



CHÃO DE ESTRELAS: DA VIVÊNCIA CIDADÃ À DISCUSSÃO SOBRE AS CONSEQUÊNCIAS DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES DE UMA COMUNIDADE DE PERIFERIA

João Paulo de Menezes

Ana Rosa Nascimento, Lana Barros Carvalho, Stephanny Andrade, Patrícia Aquino
joapaulodemenezes@hotmail.com

Introdução

Este artigo registra um Projeto de Intervenção - atividade desenvolvida a partir de demanda da disciplina Fundamentos de Nutrição, do Curso de Tecnologia em Gastronomia da Faculdade SENAC Pernambuco, onde, a partir da provocação à reflexão lançada pelo filme Muito Além do Peso (MARIA FARINHA, 2012), sobre obesidade infantil e suas comorbidades (doenças associadas), principalmente entre crianças e adolescentes, o grupo foi convocado a realizar uma atividade que envolvesse a temática.

Desta forma, levamos esta discussão a uma comunidade de periferia localizada no bairro da Campina do Barreto, em Recife, através da ONG – Organização Não Governamental: Centro de Organização Comunitária Chão de Estrelas, que é um espaço de formação de massa crítica, com jovens e adolescentes através de cursos e aulas de cidadania, com o envolvimento direto de suas famílias, com a apresentação do filme em questão.

A proposta aqui desenvolvida é apresentar o trabalho realizado e os resultados obtidos, ao final da atividade.

Referencial Teórico

Atualmente o número de crianças acima do peso e com doenças não contagiosas (que podem ser causadas por alimentação incorreta) é alarmante. Dados do Guia Alimentar para a População Brasileira “mostram que com o passar do tempo mais tipos de alimentos processados estão acessíveis a maior parte da população, o que incentiva um



consumo constante destes alimentos que são prejudiciais à saúde” (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

Devido a importância do assunto, e as alterações que os mesmos provocam no bem estar da sociedade, o objetivo deste trabalho de campo foi contribuir para uma maior disseminação de informações básicas sobre obesidade infantil, com o auxílio do filme.

É fato, atualmente, que a obesidade tem sido uma das principais causadoras de doenças, principalmente as cardiovasculares. Cada vez mais os médicos são surpreendidos com taxas de colesterol, glicose, triglicérides, dentre outros, elevadas nos exames de seus pacientes. Este assunto está ganhando grande espaço na mídia em grandes proporções, já que nos últimos anos, o número de obesos cresceu assustadoramente em nosso país, e o quadro é ainda mais alarmante porque grande parte destas pessoas são crianças e adolescentes, sendo relevante citar que os mesmos têm taxas comparadas a de adultos. A obesidade é pois, sem sombra de dúvidas uma enfermidade que pode diminuir o tempo de vida ou ainda, afetar a qualidade da mesma.

Quando a obesidade atinge o estágio máximo de comprometimento do organismo, e quando não há sucesso em processos de reeducação alimentar, muitos indivíduos tem a indicação clínica para realização da cirurgia bariátrica – redução de estômago, que promove uma perda de peso mais rápida, e o reestabelecimento, muitas vezes da condição de saúde do paciente. Processo este que, como toda cirurgia, tem riscos associados, havendo na literatura médica casos inclusive de insucesso, que podem levar o indivíduo a óbito.

O ideal portanto, é que a população tenha acesso à informação sobre uma correta alimentação saudável para não correr riscos. Sobre o assunto algumas dúvidas são constantes, como por exemplo: quais alimentos consumir, como consumi-los, quais as medidas das porções certas por refeição, o que faz mal, o que faz bem, dentre tantas outras.

A imprensa, apesar de todo o poder da mídia publicitária (dos alimentos processados), tem, de certa forma, auxiliado nas reflexões sobre o assunto. O Programa Bem Estar da



Rede Globo de televisão, trouxe a temática para um dos episódios exibidos nos últimos meses, onde o assunto tratado foi a alimentação saudável:

Os carboidratos e as proteínas são dois elementos básicos e importantes para a saúde que devem estar presentes no prato todos os dias para manter uma alimentação saudável e equilibrada. Restringir a dieta a apenas um deles ou consumi-los em excesso pode ser perigoso e fazer mal ao organismo, como alertou o endocrinologista, Alfredo Halpern – convidado do programa (GLOBO, 2014).

Já de acordo com o Guia Alimentar para a população brasileira (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014) há regras que auxiliam na manutenção de uma alimentação regrada e completa, que são:

1. Faça de alimentos saudáveis a base de sua alimentação: alimentos em grande variedade e predominantemente de origem vegetal formam uma base excelente para uma alimentação nutricionalmente equilibrada e saborosa;
2. Utilize, óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação ao temperar e cozinhar alimentos e convertê-los em preparações culinárias;
3. Limite a utilização de produtos alimentícios prontos para consumo, evitando-os ou consumindo-os, em pequenas quantidades, como parte de refeições com base em alimentos e preparações culinárias; e
4. A regra de ouro: prefira sempre alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo, e evite produtos ultraprocessados.

Viver uma vida saudável vai além dos cuidados com uma boa alimentação, é também fundamental que cada indivíduo estabeleça um padrão de vida menos sedentário, tão comum na ‘vida moderna’.

Metodologia



Com o propósito de disseminar a informação e propor uma reflexão/contraponto entre a alimentação saudável *versus* a obesidade e comorbidades na idade infantil, buscou-se o Centro de Organização Comunitário de Chão de Estrelas, situada no bairro Campina do Barreto em Recife/PE, que promoveu o encontro do grupo de alunos do Curso de Tecnologia em Gastronomia da Faculdade Senac Pernambuco com mães das crianças e adolescentes atendidos pela Instituição.

Ressalta-se aqui que, a comunidade Chão de Estrelas, é formado por moradores que participam ativamente da construção da cidadania coletiva, sendo esta ONG – Organização Não Governamental, uma das referências no local. A comunidade tem quase 27 anos de história e luta por direitos, e o Centro de Organização Comunitário de Chão de Estrelas, realiza atividades socioeconômicas e culturais, como forma de melhorar a qualidade de vida das pessoas desta comunidade, contribuindo com o combate as drogas, provendo a inclusão social dos moradores, através de ações pedagógicas, artísticas e de assistência social as crianças, adolescentes, jovens e adultos.

Figura 1: Logomarca da ONG



Fonte: Site da ONG

A ONG em questão tem diversas parcerias para manutenção de seus projetos, tais como: a Visão Mundial – que é uma organização humanitária de âmbito internacional; Vivo – empresa de telefonia; Governo do Estado de Pernambuco – através do Programa Leite de Todos; Futura – canal de TV aberto; SESC – Serviço Social do Comércio, através do Banco de Alimentos; Casa de Passagem Ana Vasconcelos – organização não governamental sediada em Recife, que tem como público alvo meninas em situação de rua; Coletivo Mulher Vida – uma organização não governamental sediada em Olinda, que tem como missão dentre outras questões, discutir e combater a violência doméstica e sexista; e por fim, o Instituto Coca Cola – braço social de uma grande empresa de refrigerantes.

Apesar da parceria com esta última instituição, houve uma boa receptividade da ONG ao trabalho proposto, onde na discussão do filme *Muito Além do Peso*, é forte a presença das falas sobre os malefícios dos açúcares dos refrigerantes e outras bebidas prontas, além das gorduras, sódio e carboidratos dos alimentos superprocessados.

Definiu-se como roteiro para a atividade:

1. Apresentação da proposta de trabalho aos pais/mães dos jovens atendidos pela ONG;
2. Dinâmica com a oferta de um lanche misto (saudável e não saudável) para os mesmos, com o objetivo de realizar pesquisa empírica, quanto aos hábitos alimentares destas famílias;
3. Aplicação de um questionário sobre hábitos, relacionados a saúde e exercícios físicos;
4. Apresentação do filme “*Muito Além do Peso*” editado, em cerca de 30 minutos; e
5. Discussão sobre os hábitos alimentares de cada uma das famílias envolvidas, em comparação com o que acontece no filme.

Figura 2: Dinâmica da escolha dos alimentos



Fonte: Foto tirada na ONG

Resultados

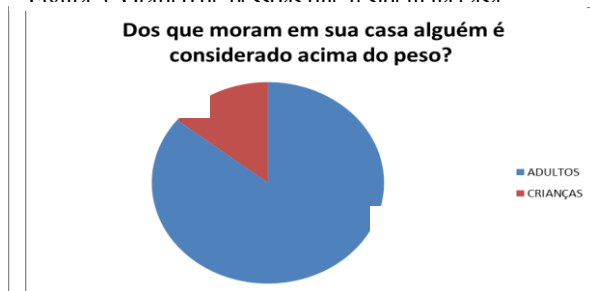
Especificamente quanto ao lanche oferecido o cardápio foi assim constituído: alimentos saudáveis: sanduíches a base de pão integral, salada de fruta, suco de laranja; e os não saudáveis: bolo de chocolate, biscoitos recheados, chocolates diversos e sucos artificiais (em pó).

Ao observar esta atividade, percebeu-se que os alimentos processados e doces foram consumidos primeiro; revelando assim, a preferência daquele público pelos mesmos;

enquanto os alimentos saudáveis ficaram em segundo plano, muitas vezes usados para servirem de lanche a terceiros que não puderam comparecer à atividade.

Após o lanche foi aplicado um questionário com um grupo que representava cerca de 20 famílias da comunidade. Algumas questões levantadas foram:

Figura 3: Gráfico de pessoas que residem na casa



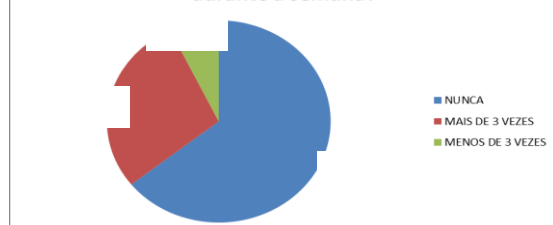
Fonte: Foto tirada na ONG

Figura 4: Gráfico de pessoas que residem na casa



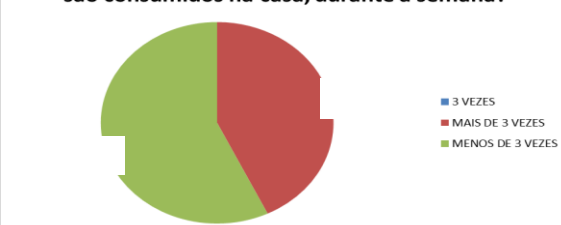
Fonte: Foto tirada na ONG

Figura 5: Gráfico das pessoas acima do peso que se fazem exercício físico com que frequência durante a semana?



Fonte: Foto tirada na ONG

Figura 6: Gráfico da frequência do consumo de doces e refrigerantes são consumidos na casa, durante a semana?



Fonte: Foto tirada na ONG

Ficou evidenciado que as crianças em sua maioria brincam com jogos de celular, videogame ou assistindo TV; a prática de atividades que tenham alto gasto calórico como brincadeiras de rua, jogos de futebol, entre outros é mínimo.

Também o questionamento sobre a realização de exames clínicos, como forma de investigar as doenças cardiovasculares e outras doenças silenciosas, mais de 50% fizeram exames laboratoriais há mais de 6 meses.



O resultado foi enriquecedor porque muitas delas se identificaram com cada exemplo mostrado. Ficaram surpresas ao se deparar com a quantidade de açúcares e sódios contidos em produtos como refrigerantes, biscoitos, salgados. Lamentaram e ficaram surpresas com o número de crianças que convivem com doenças resultantes de uma má alimentação. Falaram das dificuldades enfrentadas na própria casa em manter uma alimentação que não cause tantos danos à saúde dos adultos e também das crianças.

O propósito do trabalho não foi o de levar a mensagem de proibição de determinados alimentos, mas, o de mostrar que algumas medidas são necessárias para que se tenha uma qualidade melhor de vida. Os doces, refrigerantes e afins não podem, nem devem ser descartados do nosso cardápio porém saboreá-los em medidas corretas faz toda diferença.

As mães é relataram que a propaganda, o preço baixo, a facilidade no preparo é o que leva a todos a buscarem esses alimentos. E o apelo da mídia junto às crianças é uma verdadeira “estratégia de guerra”, quase uma lavagem cerebral, como por exemplo o uso de personagens infantis nas embalagens de biscoitos, sucos e salgadinhos.

Ouvimos relatos de algumas das pessoas que participaram da atividade, em que demonstraram em suas falas, a vontade de mudar seus hábitos, o que se sabe não é uma tarefa fácil.

Foi cedida à Instituição uma cópia do vídeo, com o objetivo de proporcionar a multiplicação da informação para outros públicos que frequentam o local, como os educadores e os próprios jovens lá atendidos.

Considerações Finais

Com a realização deste trabalho verificou-se que, apesar de ter como parceira uma indústria de refrigerantes, a ONG se mostrou receptiva a realização do trabalho, inclusive, mobilizando o público alvo de suas atividades diárias para terem acesso à informação.

Após a apresentação do filme e das consequências que estes tipos de alimentos processados, food service, refrigerantes, dentre outros (que contem alto teor de sódio,



açúcar e sódio, por exemplo), podem acarretar, percebemos que as pessoas que participaram da atividade ficaram reflexivas com relação à própria saúde e, principalmente de suas crianças.

Em meio a este contexto de transformação a mensagem que o grupo procurou deixar foi a de reflexão sobre a forma que cada um se alimenta, sobre os cuidados que se deve ter na escolha dos produtos consumidos, a necessidade de acompanhamento médico sistemático, além da importância da realização de exercícios físicos no dia a dia.

Referências

CENTRO DE ORGANIZAÇÃO COMUNITÁRIA CHÃO DE ESTRELAS (Recife). ONG: Atua na promoção e fortalecimento dos direitos das crianças e adolescentes. 2013. Site da ONG. Disponível em: <<http://www.centrochaodeestrelas.org.br/>>. Acesso em: 15 mai. 2014.

GLOBO. **Programa Bem Estar:** Alimentação Saudável. São Paulo, 2014. Vídeo. Disponível em: <http://www.youtube.com.br/> Acesso em: 01 jun. 2014.

MARIA FARINHA FILMES (Brasil). **Muito Além do Peso:** Obesidade, a maior epidemia infantil da história. 2012. Disponível em: <<http://www.muitoalemdopeso.com.br/>>. Acesso em: 10 abr. 2014.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira.** 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 87 p. Versão para Consulta Pública. Disponível em: <https://www.google.com.br/?gfe_rd=cr&ei=djCPU6SfGcSU8QeHx4Ag&gws_rd=ssl#q=guia+alimentar+para+a+populacao+brasileira+2014>. Acesso em: 04 abr. 2014.