



**UNICAMP**

# A TROCA DE SABERES E O COMPARTILHAR DE SABORES EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA TRABALHADORAS RURAIS DO MUNICÍPIO DE MOGI-MIRIM - SP



Por: Bruna Voltani Lessa - bruna.lessa@hotmail.com.br / Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Professora Doutora Josely Rimoli  
Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP

Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (Pibic)  
Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq)

Agricultoras – Hábitos alimentares – Educação em Saúde

## Introdução

Introdução: Este projeto de pesquisa gerou um processo de reflexão sobre hábitos alimentares saudáveis. Baseada na troca de saberes, com a formação de rodas de conversas sobre alimentos e temas que integram a promoção à saúde, principalmente questões de gênero feminino, constituiu-se um grupo de Educação em Saúde. Os encontros educativos foram TROCA DE SABERES E O COMPARTILHAR propostos a responder às demandas das mulheres integrantes da Associação de Mulheres Agroecológicas- AMA- VERGEL. Por suas buscas, as agricultoras solicitaram apoio e orientações junto a Faculdade de Engenharia Agrícola da UNICAMP e da Incubadora de ciência e Tecnologia Popupal – ITCP - UNICAMP e demais instituições nas quais receberam capacitações sobre cooperativismo e agricultura familiar e a AMA fez a opção por produzir alimentos orgânicos, seguindo os preceitos da agroecologia. Por respeito ao direito à saúde das integrantes da AMA pensou-se em pesquisar e avaliar o estado nutricional das agricultoras relacionando seus hábitos alimentares, as doenças mais frequentes no referido grupo de 8 mulheres, a fim de conhecer seus perfis epidemiológicos. Orientou-se pela premissa de que quem planta é desejável que se tenha saúde, assim como buscam os consumidores de orgânicos.

## Metodologia

O projeto teve como objetivos avaliar o estado nutricional das agricultoras, traçar o perfil epidemiológico, relacionando seus hábitos alimentares, culturas e crenças e gerar uma reflexão sobre a importância de uma alimentação preferencial e saudável, dentro de suas possibilidades financeiras e culturais. Adotou-se uma metodologia qualitativa e utilizou-se de estratégias pedagógicas participativas. Realizou-se a aplicação do recordatório alimentar de 24 horas e a medida das pregas cutâneas e das circunferências, para avaliar o estado nutricional de cada agricultora.

## Resultados e Discussão

Através da implementação do Recordatório alimentar de 24 horas. Observou-se que as alimentações realizadas são aquelas de maior porte, como o almoço e o jantar. Os alimentos mais comumente consumidos e citados foram: café com açúcar, chá preto, pão francês, arroz branco, feijão carioca, macarrão, ovo

frito, linguiça, salsicha, cenoura, alface, óleo, sal e açúcar. Infere-se que o alto consumo desses, está relacionado com a presença de hipertensão e de obesidade em metade do grupo. Notou-se também ausência de ingestão de água, o que pode estar relacionado com as dores musculares citadas. Apesar da amostra ser pequena. Entretanto, de acordo com suas realidades, a preferência por alimentos industrializados é perceptível, devido aos baixos preços e à necessidade de dedicar várias horas ao trabalho agrícola.

## Conclusão

Com base nas observações da pesquisadora e nos relatos das agricultoras constataram-se precárias condições de vida. O estresse mostrou-se evidente na maioria das agricultoras. Tais aspectos tornaram-se fatores, provavelmente, reponsáveis pelo desencadeamento da compulsão alimentar em algumas mulheres do grupo, qual inferimos ser a responsável pela obesidade, relacionada ao consumo excessivo dos alimentos já citados. Considerando essa doença, pôde-se prever que há risco e agravos, com impactos na morbidade e na mortalidade, pois trata-se de fator de risco para várias doenças como hipertensão, diabetes tipo II, doenças cardiovasculares entre outras.

## Referências Bibliográficas

- ALVES, Representações sobre o consumo de frutas, verduras e legumes entre fruticultores de zona rural. Rev. Nutr. [online]. 2008, vol.21, n.6, pp. 705-715. ISSN 1415-5273. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732008000600009>>. Acessado: 10 Junho, 2013.
- LOURENÇO, O Bonfim na Balança: um estudo sobre ruralidade e saúde por meio da análise do estado nutricional das práticas alimentares e da agricultura num bairro de Petrópolis, Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, Agosto. 2010. Disponível em: <[http://arca.icict.fiocruz.br/bitstream/icict/2555/1/ENSP\\_Tese\\_Louren%C3%A7o\\_Ana.pdf](http://arca.icict.fiocruz.br/bitstream/icict/2555/1/ENSP_Tese_Louren%C3%A7o_Ana.pdf)>. Acessado em: 08/06/2013
- VIANA, Psicologia, saúde e nutrição: contributo para o estudo do comportamento alimentar. Aná. Psicológica, Lisboa, v. 20, n. 4, nov. 2002. Disponível em <[http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0870-82312002000400006&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82312002000400006&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 01 jul. 2013.