

Gabriela Martinussi Natalino, Josely Rimoli.

Faculdade de Ciências Aplicadas (FCA) – Universidade Estadual de Campinas, Limeira –SP.

gabinatalino@hotmail.com

Agência Financiadora: PIBIC/ CNPq **Palavras-chave:** Doenças Cardiovasculares- Carne Vermelha Processada- Agricultores.

Introdução

Esse projeto tem como objetivo orientar agricultores rurais sobre uma alimentação saudável, preferencialmente rica em carnes brancas e alimentos não processados. Com base em artigos científicos que mostram a relação do consumo de carnes vermelhas processadas e doenças degenerativas, entre elas doenças cardiovasculares.

Metodologia

A metodologia do projeto que se apresenta, caracteriza-se como pesquisa qualitativa e pesquisa participante, utilizando metodologia ativa.

A proposta metodológica dessa pesquisa consiste em três eixos:

- 1- Realizar levantamento bibliográfico;
- 2- Promover grupos de educação em saúde;
- 3- Verificar dados antropométricos das integrantes da Associação de Mulheres Agroecológicas – AMA para qualificar as reflexões sobre alimentação saudável e motivar as agricultoras a repensarem suas dietas.

Resultados e Discussão

Como problema de saúde, foi diagnosticado que cerca de 92% das mulheres, que participaram, do Grupo de Educação em Saúde estavam com sobrepeso e obesidade, e como se sabe, muitas outras doenças são consequência da obesidade, como hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares. E que cerca de 80% tem hipertensão, apesar da mostra ser pequena.

Os recordatórios alimentares foram realizados em dia atípico para o grupo, porém, no convívio dos vários encontros, nos relatos informais e nas nossas observações, os alimentos mais consumidos pelas agricultoras são pão e macarrão, os quais são ricos em carboidratos simples, e por tanto podem explicar os dados obtidos nas medidas antropométricas.



Conclusões

Analisando os recordatórios 24hr e os relatos das agricultoras foi possível perceber que o consumo de carne vermelha processada é presente no grupo, porém não em quantidades exageradas. Portanto, não se pode concluir que a causa da hipertensão não é exclusivamente pelo consumo de carne vermelha e alimentos processados.

Porém, é notável a alto consumo de alimentos ricos em carboidratos simples, o que pode explicar o grande número de mulheres com sobrepeso e obesidade.

Referências Bibliográficas

- SINHA, Rashmi et al. *Meat Intake and Mortality - A Prospective Study of Over Half a Million People*. ARCH INTERN MED, EUA, v. 169, n.6, 2009.
- ISHITANI, Lenice Harumi; FRANCO, Glaura da Conceição; PERPETUO, Ignez Helena Oliva e FRANCA, Elisabeth. *Desigualdade social e mortalidade precoce por doenças cardiovasculares no Brasil*. Rev. Saúde Pública, São Paulo, v.40, n.4, p. 684-691, 2006.
- MCCULLOUGH, Marjorie L. Association Between Red and Processed Meat Intake and Mortality Among Colorectal Cancer Survivors. Atlanta. American Society of Clinical Oncology, 2013
- BRANDÃO, Carlos Rodrigues. *Pesquisa participante*. São Paulo: Brasiliense. 3° ed. 1983

