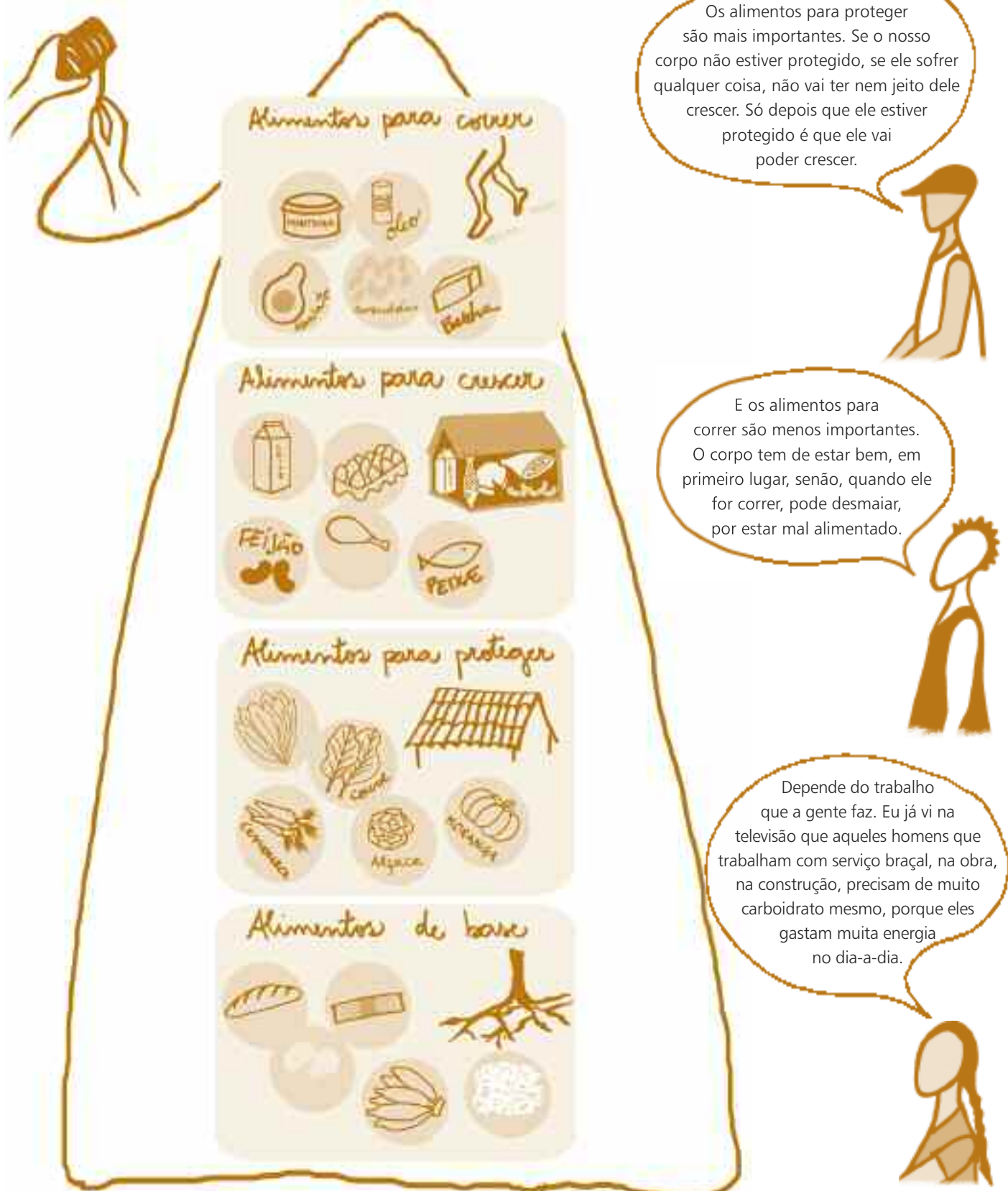
²⁶ Estes cartazes foram elaborados na técnica anterior e se referem a quatro tipos de alimentos: carboidratos, vitaminas e sais minerais, proteínas e gorduras. Os alimentos que ilustram a pirâmide alimentar construída nesta técnica podem variar de acordo com o local em que ela está sendo aplicada, aproximando-se, assim, das tradições culturais da comunidade.

²⁷ Nossa intenção aqui não é reforçar a noção de que existe uma versão “correta” ou “incorreta” de se alimentar. Pretendemos mostrar que existem diversas visões sobre a dieta alimentar – tanto por parte da população local quanto por parte dos(as) nutricionistas – e incentivar uma complementação entre os vários “tipos” de saberes.

Pirâmide feita pelas(os) participantes



Pirâmide considerada correta pelas(os) nutricionistas

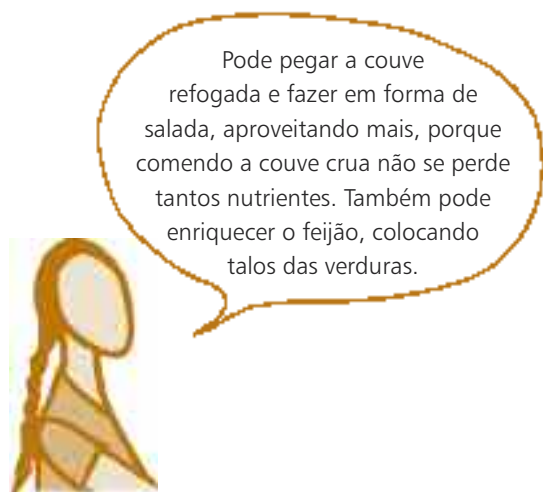


10.4 TÉCNICA: “Avaliando nosso prato do dia-a-dia”²⁸

Passo a passo:

- a) o(a) educador(a) deve apresentar o prato criado pelas(os) participantes na técnica “Fluxograma: o preparo do prato”;
- b) o(a) educador(a) deve perguntar às(aos) participantes: “Depois da discussão realizada na técnica ‘Construindo a nossa pirâmide alimentar’, o que vocês gostariam de mudar neste prato para deixar esta alimentação mais equilibrada e melhor para a sua saúde?”

Exemplos de aplicação da técnica



²⁸ Esta técnica deve ser realizada após as técnicas “Fluxograma: o preparo do prato” e “Construindo a nossa pirâmide alimentar”.

10. 5 TÉCNICA: “A história do arco-íris”

Passo a passo:

- a) as pessoas devem ficar em círculo e alimentos de várias cores devem ser colocados no centro²⁹;
- b) os(as) participantes devem ler “A história do arco-íris”;
- c) cada personagem da história (que são as cores do arco-íris) deve ser representada por um(a) participante;
- d) em seguida, inicia-se uma discussão sobre o texto. O(a) educador(a) deve fazer algumas perguntas, como:
 - Do que esta leitura nos fala?,
 - Qual é a relação entre as cores do arco-íris e os vários tipos de alimentos que fazem parte do nosso prato?,
 - O que a história do arco-íris nos ensina sobre a convivência em grupo?



²⁹ Pode-se aproveitar os alimentos utilizados na técnica “Conhecendo os grupos de alimentos”.

A história do arco-íris

(Autoria desconhecida)

Há muito tempo atrás, todas as cores do mundo começaram a brigar. Cada uma falava que era a melhor, a mais importante e a mais útil.

A Verde falou:

- Claro que eu sou a mais importante. Eu sou o sinal da vida e da esperança. Eu fui escolhida pelas árvores e as folhas. Sem mim, todos os animais morreriam. Observem a natureza toda e vocês vão perceber que eu sou a cor mais presente.

O Azul interrompeu:

- Você só pensa na terra, mas tem que considerar também o céu e o mar. É a água que dá sustento à vida e é feita das nuvens do céu azul. O céu dá espaço, paz e serenidade. Sem minha paz, vocês não seriam nada mais que corpos ocupados o tempo todo.

O Amarelo começou a rir:

- Vocês todos são muito sérios. Eu trago riso, felicidade e calor para este mundo. O sol é amarelo, a lua é amarela e as estrelas são amarelas. Cada vez que você olha para um girassol, o mundo todo começa a sorrir. Sem mim, não teríamos diversão.

O Alaranjado começou a se elogiar:

- Eu sou a cor da saúde e da força. Posso ser rara, mas eu sou preciosa porque sirvo às necessidades internas da vida humana. Eu carrego todas as vitaminas mais importantes. Pense nas cenouras, abóboras, laranjas e mangas. Eu não estou aqui o tempo todo, mas quando eu encho o céu no amanhecer e entardecer, minha beleza é tanta que ninguém mais pensará em nenhuma de vocês.

O Vermelho não podia agüentar mais e gritou:

- Eu sou o rei de todos vocês. O sangue da vida. Eu sou a cor do perigo e da coragem. Eu estou pronto para brigar por uma causa. Sem mim, a terra estaria vazia como a lua. Eu sou a cor da paixão e do amor: a rosa vermelha.

A Violeta se levantou. Era muito alta e falou com muita pompa:

- Eu sou a cor da grandeza e do poder. Reis, chefes e bispos me escolheram porque eu sou um sinal de autoridade e sabedoria. As pessoas não me questionam, elas me escutam e me obedecem.

A Rosa falou muito mais baixinho que os outros, mas falou com a mesma determinação:

- Pensem em mim. Eu sou a cor do silêncio. Vocês quase não me observam, mas, sem mim, vocês são todos superficiais. Eu represento pensamento e reflexão, as águas mais profundas. Vocês precisam de mim para equilíbrio e contraste, para oração e para paz interna.

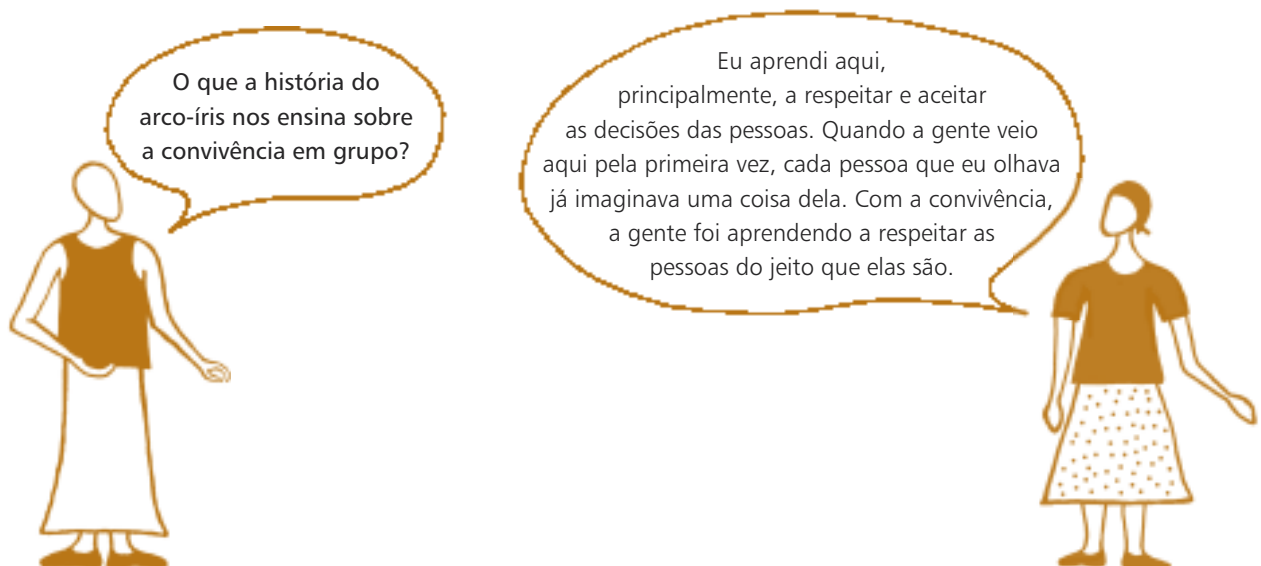
Então, as cores continuavam se gabando, cada uma convencida de que era a melhor. Começaram a brigar com mais força. De repente, houve um raio de relâmpago branco e o trovão ressoou. A chuva começou a cair torrencialmente. As cores todas se esconderam de medo, juntando-se uma às outras para se protegerem.

E a chuva falou:

- Vocês estão sendo tontas, brigando entre vocês. Cada uma tentando dominar as outras. Não sabem que Deus fez todas vocês iguais? Cada uma de vocês tem uma função especial e diferente. Ele ama todas vocês. Ele quer todas vocês. Juntem suas mãos e sigam-me. Ele lhes estenderá pelo céu um arco de cor, como uma lembrança que ele ama todas vocês, e que vocês possam viver juntas em paz. Uma promessa de que Ele está com vocês. Um sinal de esperança para o amanhã.

E assim, sempre que Deus usa uma boa chuva para lavar o mundo, Ele coloca o arco-íris no céu. E quando o vemos, lembramos de apreciar umas às outras.

Exemplos de aplicação da técnica



OFICINA II

Doenças da falta e do excesso

OBJETIVOS

- a) saber mais sobre as doenças que podem ocorrer por causa da falta de alguns nutrientes na alimentação diária;
- b) saber mais sobre as doenças que são causadas por um consumo excessivo de alimentos industrializados ou alimentos ricos em gordura e sal;
- c) entender de que forma alguns alimentos podem prejudicar o processo de digestão; e
- d) entender quais alimentos podem auxiliar a cura destas doenças.

11.1 TÉCNICA: “Comparação entre as deficiências nas plantas e as deficiências nutricionais no ser humano”

Passo a passo:

- a) a turma deve ser dividida em dois grupos;
- b) o primeiro grupo deve desenhar um pé de laranja e o segundo grupo deve desenhar um pé de mandioca. Cada grupo também deve descrever as características da planta desenhada e o que ela precisa para viver;
- c) as plantas desenhadas devem ser apresentadas para a turma;
- d) o(a) educador(a) discute com os(as) participantes as semelhanças entre as plantas e os seres humanos, por meio das seguintes perguntas:
 - O que a planta precisa para viver?,
 - Por que a planta fica doente? Por que o ser humano fica doente?,
 - Quais são as semelhanças entre as plantas e os seres humanos?



Exemplos de aplicação da técnica

A laranja tem muita vitamina C. Com a casca dela, pode fazer chá. As folhas, a gente também pode usar pra fazer chá contra a gripe. A fruta a gente pode chupar e pode fazer suco.



A folha de mandioca é verde-escura, contém muitas vitaminas, sais minerais e tem também algum tipo de química dentro dela. Agora, pra gente consumir essas folhas, tem que desidratar antes. Ela fica seca e a gente pode misturar no alimento.

Para comer, você arranca a mandioca de debaixo do chão, aí você pode cozinhá-la e comer cozida, pode fazer a farinha, pode fazer um bolo de mandioca.



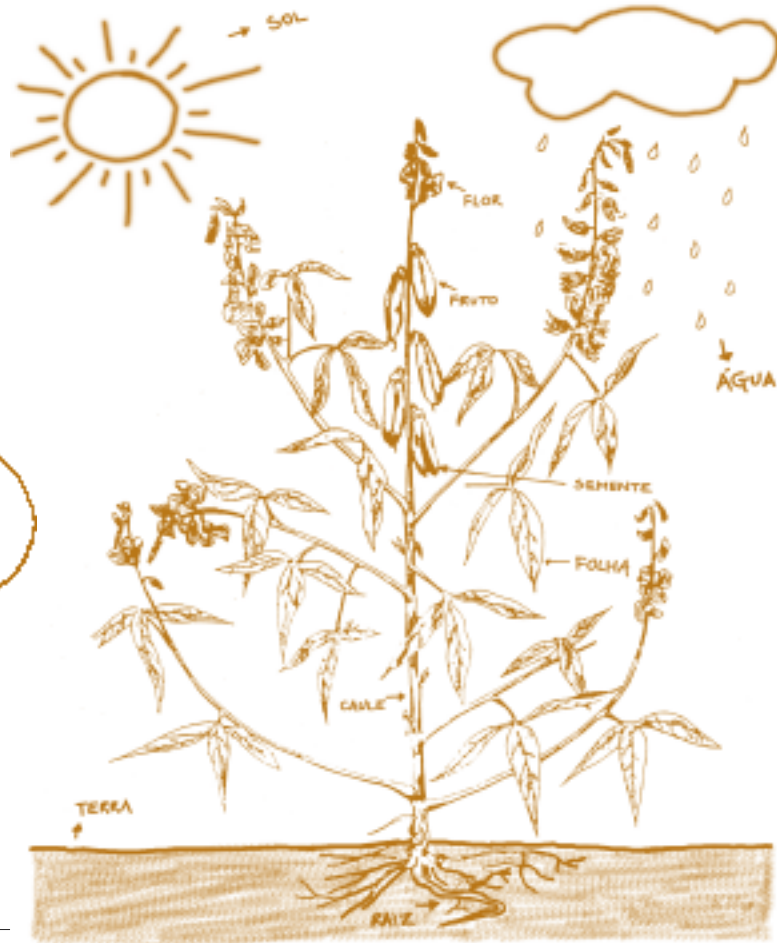


O que a planta precisa para viver?

A planta sempre precisa da ajuda da natureza para viver. A planta precisa de terra fértil, adubada, de água e de sol.



O alimento da planta pode estar na raiz, como a mandioca; no fruto, como a laranja; ou na folha, como a couve.



Por que a planta fica doente?

- Por falta de água da chuva.
- Por falta de sol.
- Por causa do empobrecimento da terra: assim, a planta fica com uma falta de vitaminas e sais minerais.
- Por causa da contaminação do solo com uso de agrotóxicos.
- Por causa da poluição no ar.



Assim como a planta fica doente pela falta de sol, de água ou pelo empobrecimento da terra, o ser humano também pode ficar doente pela falta de nutrientes. Isso acontece por causa da falta de qualidade ou quantidade insuficiente de comida.





11.2 TÉCNICA: “Conhecendo as ‘doenças de falta’ do ser humano”

Passo a passo:

- o(a) educador(a) levanta com o grupo algumas “doenças de falta” que são comuns na comunidade, como anemia, osteoporose, desidratação e desnutrição³⁰;
- os(as) participantes selecionam três doenças para serem discutidas. O(a) educador(a) divide a turma em três grupos;
- cada grupo deve discutir uma das doenças selecionadas expressando suas idéias em uma série de desenhos: o primeiro desenho deve representar a causa da doença, o segundo desenho deve mostrar os sintomas e o terceiro deve ilustrar as formas de cura;
- enquanto os grupos apresentam seus desenhos, os(as) participantes devem discutir sobre cada doença, tentando esclarecer as dúvidas e complementar com outras informações.

³⁰ Caso a técnica “Desenho do Corpo Humano” tenha sido realizada, o(a) educador(a) pode apresentar para o grupo as doenças levantadas nesta técnica e identificar quais poderiam ser consideradas “doenças de falta”.

Exemplos de aplicação da técnica

O mingau de banana verde é muito bom para as pessoas que estão fracas, como nos casos de desnutrição ou anemia.



Causa



Sintoma



Cura



Às vezes, eu faço um suco verde. Vocês sabem o que é? É quando você bate todas as coisas verdes que se encontram no quintal, como couve, espinafre, salsa, tanchagem, e ainda acrescenta limão e mel. Além de ser muito gostoso, o suco verde é ótimo para dar energia e fortalece o nosso corpo.



+



+



=



As doenças também são influenciadas pela sociedade em que vivemos e por nosso estilo de vida. Hoje, estamos dando ênfase às causas destas doenças que estão relacionadas aos hábitos alimentares. Mas não podemos esquecer que cada doença tem múltiplas causas.



11.3 TÉCNICA: “A fábrica poluída”

Passo a passo:

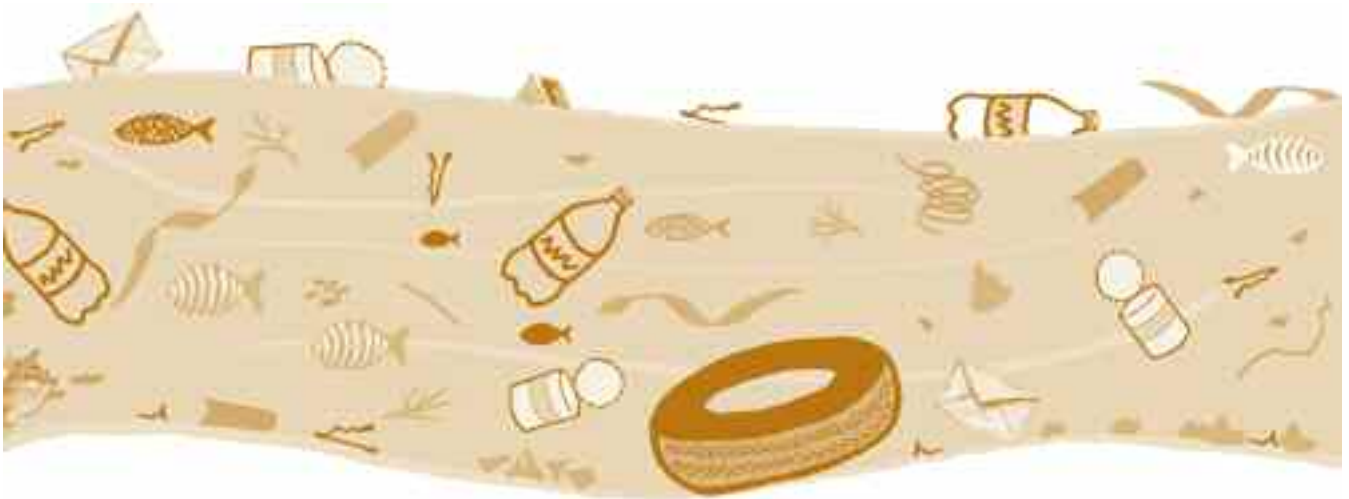
a) o(a) educador(a) mostra um desenho de um córrego poluído com uma fábrica para os(as) participantes;



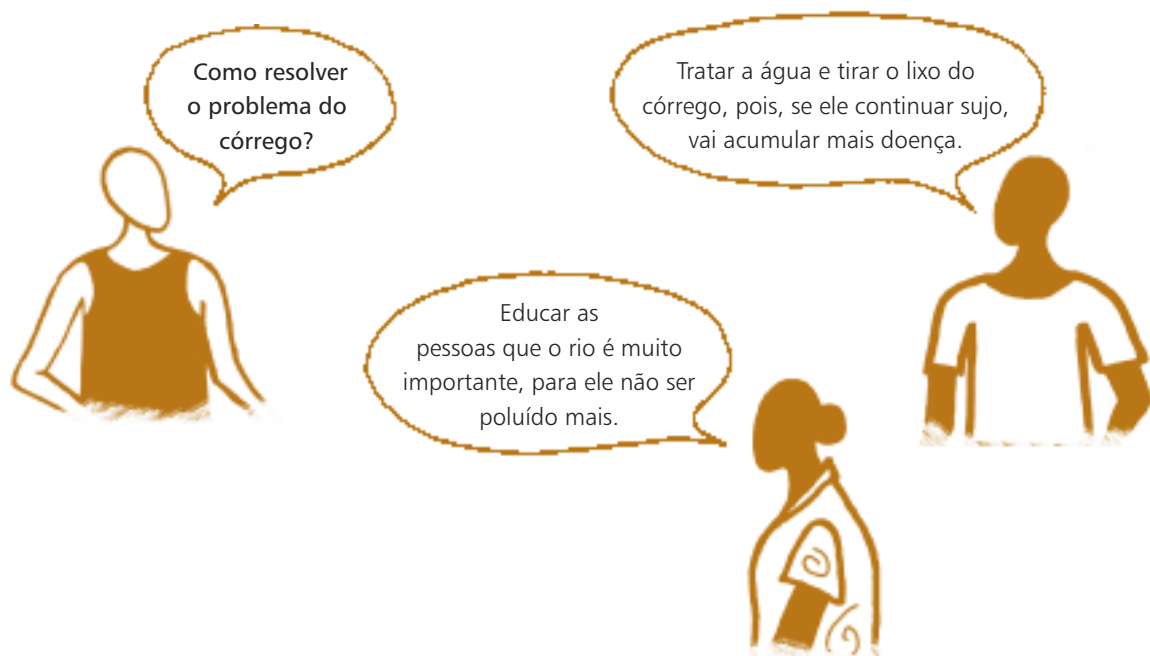
b) o(a) educador(a) segue o roteiro de perguntas, tentando mostrar como o córrego poluído se assemelha com o desenvolvimento de uma doença no corpo humano. Desta forma, o(a) educador(a) tenta fazer uma comparação entre as medidas utilizadas para resolver o problema da poluição no córrego e as medidas utilizadas para prevenir e curar as “doenças de excesso”.

- O que acontece no córrego?,
- Por que isso acontece?,
- Quais são as consequências desta sujeira no córrego?,
- Como resolver o problema da poluição no córrego?,
- O córrego poluído pode se parecer com o nosso corpo em alguns momentos?,
- Quais são as “sujeiras” que podem entrar no nosso organismo?,
- Quais são as consequências dessa “sujeira”?,
- O que podemos fazer para evitar esses tipos de doenças?;

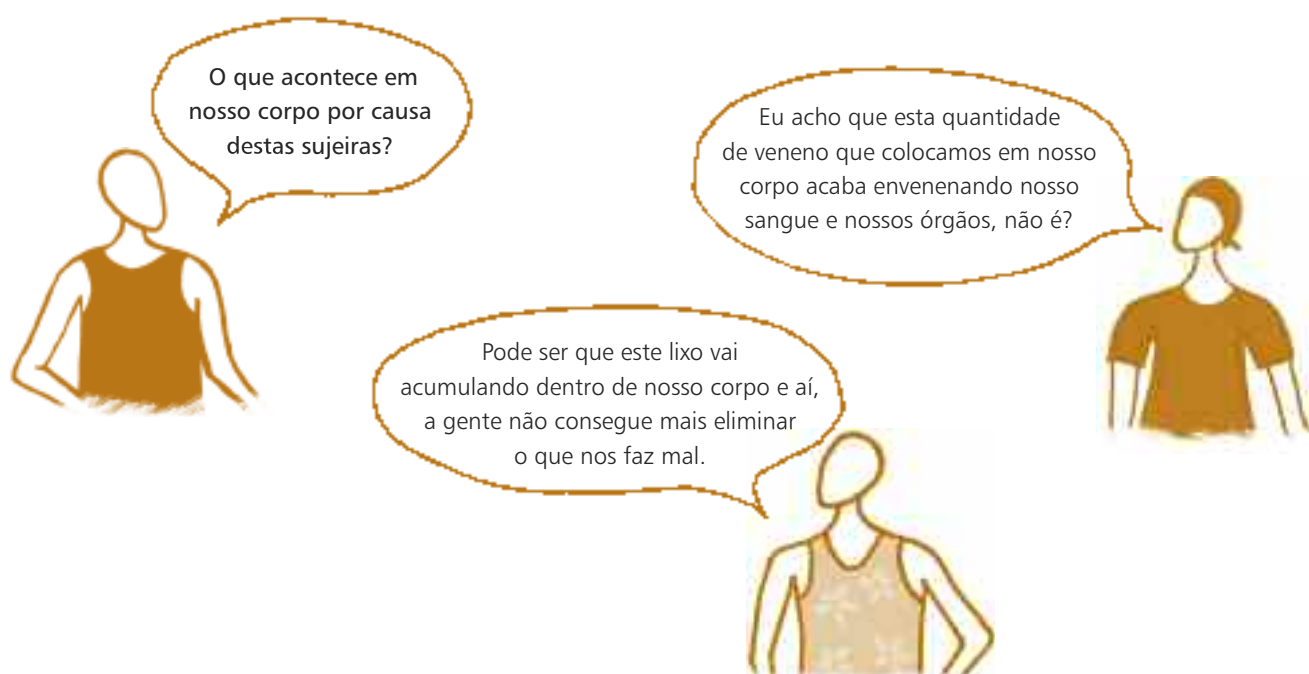
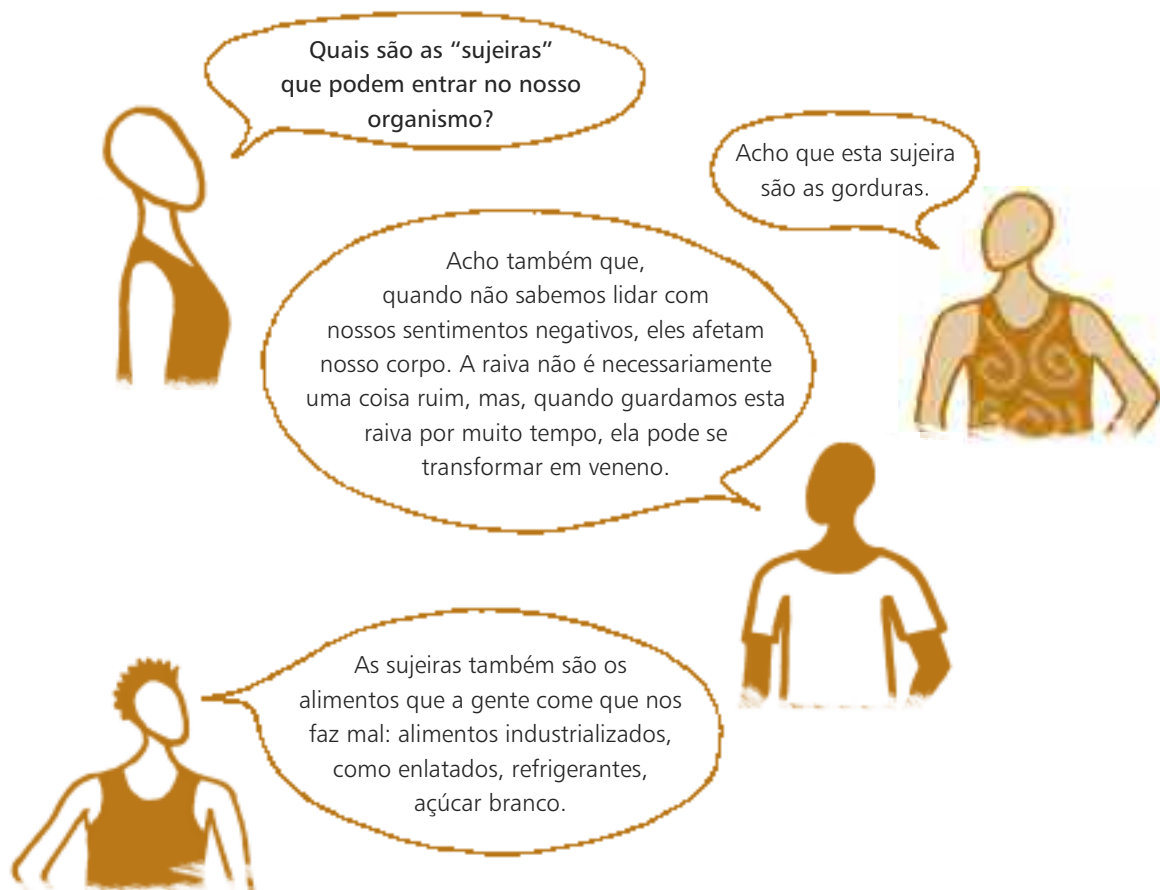
- c) o(a) educador(a) complementa as colocações dos(as) participantes com informações sobre algumas “doenças de excesso”, como prisão de ventre e pressão alta;
- d) o(a) educador(a) explica as desvantagens dos alimentos industrializados para a saúde, comparando o valor nutritivo de alimentos agroecológicos³¹ com alimentos industrializados, por meio dos gráficos;
- e) o(a) educador(a) discute com as(os) participantes várias propostas para ter mais acesso aos alimentos agroecológicos nas comunidades de baixa renda.

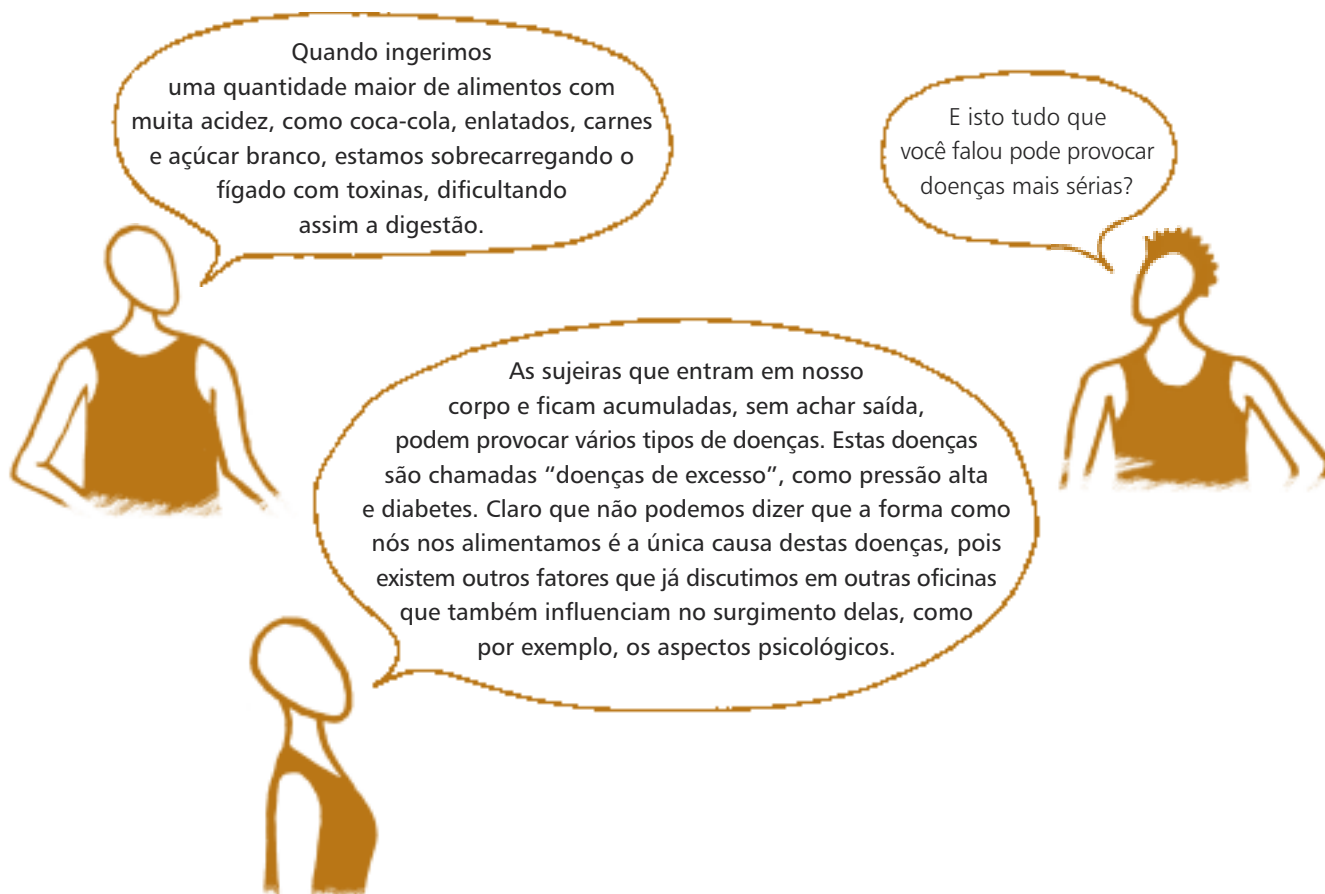


Exemplos de aplicação da técnica



³¹ Neste texto, quando escrevemos “alimentos agroecológicos”, estamos nos referindo aos alimentos produzidos com base nos princípios agroecológicos, que buscam garantir a construção de uma relação mais saudável entre os seres humanos e entre estes e os demais elementos da natureza. Entende-se a agroecologia pela seguinte definição: “A agroecologia integra os princípios agronômicos, ecológicos, socioeconômicos à compreensão e avaliação do efeito das tecnologias sobre os sistemas agrícolas e a sociedade como um todo” (ALTIERI, 1998).







OFICINA 12

Como grandes empresas influenciam o nosso hábito alimentar

OBJETIVOS

- a) entender o processo de produção dos alimentos industrializados e suas conseqüências para a saúde; e
- b) aprofundar sobre o domínio das empresas transnacionais na produção de transgênicos, agrotóxicos e alimentos industrializados.

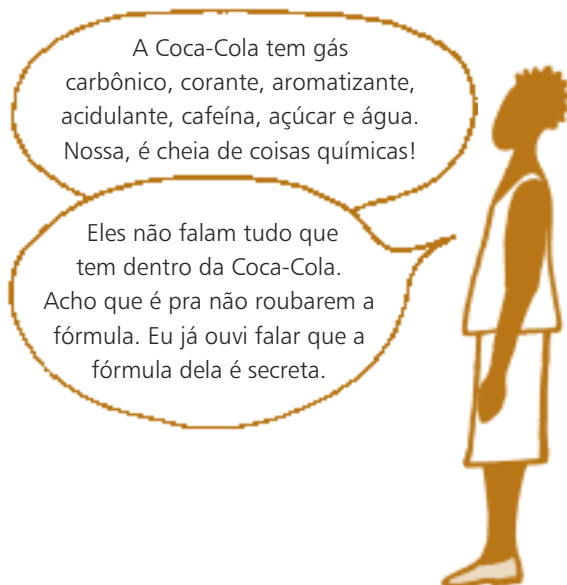
12.1 TÉCNICA: “De onde vem a Coca-Cola”

Passo a passo:

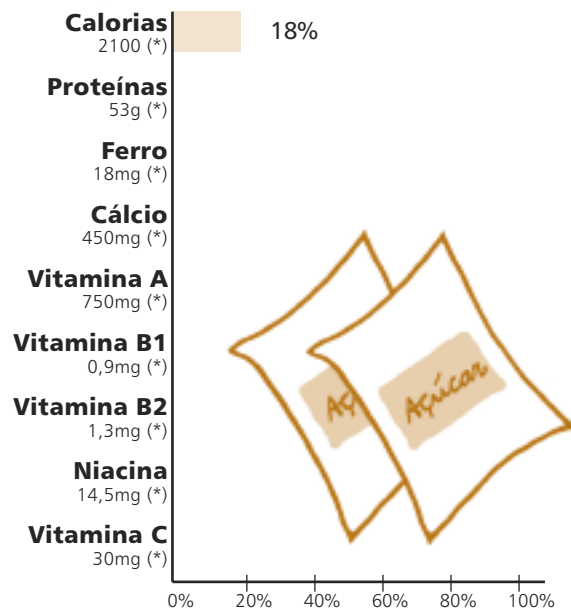
- a) o(a) educador(a) passa a garrafa de Coca-Cola entre os(as) participantes e pede às pessoas que observem o rótulo;
- b) Depois que a garrafa passar por todo mundo, o(a) educador(a) faz algumas perguntas:
 - O que tem dentro da Coca-Cola?,
 - Depois de ter visto o rótulo, vocês acham que beber Coca-Cola faz bem para a nossa saúde?,
 - Quais seriam os efeitos de produtos como a Coca-Cola no nosso organismo?,
 - Por que tanta gente compra esse tipo de alimento?;
- c) após a discussão sobre a Coca-Cola, o(a) educador(a) conversa com o grupo sobre outros alimentos “industrializados” (açúcar refinado, arroz branco etc.) e as conseqüências do consumo desses alimentos. Por meio da apresentação de gráficos, o(a) educador(a) compara os valores nutricionais dos alimentos agroecológicos e dos alimentos industrializados.



Exemplos de aplicação da técnica

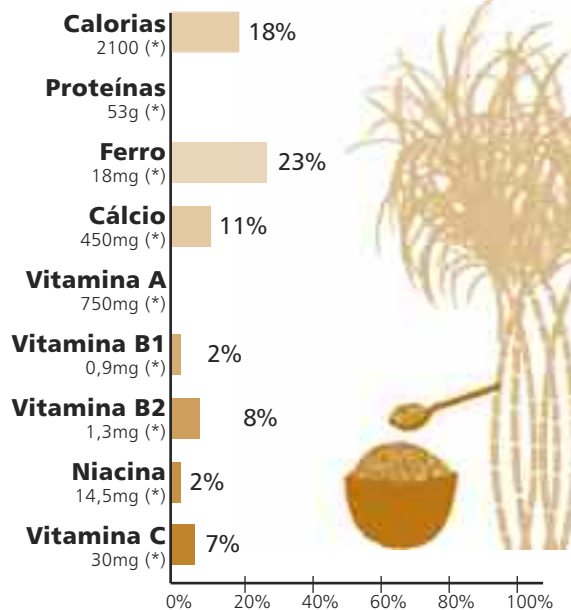


Açúcar Branco

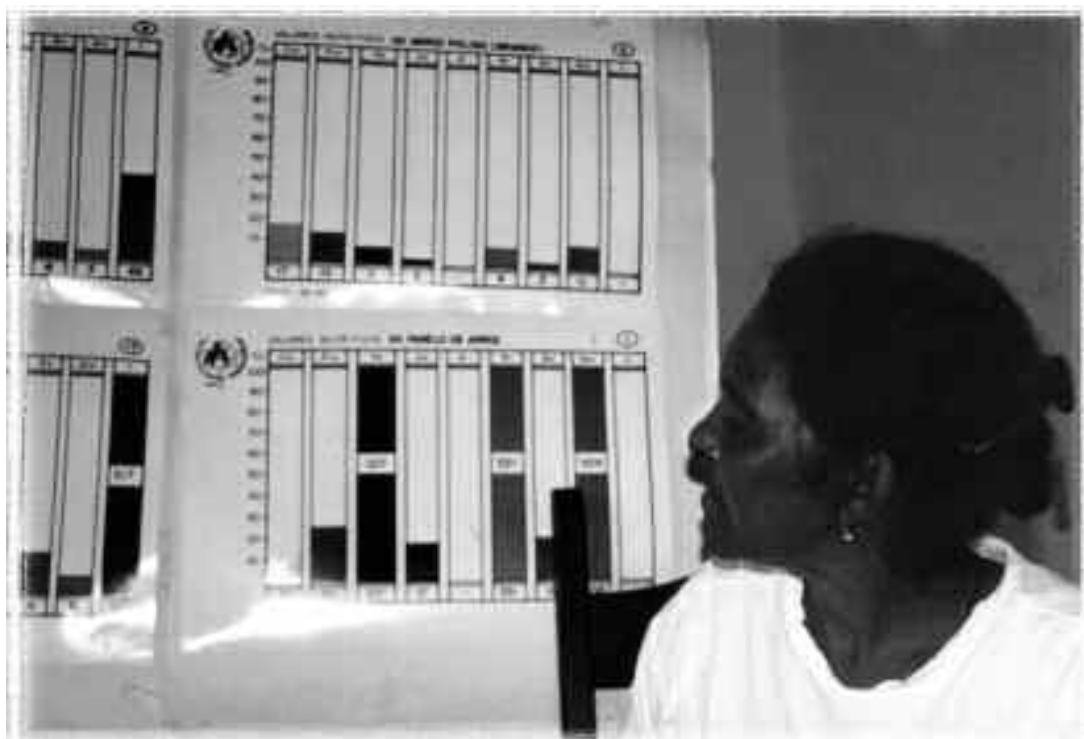


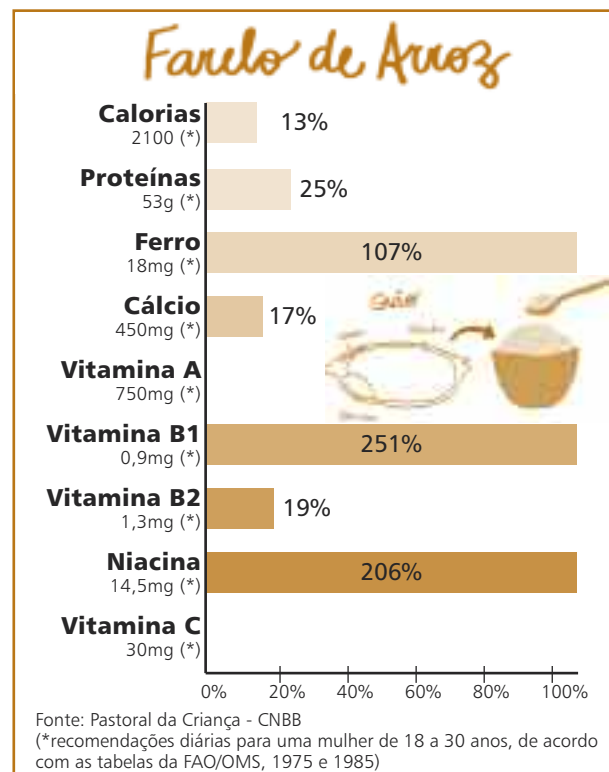
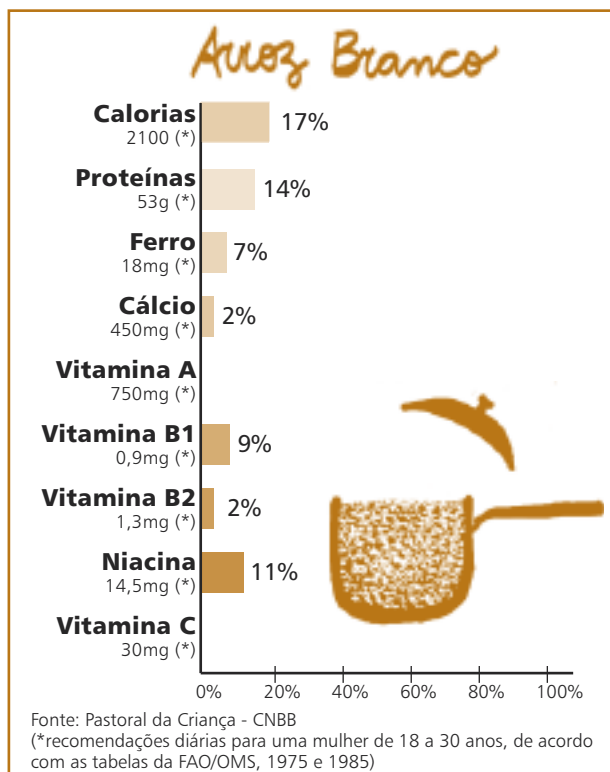
Fonte: Pastoral da Criança - CNBB
 (*recomendações diárias para uma mulher de 18 a 30 anos, de acordo com as tabelas da FAO/OMS, 1975 e 1985)

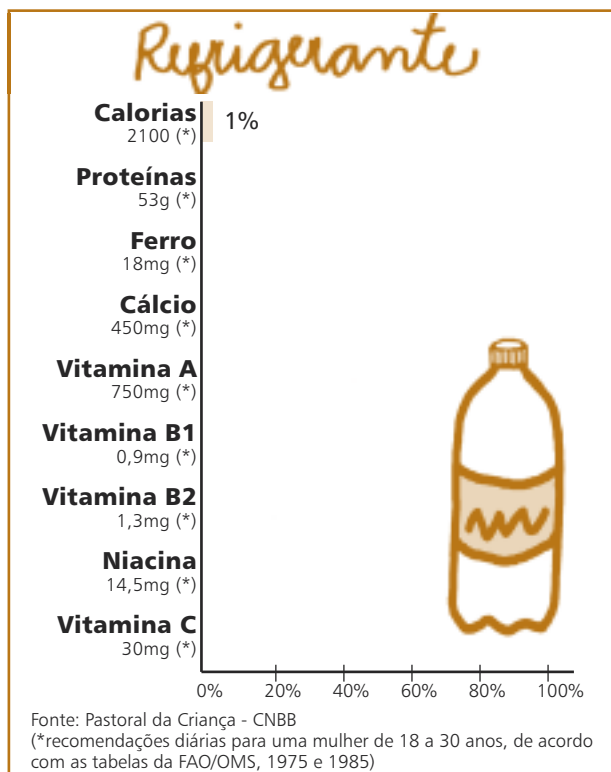
Açúcar Mascavo



Fonte: Pastoral da Criança - CNBB
 (*recomendações diárias para uma mulher de 18 a 30 anos, de acordo com as tabelas da FAO/OMS, 1975 e 1985)







12.2 TÉCNICA: “Mapa do Mundo: a riqueza e a pobreza no mundo”

Passo a passo:

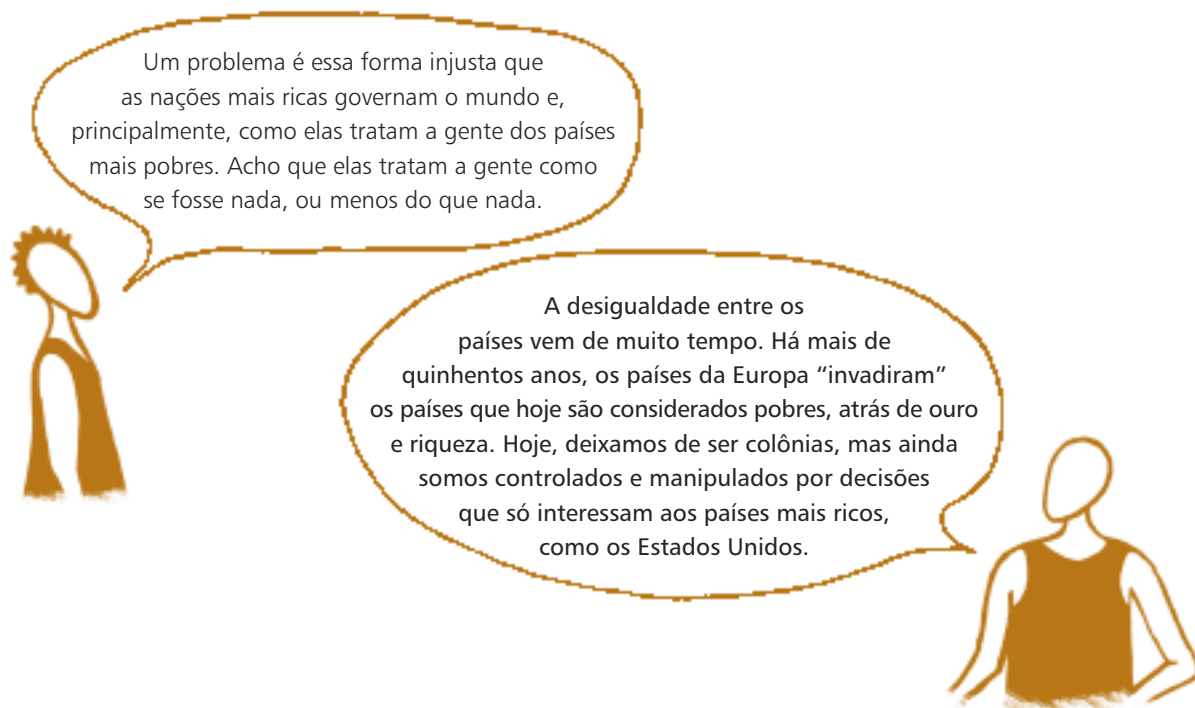
- o(a) educador(a) pergunta ao grupo: “Quais são os países considerados mais ricos hoje em dia?”. Ele(a) entrega aos(às) participantes símbolos do cifrão (\$\$\$\$\$) e pede a cada um(a) que o coloque sobre os países que considerarem ricos;
- em seguida, o(a) educador(a) entrega os símbolos (\$\$) e pede aos(às) participantes que o ponham no mapa sobre os países que considerarem possuir um desenvolvimento médio;
- o(a) educador(a) pergunta ao grupo: “Quais são os países considerados mais pobres?” Ele(a) entrega a cada um(a) o símbolo (\$) e pede aos(às) participantes que o ponham sobre os países que considerarem mais pobres;
- o(a) educador(a) discute com o grupo o que significa ser um país “rico” e ser um país “pobre” nos dias de hoje, trazendo para o grupo o debate sobre conceitos de “desenvolvimento”. A partir dos comentários dos(as) participantes, o(a) educador(a) complementa com dados sobre o Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) da Organização das Nações Unidas (ONU).

\$\$\$\$\$\$\$

\$\$

\$

Exemplos de aplicação da técnica



12.3 TÉCNICA: “Mapa do Mundo: o poder das empresas transnacionais”

Passo a passo

- o(a) educador(a) deve pegar a garrafa de Coca-Cola e perguntar aos(as) participantes: “De onde veio este refrigerante?” Ele(a) entrega a cada um(a) o símbolo da fábrica de Coca-Cola e pede às pessoas que o coloquem sobre os países responsáveis pela criação e distribuição do produto pelo mundo;
- o(a) educador(a) mostra que os países que estão com o símbolo da fábrica de Coca-Cola são considerados os países mais ricos hoje em dia. Ele(a) explica que empresas como a Coca-Cola possuem fábricas em vários países do mundo e explica os motivos de chamá-las de “transnacionais”;
- o(a) educador(a) pergunta ao grupo: “Além da Coca-Cola, quais outros produtos são produzidos pelas transnacionais?” Os(as) participantes fazem uma “chuva de idéias”, lembrando de vários produtos produzidos e controlados por transnacionais (por exemplo, farmacêuticos, agrotóxicos, transgênicos);
- em seguida, o(a) educador(a) pergunta ao grupo: “De onde vêm os agrotóxicos?” Ele(a) entrega a cada participante um símbolo que



representa os agrotóxicos e pede a cada um(a) que o coloque sobre os países que considerar ser responsável pela sua criação e distribuição pelo mundo. Enquanto as pessoas põem os símbolos, o(a) educador(a) deve discutir com às(os) participantes como estes produtos foram inventados, quais foram os motivos, quais são as transnacionais que controlam a sua produção e quais são os efeitos dos agrotóxicos na saúde humana e no meio ambiente;

e) neste momento, o(a) educador(a) pergunta ao grupo: “De onde vêm os transgênicos?” Ele(a) entrega a cada participante um símbolo que representa os transgênicos e pede a cada um(a) que o ponha sobre os países que considerar ser responsável pela sua criação e distribuição pelo mundo. Enquanto as pessoas colocam os símbolos, o(a) educador(a) deve discutir com às(os) participantes como estes produtos foram inventados, quais foram os motivos, quais são as transnacionais que controlam a sua produção e quais são os efeitos dos transgênicos na saúde humana e no meio ambiente;

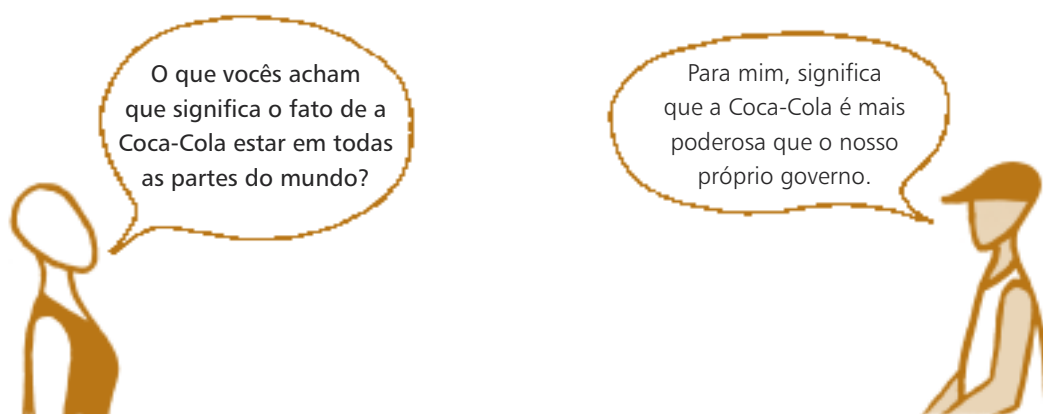


f) o(a) educador(a) pergunta ao grupo: “De onde vêm os remédios produzidos pelos grandes laboratórios farmacêuticos?” Ele(a) entrega a cada participante um símbolo que representa os remédios alopáticos e solicita a cada um(a) que o coloque sobre os países que considerar ser responsável pela sua criação e distribuição pelo mundo. Enquanto as pessoas põem os símbolos, o(a) educador(a) deve discutir com às(os) participantes como estes produtos foram inventados, quais foram os motivos, quais são as transnacionais que controlam a sua produção e quais são os efeitos dos remédios alopáticos na saúde humana e no meio ambiente;



g) o(a) educador(a) deve concluir a técnica ressaltando que as mesmas transnacionais são responsáveis pela produção de uma diversidade de produtos, o que acaba aumentando seu poder e o seu lucro. O(a) educador(a) também deve mostrar que as transnacionais, mesmo estando em vários lugares do mundo, concentram o seu poder em um país considerado rico ou mais desenvolvido, onde funciona a sua sede (matriz).

Exemplos de aplicação da técnica



O que vocês aprenderam com a técnica "Mapa do Mundo"?

A gente não tem o costume de ler o rótulo. Mas isso é importante, saber o que a gente está comendo. Podem ter transgênicos no produto ou pode ter sido plantado com agrotóxicos.

Quando o alimento está muito grande, muito bonito, provavelmente ele tem algum tipo de agrotóxico.

Essas coisas igual feijão e arroz, os produtos das indústrias, têm agrotóxicos. Agora, esses que o pessoal traz da roça não têm.

Para saber se uma planta tem agrotóxico, devemos conhecer a sua origem, de onde ela vem.

Tudo que precisa ser conservado por um certo tempo, sem estragar, tem algum tipo de química.



O que pode ser feito para deter o poder de uma transnacional como a Coca-Cola?

Por exemplo, se as pessoas não comprarem mais os produtos com transgênicos, eles vão voltar para a fábrica.

Eu acho que se as comunidades se organizarem, é possível tirar uma transnacional de qualquer canto do mundo. O problema é que estas empresas conseguem manipular o povo com sua propaganda. Assim, muita gente acha que para plantar, precisa de agrotóxico, ou para ser chique, tem que beber Coca-Cola.



É isso mesmo! Os movimentos sociais têm buscado várias estratégias para diminuir o impacto que essas empresas podem causar. Na Índia, por exemplo, algumas comunidades têm conseguido tirar corporações que exploram os trabalhadores, a cultura local ou os recursos naturais.

Em outros países, como nos Estados Unidos, cidadãos estão manifestando o seu direito de participar em decisões governamentais sobre a permissão concedida a algumas corporações para funcionar. O que podemos afirmar é que ações devem ser tomadas para impedir o avanço das corporações e fortalecer os empreendimentos locais.





Dica:

“Transnacionais”

Hoje, uma empresa como a Coca-Cola recebe o nome de transnacional. Mesmo estando presente em vários países, quase toda transnacional tem a sede no seu país de origem, onde fica a maior parte do seu capital e da sua tecnologia. A Coca-Cola, por exemplo, é uma das empresas mais poderosas hoje em dia. Fundada em 1886, ela tem sua sede na cidade de Atlanta, nos Estados Unidos, mas possui empreendimentos em mais de 200 países do mundo.

A estrutura das transnacionais e o seu tamanho enorme dão a essas empresas a liberdade de passar por cima das limitações impostas pelos governos dos países. Isto acontece, especialmente, em países onde as economias são frágeis, pois o povo depende das “oportunidades” de emprego que estas empresas podem oferecer.

As transnacionais, muitas vezes, não respeitam os direitos dos trabalhadores, exploram os menores de idade e não pagam salários dignos. Por isso, hoje, algumas pessoas questionam quem tem o poder nos países do mundo: os governos ou as corporações? Parece que as maiores economias no mundo hoje são das corporações, e não dos países.

As transnacionais, geralmente, produzem uma grande variedade de produtos, o que aumenta seu poder econômico e político no mundo. Algumas empresas, como Monsanto, DuPont, Novartis, Aventis e Glaxo Wellcome lideram os mercados de produção tanto de sementes e transgênicos, quanto de agroquímicos e farmacêuticos.

OFICINA 13

Construindo nosso conceito de Segurança Alimentar e Nutricional

OBJETIVOS

- a) construir um conceito de Segurança Alimentar e Nutricional de forma participativa que incorpore o enfoque de gênero; e
- b) pensar em propostas para melhorar a Segurança Alimentar e Nutricional nos âmbitos familiar e comunitário.

13.1 TÉCNICA: “Construção do conceito de Segurança Alimentar e Nutricional”

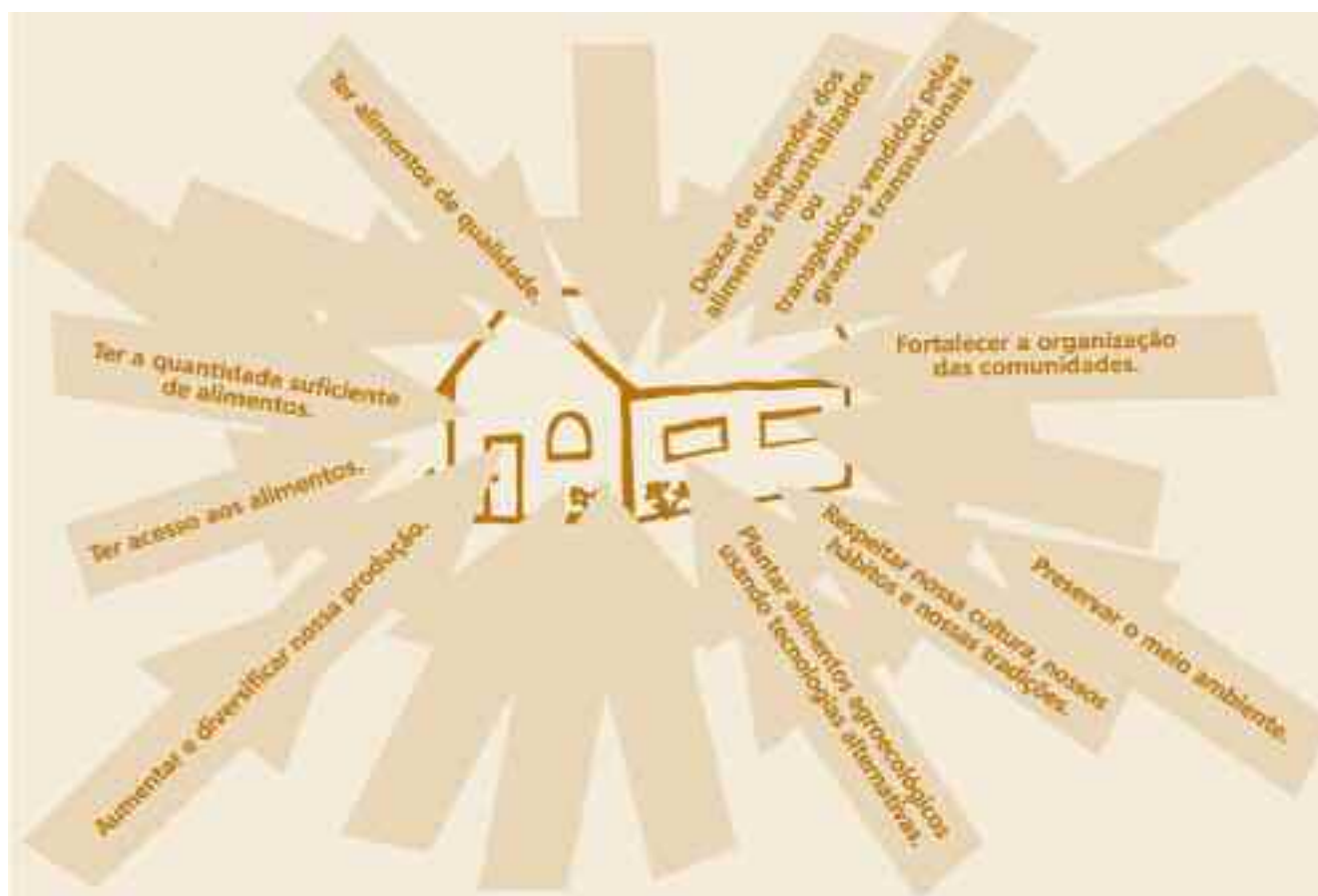
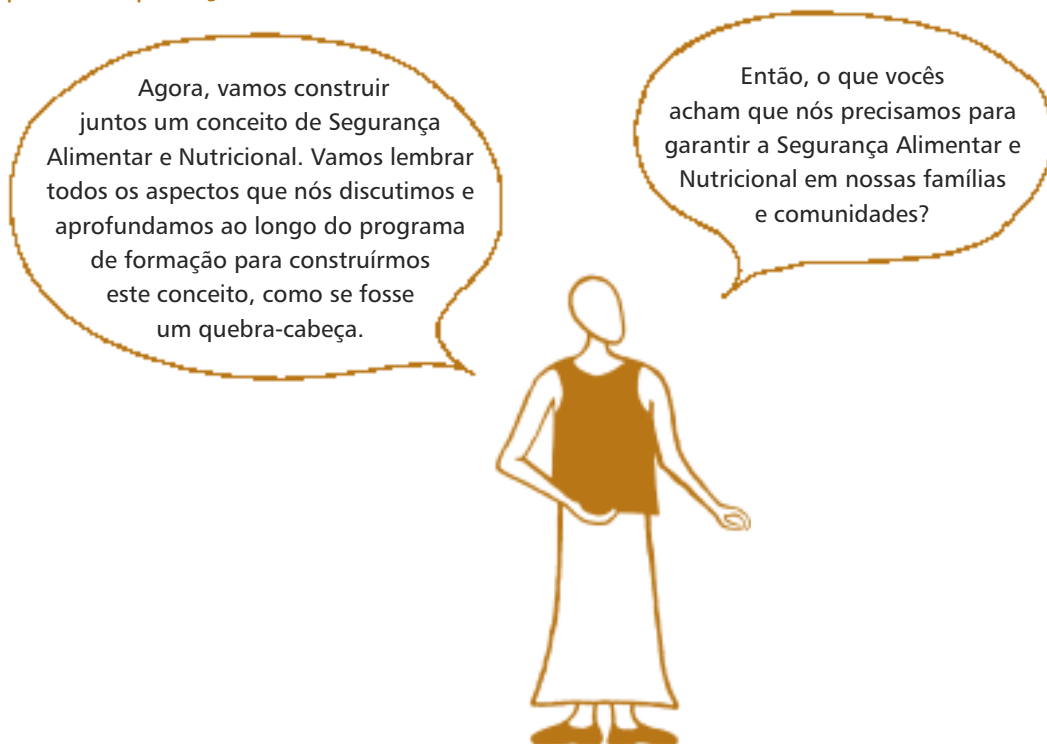
Passo a passo:

- a) o(a) educador(a) pergunta às(aos) participantes: “Para vocês, o que significa Segurança Alimentar e Nutricional?” O(a) educador(a) complementa as respostas dos(as) participantes com algumas informações teóricas ³²;
- b) o desenho de uma casa é colocado no chão da sala com várias setas ao redor. O(a) educador(a) pergunta às(aos) participantes: “Em suas famílias e comunidades, o que é necessário para garantir a segurança alimentar e nutricional?” Cada resposta dos(as) participantes deve ser escrita em uma tarjeta e colocada no começo de uma seta;
- c) o(a) educador(a) pergunta ao grupo: “Diante da nossa realidade, quais ações concretas podemos tomar para conquistar o nosso direito à Segurança Alimentar e Nutricional em nossas famílias e comunidades?”;
- d) o(a) educador(a) deve escrever as idéias levantadas pelo grupo em tarjetas.



³² Para informações sobre segurança alimentar e nutricional, ver o texto “A Segurança Alimentar e Nutricional no Contexto dos Movimentos Sociais”, p. 168.

Exemplos de aplicação da técnica



PROPOSTAS PARA GARANTIR A SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL:

- a) Produzir os nossos próprios alimentos nos quintais, por meio do que chamamos de Agricultura Urbana;
- b) Juntar-se em grupos para plantar nos quintais, lotes vagos e espaços públicos;
- c) Incentivar os(as) pequenos(as) agricultores(as) da zona rural na produção de alimentos saudáveis, sem agrotóxicos;
- d) Apoiar as cooperativas de produção do meio rural para venda dos seus produtos nas comunidades urbanas;
- e) Procurar diversificar a produção de alimentos para que possamos garantir a segurança alimentar e nutricional das comunidades;
- f) Vender, nos armazéns das comunidades, alimentos produzidos nos quintais e espaços públicos e realizar um trabalho de conscientização com os(as) moradores(as) sobre o valor nutritivo destes alimentos;
- g) Realizar feiras locais com produtos da roça e dos quintais urbanos;
- h) Fazer adubo orgânico;



- i) Balancear os alimentos;
- j) Aprender a manipular com higiene os alimentos;
- k) Prestar atenção aos rótulos;
- l) Pedir informações mais claras sobre o que vem nos alimentos industrializados;
- m) Reaproveitar mais dos alimentos;
- n) Conservar os alimentos;
- o) Diminuir o consumo de enlatados;
- p) Comprar de uma forma coletiva para diminuir os preços;
- q) Não queimar o lixo;
- r) Separar o lixo para reaproveitar mais;
- s) Dar exemplo;
- t) Conscientizar as pessoas sobre a importância de reaproveitar os alimentos e mostrar os valores nutritivos que eles têm.





13.2 TÉCNICA: “O enfoque de gênero no conceito de Segurança Alimentar e Nutricional”³³

Passo a passo:

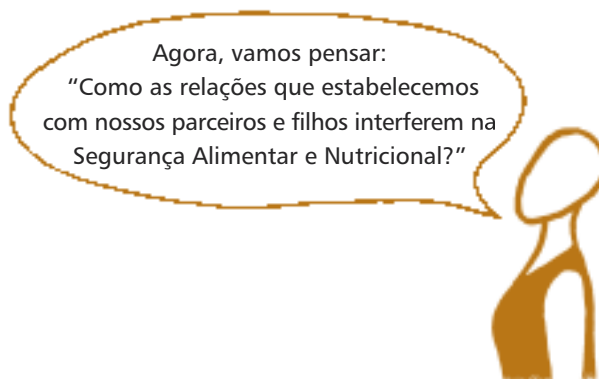
a) o(a) educador(a) deve perguntar ao grupo:

- Como as relações que vocês estabelecem com seus(suas) parceiros(as) e filhos(as) interferem na Segurança Alimentar e Nutricional de sua família?,
- É possível, em nossa própria casa, garantir a Segurança Alimentar e Nutricional se não revermos as relações entre os membros de nossa família?;

b) deve-se acrescentar mais setas ao redor da casa para completar o conceito a partir de reflexões feitas pelo grupo sobre as relações sociais de gênero.

³³ Esta técnica deve ser realizada após a técnica “Construção do conceito de Segurança Alimentar e Nutricional”.

Exemplos de aplicação da técnica



NOVAS PROPOSTAS

- a) A mulher tem que aprender a dizer não e deixar de ser submissa;
- b) Temos que conversar mais com os homens e com nossos filhos sobre os direitos das mulheres;
- c) Trabalhar o próprio preconceito da mulher sobre o homem na cozinha e valorizar as iniciativas dos homens;
- d) Mostrar ao homem o quanto a mulher trabalha;
- e) Dividir as tarefas entre homens e mulheres no preparo dos alimentos e no cuidado do quintal;
- f) Convidar os homens a fazer as coisas junto com as mulheres;
- g) Educar nossos(as) filhos(as) de maneira diferente da educação que recebemos do nosso pai e da nossa mãe.

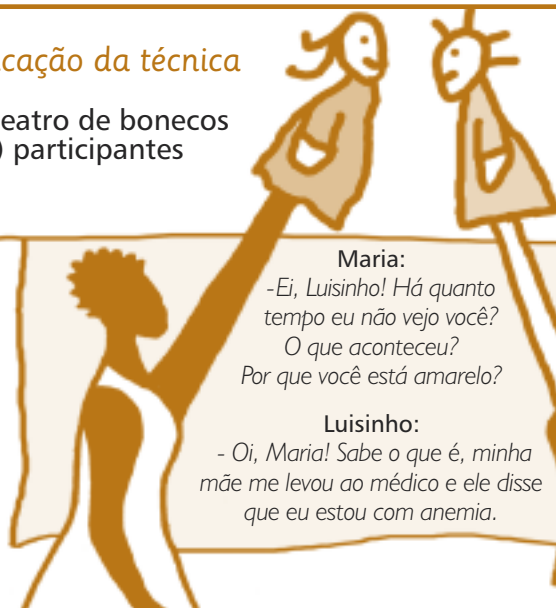
13.3 TÉCNICA: “Apresentação criativa do conceito de Segurança Alimentar e Nutricional”

Passo a passo:

- a) dividir os(as) participantes em grupos pequenos (no máximo cinco pessoas por grupo);
- b) o(a) educador(a) pede a cada grupo que apresente, de forma criativa, as propostas sobre Segurança Alimentar e Nutricional levantadas por eles(as) nas técnicas “Construção do conceito de Segurança Alimentar e Nutricional” e “O enfoque de gênero no conceito de Segurança Alimentar e Nutricional”;
- c) o(a) educador(a) faz as seguintes perguntas ao grupo:
 - Até que ponto cada apresentação conseguiu transmitir sua mensagem para o público?;
 - Poderia ter sido diferente?;
 - O que vocês acham destes métodos que foram utilizados nas apresentações enquanto instrumentos de educação popular? Vocês consideram que eles são eficazes no processo de organização das comunidades?

Exemplos de aplicação da técnica

Apresentação do teatro de bonecos montado pelos(as) participantes



Maria:

-Ei, Luisinho! Há quanto tempo eu não vejo você?
O que aconteceu?
Por que você está amarelo?

Luisinho:

- Oi, Maria! Sabe o que é, minha mãe me levou ao médico e ele disse que eu estou com anemia.



Maria:- É mesmo? Está vendo, aposto que você não come verdura, couve, espinafre, taioba. Você não come e agora está amarelo.

Luisinho: - Ah, não ri de mim não! Lá em casa a gente come muita carne e muito doce. Isso não é bom pra saúde não?

Maria: - Claro que não! Presta atenção: a gente deve ter uma boa alimentação. Você não tem e por isso está amarelo.



Luisinho: - Como assim? O que eu preciso comer para não ficar mais amarelo?

Maria: - Olha só, uma boa alimentação tem ferro, vitaminas, proteínas e outras coisinhas mais! Você precisa balancear a sua alimentação.

Luisinho: - Ainda não entendi nada...

Maria: - Vamos fazer uma coisa: eu vou convidar você para jantar lá em casa e você vai entender melhor.

No jantar



Maria:

- Mãe, eu trouxe um amigo pra jantar comigo, o Luisinho,
Ele está com anemia e quer saber o que é uma alimentação saudável.

Mãe:

- Ah, menino, você está muito pálido! Você precisa comer verdura.
Agora venha, vamos jantar.



Maria:

- Olha só que tanto de coisa gostosa, Luisinho!
Arroz, feijão, frango, salada de couve, abóbora refogada e suco de laranja com limão.

Luisinho:

- Nossa, que mesa colorida. Lá na minha casa não tem nada disso. Minha mãe não
sabe dessas coisas. Ela acha que precisa de uma grande quantidade de poucos alimentos.



Maria:

- Mas tem tanta coisa que a gente pode tomar. Até suco de inhame.

Luisinho:

- Suco de inhame? Mas isso faz bem?

Maria:

- Claro que faz. Suco de inhame é muito bom pra pele.

Depois do jantar



Luisinho: - Sabe uma coisa que eu percebi? Antes de comer, você lavou as mãos. Eu não faço isso na minha casa.

Mãe: - Mas devia fazer. Tem que lavar as mãos antes de todas as refeições para prevenir doenças.

Maria: - E os alimentos devem ser todos muito bem lavados também.

Luisinho: - Olha, muito obrigado pelo convite. Eu não sabia que a boa alimentação está na qualidade e na variedade dos alimentos que a gente come. Tudo o que eu aprendi eu vou passar lá em casa. Vocês podiam me convidar de novo um dia desses.



Mãe: - Claro, Luisinho. Agora me conte uma coisa, quem prepara a comida na sua casa?

Luisinho: - A minha mãe.

Mãe: - E alguém ajuda a sua mãe?

Luisinho: - Não. Ela faz tudo sozinha.

Mãe: - E a sua mãe trabalha fora de casa também?



Luisinho: - Ela é faxineira. Trabalha de segunda a sábado na casa dos outros.

Mãe: - Pois é. A sua mãe não deve ter muito tempo para se dedicar sozinha à melhora da alimentação da família.

Luisinho: - É verdade. Ela vive correndo de um lado pro outro.

Mãe: - Tá vendo?! Por isso é importante entender que a alimentação é um assunto para a família toda. Não é só a sua mãe que deve se preocupar com isso.



Luisinho: - Como assim?

Mãe: - Aqui em casa, por exemplo, meu marido também se preocupa. Ele compra os alimentos e os meus filhos estão sempre me ajudando a cozinhar e colher as verduras no quintal.

Luisinho: - É verdade. E eu nunca pensei nisso. Para ficarmos mais fortes e saudáveis, todos nós temos que nos preocupar com o que estamos colocando na boca. E não somente a minha mãe.

Mãe: - Isso mesmo. E se vocês precisarem de algumas receitas ou dicas de alimentação é só me procurar, tá?

Voltado para o público



Luisinho:

- Gente, vocês perceberam que a quantidade não é o principal numa boa alimentação?
O mais importante é a qualidade dos alimentos que a gente come!

- Também é importante lembrar que a alimentação é um assunto de toda a família.
Todos nós devemos cuidar da nossa saúde e não deixar que a preocupação seja só de nossas mães.

O que vocês acharam
do teatro de bonecos?



O teatro de bonecos
é bom porque é fácil, é divertido
e todo mundo participa.

Usar o teatro quando
a gente for ensinar as coisas é
melhor do que ir lá e só ficar falando,
porque assim ninguém agüenta.
Já no teatro o pessoal
presta atenção.



Eu acho que o trabalho
dos bonecos cria uma história na cabeça
das pessoas. Depois que terminar o teatro,
a gente pode conversar com as pessoas e falar
que não é só uma história, que a gente
pode mudar muita coisa
assim mesmo.



OFICINA 14

Como realizar um trabalho educativo sobre Segurança Alimentar e Nutricional?

OBJETIVOS

- a) avaliar o Programa de Formação de Educadores(as) Comunitários(as) em Segurança Alimentar e Nutricional; e
- b) construir, de forma participativa, um plano educativo para multiplicar estes conhecimentos e práticas na comunidade.

14.1 TÉCNICA: “Sobre Gansos e Equipes”

Passo a passo:

- a) o(a) educador(a) põe os desenhos de vários gansos no chão, em formação de um V. A seguinte pergunta é feita para o grupo: “Por quê os gansos voam desta forma?”;
- b) o(a) educador(a) lê o texto “Gansos e Equipes” junto com o grupo (ver ao lado);
- c) o(a) educador(a) pergunta ao grupo: “O que podemos aprender com este voo dos gansos?”



Sobre Gansos e Equipes

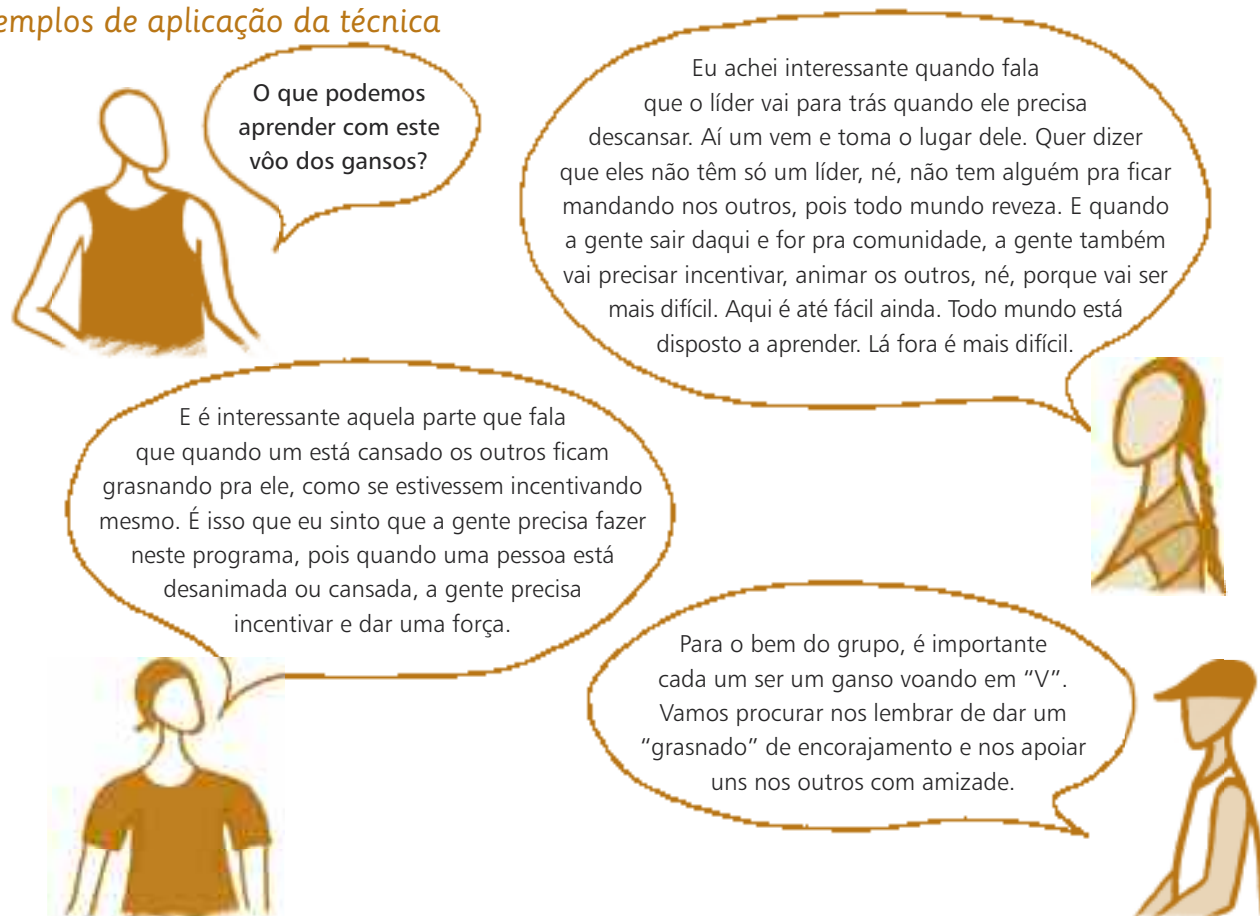
Autoria Desconhecida



Quando você vê gansos voando em formação “V”, pode ficar curioso quanto às razões pelas quais eles escolhem voar dessa forma. A seguir, algumas descobertas feitas pelos cientistas:

Fato: À medida que cada ave bate suas asas, ela cria uma sustentação para a ave seguinte. Voando em formação “V”, o grupo inteiro consegue voar pelo menos 71% a mais do que se cada ave voasse isoladamente.	Verdade: Pessoas que compartilham uma direção comum e um senso de equipe chegam ao seu destino mais depressa e facilmente, porque elas se apoiam na confiança umas das outras.
Fato: Sempre que um ganso sai fora de formação, ele repentinamente sente a resistência e o arrasto de tentar voar só e, de imediato, retorna à formação para tirar vantagem do poder de sustentação da ave à sua frente.	Verdade: Existe força, poder e segurança em grupo quando se viaja na mesma direção com pessoas que compartilham um objetivo comum.
Fato: Quando o ganso líder se cansa, ele reveza, indo para a traseira do “V”, enquanto um outro assume a ponta.	Verdade: É vantajoso o revezamento quando se necessita fazer um trabalho árduo.
Fato: Os gansos de trás grasnam para encorajar os da frente a manterem o ritmo e a velocidade.	Verdade: Todos necessitam ser reforçados com apoio ativo e encorajamento dos(as) companheiros(as).
Fato: Quando um ganso adoece ou se fere e deixa o grupo, dois outros gansos saem da formação e o seguem, para ajudar e protegê-lo. Eles o acompanham até a solução do problema e, então, reiniciam a jornada os três ou juntam-se à outra formação, até encontrar seu grupo original.	Verdade: A solidariedade nas dificuldades é imprescindível em qualquer situação.

Exemplos de aplicação da técnica



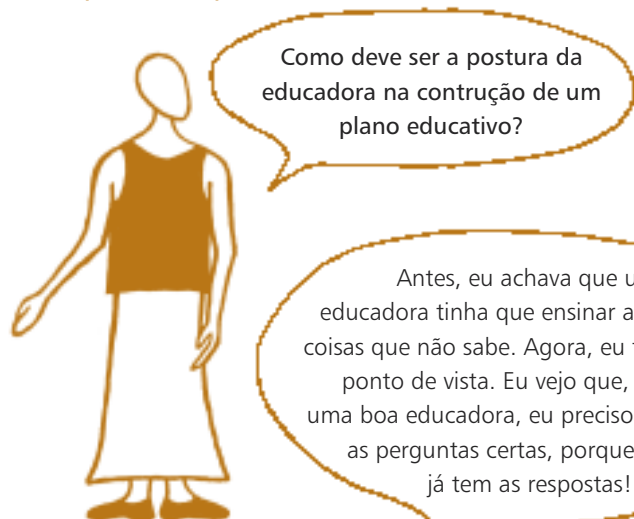
14.2 TÉCNICA: “A postura do(a) educador(a) comunitário(a)”³⁴

Passo a passo:

- a) o(a) educador(a) mostra uma “história” para o grupo e pede aos(às) participantes que façam uma apresentação teatral mostrando como deve ser a postura do(a) educador(a) nesta situação (ver dica ao lado);
- b) o(a) educador(a) analisa, com as(os) participantes, o teatro apresentado e faz algumas perguntas, como:
 - O que vimos neste teatro?,
 - Como foi a postura do(a) educador(a)?,
 - Como foi a reação das pessoas da comunidade?,
 - Vocês se lembram do teatro que fizeram no início do curso quando esta mesma técnica foi aplicada?,
 - Quais são as diferenças entre o teatro que fizeram agora e a apresentação que fizeram no início do curso?,
 - Sua postura como educador(a) mudou ao longo do curso? Vocês percebem alguma diferença?,
 - Como deve ser a postura do(a) educador(a) na construção e implementação de um plano educativo em segurança alimentar e nutricional na comunidade?

³⁴ Esta técnica foi realizada no início do programa. Ela se repete para que as pessoas percebam o crescimento que tiveram ao longo do programa em relação aos temas trabalhados.

Exemplos de aplicação da técnica



Antes, eu achava que uma educadora tinha que ensinar ao outro as coisas que não sabe. Agora, eu tenho outro ponto de vista. Eu vejo que, para ser uma boa educadora, eu preciso saber fazer as perguntas certas, porque o povo já tem as respostas!



Eu aprendi muito com as técnicas que usamos neste programa. Antes, achava que educadora ou professora era alguém que chegava na frente e falava sem parar. Eu achava que nunca ia conseguir ser uma educadora porque não tinha uma fala bonita. Hoje, eu vejo que o mais importante é ser criativo, achando um jeito de mostrar ao outro o que ele não viu ainda. Todo mundo tem olhos, tem nariz, tem cabeça, mas, às vezes, mesmo assim, não percebemos o que está acontecendo ao nosso lado.

Dica:

“Estudo de Caso”

Existe uma comunidade ao lado de um rio. As pessoas que moram nesta comunidade estão sofrendo de várias doenças, dentre elas, a anemia e a desnutrição. Nos quintais, eles não cultivam verduras ou frutas, pois falam que a terra está muito ruim, não chove e não cresce nada. Um dia, um(a) educador(a) chega à comunidade para tentar ajudá-la. Como deve ser a postura do(a) educador(a)? Qual será a reação da comunidade? O que pode ser feito? De que forma?



14.3- TÉCNICA: “Nossa viagem: por onde nós temos navegado e para onde nós vamos?”

Passo a passo:

a) o grupo canta uma música que relata uma viagem ou caminhada (ver exemplo ao lado);

b) o(a) educador(a) explica ao grupo que este programa de formação representa uma viagem e que, neste momento, será feita uma avaliação do caminho percorrido até agora;

c) os(as) participantes são divididos em grupos;

d) o(a) educador(a) pede a cada grupo que desenhe um rio e, ao longo dele, coloque várias informações:

- Qual é a nascente deste rio? (Como surgiu este trabalho?),

- Quais são os tipos de poluição que têm aparecido neste rio? (Quais foram as dificuldades que encontramos até agora?),

- Quais são os sinais de vida que existem neste rio? Por exemplo, quais são os tipos de peixe que vêm nadando neste rio? (Quais foram as coisas boas que temos encontrado até agora?);

e) cada grupo apresenta seu rio, fazendo uma avaliação do trabalho que foi realizado até o momento, seus pontos positivos e negativos;

f) o(a) educador(a) pergunta às(aos) participantes: “Qual será a direção que este rio vai tomar de agora em diante? Como podemos implementar um plano educativo em segurança alimentar e nutricional na comunidade local?;

g) o(a) educador(a) escreve as propostas em tarjetas e define, com o grupo, quais serão os próximos passos.

A VIAGEM

(Autoria desconhecida)

Eu vim de longe para encontrar
o meu caminho

Tinha um sorriso e um sorriso ainda valia
Achei difícil a viagem até aqui
Mas eu cheguei, mas eu cheguei

Eu vim depressa e não vim de caminhão
Eu vim a jato no asfalto desse chão
Achei difícil a viagem até aqui
Mas eu cheguei, mas eu cheguei

Eu vim por causa daquilo que não se vê
Vim nu, descalço, sem dinheiro e o pior
Achei difícil a viagem até aqui
Mas eu cheguei, mas eu cheguei

Eu tive ajuda de quem você não acredita
Tive a esperança de chegar até aqui.
Vim caminhando, aqui estou, e decidi:
Eu vou ficar, eu vou ficar.



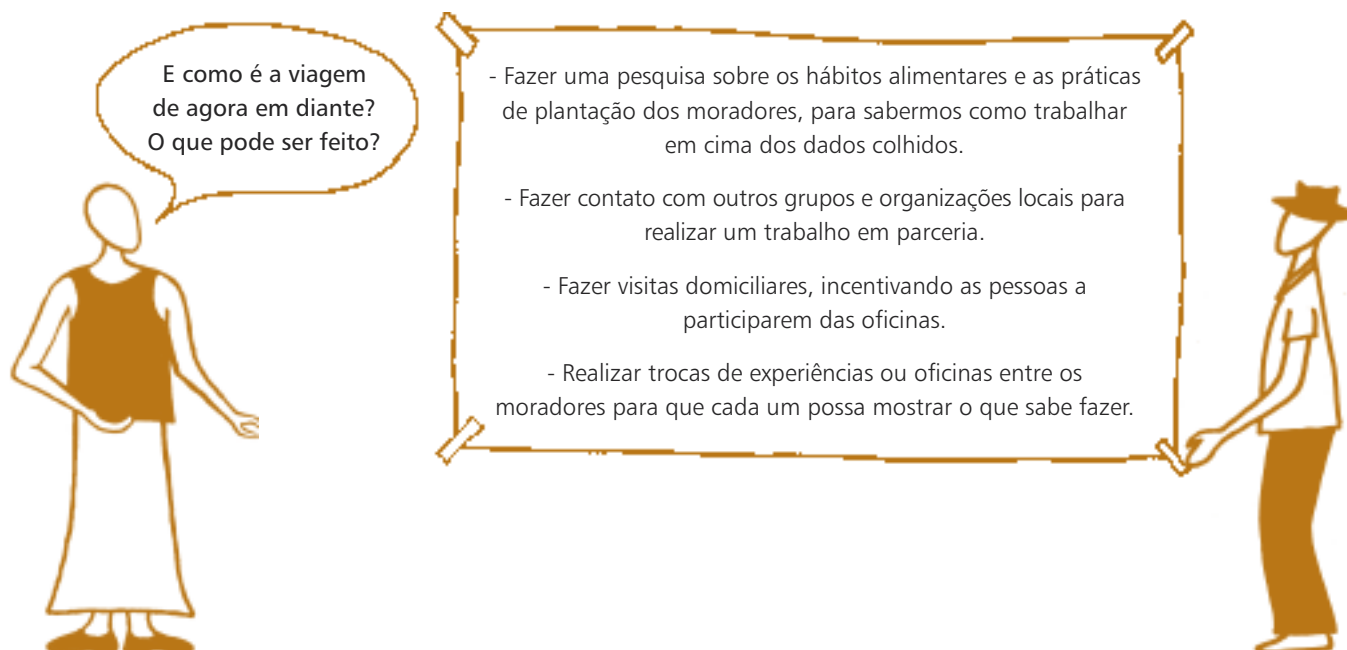
Exemplos de aplicação da técnica

A gente vem fazendo uma viagem desde o início deste programa de formação em segurança alimentar e nutricional até agora. Para muitas pessoas, esta viagem começou a partir da sua participação neste programa. Entretanto, para outras pessoas, a viagem começou bem antes. De qualquer forma, este rio está sempre em movimento e temos encontrado coisas boas e coisas difíceis ao longo dele, representadas por peixes, plantas e lixo. Agora, vamos ter um momento para parar e avaliar esta viagem que temos feito e pensar nos próximos passos. Vamos discutir aonde gostaríamos de chegar e como podemos alcançar nossos objetivos.



Desenho elaborado pelos(as) participantes





Até agora, o que
significou este programa
para vocês?



O curso não foi a coisa chata
que eu esperava, foi totalmente
diferente. Eu pensei que a gente ia ficar
só falando. Eu não pensei que ia ver
gente diferente, que ia aprender as
coisas com interesse.



O que mudou para mim foi
o seguinte: eu nunca tinha interesse
em fazer comida. Hoje em dia, eu quero
fazer bem feito, com carinho,
uma comida temperadinha...



Depois do curso, mudou até
o meu relacionamento em casa,
com meu marido. Antes eu fazia tudo
e ficava mais submissa. Não chegava
e conversava. A gente não tinha
diálogo. Agora, a gente conversa
para ver se tudo está bom.



É muito importante a gente
conhecer as doenças e saber como
uma alimentação saudável pode
prevenir essas doenças.



O que pode ser feito para dar continuidade a este trabalho?



Eu gostei de saber que não estou aprendendo só para mim mesma. Por esta formação que recebemos aqui, eu estou com uma responsabilidade agora de ser uma formiguinha no meu núcleo, de passar tudo para frente.



Cada um aqui deve repassar o que aprendeu. Ter a mesma responsabilidade de um agente comunitário de saúde. Mas também aprendi aqui que não adianta simplesmente querer repassar informação. Temos que descobrir o jeito de repassar para que possamos prender o interesse das pessoas.



É preciso ter uma troca de experiências. Não adianta, por exemplo, o núcleo dos setores 7, 8 e 9 do Taquaril fazer o trabalho deles e o outro núcleo ir para o outro lado fazer o dele. A gente precisa trocar as experiências depois.





REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALTIERI, Miguel. *Agroecologia: a dinâmica produtiva da agricultura sustentável*. Porto Alegre: Ed. Universidade/UFRGS, 1998.
- ARRUDA, Aparecida de; VIEIRA, Fernando. *Ervanário São Francisco de Assis: Preparações Caseiras de Remédios de Plantas Medicinais*. Belo Horizonte: Rede de Intercâmbio de Tecnologias Alternativas, 2003.
- BALBACH, Alfons. *As hortaliças na medicina doméstica*. São Paulo: Edições A edificação do lar ou Oficinas Gráficas da Editora M.V.P., 1990.
- BELO HORIZONTE. Prefeitura Municipal. Secretaria Municipal de Meio Ambiente. *Almanaque ambiental*. Belo Horizonte, 1996.
- BELO HORIZONTE. Prefeitura Municipal. Secretaria Municipal de Abastecimento (Org.). *Alternativas Alimentares II*. Belo Horizonte, 1997.
- BELO HORIZONTE. Prefeitura Municipal. Secretaria Municipal de Abastecimento (Org.). *Alternativas Alimentares VIII*. Belo Horizonte, 1997.
- BELO HORIZONTE. Prefeitura Municipal. Secretaria Municipal de Abastecimento (Org.). *Dicionário do Alimento*. Belo Horizonte, 1997.
- BELO HORIZONTE. Prefeitura Municipal. Secretaria Municipal de Abastecimento (Org.). *Higiene, Armazenamento e Conservação dos alimentos*. Belo Horizonte, 1998.
- BREWER, Anthony. *Marxist theories of imperialism – A critical survey*. New York: Routledge Press, 1990.
- BROWN, Lester R. *State of the World – A worldwatch institute report on progress toward a sustainable society*. New York: W. W Norton & Company, 1992.
- BRÜNING, Prof. Jaime. *A saúde brota da natureza*. Curitiba: Educa, 1989.
- BURKHARD, Gudrun Krokell. *Novos caminhos de alimentação*. São Paulo: CLR Balieiro, 1991.
- BURNS, A. August ; LOVICH, Ronnie; MAXEWELL, Janes; SHAPRIO, Katharine. *Where women have no doctor - A health guide for women*. Califórnia: The Hesperian Foundation, 1997.
- CAMPANHA POR UM BRASIL LIVRE DE TRANSGÊNICOS. Publicação de um coletivo de ONGs. Rio de Janeiro: AS-PTA, 1999.
- COCHAND, Andree. *Saúde com alho, limão e cebola*. Belo Horizonte: Mandala Editora, 1997.
- COX, Kevin. *Spaces of Globalization*. New York: Guilford Press, 1997.
- FERNANDES, Antonieta H. *Alimente-se integralmente e viva melhor*. Belo Horizonte: Imprensa Oficial, 1998.
- FRESCO, Louise O. Henning Steinfield. *A Food Security Perspective to Livestock and the Environment*, 1999.
- GALEANO, Eduardo. *As veias abertas da América Latina*. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1979.
- HIRSCH, Sonia. *Deixar sair. Dieta sem dieta. Respiração, movimento, meditação*. Rio de Janeiro: Corre Cotia, 1998.
- HIRSCH, Sonia . *O mínimo para você se sentir o máximo. Pequeno guia dos alimentos*. Rio de Janeiro: Corre Cotia, 1984.

HIRSCH, Sonia. *Sem açúcar com afeto*. Rio de Janeiro: Corre Cotia, 1984.

LANDES, David S. *The wealth and party of nations*. New York: W. W. Norton Company, 1988.

O'BRIEN, Dr. Tim. *Factory Farming the Global Threat*. Compassion in World Farming Trust, 1998.

OTA, Simone; SALEM, Shamia. *Ossos mais fortes*. *Sport Vida – A vida é o melhor esporte*. São Paulo, n. 18, p. 64-67, maio 2003.

PASTORAL DA CRIANÇA. *Construindo Caminhos para a Segurança Alimentar na Comunidade: Uma Estratégia de Planejamento Participativo*. Curitiba, 2000.

SCHNEIDER, Dr. Ernest. *A cura e a saúde pelos alimentos*. São Paulo: Casa Publicadora Brasileira, s/d.

SILVEIRA, J. C. *O Composto Orgânico*. Belo Horizonte: Rede de Intercâmbio de Tecnologias Alternativas, 1999.

SOLEIL, Dr. *Você sabe se alimentar?* São Paulo: Paulus, 1992.

SOLEIL, Dr. *Você sabe se desintoxicar?* São Paulo: Paulus, 1993.

WERNER, David. *Onde não há médico*. São Paulo: Edições Paulinas, 1989.

WERNER, David; BOWER, Bill. *Aprendendo e ensinando a cuidar da saúde*. São Paulo: Edições Paulinas, 1987.

PARTE II

Textos de Apoio



15. *A segurança alimentar e nutricional no contexto dos movimentos sociais*³⁵

Este texto apresenta, de forma sintética, as múltiplas dimensões do conceito de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), construído no processo das lutas sociais envolvendo diversos segmentos e atores da sociedade civil. A intenção deste texto é demonstrar a complexidade deste conceito, considerando os aspectos psicológicos, sociais, políticos, econômicos, culturais e ambientais.

15.1 A construção do conceito de SAN

O conceito de SAN é um conceito em construção. Para entender quais são os caminhos que estão sendo tomados para enfrentar a insegurança alimentar e nutricional, é importante entender como tem sido a elaboração e apropriação deste conceito por parte da sociedade civil.

Durante muitos anos, o debate sobre segurança alimentar e nutricional no mundo ficou restrito ao argumento de que o aumento na produção de alimentos poderia combater a fome da população mundial, que não parava de crescer. No Brasil, na década de 1980, a preocupação não era diferente: será que a produção de alimentos no País será suficiente para matar a fome da população? Como consequência, as discussões sobre segurança alimentar ficaram restritas à preocupação com a capacidade que o País tinha para abastecer a população e dar resposta ao problema da fome.

Ao longo dos anos, o aumento das doenças carenciais e crônicas não-transmissíveis³⁶ na população brasileira levou os movimentos e organizações da sociedade civil a discutirem as causas dessas doenças e incorporarem outras questões ao conceito de SAN, como acesso aos alimentos, condições de preparo, aspectos nutricionais, culturais e socioambientais.

Neste processo de “ampliação” do conceito de SAN, o que ficou claro é que não se pode reduzir o movimento em prol da segurança alimentar e nutricional à luta para matar a fome da população brasileira, pois existem muitas dimensões a serem exploradas. Percebe-se ainda que a definição de segurança alimentar e nutricional não se

³⁵ Artigo elaborado por Edmar Gadelha e Rodica Weitzman.

³⁶ Doenças carenciais (anemia, desnutrição etc.) são causadas pela deficiência de nutrientes necessários à saúde, geralmente devido à quantidade insuficiente e/ou má qualidade da comida. Doenças crônicas não-transmissíveis (hipertensão, diabetes, obesidade etc.) são decorrentes das mudanças no estilo de vida e da alimentação da população nos últimos anos.

restringe a uma alimentação nutricionalmente balanceada, mas visa também à criação de condições adequadas para que os seres humanos exerçam seus direitos e deveres e mantenham uma relação de “co-responsabilidade” com o meio ambiente.

15.2 História dos movimentos sociais brasileiros em relação à SAN

A mobilização em torno da segurança alimentar e nutricional no Brasil foi influenciada por vários acontecimentos ligados ao contexto social, econômico e político do País. Pode-se dizer que o primeiro estudo significativo em relação ao tema foi o livro *Geografia da Fome*, de Josué de Castro, publicado em 1946. Para Castro (1946), a fome não é um fenômeno natural nem divino, mas tem como causa as estruturas econômicas e políticas. A partir deste pressuposto, a luta da sociedade se consolidou e avançou no sentido de garantir a erradicação da fome, implementando ações importantes para a conquista da cidadania como, por exemplo, a luta pela reforma agrária.

Em 1964, o golpe militar reprimiu as organizações democráticas da sociedade, impedindo o avanço das conquistas sociais. Com o fim da ditadura, na década de 1980, os movimentos sociais se reorganizaram e conquistaram significativos direitos sociais com a promulgação da Constituição Federal de 1988. Na década de 1990, movimentos sociais, sindicais e organizações não-governamentais desencadearam um grande movimento para garantir o direito humano à alimentação: a “Ação da Cidadania Contra a Fome, a Miséria e pela Vida”, liderada pelo sociólogo Herbert de Souza, o Betinho.

A partir da “Ação da Cidadania”, em 1991, foi criado o Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA), presidido por Dom Mauro Morelli. O CONSEA é um espaço de articulação entre governo e sociedade civil na proposição de diretrizes para as ações na área da alimentação e nutrição. O Conselho tem caráter consultivo e assessoria o Presidente da República na formulação de políticas e na definição de orientações para que o País garanta o direito humano à alimentação³⁷.

Em 1994, o CONSEA convocou e realizou a I Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. A conferência contou com a participação de 1.800 delegados e delegadas que aprovaram recomendações de diretrizes e prioridades para uma política nacional de SAN. No ano seguinte, mediante publicação de decreto, o presidente Fernando Henrique Cardoso extinguiu o CONSEA e criou em seu lugar o Programa “Comunidade Solidária”.

Em 1996, a Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO) realizou em Roma a Cúpula Mundial da Alimentação, com o objetivo de reunir chefes de Estado para debaterem a situação da alimentação no mundo e proporem um plano de ação. Uma significativa delegação brasileira, composta por representantes de movimentos sociais, sindicais, pastorais, ONGs e membros da Ação da Cidadania, participou da Conferência Paralela, organizada pelo Fórum Global.

Ao voltar ao Brasil, os membros da delegação se propuseram à criação do Fórum Brasileiro de Segurança Alimentar e Nutricional (FBSAN). O Fórum foi criado em 1998, em São Paulo, dando início a um processo de mobilização da sociedade civil com o objetivo de retomar as ações de construção da política nacional de segurança alimentar e nutricional.

³⁷ <http://www.planalto.gov.br/consea>

Com a eleição do presidente Lula em 2002, apoiada por ampla parcela dos movimentos sociais, a questão da fome voltou a ser destacada como prioridade de governo. Foi lançado o Programa Fome Zero, contendo ações emergenciais e estruturais voltadas para o atendimento dos segmentos vulneráveis da população, e, na mesma perspectiva, foi recriado o CONSEA Nacional. Em 2004, o CONSEA realizou, em Olinda (PE), a II Conferência Nacional de SAN, que aprovou a seguinte declaração:

Segurança Alimentar e Nutricional (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 social, econômica e ambientalmente sustentáveis.

Descrevemos a seguir onze dimensões relacionadas a este conceito de segurança alimentar e nutricional:

Dimensão 1: “Direito humano à alimentação”

Os Direitos Humanos são aqueles que todo ser humano tem única e exclusivamente por ter nascido ser humano. Todos os seres humanos, independentemente de idade, sexo, raça, etnia, ideologia, opção religiosa, orientação sexual, ou qualquer outra característica pessoal ou social, são portadores de direitos humanos. Está previsto na Declaração de Direitos Humanos um conjunto de direitos civis, culturais, econômicos, políticos e sociais que, de forma articulada, devem garantir que todas as pessoas possam desenvolver plenamente seu potencial humano.

Em 1966, a Organização das Nações Unidas (ONU) adotou o Pacto Internacional de Direitos Econômicos, Sociais e Culturais (PIDESC), que cria obrigações legais às nações visando à responsabilização internacional em caso de violação dos direitos por ele consagrados. O Brasil aderiu ao PIDESC em 12 de dezembro de 1991. Em 1996, o direito humano à alimentação adequada foi objeto de discussão do Comitê de Direitos Econômicos, Sociais e Culturais da ONU que, em seu Comentário Geral nº 12, assim definiu:

O direito à alimentação adequada é alcançado quando todos os homens e crianças, sozinhos, ou em comunidade com outros, têm acesso físico e econômico, em todos os momentos à alimentação adequada, ou meios para sua obtenção. O direito à alimentação adequada não deve ser interpretado como um pacote mínimo de calorias, proteínas e outros nutrientes específicos. A “adequação” refere-se também às condições sociais, econômicas, culturais, climáticas e ecológicas.

O direito humano à alimentação constitui um pacto social de toda a humanidade, sendo que o Estado tem por obrigação respeitar, proteger, promover e prover os direitos humanos. Por este motivo, a sociedade deve manifestar sua revolta quando este acordo internacional e universal for violado.

Constitui uma violação deste direito a falta de proteção ativa do Estado contra ações de empresas ou outros atores sociais que impeçam a realização do direito, ou quando o Estado não promove mecanismos alternativos para a sua garantia.

Outros exemplos de “violações” do direito humano à alimentação são:

a) a expulsão de pequenos produtores familiares das terras onde produzem seu sustento (por exemplo, a construção de barragens para hidrelétricas);

- b) a propaganda mentirosa sobre valor nutricional de alimentos; e
- c) a comercialização e consumo de alimentos que podem ser prejudiciais à saúde humana (por exemplo, os transgênicos).

Para garantir a realização do direito, tem que existir mecanismos de exigibilidade. Por este motivo, é importante estabelecer um marco legal que garanta o acesso à alimentação por parte da população.

Uma das lutas dos movimentos sociais relacionados à SAN tem sido a criação de uma Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN) que possa ser implementada em todos os estados brasileiros, permitindo uma unidade nas concepções e normas relacionadas a este tema. A LOSAN será fundamental para reforçar o direito humano à alimentação, pois exigirá do poder público uma postura ativa no sentido de “respeitar, proteger, promover e garantir a realização do direito humano à alimentação adequada”³⁸.

As organizações sociais também podem contribuir para que o direito humano à alimentação seja cumprido, difundindo e divulgando este direito à população e realizando ações participativas para enfrentar os problemas causados pela insegurança alimentar em qualquer um de seus aspectos.

Dimensão 2: “Disponibilidade dos alimentos”

Processo de modernização da agricultura: Revolução Verde

Durante muitos anos, o debate no mundo sobre a fome e a desnutrição tinha como causa principal a baixa produção de alimentos. Com este argumento, em 1945, após a Segunda Guerra Mundial, organismos internacionais e empresas do setor sediadas nos países de clima temperado intensificaram a pesquisa e o desenvolvimento tecnológico voltado exclusivamente para o aumento da produtividade agropecuária. Como consequência dessas pesquisas, um conjunto de tecnologias que combinava a química, a mecânica e o melhoramento genético conformaram um padrão tecnológico que ficou conhecido como Revolução Verde e foi adotado para “modernizar” a agricultura. Este padrão tecnológico acabou sendo difundido na maior parte do mundo e adaptado para os países de clima tropical.

No Brasil, as políticas agrícolas impostas a partir dos anos 1960 priorizaram a adoção dos pacotes tecnológicos da Revolução Verde, que foram difundidos pela implementação de medidas como o Crédito Rural subsidiado; ampliação da assistência técnica e extensão rural; e programas de garantia de preço mínimo e de seguro agrícola. Estes instrumentos de política agrícola, no entanto, atingiram regiões e agricultores de forma diferenciada.

A tabela 1, a seguir, mostra a evolução dos valores de créditos agrícolas no Brasil, destacando a concentração dos recursos aplicados durante a implementação da política de modernização da agricultura.

O processo de modernização da agricultura brasileira priorizou a monocultura das grandes empresas agropecuárias – que produzem visando ao mercado externo – em detrimento da agricultura familiar, que se orienta pela produção de alimentos básicos para o mercado interno.

³⁸ Mais informações sobre a Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN) na dimensão 11 deste texto (p. 188).

Contudo, mesmo com a falta de apoio por meio de políticas públicas, a agricultura familiar é responsável pela maior parte da produção dos alimentos básicos consumidos no mercado interno. Como mostram os dados do Censo Agropecuário de 1995/96, na tabela 2, grande parte desses alimentos são produzidos em pequenas propriedades.

TABELA 1³⁹

EVOLUÇÃO DOS VALORES DE CRÉDITOS AGRÍCOLA (SNCR) NO BRASIL (R\$ MILHÕES DE 1999)		
PERÍODOS/ANOS	MILHÕES DE REAIS	
1969/73	19.487	
1974/78	50.199	
1979/83	53.585	
1984/88	35.059	
1989	25.547	
1990	14.594}	
1991	15.056}	15.448
1992	16.694}	
1993	14.337	
1994	20.713	
1995	8.986}	
1996	7.854}	
1997	11.379}	10.101
1998	12.394}	
1999	9.892	
Fonte: José Garcia Gasques – IPEA.		

TABELA 2⁴⁰

DISTRIBUIÇÃO DA PRODUÇÃO AGROPECUÁRIA POR GRUPOS DE ÁREA TOTAL, 1995/96 (EM %)					
PRODUTOS	<10	10-100	100-1.000	1.000-10.000	>10.000
Algodão	10,1	34,4	33,8	14,6	7,2
Amendoim	36,5	39,8	23,7	-	-
Arroz	7,9	21,2	40,1	26,1	4,7
Batata	11,4	51,8	29,2	7,6	-
Cacau	8,2	47,7	41,5	2,4	0,2
Café	9,3	45,0	40,9	4,7	0,1
Cana	1,0	11,0	38,2	40,0	9,8
Cebola	74,5	19,0	6,5	-	-
Feijão	26,4	44,6	20,4	7,7	0,9
Fumo	38,1	60,3	1,6	-	-
Laranja	4,6	32,9	43,3	16,8	2,4
Mandioca	35,0	50,0	12,8	2,1	0,1
Milho	8,5	35,9	35,8	17,9	1,8
Soja	1,7	23,4	39,9	30,9	4,2
Sisal	28,5	53,5	18,0	-	-
Tomate	30,2	37,1	25,2	7,3	0,2
Trigo	2,5	42,9	43,7	10,9	-
Uva	29,9	60,8	6,3	3,1	-
Bovinos	3,6	19,9	39,7	31,3	5,6
Suínos	21,8	59,4	15,9	2,6	0,3
Frangos	23,8	56,9	17,7	1,5	0,1
Leite	7,8	47,6	39,3	5,1	0,2
Fonte: Censo Agropecuário de 1995/96; elaboração do autor.					

³⁹ Tabela retirada do livro Comércio internacional, segurança alimentar e agricultura familiar, ActionAid Brasil, 2001, p. 26.

⁴⁰ Tabela retirada do livro Comércio internacional, segurança alimentar e agricultura familiar, ActionAid Brasil, 2001, p. 16.

Impactos da modernização agrícola

A modernização agrícola trouxe impactos sociais, econômicos, ambientais e culturais que modificaram de forma drástica a realidade brasileira no campo e nas cidades. Este processo acelerou a migração para os centros urbanos, o que diminuiu consideravelmente a população rural. Atualmente, podemos constatar que apenas 17% da população brasileira se encontram nas áreas rurais (HEREDIA, et al., 2002). Outra constatação importante é que este processo de migração foi mais expressivo para as mulheres, que já aparecem como maioria nas cidades desde o Censo de 1950.

Outro impacto do processo de modernização agrícola foi o surgimento do “bóia-fria” – trabalhador rural que se ocupa em trabalhos temporários, quase sempre sem garantia dos direitos trabalhistas. Este deslocamento dos homens para a realização de trabalhos temporários em colheitas nas regiões de monocultura ocasionou, por sua vez, mudanças nas relações sociais de gênero. Além de todas as tarefas de administração doméstica – educação dos(as) filhos(as), saúde, alimentação –, as mulheres passaram a ser as únicas responsáveis pela propriedade, tendo que responder, sozinhas, pela produção agrícola e gestão dos recursos financeiros. Ao mesmo tempo, a monocultura, ao impor um modelo de produção ligado ao mercado externo, também contribuiu para a perda dos quintais enquanto um espaço de produção para autoconsumo e manutenção da biodiversidade.



Segundo Miriam Nobre (2004), este processo de “homogeneização” e “massificação” das práticas agrícolas tem como consequência a desvalorização do quintal, geralmente regido pelas mulheres, enquanto um espaço de produção. “A idéia de ordenamento e homogeneidade da agricultura industrial é o avesso das práticas das agricultoras como se percebe no discriminatório dito popular ‘mais bagunçado que horta de mulher’” (NOBRE, 2004).

Como consequência de não serem vistas como “produtoras”, as atividades de extensão rural raramente enxergaram as mulheres como sujeitas das políticas agrícolas e acabaram reforçando seus papéis tradicionais, como “mães” e “esposas”, responsáveis pelas tarefas do lar.

Em relação ao meio ambiente, a expansão da agropecuária nos modos da Revolução Verde intensificou a degradação ambiental, pois avançou sobre as florestas para ampliar as áreas de pastagem e monoculturas. “No estado da Bahia, no início da década de 70, havia registrado 11 mil km² (1,1 milhão de hectares) de florestas intactas. A ação de 230 serrarias junto com as plantações de cacau fizeram com que em 1980 restassem apenas 2 mil km².” A utilização da mecanização pesada, adubação química, agrotóxicos e técnicas de irrigação contribuíram para a destruição dos solos, a poluição das águas e o desequilíbrio ecológico (SILVA, 2001).

“Entre 1964 e 1991, o consumo de agrotóxicos no Brasil aumentou em 276,2%, frente a um aumento de 76% da área plantada. Em 1990, as vendas eram de um bilhão de dólares passando para 2,18 bilhões de dólares em 1997. Importante ressaltar que a soja absorve 35% dos gastos totais dos agricultores brasileiros com agrotóxicos, vindo em seguida a cana” (SILVA, 2001).

A partir da Revolução Verde, adaptar-se às regras de produção e comercialização do mercado externo se tornou a prioridade da política agrícola brasileira. Como consequência desta postura, a agricultura brasileira atinge hoje patamares de produção e produtividade comparável com as melhores do mundo, segundo os critérios estabelecidos internacionalmente. A safra agrícola de grãos (feijão, arroz, soja, milho e trigo) atinge o volume de 136 milhões de toneladas, sendo que aproximadamente a metade é produção de soja que se destina ao mercado externo (ACTION AID e REBRIP, 2001).

A ciência moderna passou a ser utilizada para o melhoramento genético das plantas e animais, perseguindo o aumento substancial da produtividade. A difusão massiva das sementes modificadas (processo de “hibridização” e mais recentemente de “transgenia”) se sobrepôs aos cultivos e criações dos(as) agricultores(as) tradicionais. As sementes híbridas são produzidas pelas empresas a partir de sementes conseguidas com os(as) agricultores(as) de várias partes do mundo. Essas indústrias escolhem sementes com qualidades diferentes, realizam cruzamentos entre elas e o resultado são as sementes com forte vigor híbrido. Porém as sementes perdem seu vigor à medida que são replantadas, obrigando os(as) agricultores(as) a adquirirem sementes novas todos os anos. O fato é que estas sementes e matrizes melhoradas geneticamente acabaram sendo patenteadas, deixando os(as) agricultores(as) à mercê das corporações que controlam sua produção e distribuição e definem os preços e as condições das safras.

Dentro do paradigma de modernização da agricultura, a cultura rural tradicional tem sido tratada como algo atrasado que deveria ser superado com a introdução de novas tecnologias. Este paradigma de agricultura tem contribuído para a erosão dos valores e das práticas culturais comunitárias relacionadas à conservação da biodiversidade.

Em contraposição a este modelo agroalimentar, as comunidades têm utilizado várias estratégias criativas e inovadoras, como a conservação das sementes crioulas. A identificação, o resgate e a reprodução das sementes crioulas ao longo das gerações têm garantido a soberania e a segurança alimentar de várias comunidades. Na maioria das vezes, são atividades atribuídas às mulheres, consideradas as “portadoras de um saber” sobre a biodiversidade local, pelo papel social e político que desempenham no âmbito comunitário.

A Revolução Verde, preconizada como a “tábua da salvação” para aumento da produção de alimentos e consequentemente a erradicação da fome e da desnutrição, na verdade, acabou acentuando a concentração da renda, da terra e do poder nas mãos de poucos, contribuindo para a ampliação das desigualdades sociais. O modelo baseado na modernização da agricultura aumentou a exclusão social e apresenta hoje um quadro no qual 54 milhões de brasileiros e brasileiras vivem abaixo da linha da pobreza, ou seja, com renda inferior a um dólar por dia (IBGE/PNAD 2004).

Pesquisas de universidades e de organizações sociais vêm demonstrando que a causa da insegurança alimentar e nutricional no Brasil não é a produção de alimentos. O problema está nas condições de acesso da população aos alimentos necessários para a dieta. Embora o volume de produção e da produtividade da agropecuária tenham aumentado consideravelmente, a forma como se produz, quem produz, onde se produz e para quem se produz colocam em cheque o modelo de desenvolvimento do ponto de vista da segurança alimentar. Portanto, além de considerar o modelo vigente para a produção dos alimentos, é necessário analisar as condições do acesso da população brasileira aos alimentos.

Dimensão 3: “Acesso à alimentação”

Caça, coleta e pesca

A primeira forma de acesso à alimentação se deu por meio da caça e da coleta de frutas, folhas e raízes encontradas na natureza. No Brasil, na época da invasão portuguesa, a população indígena obtinha seus alimentos diretamente da natureza e já praticava a agricultura. Também já existia uma diferenciação dos papéis assumidos por homens e mulheres em relação às práticas para garantir a sobrevivência da espécie. Os homens saíam e circulavam para caçar os animais, enquanto as mulheres ficavam fixadas num território – que representava o espaço doméstico –, envolvendo-se na coleta e no preparo dos alimentos.

Ainda hoje parte significativa da população brasileira tem acesso aos alimentos mediante atividades de extrativismo e principalmente da pesca. Entretanto, a devastação das florestas e a degradação do meio ambiente, sobretudo dos rios e lagos, vêm reduzindo de forma drástica as condições de acesso aos alimentos por parte destas comunidades.



Autoprodução dos alimentos

A autoprodução caracteriza a segunda forma de ter acesso aos alimentos, por meio da prática agrícola e da criação de animais. Nesta categoria, a agricultura familiar merece uma atenção especial. Segundo dados do Censo Agropecuário 1995/96, no Brasil, a agricultura familiar corresponde a 85,2% (4.139 mil) do total de estabelecimentos (ACTION AID e REBRIP, 2001).

O certo é que a agricultura familiar produz grande parte dos alimentos consumidos pela própria família, pois a diversificação da produção na propriedade é uma estratégia adotada para garantir a segurança alimentar e nutricional. Os recursos provenientes da comercialização da produção excedente geralmente são destinados à aquisição de outros produtos necessários para a sobrevivência da família, sendo que o principal objetivo é garantir a auto-sustentação do núcleo familiar e comunitário, sem depender do mercado.

Mesmo sendo muito importante para garantir a segurança alimentar e nutricional da família, esta forma de acesso à alimentação vem sendo historicamente desprezada pelo modelo agroexportador, que expulsa os(as) trabalhadores(as) de suas terras na tentativa de expandir a prática da monocultura e a produção de tipo industrial.

O contexto atual de autoprodução de alimentos registra ainda um número crescente de moradores urbanos que se dedicam às atividades agrícolas, especialmente nos países menos desenvolvidos. A agricultura praticada dentro ou na periferia de diferentes povoados e cidades do mundo é uma atividade antiga que envolve o cultivo de plantas e a criação de animais; a reciclagem de resíduos e água com fins produtivos; e o processamento e a distribuição de produtos alimentares e não alimentares. A produção pode ser destinada para o consumo doméstico ou pode ser comercializada, gerando renda extra para as famílias e contribuindo na economia doméstica.



No Brasil, apesar das diferenças regionais significativas no grau de urbanização, existem registros de experiências de agricultura urbana em diferentes cidades, promovidas por ONGs, pelo poder público local, além de inúmeros grupos comunitários e famílias que se dedicam à agricultura urbana como uma atividade informal. Entretanto, estas experiências não estão articuladas entre si e, muitas vezes, não estão caracterizadas como atividades de agricultura urbana, encontrando-se em projetos temáticos específicos, como hortas comunitárias, geração de trabalho e renda, saúde comunitária, reaproveitamento do lixo, dentre outros.

Trabalho e renda

A terceira forma de ter acesso ao alimento é mediante a atividade de trabalho e, conseqüentemente, a geração de renda. As transformações ocorridas na relação “trabalho/capital” nos últimos anos tiveram um impacto na geração e ocupação de trabalho, sobretudo nas condições legais, pois houve um aumento na flexibilização e precarização dos empregos.

Analizando estes fatos com o “olhar de gênero”, podemos observar várias contradições. Na época da globalização, a liberalização do comércio e a intensificação da concorrência internacional teve como conseqüência o aumento da participação das mulheres no mercado de trabalho. Porém, ao mesmo tempo, vem se ampliando a inserção das mulheres no setor informal, sem mínimas condições trabalhistas que possam garantir uma segurança na atividade e sem modificações significativas na divisão do trabalho doméstico (HIRATA,2003).

Mesmo no caso dos empregos formais, a remuneração de um salário mínimo ⁴¹ – recebida por grande parte da população brasileira – é insuficiente para garantir o acesso aos alimentos e outras necessidades básicas do(a) trabalhador(a) e sua família.

O modelo de agricultura para exportação chamado de “agronegócio” vem contribuindo para a precariedade das condições de trabalho e renda das(dos) trabalhadoras(es) rurais. As grandes empresas controlam tanto a cadeia produtiva quanto a comercialização dos produtos, reforçando um ciclo de dependência no qual as empresas ficam com o lucro e as(os) pequenas(os) agricultoras(es) têm que se responsabilizar por qualquer perda nas safras. Enquanto o agronegócio não valoriza a mão-de-obra – e reforça as desigualdades na distribuição de renda –, a agricultura familiar e camponesa dá valor ao esforço das pessoas envolvidas nas práticas agrícolas e não agrícolas. “A monocultura de soja emprega pouca mão-de-obra: 10 trabalhadores (4 fixos e 6 temporários) para cada 1.000 hectares. A agricultura camponesa e familiar emprega 10 pessoas a cada 50-100 hectares” (HIRATA, 2003).



Assistência alimentar

Impossibilitadas de terem acesso à alimentação mediante as formas anteriormente apresentadas, as pessoas podem ter garantido o direito à alimentação por meio do apoio da rede de proteção social estruturada pelas políticas públicas governamentais e pelas ações públicas da sociedade civil.

⁴¹ O valor oficial do salário mínimo em dezembro de 2005 era de R\$ 300,00.

Os motivos que levam instituições e organizações do governo e da sociedade civil a viabilizarem a alimentação de pessoas e grupos populacionais vulneráveis são os mais diversos possíveis. Estas organizações podem ser motivadas pelas ações de solidariedade, fraternidade, caridade e humanismo, como também por determinação de uma norma legal que obriga o Estado a garantir o acesso aos alimentos da população necessitada.

Em 1993, a luta dos movimentos sociais garantiu a promulgação da Lei Orgânica de Assistência Social (LOAS) que possui mecanismos que garantem a realização do direito à assistência social. A LOAS vem contribuindo significativamente para a redução da distribuição de benefícios de forma assistencialista e clientelista por parte de políticos que, muitas vezes, utilizam recursos públicos para esta finalidade.

Governos, nos diferentes níveis, implementam diversos programas e ações que procuram garantir à população o acesso à alimentação. Estes programas, no entanto, atendem separadamente aos segmentos mais vulneráveis da população, sem contemplar, na maioria das vezes, a integração entre as ações. Outra limitação destes programas está relacionada às particularidades culturais dos grupos atendidos. Muitas vezes, os alimentos são distribuídos de forma generalizada sem considerar os hábitos e as tradições de cada comunidade ou grupo.

Quando não consideram os processos organizativos nos quais as pessoas estão inseridas em suas comunidades, estes programas e ações podem levar ao ciclo vicioso do assistencialismo. Um diálogo com as comunidades antes de implementar os programas permitiria construir alternativas duradouras para garantir a segurança alimentar e nutricional e específicas para cada realidade. Desta forma, os programas governamentais não seriam apresentados como a solução dos problemas sociais das comunidades e evitariam a relação de dependência que às vezes é criada entre as populações “carentes” e o Governo.



Dimensão 4: “Abastecimento alimentar”

Tendo em vista que hoje a maior parte da população vive nas cidades, muitas delas consideradas “metrópoles”, é necessário criar uma rede de distribuição de alimentos que possa garantir o abastecimento urbano. Neste sentido, é fundamental definir uma estratégia que viabilize o acesso aos alimentos por parte da população em vários âmbitos: na comunidade, no município, no estado ou no país.

Por meio da realização de um planejamento, é preciso controlar a produção, o estoque e a distribuição, visando à regulação dos preços dos alimentos no mercado. O Brasil, nas décadas de 1970 e 80, teve uma política nacional, chamada Política de Garantia de Preços Mínimos (PGPM), que conseguia, de certa forma, garantir estabilidade no abastecimento do mercado interno. Com a política neoliberal de privatização e desmonte do Estado iniciada na Era Collor, os programas de abastecimento alimentar praticamente deixaram de existir. Os estoques reguladores de alimentos existentes nos armazéns oficiais praticamente se reduziram a zero. Com isto, a regulação de preços no mercado ficou extremamente vulnerável a qualquer quebra verificada na produção. A variação nos preços dos produtos agroalimentícios oscilava significativamente, inviabilizando sua aquisição por parte da população, que ficou à mercê da falta de alimentos nas prateleiras dos mercados e das feiras. Muitas vezes, por ficar refém ao fluxo do mercado externo, o governo não encontra outra solução senão importar alimentos da cesta básica para garantir o abastecimento interno, como aconteceu com a importação de arroz do Vietnã.

A construção de uma Política Nacional de Abastecimento Alimentar (PNAA) é fundamental para garantir o abastecimento regular de alimentos para toda a população. Estratégias de abastecimento alimentar no âmbito local também devem ser desenvolvidas, com o objetivo de garantir que as comunidades tenham acesso aos alimentos de forma permanente. Portanto é necessário apoiar a criação de feiras livres e outras formas de distribuição de alimentos que democratizem o acesso, evitando o monopólio de poucas empresas do setor de comércio.

Dimensão 5: “Relações sociais de gênero”

As mulheres no contexto da insegurança alimentar

Vivemos em uma sociedade em que existe historicamente uma distribuição desigual de recursos e poder entre homens e mulheres. Segundo dados da II Conferência da ONU sobre a Mulher, realizada em Copenhague em 1980, “no mundo, as mulheres são responsáveis por 2/3 do trabalho realizado pela humanidade, recebem 1/3 dos salários e são proprietárias de 1% dos bens imóveis. Dos quase 1,3 bilhões de miseráveis do mundo, 70% são mulheres” (LUZ, 2002, p. 62).

Se as mulheres detêm menos renda e propriedades, podemos inferir que estarão mais sujeitas à insegurança alimentar do que os homens. Estudos mostram que, em grande parte dos países, as mulheres e as crianças são as mais afetadas pela insegurança alimentar e por problemas nutricionais, tais como má nutrição e obesidade. Em casos de escassez de alimentos, a comida vai primeiro para os homens e filhos(as), porque as mulheres aprenderam que devem sempre “cuidar” dos outros e assegurar, em primeiro lugar, a sobrevivência do núcleo familiar.

Apesar de as mulheres do campo produzirem entre 60% e 80% dos alimentos em países em desenvolvimento, elas são proprietárias de menos de 2% da terra (FAO, 2004). O acesso à terra é condicionado aos membros masculinos da família, o que dificulta o acesso das mulheres a outros direitos, como o direito ao crédito e assistência técnica. De acordo com o Primeiro Censo de Reforma Agrária, de 1996, somente 19.905 mulheres foram beneficiadas diretamente pela reforma agrária, representando 12,6% do total nacional de 157.757. Apesar da reforma constitucional de 1988 e, posteriormente, da Portaria nº 981/2003 do Instituto Nacional de Colonização e Reforma Agrária (INCRA), representando um instrumento legal para a titulação conjunta da terra, os avanços ainda são poucos. Percebe-se que o INCRA, como instituição pública, continua a mostrar preferência pela titulação de um filho (mesmo que legalmente seja menor de idade) do que a titulação de uma mulher chefe de família. Em casos de separação, na prática, a maior parte das mulheres ficam somente com a casa, privando-as assim do seu acesso à terra e da continuidade do seu trabalho como agricultoras (DEERE, 2004).

No contexto da globalização, que demonstra uma aposta cada vez maior no mercado em detrimento das questões sociais, as mulheres têm sido extremamente afetadas pelos acordos comerciais em vigência. Estes acordos, promovidos por organismos internacionais como a OMC, têm tido como conseqüências negativas a erosão das práticas da agricultura familiar, visando ao apoio indiscriminado à agricultura comercial e à venda massiva de alimentos pelos grandes supermercados. Atualmente, os 10 maiores supermercados controlam 24% do mercado mundial. Estes supermercados, que hoje se tornaram transnacionais, geralmente reforçam um padrão de divisão internacional do trabalho no qual aos países do sul cabe a produção que depende do uso intensivo de recursos naturais e aproveita de uma força de trabalho representada principalmente pelas mulheres.

No âmbito das políticas neoliberais – que cada vez mais dão prioridade aos interesses econômicos –, o fato de a mulher ser responsabilizada pela reprodução social das comunidades e pelo bem-estar coletivo representa uma forma de suprir as lacunas existentes nos programas e políticas sociais.

As tarefas desempenhadas pelas mulheres para promoção da SAN não entram nos cálculos da economia formal pelo fato de não serem remuneradas e serem consideradas uma mera “extensão” do papel social das mulheres. Podemos considerar estas tarefas como peças que fazem parte de outro sistema de economia, chamado por algumas feministas de “economia de cuidado”, no qual se relega ao plano da invisibilidade os trabalhos que não têm valor monetário. Portanto é preciso reconhecer os outros valores – além do valor “monetário” – das contribuições das mulheres, dando visibilidade a seus aportes na manutenção da biodiversidade, na preservação das tradições culturais, nas práticas agroecológicas e assim por diante.

Nos últimos anos no Brasil, temos visto a ampliação do acesso das mulheres a várias formas de crédito governamental, dando valor ao seu envolvimento tanto em atividades agrícolas quanto em atividades consideradas “não agrícolas”. O PRONAF Mulher, por exemplo, uma linha de crédito especial para as trabalhadoras rurais criada pelo Ministério do Desenvolvimento Agrário, foi uma conquista dos movimentos de mulheres, mas, na prática, apresenta várias limitações. Dentre estas limitações, podemos citar as dificuldades que os grupos de mulheres experimentam ao transformar seus desejos e interesses na linguagem exigida pelos projetos e na necessidade de se adaptarem ao conjunto de critérios e regras impostos pelos bancos. As mulheres são consideradas boas pagadoras pelas instituições financeiras, mas são os homens (maridos ou filhos) quem geralmente contraem as dívidas no âmbito familiar. Na maior parte dos casos, as mulheres não tomam conhecimento das dívidas nem exercem controle sobre o endividamento da família, um fato que acaba dificultando seu acesso ao crédito.

O enfoque de gênero nas ações, projetos e programas de segurança alimentar e nutricional

Um dos desafios dos movimentos sociais é dar visibilidade ao papel da mulher sem cristalizá-lo como função exclusivamente feminina. Devemos proporcionar uma reflexão crítica sobre a crença enraizada socialmente e apresentada como “verdade absoluta” que coloca a mulher como responsável por suprir as necessidades alimentares e nutricionais de sua família e comunidade. Precisamos buscar estratégias para que as tarefas entre as pessoas de ambos os sexos se complementem e para que a carga maior não recaia sobre a mulher, demonstrando assim que a melhoria da saúde e da segurança alimentar nos âmbitos familiar e comunitário depende dos dois.

O primeiro passo neste sentido é explicitar os papéis desempenhados por homens e mulheres no campo da segurança alimentar e nutricional, mostrando o nível de envolvimento de cada pessoa e as dinâmicas de poder existentes entre ambos os sexos. Enquanto os homens lidam mais com o transporte, o armazenamento e a comercialização dos alimentos, as mulheres participam mais da compra, busca da água e da lenha, preparo dos alimentos, criação de pequenos animais e cuidado com o lixo. Por um lado, as mulheres possuem um grande conhecimento sobre os diversos usos das plantas para a nutrição e a saúde e se responsabilizam pela troca de sementes, preparo de receitas culinárias e remédios caseiros. Por outro lado, são os homens que geralmente se encarregam de coletar algumas plantas e alimentos na periferia dos centros urbanos ou no campo e, por isso, eles detêm bastante conhecimento sobre esse ambiente externo e as diferentes paisagens que o compõe.

Mesmo sendo vista como uma tarefa masculina, a produção de alimentos é um terreno no qual tanto os homens quanto as mulheres assumem tarefas significativas, cada um com sua especificidade. No campo da produção, existe uma crença de que as mulheres têm mais habilidade para tarefas consideradas “leves” por exercê-las com mais gentileza, cuidado e delicadeza. No processo de produção de café, por exemplo, as mulheres se envolvem mais na coleta e na secagem – tarefas consideradas leves –, enquanto os homens se envolvem mais nas etapas de beneficiamento e comercialização. Esta dicotomia entre trabalhos “pesados” e trabalhos “leves” é uma consequência da divisão sexual de trabalho, o que, de fato, reforça as relações sociais desiguais.

Atividades como a secagem de café, geralmente, acontecem no âmbito doméstico e são extremamente importantes para garantir uma boa qualidade do café. Entretanto as ações de capacitação em torno da produção de café promovidas por organizações sociais, muitas vezes, não incentivam a participação das mulheres e, como consequência, contribuem para uma maior “invisibilidade” das mulheres nos sistemas produtivos.

Nas comunidades urbanas, as mulheres desempenham um papel bem ativo na produção dos alimentos, pois, na maior parte das vezes, dentro do âmbito familiar e comunitário, são elas que assumem a maior responsabilidade nas hortas e quintais. É comum os homens começarem a se envolver neste trabalho de agricultura urbana no momento em que os produtos vão para o plano da comercialização e há lucros a partir da venda dos mesmos em feiras e armazéns. Muitas vezes, acontece uma divisão de tarefas nesta hora que pode reforçar as desigualdades sociais de gênero, pois quem cuida da plantação e da colheita, geralmente, são as mulheres, mas quem cuida da venda dos produtos são principalmente os homens. Esta divisão pode reforçar a centralização dos recursos na mão dos homens e a invisibilidade da contribuição que as mulheres dão no dia-a-dia para sustentar a prática de agricultura urbana, de forma “voluntária”.

Percebe-se, então, que ambos os sexos aportam contribuições no campo da segurança alimentar e nutricional, mas as contribuições das mulheres, muitas vezes, são subestimadas ou ficam no plano da invisibilidade. No contexto das organizações sociais, devemos evitar cair na armadilha de acreditar que a transformação real das relações sociais de gênero se dará simplesmente por uma medida simples, como o atendimento das necessidades práticas e imediatas das mulheres. Nossa missão, de fato, é incentivar uma análise coletiva sobre o processo de escolha destas determinações (“trabalhos de mulheres” x “trabalhos de homens”) e construir projetos e programas de segurança alimentar e nutricional que considerem os interesses e habilidades de homens e mulheres e busquem formas de viabilizar transformações estratégicas e duradouras nas relações sociais de gênero.

Dimensão 6: “Qualidade dos alimentos e nutrição”

Mudanças no consumo alimentar

De acordo com o Prof. Camilo Silva (2005), estamos passando por um processo de transição alimentar, o que significa “modificações ocorridas principalmente no âmbito da disponibilidade de alimentos e na dieta das populações” (SILVA, C. A., 2005, p. 21). Segundo a Pesquisa de Orçamento Familiar (2002-2003),

“a tendência de evolução dos padrões de consumo alimentar nas últimas três décadas, passível de estudo apenas nas áreas metropolitanas do País, indica persistência de um teor excessivo de açúcar na dieta e aumento no aporte relativo de gorduras em geral e de gorduras saturadas, não evidenciando qualquer tendência de superação dos níveis insuficientes de consumo de frutas e hortaliças. Nota-se ainda que alimentos tradicionais na dieta do brasileiro, como o arroz e o feijão, perdem importância no período, enquanto o consumo de produtos industrializados, como biscoitos e refrigerantes, aumenta em 400%” (SILVA, C. A., 2005, p. 22).

Estudos demonstram que a má nutrição traz conseqüências negativas para a saúde, como problemas cardiovasculares, diabetes, obesidade e pressão alta. Nas últimas três décadas, houve um aumento significativo no índice de doenças crônicas não transmissíveis na população brasileira – doenças que antes eram comuns somente nos países mais industrializados. Para ter saúde, é necessário, portanto, uma alimentação saudável e adequada.

Alimentação saudável

O alimento, para ser saudável, tem que ser trabalhado em suas várias dimensões. Durante a produção, por exemplo, deve-se evitar técnicas que utilizam substâncias tóxicas e deve-se observar os padrões tecnológicos usados no preparo do solo, na seleção das sementes, nos tratamentos culturais, na colheita, no armazenamento, no beneficiamento e no preparo dos alimentos. Segundo Joseley Durães (2002), os agrotóxicos e os aditivos alimentares, usados de forma indiscriminada, e, mais recentemente os alimentos transgênicos, podem afetar o valor nutricional do alimento e prejudicar o seu potencial de promoção da saúde.

Um princípio a ser seguido para praticar uma alimentação saudável é manter o consumo equilibrado dos vários grupos de alimentos. Os alimentos são agrupados segundo os nutrientes que possuem e cada grupo de alimentos tem nutrientes que o corpo precisa. Para evitar problemas, é importante não exagerar no consumo de um grupo em detrimento dos outros e incentivar, com trabalhos de “reeducação alimentar”, a valorização da biodiversidade alimentar.

Vigilância sanitária dos alimentos

Para proteger a saúde dos(as) consumidores(as), a sociedade dispõe de normas e regulamentos. Cabe aos órgãos públicos fiscalizar todo o processo de beneficiamento, transporte e comercialização dos alimentos. Para tanto, estes órgãos devem realizar a inspeção sanitária para garantir que os alimentos estão sendo produzidos segundo as boas práticas de fabricação e que não venham a causar doenças nos(as) consumidores(as). Aliado ao serviço de vigilância sanitária, é fundamental investir na educação sanitária, porque a maior parte dos casos de intoxicação alimentar possuem origem no próprio domicílio.

Dimensão 7: “Educação alimentar”

Os espaços da educação alimentar

A educação alimentar começa em casa. No ambiente familiar, inicia-se o processo educativo relacionado à alimentação, no qual as mulheres são as protagonistas, uma vez que elas herdaram a tarefa de cuidar tanto da alimentação da família quanto da orientação e educação das crianças. Quando pensamos em realizar um trabalho de educação alimentar, um dos primeiros passos é analisar o fluxo dos alimentos no âmbito familiar e os papéis exercidos pelos homens e pelas mulheres neste processo.

A educação alimentar continua na escola. A alimentação escolar, definida pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), procura, pelo fornecimento de refeições diárias, suprir parte das necessidades alimentares dos estudantes, ao mesmo tempo em que procura educá-los para a construção de hábitos alimentares saudáveis.

No entanto contradições a este processo educativo são encontradas em grande parte das escolas, quando estas oferecem, em suas cantinas, alimentos considerados pouco saudáveis, como refrigerantes, salgadinhos fritos, cachorro-quente etc. Esta atitude estimula o consumo sem maior controle, o que pode trazer problemas de obesidade ou outras doenças ligadas à alimentação.

A educação alimentar também acontece em trabalhos de organização comunitária realizados nos espaços informais por grupos de base, pastorais e ONGs. Nestes trabalhos, estas organizações utilizam métodos de educação popular para trocar informações sobre práticas alimentares, buscando complementar o conhecimento popular com o conhecimento teórico.



Quando as organizações constroem um processo educativo no campo da alimentação, precisam considerar alguns aspectos sociais e culturais que interferem nos hábitos alimentares das pessoas e na construção dos significados do alimento para cada comunidade. A aquisição dos alimentos dentro e fora de casa, sua conservação, seu preparo e o consumo dos mesmos são influenciados por fatores que vão desde o saber passado e preservado de geração para geração até as mensagens transmitidas pelos meios de comunicação. A falta de controle e regulamentação da propaganda de alimentos industrializados por meio da mídia dificulta muito o sucesso de processos educativos para uma alimentação saudável e adequada.

Em qualquer projeto no campo da alimentação, é importante evitar a imposição de regras sobre a nutrição humana e buscar um maior conhecimento da realidade local e das tradições alimentares da comunidade. Muitas vezes, um prato pode ser considerado saudável, ou seja, pode encaixar nos critérios nutricionais, fornecendo todos os carboidratos, proteínas, vitaminas e sais minerais necessários ao desenvolvimento pleno do corpo e da mente. Porém, esta alimentação pode ser inadequada para um determinado grupo devido à sua cultura alimentar, fruto de um processo de construção histórica. As escolhas alimentares não são feitas simplesmente porque tal alimento é “mais nutritivo” ou mais acessível por causa da produção massificada. A cultura, em um sentido mais amplo, determina as escolhas feitas sobre o alimento, delimitando o que se deve comer.

Dimensão 8: “Cultura alimentar”

A alimentação, como uma necessidade básica e vital, é necessariamente modelada pela cultura e pela organização da sociedade, sendo, portanto, indispensável uma abordagem multidisciplinar quando se trata deste tema. Há muito tempo, os(as) antropólogos(as) afirmam que o comer envolve “seleção, escolhas, ocasiões e rituais, imbrica-se com a sociabilidade, com idéias e significados, com as interpretações de experiências e situações” (CANESQUI e GARCIA, 2005, p. 9). Portanto é importante levar em conta, quando discutimos a cultura alimentar, os condicionantes relativos aos hábitos, tradições, costumes e dinâmicas da vida e do trabalho de cada grupo social.

O gosto do ser humano pelas substâncias não é inato, pois alimentos se inserem no sistema cultural como portadores de significados. Ao olharmos para um alimento, sentirmos o seu cheiro ou o seu sabor, pode ser desencadeada uma sensação no nosso corpo que nos faz apegar ou rejeitar o alimento, podendo atingir o nível orgânico do nosso ser.

O gosto ou o cheiro de um alimento, por exemplo, pode nos remeter a momentos importantes de nossa vida, preservados em nossa memória, como festas, datas comemorativas, experiências vividas em nossa infância etc. Quando comemos um alimento que nos faz lembrar de bons momentos que vivemos, é como se estivéssemos, de certa forma, retornando ao passado, o que demonstra a estreita relação que há entre comida e tempo.

Os hábitos alimentares são construídos na trama das relações sociais. Neste sentido, pode-se observar que as relações de amizade na sociedade brasileira são permeadas por trocas de alimentos, assim como as relações de vizinhança, que quase sempre se caracterizaram por troca de comidas e novas receitas.

Os hábitos alimentares também são considerados importantes marcadores das diferenças entre os pobres e os ricos. Na culinária brasileira, a importância da “fartura” é muito disseminada. Toda família deseja uma mesa com grande diversidade de alimentos. Porém não se pode negar a influência dos padrões alimentares impostos pelos países industrializados, que vêm disseminando, principalmente nas cidades, uma idéia de que comida leve e natural é mais chique e é um privilégio das classes com mais recursos financeiros. Por outro lado, as classes mais pobres, pelas condições de trabalho, exigem uma alimentação mais “pesada”, rica em carboidratos.

Para as classes menos favorecidas, existe uma estreita ligação no imaginário entre o trabalho e a qualidade da comida consumida. A comida ganha valor à medida que ela dá sustento ao corpo, permitindo trabalhar de forma mais produtiva. Portanto, mesmo que a idéia da mesa farta e da alimentação diversificada seja um princípio da culinária brasileira, sobre esta mesa, as comidas mais pesadas contêm maior relevância. As verduras, os legumes e as frutas aparecem sempre como alimentos que servem para “tapear” e, frequentemente, vêm na forma diminutiva – “saladinhas”, “verdurinhas”, “coisinhas” – que “não dá” ou “não satisfaz”.

No contexto de muitas comunidades tradicionais existe uma estreita ligação entre alimentação e saúde. “Os sistemas classificatórios alimentares comportam um conjunto de princípios ordenados que conduzem às concepções particulares de saúde e doença nos diferentes grupos sociais e à relação entre a alimentação e o organismo humano” (CANESQUI e GARCIA, 2005, p. 18). A educação sanitária etnocêntrica, apoiada na racionalidade do modelo médico-sanitário dominante, historicamente tem desconsiderado os saberes e procedimentos tradicionais de cura e tem tido a tendência de impor normas consideradas benéficas para a população, dentro do guarda-chuva da “alimentação saudável” como se fosse uma receita universal.

As corporações sediadas em países desenvolvidos construíram estratégias de comercialização no mercado internacional com o objetivo de impor suas mercadorias em detrimento ao consumo dos alimentos produzidos internamente nos países em desenvolvimento.

O processo que vivenciamos hoje, na época da globalização, de massificação de alimentos industrializados, produzidos e disseminados por empresas e corporações, tem tido uma interferência negativa na preservação da cultura alimentar dos povos. Nos anos que sucederam à Segunda Guerra Mundial, por exemplo, os Estados Unidos implementaram um plano de ação buscando ampliar seu mercado. Com este objetivo, foram executados programas de distribuição de alimentos em vários países do mundo, procurando criar novos hábitos alimentares nas populações. O trigo, em especial, foi um dos alimentos distribuído massivamente nos países pobres, substituindo alimentos locais e tradicionais, como mandioca e milho.

O crescente sucesso das cadeias alimentares de *fast food* está extremamente ligado à estratégia de publicidade alimentar utilizada por estas empresas, que, via imagens, transmitiram novas representações sobre a vida moderna. A mídia, sem dúvida, consegue interferir na construção de nossa consciência de tal forma que, inconscientemente, faz-nos sentirmos cúmplices com as sutis manifestações do poder político, econômico e cultural.

Um exemplo é o poder que a Coca-Cola exerce sobre o inconsciente coletivo, como um símbolo de *status*, sucesso e popularidade. A mídia foi tão eficiente – financiada logicamente pelas grandes transnacionais – que conseguiu transmitir a idéia de que Coca-Cola é nosso “bilhete” para chegar até a “terra prometida” ou o “céu”. O fato de a Coca-Cola já estar presente no mundo inteiro é parte do seu sucesso, pois traz com ele a idéia da abertura às diferentes nacionalidades, demonstrando uma habilidade mágica de atravessar fronteiras culturais na época da “globalização”. Desta forma, o produto disfarça bem a sua própria origem e sua ligação com o processo de imperialismo ou “colonização cultural”. A Coca-Cola está tão enraizada no hábito alimentar que, para muitos, já se tornou um “vício”, como podemos perceber na frase frequentemente dita pelas pessoas: “eu largo tudo, menos a Coca-Cola”.

No livro *O Nome da Marca*, a autora Isleide Arruda Fontenelle analisa o fenômeno que ela chama de “capitalismo de imagens” a partir de um estudo sobre a cadeia de restaurantes *McDonalds*. Segundo Fontenelle (2002), “as imagens que hoje se mostram pretendem ser consumidas, não sendo mais, portanto, objetos de contemplação e reflexão” (FONTENELLE, 2002, p. 20). No seu ponto de vista, é preciso inserir o “império das imagens” no interior de um amplo questionamento crítico sobre a mercantilização da cultura nos dias atuais. As imagens e as marcas, sinais gritantes de um “consumismo alienante”, refletem um capitalismo emergente, centrado na produção e no consumo em massa, e que nos faz questionar: por que a sociedade contemporânea precisa tanto desta “ilusão de forma”?

Dimensão 9: “Soberania Alimentar”

O domínio do sistema agroalimentar por parte das corporações transnacionais

O controle do sistema agroalimentar por parte das corporações transnacionais vem se intensificando nas últimas décadas com o processo de globalização da economia. Este controle ocorre em toda a cadeia do sistema, desde a produção de sementes até a comercialização dos alimentos pelas grandes cadeias de supermercados.

Segundo dados da Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), entre 1980 e 2001, as cinco maiores cadeias de supermercado do mundo – todas sediadas na Europa e nos Estados Unidos – expandiram o número de países nos quais tinham operações em pelo menos 270%. Este crescimento e esta concentração dos supermercados no mundo impactam tanto as(os) agricultoras(es) – que têm que se adaptar às exigências do mercado – quanto as(os) consumidoras(es), que se vêem obrigadas(os) a consumirem alimentos industrializados e padronizados.

Os acordos tratados na Organização Mundial do Comércio (OMC), controlada pelos países mais industrializados, impõem regras sempre desfavoráveis aos agricultores e agricultoras dos países em desenvolvimento. Os subsídios concedidos aos(as) agricultores(as) dos países ricos os(as) favorecem no processo de comercialização internacional, trazendo grandes prejuízos aos(as) agricultores(as) dos países pobres. A ação das corporações transnacionais e sua influência nos organismos internacionais multilaterais vêm subordinando os interesses das populações dos países em desenvolvimento, além de impor aos países legislações no sentido de controlar todo o processo produtivo. Exemplos dessa imposição aconteceram no Brasil com a aprovação da Lei de Patentes (em 1992), da Lei de Cultivares (em 1994) e da Lei dos Transgênicos (em 2005).

Os organismos geneticamente modificados, como os transgênicos, vêm sendo utilizados na nova estratégia tecnológica das corporações transnacionais para manterem o domínio e controle da produção de alimentos e remédios no mundo.

Para entendermos os transgênicos, devemos conhecer um pouco mais sobre a engenharia genética, uma biotecnologia (tecnologia aplicada à biologia) que “manipula” os genes. Por sua vez, os genes são “pedaços” de uma molécula chamada DNA que fica no interior das células. É no DNA, mais precisamente nos genes, que está “guardado” o segredo da vida das plantas, dos animais e dos seres humanos. O conjunto de genes de cada ser vivo é chamado de genoma.

Quando vamos fazer um bolo seguimos uma receita. Para cada tipo de bolo existe uma receita diferente, com ingredientes diferentes. Se mudamos um ingrediente na receita, todas as vezes que a gente seguir essa receita o bolo vai sair diferente. O mesmo acontece com os seres vivos. Cada espécie possui uma receita única, que é o seu genoma. Quando acrescentamos nessa receita um novo ingrediente (que corresponde ao novo gene), estamos mudando a receita de uma espécie. E todos os organismos que nascerem depois dessa mudança serão diferentes.

Os Organismos Geneticamente Modificados (OGMs) são criados pela manipulação genética, ou seja, quando mexemos na receita de uma espécie. Isso pode ser feito de várias formas: adicionando, destruindo, substituindo ou desativando alguns genes.

Os transgênicos são OGMs que resultam da adição de um gene estrangeiro (animal ou vegetal) ao genoma de outro ser vivo. O objetivo é fazer com que o organismo manifeste uma característica nova ou diferente por causa desse gene que ele recebeu.

Por exemplo, a adição de um gene da bactéria *Agrobacterium* ao genoma da soja fez com que essa planta ficasse resistente ao herbicida *RoundUp Ready*.

Qual é a novidade dos transgênicos?

Podemos dizer que, há milênios, a humanidade vem utilizando a biotecnologia para garantir a sua sobrevivência. As civilizações mais antigas inventaram a agricultura, aprenderam a selecionar animais e plantas e a fabricar pão, vinho, cerveja etc. Isso aconteceu a partir de um processo paciente de observação, experimentação, erros e acertos e seleção dos que eram considerados “melhores”. Até então, a manipulação ocorria entre organismos de uma mesma espécie.

A novidade (e o perigo) dos transgênicos é que eles promovem a quebra das fronteiras entre as espécies, da qual não conhecemos as conseqüências. A nova característica de um organismo, conferida pela adição de um gene de outro ser vivo, será transmitida aos seus descendentes. Através da transferência de genes entre espécies diferentes, qualquer ser vivo pode adquirir novas características de vegetais, de animais ou de humanos.

A engenharia genética gera “coisas novas” e desconhecidas pela humanidade. Por isso são necessárias pesquisas que comprovem se esses produtos podem fazer algum mal para o ser humano, pois não existem estudos que mostram qual será o verdadeiro impacto dos transgênicos no meio ambiente e na saúde humana.

Para se ter uma idéia, os próprios cientistas se dividem em contra e a favor dos transgênicos. Como diz a Dra. Fátima Oliveira (2001): “Se há cientistas pró e contra os transgênicos, devemos, no mínimo, ter medo. Como ter segurança sobre algo que nem os cientistas sabem?”

A luta contra o abuso das corporações

Movimentos de camponeses(as) e consumidores(as) de vários países vêm se mobilizando para lutar de forma articulada contra o abuso das corporações transnacionais. O alvo desta luta tem sido os tratados e convenções aprovados pela Organização Mundial de Comércio (OMC). Para estes movimentos, alimento não deve ser visto como mercadoria; portanto a palavra de ordem é “alimento fora da OMC”.

Outra questão que ameaça a soberania alimentar e a própria vida do planeta se refere ao uso da água. A água se tornou um recurso cada vez mais ameaçado pelo domínio das corporações, que monopolizam sua extração, envasamento e comercialização, inviabilizando, assim, o acesso da população a este alimento fundamental para a sobrevivência. Neste sentido, os movimentos sociais têm lutado cada vez mais para mostrar que a água é um bem público e não uma mercadoria. Estes movimentos consideram que a soberania alimentar é o direito que cada nação possui de manter e desenvolver sua própria capacidade para produzir os alimentos básicos dos povos, respeitando a diversidade produtiva e cultural.

Além de contrapor ao modelo agroalimentar dominante, movimentos como a Via Campesina também estão apresentando alternativas viáveis na construção de um novo padrão de desenvolvimento que visa a sustentabilidade social, econômica e ambiental. Estas alternativas pretendem dar visibilidade ao modelo de agricultura sustentável, baseada nos princípios agroecológicos e praticada por pequenas(os) produtoras(es) no mundo inteiro que defendem os direitos de propriedade intelectual de comunidades agrícolas tradicionais sobre seus produtos.

Dimensão 10: “Sustentabilidade do sistema agroalimentar”

As várias dimensões do conceito de segurança alimentar e nutricional formam a base do sistema agroalimentar de um povo ou de uma nação. A realização das propostas contempladas em cada dimensão, no entanto, deve apresentar indicadores para a sustentabilidade social, econômica e ambiental das gerações futuras.

Entende-se por sustentabilidade os vários valores que sustentam uma sociedade. Estes valores se referem aos seguintes aspectos (SILVA, C. E., 2005):

- a) *Social*: valores da eqüidade (classes, raças/etnias, gêneros), da justiça, da solidariedade;
- b) *Econômico*: valores do trabalho, da distribuição, da cooperação, da inclusão;
- c) *Ambiental*: valores do pertencimento à natureza, da integração com os ecossistemas, do respeito aos limites naturais;
- d) *Cultural*: valores da diferença, da diversidade, da troca, do diálogo de saberes; e
- e) *Político*: valores da democracia participativa, da autonomia, da autogestão.

Dimensão 11: “Políticas públicas de SAN”

A realização do direito à alimentação e nutrição se faz mediante a adoção e implementação de políticas públicas. Para tanto, é indispensável a aprovação de uma lei que institua um sistema de segurança alimentar e nutricional nos três níveis de governo (municipal, estadual e federal). O sistema de SAN deve definir diretrizes e prioridades da política, bem como garantir sua implementação mediante condições efetivas de infraestrutura, recursos humanos e orçamento que permitam a exigibilidade do direito.

No Brasil, a II Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, realizada em março de 2004 na cidade de Olinda (PE), recomendou a elaboração e aprovação de uma Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN) que garanta a implementação do direito à segurança alimentar e nutricional para toda a população. Minas Gerais foi o primeiro estado a aprovar uma lei orgânica, instituindo um sistema composto por vários instrumentos, como:

- a) Conferência Estadual de Segurança Alimentar e Nutricional;
- b) Plano Estadual de Segurança Alimentar e Nutricional;
- c) Conselho Estadual de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA); e
- d) Coordenadoria Geral de Segurança Alimentar e Nutricional.

Compete à Conferência, com ampla participação de representantes da sociedade civil, aprovar as diretrizes e as prioridades para o Plano Estadual de SAN.

O Plano Estadual de SAN deverá conter estratégias, ações e metas a serem implementadas; indicar fontes orçamentárias e recursos administrativos a serem alocados; criar condições efetivas de infraestrutura e recursos humanos; definir e estabelecer formas de monitoramento mediante a identificação e o acompanhamento de indicadores de vigilância alimentar e nutricional.

O CONSEA-MG é um órgão colegiado de interação do Governo do Estado com a Sociedade, composto por 13 Secretarias de Estado, um representante da Assembléia Legislativa do Estado de Minas Gerais, 26 representantes

da sociedade civil organizada e Diretoria. Compete ao Conselho aprovar e monitorar o Plano Estadual de SAN.

À Coordenadoria Geral de SAN compete a coordenação do Plano Estadual. A Coordenadoria é composta por pessoal técnico das diversas secretarias do Estado, procurando garantir a intersetorialidade da SAN.

Em outubro de 2005, na Semana Mundial da Alimentação, o CONSEA Nacional entregou a proposta da LOSAN ao Presidente da República, que, por sua vez, encaminhou-a ao Congresso Nacional. A lei foi aprovada no dia 5 de setembro de 2006 e sancionada pelo Presidente da República em 15 de setembro do mesmo ano. O CONSEA Nacional convocou a III Conferência de Segurança Alimentar e Nutricional para os dias 03 a 06 de julho de 2007, em Fortaleza (CE), com o objetivo de debater e apresentar proposições para a construção do Sistema Nacional de SAN. Espera-se que a LOSAN, como qualquer outra lei ou política no campo da segurança alimentar e nutricional, seja fiel à amplitude do conceito de SAN que vem sendo construído de forma participativa por diversos atores sociais.

Conselho de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável de Minas Gerais (CONSEA-MG)

Objetivo

Deliberar, propor e monitorar ações e políticas de segurança alimentar e nutricional sustentável no âmbito do Estado de Minas Gerais.

Atribuições

- Aprovar o Plano Estadual de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável;
- Aprovar e monitorar planos, programas e ações da política de segurança alimentar e nutricional, no âmbito estadual;
- Incentivar parcerias que garantam a mobilização e a racionalização dos recursos disponíveis;
- Promover a criação dos Conselhos Municipais de Segurança Alimentar Nutricional Sustentável, com os quais manterá relações de cooperação na consecução dos objetivos da Política Estadual de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável;
- Coordenar e promover campanhas de educação alimentar e de formação da opinião pública sobre o direito humano à alimentação adequada;
- Apoiar a atuação integrada dos órgãos governamentais e das organizações da sociedade civil envolvidos nas ações de promoção da alimentação saudável e de combate à fome e à desnutrição.

Legislação

- Decreto de criação nº 40.324 – 1999.
- Lei Estadual nº 15.982 – 2006
- Decreto de Regulamentação nº 44.355 – 2006
- Regimento Interno - 2006

Estrutura

- Plenário
- Diretoria
- Comissões Temáticas e Grupos de Trabalho
- Secretaria Executiva
- Comissões Regionais de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável – CRSANS.

Referências Bibliográficas

- ACTIONAID BRASIL. Grupo de trabalho em agricultura, meio ambiente e comércio da Rede Brasileira pela Integração dos Povos. *Comércio internacional, segurança alimentar e agricultura familiar*. Rio de Janeiro, 2001.
- BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. *Censo Agropecuário 1995-1996*.
- BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. *Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios – PNAD 2004*.
- BRASIL. Planalto. Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/consea/>. Acesso em: 5 jul. 2006.
- CANESQUI, Ana Maria (Org.); GARCIA, Rosa Wanda Diez (Org.). *Antropologia e Nutrição: um diálogo possível*. Rio de Janeiro: Ed. FIOCRUZ, 2005.
- CASTRO, Josué de. *Geografia da Fome*. Rio de Janeiro: O Cruzeiro, 1946; Gryphus, 1992.
- COSTA, Christiane; TAKAHASHI, Ruth; MOREIRA, Tereza. *Segurança alimentar e inclusão social – A escola na promoção infantil*. São Paulo: Instituto Pólis, 2002.
- DEERE, Carmen Diana. *Os direitos da mulher à terra e os movimentos sociais rurais na reforma agrária brasileira*. Revista Estudos Feministas, Florianópolis, 12(1): 360, jan./abr. 2004.
- DURÃES, Joseley. *Nutrição e Qualidade dos Alimentos*. In: CONFERÊNCIA ESTADUAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR NUTRICIONAL SUSTENTÁVEL DE MINAS GERAIS, 1., 2002, Belo Horizonte. Caderno de Textos, Belo Horizonte, 2002. p. 1-3.
- FONTENELLE, Isleide Arruda. *O Nome da Marca: McDonald's, fetichismo e cultura descartável*. São Paulo: Boitempo Editorial, 2002.
- HEREDIA, Beatriz; LEITE, Sérgio; MEDEIROS, Leonilde; PALMEIRA, Moacir; CINTRÃO, Rosângela. *Os impactos regionais da reforma agrária – Um estudo sobre áreas selecionadas*. Resumo Executivo. Rio de Janeiro, 2002.
- HIRATA, Helena. *Por quem os sinos dobram? Globalização e divisão sexual do trabalho*. In: EMILIO, Marli et al. *Cidadania Ativa para as Mulheres: desafios para as políticas públicas*. São Paulo: Coordenadoria Especial da Mulher, 2003. p. 15-30.
- LUZ, Cláudia. *Cultura e Gênero na Segurança Alimentar*. In: CONFERÊNCIA ESTADUAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR NUTRICIONAL SUSTENTÁVEL DE MINAS GERAIS, 1., 2002, Belo Horizonte. Caderno de Textos, Belo Horizonte, 2002. p. 1-3.
- MALUF, Renato; COSTA, Christiane. *Diretrizes para uma política municipal de segurança alimentar e nutricional*. São Paulo: Instituto Pólis, 2001.

NOBRE, Miriam. *Razões das mulheres para dizer não aos transgênicos*. In: ROTANIA, Alejandra Ana; WERNECK, Jureme (Org.). *Sob o Signo das Bios: vozes críticas da sociedade civil*. Rio de Janeiro: E-papers Serviços Editoriais, 2004. Reflexões no Brasil. v. 1, p. 77-87.

OLIVEIRA, Fátima. *Transgênicos: o direito de saber e a liberdade de escolher*. Belo Horizonte: Mazza Edições, 2001.

RIBEIRO, Ricardo. *Cultura na Segurança Alimentar*. In: CONFERÊNCIA ESTADUAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR NUTRICIONAL SUSTENTÁVEL DE MINAS GERAIS, 1., 2002, Belo Horizonte. Caderno de Textos, Belo Horizonte, 2002. p. 1-3.

SILVA, Camilo Adalton Mariano. *Educação e Reeducação Alimentar e Nutricional*. In: CONFERÊNCIA ESTADUAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL DE MINAS GERAIS, 3., 2005, Belo Horizonte. Caderno de Textos, Belo Horizonte, 2005. p. 21-23.

SILVA, Carlos Eduardo Mazzeto. *Democracia e sustentabilidade na agricultura: subsídios para a construção de um novo modelo de desenvolvimento rural*. Caderno Temático 4. Rio de Janeiro: FASE, 2001.

SILVA, Carlos Eduardo Mazzeto. *Sustentabilidade e Segurança Alimentar*. In: CONFERÊNCIA ESTADUAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL DE MINAS GERAIS, 3., 2005, Belo Horizonte. Caderno de Textos, Belo Horizonte, 2005. p. 15-16.

SEMPREVIVA ORGANIZAÇÃO FEMINISTA. *Agricultura na sociedade de mercado: as mulheres dizem não à tirania do livre comércio*. São Paulo, 2006.

16. *Enfoque de gênero na construção de metodologias participativas de educação popular e políticas públicas*

Quando iniciamos um processo de formação, é importante termos a consciência de que só alcançaremos a segurança alimentar e nutricional nos âmbitos familiar e comunitário se houver uma transformação nas relações sociais de gênero, raça, etnia, classe e geração. No entanto, na maioria das organizações que trabalham com as temáticas segurança alimentar e nutricional e agroecologia, ainda existe uma concepção de que nossa interferência, enquanto “assessoras(es)” ou “educadores(as) populares”, deveria ser somente no plano técnico, pois trabalhar com as questões sociais implica trazer à tona conflitos que deveriam ser contidos na esfera doméstica.

É difícil “limitarmos” o nosso olhar sobre determinada realidade quando nos propomos a atuar nela. Ao mesmo tempo em que precisamos “re-educar” nosso olhar, aprendendo a desenvolver uma maior sensibilidade no que se refere às relações de gênero, precisamos reconhecer que nenhuma organização é capaz de resolver todas as questões “subjetivas” dos seres humanos.

Neste texto, nossa intenção é destacar as relações sociais de gênero como uma temática de extrema importância para os processos educativos e organizativos. Neste sentido, iremos discutir os seguintes pontos:

- a) as interfaces entre gênero, agroecologia e segurança alimentar e nutricional no âmbito das comunidades rurais e urbanas;
- b) as estratégias necessárias para transformar as relações sociais de gênero nos processos educativos e organizativos e nas políticas públicas, por meio da adoção de um tratamento “transversal”; e
- c) a criação de metodologias participativas de educação popular com enfoque de gênero que possam ser incorporadas nos processos educativos e organizativos.

16.1 O que é gênero?

Gênero é um conceito utilizado para explicar as relações entre homens e mulheres e os papéis assumidos por cada pessoa, determinado pelo contexto cultural e social em que vivemos. Enquanto o sexo biológico de uma pessoa é determinado pelas diferenças no corpo humano, os papéis de cada um(a) e as relações entre as pessoas são construídas continuamente durante a vida.

Desde criança, aprendemos que existem “coisas de homens” e “coisas de mulheres.” Por exemplo, as meninas recebem “mensagens” transmitidas por intermédio dos pais, mães, professoras e professores e pelos meios de comunicação de que elas devem cuidar das tarefas de casa, sendo sempre obedientes, submissas e meigas. Os meninos crescem ouvindo que “homem não chora” e que não podem exercer tarefas domésticas.

Estas mensagens são assimiladas pelas pessoas, as quais acabam assumindo determinados papéis e se tornando aquilo que a sociedade acha que elas devem ser. Como já disse Simone De Beauvoir, “a mulher não nasceu mulher. Se tornou mulher”.

Este processo, que é chamado de “socialização”, acontece tanto nos meninos como nas meninas. E assim nos tornamos “homens” e “mulheres”, manifestando alguns sentimentos e comportamentos, ao mesmo tempo em que negamos outros. O que precisamos entender é que, quando se afirma que tal comportamento é masculino ou feminino, a referência são os papéis sociais e não algo que é da “essência” do indivíduo.

O problema é que freqüentemente esta aprendizagem acaba reforçando desigualdades entre as pessoas. Para as sociedades, masculino e feminino têm valores diferentes, sendo que, na maioria das vezes, o que é considerado masculino tem mais valor. Assim, as relações de gênero produzem uma distribuição desigual de autoridade, de poder e de prestígio entre as pessoas de acordo com o seu sexo.

Pode-se dizer que esta desigualdade entre os homens e as mulheres se dá pela divisão sexual de trabalho, que supõe uma separação entre o trabalho produtivo (associado aos homens) e o trabalho reprodutivo (associado às mulheres). Dentro desta lógica, o trabalho produtivo é realizado no “espaço público” (mercado/propriedade) e está ligado ao capital, enquanto o trabalho reprodutivo é realizado no “espaço privado” (casa/quintal) sem nenhuma remuneração.

Ainda que se constate que as mulheres agricultoras trabalhem no conjunto de atividades que fazem parte do que se considera “agricultura familiar”, como preparo de solo, plantio, colheita, criação de pequenos animais, entre outras, o desempenho das mulheres no campo produtivo é quase invisível. Por outro lado, o trabalho reprodutivo, que diz respeito basicamente àquelas atividades voltadas para a criação dos filhos, o cuidado com a casa e os arredores, é associado às mulheres, e os homens apenas “ajudam” na realização destas tarefas.

Esta separação entre “produção” x “reprodução” e “público” x “privado” estabelece uma hierarquia entre ambos os sexos, sendo que os trabalhos assumidos pelos homens são mais valorizados socialmente que os trabalhos assumidos pelas mulheres. Também é importante destacar que, numa sociedade capitalista, as relações sociais de gênero são entrelaçadas com as relações de classe, de raça e de etnia.

Até a nossa fala reflete a desigualdade entre homens e mulheres. Quando falamos “O HOMEM”, geralmente estamos pensando em todos os seres humanos, tanto os homens quanto as mulheres. Por que, então, não dizemos PESSOAS?

Quando pensamos em realizar um trabalho educativo que aborda a questão de gênero, estamos questionando estes papéis pré-determinados tanto para os homens quanto para as mulheres. Estamos tentando construir um mundo que não seja regido simplesmente pelos deveres sociais num contexto de relações de dominação e submissão, mas também pelos nossos quereres e vontades enquanto seres humanos. Queremos romper com essa “falsa dicotomia” entre “produção”/ “espaço público” e “reprodução”/ “espaço privado”, mostrando que mulheres e homens estão presentes em ambos os espaços. Nossa intenção é incentivar a expressão plena das potencialidades dos homens e das mulheres nos projetos sociais a partir de um conhecimento mais profundo dos seus interesses e desejos, tendo como princípio uma maior equidade nas relações sociais de gênero nas comunidades e nas organizações.

16.2 As relações sociais de gênero nas comunidades rurais e urbanas

Para explorar as interfaces entre gênero, segurança alimentar e agroecologia, é importante entender melhor a situação das mulheres no campo e na cidade e identificar os papéis que elas exercem no âmbito doméstico e comunitário.

Como foi dito anteriormente, as mulheres agricultoras trabalham em um conjunto de atividades que fazem parte do que consideramos ser a “agricultura familiar”. Porém, apesar das diversas tarefas que as mulheres exercem, elas são vistas apenas como “ajudantes” dos seus maridos e não recebem crédito pelo trabalho produtivo. Mesmo considerando a produção dos alimentos um terreno no qual tanto os homens quanto as mulheres dão sua contribuição, a autonomia feminina em relação às tomadas de decisão sobre a renda familiar é muito pequena. Na maior parte das famílias que praticam a agricultura familiar, o marido é o “porta-voz” da propriedade, com poder de decisão sobre a ocupação do espaço e sobre os recursos econômicos, seja dinheiro, uso da terra ou horas de trabalho. As mulheres rurais, na maior parte das vezes, não recebem renda própria e, nos censos oficiais, aparecem como “membros não remunerados da família”.

Geralmente, o dinheiro “da família” fica numa caixa única e as prioridades das mulheres não são consideradas na hora de fazer os gastos. A invisibilidade das mulheres, enquanto “produtoras rurais”, é percebida claramente no momento da comercialização. Assim explicou uma liderança da região da Zona da Mata de Minas Gerais: “Se você pergunta para uma mulher como que produz, ela sabe responder. Mas se você pergunta como que vende ou quanto custa a saca de feijão ou arroz, esta parte está com os homens. A mulher não está incluída na comercialização, embora ela esteja dentro do processo”.

Nos assentamentos rurais, também é freqüente as mulheres serem discriminadas nos processos de produção, porque não são cadastradas como assentadas. Os lotes estão em nome do “chefe” da família que, na maioria das vezes, são homens, impossibilitando as mulheres fazerem negociações por meio de projetos de financiamento. Apesar de ter conquistado o direito à titulação conjunta na Portaria nº 981/2003 do Instituto Nacional de Colonização e Reforma Agrária (INCRA), ainda existe uma grande dificuldade de efetivar esta política na prática. As mulheres em relacionamentos estáveis ainda experimentam dificuldades de acessar a terra por causa da questão da herança, e as mulheres solteiras são consideradas incapazes de trabalhar a terra sozinha.

Nas comunidades urbanas e periurbanas, temos visto que são as mulheres que mais se envolvem com a prática da agricultura urbana. Elas desempenham um papel ativo no cultivo dos alimentos nos quintais e nos espaços públicos e na execução de empreendimentos relacionados com o processamento e comercialização de produtos alimentares. Mas isto não significa necessariamente que as mulheres detêm o poder sobre a gestão dos recursos no momento de implementar projetos comunitários voltados para a agricultura urbana. Muitas vezes, na hora de participar dos espaços públicos e decidir sobre a gestão de recursos para finalidades

comunitárias, os homens acabam sendo os “portas-vozes” da comunidade e, portanto, nem sempre o trabalho desempenhado pelas mulheres no campo da agricultura urbana é levado em consideração.

Tanto em comunidades rurais quanto urbanas, as mulheres são geralmente vistas como mães e esposas. Muitas vezes, elas definem sua atividade principal como donas de casa, mesmo quando exercem funções fora do espaço privado (casa/quintal). No entanto, as dicotomias “produção” x “reprodução” e “âmbito privado” x “âmbito público” quase não existem na vida das mulheres, pois elas exercem múltiplos papéis em vários espaços.

É comum perguntar a uma mulher se ela trabalha e a resposta que é dada por ela é “não”, como se o trabalho doméstico e comunitário não fosse trabalho de verdade. Neste sentido, é necessário dar visibilidade para o conjunto de tarefas que as mulheres rurais e urbanas exercem no âmbito doméstico e comunitário. São as mulheres que cuidam dos quintais e têm um papel fundamental na diversificação das espécies e na troca de sementes. O conhecimento sobre o uso e preparo dos remédios fitoterapêuticos é passado de geração a geração principalmente por elas, que também se responsabilizam pelo cultivo das plantas medicinais em suas casas.

Nas comunidades urbanas, são as mulheres que geralmente se preocupam com o acúmulo de lixo nas ruas e becos e fazem a discussão sobre a necessidade de reaproveitar os alimentos, como uma forma de reduzir a quantidade de lixo e diminuir o risco de doenças. São as donas de casa que, ao longo da história, vêm se preocupando com o orçamento familiar; a implantação de espaços de socialização das crianças dos bairros – como creches –; a viabilização de compras coletivas; a organização de “bancos de sementes”; e a defesa da merenda escolar. Estas diversas expressões de luta e resistência demonstram as múltiplas inserções que as mulheres têm na saúde comunitária, nas práticas agrícolas e alimentares e no desenvolvimento sustentável do campo e da cidade.

16.3 Interfaces entre os conceitos de gênero, segurança alimentar e nutricional e agroecologia

Conceitualmente, percebe-se que o tema gênero possui estreita relação com os temas agroecologia e segurança alimentar e nutricional.

A compreensão das organizações que atuam na perspectiva da agroecologia é a de que esta não se refere apenas a práticas agrícolas, mas integra os princípios agronômicos, ecológicos e socioeconômicos, a fim de compreender o efeito das tecnologias sobre os sistemas agrícolas e a sociedade (ALTIERI, 1998). Segundo Mussoi e Pinheiro (2002), a agroecologia é uma ciência: “[...] baseada em princípios como a diversidade, solidariedade, cooperação, respeito à natureza, cidadania e participação [...] com possibilidades de distribuição mais justa de renda, poder e responsabilidades...”

Para a agroecologia, desenvolvimento refere-se à liberdade das pessoas, tanto em relação às oportunidades de educação e saúde quanto à participação política, buscando equidade nas relações sociais (CARDOSO et al., 2003). Uma propriedade, para ser agroecológica, precisa ser um sistema que opere em pequena escala, onde exista uma grande diversidade de espécies e uma combinação entre todas as atividades exercidas, o que garante sua maior sustentabilidade. Ao considerar todos os componentes do sistema de produção e ao dar importância a todos os seres vivos que atuam diretamente neste sistema, o conceito de agroecologia contribui para dar visibilidade ao trabalho desenvolvido pelas mulheres. Devido à sua visão sistêmica, fornece condições para a construção de relações igualitárias de gênero, pois combina diferentes usos do espaço e do tempo, buscando uma complementação entre atividades produtivas e reprodutivas.

Porém é preciso estar atento ao risco de transportar para os fenômenos sociais a mesma lógica utilizada para entender as práticas agrícolas, buscando formas de “justificar” as diferenças determinadas por uma estrutura social e política como se fossem “naturais” e “inatas”. É necessário evitar a tendência de dar visibilidade ao trabalho das mulheres sem problematizar a naturalização da divisão sexual do trabalho baseada na idéia de complementaridade entre as tarefas desenvolvidas pelos vários membros da família.

O conceito de gênero, ao enfatizar que a construção do que é masculino e feminino não é um fato biológico, mas cultural, contribui para questionar as relações de dominação e subordinação dos homens sobre as mulheres, relação que encontra na família sua manifestação privilegiada. Enquanto a agroecologia enfatiza a “naturalização” dos processos ecológicos e sociais, no “campo das relações sociais de gênero o que se busca é a ‘desnaturalização’ de atribuições conferidas ao feminino e ao masculino” (GT GÊNERO, 2002).

O conceito de segurança alimentar e nutricional vem se ampliando ao longo dos anos, a partir da luta e presença de diversos movimentos sociais, e hoje contempla várias dimensões do processo de alimentação, como o acesso, a qualidade, a saúde, a cultura, a ecologia e as condições socioeconômicas. Nos fóruns e conselhos de SAN estaduais e nacionais, a construção das políticas tem sido pautada por uma série de princípios como a equidade, a intersetorialidade, a soberania, a sustentabilidade, a descentralização e a participação social.

Quando estudamos a situação dos estados brasileiros, podemos perceber claramente como certas categorias sociais estão mais sujeitas à insegurança alimentar, demonstrando assim que as desigualdades sociais – de gênero, classe, raça, etnia etc. – precisam ser consideradas nos trabalhos de SAN.

O conceito de segurança alimentar e nutricional dá visibilidade para o leque de funções exercidas pelas mulheres, incluindo a produção dos alimentos, pesquisa de preço, seleção, compra, preparo, beneficiamento e consumo. São trabalhos que se encaixam no campo da “reprodução social” e que não seguem a lógica puramente produtivista que ainda permanece forte na concepção de agricultura adotada por muitas entidades.

Desta forma, segurança alimentar e nutricional é um guarda-chuva que abrange com bastante facilidade as atividades consideradas “não agrícolas”, demonstrando claramente a ligação entre todas as atividades que integram a cadeia alimentar, desde a produção até o consumo. Pela amplitude do conceito, é possível visualizar a inserção das mulheres nas várias etapas desta cadeia alimentar e romper com a falsa dicotomia entre a produção e a reprodução.

Podemos concluir que os dois modelos teóricos, tanto a agroecologia quanto a segurança alimentar e nutricional, estão em construção e, portanto, não representam sistemas fechados. A participação das mulheres nas práticas agrícolas e alimentares é evidente, mas não podemos parar por aí. É preciso explorar as interfaces entre os conceitos que fundamentaram os movimentos feminista, agroecológico e de segurança alimentar e nutricional, buscando formas de criar coletivamente, dentro de uma visão sistêmica, uma proposta revolucionária que vise à transformação das estruturas de poder e à promoção da igualdade nas relações humanas.

16.4 Considerações importantes para a incorporação da perspectiva de gênero nos projetos, programas e políticas

Em seguida, descrevemos algumas questões importantes referentes às relações sociais de gênero que podem orientar tanto as ações desenvolvidas por organizações da sociedade civil quanto a elaboração de políticas públicas de segurança alimentar e nutricional e de agroecologia.

A maior vulnerabilidade das mulheres

As mulheres aprendem que para serem “mulheres exemplares” devem sempre cuidar dos outros. Por isso, a tendência das mulheres é colocar a alimentação dos seus filhos e filhas em primeiro lugar, abrindo mão, muitas vezes, da qualidade da própria alimentação e ficando mais vulneráveis a situações de fome e doenças, como anemia e desnutrição. Diante disso, quando falta alimento em casa, é importante apoiar as mulheres a obterem a renda necessária para garantir a segurança alimentar e nutricional da família e delas mesmas. Além disso, é preciso considerar a maior vulnerabilidade das mulheres quando elaboramos projetos, programas e políticas.

A relação da mulher com o alimento

Quando planejamos e executamos programas de segurança alimentar e nutricional, precisamos considerar a rotina das mulheres e a relação que elas constroem com o alimento no seu dia-a-dia.

Muitas vezes, o acúmulo de trabalho dentro e fora de casa e a cobrança da sociedade para que a mulher cumpra todas estas tarefas fazem com que ela perca seu encanto pelas atividades culinárias. E quando o ato de cozinhar deixa de ser uma fonte de prazer e realização pessoal, as mulheres não se empenham com tanto entusiasmo na experimentação de “novas” formas de utilizar os alimentos.

Na tentativa de aliviar a sobrecarga de trabalho e garantir a emancipação das mulheres, algumas correntes do feminismo embarcaram no “mito do progresso”, acreditando que o avanço tecnológico fosse essencial em todos os campos. Neste sentido, algumas feministas têm lutado para a redução do tempo de preparo dos alimentos por meio do processo de “industrialização dos alimentos” (NOBRE, 2004).

Por outro lado, algumas organizações sociais desenvolvem projetos que buscam incentivar as práticas alimentares alternativas. Porém, muitas vezes, estas ações acabam reforçando a idéia de que a mulher, como mãe e esposa, é quem deve se responsabilizar pela criação de novas receitas. No entanto, quando se desencadeia um processo educativo que promove uma alimentação mais saudável e equilibrada, devemos analisar como que as mudanças nas práticas alimentares interferem nos papéis exercidos por homens e mulheres no âmbito familiar e comunitário.

A participação dos homens nas tarefas domésticas

É comum escutarmos nas atividades comunitárias as mulheres dizendo que querem a ajuda dos seus maridos para realizarem as tarefas domésticas. Mas, por outro lado, às vezes, elas têm receio de envolver os homens na cozinha, justificando que “eles não fazem do jeito delas”.

Na nossa sociedade, a identidade da mulher está vinculada a uma complexa rede de atividades realizadas no lar que permitem às pessoas crescerem e se desenvolverem. Ou seja, o trabalho doméstico “não remunerado” é um trabalho de cuidar da vida. Assim, é compreensível que ter controle sobre o universo da cozinha pode significar um apego à imagem imposta pela sociedade e que faz parte da construção de sua subjetividade e auto-estima.

O direito à informação

É fundamental considerar o papel que a mulher exerce como consumidora. A identidade do(a) “consumidor(a)” tem um grande significado em um mundo cada vez mais globalizado e consumista, mas, ainda

assim, é importante entender por que esta identidade raramente tem força política no contexto dos movimentos organizados da sociedade civil (NOBRE, 2004).

A luta por uma rotulagem adequada dos produtos alimentícios busca garantir o direito do(a) consumidor(a) de saber o que está consumindo. Pode-se dizer ainda que os questionamentos referentes à qualidade dos produtos industrializados e transgênicos são um sinal de resistência ao domínio das corporações multinacionais sobre o mercado e os meios de comunicação.

Como a mulher, na maioria das vezes, assume a responsabilidade pela alimentação e saúde da família, ela está mais propensa a exigir o direito a essa informação. Vale destacar o papel fundamental que os movimentos de donas de casa e de consumidoras têm cumprido no questionamento dos custos e da qualidade dos alimentos industrializados nos grandes centros urbanos do Brasil. No final da ditadura militar, por exemplo, o boicote à carne bovina, motivado pelo abuso dos preços, chegou a ter impacto no comércio varejista da periferia de São Paulo (NOBRE, 2004).

Mas, se por um lado, devemos promover o reconhecimento e a valorização das mulheres como protagonistas das lutas sociais e políticas referentes ao direito à informação sobre os produtos consumidos, por outro lado, é importante questionar a idéia de que cabe somente a elas se envolverem nestas questões. O desafio é não reforçarmos a idéia de que “isso é coisa de mulher” e negar a importância da participação masculina nestes processos. A luta pelo “direito à informação” deve incluir todos os cidadãos e todas as cidadãs.

A conservação da biodiversidade

É importante reconhecer que as mulheres exercem um papel fundamental na preservação das plantas e na conservação dos diversos ecossistemas. Devido às atribuições domésticas que assumem no dia-a-dia, as mulheres são particularmente afetadas pelos impactos ambientais, como escassez e poluição da água. No que se refere às políticas públicas de desenvolvimento rural, podemos perceber que a exclusão das mulheres coloca em risco a manutenção de diversos ecossistemas, pois esta atitude pode acarretar a perda de conhecimentos tradicionais em relação ao manejo da biodiversidade.



Por causa da associação entre os temas socioambientais e o universo feminino, projetos ou ações voltadas para a preservação ambiental, geralmente, têm como foco principal as mulheres. Ao mesmo tempo em que é preciso valorizar o papel que a mulher exerce em relação às questões socioambientais nas comunidades, devemos tomar cuidado para não reforçar a idealização da mulher enquanto “protetora” e “cuidadora” dos filhos, idosos, doentes e da própria natureza.

16.5 Construção de metodologias participativas de formação com enfoque de gênero

Quando nos propomos a incorporar o enfoque de gênero em nossos trabalhos, estamos buscando ferramentas conceituais e metodológicas que permitam a compreensão das diferenças entre homens e mulheres no que se refere aos seus papéis, atividades, necessidades, oportunidades e relações. Reconhecemos que estas diferenças variam dependendo da cultura, classe, identidade étnica e época, e não tratamos, portanto, as “mulheres” como um grupo homogêneo, nem os atributos masculinos e femininos como elementos imutáveis.

Para provocar esta transformação no sistema de relações sociais, devemos repensar nossa metodologia de ação nas comunidades locais. É preciso utilizar instrumentos metodológicos que identifiquem e façam provocações em relação aos papéis masculinos e femininos, questionando a “naturalização” das relações sociais. Está aqui, então, o nosso desafio mais complexo: como incorporar este olhar de gênero nas reflexões e ações que são realizadas em torno da organização comunitária? Ou seja, como a questão de gênero pode tornar-se um tema transversal que perpassa todas as nossas ações formativas?

A seguir, apresentamos algumas “lições aprendidas” com as nossas experiências de incorporação do enfoque de gênero nos processos educativos e organizativos nas comunidades rurais e urbanas.

A implementação do diagnóstico participativo

No texto *Construção de uma Metodologia de Formação em Segurança Alimentar e Nutricional*, p.20, foi descrita a metodologia do diagnóstico participativo, uma etapa do processo educativo que tem a importante função de levantar informações sobre a realidade local para embasar o plano de ação. O conjunto de técnicas utilizadas no diagnóstico participativo deve incorporar a perspectiva de gênero e possibilitar a expressão dos diferentes pontos de vista dos atores sociais.

No entanto, muitas vezes, o diagnóstico é conduzido de tal forma que não permite mostrar as sutis diferenças entre os diversos “olhares” de uma comunidade, influenciados pelos fatores de gênero, geração, raça e etnia. É preciso estar atento aos olhares femininos e masculinos tanto no momento de diagnóstico, quando se levanta as informações, quanto no momento de construir o plano de ação a partir dos problemas priorizados.

Para que o plano de ação consiga “dar resposta” às questões de gênero, é preciso garantir a incorporação deste enfoque na sistematização das informações. Exemplificando: no momento de devolver as informações sistematizadas ao público envolvido, os dados devem estar desagregados e organizados por gênero. É importante lembrar que a devolução, como etapa deste processo do diagnóstico, não é simplesmente um momento de checar a validade das informações geradas com o público envolvido, mas deve servir também como um momento de aprofundamento e análise. Quando existe um momento de análise coletiva das informações, no qual se identifica as causas dos principais problemas com um olhar de gênero aguçado, as soluções encontradas no momento de planejamento tendem a ser mais sólidas, estratégicas e duradouras.

Estudo de Caso

Para exemplificar a importância de analisar os problemas levantados com um olhar de gênero antes de construir o plano de ação, vamos descrever uma situação ocorrida em uma comunidade rural de Minas Gerais durante a aplicação de um diagnóstico participativo pela Rede de Intercâmbio de Tecnologias Alternativas.

No decorrer de uma das técnicas do diagnóstico, o grupo definiu como um dos desafios prioritários a ser superado na comunidade o difícil acesso à água. As mulheres relataram que o fato de terem que caminhar longas distâncias para encontrar água e carregá-la em baldes na cabeça dificultava a execução de suas outras tarefas em casa, além de provocar muita dor nas costas.

As possíveis abordagens desta situação

Diante deste fato, qual seria a melhor forma de lidar com este problema levantado pelas mulheres da comunidade na etapa de planejamento?

Num primeiro momento, poderíamos pensar em soluções imediatas e práticas como, por exemplo, canalizar a água. Quando optamos por este caminho, nosso olhar está direcionado para as condições de vida de dado grupo social e nossa preocupação geralmente está focada na resolução rápida e imediata dos problemas vivenciados pelos atores envolvidos.

Entretanto, para atingir a raiz do problema, devemos considerar os olhares femininos e masculinos e criar um plano de desenvolvimento sensível às várias dimensões do desafio apresentado. Precisamos desenvolver um olhar mais perspicaz sobre os problemas vivenciados pelos atores envolvidos, focando na posição que as mulheres e os homens ocupam em uma comunidade ou grupo específico e as diferenças que acontecem por causa de um processo de condicionamento social. As soluções devem buscar não simplesmente a satisfação das necessidades práticas e imediatas dos atores envolvidos, mas devem representar estratégias bem fundamentadas para transformar a condição que os mesmos ocupam na estrutura da família e da comunidade.

Podemos afirmar que, se nossa proposta é alcançar mudanças estratégicas e profundas nas comunidades nas quais atuamos, em vez de simplesmente “acompanhar” os grupos e satisfazer suas demandas imediatas, precisamos incentivar nos processos educativos e organizativos uma análise coletiva das questões mais relevantes. Enquanto assessores(as) e educadores(as) populares, temos a função de provocar uma consciência crítica a partir dos nossos questionamentos.

Neste estudo de caso, percebemos que o momento de análise dentro do planejamento estratégico seria um espaço de diálogo no qual os vários atores sociais poderiam expressar seus pontos de vista sobre a situação, buscando entender coletivamente por que é a mulher quem pega a água, como esta tarefa interfere na carga de trabalho do seu dia-a-dia e quais são as formas de aliviar a tensão que isto traz para o âmbito familiar. Desta forma, seria possível encontrar soluções que pudessem efetivar a transformação das relações sociais de gênero, além de resolver o problema imediato de acesso à água.

A execução de atividades educativas nos projetos sociais

No Programa de Formação de Educadores(as) Comunitários(as) em Segurança Alimentar e Nutricional⁴², desenvolvido na Região Leste de Belo Horizonte, buscou-se a incorporação da perspectiva de gênero na metodologia utilizada.

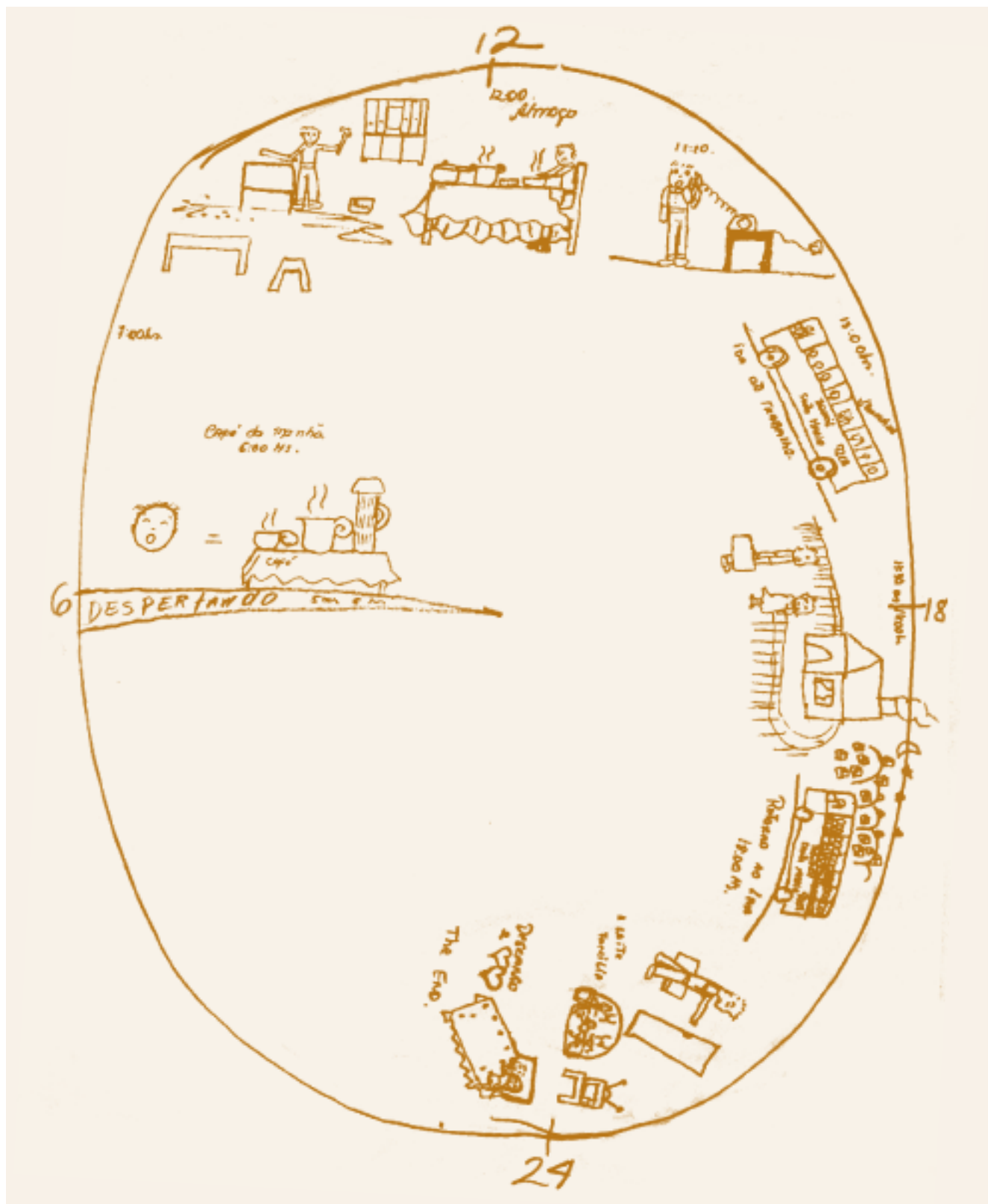
Este programa procurou identificar os papéis assumidos por homens e mulheres no campo da segurança alimentar urbana e trazer à tona as tensões entre ambos os sexos, explicitando, assim, que não é possível melhorar a alimentação no âmbito familiar sem mexer com as relações de poder. Um dos objetivos da metodologia adotada foi proporcionar uma reflexão crítica com os(as) participantes sobre a crença enraizada socialmente e apresentada como “verdade absoluta” que coloca a mulher como responsável por suprir as necessidades alimentares e nutricionais de sua família e da comunidade. Para alcançar este objetivo no plano local em SAN, foram realizadas “oficinas temáticas” com as famílias com o intuito de facilitar a integração entre as pessoas de ambos os sexos como, por exemplo, a construção de fornos para confecção de pães caseiros. Quando os homens são incorporados às atividades consideradas tradicionalmente “femininas” (como preparo dos alimentos) e quando as mulheres são incorporadas em atividades “masculinas” (como construção de forno), de certa forma, estamos desafiando os padrões estabelecidos pela divisão sexual do trabalho.

Na construção de uma metodologia participativa com abordagem de gênero, é importante utilizar instrumentos pedagógicos (como vídeos e fotografias) e técnicas participativas que possibilitem uma maior compreensão dos papéis sociais de gênero no cotidiano das pessoas. Um exemplo é a técnica “Rotina Diária”, na qual os homens e as mulheres, em grupos separados, constroem relógios ilustrando as atividades que desempenham em cada hora do dia. A partir daí, é possível analisar as diferenças entre as “rotinas diárias” de cada um(a) e buscar uma maior complementação entre as ações desenvolvidas pelos homens e pelas mulheres na comunidade local.



⁴² Mais informações sobre este processo de formação podem ser encontradas na “Introdução” deste livro, p. 16.

Desenho elaborado durante a técnica “Rotina Diária” aplicada no Programa de Formação de Educadores(as) Comunitários(as) em Segurança Alimentar e Nutricional



A construção de um plano de monitoramento participativo

O monitoramento das relações sociais de gênero visa a identificar as mudanças sociais que ocorreram nas comunidades e nas próprias organizações a partir da intervenção realizada.

Indicadores quantitativos – como “maior número de mulheres nos cursos e nas reuniões”, “maior número de mulheres ocupando cargos de liderança” e “número de programas desenvolvidos ou coordenados por mulheres” – são os mais utilizados, seja nos projetos comunitários, seja no interior das instituições. Porém é importante entender que, apesar de ser um passo fundamental, garantir a participação das mulheres nos processos sociais não significa necessariamente que ocorrerão mudanças significativas nas relações sociais de gênero. Uma lista de presença, utilizada como “meio de verificação”, pode mostrar que 50% dos participantes de um evento são mulheres, mas esta informação não indica se elas tiveram uma participação “ativa”.

Mesmo quando se trata de ocupação de cargos como presidenta, secretária executiva ou diretora, o poder pode permanecer nas mãos dos homens, enquanto as mulheres apenas ficam com os títulos. Portanto nosso grande desafio nos planos de monitoramento está na criação de mecanismos que mostrem a qualidade da participação das mulheres, a partir de mudanças significativas nos seus comportamentos e posicionamentos diante dos processos coletivos.

Ciente de que os sinais de mudança, especificamente em relação a gênero, podem ser bastante sutis, torna-se necessário elaborar diversos tipos de indicadores que contemplem as várias dimensões dessa questão e que possam demonstrar a qualidade da participação feminina nos processos sociais. Neste sentido, é necessário usar bastante criatividade na escolha dos “meios de verificação” que possam demonstrar essas mudanças. Por exemplo, o uso de instrumentos metodológicos como fotografia e vídeo possibilitam levantar informações que não surgem facilmente pela linguagem verbal.

Um instrumento que tem sido bastante utilizado por algumas entidades nos seus sistemas de monitoramento é o “método das mudanças significativas”. Para aplicar este método, é preciso promover um encontro entre as pessoas envolvidas na execução das atividades de um determinado projeto ou programa e, a partir dos depoimentos, incentivar uma avaliação sobre as mudanças ocorridas no campo das relações sociais de gênero. Os depoimentos servem como subsídios para o processo de monitoramento, pois, a partir dos mesmos, é possível perceber até que ponto os indicadores foram alcançados.

Outro instrumento que tem sido bastante utilizado nos sistemas de monitoramento de algumas organizações é a “matriz de gênero”, que serve como ferramenta de análise dos papéis e relações entre os homens e as mulheres, enfocando as desigualdades quanto ao poder, a carga de trabalho, os processos de decisões e o uso de recursos.

Matriz de Gênero

A “matriz de gênero” é um registro de dados sobre: a) o envolvimento dos homens e das mulheres nas tarefas cotidianas e comunitárias; b) o nível de controle de homens e mulheres sobre recursos significativos para segurança alimentar e nutricional; c) a maneira diferenciada em que tanto os homens quanto as mulheres se beneficiam de tais recursos. Este instrumento serve como base de comparação que pode ser reavaliada no decorrer do processo educativo. Exemplos de perguntas que são utilizadas para levantar as informações da “matriz de gênero”: “Quem faz...?”; “Quem decide sobre...?”; “Quem se beneficia com...?”.

Por intermédio da matriz, é possível realizar um diagnóstico inicial sobre as relações sociais de gênero numa comunidade, que servirá como “marco zero” do projeto. A “matriz de gênero” pode ser utilizada ao final deste mesmo projeto para que os atores possam analisar se as relações sociais de gênero se modificaram, comparando os resultados coletados ao final com o diagnóstico inicial.

Em relação à questão da geração de renda, percebe-se a necessidade de construir um sistema de monitoramento econômico que analise as contribuições distintas dos homens e das mulheres na economia doméstica, especialmente no campo da agricultura familiar. O paradigma vigente de desenvolvimento econômico considera que a renda deve ser gerada a partir de iniciativas de comercialização no espaço “público”, reforçando mais uma vez a invisibilidade do trabalho doméstico.

Por causa desta visão, a renda gerada pelas mulheres pelo trabalho doméstico ou por outras tarefas que elas exercem, como plantação, colheita, criação de pequenos animais e preparação de remédios caseiros, não é considerada. Porém, na prática, temos visto que essas tarefas “invisíveis” que as mulheres exercem têm uma interferência direta na economia doméstica e no orçamento familiar. Por exemplo: quando as mulheres aproveitam os alimentos produzidos no espaço privado, melhora a qualidade da alimentação e diminui a ocorrência de doenças na família. Como consequência, há menos gastos com remédios alopáticos e alimentos.

Nosso desafio, então, é construir uma metodologia de monitoramento econômico que possa dar mais visibilidade às contribuições das mulheres no âmbito doméstico e desmistificar esta noção de que a produção de bens e serviços acontece somente no espaço público (GT GÊNERO, 2006).

16.6 Elaboração de políticas públicas com enfoque de gênero

Os movimentos de mulheres compreendem um dos setores mais organizados da sociedade civil. No Brasil, existe hoje vários exemplos: as organizações autônomas de mulheres (como o Movimento de Mulheres Camponesas); as organizações das mulheres por temas de interesse (como o Movimento Interestadual de Mulheres Quebradeiras de Coco); e os setores ou comissões de mulheres no interior de movimentos mistos, tais como a Comissão de Mulheres na Confederação Nacional dos Trabalhadores na Agricultura (CONTAG), a Secretaria Nacional de Mulheres da Central Única dos Trabalhadores (CUT), a Secretaria Nacional de Mulheres do Centro de Movimentos Populares (CMP), o Setor de Gênero do Movimento dos Trabalhadores Rurais Sem-Terra (MST) etc.

A partir de suas lutas, os movimentos de mulheres têm conquistado espaços de negociação com o Estado, contribuindo diretamente na construção de políticas específicas para as mulheres em diversos campos temáticos, como saúde, direitos sexuais e reprodutivos e desenvolvimento urbano e rural. A criação do Programa de Ações Afirmativas, em 2001, dentro do Ministério do Desenvolvimento Agrário (MDA) – que posteriormente se tornou o Programa de Promoção da Igualdade de Gênero, Raça e Etnia (PPIGRE) –, é resultado deste processo de negociação entre os movimentos sociais e as instâncias governamentais. Este processo tem sido fundamental para a construção, em diálogo com organizações sociais e demais órgãos do MDA, de políticas de fortalecimento das mulheres rurais, populações indígenas e quilombolas.

Além de conquistar maior acesso a políticas públicas, os movimentos de mulheres exercem um papel importante no monitoramento das mesmas, cumprindo a função de controle social. Esta função implica em realizar uma análise da natureza das políticas que vêm sendo implementadas nos campos temáticos de segurança alimentar e nutricional e agroecologia, buscando entender até que ponto as mesmas têm conseguido responder às necessidades estratégicas das mulheres, interferindo na estrutura das relações de poder e na divisão sexual de trabalho.

A dificuldade de incorporar a perspectiva de gênero nas políticas públicas

Na construção das políticas públicas, mesmo com as mulheres exercendo funções fundamentais nas práticas agrícolas e alimentares, elas raramente são consideradas como sujeitas (SILIPRANDI, 2003). Por exemplo: em relação ao processo de formulação de políticas sobre a gestão da água, os projetos de abastecimento, quando são elaborados, situam a oferta de água em lugares muito distantes da casa ou em horários inadequados para elas. Por isso é importante que as mulheres rurais e urbanas que lideram ações no âmbito doméstico, como coleta de água e lenha, estejam incluídas na elaboração e implementação destas políticas públicas, conquistando, assim, o direito de participar dos espaços de capacitação sobre questões ambientais e da gestão participativa dos recursos.

Nossa luta não é simplesmente incorporar as mulheres no processo de formulação e implementação de políticas públicas, pois também precisamos ficar bem atentos aos tipos de políticas públicas que estamos construindo nestes espaços. Observa-se que várias políticas no campo da nutrição, saúde, agricultura e assistência social reforçam o papel tradicional da mulher ao atender apenas suas necessidades imediatas e práticas, o que, geralmente, reproduz a divisão de trabalho e a concentração de poder.

Analisaremos a seguir como tem sido a abordagem de gênero no processo de construção de algumas políticas públicas:

a) a política de ATER: a política de Assistência Técnica e Extensão Rural (ATER) passou por algumas alterações nos últimos anos, a partir do questionamento do paradigma tecnológico – herança da Revolução Verde – e da incorporação da agroecologia como uma alternativa viável para o desenvolvimento rural. Mas mesmo com estas mudanças, o foco principal dos serviços de assistência técnica tem sido a difusão das inovações tecnológicas, tendo como consequência o descaso dos temas sociais. As questões socioculturais acabam sendo consideradas a partir de uma abordagem assistencialista, reforçando assim as desigualdades históricas presentes nas relações sociais de gênero. Percebe-se ainda uma dificuldade por parte dos(as) técnicos(as) de órgãos governamentais e organizações não-governamentais de considerar o papel desempenhado pela mulher na produção de alimentos. Por causa disso, é comum ver entidades apoiando apenas as iniciativas de mulheres que reforçam seu papel na unidade doméstica, como projetos de artesanato e manipulação ou beneficiamento de alimentos (doces, compotas, geléias etc.). Raramente se vê nos projetos a preocupação em incentivar a participação das mulheres nos espaços políticos e de cunho técnico;

b) os programas de transferência de renda: o cartão-alimentação do Programa Fome Zero foi implementado pelo Governo Federal no ano de 2003 e, posteriormente, integrado a outros programas de transferência de renda, como o Vale Gás, a Bolsa Alimentação e a Bolsa Escola, resultando na criação do atual Programa Bolsa Família. No caso destes programas, as mulheres foram escolhidas para receber os recursos por causa do papel que elas exercem como cuidadoras das necessidades familiares (educação, saúde etc.), zeladoras da alimentação doméstica e porque elas são consideradas mais “cuidadasas” na hora de gastar. Estes três conceitos, culturalmente construídos, reforçam a naturalização dos papéis sociais de gênero;

c) as políticas de saúde: um exemplo que merece destaque são as políticas de saúde que enfatizam o papel das mulheres no processo de combate às carências alimentares, tanto como gestantes (na prevenção dos problemas pré-parto) quanto por sua condição de “alimentadoras” das crianças e das famílias em geral (SILIPRANDI, 2003). Mais uma vez, a mulher é valorizada pela relação que ela mantém com os outros como mãe ou esposa e, raramente, como indivíduo;

d) as políticas de crédito: os programas do Ministério do Desenvolvimento Agrário (MDA) que visam a um maior acesso ao crédito também servem de subsídio para uma breve análise sobre como que o foco na “família” encobre as necessidades e desejos da mulher no desenho das políticas públicas. No Plano Safra 2003-2004, foi criado o Programa Nacional de Fortalecimento da Agricultura Familiar (PRONAF Mulher), uma linha de investimento disponível para as trabalhadoras rurais. O PRONAF Mulher representa uma conquista significativa para os movimentos de mulheres, que sempre reivindicaram o difícil acesso às linhas de crédito existentes. Porém, ainda assim, a percepção que se tem é que esta linha de crédito tem sido voltada quase exclusivamente para mulheres casadas, sendo que, para acessar o crédito, é necessário apresentar uma declaração de aptidão em nome do casal.

Outra questão que tem aparecido nas avaliações do PRONAF se refere ao endividamento familiar, um fator que dificulta o acesso ao crédito. Apesar de as dívidas serem consideradas “responsabilidade compartilhada” pela legislação brasileira, “muitas trabalhadoras rurais reclamam de desinformação sobre as dívidas contraídas e os impedimentos que passam a enfrentar nesta condição para acessar o Pronaf” (MDA/NEAD, 2005, p. 33). Desta forma, precisamos questionar até que ponto este tipo de política pública tem reforçado a imagem que as mulheres possuem de “boas pagadoras”, e consequentemente responsáveis pelas dívidas contraídas por seus maridos. Podemos perceber, novamente, que a imagem da família – como uma unidade na qual as decisões deverão ser coletivas e democráticas – dificulta a autonomia da mulher em relação aos recursos.

A visão de “família” nas políticas públicas



Uma questão que precisa ser revista é o conceito de família que, historicamente, tem servido como base para elaboração de políticas públicas. A visão tradicional que ainda perdura é de uma família “nuclear” composta de pai, mãe e filhos(as). Entretanto, nos últimos anos, a estrutura das famílias nas comunidades rurais e urbanas passou por várias modificações.

Outro ponto relevante é que muitos projetos e políticas voltados para a agricultura familiar apresentam a família como sujeito, mas, na prática, os interesses do pai e marido se sobrepõem aos interesses dos demais membros. Essa lógica de família representada por apenas uma pessoa traz a justificativa de que, se o homem está participando, a mulher e os(as) filhos(as) também estão sendo contemplados. A exclusão da mulher, neste caso, é encoberta pela unidade familiar.

Esta noção do núcleo familiar enquanto um espaço de harmonia e cooperação se constata na construção de várias teorias das ciências sociais e influencia a intervenção de organizações sociais nas comunidades. Segundo algumas(ns) técnicas(os), não deveríamos intervir no âmbito privado, pois os conflitos naturalmente aumentam à medida que são trazidos à tona. De fato, o que é preciso esclarecer é que esses conflitos certamente já existiam e estavam latentes pela força de opressão e das relações de poder desiguais. O papel das instituições não deve ser esconder ou evitar estes conflitos, mas desenvolver estratégias para apoiar os membros das famílias no tratamento dos mesmos.

Participação feminina nos processos de elaboração e monitoramento de políticas públicas

Para que as políticas públicas considerem os vários olhares feminino e masculino, as lideranças comunitárias que vivenciam na pele esta realidade precisam vencer o medo de expressarem suas opiniões e participarem plenamente dos espaços políticos, intervindo diretamente nos momentos de elaboração de políticas públicas.

Segundo uma liderança da Zona da Mata de Minas Gerais, é necessário promover a participação das mulheres nos espaços de decisão. Porém esta participação envolve sacrifício, pois, conforme ela mesma diz, “as mulheres têm que trabalhar desde a madrugada até tarde da noite se quiserem participar dos movimentos sociais”. A sobrecarga de trabalho para as mulheres, que assumem tarefas domésticas e trabalham na roça, dificulta a sua participação nas esferas da vida pública, espaços privilegiados de socialização e negociação de poder.

Protagonismo das mulheres nas políticas públicas

Para construir políticas públicas que promovam a igualdade de gênero, nosso ponto de partida deve ser a realização de uma análise diferenciada dos interesses das mulheres e dos homens sobre o uso da terra e sobre a alocação de recursos domésticos, além de um olhar aguçado sobre as várias funções exercidas por ambos os sexos para a promoção da segurança alimentar e nutricional e agricultura sustentável.

As políticas de reforma agrária, por exemplo, devem considerar o papel da mulher na agricultura de pequena escala, buscando medidas efetivas para garantir a titulação conjunta e obrigatória da terra, o direito à herança, à capacitação técnica, à documentação civil, à preservação dos direitos trabalhistas e previdenciários e ao acesso ao crédito por meio de subsídios de apoio. Nos programas de desenvolvimento rural e assistência técnica, as mulheres devem ser consideradas protagonistas, o que significa garantir sua participação nos organismos locais que lidam com questões agrárias (conselhos municipais, comitês etc.) e dar condições para que elas possam exercer o poder de decisão. É importante reconhecer as funções que as agricultoras rurais e urbanas vêm desempenhando como monitoras, experimentadoras e multiplicadoras de práticas e conhecimentos, além da sua participação em modelos inovadores de ATER, construídos nas comunidades urbanas e rurais por associações, sindicatos e ONGs.

Para que uma política pública possa atingir as causas estruturais das desigualdades sociais é importante que os espaços para sua construção possibilitem, de fato, o debate e a elaboração participativa de propostas partindo da realidade de cada ator social. Também é importante garantir mecanismos de monitoramento das políticas implementadas, reforçando a participação ativa dos atores sociais no controle social.

Referências Bibliográficas

- ALTIERI, Miguel. *Agroecologia: a dinâmica produtiva da agricultura sustentável*. Porto Alegre: Ed. Universidade/UFRGS, 1998. 110p.
- BRASIL. Ministério de Desenvolvimento Agrário. *Cirandas do Pronaf para mulheres*. Brasília: Núcleo de Estudos Agrários e Desenvolvimento Rural, 2005.
- CARDOSO, Elisabeth Maria et al. *Um olhar de gênero sobre as relações sociais no campo*. Informe Agropecuário, Belo Horizonte, v. 24, n. 220, 2003.
- DEERE, Carmen Diana. *Os direitos da mulher à terra e os movimentos sociais rurais na reforma agrária brasileira*. Revista Estudos Feministas, Florianópolis, 12(1): 360, jan./abr. 2004.
- GT GÊNERO. *Contribuições do GT Gênero da Articulação Nacional de Agroecologia às reflexões produzidas pelo GT Construção do Conhecimento Agroecológico*. Grupo de Trabalho em Gênero, 2004.
- GT GÊNERO. *Gênero em Rede*. Grupo de Trabalho sobre Gênero do Fórum Sudeste da Rede PTA – Programas em Tecnologias Alternativas, 2002. 4p.
- GT GÊNERO. *O enfoque de gênero nos processos de monitoramento dos projetos sociais*. Publicação do Grupo de Trabalho em Gênero e Agroecologia. Belo Horizonte: Rede de Intercâmbio de Tecnologias Alternativas, 2006. 48p.
- INSTRAW. *Entendendo o gênero: as palavras e seus significados*. In: Conceitos de gênero no planejamento do desenvolvimento: uma abordagem básica. Distrito Federal, Brasília: Conselho dos Direitos da Mulher, 1996. cap. 2, p. 15-20.
- KARL, Marille. *Inseparáveis. O papel crucial das mulheres na segurança alimentar*. São Paulo: Denise Arcoverde, 1996.
- LAMAS, Marta. *Gênero: Os conflitos e desafios do novo paradigma*. Revista Proposta, Rio de Janeiro, n. 84-85, ano 29, p. 12-25, mar./ago. 2000.
- LUZ, Claudia. *Cultura e Gênero na Segurança Alimentar*. In: Conferência Estadual de Segurança Alimentar Nutricional Sustentável de Minas Gerais, 1., 2002, Belo Horizonte. Caderno de Textos, Belo Horizonte, 2002. p. 1-3.
- MUSSUOI, Eros Marion; PINHEIRO, Sérgio Leite Guimarães. *Desafios para a pesquisa e socialização do conhecimento em agroecologia: uma reflexão a partir das experiências das instituições públicas de pesquisa e extensão rural em Santa Catarina*. In: ENCONTRO NACIONAL DE AGROECOLOGIA, 2002, Rio de Janeiro. Caderno de Textos, Rio de Janeiro, 2002. p. 42-47.
- NOBRE, Miriam. *Agroecologia, crédito e economia solidária desde a perspectiva feminista no Brasil*. In: JORNADAS ESTRATEGIAS POSITIVAS DE DESARROLLO. La visión SUR en el empoderamiento de las mujeres para la equidad de género, Bilbao, 2005.

NOBRE, Miriam. *Razões das mulheres para dizer não aos transgênicos*. In: ROTANIA, Alejandra Ana; WERNECK, Jureme (Org.). *Sob o Signo das Bios: vozes críticas da sociedade civil*. Rio de Janeiro: E-papers Serviços Editoriais, 2004. *Reflexões no Brasil*. v. 1, p. 77-87.

SILIPRANDI, Emma. *Políticas de Alimentação e Papéis de Gênero – Desafios para uma maior equidade*. In: FARIA, Nalu (Org.); NOBRE, Miriam (Org.). *A produção do Viver: ensaios de economia feminista*. São Paulo: SOF, 2003. p. 56-90.

SILIPRANDI, Emma. *Políticas de Segurança Alimentar e Papéis de Gênero: desafios para a mudança de modelos de produção e consumo*. In: CONFERÊNCIA ESTADUAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR NUTRICIONAL SUSTENTÁVEL DE MINAS GERAIS, 2., 2003, Belo Horizonte. *Caderno de Textos*, Belo Horizonte, 2003. p. 28-32.

17. *A abordagem de saúde e doença nos processos de formação*

Um dos pontos de partida dos processos de formação em segurança alimentar e nutricional é a relação da saúde e da alimentação com o bem-estar pessoal. Por estar muito próximo da realidade das pessoas, o tema “Saúde e Doença” desperta preocupações e inquietações e abre janelas para outros assuntos fundamentais para o desenvolvimento humano.

Neste texto, descrevemos algumas questões que orientam a nossa abordagem de saúde e doença nos trabalhos comunitários, como:

- a) a trajetória da sociedade civil na construção de um novo paradigma de saúde, baseado na promoção de práticas populares, recuperação de recursos naturais e desenvolvimento de ações preventivas; e
- b) as várias causas das doenças e os diversos métodos de cura utilizados pela população brasileira.

17.1 Construção de uma nova visão de saúde

A atual definição usada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) diz que “saúde é um estado de bem-estar biopsicossocial”. No entanto, para chegar a este conceito de saúde, muitas discussões aconteceram e muitas barreiras foram quebradas. Aqui estão alguns exemplos:

a) **Movimento Sanitário:** aconteceu no Brasil, na década de 1970, e defendia a universalização da saúde, dizendo que todo mundo deve ter acesso aos serviços de boa qualidade. Os princípios do Movimento Sanitário tiveram grande influência na construção do Sistema Único de Saúde (SUS), em 1988;

b) **I Conferência Internacional de Promoção da Saúde:** realizada em Ottawa, no Canadá, em 1986. Após muita discussão, profissionais da saúde e representantes dos governos e dos movimentos sociais do mundo inteiro chegaram a um consenso sobre a nova concepção de Saúde Pública no mundo. Nessa conferência, a promoção da saúde foi definida como “um processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria da qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle desse processo”. Depois da I Conferência, vários encontros internacionais foram realizados, constituindo o Movimento Internacional de Promoção da Saúde.

O conceito de “promoção da saúde”, que vem sendo construído desde o Movimento Sanitário na década de 1970, apresenta mudanças importantes que influenciam as ações de entidades interessadas em reverter a lógica dominante de saúde-doença. A nova proposta desloca o foco de ação do indivíduo para a sociedade; do tratamento para a prevenção; da história natural das doenças para as condições socioeconômicas, políticas, ambientais e culturais. Enfatiza também a necessidade de manter e promover um estado pleno de saúde no dia-a-dia, em vez de gastar energias correndo atrás do tratamento da doença.



Este conceito de saúde abrange fatores como a qualidade do ar e da água, a saúde ambiental, as condições espirituais e o respeito à cultura, demonstrando, assim, que saúde não se restringe à ausência de doenças.

No entanto, um processo de formação que pretende construir coletivamente um novo paradigma de desenvolvimento deve questionar como um conceito de “promoção da saúde” pode enraizar-se se o sistema público de saúde ainda está tão voltado para a doença. Também deve discutir a postura de grande parte da sociedade que reconhece e valoriza o conhecimento médico e científico em detrimento do conhecimento popular e tradicional.

Outro desafio de um processo de formação é analisar o poder das multinacionais e sua influência na consolidação de uma cultura que pensa, respira e vive a doença.

Hoje, a produção e a venda de medicamentos são um dos negócios mais lucrativos no mundo. Acredita-se que a indústria farmacêutica faturou, em 2002, 406 bilhões de dólares, ficando atrás apenas das companhias de petróleo (MORAIS, 2003).

No entanto, pode-se dizer que pelo menos 90% dos remédios que estão no mercado são desnecessários. De acordo com a OMS, a lista de medicamentos essenciais para o bem-estar é de 300 itens. Só no Brasil, existem mais de 32 mil rótulos, com variações de 12 mil substâncias (MORAIS, 2003).



Outro exagero no Brasil é o número de farmácias. O país possui 54 mil drogarias, ou seja, uma drogaria para cada 3 mil habitantes. Esse número é mais do que o dobro do recomendado pela Organização Mundial de Saúde. Para se ter uma idéia, existem no Brasil mais farmácias do que padarias, que chegam a 50 mil (MORAIS, 2003).

Na maioria das vezes, os médicos receitam e as pessoas compram porque a indústria farmacêutica (ou laboratórios) gasta milhões em propaganda. Exemplificando: no início desta década, os gastos com propagandas do antialérgico Claritin foram maiores do que os da Coca-Cola (MORAIS, 2003).

Principalmente nos países em desenvolvimento, a indústria farmacêutica exagera os benefícios dos remédios e reduz os seus riscos. Algumas vezes, os fabricantes escondem os efeitos colaterais perigosos e recomendam medicamentos que são mais prejudiciais à saúde do que a própria doença (WERNER, 1989).

Quando um remédio não vende bem ou sua comercialização é proibida nos países considerados “desenvolvidos”, é comum este remédio ser “empurrado” para os países em desenvolvimento. Há alguns anos, o governo norte-americano proibiu o uso do antibiótico *Lincocina* (lincomicina), porque provou ser mais perigoso, mais caro e menos eficaz que a penicilina. No ano seguinte, após propaganda maciça, o *Lincocina* tornou-se o remédio mais vendido no México (WERNER, 1989).

Como se não bastasse, muitos remédios alopáticos, desde analgésicos até colírios, são desenvolvidos por indústrias farmacêuticas a partir de princípios ativos (de cura) extraídos de espécies nativas vegetais e animais de países que possuem uma rica biodiversidade, como o Brasil. Muitas vezes, os grandes laboratórios se apropriam de recursos e conhecimentos tradicionais de comunidades que não têm qualquer retorno financeiro da produção desses remédios em grande escala.

No que se refere aos nossos hábitos alimentares, ao longo dos anos, os alimentos industrializados (enlatados, refrigerantes etc.) foram incorporados à cultura brasileira, substituindo alimentos nativos e frescos. Mas, se de um lado, existe a indústria alimentar induzindo à má alimentação; do outro lado está a indústria química e farmacêutica, que procura aproveitar-se das carências nutricionais das pessoas para vender seus produtos, como vitaminas.

Diante deste cenário, os trabalhos de saúde comunitária possuem o desafio de construir um novo conceito de cura. Para curar uma árvore doente, por exemplo, devemos tratar, primeiro, as suas raízes e o solo. Depois, pouco a pouco, as folhas ficarão mais verdes, os galhos mais fortes, e a árvore irá desenvolver uma resistência interna. Podemos aproveitar esta mesma idéia quando tentamos entender as iniciativas de saúde comunitária. Em um trabalho educativo, a organização para uma mudança tem que começar na raiz, ou seja, a “cura verdadeira” deve acontecer a partir de um processo de questionamento em que todo mundo participa, incentivando, assim, uma maior compreensão das causas dos problemas e uma busca por ações efetivas e qualificadas.



17.2 Processo de doença e cura

Consideramos neste caderno que o processo de instalação de uma doença no nosso organismo é muito amplo e pode atingir vários níveis, como o emocional e o físico.

Geralmente, quando estamos fracos, o organismo tem mais dificuldade em reagir à invasão de toxinas, vírus ou bactérias. Se não conseguimos eliminar essas toxinas com eficiência, elas “sobrecarregam” o nosso corpo e ficamos doentes.

Devemos lembrar que, em qualquer doença, existem vários tipos de causas: biológicas, físicas, sociais e emocionais. Todas essas causas podem estar relacionadas, interagindo e acontecendo ao mesmo tempo.

Causas das doenças

Para facilitar o entendimento sobre os diversos fatores que nos podem deixar doentes, descrevemos a seguir algumas causas das doenças:

a) **Biológicas e físicas:** as causas biológicas são aquelas provocadas por organismos como vírus, bactérias, parasitas ou fungos. Já as causas físicas estão relacionadas com as condições do ambiente em que vivemos, como a falta de água limpa e lugares com muita gente.

b) **Sociais:** as causas sociais correspondem aos fatores humanos, ou seja, o modo como as pessoas se relacionam e se tratam. Dentre as causas sociais, destacamos três fatores: **fator cultural**, que diz respeito às atitudes, costumes e crenças das pessoas; **fator econômico**, que se refere ao dinheiro e aos recursos que algumas pessoas possuem e outras não; e **fator político**, relacionado ao poder, a forma de controle e as atitudes dos governantes. De um modo geral, os governos investem muito pouco no setor de saúde. Como se não bastasse, muitas vezes, os programas governamentais não levam em consideração os valores sociais e os hábitos das pessoas, que podem ser importantes causadores de doenças em alguns momentos e, em outros, podem ser valiosos para a cura.

c) **Emocionais, energéticas e mentais:** os sentimentos, os pensamentos positivos e negativos e o modo como reagimos diante das diversas situações que vivenciamos no nosso dia-a-dia são fatores que podem interferir no funcionamento do nosso organismo.

Da mesma forma que o lixo acumulado em um córrego dificulta a passagem da água e polui o meio ambiente, quando os sentimentos ficam acumulados, eles podem provocar dor em várias partes do nosso corpo e favorecer o desenvolvimento de uma doença. Os sentimentos precisam fluir, ser expressos e, por isso, não devemos impedir esse fluxo. Sentimento é sentimento – não é bom, nem ruim. Por isso, temos que deixar os sentimentos serem o que eles são.



Sintomas das doenças

O sintoma é um sinal de alarme da natureza, de que nosso corpo está reagindo à doença. Quando ele aparece, é o momento de se perguntar: “Por que estou assim? Qual será a origem desta doença?”

No caso de uma tosse, por exemplo, estamos colocando para fora as toxinas e impurezas que estão em nosso organismo, por isso a tosse é um sinal de cura. A febre também é um sintoma de que o nosso corpo está reagindo a alguma doença, já que a elevação da temperatura estimula os mecanismos de defesa do organismo.

Não podemos esquecer que o sintoma é um aviso do corpo e, por isso, devemos prestar bastante atenção ao tempo de duração e às características deste sinal. Febres que duram mais de três dias ou aquelas que passam de 38,5°C são exemplos de sintomas que indicam a necessidade de procurarmos um(a) médico(a) ou uma pessoa de nossa confiança.

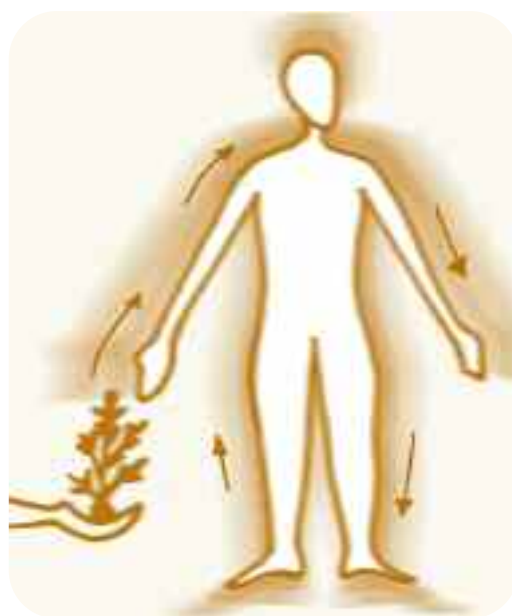


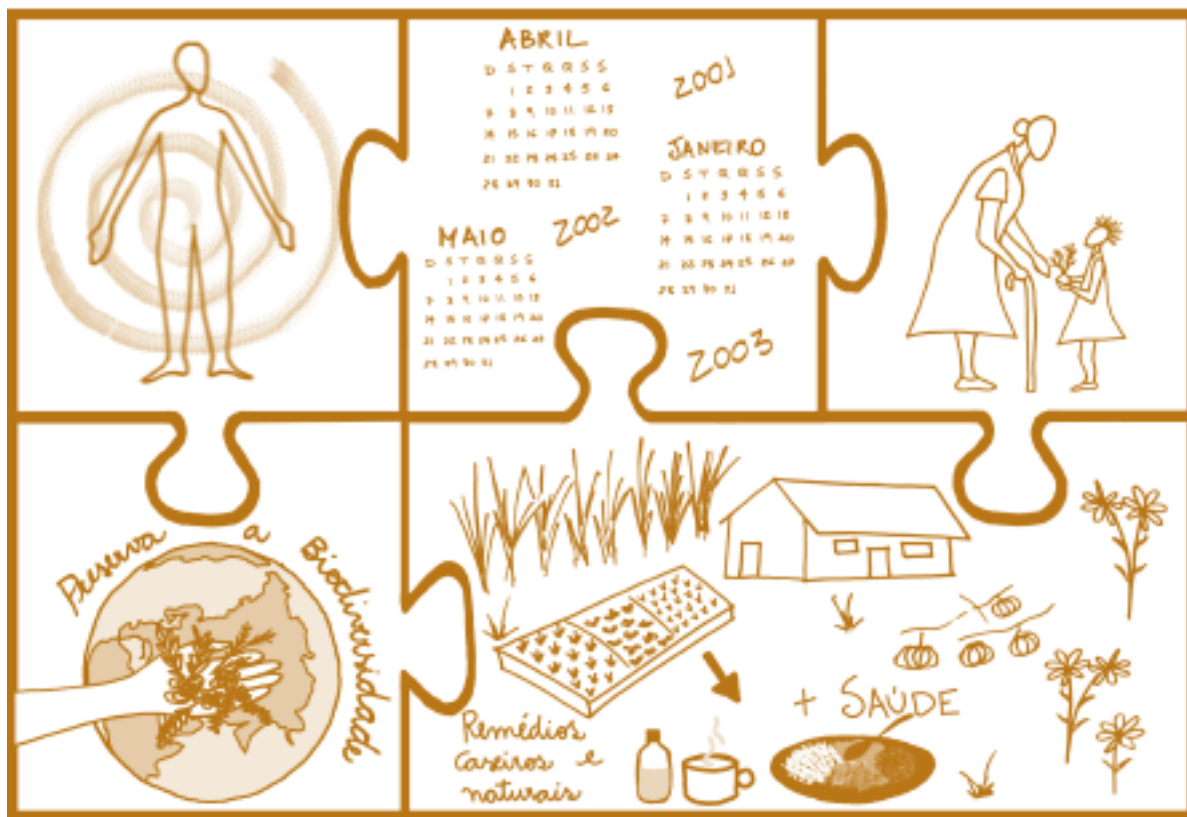
Métodos de cura

Quando uma pessoa está doente, ela tem à sua disposição diversos meios para tentar se curar, mas nem todas as terapias buscam a saúde do doente da mesma maneira.

Várias terapias procuram agir diretamente no nível energético, estimulando o organismo doente a reagir diante da doença, como:

- massagem,
- fitoterapia,
- geoterapia.





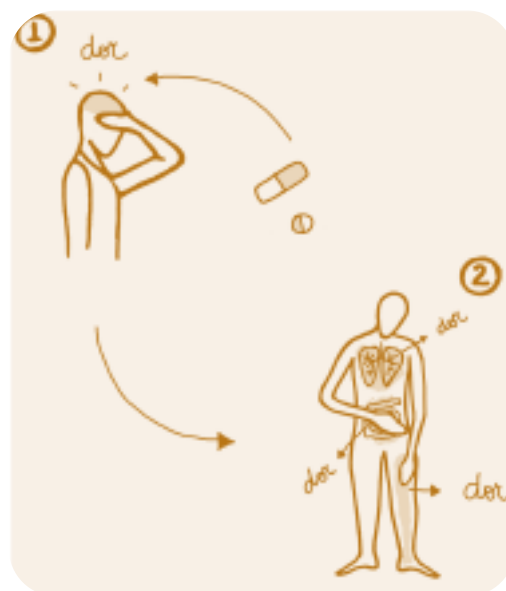
Como mostra o desenho acima, estes métodos de cura apresentam algumas características, como:

- são de baixo custo,
- passam de geração para geração, valorizando o saber popular,
- trabalham o ser como um todo (físico, emocional e espiritual),
- a própria pessoa doente é incentivada a exercer seu poder de cura,
- a cura acontece, na maioria das vezes, a longo prazo (é um processo demorado).

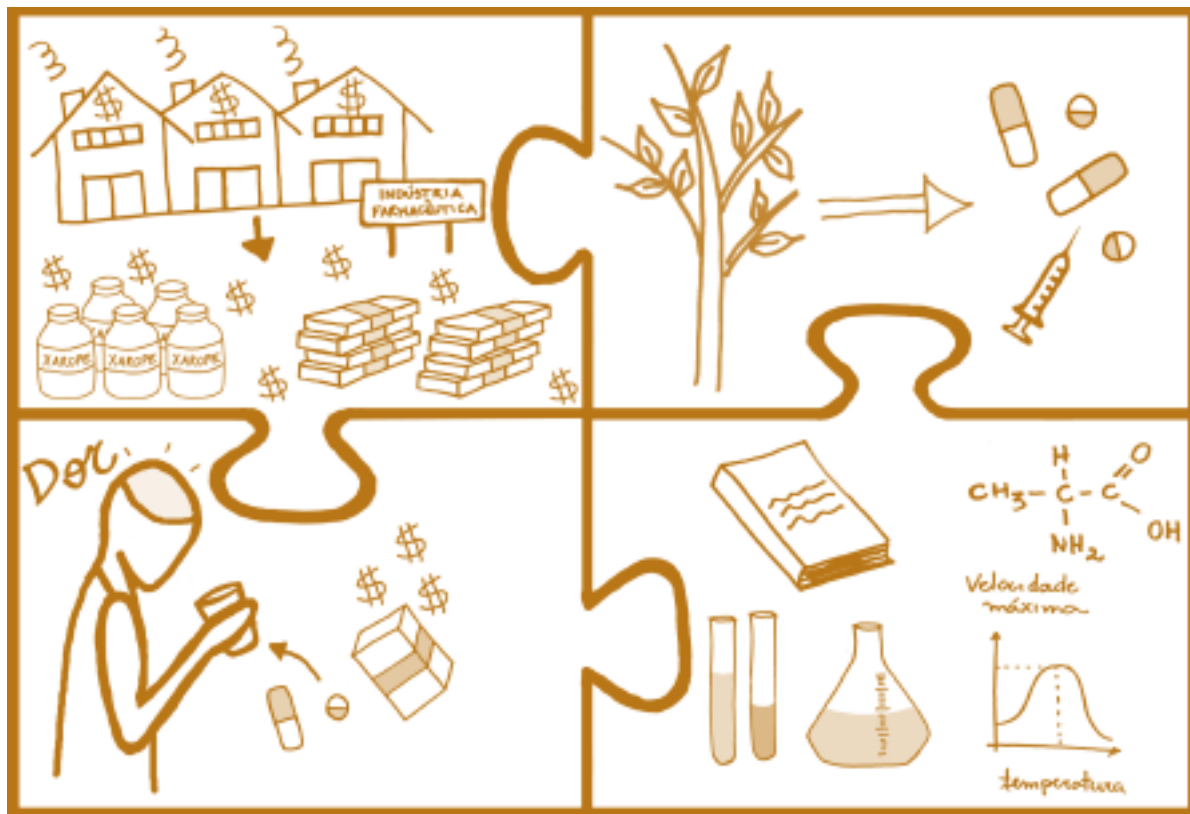
Outros processos de cura, como os tratamentos utilizados na medicina alopática, têm uma preocupação maior com o nível físico da doença, pois o enfoque principal é o órgão afetado. Na medicina alopática, o processo de cura por meio de medicamentos pode ter grande sucesso na eliminação do sintoma, mas isso não significa que a origem da doença será realmente afetada.

Apresentamos abaixo algumas características dos tratamentos da medicina alopática:

- são de alto custo,
- valorizam a comprovação científica,
- a doença é vista somente como um estado físico,
- muitas vezes, só satisfazem a necessidade imediata, aliviando apenas os sintomas,
- o(a) médico(a) é visto(a) como o(a) único(a) com poder de curar,
- o alívio da dor é, geralmente, imediato.



Características da Medicina Alopática



Qualquer processo de cura exige um grande envolvimento da pessoa doente, pois um fator determinante para a melhora do paciente é a sua capacidade de se conhecer melhor, trabalhar suas questões internas e assumir o poder que possui sobre si mesmo.

Esse pode ser um processo demorado e envolve mudanças importantes nos nossos hábitos de vida. Quando ficamos doentes, estamos acostumados a depender exclusivamente da(o) médica(o) para tratar os nossos problemas, já que os remédios alopáticos devem sempre ser utilizados sob a orientação de um(a) profissional de saúde. Mas o grande poder de cura deve vir do nosso interior.

Também é importante ressaltar que as diferentes terapias podem ser complementares na busca da saúde e do bem-estar de uma pessoa.

17.3 Recursos locais para a saúde

A natureza é uma fonte riquíssima de recursos naturais que servem para a cura de doenças e a promoção da saúde. Como é citado na Bíblia: "O Senhor fez a Terra produzir os medicamentos, o homem sensato não os despreza" (Eclo. 38,4).

Entretanto, assistimos diariamente a notícias que relatam a gradual destruição de vários ecossistemas brasileiros. Um exemplo é o Cerrado, bioma (conjunto de seres vivos de uma determinada área) predominante da região urbana onde a Rede de Intercâmbio de Tecnologias Alternativas desenvolve seus trabalhos.

O Cerrado ocupa cerca de 2 milhões de km², o que equivale a 22% do território brasileiro. Está localizado, principalmente, no Planalto Central do Brasil, abrangendo 10 estados e o Distrito Federal. Apresenta uma alta biodiversidade e uma flora muito rica. Sobre a sua vegetação lenhosa, por exemplo, das 774 espécies de árvores e arbustos que ocorrem na região, 429 são endêmicas, ou seja, só existem no Cerrado (ALHO e MARTINS, 1995 apud REDE, 2004).

Apesar da maior parte do Cerrado já se encontrar com terras abertas e degradadas, especialmente devido às atividades agropecuárias, este bioma ainda não recebeu na Constituição Federal o título de “Patrimônio Nacional”, tornando a conservação de sua biodiversidade um desafio para todos nós.

O uso de plantas medicinais nos trabalhos comunitários

O uso das plantas medicinais para a promoção da saúde é tão antigo quanto as primeiras civilizações que habitaram os ecossistemas. Com o passar do tempo, as culturas antigas aprenderam com a natureza o caminho para a cura de várias doenças e construíram um conhecimento que foi repassado de geração para geração até os dias de hoje (ARRUDA e VIEIRA, 2003).

Numa pesquisa popular realizada na periferia de Belo Horizonte pela Rede de Intercâmbio em parceria com organizações locais, durante os anos de 1999 e 2000, foram levantadas algumas informações que constataam como as plantas medicinais ainda são muito utilizadas para o alívio de doenças ou aflições. Das 122 famílias entrevistadas, 96 confirmaram utilizar plantas medicinais para o tratamento de doenças (REDE, 2004).

Hoje, o uso sustentável de plantas medicinais do Cerrado faz parte do trabalho de diversos grupos comunitários que, organizados em “farmácias populares”, atendem a população de comunidades rurais e urbanas e formam uma verdadeira rede de atenção primária à saúde.



Entretanto, o sistema oficial de saúde não reconhece a importância destas iniciativas para a saúde pública, considerando-as práticas irregulares que não cumprem a legislação da vigilância sanitária. Como as normas técnicas da vigilância sanitária foram elaboradas para orientar a produção de medicamentos em escalas comercial ou industrial, torna-se premente a criação de procedimentos de auto-regulação das farmácias populares, na perspectiva de qualificar este serviço e conquistar a sua regulamentação como política pública.

Expressões culturais nas práticas de cura

Tanto nas práticas de “curar o outro” como de “preparar os alimentos”, as expressões culturais sempre estiveram presentes de maneira orgânica.

Nas comunidades rurais ou urbanas, os conhecimentos das pessoas estão dentro de um universo geográfico e cultural onde as práticas de uso e manejo da biodiversidade se interagem com as expressões artísticas, as festas, a culinária e a religiosidade.

As pessoas que são referências por seus conhecimentos de cura, como parteiras(os), benzedeiras(os) e raizeiras(os), também fazem parte de grupos que cantam, dançam, cozinham, tecem, brincam e plantam em integração com a natureza de sua localidade.

A música, a dança e o relato de histórias aparecem também como práticas seculares de manutenção da cultura que, por sua vez, guardam normas e regras de convivência com o ambiente.

Nos trabalhos de educação popular, as pessoas devem ter a consciência da importância destes conhecimentos das populações tradicionais e buscar a criação coletiva de medidas que possam protegê-los, evitando que as grandes empresas se apropriem dos seus “saberes” em relação ao uso dos recursos naturais.

Por estes motivos, os trabalhos comunitários baseados nos princípios da educação popular devem incentivar as expressões culturais das populações tradicionais, o “diálogo de saberes” e a proteção dos conhecimentos sobre o manejo sustentável de recursos naturais. Desta forma, ao promover a troca de informações, práticas e conhecimentos, as comunidades podem se fortalecer e construir novas formas de cuidar da saúde nos tempos de hoje.



Referências Bibliográficas

ALHO, Cléber; MARTINS, Eduardo. *De grão em grão o Cerrado perde espaço*. Brasília: WWF, 1995.

ARRUDA, Aparecida de; VIEIRA, Fernando. *Ervanário São Francisco de Assis: Preparações Caseiras de Remédios de Plantas Medicinais*. Belo Horizonte: Rede de Intercâmbio de Tecnologias Alternativas, 2003.

BURKHARD, Gudrun Krokell. *Novos caminhos de alimentação*. São Paulo: CLR Balieiro, 1991.

DETHEFSEN, Thorwald; RUDIGER, Dahlke. *A Doença como Caminho*. São Paulo: Cultrix, Ltda., 1983.

FERNANDES, Antonieta H. *Alimente-se integralmente e viva melhor*. Belo Horizonte: Imprensa Oficial, 1998.

FINKAM, Klaus Th. *Falando de medicamentos*. São Paulo: Paulinas, 1987.

MORAIS, J. *Viciados em remédios*. Revista Superinteressante, São Paulo, ed. 185, p. 42-49, fev. 2003.

MORENO, José Alberto. *Medicina Energética: o confronto com a Medicina Oficial*. Belo Horizonte: Luzazul Cultural, 1995.

REDE DE INTERCÂMBIO DE TECNOLOGIAS ALTERNATIVAS; ARTICULAÇÃO PACARI – Plantas Medicinais do Cerrado. *Pesquisa Popular de Plantas Medicinais*. Belo Horizonte: Rede de Intercâmbio de Tecnologias Alternativas, 2004.

WERNER, David. *Onde não há médico*. São Paulo: Edições Paulinas, 1989.

WERNER, David; BOWER, Bill. *Aprendendo e ensinando a cuidar da saúde*. São Paulo: Edições Paulinas, 1987.

18. Informações básicas sobre nutrição e alimentação

Descrevemos em seguida algumas informações que fundamentam a nossa abordagem sobre segurança alimentar e nutricional e as técnicas utilizadas nos trabalhos educativos. São informações sobre o processo de industrialização dos alimentos, os tipos de doenças decorrentes dos hábitos alimentares da população e as alternativas alimentares criadas e recriadas pelas comunidades na busca por uma vida saudável.

18.1 Processo de industrialização dos alimentos

Na maioria das vezes, durante o processo de industrialização, algumas partes nutritivas dos alimentos são retiradas, o que diminui o seu valor nutricional. Além disso, para dar sabor e consistência, muitos alimentos recebem a adição de substâncias químicas, como corantes, conservantes, antioxidantes e emulsificantes. No entanto, há indícios de que algumas substâncias podem ser cancerígenas e provocar alergias e problemas intestinais.

Para se ter uma idéia, num único saco de balas há, pelo menos dez corantes que podem ser tóxicos. E quando compramos um pacote de biscoitos, encontramos pelo menos quinze substâncias químicas (HIRSCH, 1993).

Colocamos a seguir alguns exemplos do processo de “industrialização” dos alimentos:

Açúcar Branco x Açúcar Mascavo

O açúcar mascavo é o ponto entre o melado e a rapadura. Para ficar mais branco, “solto” e poder ser conservado por mais tempo, o açúcar mascavo é “refinado” por meio da adição de produtos químicos. No entanto, o processo de refinamento torna o açúcar mais pobre nutricionalmente. Enquanto o açúcar mascavo tem calorias (carboidratos) e nutrientes (algumas vitaminas, ferro e outros sais minerais), o açúcar branco só tem calorias, pois perde os demais nutrientes durante o refinamento.

O açúcar aparece nos produtos industrializados com vários nomes. Como a ordem de entrada no rótulo é por quantidade do ingrediente no produto, sempre que o açúcar aparecer logo no começo da lista pode saber que ele é um dos ingredientes principais. Podemos encontrá-lo em vários produtos, como: pão francês, biscoitos, refrigerantes, cerveja, chocolate, catchup, carnes defumadas e até na pasta de dente (HIRSCH, 1984).

É verdade que não podemos viver sem açúcar. “Mas não se trata do açúcar refinado, um cristal de sacarose 99% pura. Não se pode viver é sem glicose, um tipo de açúcar

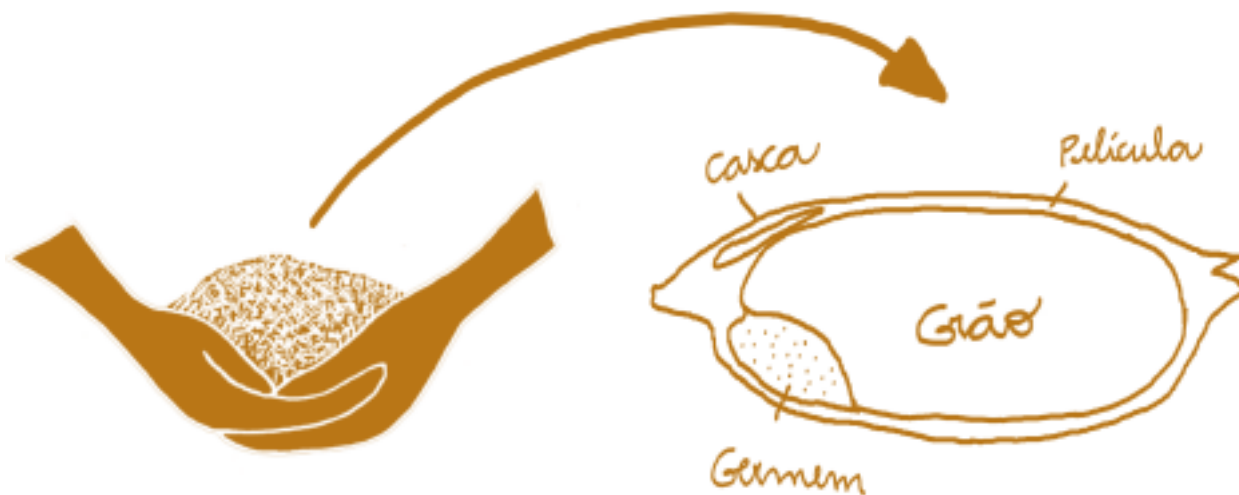
produzido pelo organismo a partir de quase tudo o que a gente come – cereais, legumes, verduras. Esse é o que dá energia. É processado pelo aparelho digestivo para esse fim” (HIRSCH, 1984, p. 16).

Uma boa opção para quem não consegue ficar sem açúcar refinado é tentar substituí-lo pelo melado de cana, rico em cálcio, magnésio, ferro, potássio, selênio e, ainda por cima, tem menos calorias. O açúcar mascavo, apesar de possuir mais nutrientes (como o ferro), também possui um índice de sacarose muito alto (60-70%).

Muitas pessoas têm consciência sobre os danos que o açúcar pode trazer para a saúde e, por isso, procuram substituí-lo por outras substâncias, como adoçantes, e produtos *diet* ou *light*. Porém, ainda não existem pesquisas que comprovem que estes produtos, por terem substâncias químicas, não apresentem nenhum risco à saúde humana. Quando fazemos substituições alimentares, às vezes, podemos evitar o mal por um lado mas, em compensação, criar outros problemas para a nossa saúde.

Arroz Integral X Arroz Branco

O arroz é um alimento muito consumido pela população brasileira. Ele é um cereal rico em carboidrato, que nos dá energia, e outros nutrientes, como proteínas e minerais. Para facilitar a nossa avaliação sobre o processo de polimento do arroz, dividimos o grão em quatro partes: casca, película, germe e grão.



As fibras, as vitaminas e os minerais estão concentrados na película e no germe. O grão do arroz, ou miolo, contém, principalmente, amido (carboidratos). Durante a preparação do arroz integral, apenas as camadas mais externas do grão são retiradas, ficando preservadas a película, o germe e o grão. Já no processo de produção do arroz branco, apenas o grão não é retirado. Por isso, o arroz integral tem um valor nutricional maior do que o arroz branco, com mais proteínas, vitaminas, fibras e minerais.

Além de ficar mais pobre nutricionalmente, o arroz branco recebe o “beneficiamento” com conservantes químicos, para durar mais tempo. Depois de polido, o arroz também recebe parafina para ficar brilhante e talco neutro para ficar soltinho.

Infelizmente, o arroz integral é mais caro que o arroz branco. Uma das maneiras de enriquecer a alimentação e substituir os nutrientes que foram retirados é acrescentar ao arroz branco talos de verduras, farinha enriquecida, farelo de arroz etc. Além de colorido, o arroz fica muito mais saudável!

18.2 A produção de alimentos

Muitas pessoas e organizações produzem alimentos por meio de tecnologias que não dependem de insumos químicos e não passam por um processo de industrialização. Estes alimentos são chamados de agroecológicos, integrais, naturais etc., apesar de cada termo refletir uma concepção diferente no que se refere ao processo de produção e à relação estabelecida entre os seres humanos, o meio ambiente, o sistema político e econômico e as práticas agrícolas.

Geralmente, estes alimentos costumam ser mais caros do que os produtos industrializados em função da quantidade comercializada. A grande produção dos alimentos industrializados possibilita que o preço da unidade do produto seja mais baixo.

Já os alimentos agroecológicos⁴³ precisam de mais cuidado e são produzidos em uma quantidade bem menor. Além disso, é comum as(os) agricultoras(es) ficarem nas mãos de atravessadores, que são empresas ou pessoas que se colocam entre o produtor e o comerciante varejista. Na maioria das vezes, os atravessadores compram o produto do(a) agricultor(a) a um preço baixo e revendem ao comerciante varejista a um valor bem mais alto.

Em alguns países, como o Brasil, as empresas que produzem grandes quantidades, muitas vezes para exportação, recebem incentivos e apoio do governo. Medidas como estas favorecem poucas empresas, que acabam controlando a produção de alimentos. A Monsanto, por exemplo, atingiu em poucos anos 70% do mercado de sementes de milho no Brasil (*Campanha Por um Brasil Livre de Transgênicos*, 1999).

A consequência de tudo isso é uma grande dificuldade da população brasileira em ter acesso aos produtos de qualidade e uma falta de incentivo às(aos) pequenas(os) produtoras(es) que praticam agricultura familiar com bases agroecológicas.

18.3 Doenças relacionadas aos hábitos alimentares

Atualmente, a maior parte da população urbana consome alimentos “empobrecidos” (dos quais foram retirados muitas vitaminas e sais minerais) ou alimentos que contêm produtos químicos. Em seguida, vamos discutir dois tipos de doenças que estão diretamente relacionadas aos hábitos alimentares:

a) Doenças de falta: causadas pela deficiência de nutrientes necessários à saúde, geralmente devido à quantidade insuficiente e/ou má qualidade da comida; e

b) Doenças de excesso: decorrentes das mudanças no estilo de vida da população e da ingestão excessiva de alguns alimentos.

A convivência desses dois tipos de doenças reflete uma situação de insegurança alimentar e nutricional na população. A cada dia que passa, aumenta o número de casos de pessoas que são ao mesmo tempo obesas e desnutridas. Esta situação complexa é chamada de “fome oculta”, pois, apesar de não sentirem fome, as pessoas apresentam inúmeros problemas de saúde por causa da má qualidade da alimentação.

⁴³ A agricultura familiar, pautada nos princípios da agroecologia, tem-se apresentado como uma das estratégias para garantir a construção de uma relação mais saudável entre os seres humanos e entre estes e os demais elementos da natureza. Entende-se a agroecologia pela seguinte definição: “A agroecologia integra os princípios agronômicos, ecológicos, socio-econômicos à compreensão e avaliação do efeito das tecnologias sobre os sistemas agrícolas e a sociedade como um todo” (ALTIERI, 1998).

Doenças de falta

Assim como as plantas podem ficar fracas por causa do empobrecimento do solo ou pela falta de água e sol, nós também podemos ficar doentes por causa da ausência de alguns nutrientes, como vitaminas, sais minerais, proteínas e carboidratos.

Esta deficiência de nutrientes pode provocar várias doenças nutricionais chamadas de “doenças de falta” que, normalmente, acontecem junto com pneumonia, bronquite, verminose, diarreia e agravam ainda mais o estado de saúde das pessoas afetadas (PASTORAL DA CRIANÇA, 2000).

Alguns exemplos de doenças de falta:

a) Falta de Ferro: pode causar anemia, uma doença provocada pela deficiência de hemoglobinas no sangue. Uma das funções da hemoglobina é transportar o oxigênio do ar para as células e retirar o gás carbônico. O ferro é importante porque ele é um dos elementos que forma a hemoglobina. A anemia não é, portanto, a falta de sangue, mas a má composição dele. Além da anemia, a falta de ferro pode provocar fadiga, palidez, tontura, falta de atenção e palpitação. Os alimentos ricos em ferro são: melado de cana, folhas verde-escuras, brócolis, flocos de cereais, gema de ovo, feijão (BRÜNING, 1989).

Segundo informações da Organização Mundial de Saúde (OMS), a carência de ferro é o distúrbio nutricional mais comum do mundo, afetando tanto os países industrializados quanto as nações em desenvolvimento. Estima-se que a deficiência de ferro atinge 4 a 5 bilhões de pessoas em todo o mundo, e que a anemia afeta um terço da população mundial (2 bilhões de pessoas).

Em todo o mundo, quatro em cada dez crianças em idade pré-escolar são anêmicas. Acredita-se também que uma em cada duas mulheres grávidas são anêmicas, das quais mais de 90% vivem em países em desenvolvimento. A anemia contribui para a morte de 20% das mulheres durante o parto. A anemia por deficiência de ferro prejudica o desenvolvimento, a coordenação e o aproveitamento escolar, além de diminuir a atividade física e a capacidade de trabalho⁴⁴.

Durante um parto difícil no qual ocorre hemorragia ou quando ocorre uma menstruação intensa, as mulheres perdem muito sangue e podem ficar com anemia. Mas se a pessoa se alimentar corretamente, a carência passa e o organismo logo se recupera. De um modo geral, a mulher precisa de uma quantidade maior de ferro do que o homem, sendo que, durante a gestação, a mulher precisa três vezes mais de ferro do que o homem (BURNS, 1997).

b) Falta de Cálcio: o cálcio é essencial para a formação dos ossos e dentes. Este mineral é muito importante na coagulação sanguínea. Também exerce papel vital no funcionamento dos músculos e do sistema nervoso.

A deficiência de cálcio pode tornar os ossos frágeis e sujeitos a fraturas. Em crianças, pode provocar atraso no crescimento e deformações ósseas. A falta de cálcio pode provocar osteoporose, uma doença que deixa o osso menos espesso, mais fraco e fácil de quebrar. Além da osteoporose, a falta desse mineral pode causar instabilidade emocional e insônia.

⁴⁴ <http://www.who.int/nut/ida.htm>.

As causas da osteoporose ainda não são totalmente conhecidas, mas sabe-se que as mulheres com mais de 50 anos, de estrutura pequena, brancas ou asiáticas e com histórico da doença na família, são as que estão mais sujeitas a ela. Os homens também podem ter essa doença, mas em proporção bem menores: um em cada oito, enquanto no sexo feminino é de uma em cada duas mulheres com mais de 50 anos (OTA e SALEM, 2003).

O consumo de vitamina D em quantidade adequada favorece a absorção do cálcio. Nós produzimos a vitamina D no nosso corpo quando estamos expostos ao sol, principalmente de manhã cedo. Outras fontes de vitamina D são o fígado de boi e a gema de ovo (BALBACH, 1990).

Alguns alimentos ricos em cálcio são: leite, brócolis, couve, couve-flor, alface e espinafre (BALBACH, s/d). O leite é de fácil acesso à população, além de ser muito aconselhado pelos(as) médicos(as) em casos de osteoporose. No entanto, muitas vezes, os outros alimentos ricos em cálcio não são nem lembrados. Com isso, as empresas que produzem leite e seus derivados se aproveitam desta luta contra a osteoporose para vender os seus produtos.

c) Desidratação: é a perda da água do corpo por diarreias e vômitos ou quando não comemos e bebemos alguma coisa, em quantidade suficiente, por um longo tempo.

A água representa cerca de dois terços do peso do corpo humano. Além de ser necessária para o bom funcionamento de cada órgão do nosso organismo, ela auxilia a digestão, o transporte, a absorção de nutrientes e a eliminação de substâncias. A água também ajuda a regular a temperatura corporal e acalmar os nervos.

Apesar de ser muito importante para o sistema digestivo, não é recomendado beber água durante as refeições, porque pode atrapalhar a digestão. Nosso organismo elimina dois litros e meio de água por dia através do suor, da urina e da respiração. Por isso, para repor o que eliminamos, temos que beber, diariamente, pelo menos seis copos de água ou de outros líquidos, como chás e sucos (BRÜNING, 1989).

d) Desnutrição: de acordo com a OMS, a desnutrição encabeça a lista dos principais riscos para a saúde da população mundial.

A OMS identificou os dez principais riscos para a saúde mundial, responsáveis por 40% de cerca de 56 milhões de mortes que ocorrem no mundo todos os anos. A desnutrição aparece como o mais importante risco no relatório intitulado “Reduzir riscos e promover uma vida saudável”, publicado em outubro de 2002.

Em 1995, a má nutrição foi a responsável por 6,6 milhões das 12,2 milhões de mortes entre crianças menores de 5 anos. Isso representa 54% da mortalidade infantil nos países em desenvolvimento.

No mesmo ano, mais de 200 milhões de crianças tiveram seu crescimento retardado pela má nutrição. Estas crianças têm mais chances de apresentar problemas nervosos, diminuição na capacidade mental, além de ter menos resistência a doenças. Na idade adulta, estarão em maior risco de contrair doenças do coração, pressão alta, diabetes, altas taxas de colesterol e problemas renais⁴⁵.

Alguns fatores sociais, como desemprego e alcoolismo, e algumas doenças, como pneumonia, infecção respiratória, verminose, anemia e diarreia, podem deixar crianças ou adultos mais vulneráveis à desnutrição.

Uma criança inchada pode estar com desnutrição cheia, causada principalmente por falta de proteína. A desnutrição que deixa a criança magrinha é chamada de marasmo, e pode ser causada por falta de proteínas e de outros nutrientes.

⁴⁵ <http://www.who.int/inf-fs/en/fact119.html>.

Alimentos que ajudam a combater as doenças de falta

Para a prevenção ou o tratamento de algumas “doenças de falta”, algumas vezes, podemos utilizar preparações caseiras para complementar a nossa alimentação. No entanto, devemos destacar que uma alimentação saudável e equilibrada, consumida na quantidade adequada, dispensa o uso de complementos alimentares, que não devem ser utilizados como fonte única de nenhum nutriente. Alguns exemplos de complementos alimentares são a casca de ovo e a farinha enriquecida⁴⁶.



As folhas verde-escuras, como caruru, taioba, serralha, beldroega, dente-de-leão, ora-pro-nóbis, espinafre, folhas de batata-doce, de cenoura, de abóbora e de beterraba são muito nutritivas. Essas plantas podem ser usadas em nossa alimentação e ajudam a combater e evitar diversas doenças de deficiência de vitaminas e minerais. Suas folhas e talos podem ser usados em saladas, sopas, farofas e no feijão. As folhas verde-escuras são fontes de: Vitamina A, Vitaminas do Complexo B, Vitamina C (quando consumidas frescas e cruas), Vitamina E, Vitamina K, Cálcio e Ferro.



⁴⁶ Para mais informações sobre complementos alimentares, ver a publicação Alternativas Alimentares II (ano 1997), da Secretaria de Abastecimento da Prefeitura de Belo Horizonte.

Doenças de excesso

As doenças de excesso são causadas pela ingestão excessiva de alimentos industrializados ou “empobrecidos” que prejudicam o processo digestivo. Os excessos alimentares têm uma relação direta com o excesso de peso (obesidade), o excesso de açúcar no sangue (diabetes) e o excesso de gorduras no sangue (que geram doenças do coração como infartos e derrames).

Outro fator que precisa ser considerado é o estresse. Percebe-se que a forma de lidar com as preocupações do dia-a-dia tem uma interferência direta no surgimento de doenças de excesso. Esta relação fica ainda mais visível nas comunidades urbanas, que enfrentam diversas adversidades, como os altos índices de violência e desemprego e a falta de infra-estrutura e saneamento básico.

As mulheres tendem a ser as principais vítimas das doenças de excesso devido à interferência da sociedade na construção dos papéis dos homens e das mulheres. Elas são condicionadas a assumir múltiplas tarefas e acumular preocupações com os outros, deixando-as mais estressadas e susceptíveis a este tipo de doença.

São exemplos de doenças de excesso:

a) Prisão de Ventre: consiste na dificuldade de a pessoa evacuar. As fezes ficam por mais tempo no intestino, que absorve a água e as deixa sólidas e difíceis de serem eliminadas.

Alguns sintomas da prisão de ventre são: dor de cabeça, dores lombares, sensação de peso, tonturas, sonolência, diminuição do apetite, flatulência, pele seca e abatimento.

Além de se alimentar adequadamente com produtos que contenham farelo e fibras, para acabar com a prisão de ventre é importante fazer exercícios físicos e reeducar o intestino, indo ao banheiro quando dá vontade (BRÜNING, 1989);

b) Hipertensão (Pressão Alta): a pressão que o sangue exerce nas artérias quando ele circula no organismo é chamada de pressão arterial. Quando a pressão arterial está muito alta, ocorre uma doença chamada hipertensão ou pressão alta. Isso significa que o sangue está com dificuldades de circular pelo corpo. Nesses casos, o coração precisa trabalhar mais, bombeando o sangue com tanta força que pode até inchar os braços e as pernas da pessoa.

Podemos comparar as artérias e as veias onde o sangue circula com as mangueiras de jardim que usamos para molhar as plantas. Quando fechamos parcialmente a ponta da mangueira, percebemos que a água sai com mais força, ou seja, com mais pressão. O mesmo acontece com o sangue. Quando as artérias ficam de alguma forma obstruídas, o sangue circula com mais pressão.

A hipertensão pode causar risco de infarto e hemorragia em várias partes do corpo, como no fundo do olho, no cérebro, nas pernas. Como o coração trabalha muito, ele pode dilatar (ficar grande).

As causas das doenças de excesso podem ser:

a) alimentos processados e refinados industrialmente, sem fibra, que dificultam o funcionamento do intestino;

- b) hábitos alimentares errados, como a ingestão de muito sal e de gorduras saturadas;
- c) falta de exercícios físicos;
- d) falta de água no organismo; e
- e) obesidade (BRÜNING, 1989).

Na sociedade brasileira, a proteína é muito valorizada dentro da dieta, tanto que muitas pessoas acham que o prato está incompleto se não houver carne. Mesmo sabendo que as proteínas têm seu lugar dentro da nossa alimentação, devemos tomar cuidado com o seu consumo em grande quantidade. Um grande perigo de muitos alimentos ricos em proteína é que eles também possuem muita gordura saturada.

As gorduras saturadas são um tipo de gordura sólida à temperatura ambiente. Elas aumentam o nível de colesterol no organismo e podem aderir às paredes dos vasos sanguíneos, dificultando a circulação do sangue. Alimentos animais, como carne vermelha, aves, leite e queijo, contêm grandes quantidades de gordura saturada.

A diferença da proteína para os carboidratos é que, além de carbono, hidrogênio e oxigênio, ela contém também nitrogênio, enxofre e, às vezes, fósforo, ferro e cobalto (HIRSCH, 1993).

Quando há excesso, a parte que contém nitrogênio se transforma em substâncias como uréia, creatinina e ácido úrico. Se os rins não conseguem eliminar todo o ácido úrico, ele se acumula nas juntas e nos tecidos e cristaliza, produzindo desagradáveis sintomas de gota que doem nas articulações.

Dentre os alimentos mais valorizados como fonte de proteína, está a “carne vermelha”. Nos últimos vinte anos, a produção de carne no mundo aumentou 127% e a produção de ovos cresceu 331% (FRESCO, 1999). Para manter este nível de consumo de carne tão alto, dependemos de uma maior produção e do uso de grãos para preparar a ração animal. Na América do Sul, grandes extensões de terra têm sido usadas para o cultivo de soja, um alimento que não faz parte da nossa dieta. No entanto, os grãos de soja são exportados para os países industrializados, como os Estados Unidos, tendo como uma de suas finalidades se tornarem alimentos para os animais. As rações para animais representam um terço das mercadorias que são vendidas no comércio mundial.

Nos países em desenvolvimento, como o Brasil, 65% da terra é utilizada para produzir cereais que servem como ração para animais (FRESCO, 1999).

São estratégias para combater as doenças de excesso:

- a) ter uma alimentação mais saudável, com mais verduras, frutas e legumes e diminuir o consumo de carnes e alimentos industrializados, como balas e refrigerantes;
- b) diminuir a ingestão de sal e de gorduras saturadas;
- c) aumentar a prática de atividades físicas;
- d) comer produtos que contenham farelo e fibras, como arroz integral, pão integral, frutas e verduras cruas, mandioca, cereais integrais etc.;
- e) tomar água e sucos naturais de frutas e verduras nos intervalos das refeições; e
- f) reeducar o intestino, indo ao banheiro quando der vontade.

Plantas e alimentos que ajudam a combater a Prisão de Ventre: ameixa, bardana, camomila, capuchinha, dente-de-leão, pepino (um copo de suco sem casca).

Referências Bibliográficas

- BALBACH, Alfons. *As hortaliças na medicina doméstica*. São Paulo: Edições A edificação do Lar, s/d.
- BELO HORIZONTE. Prefeitura Municipal. Secretaria Municipal de Abastecimento (Org.). *Alternativas Alimentares II*. Belo Horizonte, 1997.
- BELO HORIZONTE. Prefeitura Municipal. Secretaria Municipal de Abastecimento (Org.). *Higiene, Armazenamento e Conservação dos alimentos*. Belo Horizonte, 1998.
- BELO HORIZONTE. Prefeitura Municipal. Secretaria Municipal de Abastecimento (Org.). *Alternativas Alimentares VIII*. Belo Horizonte, 1997.
- BELO HORIZONTE. Prefeitura Municipal. Secretaria Municipal de Abastecimento (Org.). *Dicionário do Alimento*. Belo Horizonte, 1997.
- BROWN, Lester R. *State of the World – A worldwatch institute report on progress toward a sustainable society*. New York: W. W Norton & Company, 1992.
- BRÜNING, Jaime. *A saúde brota da natureza*. Curitiba: Educa, 1989.
- BURKHARD, Gudrun Krokell. *Novos caminhos de alimentação*. São Paulo: CLR Balieiro, 1991.
- BURNS, A. August, et. al. *Where women have no doctor - A health guide for women*. Califórnia: The Hesperian Foundation, 1997.
- CAMPANHA POR UM BRASIL LIVRE DE TRANSGÊNICOS. Publicação de um coletivo de ONGs. Rio de Janeiro: AS-PTA, 1999.
- COCHAND, Andree. *Saúde com alho, limão e cebola*. Belo Horizonte: Mandala Editora, 1997.
- DUFTY, William. *Sugar Blues*. Padnor, PA: Warner Books Edition, 1975.
- FERNANDES, Antonieta H. *Alimente-se integralmente e viva melhor*. Belo Horizonte: Imprensa Oficial, 1998.
- FRESCO, Louise O. *Henning Steinfeld, A Food Security Perspective to Livestock and the Environment*. 1999.
- HIRSCH, Sonia. *Deixar sair. Dieta sem dieta. Respiração, movimento, meditação*. Rio de Janeiro: CorreCotia, 1998.
- HIRSCH, Sonia. *O mínimo para você se sentir o máximo. Pequeno guia dos alimentos*. Rio de Janeiro: CorreCotia, 1984.
- HIRSCH, Sonia. *Sem açúcar com afeto*. Rio de Janeiro: CorreCotia, 1984.
- O'BRIEN, Dr. Tim. *Factory Farming the Global Threat*. Compassion in World Farming Trust, 1998.

OTA, Simone; SALEM, Shamia. *Ossos mais fortes*. Sport Vida – A vida é o melhor esporte, São Paulo, n. 18, p. 64-67, maio 2003.

PASTORAL DA CRIANÇA. *Construindo Caminhos para a Segurança Alimentar na Comunidade: Uma Estratégia de Planejamento Participativo*. Curitiba, 2000.

SCHNEIDER, Dr. Ernest. *A cura e a saúde pelos alimentos*. São Paulo: Casa Publicadora Brasileira, s/d.

SOLEIL, Dr. *Você sabe se alimentar?* São Paulo: Paulus, 1992.

SOLEIL, Dr. *Você sabe se desintoxicar?* São Paulo: Paulus, 1993.

WERNER, David. *Onde não há médico*. São Paulo: Edições Paulinas, 1989.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Disponível em: <<http://www.who.int/inf-fs/en/fact119.html>>. Acesso em: 14 ago. 2003.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Disponível em: <<http://www.who.int/nut/ida.htm>>. Acesso em: 14 ago. 2003.



A **Rede de Intercâmbio de Tecnologias Alternativas (REDE)** é uma organização não-governamental, sem fins lucrativos, criada em 1986 por pessoas comprometidas com a transformação da realidade sócio-ambiental de Minas Gerais, marcada na época pelas contradições das políticas agrárias que acentuavam a concentração da terra, o êxodo rural e a violência contra os trabalhadores.

A missão da REDE é contribuir para a construção de uma sociedade sustentável, visando a melhoria da qualidade de vida de comunidades do campo e da cidade. A sua ação está baseada nos princípios da democracia, da cidadania ativa, da solidariedade, da justiça social, da equidade de gênero e do respeito à diversidade cultural e ambiental.

As atividades da REDE estão estruturadas em quatro programas, que foram construídos tendo como referência a experiência acumulada pela entidade ao longo de sua história:

- Agroecologia e Agricultura Familiar
- Agricultura Urbana e Segurança Alimentar
- Biodiversidade e Cultura
- Desenvolvimento Institucional

Para saber mais sobre a REDE consulte www.rede-mg.org.br

Conselho Diretor: Glória Regina Oliva Perpétuo, Fernando Luís Vieira, José Carlos da Fonseca, Rosely Carlos Augusto e Simião Gomes Leão

Conselho Fiscal: Alexandre Sousa Monteiro, Jander Marques de Sousa, Júlio César Gomes, Maria Márcia de Melo, Natália Sampaio de Lima e Rosemir Inácio Batista dos Santos

Coordenação Executiva: Anadélia Ioná de Souza, Daniela Adil Oliveira de Almeida e Marcos Luiz da Cunha Jota

Equipe Técnica: Ana Caldeira de Barros, Ana Cecília Gonçalves, Daniela Adil Oliveira de Almeida, Liliam Telles, Marcelo Almeida, Marcos Luiz da Cunha Jota, Rodica Weitzman

Equipe Administrativo-financeira: Adriana Kelly de Melo, Anadélia Ioná de Souza, Cláudia Regina Lopes e Klauber Souza

As reflexões contidas neste livro sobre a formação de educadores(as) comunitários(as) em segurança alimentar e nutricional resultam de uma longa e rica trajetória que a Rede de Intercâmbio de Tecnologias Alternativas (REDE) vem desenvolvendo no sentido de estreitar as relações entre educação popular, gênero e segurança alimentar.

O esforço não equivale apenas à confecção de um material de apoio ao trabalho educativo, mas à materialização de uma agenda feminista numa área ainda pouco permeada pelas transformações recentes nas relações entre homens e mulheres.

Esta publicação busca também conectar este trabalho de educação popular com o necessário debate sobre a orientação das políticas públicas que pretendem ser universais e não conseguem dialogar com as demandas das mulheres. Contribui, portanto, nos debates atuais, provocados a partir do Estado e da sociedade civil, sobre as formas mais adequadas de inclusão das mulheres nos programas governamentais.

Com temas ainda inéditos na sociedade brasileira e abordagens inovadoras, a REDE nos permite ir muito além das vivências dos grupos sociais diretamente envolvidos e nos provocam para um debate sobre as mulheres, o desenvolvimento e o direito à alimentação.

Andrea Butto

Coordenadora do Programa de Promoção da Igualdade de Gênero, Raça e Etnia (PPIGRE)

Realização:



Apoio:



Programa de Promoção do
Direito Humano à Segurança Alimentar
e Nutricional Sustentável - Prophasan



Ministério de
Desenvolvimento Social
e Combate à Fome



ISBN 9788598916040



9 788598 916040