

Oficinas sobre consumo sustentável para grupo de mulheres com excesso de peso: um relato de experiência

Workshops on Sustainable Consumption for a Group of Overweight Women: an experience report

Renata Medeiros dos Santos¹

¹Nutricionista, mestranda em Dinâmicas Territoriais e Cultura pela Universidade Estadual de Alagoas (UNEAL). Orcid. <https://orcid.org/0000-0001-9396-2521>. e-mail: renatamedeirosal@gmail.com

Recebido em: 28 fev. 2023. Aceito em: 19 out. 2023

Resumo

O Guia Alimentar da População Brasileira em sua segunda edição, aponta para o ganho de peso da população, sua relação com a monotonia alimentar, e o aumento do consumo de produtos processados e ultraprocessados. Essa nota agroecológica objetivou relatar estratégias de como trabalhar em grupo para o fortalecimento do consumo alimentar sustentável e sua contribuição como ferramenta na redução do excesso de peso. Ao final das oficinas realizadas, foi possível perceber a redução do percentual de gordura corporal, redução de peso, regulação do trânsito intestinal, aumento da disposição física para realização das atividades diárias, além do incentivo às compras e consumo de chás naturais e produtos agroecológicos produzidos pelo Assentamento Flor do Bosque, Messias/AL.

Palavras-chave: Mulheres; Sustentabilidade; Alimento.

Abstract

The Brazilian Population Food Guide, in its second edition, points to the population's weight gain and its relationship with dietary monotony and increased consumption of processed and ultra-processed products. This experience report aimed to report strategies on how to work in groups to strengthen sustainable food consumption as a tool for reducing excess weight. At the end of the workshops held, it was possible to notice a reduction in the percentage of body fat, weight reduction, regulation of intestinal transit, disposition in daily activities, in addition to encouraging purchases and consumption of natural teas and agroecological products produced by the Flor do Bosque Settlement. , Messias/AL.

Keywords: Women; Sustainability; Food.

O excesso de peso se tornou nas últimas décadas um problema de Saúde Pública. Segundo dados do Vigitel (Brasil, 2021), o excesso de peso no Brasil chegou a 57,2%, onde os homens apresentaram um percentual de 59,9% e as mulheres 55%. Já a obesidade apresentou uma prevalência de 22,4% para a população geral, uma prevalência de 22,6% para mulheres e 22% para homens.

O consumo alimentar está intimamente interligado ao que a população consome e como consome. O estudo sobre a cadeia produtiva de alimentos, realizado por Walter Belik (2020), aponta questões centrais do sistema alimentar brasileiro trazendo alguns dados e tendências de como o consumo de alimentos nos diferentes contextos socioeconômicos e regionais, padrões da dieta e produção de consumo, são diversos e desiguais.

O excesso de gordura tem relação com o sedentarismo, e a uma dieta monótona e rica em alimentos processados e ultraprocessados. O capitalismo, junto às exigências do

mercado, afeta ainda mais as mulheres, as quais devem estar sempre prontas para realização de atividades domésticas e profissionais, mesmo diante de suas múltiplas funções. As mulheres que trabalham também fora de casa, têm acesso ao *prático*, o mais próximo de casa, o mais palatável, menos nutritivo, mais barato e acessível, o que se torna atraente, frente aos inúmeros desafios diários, ditando demandas oriundas de uma divisão sexual do trabalho patriarcal: demandas profissionais, familiares e pessoais.

Noronha *et al.* (2023), citam a alimentação como um aspecto central da vida humana, individual e em sociedade. Onde desde os primórdios, o convívio social foi construído em torno do acesso aos alimentos e seu consumo. Assim, as “oficinas” foram pensadas em torno de vínculos construídos em grupo.

No Brasil, a Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN – Lei no 11.346, de 15 de setembro de 2006) define a segurança alimentar e nutricional como

[...] 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 ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis (Brasil, 2006, p. 01).

A ciência da agroecologia se soma às ações de fomento à segurança alimentar e nutricional, uma vez que a agroecologia é uma abordagem de desenvolvimento rural a partir da agricultura. Ela integra os campos: ecológicos, agrônômicos e socioeconômicos, todos com enfoque na produção de alimentos e na qualidade sociocultural da sociedade como um todo. A agroecologia apresenta-se como importante ferramenta para os agricultores familiares, em contraposição as grandes empresas do agronegócio focados nas *commodities*.

Ao mesmo tempo que vivemos em um percentual significativo de insegurança alimentar, observamos, também, um aumento da pandemia da obesidade, tudo isso se interligando com a pandemia da crise climática, relação esta conhecida como Sindemia Global (Swinburn *et al.*, 2019). Os grandes eventos climáticos como grandes secas e cheias, comprometem diretamente a produção de alimentos, tornando a produção destes insustentável, cara e pouco acessível. Contribuindo assim, para o aumento da

insegurança alimentar, pela escassez de alimentos, e com aumento do excesso de peso, com elevada produção de alimentos ultraprocessados.

Esse trabalho é um relato de experiência sobre estratégias de como trabalhar em grupo o fortalecimento da conscientização acerca do consumo alimentar sustentável, como ferramenta na redução do excesso de peso.

O trabalho foi realizado em uma clínica de saúde, localizada na cidade de Messias/AL. O período de estudo foi entre os meses de Agosto e Outubro de 2022. Como sujeitos desse trabalho foram convidadas mulheres com idade entre 18 e 60 anos, que apresentavam Índice de Massa Corporal (IMC) acima de 30 kg/m², residentes da cidade de Messias. Nutricionista, Engenheira Agrônoma e Técnica em Agroecologia foram as profissionais responsáveis por ministrar as oficinas.

Essa experiência elegeu as seguintes oficinas: 10 passos para uma alimentação saudável, pautado no Guia Alimentar da População Brasileira (2014), com estímulo ao consumo de alimentos *in natura* e/ou minimamente processado; alimentos regionais produzidos pela agricultura familiar local e com produção agroecológica (Assentamento Flor do Bosque); PANC's (Plantas Alimentícias Não Convencionais) e kombucha; e a última oficina como o tema sobre o respeito ao corpo da mulher.

Em julho de 2022 foi realizada a divulgação das oficinas e o período de avaliação nutricional. O grupo tinha proposta de público no mínimo 10 e no máximo 25 mulheres. Foram avaliadas 35 mulheres, todas com o perfil definido para o estudo.

As oficinas (**Quadro 1**) fizeram parte do desafio de 60 dias “mais natural e menos industrial”, pautado nas orientações do Guia Alimentar da População Brasileira (2014), que orienta um maior consumo de alimentos, em sua forma *in natura* e redução no consumo de refeições industrializadas. Os encontros aconteceram quinzenalmente com duração de 2 horas, onde a proposta inicial era de apenas 1 hora de duração. Porém, cada encontro gerou momentos que se tornaram afetivos e de partilha dos desafios vividos por cada participante.

Quadro 1. Temas das oficinas de conscientização acerca do consumo alimentar sustentável como ferramenta na redução do excesso de peso.

Semana	Tema	Referências
Adaptar	Escolhas das metas: nessa oficina se escolhia uma meta simples e possível. Ex. Tomar mais água, realizar um alongamento, adicionar frutas e legumes nas refeições.	Brasil, 2014
Desinflamar	Kombuchá: essa oficina recebemos uma convidada, engenheira agrônoma, professora Dra. do Instituto Federal de Alagoas (IFAL), Campus Murici-AL. Ela apresentou o kombucha com sucos e chás. Falou de suas propriedades e entregou uma amostra para cada participante	Farisco, 2020
Desinchar	PANC's: Nossa convidada, a técnica agroecóloga, assentada da reforma agrária e membra do Movimento das Mulheres Camponesas (MMC). Ela apresentou algumas PANC's da região da Zona da Mata e do Assentamento Flor do Bosque. Nessa oficina também foi abordada a questão do autocuidado feminina. Ex. Lamberdor, escalda pés, chás.	Machado, 2021
Ganhar	Resultados iniciais: aqui a oficina foi aberta, pela necessidade da partilha através das falas. Aqui foi colocada a balança no devido lugar, que não é o centro da mudança.	Silva <i>et al.</i> 2020
Acalmar	Óleos essenciais: a ansiedade foi uma queixa constante da maioria das mulheres.	Gnatta; Dornellas e Silva, 2011
Confiar	Saber esperar: essa oficina contou com uma convidada que trabalha com mudas de hortaliças. Nesse encontro foi trabalhado a paciência, o cuidado e confiança. Foram distribuídas mudas.	Luz <i>et al.</i> , 2023
Desacelerar	Um minuto: foi realizada uma oficina de relaxamento e respiração.	Novaes e Santos, 2017
Comemorar	Partilha dos resultados obtidos: realização da avaliação antropométrica.	

Fonte: autora (2022).

Dos relatos obtidos nessas atividades, destaca-se:

A oficina foi para mim mais um espaço de partilha. Aqui dividi minhas angústias e me permiti tomar chá sem precisar está doente (Participante 01).

Não sabia que tinham alimentos diversos tão próximos de nós, pena que não tem na feira aqui (Participante 02).

Me olhar no espelho, iniciar a desconstrução das falas do meu esposo e pessoas do trabalho sobre meu corpo, foi desafiador, mas aos poucos está sendo libertador (Participante 03).

Me libertar da balança, olhar para o meu sono melhor, minhas dores nas pernas, meu intestino funcionando, foi minha maior conquista. Entrei com foco na perda de peso, mas me encontrei no meu bem estar (Participante 04).

Antes eu vinha pela avaliação, mas depois percebi que minha vontade era conversar e partilhar minhas angústias com vocês (Participante 05).

Partilharam desde o desafio e superação de tomar chá, escolher frutas da estação, até as emoções de se reconhecerem e se admirarem ao se olhar no espelho. Como as oficinas foram em círculo com uma mística, tornou-se aos poucos um espaço de “roda terapêutica” de muitas partilhas e aconchego.

As oficinas estimularam a parte prática entre elas, como o fato de voltar a cozinhar e preparar refeições, evitando compras e preparações industrializadas, além de orientar familiares sobre a importância da mudança gradativa de hábitos. A degustação que acontecia ao final de cada oficina possibilitou novas experiências com diferentes estímulos ao paladar.

As profissionais convidadas para facilitar as oficinas, tinham algum tipo de ligação com a rede de agroecologia do Estado de Alagoas, Rede Mutum, uma delas, mulher camponesa. Essas vivências das facilitadoras, com a rede, contribuíram no processo de partilha de experiências enriquecendo os encontros. Como citam Lima e Pereira (2020), a produção agroecológica das mulheres camponesas sempre esteve orientada pela manutenção da vida.

O encontro da mulher do campo com a mulher da cidade contribui na valorização da ancestralidade feminina, do cuidado mútuo, do fortalecimento da autoestima, da cooperação com o reconectar com a natureza e suas riquezas, como voltar a tomar chás, preparar lambedor, banho de assento e escalda pé.

A participação média foi de 25 mulheres por oficina, e a média de perda de peso ponderal foi de 2,8 kg em 60 dias. Elas apresentavam escolaridade entre ensino fundamental completo e ensino superior, e renda média de 2,5 salários mínimos.

Na avaliação final, a perda de peso foi citada como o menos importante durante o processo. A maioria citou o vínculo, a partilha, a prática da solidariedade, o fortalecimento do autocuidado e apoio mútuo, além do resgate da autoconfiança. Agradeceram novos conhecimentos adquiridos e a melhora de sintomas como: dores de cabeça, constipação intestinal, insônia e indisposição.

Uma das conquistas durante o processo, foi que duas famílias passaram a comprar produtos diretamente no Assentamento Flor do Bosque, ampliando assim seu consumo de alimentos agroecológicos, mais saudáveis e sustentáveis.

Mudanças no comportamento foram citadas, frente à falas masculinas que reproduziam desvalorizações e violências verbais de gênero, a partir do simbolismo do corpo

feminino. Muitas se anulavam, deixavam seu autocuidado para priorizar o cuidado de outros.

Por meio das oficinas (**Figura 1**), perceberam que o comportamento e a mudança inicialmente é individual, consiste em se acolher, se cuidar, começando pelo simples, como parar para tomar água, caminhar por trinta minutos e uma vez por semana fazer algo que gosta. Aos poucos ampliando a autoconfiança, transformando postura, comportamentos e relações de gênero no âmbito doméstico.



Figura 1. Registros das oficinas com o grupo de mulheres.
Fonte: Autora (2022).

Copyright (©) 2023 - Renata Medeiros dos Santos

REFERÊNCIAS

- BELIK, Walter. **Estudo Sobre a Cadeia de Alimentos**. São paulo: Instituto Ibirapitanga. 2020.126.p.
- BRASIL. Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. 2006. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/111346.htm. Acesso em: 25 out. 2023.

- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 20 out. 2023.
- BRASIL. VIGITEL Brasil 2021, **Vigilância de Fatores de Risco e Proteção Para Doenças Crônicas Por Inquérito Telefônico**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.
- FARISCO, Myllena. **Kombucha**: Estudo das Propriedades Funcionais e o Efeito das Redes Sociais na Informação sobre a Bebida. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Farmácia-Bioquímica). Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo. São Paulo, 2020. Disponível em: <https://repositorio.usp.br/directbitstream/ff9f45d5-2fa2-4624-bd69-e4b2cc5f5cb2/3062403.pdf>. Acesso em: 20 out. 2023.
- GNATTA, Juliana R.; DORNELLAS, Eliane V.; SILVA, Maria Júlia P. O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade. *Acta Paul Enferm*, v. 24, n. 2, p. 257-63, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002011000200016>.
- LIMA, Clara Regina Medeiros de; PEREIRA, Glaciene Vareiro. Agricultura camponesa e agronegócio: mulheres em resistência. In: MEZADRI, Adriana; *et al.* (ORG's.). **Feminismo Camponês Popular: reflexões a partir de experiências do Movimento de Mulheres Camponesas**. São Paulo: Outras Expressões/ Expressão Popular, p. 87-97, 2020.
- LUZ, Daniel C. **Horta em Casa**: o que plantar e como cuidar das hortaliças. Piracicaba: ESALQ-USP, 2023. Disponível em: <https://www.livrosabertos.sibi.usp.br/portaldelivrosUSP/catalog/view/1097/1002/3708>. Acesso em: 20 out. 2023.
- MACHADO, Ana Cristina *et al.* **Plantas alimentícias não convencionais – PANC**. Pirassununga: Faculdade de Zootecnia e Engenharia de Alimentos da Universidade de São Paulo, 2021. 32 p. Disponível em: https://cursosextensao.usp.br/pluginfile.php/772923/mod_book/intro/PANC.pdf. Acesso em: 20 out. 2023.
- NORONHA, Gustavo Sout *et al.* **Alimentação e nutrição no Brasil: perspectiva na segurança e soberania alimentar**. Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz, 2023, 452p.
- NOVAES, Leticia; SANTOS, Mariana F. **Técnicas de relaxamento**. s.n.t. [São Paulo: USP, 2017] Disponível em: <https://edisciplinas.usp.br/mod/resource/view.php?id=2972031>. Acesso em: 20 out. 2023.
- SILVA, Francisca M.O.; MAIA, Gláucia M.C.; ROCHA, Ihasmyne S.; CARVALHO, Carolina M.L. Roda de conversa na promoção da saúde física e mental de mulheres. In: DAL MOLIN, Rossano S. (Org). **Saúde em foco**: temas contemporâneos - volume 3. Guarujá: Científica Digital. 2020. Disponível em: <https://www.editoracientifica.com.br/articles/code/200901354>. Acesso em: 20 out. 2023.
- SWINBURN, Boyd A. *et al.* **A Sindemia Global da Obesidade, da Desnutrição e das Mudanças Climáticas**: o relatório da Comissão The LANCET. (Organização e Tradução – IDEC). 2019. Disponível em: <https://alimentandopoliticas.org.br/sindemiaglobal/>. Acesso em: 31 jan 2023.