

Mulheres do Recanto

Antes de saber o que eu como,
deixa eu contar como eu vivo

Elisabetta Recine | Juliana Rochet | Luiza Torquato | Andrea Sugai | Gabriela Cunha

Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição
Universidade de Brasília
Brasília | 2016



M 956 Mulheres do Recanto. Antes de saber o que eu como, deixa eu contar como eu vivo. / Elisabetta Recine... [et al.] - Brasília: Universidade de Brasília, Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição, 2016.

130 p. : il. ; 23 cm.

Inclui bibliografia.

ISBN: 978-85-64593-39-8.

1. Educação alimentar. 2. Educação nutricional. 3. Mulheres. 4. Espaço social alimentar. 5. Metodologia participativa.

I. Recine, Elisabetta. II. Rochet, Juliana. III. Torquato, Luiza. IV. Sugai, Andrea. V. Cunha, Gabriela.

CDU 613.2:37



Ministério do
Desenvolvimento Social
e Combate à Fome





Dedicatória

Grupos conduzidos por e para mulheres são nosso refúgio psíquico, onde descobrimos quem somos e o que podemos nos tornar como seres integrais e independentes.

Em algum momento em nossas vidas, cada uma de nós precisa de um território livre.

Um pequeno território psíquico, você tem um?

Gloria Steinem

Outrageous Acts and Everyday Rebellion

Agradecimentos

Em um projeto como esse são muitos os agradecimentos a serem feitos. Desde a primeira atenção que possibilita que a ideia vire realidade até o desenrolar dos encontros, a flexibilidade e a disponibilidade para que algo novo possa acontecer.

Apoena / Instituto Pró-Educação e Saúde – Proeza

Kátia Ferreira
Neide Silva
Zenaide Soares

Projeto Saúde e Educação Integral

Professora Dra. Lenora Gandolfi
FACULDADE DE MEDICINA | UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA

À Alynne, Antônia, Aurenice, Carine, Claudete, Edipaula, Elisângela, Elizabete, Graciele, Lucelia, Luiza, Maria das Graças, Maria Severina Marilene, Mauricelia, Orliene, Rosa, Thamires e Zilda que reorganizaram suas rotinas e compartilharam suas histórias e saberes para que nossas tardes fossem de encontros, descobertas e muita alegria.

Sumário

Apresentação	7
O projeto	10
A organização deste material	11
Introdução	13
A alimentação no contexto contemporâneo: tramas teóricas e abordagem educativa	20
O olhar sobre o território	22
As mulheres como sujeitos da ação	26
Recantos da Educação Alimentar e Nutricional: percursos e relatos	31
O Recanto das Emas	32
Relatos: quem são elas, quem somos nós e como nos relacionamos	36
Abordagem metodológica	45
Qualidades dos processos	67
Afeto e cuidado	68
Escuta e ação presente	74
A capacidade de diálogo	76
Diálogo de saberes	82
Considerações finais	84
Apêndice I	
Programa das oficinas	91
Apêndice II	
Caderno de receitas	101
Referências bibliográficas	117

Apresentação



Mulheres do Recanto

Antes de saber o que eu como, deixa eu contar como eu vivo

Por várias tardes de sextas-feiras, mulheres, mães, filhas, donas de casa, bordadeiras e costureiras, cuidadoras da alimentação da família, estudantes e educadoras/pesquisadoras se encontravam para conversas revigorantes e prazerosas ao redor da mesa. Brincavam, dançavam, trocavam receitas, compartilhavam histórias, experiências e conhecimentos, dividiam quitutes, sucos e chás. Os encontros eram norteados pelo seguinte princípio: *antes de saber o que eu como, deixa eu contar como eu vivo...*

Em parceria com um grupo de mulheres do Recanto das Emas, região administrativa do Distrito Federal, temos a alegria de compartilhar neste livro e vídeo^a um pouco dos preciosos momentos que vivenciamos. Os encontros realizados durante os anos de 2014 e 2015 confirmaram o que Paulo Freire sabiamente já havia anunciado: ao educar, ao partilhar e conviver com essas mulheres, fomos transformadas e transformamos.

Tanto o livro quanto o vídeo têm como objetivos apresentar o processo de ensino-aprendizagem e as repercussões da ação de Educação Alimentar e Nutricional desenvolvida com dois grupos de mulheres da cidade do Recanto das Emas. Ambos são frutos de um projeto de pesquisa desenvolvido por educadoras/pesquisadoras do Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição da Universidade de Brasília (OPSAN/UnB), mediante financiamento do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

Esperamos que as reflexões aqui apresentadas contribuam para a redução de algumas lacunas registradas na literatura de Educação Alimentar e Nutricional e estimulem novas possibilidades, encontros, trocas e transformações.

a Momentos das oficinas e depoimentos das mulheres foram registrados em um vídeo, busque por “A mulher e as dimensões do espaço social alimentar: um instrumento para abordagens participativas em EAN” em <http://ecos-re-denutri.bvs.br/tiki-index.php?page=EAN> ou <http://ideiasnamesa.unb.br/index.php?r=bibliotecaldeias/view&id=392>



O projeto

A iniciativa começou em 2012, quando as educadoras/pesquisadoras do OPSAN/UnB elaboraram um projeto de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) com mulheres para a Chamada Pública nº 027/2012 do CNPq e do Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. O objetivo da Chamada era selecionar propostas para o direcionamento de apoio financeiro a projetos que promovessem o desenvolvimento científico e tecnológico e a inovação em EAN, para subsidiar programas e projetos na área de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN). As ações deveriam considerar a indissociabilidade entre a produção, o abastecimento e o consumo biológico e simbólico-cultural de alimentos para a promoção da alimentação adequada e saudável.

O projeto *A mulher e as dimensões do espaço social alimentar: um instrumento para abordagens participativas em EAN* foi um dos projetos aprovados pela Chamada Pública. O objetivo da proposta era desenvolver e implementar abordagens participativas de EAN a partir da identificação e da caracterização dos saberes, das escolhas e das práticas alimentares domiciliares, estabelecidas no espaço social alimentar de um grupo de mulheres.

A intenção da equipe de educadoras/pesquisadoras era compreender o contexto e as dinâmicas da alimentação na perspectiva de gênero e realizar uma ação de EAN que fosse planejada e executada com a participação ativa das pessoas envolvidas, à luz do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (MREAN), publicado em 2012. Assim, por meio de um conjunto de oficinas, as diferentes dimensões do espaço social alimentar foram abordadas, discutidas e registradas em imagens, sons e documentação cartográfica.

A organização deste material

O presente livro, fruto de dois anos de trabalho, divide-se em cinco momentos: introdução; diálogos teóricos; relatos da experiência; destaques das qualidades do processo de ensino-aprendizagem e considerações finais. Apresenta-se, inicialmente, um breve relato dos caminhos teórico-metodológicos delineados para a condução da ação de EAN. A finalidade desta seção é revelar a trajetória percorrida para a realização do projeto, justificando os recortes e as escolhas efetuadas. A segunda parte expõe as discussões teóricas relacionadas à alimentação no contexto contemporâneo. Nela, são abordadas noções do território e espaço social alimentar, bem como, a questão de gênero. O terceiro momento detalha as dinâmicas utilizadas nas ações e apresenta os relatos das oficinas. O quarto, revela o que chamamos de “qualidades do processo de ensino-aprendizagem”, onde destacamos aspectos considerados importantes para a realização de estratégias educativas e participativas em alimentação e nutrição. São elas: “escuta e a ação presente”; “afeto e cuidado”; “diálogo de saberes” e “capacidade de diálogo”. Por fim, as considerações finais apresentam uma síntese do que vivemos e aprendemos.

O vídeo exhibe alguns registros audiovisuais coletados durante as oficinas, assim como depoimentos sobre o significado da experiência para os grupos de mulheres do Recanto das Emas e para as educadoras/pesquisadoras.

Por fim, disponibilizamos, no apêndice, os roteiros das oficinas, algumas receitas compartilhadas com os grupos e outros materiais utilizados no projeto.

Introdução



Mulheres do Recanto

Antes de saber o que eu como, deixa eu contar como eu vivo

A progressiva incorporação da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN)^b no campo das políticas públicas vem demandando e impulsionando um redimensionamento, tanto conceitual como prático, da Educação Alimentar e Nutricional (EAN). Da abordagem original, na década de 1930, centrada nos aspectos biológicos da alimentação e em uma visão conservadora de ensinar às camadas mais pobres da população a se alimentarem “corretamente”, às inúmeras iniciativas de promover o consumo de alimentos alheios à cultura alimentar nacional, como a soja, na década de 1980, a Educação Nutricional, como nomeada à época, foi questionada pelos princípios da educação popular e participativa. Na ocasião, foram reconhecidos os limites da promoção de práticas alimentares saudáveis de forma prescritiva, limitada a aspectos científico-biológicos, sem o reconhecimento das diferentes dimensões que afetam o comportamento alimentar.

A compreensão de que a efetividade da promoção de práticas alimentares saudáveis demandava, entre outros aspectos, que fossem implementados programas e ações com metas, recursos e indicadores para monitoramento, fez com que o tema começasse a ser incorporado nos documentos oficiais brasileiros. A partir de 2003, observa-se um reforço nas iniciativas públicas da EAN no âmbito dos restaurantes populares, bancos de alimentos e do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).

b 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 ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis.

Fonte: 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 a alimentação adequada e dá outras providências. Brasília, DF, n. 179, 18 set. 2006. p. 1.: Diário Oficial da União; 2006 [10/11/2012]. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/Lei/L11346.

Em termos de políticas públicas, a EAN já estava prevista na primeira versão da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), do Ministério da Saúde, de maneira transversal às diferentes diretrizes e, mais especificamente, na diretriz de “Promoção de práticas alimentares e estilos de vida saudáveis”.³ Já no texto revisado da PNAN, lançado em 2012, a EAN está contextualizada no campo da prática da promoção da saúde, onde se estimula o “desenvolvimento de habilidades pessoais por meio de processos participativos e permanentes que considerem as realidades locais”. A nova edição também explicita a importância de as ações de educação estarem aliadas à regulação de alimentos, ao incentivo à criação de ambientes promotores de saúde e à pactuação de uma agenda integrada de EAN intra e intersectorial. A publicação ainda aponta a necessidade de superação de limitações, como: (i) o foco na dimensão biológica; (ii) a baixa articulação entre a informação e a prática e entre o saber popular/tradicional e o científico, e (iii) a frágil presença das dimensões culturais e sociais.⁴

Atualmente, em termos normativos, a EAN também está presente na Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS); no Plano de Ações Estratégicas para o enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil; na Estratégia Intersectorial de Prevenção e Controle da Obesidade; na Política Nacional de SAN⁵ e no Plano Nacional de SAN,⁶ que possui uma diretriz específica relacionada à “Instituição de Processos Permanentes de EAN, Pesquisa e Formação nas áreas de SAN e Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA)”. Quatro dos seis objetivos dessa diretriz se relacionam diretamente com a EAN. São eles: (i) assegurar processos permanentes de EAN e de promoção da alimentação adequada e saudável, valorizando e respeitando as especificidades culturais e regionais dos diferentes grupos e etnias, na perspectiva da SAN e da garantia do DHAA; (ii) estruturar, divulgar e integrar ações de EAN nas redes institucionais de serviços públicos e mídia institucional, de modo a estimular

Mulheres do Recanto

Antes de saber o que eu como, deixa eu contar como eu vivo

a autonomia do sujeito para a produção e para as práticas alimentares adequadas e saudáveis; (iii) promover ações de EAN no ambiente escolar e fortalecer a gestão, a execução e o controle social do PNAE, articulados junto ao Conselho de Alimentação Escolar, com vistas à promoção da SAN e; (iv) estimular a sociedade civil organizada a atuar com os componentes da alimentação, da nutrição e do consumo saudável.

Além disso, entre os anos de 2011 e 2012, foram realizados encontros, atividades integradoras, oficinas e uma consulta pública para buscar consensos e maior profundidade nos conceitos e métodos para a prática de EAN. Esse processo resultou na elaboração participativa do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (MREAN). O documento, lançado em 2012, apresenta um conceito de EAN mais amplo e explicita princípios norteadores para as práticas.⁷

A demanda por resultados das ações de EAN são decorrentes das consequências dos modos de vida e do sistema alimentar^c atual, que oferece alimentos de alta densidade energética, baixo valor nutricional e altas concentrações de sal, açúcares e gorduras (principalmente hidrogenadas), a preços relativamente baixos, promovidos por meio de estratégias de *marketing* agressivas, que visam a fidelização de consumidores ainda na infância.⁸ Esses alimentos favorecem o comer sem atenção, a homogeneização de hábitos, o isolamento social, demandam o uso intensivo de energia, água e recursos para a sua produção, armazenamento e distribuição, trazendo consequências perversas à saúde humana, animal, ambiental, à sociobiodiversidade

c Compreende-se **sistema alimentar** como o processo que abrange desde o acesso à terra, à água e aos meios de produção, as formas de processamento, abastecimento, de comercialização e distribuição; a escolha e o consumo dos alimentos, incluindo as práticas alimentares individuais e coletivas, até a geração e a destinação de resíduos.⁷

e à cultura. Além disso, as dinâmicas familiares em relação à alimentação estão profundamente alteradas com a redução progressiva das refeições realizadas em casa e a presença crescente de alimentos e/ou refeições semi ou pré-preparadas.⁹⁻¹⁰

O padrão alimentar hegemônico tem gerado prevalências cada vez maiores de excesso de peso e obesidade e aumentado o risco e prevalência de Doenças Crônicas Não Transmissíveis. A Pesquisa de Orçamento Familiar (POF/IBGE) de 2008/2009, que atualizou tanto as informações antropométricas como as de consumo alimentar da população brasileira, apontou que a prevalência de excesso de peso nas crianças de cinco a nove anos alcançou o patamar de 33,4%. Isso significa que uma em cada três crianças estão acima do peso. Nos adolescentes (10 a 19 anos), a prevalência foi de 20,5% e, na faixa de 20 anos ou mais, de 49% - quase metade da população adulta.¹¹

Esse cenário, configurado, por um lado, por relativos avanços institucionais e valorização social da EAN e, por outro, por um quadro preocupante de modificação dos padrões alimentares e do aumento persistente de excesso de peso, requer o avanço nas estratégias de promoção da alimentação adequada e saudável, tanto nos aspectos estruturais como nos relativos à EAN. Contudo, evidencia-se atualmente um hiato entre as formulações das políticas públicas relacionadas à Educação Alimentar e Nutricional e as ações desenvolvidas em âmbito local. As intervenções ainda são preponderantemente baseadas no modelo biomédico tradicional, com abordagem reducionista e focada na recuperação e prevenção de doenças. Além disso, é comum o uso de estratégias pedagógicas verticalizadas, como palestras e outros métodos expositivos, com transmissão unidirecional de informações e conhecimentos, havendo insuficiência de evidências de resultados e de impacto das ações.

Mulheres do Recanto

Antes de saber o que eu como, deixa eu contar como eu vivo

Nesse contexto, existe o desafio de adotar o MREAN no processo de planejamento e desenvolvimento das ações para que seja possível qualificar as estratégias de EAN.

De acordo com o Marco, no contexto da realização do DHAA e da garantia da SAN, a EAN é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional, que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. A prática de EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, as etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar.⁷ A prática de EAN deve ser baseada nos seguintes princípios: sustentabilidade social, ambiental e econômica; abordagem do sistema alimentar na sua integralidade; valorização da cultura alimentar local e respeito à diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas; a comida e o alimento como referências; a valorização da culinária enquanto prática emancipatória; a promoção do autocuidado; a educação enquanto processo permanente, gerador de autonomia e participação ativa dos sujeitos; a diversidade nos cenários de prática; a intersetorialidade; e o planejamento, a avaliação e o monitoramento das ações.⁷

A partir desse horizonte, os pressupostos orientadores do projeto “A mulher e as dimensões do espaço social alimentar: um instrumento para abordagens participativas em EAN” foram: (i) o escopo de ações deveria abranger, sempre que possível, as diferentes dimensões e etapas do sistema alimentar e os determinantes do comportamento alimentar; (ii) o objetivo principal da

ação seria a promoção da alimentação adequada e saudável^d; (iii) as práticas alimentares a serem referidas deveriam ser as que privilegiassem o consumo de alimentos locais, oriundos da agricultura familiar, produzidos de maneira sustentável e que contribuíssem para o estabelecimento de circuitos curtos de produção e consumo, que tendem a ser mais saudáveis e a gerar processos econômicos e sociais virtuosos; (iv) a alimentação deveria ser considerada como uma prática social resultante da integração das dimensões biológica, sociocultural, ambiental e econômica e; (v) a abordagem utilizada precisaria dar voz às mulheres, sujeitas do processo e conhecedoras da situação local, e (vi) as estratégias educativas deveriam ser condizentes com as necessidades e realidades apresentadas.

Conferir vida a tais pressupostos requer uma abordagem integrada, capaz de contemplar os comportamentos, os valores e os saberes envolvidos nas escolhas, nas preferências, nas formas de preparação e no consumo dos alimentos, tanto na dimensão individual quanto coletiva.

Uma vez demonstrados, de forma sucinta, os aspectos históricos que abrangem a EAN no país e os pressupostos adotados para as ações, serão apresentados, a seguir, os elementos contextuais que conduziram o projeto.

d Por alimentação adequada e saudável compreende-se “a realização de um direito básico, com a garantia do acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais dos indivíduos, de acordo com o curso da vida e as necessidades alimentares especiais, pautada no referencial tradicional local. Deve atender aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação, prazer e sabor, às dimensões de gênero e etnia, e às formas de produção ambientalmente sustentáveis, livres de contaminantes físicos, químicos, biológicos e orgânicos. Fonte: Brasil, Política Nacional de Alimentação e Nutrição, Ministério da Saúde, Brasília, outubro 2011. Disponível em: <http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/pnan2011.pdf>

A alimentação no contexto contemporâneo: tramas teóricas e abordagem educativa

A alimentação é uma atividade social que se desenvolve em um espaço de complexidades, no qual se cruzam condicionantes biológicos, ecológicos, tecnológicos, sociais, étnicos, econômicos, e simbólicos, dentre outros. Segundo Poulain,¹²

[...] Se o homem tem necessidade de nutrientes: de glicídios, de lipídios, de proteínas, de sais minerais, de vitaminas, de água... que ele encontra nos produtos naturais que fazem parte de seu meio ambiente, ele somente pode ingeri-los e incorporá-los na forma de alimentos, ou seja, de produtos naturais culturalmente construídos e valorizados, transformados e consumidos, respeitando um protocolo de uso fortemente socializado (p.19).

Nesse sentido, as práticas alimentares estão relacionadas a uma maneira dinâmica de compreender as diferentes expressões da subjetividade, da identidade e da cultura alimentar das pessoas e grupos, bem como as variadas relações entre as pessoas e os espaços que ocupam.

Os saberes e as práticas alimentares possuem uma dimensão subjetiva e cultural. Desse modo, mapeá-los e analisá-los, compreendendo os modos de pensar e agir de diferentes grupos sociais, faz parte de um processo de escuta e de compreensão de lógicas que orientam e dão sentido às dimensões sensoriais, cognitivas e simbólicas da alimentação e que resultam no comportamento alimentar objetivo. Além disso, constrói a possibilidade de encontro e de diálogo entre os conhecimentos da população e o planejamento, e a implementação de políticas públicas e as ações de EAN. Tais ações e políticas devem ser pensadas a partir de uma perspectiva participativa e inclusiva, capaz de respeitar e valorizar a diversidade de expressões da identidade e da cultu-

ra alimentar da população, reconhecendo e difundindo a riqueza dos alimentos, das preparações, das combinações e das práticas alimentares locais e regionais.

Assim, é necessário ressaltar a importância da proteção da diversidade cultural e alimentar, tanto associada às questões socioambientais, quanto aos bens e serviços produzidos no contexto da economia local e regional. Esse aspecto ganha particular relevância se considerados os dados das Pesquisas de Orçamentos Familiares (POF/IBGE),⁹ que indicam tendência de substituição de alimentos tradicionais e saudáveis da dieta brasileira por alimentos ultraprocessados^e.

Tal conjuntura traz à tona uma série de questões teóricas e práticas, que dizem respeito ao reconhecimento das identidades, das diferenças e dos valores localmente atribuídos à alimentação, às suas repercussões na saúde e, conseqüentemente, à geração de demandas para as políticas públicas de alimentação e nutrição. Nesse sentido, um outro ponto fundamental é conhecer o território onde serão implementadas as respectivas ações.

e Alimentos *ultraprocessados* são formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes). Técnicas de manufatura incluem extrusão, moldagem, e pré-processamento por fritura ou cozimento. Exemplos: biscoitos, sorvetes, guloseimas em geral, cereais açucarados, sopas, macarrão e temperos "instantâneos", molhos, salgadinhos, refrescos e refrigerantes, bebidas lácteas adoçadas e aromatizadas, produtos congelados, embutidos.

Fonte: Brasil. Guia Alimentar para a População Brasileira. Ministério da Saúde. [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2014 [24 de agosto de 2015]. Disponível em: <http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentarpara-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>

O olhar sobre o território

Localizar significa mostrar o lugar. Quer dizer, além disto, reparar no lugar. Ambas as coisas, mostrar o lugar e reparar no lugar, são os passos preparatórios de uma localização. Mas é muita ousadia que nos conformemos com os passos preparatórios. A localização termina, como corresponde a todo método intelectual, na interrogação que pergunta pela situação do lugar.¹³

De acordo com Raffestin (1993), citado por Santos,¹³ o território é uma construção conceitual a partir da noção de espaço, mas que dela se distingue. Com isso, o autor pretende fazer uma diferenciação entre algo já *dado*, o espaço – na condição de natureza – e o território – um construto que contém os objetos espaciais, naturais e construídos para a (re)produção de uma identidade étnico-sócio-cultural.

Como aponta Sá,¹⁴ podemos considerar que a noção de terra se refere à base material, ao espaço ambiental onde um grupo humano se estabelece e desenvolve o seu modo de vida. O conceito de território, por sua vez, acrescenta à necessidade de se compreender o modo pelo qual um grupo humano se estabelece social e culturalmente nesse espaço, de acordo com as formas coletivas que permitem a reprodução do seu modo de vida e de sua identidade cultural. Assim, a noção de território abarca a relação complexa que existe entre a terra, enquanto espaço material, e os processos sociais, a dimensão cultural e simbólica, os valores éticos, espirituais e afetivos.

A noção de território ganha ainda mais complexidade quando se refere à alimentação. Destaca-se não apenas a relação complexa que existe entre a terra enquanto espaço material/produtivo dos alimentos, mas também dos elos que permeiam todos os processos sociais, aos quais a alimentação se faz presente.¹² Um olhar atento e cuidadoso sobre o território pode contribuir

para construir identidades; revelar subjetividades; coletar informações; identificar problemas, necessidades e positivities dos lugares; tomar decisões e definir estratégias de ação nas múltiplas dimensões, não apenas do processo de saúde-doença-cuidado,¹⁵ mas também do processo saúde-cuidado-alimentação.

A potencialidade do conceito de território para o campo da saúde coletiva vem sendo reafirmada no decorrer dos anos. O território se articula fortemente com a Vigilância e a Promoção em Saúde, de modo a subsidiar uma prática baseada na realidade social e histórica, que contempla a formulação de políticas e o pensar e agir para o desenvolvimento dos sistemas locais de saúde.¹⁵ O território se constitui também como um conceito central para se pensar práticas de saúde em alimentação e nutrição e diferentes propostas de EAN, que considerem a complexidade das diferentes realidades, espaços e processos sociais.

Essa abordagem acaba por viabilizar o território como uma categoria de análise, como um caminho metodológico de aproximação da realidade, visando a construção de uma perspectiva mais profunda sobre os saberes e as práticas alimentares locais. Trata-se de uma ferramenta teórica e metodológica que facilita compreender a dinâmica espacial dos lugares e das populações, os múltiplos fluxos e as diversas paisagens que emolduram o espaço da vida cotidiana. Sobretudo, pode revelar como os sujeitos, individuais e coletivos, produzem e (re)produzem socialmente as suas condições de existência – o trabalho, a moradia, a alimentação, o lazer, as relações sociais, a saúde e a qualidade de vida.¹⁵

A perspectiva do território também está intimamente relacionada com um processo permanente de criação e (re)criação dos espaços sociais alimentares. É no espaço social, como se refere Poulain¹², que se desenvolvem os conhecimentos e as

Mulheres do Recanto

Antes de saber o que eu como, deixa eu contar como eu vivo

práticas alimentares, onde se articulam as dimensões psicológica, fisiológica e social. Assim, o espaço social alimentar é um conceito amplo, que compreende várias dimensões interligadas.

A primeira dimensão corresponde ao conjunto de escolhas que levam um grupo humano a selecionar, adquirir ou conservar os seus alimentos, integrando um conjunto de ações da produção à coleta/colheita.¹² A segunda dimensão corresponde ao conjunto de estruturas tecnológicas e sociais que, da coleta/colheita até a cozinha, permitem que o alimento chegue ao indivíduo e seja reconhecido como algo comestível. A terceira dimensão relaciona-se ao espaço culinário, representado pela cozinha, onde a sociedade pode codificar e construir sua identidade alimentar e transformá-la em algo comestível. A quarta dimensão envolve o conjunto de rituais que permeiam o ato alimentar de acordo com a cultura dos grupos sociais (número de refeições realizadas, formas, horários, locais, regras). Por fim, a última dimensão está relacionada à temporalidade alimentar, aos ciclos temporais socialmente determinados (curso da vida, estações, festividades).

Desse modo, entre o *habitat* natural e a mesa onde é consumido, o alimento segue uma trilha social e por ela sofre uma série de transformações. Essas etapas ou cadeias reúnem sujeitos sociais e econômicos que atuam desde a produção, transformação, fabricação, distribuição até o consumo dos produtos alimentares. A perspectiva sociológica amplia a noção de etapas e cadeias, ao incluir os sujeitos dos domicílios que, além de comprarem os alimentos podem plantar, pescar, colher e participar da transformação culinária, da organização das relações e das condições de consumo.¹²

Assim, para Poulain,¹² o sistema alimentar pode ser comparado a canais ou circuitos por onde os alimentos se deslocam. A cada etapa desse circuito, diversos sujeitos sociais mobilizam conhecimentos e decisões de quais alimentos farão parte da mesa

familiar e de outras comunidades. Independentemente de qual via de abastecimento surja, os alimentos se deslocam, em sua maior parte, para os espaços domésticos nos quais serão realizadas atividades de seleção, de estoque, de transformação e de consumo. Por sua vez, também podem se deslocar para os locais considerados como de transição, como os locais de trabalho e lazer, dentre outros.

Nesse sentido, para compreender a dimensão sociológica do sistema alimentar é imprescindível levar em consideração que esses alimentos não passam por esses circuitos sozinhos. Eles transitam por meio dos indivíduos, que estabelecem a logística dos circuitos ou canais, e que consideram as relações entre os alimentos e os comensais. Diante disso, as representações das necessidades e desejos do outro e de seus papéis sociais determinam as decisões.¹⁶

Assim, tomar conhecimento desse espaço/território é essencial quando se decide desenvolver ações de EAN, especialmente com mulheres donas de casa. Essa perspectiva não apenas permite compreender quais são os alimentos que entram no circuito da aquisição e por quais lógicas de consumo e de escolhas são decididos quais alimentos serão comprados, mas também possibilita a identificação de quem prepara/cozinha e em que contextos físicos, temporais e sociais os alimentos serão consumidos. A partir da identificação dos motivos da escolha, é possível, por exemplo, atuar para introduzir abordagens educacionais problematizadoras, ativas e (co)participativas, que visem contribuir para a realização do Direito Humano a Alimentação Adequada (DHAA), para a valorização da cultura alimentar local e familiar, para a sustentabilidade e para a geração de autonomia. Mais além, por meio da problematização compartilhada do espaço social alimentar local, é possível estimular as mulheres a buscarem hábitos alimentares que consideram importantes para a saúde e qualidade de vida. O ambiente familiar, nesse contexto, é o espaço social onde se

Mulheres do Recanto

Antes de saber o que eu como, deixa eu contar como eu vivo

expressam os saberes, valores, escolhas e práticas por meio da interação dos seus integrantes e destes com os territórios e circuitos sociais construídos.¹⁷ E, sendo as mulheres as responsáveis por 80% das atividades que envolvem a alimentação nos domicílios, compreender e problematizar seu papel como sujeito central das práticas alimentares é fundamental.

As mulheres como sujeitos da ação

Análises referentes às profissões apresentadas por sexo demonstram que a força de trabalho das mulheres alcança, atualmente, 50%.¹⁹⁻²⁰ A pesquisa de estatísticas de gênero, realizada em 2010 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), revelou que 46,4% das famílias brasileiras são comandadas por mulheres. Nas famílias constituídas pelo responsável sem cônjuge e com filho(s), as mulheres foram maioria na condição de responsável (87,4%).²² Destaca-se que as famílias que têm mulheres como responsáveis principais tendem a apresentar maiores índices de insegurança alimentar.²³

Se, por um lado, essa análise confirma a participação efetiva das mulheres enquanto força de trabalho nas sociedades contemporâneas, também revela a jornada dupla de tarefas: em casa e no ofício.²⁴ Entretanto, essa dupla jornada de trabalho é quase invisível, pois é gerada a partir de traços culturais enraizados na sociedade e tange a individualidade de cada um no âmbito da família.²⁵ Um exemplo é a naturalização do papel da mulher enquanto responsável pela alimentação do lar.

Outro aspecto é que pela divisão histórica do trabalho por gênero, a mulher é responsável principal pela definição das práticas alimentares no domicílio, dedicando importante parcela do seu tempo para garantir a alimentação da família e da comunida-

de.²⁴⁻²⁶ Essas questões são importantes quando consideramos o papel das mulheres na produção, na distribuição e no preparo dos alimentos no contexto domiciliar e coletivo e, por conseguinte, na garantia da SAN, bem como da Soberania Alimentar e do DHAA.²⁷ Ademais, pesquisadores salientam a importância das mulheres, historicamente, na garantia da sobrevivência de conhecimentos e práticas tradicionais, como a preservação e o manejo das sementes crioulas, do plantio e dos modos de preparo dos alimentos, favorecendo a conservação da agrobiodiversidade e da cultura.²⁷

A análise dessa dinâmica social demanda resgatar e considerar as elaborações feministas, desde o início deste movimento, organizadas no início do Século XX, na perspectiva acadêmica, jurídica e política.^{19,28} Entre elas está o conceito de gênero enquanto noção social distinta do ser homem/mulher biológico.²⁹ Também está presente o princípio da negação das diferenças, que se constitui como uma marca em nossa civilização e se presta ao exercício da dominação e da opressão.²⁵ Esses conceitos conduziram a uma releitura e a um entendimento do próprio conceito de opressão, que, no caso das mulheres, não se restringe à desigualdade de riqueza e status, mas que inclui o que se chama de imperialismo cultural.^{25,28} Ou seja, a condição de normalidade é ainda estabelecida pela imagem do homem guerreiro e caçador e, portanto, poderoso e detentor de bens materiais e imateriais.³⁰

Encontra-se esse mecanismo de perpetuação de desigualdades, principalmente, em superestruturas sociais como a família, a escola e as religiões. Contudo, é primariamente no âmbito familiar “que cabe o papel de reprodução da dominação e da visão masculina; é na família que se impõe a experiência precoce da divisão sexual do trabalho e da representação legítima dessa divisão, garantida pelo direito e inscrita na linguagem” (p. 100).³⁰ Uma das formas práticas para alterar essa perspectiva é a promoção de ações educativas que possam, a médio e longo prazo, dissolver a estrutura da dominação³¹ e da visão masculina.³⁰ Nesse contexto, problematizar o tema nas

Mulheres do Recanto

Antes de saber o que eu como, deixa eu contar como eu vivo

ações de EAN, abordando a complexidade da alimentação em referência à história e à organização sociocultural de grupos familiares é de fundamental importância.

Esses traços de complexidade e emaranhamento de questões remetem aos avanços conceituais da sociologia do século XX, que trabalhou com a noção de ser social como definida por uma rede de interdependência que não pode ser explorada a partir de uma visão positivista, mas a partir de uma concepção dialética do problema social, onde cada ser é indivíduo e coletividade ao mesmo tempo.³²⁻³³ Assim, a implementação de ações socioeducativas e de pesquisa/análise que venham a ser implementadas com mulheres em sua relação com a alimentação familiar deve considerar essa complexidade.

A importância de garantir a representação das mulheres, como sujeitos de direito, em programas relevantes da Política de SAN, em processos de participação e controle social, em instâncias decisórias e em estudos que pretendem fomentar reflexões sobre as suas responsabilidades na alimentação e nutrição da família também foram reforçadas na Carta Política do Seminário *Mulheres Construindo a Soberania e a Segurança Alimentar e Nutricional* na Atividade Integradora da 4ª Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (4ª CONSAN) - Salvador/BA (2011):²⁷

“[...] Faz-se necessário dar visibilidade ao papel da mulher, como um sujeito político preponderante na construção da política nacional de Segurança Alimentar e Nutricional”. As mulheres têm uma participação central na produção da alimentação saudável, com base na agricultura familiar e camponesa, responsável por 70% dos alimentos que chegam à nossa mesa.

[...] Que as políticas públicas incorporem um novo conceito de família em uma perspectiva da diversidade das relações de gênero e orientações sexuais, contribuindo para a valorização e reconhecimento de novos modelos familiares, que diferem do modelo patriarcal, o qual reforça o papel de invisibilidade

da mulher na família e no espaço doméstico, impossibilitando a sua autonomia;

[...] Que o Estado promova uma cultura de direitos humanos com a realização de Educação Inclusiva, não sexista, não racista e não homofóbica/lesbofóbica. Além disso, que implemente medidas que ampliem a participação das mulheres nas instâncias decisórias, técnicas e de controle social sobre as políticas públicas de Segurança Alimentar e Nutricional e de promoção de direitos e da autonomia das mulheres.”

A Carta do Encontro Temático

A atuação das Mulheres na construção da Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional, realizado em julho de 2015, reforça a necessidade de superação das desigualdades de gênero nas ações estatais, nas pesquisas e análises econômicas.³⁴ O documento ainda enfatiza que é fundamental ampliar o acesso das mulheres às políticas públicas, à informação adequada sobre saúde e às ações de EAN, que devem tratar o tema da alimentação de forma integral, considerando todas as suas dimensões:³⁴

“[...] Ainda persiste o desafio da superação das desigualdades das relações de gênero, raça e etnia para a garantia da soberania e da segurança alimentar e nutricional, visto que o desenho de diversas ações estatais, nas esferas municipal, estadual e federal, bem como de pesquisas e análises socioeconômicas, na sua maioria, ainda se pautam em referenciais do universo masculino, que invisibilizam a participação feminina e subestimam a atuação das mulheres.

[...] É preciso também ampliar o acesso das mulheres às políticas públicas por meio, inclusive, de ações de busca ativa, rompendo o círculo vicioso da exclusão de grupos mais vulnerabilizados.

[...] Garantir às mulheres o acesso à informação adequada, clara e suficiente sobre as características, qualidade e riscos à saúde dos produtos alimentícios disponíveis no mercado de consumo.

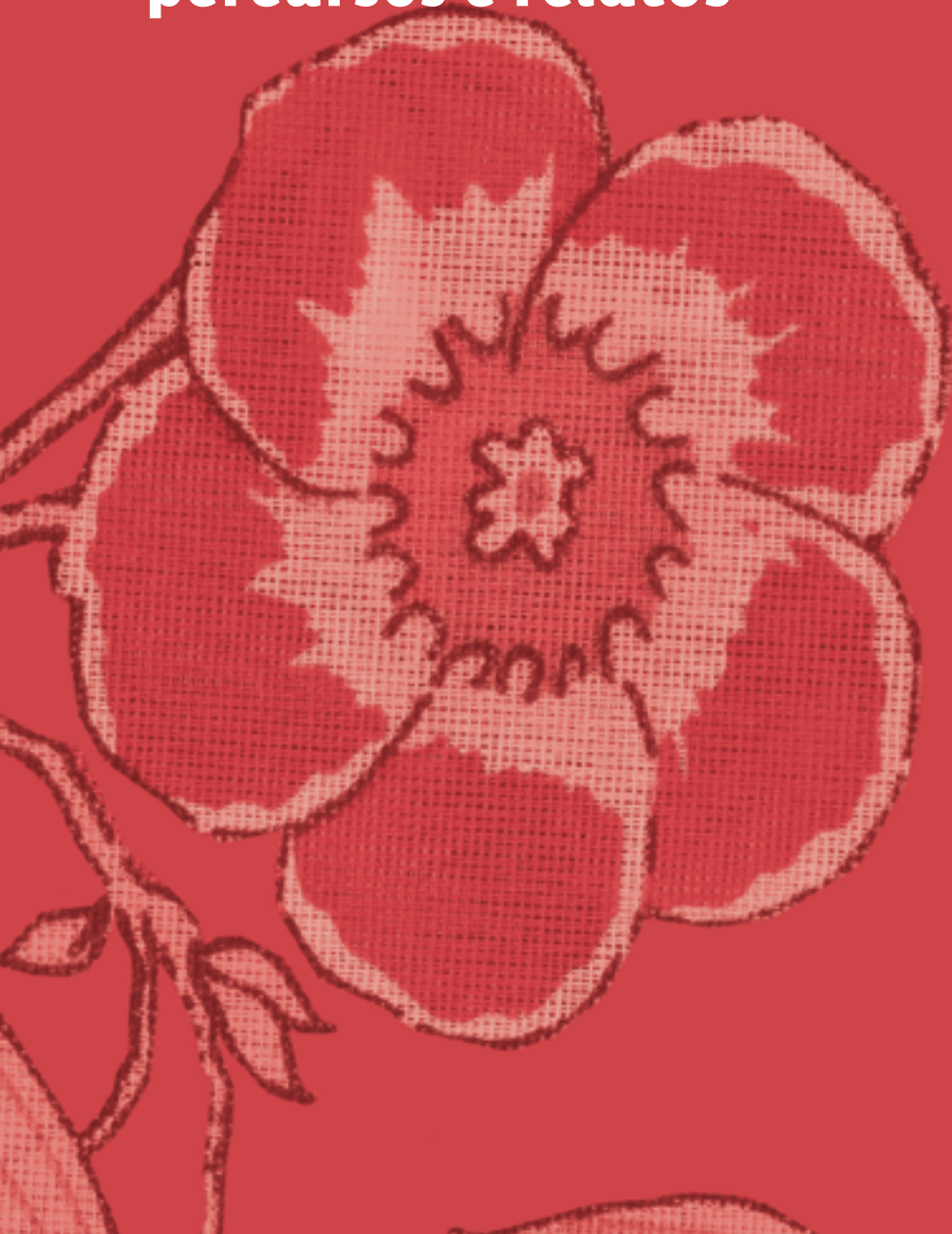
Mulheres do Recanto

Antes de saber o que eu como, deixa eu contar como eu vivo

[...] Promover estratégias de educação alimentar e nutricional para desestimular o consumo de alimentos ultraprocessados e estimular o consumo de alimentos agroecológicos da agricultura familiar e camponesa, indígena e quilombola e tratar o tema de forma integral com todas as suas dimensões (educação, saúde, produção, consumo, entre outros).”

Além desses aspectos, faz-se também necessário criar espaços de reflexão sobre as mulheres que não desejam ocupar, com exclusividade, as responsabilidades pela alimentação e nutrição da família, res(significando), assim, o espaço e o ato de cozinhar para si e para os familiares.

Recantos da Educação Alimentar e Nutricional: percursos e relatos



Mulheres do Recanto

Antes de saber o que eu como, deixa eu contar como eu vivo

Uma vez contextualizados os elementos que orientaram o projeto, convidamos os leitores a conhecerem os locais onde as ações foram desenvolvidas, o perfil das mulheres do Recanto e as atividades realizadas nas oficinas.

O Recanto das Emas

Os dados da Pesquisa Distrital por Amostra de Domicílios (PDAD) 2015 informam que a Região Administrativa Recanto das Emas (RA XV) foi criada em 1993 pela Lei nº 510/1993 para atender o programa de assentamento do Governo do Distrito Federal.³⁵ Essa região administrativa está localizada a 25,8 km de Brasília e tem uma área territorial de 101,48 Km². O número estimado de domicílios urbanos é de 41.434 e a média de moradores por domicílio urbano, é de 3,50 pessoas. A população é composta por 51,15% de mulheres. Do total de habitantes, 27,26% situam-se na faixa de 40 a 59 anos; 21,81% na faixa de 25 e 39 anos; 21,12% possuem até 14 anos; 20,62% localizam-se na faixa entre 15 a 24 anos e 9,18% são idosos. Os homens representam 70,44% dos responsáveis pelos domicílios.³⁵

Em relação à origem, 50,75% do contingente populacional é nascido no Distrito Federal, enquanto 49,25% são constituídos por pessoas de outros estados, destes, 67,95% são naturais do Nordeste. Em relação ao grau de instrução, 2,26% declararam ser analfabetos. A maior parcela da população (38,48%) tem ensino fundamental incompleto; 23,03% possuem o ensino médio completo e 5,52% possuem nível superior completo. Quanto à ocupação, 49,55% dos moradores têm atividade remunerada; 15% são estudantes, 8,57% encontram-se desempregados e 8,45% são considerados do lar. O setor de serviços absorve cerca de 90% dos ocupados. A renda domiciliar média apurada corresponde a 3,49 Salários Mínimos (SM), e a renda per capita é de 1,02 SM.³⁵

Na região, praticamente todas as construções são permanentes (99,12%); 96,98% dos domicílios são casas e 69,43% são moradias próprias. Quase a totalidade dos domicílios conta com o abastecimento de água e com o fornecimento de energia pela rede geral. Em relação ao esgotamento sanitário, 91,70% dos domicílios drenam seus esgotos pela rede geral de coleta.³⁵

O projeto *A mulher e as dimensões do espaço social alimentar: um instrumento para abordagens participativas em EAN* foi desenvolvido em dois locais no Recanto das Emas, reunindo dois grupos diferentes de mulheres. O primeiro foi a organização, sem fins lucrativos, denominada *Proeza: Pró-Educação e Saúde*, criada em 2003, que promove a inclusão social e econômica de mulheres por meio do ensino e treinamento de técnicas de fabricação de produtos que possam ser posteriormente comercializados. Já participaram das atividades promovidas pela organização mais de 650 mulheres. As atividades ensinadas (bordado e corte e costura) são apresentadas não apenas como recurso para ampliação da renda familiar, mas também como instrumentos de autoconhecimento e de recuperação emocional.

O segundo local de encontro faz parte do *Projeto Saúde e Educação Integral* da Universidade de Brasília (UnB), que realiza ações educativas com crianças e adolescentes, de 1 a 16 anos, em escolas da região. O projeto oferece aulas de reforço escolar, cidadania, dança, música, educação artística, saúde bucal, alimentação saudável, higiene corporal e conservação do meio ambiente. As mães e avós levam as crianças e contribuem com a organização das atividades da escola.

402



Ins
Centr





Relatos: quem são elas, quem somos nós e como nos relacionamos

Os dois grupos, compostos integralmente por mulheres, foram constituídos por donas de casa, mães, cuidadoras, estudantes, professoras e bordadeiras, que aceitaram se reunir uma vez por semana no Recanto das Emas. Ocorreram oito encontros para cada grupo.

O primeiro grupo

As oficinas do primeiro ciclo aconteceram entre abril e julho de 2014. Esses encontros ocorreram em um espaço destinado ao bordado, à costura e ao diálogo sobre temas do cotidiano. Estavam presentes, além das mulheres, suas filhas e/ou netas que participavam de atividades paralelas. Éramos Andrea, Elisabetta, Juliana, e Luiza. A primeira oficina foi precedida por visita ao local com o intuito de conhecer o ambiente, estabelecer contatos iniciais com os responsáveis pelo espaço e levantar as primeiras impressões e necessidades do grupo. Nessa visita, de sensibilização e planejamento para o encontro seguinte, buscamos iniciar a criação de um vínculo entre todas nós. Conversamos informalmente sobre alimentação, necessidades, características do grupo e do modo de vida no Recanto.

A partir desse contato, foi possível iniciar uma conversa sobre as expectativas com relação às atividades que seriam realizadas nas oficinas. Essas expectativas foram trabalhadas, e temáticas e abordagens condizentes com as características e as necessidades locais foram pensadas entre as mulheres e a equipe de educadoras/pesquisadoras. O planejamento das ações ocorria semanalmente, visando trabalhar pedagogicamente o tema ou

tópico identificado como prioritário pelas mulheres nas conversas. Desta maneira, o grupo experimentou construir estratégias para tratar os assuntos identificados, sempre com curto espaço de tempo para a elaboração e preparação do encontro posterior. O que acontecia em uma oficina era subsídio para o planejamento da próxima e, no fim de cada encontro, realizava-se uma avaliação, quando novas demandas eram detectadas. Um aspecto relevante do processo foi a imprevisibilidade relacionada aos temas demandados pelos grupos e, conseqüentemente, relacionada à maneira de se construir o conteúdo e explorá-lo durante a dinâmica dos encontros.

Essa forma de trabalhar, que se mostrou natural e oportuna, diferencia-se daquelas fundadas no planejamento antecipado de temas considerados relevantes, à priori, apenas pelos profissionais. Essa outra perspectiva, possibilita que a separação tácita do estudioso e do grupo em estudo se dissolva a partir dos primeiros contatos. Esse processo, proveniente da dinâmica de aproximação entre todos os participantes do projeto, exigiu, por parte das educadoras/pesquisadoras, não somente um conhecimento técnico no campo da alimentação e nutrição, mas também um conhecimento qualificado das teorias sobre as relações intragrupos. Dentre elas as relações de gênero. Sem essas ferramentas, as intervenções poderiam se tornar simplistas e tangenciar a realidade das mulheres cuidadoras da alimentação familiar.

O roteiro de cada oficina era elaborado de forma participativa. Nele constava as atividades que seriam desenvolvidas, quem as facilitaria, os materiais necessários e os objetivos e resultados pretendidos. As oficinas tinham como fio condutor a identificação constante das prioridades e interesses do grupo, e a utilização de diferentes técnicas de ensino-aprendizagem, ativas e lúdicas. O intuito permanente era mobilizar não apenas a expressão falada, mas também a escrita, a imagética, a simbólica, e assim, fomentar o envolvimento e a participação das mulheres. Também fo-

Mulheres do Recanto

Antes de saber o que eu como, deixa eu contar como eu vivo

ram elaborados, durante as oficinas, esquemas gráficos e mapas para dar uma forma palpável às trocas que ali aconteciam - sobre o cotidiano, as histórias de vida, as preferências, os aprendizados.

Os encontros eram abertos, ora com movimentos para relaxar/despertar o corpo, ora com danças circulares que ocorriam na sala de balé das crianças, ao lado da sala de costura. As oficinas eram encerradas com um lanche coletivo relacionado ao tema trabalhado no dia. Nesse momento, chegavam as crianças que faziam balé na sala ao lado e era uma grande confraternização. As receitas eram previamente preparadas pela equipe e impressas para serem guardadas em um caderno de receitas. Esse caderno foi especialmente decorado com pano de chita e uma flor de crochê no primeiro dia de encontro. Ele possibilitou a criação de uma linha de memória das temáticas trabalhadas e do processo. Durante as oficinas, as mulheres também eram incentivadas a trazer suas próprias receitas para trocar com o grupo e registrar sentimentos, pensamentos e aprendizados no caderno.

Para a identificação do espaço social alimentar e, conseqüentemente, das lógicas ou camadas que o definem, utilizamos a técnica da cartografia afetiva em algumas oficinas, quando elaboramos mapas que representavam os pontos de vista e desejos das participantes. Rolnik, explicita o objetivo de um mapeamento afetivo:³⁶

[...] O que se quer é mergulhar na geografia dos afetos e, ao mesmo tempo, inventar pontes para fazer a sua travessia: pontes de linguagem (p. 66)

Dessa forma, o grupo de educadoras/pesquisadoras buscou perceber algumas das relações invisíveis que aconteciam entre as mulheres e os espaços sociais alimentares que constroem e ocupam^f. O que as agradam? Onde compram seus alimentos? Como adquirem? O que é possível adquirir? Por que escolhem certos alimentos? Como preparam os alimentos? Quais as suas preferências e memórias? Como gostariam que fossem? Dentre outros questionamentos.

Durante as oficinas, as participantes foram estimuladas a refletirem livremente sobre essas perguntas, expressando os seus pontos de vista e posicionamentos sobre o ambiente físico, sobre os seus afetos, saberes e práticas alimentares. Também foi incentivado que elas expressassem livremente as relações entre o ambiente onde residem e os diferentes atores envolvidos, posicionando essas relações nos mapas. Dessa maneira, um dos objetivos dos encontros foi cartografar os afetos, os sentimentos e os desejos, as escolhas e os seus motivos, as práticas e os saberes alimentares no ambiente vivido.

f A cartografia afetiva procura evidenciar as relações multidimensionais dos indivíduos com determinado espaço geográfico e social. Para o grupo aqui retratado, a cartografia é o veículo de reflexão da situação atual e esperada do espaço alimentar. Experiências semelhantes têm sido realizadas para proporcionar, por exemplo, a resignificação do espaço social por diferentes grupos, como o relatado na oficina “Como eu vejo: mapeamento afetivo da escola Canuto de Val” elaborado por Oliveira, B.; Alves S,B.C.; Nascimento, H. Relatório da Oficina de mapeamento afetivo da EMEF Canuto do Val. Cidade Escola Aprendiz. 2012. Disponível em: http://cartografaveis.files.wordpress.com/2012/10/oficina_como-eu-vejo.pdf.

BOLO DE FUBÁ

COM ERVA DOCE

INGREDIENTES

- 2 copos de fubá
- $\frac{3}{4}$ de copo de açúcar
- 2 copos de leite
- 2 colheres de sopa de erva doce amassada
- 4 ovos
- 2 colheres de sopa de fermento em pó sal

COMO PREPARAR?

1. Colocar o fubá, o açúcar, o leite, o óleo e a erva doce em uma tigela grande e misturar bem. Adicionar o fermento em pó sal e misturar até ficar bem homogêneo. Adicionar os ovos e misturar bem. Colocar a massa em uma forma untada e assar em forno médio por 30 minutos. Deixar esfriar e servir.



Mulheres do Recanto

Antes de saber o que eu como, deixa eu contar como eu vivo

A seguir, são apresentados alguns temas desenvolvidos pelas educadoras e as educandas durante as oficinas:

Locais de compra de alimentos

(a depender do grupo, também foi proposta a reflexão sobre os locais e os programas de distribuição de alimentos e refeições);

Produção de alimentos no Recanto das Emas:

quem produz, o que produz, canais de acesso à alimentos locais;

Alimentos comprados, alimentos difíceis de serem encontrados, “alimentos que eu gostaria de comprar mas não posso”;

Preço de alimentos e orçamento familiar;

“O que é isso? Alimentos que eu conheço, gosto/não gosto, alimentos que minha família gosta/não gosta”;

“Como preparo as refeições; as minhas receitas; o que eu acho sobre cozinhar”;

Dinâmica familiar: “quem me ajuda, como as responsabilidades são ou não são compartilhadas”;

“A alimentação e o meu corpo, a minha saúde”;

“Minhas memórias: como era a alimentação na casa de minha família”;

“Como você prepara os alimentos?

Me ensina as suas receitas e técnicas e eu te ensino as minhas”;

Alimentação e celebrações:

comidas especiais em casa e fora de casa;

“O que eu gostaria de mudar?”:

sugestões sobre a produção, a comercialização e o acesso aos alimentos e refeições no Recanto das Emas;

“Eu me comprometo a...”:

ações pactuadas para interferir no espaço social domiciliar e do Recanto das Emas;

Alimentação em outras culturas e países.

O segundo grupo

Posteriormente, o processo foi desenvolvido com um segundo grupo de mulheres que frequentava um espaço comunitário pertencente à Igreja Presbiteriana e ao Projeto Saúde e Educação Integral, da Universidade de Brasília (UnB). Este segundo ciclo de oficinas ocorreu em 2015, durante os meses de março a maio. Éramos Andrea, Elisabetta, Gabriela, Juliana e Luiza e, em alguns momentos, também contamos com o apoio de Giovanna e Marília. Seguimos a dinâmica do ciclo anterior, na qual elaborávamos um roteiro de trabalho a cada encontro, diante das demandas e das necessidades identificadas nas conversas com o grupo.

Da mesma forma, os lanches realizados no fim de cada encontro tinham receitas que eram previamente preparadas por nós, educadoras/pesquisadoras, e impressas para serem guardadas no caderno de receitas – que também havia sido preparado no primeiro dia. Conforme fortalecíamos nossos vínculos, já não mais conversávamos apenas sobre as nossas preparações, pois as mulheres do grupo também compartilhavam suas receitas preferidas e preparavam suas especialidades para todas experimentarem. Algumas receitas surpreenderam: “abacate salgado?”, muitas nos perguntaram. Depois do estranhamento inicial, até as crianças, que chegavam para a hora do lanche, gostaram e houve promessas de repetirem a preparação em casa. O último dia foi especial: todas trouxeram um prato para a comemoração – bolo de milho, tapioca com coco ralado, café, suco de uva e de laranja, torta salgada de verdura e outros quitutes.

Ao indagarmos sobre os ingredientes utilizados na cozinha de cada residência, estávamos em busca da forma de preparo das refeições no cotidiano da casa. Com isso, alguns temas surgiam. Identificamos, por exemplo, que havia um consumo exacerbado de óleo vegetal na maior parte das residências. Então, estabele-

Mulheres do Recanto

Antes de saber o que eu como, deixa eu contar como eu vivo

ceamos metas conjuntas para alcançar uma redução. O desafio foi motivador e, a cada encontro, voltávamos ao tema anteriormente identificado, abordando dificuldades, desafios, vitórias, reflexões, que expressavam envolvimento e interesses crescentes.

Outro aspecto importante foi revelado no decorrer dos encontros: as oficinas também eram momentos de relaxamento e de dedicação pessoal. Assim, as extensas e exaustivas jornadas de mães, esposas e donas de casa eram deixadas de lado por um momento e, ali, ao redor da mesa de conversa, essas mulheres tinham a atenção voltada totalmente para elas. Nesse contexto, foram compartilhadas sensações de cansaço e revelados alguns desejos/vontades que foram deixadas de lado para que pudessem garantir a plenitude de suas famílias; trabalho de cuidado muitas vezes não reconhecido pela naturalização do papel da mulher como cuidadora.

Também foi evidenciada ao longo das oficinas a importância de dar abertura para a fala, da escuta sensível e do respeito mútuo. Tais procedimentos permitiram que os temas de reflexão e debate sobre alimentação fluíssem delas, o que gerou uma forte motivação para a participação. Ressalta-se que essa forma de trabalhar requereu domínios de conteúdo e formas de condução específicas e qualificadas por parte da equipe. Os frutos colhidos ao final do trabalho comprovam a força da proposta educativa dialógica e confirmam sua natureza política e de transformação social.^{31, 37-39}

Abordagem metodológica

O grupo de educadoras/pesquisadoras optou por trabalhar com a pesquisa-ação, um dos tipos de pesquisa da abordagem qualitativa que articula o pesquisador, o campo de pesquisa e, conseqüentemente o pesquisado. Esse modelo é baseado em uma relação dialética entre pesquisa e ação, que, na vida social, tem caráter de conscientização e, portanto, de transformação da realidade. Nele, os sujeitos, ao pesquisarem sua própria prática, produzem novos conhecimentos e, ao fazê-lo, apropriam-se e os ressignificam, produzindo novos compromissos, de cunho crítico, com a realidade em que atuam.⁴³⁻⁴⁵

Durante as oficinas, foram utilizadas as seguintes técnicas metodológicas de natureza qualitativa: história de vida, entrevista e grupo focal. A escolha dessas técnicas, justifica-se pela importância atribuída aos aspectos subjetivos e identitários presentes nos saberes e nas práticas alimentares e pela forma como estes aspectos estão relacionados com os contextos socioculturais específicos.⁴⁰⁻⁴¹

Essas diferentes técnicas revestiram-se de um duplo papel. Ao mesmo tempo que geraram informações que permitiram a aproximação em relação aos saberes, práticas e valores das mulheres, foram também oportunidades de resgate e de reflexão sobre a realidade e os valores das educadoras/pesquisadoras. Reflexões estas, capazes de orientar e de impulsionar a definição de novos caminhos e práticas.

A história de vida é considerada uma das técnicas que trabalha com o relato de vida, ou seja, com a história contada por quem a vivenciou.⁴⁰⁻⁴¹ Ao utilizarmos essa técnica no decorrer das oficinas, desejávamos compreender as ideias, as percepções e as ações conforme elas eram autorrelatadas e autointerpretadas pelas mulheres individualmente. Por meio dos depoimentos, pôde-se caracterizar a prática social do grupo. Nesse sentido, as histórias de vida, por mais

Mulheres do Recanto

Antes de saber o que eu como, deixa eu contar como eu vivo

particulares que sejam, constituem também relatos de práticas sociais, narrativas sobre as formas como cada pessoa se insere e atua no mundo e no grupo do qual faz parte.

Assim, a narrativa de vida teve, no decorrer do trabalho, uma função descritiva e analítica, pois, quando ouvíamos as mulheres, tínhamos a oportunidade de conhecer e refletir sobre determinado assunto.⁴² Com essa abordagem, o grupo pôde se observar e se modificar mutuamente, em uma relação dinâmica.

Ao longo dos encontros, sessões de grupo focal eram realizadas. Essa é uma técnica de entrevista direcionada a um grupo organizado a partir de determinadas características identitárias, visando a obtenção de informações qualitativas orientadas por um determinado quadro teórico de referência. A intenção das educadoras/pesquisadoras era apresentar tópicos/perguntas que possibilitassem que as mulheres expressassem as suas opiniões, sentimentos, saberes e ideias e compartilhassem suas realidades e as relações envolvidas entre elas, seus familiares e seus espaços sociais alimentares.

Para complementar as atividades, durante os encontros, eram realizadas dinâmicas diversas que fomentavam o envolvimento e a participação de todas, dentre as quais destacava-se a criação de mapas afetivos desenhados e descritos pelas próprias mulheres. Essa prática pôde trazer à tona questões teóricas e práticas, objetivas e subjetivas, que diziam respeito ao reconhecimento da identidade, da diferença e dos valores localmente atribuídos, gerados pela unidade familiar e pela comunidade, e as suas possíveis repercussões nas condições locais para a promoção da alimentação saudável.

Ao final das oficinas foi realizada uma análise da percepção das educandas e das educadoras/pesquisadoras sobre a ação educativa por meio de entrevistas individuais semiestrutura-

das. Isso possibilitou uma avaliação também participativa dos resultados e caminhos percorridos ao longo do processo.

Foi possível perceber que as atividades permitiram que as mulheres analisassem suas questões e definissem algumas possibilidades de ação que ultrapassaram as fronteiras estritas da nutrição, explorando outras dimensões e perspectivas da vida relacionadas ao reconhecimento da identidade e dos valores localmente atribuídos, gerados pela unidade familiar e pela comunidade, e as suas possíveis repercussões nas condições locais para a promoção da alimentação saudável. Dessa forma, as relações com a comida, saúde, família e ambiente puderam ser ressignificadas, propiciando a ação e o protagonismo.





IMAGINA

B. Ma.

PODEROSOS



Depoimentos das mulheres educandas e educadoras/pesquisadoras sobre a ação⁹

Para as educandas, os encontros foram vistos como um momento para retirar o peso da rotina, relaxar, se distrair, se divertir, conhecer pessoas, fazer amizades, trocar aprendizados e despertar a consciência:

GEANI: “Foi bom porque é um momento de distração. Ali teve tudo, teve o momento da comida, teve o momento da conversa, teve o interesse de perguntar se a gente queria comer uma alimentação mais adequada [...] foi ótimo, foi bom.”

DIANA: “Foi muito bom. Eu gostei muito. Eu nunca tinha participado de nada assim parecido. [...] Foi muito gratificante a gente aprender, a gente se confraternizar, conhecer pessoas novas, se reunir, foi muito bom!”

MARIANA: “Foi muito bom, muito interessante. Pra gente é um divertimento, né, uma coisa que... quando eu não venho, eu sinto falta. Parece que fica faltando alguma coisa. [...] A gente tira aquele peso do dia a dia, né, fica mais tranquila, relaxa mais, esquece um pouco da correria.”

LÚCIA: “É muito difícil vir coisas para cá. Quase não aparece pessoas para fazer oficinas. E é legal porque melhora a imagem do lugar, das pessoas, as pessoas têm mais consciência. [...] As pessoas deveriam ter mais consciência de tudo que está acontecendo ao seu redor. [...] Eu acho que quando você tem um curso desse, abre a sua mente.”

Para elas, a forma como os conteúdos foram conduzidos e o fato das educadoras/pesquisadoras se interessarem em fazer o melhor, de abordar a prática e demonstrar carinho e atenção foram aspectos marcantes e muito apreciados.

g Os nomes das mulheres foram alterados para preservação das identidades

ZAIRA: “As pessoas que fizeram as oficinas são pessoas legais. Nossa! Se pudesse conviver mais. [...] A mensagem que queria deixar é que vocês continuem fazendo o que fazem. Consegue passar muito bem, o jeito como vocês passam, que vocês ensinam para as pessoas... Porque, além de ensinar, vocês trazem e mostram...”

GEANI: “O que eu achei legal foi o trabalho de vocês, se disponibilizar para fazer esse trabalho, pensando em ajudar as pessoas. Porque, hoje em dia, geralmente as pessoas só quer viver da ganância e passa por cima de qualquer pessoa. Não pensa nas outras pessoas.”

RENATA: “Eu achei as pessoas muito legais, muito com paciência, uma paciência que só Deus mesmo para dar; uma sabedoria, uma educação... [...] Aquele carinho de trabalhar com a gente, eu gostei demais. E eu achei muito bonito ali vocês, tipo unindo as pessoas, unindo, além de trabalhar, conversando, sabendo da nossa vida mais um pouco, gostei demais, nossa... [...] E vocês trazem uma felicidade, parece que estão tão, assim, felizes, cheias de amor. E o que eu achei, assim, incrível é a paz que vocês trazem pra gente, como que a vida não seja esse mundo que nós vivemos, um mundo de terror, que nós temos com tanta tribulação, aí vocês vêm com aquela paz, passa uma paz pra gente. [...] Você percebe uma dedicação além da alimentação, eu achei o mais bonito foi isso, foi mesmo o carinho e a maneira que vocês trataram a gente.”

As atividades (disponíveis no apêndice) e os materiais utilizados nas oficinas também foram muito bem avaliados. Pode-se verificar que as preferências por um momento ou outro estiveram muito relacionadas com a utilização prática dos aprendizados no cotidiano. Então, as que costumam usar grande quantidade de produtos ultraprocessados, por exemplo, tiveram maior afinidade pela oficina que mostrava a composição desses produtos; já as que tinham dificuldades em criar novas possibilidades na cozinha, gostaram das atividades em que foram trabalhadas novas preparações e novos métodos de preparo. Isso reforça a importância de se identificar demandas e necessidades e de conhecer o grupo e suas prioridades para o

Mulheres do Recanto

Antes de saber o que eu como, deixa eu contar como eu vivo

planejamento das ações, assim como, demonstra a relevância de processos ativos e participativos, que integram o conhecimento e a aplicação, e envolvem a comunidade.

BÁRBARA- “As atividades? Maravilhosas! Principalmente a dança, as brincadeiras, as conversas, as coisas que vocês falaram para a gente. [...] Aquela turma de mulheres, tudo ali, e ai a gente esquece tudo, né, fica ali brincando, conversando, rindo....”

ELOÁ: “O que mais me interessou foi aquele dia que vocês levaram o hambúrguer, o miojo®, a quantidade dos óleos, do sal que tinha [...] Porque muitas vezes, a gente pega e faz um miojo® para uma criança na hora do almoço e na janta, achando que faz bem. Mas, não faz porque tinha muito óleo, conservante...”

RENATA: “A atividade que eu gostei mais foi daquele mapa. Deu para mostrar um pouco da nossa vida. [...] Como eu falei, a panificadora aqui, que tem qualidade mesmo, oh a distância, muito longe.”

OLGA: “Eu gostei do tempero, feito na penúltima aula. Amei! Para colocar num bifezinho... hummm... O sal de ervas é uma delícia, todo mundo gostou.”

CAMILA: “A gente até se divertiu, e ainda mais naquela parte da viagem... Nossa! Adorei aquilo ali... Imaginar como seria ficar sozinha em casa por uma semana sem ninguém, sem filhos, sem marido, só você, né. Essa foi a parte que eu gostei muito. Espero que se realize um dia... Ver como vai ser aquela coisa de você ficar só por uma semana, pensar mais em você, cuidar mais de você, né.”

GRAZIELA: “Eu gostei mais das frutas secas, você acredita? Eu achei mais legal. [...] Eu ainda não experimentei aqui, só lá mesmo, nunca vi pra vender. Essas coisas vende mais é em feira e aqui quase não tem esse tipo de coisa.”

LÚCIA: “Aquela atividade do último encontro também foi legal, foi ótimo. Porque a gente pensa nas nossas vontades. A gente chega a voar pensando nos sonhos.”





Também pôde-se perceber pelos relatos das mulheres que os aprendizados proporcionados pelas oficinas iam desde como preparar comidas diferentes e mais saborosas, higienizar e conservar melhor os alimentos e se alimentar de forma mais saudável à buscar a realização de sonhos, ter amizades, conviver e lidar melhor com as pessoas, ter mais amor e dedicação ao próximo.

GEANI: “Eu sentia que aprendia algo mais. Não é porque a gente já está numa certa idade que nunca vai aprender. A vida, até no dia da sua morte, é um aprendizado. [...] A gente aprende a lidar melhor com as pessoas, vê a educação que a pessoa tem, a facilidade que aprende a tratar a gente bem, é um monte de coisas.... É um conjunto de aprendizado. Sobre educação, sobre a vida, sobre higiene, sobre comida, sobre bebida, sobre a relação de uma pessoa com a outra, tudo isso.”

CAMILA: “Aprendi o jeito da gente poder fazer as verduras/ legumes pras crianças que não gostam de comer, porque elas ficam catando tudinho do prato. Deu pra gente entender bastante como lidar com a situação.”

LÚCIA: “Abriu o olhar tanto para mim, como para as outras pessoas. A MARIANA que bota um litro de óleo em uma semana, gasta quatro litros de óleo em um mês, ela disse que teve mais um pouco de consciência. A GRAZIELA disse que aprendeu mais a fazer comida mais natural para os filhos dela. Foi uma coisa muito boa.”

RENATA: “Eu aprendi a ter mais amor com as pessoas, ter mais dedicação com as pessoas. A gente tem que ser mais unido, mesmo sendo diferente, mas tem que ter união. ”

Mulheres do Recanto

Antes de saber o que eu como, deixa eu contar como eu vivo

A respeito das transformações estimuladas pelas oficinas, as mulheres destacaram que realizaram mudanças no processo de preparação da comida, para que ela ficasse mais saudável, variada, e, ainda assim, saborosa; que melhoraram a higienização; aumentaram o consumo de frutas, hortaliças, alimentos frescos e naturais; que diminuíram o consumo de alimentos ultraprocessados e o uso de óleo, sal e açúcar; que diminuíram a frequência dos lanches feitos fora de casa, e, algumas, passaram a cultivar hortas caseiras.

DIANA: “Aqui em casa eu tô sempre controlando, ‘ah, isso fica muito tempo na prateleira do mercado, não é saudável’. Eu sempre busco tomar mais sucos naturais, comer mais as coisas naturais... no lanche das meninas, eu coloco mais suco, evito salgadinho, evito essas coisas que fazem mal.”

TÂNIA: “Antigamente, eu não ligava muito para verdura não. Se tinha verdura eu comia, se não... agora eu já sei, eu aprendi a fazer verdurinha gostosa, agora eu já gosto.”

ZAIRA: “A coisa que eu mais faço hoje em dia, que eu coloco em prática é o chá. Eu tenho até umas plantinhas ali em cima, eu lavo as folhas, coloco numa garrafa. Aí eu coloco a água [...] fica uma delícia. Eu só faço chá agora, só assim.”

CAMILA: “No caso do Toddy®, a gente costumava por um copo de leite e três colheres de Toddy®. Ficava doce, melado. Agora, eu coloco uma colher e já tá bom.”

MARIANA: “Aprendi a manear mais no açúcar... estou tomando até suco sem açúcar. O meu filho ali não gosta, eu falei, ‘não, vai tomar sem açúcar, que sem açúcar faz bem pra saúde’. [...]. Eu gastava dez quilos de açúcar em um mês. Esse mês eu usei só um.”

LÚCIA: “Antes eu passava uma vez no mercado, agora eu passo duas, três vezes para ver se tem fruta fresca, verdura, essas coisas, entendeu?”

ELOÁ: Eu chegava a usar até quatro latas de óleo por mês. Agora eu cheguei a usar uma e meia. Aprendi a diminuir pra saúde da gente. E a comida continua gostosa.”

ELOÁ: Mudou a alimentação da casa, porque pra gente se alimentar bem, os filhos também, a gente tem que se alimentar também, né. Porque não adianta a gente querer que o filho faz uma coisa se a gente mesmo não faz, não gosta. [...] A gente aprendeu que um alimento saudável é bom para a família. Então, os lanches ficaram para de vez em quando ou, então, quando a gente vai, a gente toma um açaí, uma coisinha mais leve.”

Nos últimos encontros, cada mulher foi convidada a refletir sobre aspectos da vida que mereciam maior atenção e cuidado, sobre vontades e sonhos e, por fim, foi sugerido que elas registrassem alguns compromissos pessoais e familiares que gostariam de assumir. Pôde-se verificar que esses compromissos estavam relacionados tanto ao cuidado com a alimentação e saúde física, quando à saúde mental, espiritual e sentimentos em relação ao próximo e ao meio ambiente, demonstrando a intenção de continuar refletindo, transformando a sua realidade e a das pessoas ao redor.

BÁRBARA- “Os meus compromissos era agradecer mais a Deus, orar. Pedir a Deus para dar mais forças para a gente, e eu poder ter mais tempo para mim... que eu comecei a ter, que já fiz uma viagem... descansei muito. [...] Bordar mais [...] As caminhadas até agora não fiz... Ah!! Mas vou começar na semana que vem, vou começar na hidroginástica!”

DIANA: “O meu compromisso era falar pros meus filhos que eu os amava, era fazer ginástica, uma caminhada, [...] e introduzir mais saladas nas minhas refeições... Eu tenho cumprido direitinho. Só a caminhada que não... Eu sei que é bom para o corpo e para a mente, mas eu ainda não consegui me adaptar... Falta organizar a rotina.”

Mulheres do Recanto

Antes de saber o que eu como, deixa eu contar como eu vivo

OLGA: Uma coisa que precisa mudar é [...] a gente não tem aquele negócio de sentar juntos para as refeições, é todo mundo separado, um come na escada, outro come lá no computador, outro no sofá olhando a televisão, às vezes a comida acabou: 'uai, cadê a comida?' É porque estava olhando para a televisão. [...]. Eu ainda não tenho a cozinha, não tenho mais a mesa, mas quando tiver eu vou praticar... todo mundo vai sentar na mesa junto. A hora da refeição é hora de comer."

RENATA: "Aqui tem supermercado, mas são tudo caro, você entra aí só dá para comprar as coisas que faltam. Tá faltando, assim, um mercado mesmo, um verdurão, uma qualidade melhor. [...] Porque aí a dona de casa, 'ah, amanhã eu compro; ah, depois eu compro', aí passa cinco, dez dias comendo errado. Não é nem o dinheiro, o dinheiro tem, está faltando é onde comprar, porque, pra ir caminhando com as crianças é longe."

As oficinas e o processo educativo também foram muito bem avaliados por nós, grupo de educadoras/pesquisadoras, uma vez que permitiram que constatássemos o quão importante e poderoso é investir em um processo aberto, problematizador e alimentado pela realidade e não por pressupostos. O encontro com as mulheres do Recanto permitiu a troca de conhecimentos, de experiências e de ideias que transformaram a vida de todas.

"... Foi um momento muito importante de partilha, de troca de experiência, de conhecimento, uma abertura para o feminino, em uma abordagem inovadora que experimentou novas formas de lidar com a realidade, lidar com essas mulheres, que eram sujeitos de pesquisa, mas que eram muito mais do que isso também. Eram uma parte de todas nós.

Os encontros eram permeados por diferentes sensações. Às vezes, quando terminávamos o dia nos sentíamos aliviadas, porque o processo era bem intenso. Já em outras ocasiões, as oficinas eram tão reveladoras, impactantes e emocionantes que geravam grandes reflexões e saíamos maravilhadas, animadas ou inquietas com as questões que emergiam.

“É como se abrisse um portal, uma perspectiva diferente pra mim, e você sabia que tinha alguma coisa ali pra ser olhada com cuidado. E você via aquelas pessoas e a forma como elas se relacionam com o mundo, com a vida, e me faziam às vezes refletir, ‘porque é assim’, ‘porque que tem que ser assim’, ‘o que pode ser diferente?’”

“De alguma forma, quando você faz pesquisa com pessoas, você tem uma troca, sempre vale a pena. [...] É sempre uma coisa nova e parece que eu sou outra pessoa a cada encontro, que eu tenho outros interesses, que eu tenho um olhar diferente [...] Isso eu vou lembrar a cada pesquisa que eu começar.”

A imprevisibilidade inerente ao processo aberto e participativo gerou muitas inquietações. Por vezes, não era possível saber o que o grupo demandaria no dia, aonde o projeto chegaria ou os resultados que seriam atingidos. Durante todo o tempo, nos lembrávamos mutuamente que era necessário ouvir, ser sensível às demandas e confiar no processo.

“Teve um momento que eu olhava e falava, a gente não está chegando a lugar nenhum, que projeto é esse? Para que serve isso que a gente está fazendo? [...] Teoricamente, tá! É maravilhoso. Mas, na hora que você está vivendo, gera uma série de inseguranças. Você não sabe aonde vai chegar. [...] Então, era sempre um momento da gente olhar para trás e pensar para frente e respeitar a decisão original do projeto, que era: ‘não tem pacote, a gente vai fazer o que se apresentar para ser feito, e isso vai chegar em algum lugar e vai ser bom’. E ainda bem que isso se confirmou.”

“Você tem que vivenciar o processo de escuta, de sensibilidade, do imprevisível, que isso para mim gera muita ansiedade. Como eu venho da clínica, você sentar e aguardar o que o outro vai te demandar... Isso parece inconcebível para gente que fica planejando demais. Então, essa experiência para mim foi boa para mostrar que dá para se fazer isso, e ouvir a contrapartida. Então, isso, para mim, foi um ganho impressionante.”

Mulheres do Recanto

Antes de saber o que eu como, deixa eu contar como eu vivo

Avaliamos que um ponto fundamental em termos de equipe foi a atuação multiprofissional e interdisciplinar, uma vez que, nosso grupo era composto por nutricionistas de áreas distintas, uma doutora em política social e uma estudante de ciências sociais. As ciências humanas trouxeram outro olhar para o projeto, que tem muito a contribuir com o fazer EAN. Nesse contexto, também ressaltamos a importância da valorização do conhecimento da comunidade e os saberes de diferentes naturezas, e, enquanto educadores/pesquisadores, estarmos mais inseridas no campo e na comunidade, associando pesquisa, ensino e extensão.

Em relação às atividades desenvolvidas, apresentamos algumas impressões. Optamos por descrevê-las a seguir para que, a partir desses relatos, os interessados e envolvidos com ações de EAN possam refletir e vislumbrar possibilidades. Por exemplo, destacamos o dia em que foram levadas as amostras com a quantidade de açúcar, gordura e sal em produtos ultraprocessados. Essa estratégia foi uma forma prática e acessível de tratar o tema, que instigou as mulheres a se interessassem pelo assunto e ficarem motivadas a mudarem algumas rotinas de casa.

“Deu para perceber várias coisas de um jeito muito prático e acessível para qualquer pessoa, e coisas que, às vezes, a gente não repara. Porque a gente sabe, a gente lida, a gente mexe com alimentos, mas não sabemos exatamente o que a gente está comendo. E ficou muito claro ali, foi muito legal. Tanto ver as meninas todas se surpreendendo, se interessando e se comprometendo a fazer uma mudança na dieta a partir disso, quanto o aprendizado pessoal que eu levei.”

Outro exemplo foi o mapa afetivo do Recanto das Emas, que foi elaborado nos dois grupos. Nele, as participantes puderam localizar as suas casas, os lugares onde adquiriam os alimentos, o caminho que percorriam e os sentimentos associados a esses territórios e práticas. Concluímos que o mapa foi um salto em termos de abordagens e dinâmicas para anamnese alimentar.

Com ele foi possível acessar profundamente algumas questões relacionadas ao comportamento das mulheres e do sistema alimentar da região. O mapa também possibilitou a percepção das demandas sociais da comunidade, a identificação do grau de disponibilidade de equipamentos públicos no local, e do sistema de abastecimento alimentar da cidade. Sua elaboração suscitou a participação e o desejo de reivindicar melhorias. Vislumbramos uma ferramenta importante para o controle social, entre outras questões fundamentais para a SAN. Concluimos que essa prática simples e acessível poderia ser estimulada e disseminada entre os profissionais.

“Você passa a conhecer hábitos, passa a identificar o sistema alimentar, onde elas vão buscar, compram, onde preferem, porquê preferem, se é caro, se é bom... E, numa dinâmica de cartolina! Na hora que eu sentei com aquela cartolina ali, e falei, ‘gente, que anamnese que eu estou fazendo, dá de 10 a zero na que eu faço no ambulatório’. E são os mesmos elementos, é o foco que você dá de proximidade que é diferente. Eu acho que a gente tem que trazer isso para o cotidiano total... Como as questões vem verdadeiras, vem claras, nítidas.”

Outro aspecto importante para nós foi a participação das crianças em alguns momentos das oficinas, principalmente nos lanches. A lembrança das mães participando da atividade, falando sobre alimentação e compartilhando uma refeição estará presente na memória dos filhos. Outro ponto fundamental foi a disposição das cadeiras em círculo, em volta de uma mesa. Atividades nesse formato precisam ser desenvolvidas e estimuladas, pois valorizam o estar à mesa, a igualdade entre todas, e se distanciam dos moldes acadêmicos tradicionais de cadeiras enfileiradas.

NOSSO MAPA

Quem faz as compras?

Juiza: faz o grosso das compras com o marido. Frutas, verduras e carnes numa loja.

Rosa: o marido compra o grosso. "As picuinhas" numa loja (frutas qdo falta, arroz, salmão, etc...)

\$ Juiza: tem sua própria vendinha. Depois divididas. Aline e Rosa os maridos não os ajudam pelo orçamento

Ônibus
Rússia!! TÁTICO

Mercedinho
BIG

CARRO DA FRUTA


Um dia sim, dia não comama nova, mas sustenta das frutas murchinha. Compra no carro só pra completar

Rosa
Quase não vai Padaria. Prefere fazer em casa

PADARIA

Mercedinho
Manos
Dinheiro
Vruog

Restaurante da Uova Nair
Paradeiro p/ o de Evita

Sintom  feita:

- Padaria
- Turininha de verduras frescas
- Verduras frescas

• PADARIA CLARINE

Estão aqui!

- KIKARNE
- + Lopezão
- + Barata
- Carne nova, fresca

• Juiza
• Aline
• Rosa



Mulheres do Recanto

Antes de saber o que eu como, deixa eu contar como eu vivo

Lembramos que uma das tardes foi destinada a mostrar o quanto a alimentação se expressava na cultura e na história da humanidade. Na ocasião, foram exibidos pequenos vídeos sobre a origem da alimentação brasileira e sobre a comida de outros países. Esse momento foi bonito e marcante porque a conversa, os vídeos e as reflexões despertaram nas mulheres a vontade de conhecer o novo. Foi um momento de abertura para novas perspectivas e o grupo começou a manifestar o desejo de viajar e de conhecer outros lugares. Essa atividade também possibilitou a conversa sobre as origens das mulheres, deflagrando memórias e o afeto relacionado à alimentação. A partir desse momento, as participantes puderam associar algumas de suas preferências alimentares às lembranças e acontecimentos anteriores e foi percebida uma vontade das mulheres em transmitir essa afetividade relacionada à comida para os filhos.

“Essa parte da afetividade da alimentação ela foi perceptiva... [...] ‘Ah!! Por isso que eu gosto dessa comida, por isso que eu me remeto a essa quando eu quero acarinhar, é isso que eu faço’. Aí, como ela tem filhos, e os filhos estão ali próximos, ‘ah, então, é isso que eu tenho que passar para eles...’.”

Outro momento marcante, foi quando passamos em ambos os grupos um pequeno vídeo sobre os processos pessoais de mudança. Nele, alertava-se que esses processos parecem muito distantes e difíceis, mas, quando se percebe que a mudança começa nas próprias pessoas, tudo se equaciona. Os comentários imediatos e em outras oficinas indicaram que as mulheres se conectaram muito com a mensagem do vídeo, e que ele gerou um despertar de vontades e compromissos relacionados ao autocuidado, ao cuidado com o próximo e à realização de sonhos.

“A gente começou a perceber que elas se conectaram com aquilo, que fez sentido para elas, que a mudança começa nelas. Então, quando o primeiro grupo termina e que

a dinâmica foi fazer um compromisso consigo, o compromisso foi todo esse, cuidar mais de mim, ir atrás do que eu quero.... Então, isso foi muito legal.”

Já em uma conversa sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), ocorrida no segundo grupo, tivemos a oportunidade de problematizar abertamente as orientações relacionadas à alimentação que estão vigentes no País. Foi possível averiguar quais tópicos o Guia alcança, quais ele não alcança, que tipo de dúvida ele gera, quais são os seus limites, dentre outros pontos.

Ao longo das oficinas, percebemos que as mulheres, ao falarem do cotidiano de casa e da alimentação da família, enfatizavam muito as práticas das crianças, do marido, da casa, mas não falavam delas, de suas preferências. Em um determinado encontro, sugerimos, então, que as mulheres imaginassem que a família faria uma viagem e que elas passariam uma semana sozinhas em casa, de forma que não precisariam cuidar de ninguém, apenas delas. A atividade, embora parecesse simples à primeira vista, despertou uma grande euforia, demonstrando o peso do cuidado e do cozinhar na vida dessas mulheres.

“A primeira reação delas foi ‘Uau, sozinhas, que maravilha!!!! Eu não tenho que pensar em ninguém, não tenho que cuidar de ninguém.’ E aí a gente botou várias fotos de comidas na mesa e elas tinham que fazer o prato que queriam comer durante essa semana. E aí, a reação de grande parte delas foi: ‘Eu não quero entrar na cozinha, nem chegar perto da pia. Vou usar só coisa descartável para não ter que lavar coisa nenhuma. Vou comprar só coisa pronta para não ter que encostar no fogão.’ E aí a gente percebeu o peso que é esse negócio. ”

As oficinas, de modo geral, valorizaram muito a importância do papel dessas mulheres na família, de uma forma que, talvez, a vida não valorize. Todas as pessoas estavam ali envolvidas para falar delas, e foi criado um espaço para troca de informações e reflexões sobre esse papel.

Mulheres do Recanto

Antes de saber o que eu como, deixa eu contar como eu vivo

“Em nenhum momento a gente foi lá para dizer o que é que estava errado, o que é que estava certo, o que elas deveriam ou não fazer... A gente foi lá para conhecer, e quando alguém vai em algum lugar para te conhecer, é um trabalho de auto-estima que você faz com a pessoa.”

Os relatos e as impressões compartilhadas demonstram que houve uma tentativa constante do grupo em ouvir e acolher às demandas das mulheres, refletir com elas sobre a realidade vivida, e, por meio de dinâmicas participativas e envolventes, possibilitar a problematização e a apresentação de alternativas que pudessem auxiliá-las em processos de mudanças. Essa foi a estratégia da equipe: apresentar caminhos possíveis, que fossem acessíveis e próximos da realidade dessas mulheres.

Qualidades dos processos



Mulheres do Recanto

Antes de saber o que eu como, deixa eu contar como eu vivo

Uma qualidade pode ser compreendida como um atributo/virtude ou como um conjunto de aspectos sensíveis da percepção resultantes de uma síntese. Durante a condução dos encontros com as mulheres, sintetizamos algumas “qualidades” que foram necessárias para que o processo fosse fiel aos pressupostos originais do projeto. Elas foram consideradas estratégias pedagógicas importantes para a construção de abordagens de EAN dialógicas e participativas, capazes de promover um diálogo vivo e dinâmico com os diferentes sujeitos e suas realidades. A seguir, apresentamos uma síntese dessas qualidades. Esperamos que elas possam ser úteis para outros educadores e pesquisadores em suas práticas de ensino, pesquisa e extensão.

Afeto e cuidado

Pensar e sentir são ações indissociáveis. Ao transpormos essa ideia para o campo educacional, promovemos o deslocamento do processo de ensino-aprendizagem para além das fronteiras do que é exclusivamente cognitivo em direção ao inquietante território do afeto e da afetividade. Mudamos paisagens, tocamos sujeitos e subjetividades.

Leme,⁴⁶ em um artigo sobre as especificidades humanas e a aprendizagem, aponta que o afeto, além de raramente definido nas pesquisas que o investigam, é denominado de modo variado – como, por exemplo, emoção, sentimento, estados de humor, paixão, atenção, personalidade, temperamento, entre outros, para se referir, ao que tudo indica, ao mesmo tipo de fenômeno.

As dificuldades encontradas no campo semântico são sintomáticas de um desafio mais amplo, que se expressa em diferentes campos do saber e espaços de socialização: o de lidar

com a profundidade do humano nos processos pedagógicos e de construção do conhecimento, rompendo com a separação dualista entre razão e emoção, mente e corpo.

Partindo-se da definição proposta por Duncan e Barrett,(2007)⁴⁷ citado por Leme,⁴⁶ afeto pode ser compreendido como qualquer estado que represente o modo como um objeto ou situação impacta uma pessoa. A afetividade, por sua vez, é tomada como a capacidade de entrar em contato com sensações, referindo-se às vivências dos indivíduos e as suas formas de expressão mais complexas.⁴⁸

Sem adentrar no calor das discussões conceituais que cercam o tema, importa reter o caráter de ruptura que o conceito de afetividade traz para as práticas pedagógicas: trata-se de uma qualidade ou capacidade que pode ser estimulada, partilhada, aprendida e vivenciada pelos sujeitos nos diversos espaços educativos. Mais do que isso, a afetividade pode ser considerada um conhecimento que envolve o *estar no mundo*, no qual a interação que se estabelece entre sujeitos e processos de conhecimento, seus sentimentos, afetos e relações interpessoais é essencial. Portanto, nesse tipo de abordagem educativa, as relações, os aspectos emocionais e as formas de comunicação são parte integrante do processo de construção do conhecimento.

O biólogo e epistemólogo suíço Jean Piaget (1896-1980) é uma referência no estudo da afetividade como agente motivador da atividade cognitiva. Piaget empreendeu um importante questionamento das teorias que tratavam a afetividade e a cognição como aspectos separados e nos advertiu sobre o fato de que, apesar de diferentes em sua natureza, ambas as dimensões são indissociáveis nas ações simbólicas e sensório-motoras. Assim, toda ação e pensamento comportam um aspecto cognitivo e um aspecto afetivo.

Nessa perspectiva, o papel da afetividade para Piaget é funcional na inteligência. Ela é a fonte de energia de que a cogni-



ção se utiliza para seu funcionamento. Ele explica esse processo por meio de uma metáfora, afirmando que “a afetividade seria como a gasolina, que ativa o motor de um carro mas não modifica sua estrutura”. Ou seja, existe uma relação intrínseca entre a gasolina e o motor (ou entre a afetividade e a cognição), porque o funcionamento do motor, comparado com as estruturas mentais, não é possível sem o combustível, que é a afetividade.⁴⁹

Apesar do debate em torno do papel da afetividade na construção do conhecimento não ser recente, romper com a fragmentação histórica e culturalmente estabelecida entre os *saberes racionais* e os *saberes emocionais* é tarefa complexa, que pede disposição e compromisso de educadores e educandos em refletir e experimentar processos formativos que promovam a integração entre conhecimentos, vidas e experiências.

Essa postura não requer somente que se expandam as fronteiras estabelecidas. Ela demanda o reconhecimento de que as práticas didático-pedagógicas não podem ser regidas por um esquema fixo e absoluto, pois estes devem levar em conta a possibilidade de mudanças espontâneas de direção – o que implica em correr riscos, experimentar e, certamente, estar aberto à autorreflexão e à reflexão coletiva para a correção e ajustes de caminhos e práticas.

A escritora Bell Hooks, inspirada na pedagogia de Paulo Freire e em seu próprio percurso como estudante e educadora de ensino superior, faz uma defesa engajada da pedagogia como prática de liberdade, capaz de levar em conta as noções de prazer e entusiasmo. Diz ela:⁵⁰

[...] O entusiasmo no ensino superior era visto como algo que poderia perturbar a atmosfera de seriedade considerada essencial para o processo de aprendizado. Entrar numa sala de aula de faculdade munida da vontade de partilhar o desejo de estimular o entusiasmo era um ato de transgressão [...]. Os alunos teriam que ser vistos de acordo com suas

Mulheres do Recanto

Antes de saber o que eu como, deixa eu contar como eu vivo

particularidades individuais e a interação com eles teria que acompanhar suas necessidades. A reflexão crítica sobre minha experiência como aluna em salas de aula tediosas me habilitou a imaginar não somente que a sala de aula poderia ser empolgante, mas também que esse entusiasmo poderia coexistir com uma atividade intelectual e/ou acadêmica séria, e até mesmo promovê-la (p. 17).

Mas, como aponta Hooks,⁵⁰ o entusiasmo pelas ideias não é suficiente para criar um processo de aprendizagem empolgante, pois a nossa capacidade de gerar entusiasmo é profundamente afetada pelo nosso interesse uns pelos outros, por ouvir a voz de quem está a nossa volta, por reconhecer sua presença. Nesse contexto, ela afirma que qualquer pedagogia radical precisa insistir no reconhecimento da presença e demonstrá-la por meio de práticas pedagógicas.

O desejo de tornar real uma abordagem educativa, afetiva e libertadora esteve presente em todos os momentos de planejamento e desenvolvimento das atividades nas oficinas de EAN. Como poderíamos, na relação com as pessoas que participariam das atividades, gerar uma energia que estimulasse seu interesse para um diálogo prazeroso e significativo sobre tema da alimentação saudável? Que conteúdos abordar? De que forma? Estávamos em busca daquilo que Piaget chamou de *combustível*; queríamos encontrar certa chave, capaz de ativar, de construir processos cognitivos em torno do alimento e da forma como nos relacionamos com ele, evitando a normatização e prescrição.

Nossa estratégia, como grupo de educadoras/pesquisadoras, foi, inicialmente, percorrer a afetividade presente na nossa própria relação com a comida. Nos reunimos em um horário de almoço. Cada uma deveria preparar um prato para compartilhar e trazer fotos que ilustrassem uma memória, um afeto em relação à comida. Salames caseiros pendurados na varanda de uma pequena casa de madeira, macarrão feito pela tia, bocas sujas

de brigadeiro, salada escondida no guardanapo para enganar a mãe, e a delicadeza da alimentação vegetariana dos mosteiros zen – foram alguns dos relatos que se tornaram combustíveis para uma conversa animada. Narrativas atravessadas por subjetividades, memórias, alegrias, saudades e, por vezes, um fio de tristeza se revelava. O entusiasmo do nosso diálogo era proporcional ao receio que se acendia em nós: como lidar com *tudo isso* em momentos tão breves como as oficinas? Buscamos respostas para essa indagação ao longo dos dois anos que trabalhamos no Recanto das Emas, partindo das pistas que visualizamos em nossa primeira experiência como grupo.

Observamos que algumas oficinas eram leves e alegres. Outras, densas e repletas de emoções. Deixar o diálogo acontecer e conduzi-lo de forma significativa para o grupo era um desafio permanente. No entanto, o entusiasmo gerado com a atmosfera de abertura para a afetividade e o cuidado foi elemento essencial para o processo de aprendizagem. Aí estava o combustível, a chave capaz de ativar uma nova forma de abordagem de temas relacionados à alimentação e nutrição.

Escuta e ação presente

A escuta

Em um processo significativo de diálogo e ação a partir da realidade e das necessidades de um grupo, a qualidade do ouvir é fundamental. É a partir dela que o processo se desenvolve. Segundo Scharmer,⁵¹ há quatro níveis de escuta. Primeiramente, vem o escutar a partir do conhecido ou do hábito; depois, o escutar de fora, a partir de outro ponto de vista, no qual diferenças podem ser identificadas, seguido pela escuta interna empática, na qual se desenvolve um vínculo emocional. No quarto nível, a escuta vem do que pode ser considerada a fonte. É nesta fase que novos caminhos e o futuro podem ser vislumbrados. Assim, ao longo destas fases, passa-se da confirmação dos paradigmas e das crenças estabelecidas para uma nova perspectiva, e para a conexão com novas possibilidades.

A partir de um referencial distinto, pode-se também pensar no que se denomina *escuta sensível*,⁵² que se apoia na empatia. Ou seja, um deve saber sentir o universo afetivo, imaginário e cognitivo do outro para poder compreender *de dentro* as suas atitudes, os seus comportamentos e os sistemas de ideias, de valores, de símbolos e de mitos. Nesse paradigma, há a aceitação incondicional do outro. Não há julgamento, medida ou comparação. Aquele que escuta está presente e o seu conjunto de valores e crenças interferem no processo. É fundamental ter consciência desse aspecto. O foco não está na imediata interpretação dos fatos, mas no mergulho, nos contextos e na complexidade dos seres e dos fatos. De alguma maneira, pode-se pensar em um estado meditativo no sentido da plena consciência de se estar

com aquilo que é no aqui e agora. Considera-se que, na educação em saúde, a escuta sensível tem como direção a busca pelo equilíbrio das pessoas, a compreensão do significado dado à vida e ao que se está vivendo.

Agir a partir do que está sendo vivido

Considerando as leis sistêmicas do suceder, do escolher e do operar, apresentadas por Maturana e Dávila,⁵³ cada vez que um conjunto de elementos começa a conservar certas relações, abre-se um espaço para que tudo mude em torno das relações que se conservam. A história dos seres segue o curso definido pelos desejos, pelas preferências, pelas ganas, pelas emoções e todo o sistema, seja humano ou não humano, opera-se perfeito. Portanto, não existe a disfuncionalidade. Propor-se a promover a alimentação adequada e saudável traz o desafio e a necessidade de se compreender e estabelecer relações com os significados profundos do alimento para cada um de nós. Esse caminho requer que cada um esteja presente, que se estabeleçam vínculos e conversações para que sejam criados espaços significativos de relacionamento e de mudança.

A capacidade de diálogo

O diálogo

O desafio que nos atribuímos foi submeter a noção de diálogo a uma análise. Pensar no termo não como uma técnica a qual se pode utilizar para o alcance de um resultado, nem como uma tática para fazer do outro um novo colega. Porém, para utilizá-lo como caminho de transformação e não de manipulação pelo conhecimento.^{31, 38-39}

Para Freire e Guimarães,³⁸ o diálogo é

[...] uma espécie de postura necessária, na medida em que os seres humanos se transformam cada vez mais em seres criticamente comunicativos. O diálogo é o momento em que os seres humanos se encontram para refletir sobre sua realidade tal como a fazem e re-fazem. Outra coisa: na medida em que somos seres comunicativos, que nos comunicamos uns com os outros enquanto nos tornamos mais capazes de transformar nossa realidade, somos capazes de saber que sabemos, que é algo mais do que só saber.[...] (p.167-168).

Assim, ao refletirmos e dialogarmos sobre o que não sabemos, o que sabemos e o que somos capazes de saber, podemos trilhar, (ad)mirar e agir de maneira crítica, sempre que possível, objetivando transformar a realidade e ser transformada por ela.

Por sua vez, a educação compreendida em sua perspectiva verdadeira, que não é outra senão a de humanizar as pessoas na ação consciente para transformar o mundo,³⁷ foi a trilha escolhida para a promoção da ação de EAN. Esta ação educadora acontece justamente por meio da comunicação, do diálogo entre os seres humanos sensíveis, inseridos em uma realidade concreta e histórica que os condiciona.^{38, 54-55}

No caso da experiência descrita neste livro, um passo importante foi o de constatar que essa percepção de humanização, enquanto ação consciente para transformar o mundo e de ser transformado por ele, teve mais de uma via: a ação das educadoras-educandas, a ação das educandas-educadoras, a ação das educandas-educandas e a ação das educadoras-educadoras, todas vivenciando e sendo influenciadas pela ação transformadora uma das outras. Assim, como nos refere Freire e Guimarães,³⁸ o diálogo sela o *relacionamento entre os sujeitos cognitivos*.

O diálogo proposto

O diálogo que nos propusemos, desde o início, foi o da comunicação democrática, objetivando-se um fazer educativo livre, ou um *quefazer*, como nos apresenta Freire,³¹ que invalidaria a dominação ou domesticação do conhecimento e reduziria a obscuridade, ao afirmar a liberdade das participantes de refazer a sua cultura e o seu fazer alimentar. Queríamos, desde o início, nos afastar da trilha das relações sociais dominantes e oficiais do conhecimento,^{31, 37, 56} tais como a trilha das dietas prescritivas.

Um outro aspecto importante é que tivemos que nos adequar, ou melhor, (re)aprender enquanto educadoras, a nos libertar do formato de diálogo baseado na posse exclusiva de fazer o conhecimento.³⁷ Porque, como nos demonstra Freire,³¹ o conhecimento do objeto a ser conhecido não é de posse exclusiva do educador, que concede o conhecimento às educandas num gesto benevolente. O objeto a ser conhecido é colocado à mesa *entre* os dois sujeitos cognitivos. Eles se encontram em torno dele e por meio dele para fazerem uma investigação conjunta, um trilhar juntos.⁵⁶

Mulheres do Recanto

Antes de saber o que eu como, deixa eu contar como eu vivo

Ou seja, o diálogo e a comunicação passam a ser a conexão, a relação epistemológica: “nós, juntas, podemos iluminar o objeto. Podemos aprender e (re)aprender o objeto”.³⁷⁻³⁸

[...] O diálogo é a confirmação conjunta [...] no ato comum de conhecer e de re-conhecer o objeto de estudo. Então, em vez de transferir o conhecimento estaticamente, como se fosse uma posse fixa do professor, o diálogo requer uma aproximação dinâmica na direção do objeto [...] (p.170).

[...] educar e educar-se, na prática da liberdade, é tarefa daqueles que sabem que pouco sabem - por isso sabem algo e podem assim chegar a saber mais - em diálogo com aqueles que, quase sempre, pensam que nada sabem, para que estes, transformando seu pensar que nada sabem em saber que pouco sabem, possam igualmente saber mais [...] (p.25).

Dessa maneira, o conhecer que nos propusemos na dimensão de mulheres, mães e cuidadoras não poderia ocorrer por meio de um sujeito, transformado em objeto, que receberia dócil e passivamente os conteúdos dados ou impostos. Pelo contrário, o conhecimento que queríamos alcançar exigiria uma presença curiosa de todas nós em face ao mundo que vivemos, a família que construímos, ao alimento que comemos ou queremos.^{31, 37-39, 54-56}



As relações entre as mulheres e suas realidades como constitutivas da prática alimentar

A alimentação é uma atividade sociocultural que se desenvolve em um espaço de complexidades; a maneira como os indivíduos percebem e cuidam da própria alimentação e da família são, quase sempre, percepções. Não é ainda considerado como o conhecimento verdadeiro, segundo Freire.³⁷ Assim, o que se constitui como o domínio da mera opinião ou percepções reflete o estágio em que se encontram o modo de pensar daquele grupo sobre tal fato.^{37, 39} A alimentação se condiciona em relação a um evento, acontecimento, situação, ou ambiente, seja este perceptível ou oculto.¹² Ao captar a presença dos fatos não significa que possamos ainda desvelá-los. Para tanto, é necessário descobrir as interrelações verdadeiras dos acontecimentos percebidos.³⁷⁻³⁸

Dialogar sobre as realidades em alimentação e nutrição é tarefa de sujeitos, na sua maioria, de mulheres.^{24, 26, 57-58} Por meio das situações concretas, é possível (re)conhecer conhecendo e, ao (re)conhecer, não apenas dar-se conta das realidades, mas atuar sobre elas, transformá-las. Ou seja, apropriar-se do aprendido e assim (re)inventar o aprendido-apreendido nas situações do próprio cotidiano. Ou mesmo, dialogar no sentido de promover o (ad)mirar das realidades em alimentação e nutrição para então poder mirá-las por dentro e captar todas as relações com os outros acontecimentos.³⁷

Nesse sentido, para dialogar *com* e *sobre* o cotidiano alimentar das mulheres e de suas famílias, levou-se em consideração a necessidade de deflagrar o modo de pensar ligado a uma linguagem, a uma estrutura e a uma forma de pensar específica, não apenas sobre alimentação e nutrição, mas sobre elas mesmas e as funções assumidas no mundo.^{37-38, 55} Dessa maneira, nos muitos momentos de diálogo e de comunicação, o tema alimentação e nutrição não foi central, mas periférico.

Ao dialogar sobre os nexos que prendem alguns fatos aos outros, pôde-se aproximar o objeto a ser (ad)mirado, não em perspectiva focal, mas na sua totalidade. Mesmo que apenas sob alguns aspectos isso tenha sido possível, esse foi o caminho desejado para se percorrer a trilha que nos propusemos acerca da alimentação e nutrição: primeiramente conhecer a visão de mundo para depois enfrentar as questões demandadas, em sua totalidade.^{37-38, 59}

E foi por meio da comunicação dialógica; da valorização do contexto de cada participante; da equivalência do aprendizado (tanto o educando aprende quanto o educador); do enfrentamento por meio da totalidade e da conscientização de que todos somos transformadores do mundo, que essa experiência se tornou um crescimento humanista. Ou seja, por meio do diálogo e da comunicação democrática foi possível vivenciar um *quefazer* educativo livre, onde foi possível identificar que as mulheres podem fazer e (re)fazer as coisas e transformar o mundo por meio da sua alimentação, do seu cotidiano e do seu trabalho.

Diálogo de saberes

O diálogo de saberes pode ser entendido, de forma muito breve, como o encontro do conhecimento científico com o conhecimento popular, adquirido por meio da experiência de vida. No campo da educação, e especificamente da EAN, esse diálogo pressupõe uma partilha entre educadoras e educandas, como mencionado anteriormente. Pressupõe também o reconhecimento e o respeito às diferenças, aos valores, às histórias dos sujeitos e suas comunidades. É nesse campo de troca e de respeito à alteridade que se podem compreender modos de ser, de ver e de sentir, modos de viver e de trabalhar, de significar projetos de vida.

Tal *diálogo em movimento* é algo que podemos trazer para a intimidade de nosso trabalho formativo em ensino, pesquisa e extensão, mas não facilmente. Se o saber científico usa conceitos, os saberes populares usam percepções. É a lógica do conceito em contraste com a lógica das qualidades sensíveis que se coloca em evidência, como nos alertou a antropóloga Manuela da Cunha.⁶⁰ Fazer a ponte entre posições tão diferentes implica um esforço epistemológico, metodológico e pessoal em acolher formas distintas de conhecer e de abordar o que tomamos como real. Além disso, essa ponte invoca a noção de processo, na qual as práticas de ensino-aprendizagem se realizam por meio de aproximações sucessivas do conhecimento, tomado como uma permanente construção, aberta à problematização, à crítica e à mudança.

Algumas questões importantes surgiram dessa visão e permearam as oficinas de EAN com o grupo de mulheres do Recanto. Como confluir interesses comuns durante o processo educativo? Como lidar com as (re)configurações de nossas crenças em pesquisa? Para nós havia, na tentativa de responder a tais questões, um esforço imenso em compreender o outro (as outras, a nós mesmas), o mundo (aquele mundo, o nosso mundo)

e de refletir sobre como lidar com simpatias e estranhamentos, relacionando aquilo que se está fazendo intelectualmente com o que se está experimentando como pessoa.⁶¹

Enquanto corriam as oficinas, aprendíamos que cada uma de nós tinha uma visão da comida que era colocada em prática todos os dias no relacionamento com os familiares, os amigos e os conhecidos. Dar espaço às narrativas, deixar que elas se embrenhassem e se confrontassem era a primeira forma de abrir-se ao diálogo de saberes, de vivê-lo, de experimentar esse “foro da liberdade e da sanidade. Embate, encontro, exercício do sentimento: sentido do pensamento” (p. 11).⁶² Um segundo passo foi trabalhar a perspectiva de que alimentação é muito mais do que a ingestão de nutrientes. O novo *Guia Alimentar para a População Brasileira do Ministério da Saúde*, publicado em 2014, é promissor nesse sentido, em seu Capítulo 1, diz:⁶³

[...] Alimentação diz respeito à ingestão de nutrientes, mas também aos alimentos que contêm e fornecem os nutrientes, a como alimentos são combinados entre si e preparados, a características do modo de comer e às dimensões culturais e sociais das práticas alimentares. Todos esses aspectos influenciam a saúde e o bem-estar.

Esse entendimento possibilitou uma conversa mais profunda e aberta a respeito de vários temas abordados, como apresentado nos tópicos anteriores, ampliando as margens de confluência e de articulação entre os saberes e as práticas alimentares. Além disso, possibilitou resgatar, nas conversas femininas de fim de tarde no Recanto, uma conexão central, embora tantas vezes negligenciada, entre o corpo, a cultura e o alimento; entre a dor, cansaço e o prazer no ato de se alimentar; entre as expectativas, as dificuldades e as potencialidades que cercam algo tão básico e, ao mesmo tempo, tão complexo que é o ato de comer.

Considerações finais



Fomos surpreendidas com os resultados das oficinas, uma vez que não tínhamos a expectativa de tamanha transformação. Em pouco tempo de atividades, pudemos perceber que várias mulheres começaram a falar que refletiram sobre a alimentação, e que essas reflexões estimularam mudanças.

Durante as entrevistas realizadas após os encontros, foram destacados por nós, educadoras/pesquisadoras, relatos que estavam relacionados a essas repercussões. Dentre elas, mudanças de hábitos alimentares individuais e na família e nas dinâmicas da casa.

“Ser mais criativa na cozinha, mudar aquela coisa de todo dia ser a mesma coisa, isso apareceu bastante, da variedade. [...] Elas relataram que elas perceberam que ‘eu tenho um papel de cuidar de todo mundo, mas todo mundo pode cuidar um pouco de todo mundo’, então, trazer as crianças para cozinha, para fazer coisas junto com elas. [...] Até coisas bem específicas, por exemplo, ‘estou usando muito óleo [...], vou diminuir, estou diminuindo, estou tentando, é difícil’. O mesmo com o açúcar. [...] Elas mesmas colocavam desafios de uma semana para outra. Aí a gente conversava sobre isso, ‘ah, estou conseguindo’, ‘não, não deu certo’. Então, a gente percebeu vários exemplos de mudanças.”

“As oficinas impactaram, teve uma mulher que falou que passou a dar fruta para os filhos dela, em vez de dar bolinho Ana Maria® e esses processados. [...] A outra falou que reduziu uma lata de óleo no mês da família. [...] Eu acho que toda vez que as mulheres forem para a cozinha, essa memória vai estar ali de alguma forma. Seja na hora de virar o vidrinho de óleo na panela, a colher de Toddy®, que antes uma delas colocava duas no copo do filho e agora ela coloca uma só, sabe?”

“Eu vejo [que] é uma abertura de possibilidades, que talvez não vão se apresentar imediatamente, mas podem se apresentar na vivência delas em um certo momento da vida, ou na realização de alguma receita, na atenção com a quantidade de gordura que coloca na comida, no sal, porque elas falaram isso...”

Mulheres do Recanto

Antes de saber o que eu como, deixa eu contar como eu vivo

Esses exemplos de mudança demonstram que o projeto possibilitou que a alimentação fosse colocada em um contexto muito mais amplo na vida das mulheres, superando, assim, a alienação e o automatismo do que se come para (re)significar a relação que elas possuem com o corpo, com a sua saúde, com a família e com o ambiente.

“O lugar que eu vejo que a gente chegou foi: você conseguir colocar a alimentação num contexto muito mais amplo do que se alimentar estrito senso. É a alimentação contextualizada na forma como as pessoas vivem, na forma como essas mulheres conseguem lidar com alimentação, na rotina de vida delas, nas memórias, nos conhecimentos, nas pressões que elas sofrem... E elas perceberem tudo isso. Sair desse automatismo, da obrigatoriedade, da rotina, e colocar um olhar consciente sobre isso. Perceber onde a coisa está bem, onde está mal, o que dá para mudar, o que não dá, o que eu quero mudar e o que eu não quero. [...] Esse processo que a gente fez, de começar a olhar a alimentação não do núcleo do corpo, do nutriente, do biológico, mas olhá-la em um cenário muito mais amplo da vida das pessoas, leva você a pensar no seu corpo e saúde de uma maneira muito mais poderosa, de uma maneira muito mais consistente. Porque lidar com comer ou não comer determinada coisa, preparar alguma coisa de um jeito ou de outro, tirar da minha alimentação uma coisa e colocar outra, não fica só com aquele sentido inscrito de faz bem/faz mal. Ele ganha um outro sentido, que dá mais sustentação.”

Enquanto equipe de educadoras/pesquisadoras gostaríamos de compartilhar algumas dificuldades e desafios que foram vivenciados. Dentre elas, a escassez de referenciais e trabalhos na área da nutrição que utilizassem abordagens participativas. Como educadoras, tivemos que adentrar outras áreas e nos desafiar, utilizando novos métodos, técnicas e conhecimentos. Também gostaríamos de salientar que, organizar um projeto como esse, em que se pensa e planeja as etapas de trabalho ao longo da execução das atividades, demanda que a equipe seja flexível,

saiba lidar com a imprevisibilidade e que tenha uma atenção e dedicação muito grande.

“É diferente de você pegar um roteiro e segui-lo: ‘você faz isso hoje, amanhã aquilo’. Então, isso demanda uma dedicação muito maior. Isso é bom, mas exige que você faça uma ginástica para as coisas caberem todas no tempo real das coisas.”

Durante as oficinas, nós identificamos alguns desafios para a implementação dos conceitos de Segurança Alimentar e Nutricional e Alimentação Adequada e Saudável. As Políticas de SAN são muito avançadas e completas. E quando se trata de alimentação adequada e saudável, existe o acúmulo de conhecimentos e saberes de diversas instituições públicas, acadêmicas e de movimentos sociais. Contudo, no contato direto com a realidade, pudemos perceber que são necessários ajustes de abordagens e estratégias para as comunidades. Também destacamos o quanto é fundamental a articulação da EAN com ações estruturantes de SAN, e a importância das políticas públicas serem constantemente monitoradas e remodeladas para atenderem às especificidades e necessidades locais.

Gostaríamos de destacar alguns aprendizados sobre a experiência. Primeiramente, a importância de o pesquisador *sair do gabinete* e ir para o campo. Consideramos a teoria fundamental, mas a pesquisa social fornece outros elementos essenciais. Além disso, aconselhamos que as pessoas invistam tempo, dedicação no registro e na elaboração de métodos participativos que permitam a aproximação com a realidade e a realização de atividades condizentes com as demandas locais.

Ressaltamos também a importância de ouvir com atenção e respeito as questões dos sujeitos envolvidos, de oportunizar o encontro e facilitar o diálogo da comunidade.

Mulheres do Recanto

Antes de saber o que eu como, deixa eu contar como eu vivo

“Elas têm muito a dizer. [...] A nossa ida é uma ida de administração para que as coisas aconteçam [...] de arrumar e oportunizar [...]. Elas é que tocam o negócio, elas que alimentam na verdade, como a gente tem que agir, para onde a gente precisa ir.

“Para Educação Alimentar e Nutricional elas têm que falar. O processo de aprendizado passa muito nesse aspecto. Essa coisa do falar e não do outro pensar por mim é o que faz efeito. Só dessa maneira que você consegue fazer refletir aquilo, fazer brotar, dar frutos, que era isso que a gente queria. [...] A gente da academia tem muito isso, a gente fala por eles, a gente não tem que fazer isso, a gente só tem que criar um mecanismo deles se juntarem para falar.”

Um aspecto primordial é o grupo acreditar e confiar no processo, entendendo que, se existe essa confiança, e fica estabelecido um processo colaborativo, as coisas acontecem. Pôde-se vivenciar ao longo das oficinas que *o grupo tem tudo o que é necessário para dar conta de suas necessidades.*

Outro aprendizado está relacionado às recomendações vigentes sobre alimentação e nutrição. Certamente elas possuem um papel, mas é necessário torná-las acessíveis e possíveis no contexto das pessoas. Elas precisam ser flexíveis e terem um vínculo com a realidade, para não serem autoritárias e gerarem um distanciamento.

“A questão do cozinhar, por exemplo, hoje é tida como uma das grandes chaves, o grande pulo do gato para você retomar a tua autonomia, a tua autoridade pela tua alimentação e com isso você reconquistar a qualidade dela. Só que como que você pode colocar o cozinhar numa vida que te demanda tanto? O que é viável? Como tornar isso viável? Como não ser um peso? Isso foi muito forte. [...] Isso eu acho que é uma das joias do projeto, porque podemos contribuir muito com essa reflexão, porque senão é muito autoritarismo nosso. É muita falta de vínculo com a realidade. A gente simplesmente falar para essas mulheres que elas têm que cozinhar e ponto. Acho que isso não vai ter nenhum tipo de repercussão, ou talvez tenha a repercussão que a gente não quer, que é o distanciamento.”

A alimentação é responsabilidade de sujeitos individuais, mas também e sobretudo de sujeitos coletivos, uma vez que o sujeito não está separado do todo. Desse modo, é preciso considerar que a responsabilidade por uma alimentação adequada e saudável não deve ficar a cargo, única e exclusivamente do sujeito individual.

Com relação ao processo de avaliação das oficinas, nós constatamos que, quando se opta por desenvolver uma pesquisa qualitativa, com tema complexo, subjetivo e difícil de mensurar, o resultado também deve ser analisado de forma qualitativa, possibilitando a expressão dos sujeitos. Desse modo, a efetividade do processo esteve relacionada ao que as mulheres do Recanto interpretassem como efetivo.

Assim, a análise das percepções de todas, educandas e educadoras/pesquisadoras, demonstraram que, apesar de ser considerada como intensa, trabalhosa e permeada por grandes desafios e sensações de insegurança, a pesquisa-ação desenvolvida permitiu a valorização e compreensão dos saberes, experiências e necessidades das mulheres do Recanto, bem como possibilitou que nós, educadoras/pesquisadoras fôssemos, todas, afetadas pela realidade das mulheres, o que instigou a mobilização do pensamento, o refinamento do olhar e o exercício da humanidade. Assim, o trabalho realizado contribuiu fortemente para o despertar de uma consciência crítica e holística e para a construção da autonomia do grupo em relação à educação, à alimentação e à saúde.

Vivenciamos a importância da prática, do diagnóstico local, da escuta sensível, do diálogo recíproco e transformador, bem como do trabalho em equipe multiprofissional e interdisciplinar, pautado na colaboração, confiança, ética e cuidado para o desenvolvimento de ações educativas condizentes com as especificidades e necessidades de cada realidade e grupo. Esses aspectos evidenciam a relevância de se articular o ensino-pesquisa-extensão na realização de novas iniciativas.

Mulheres do Recanto

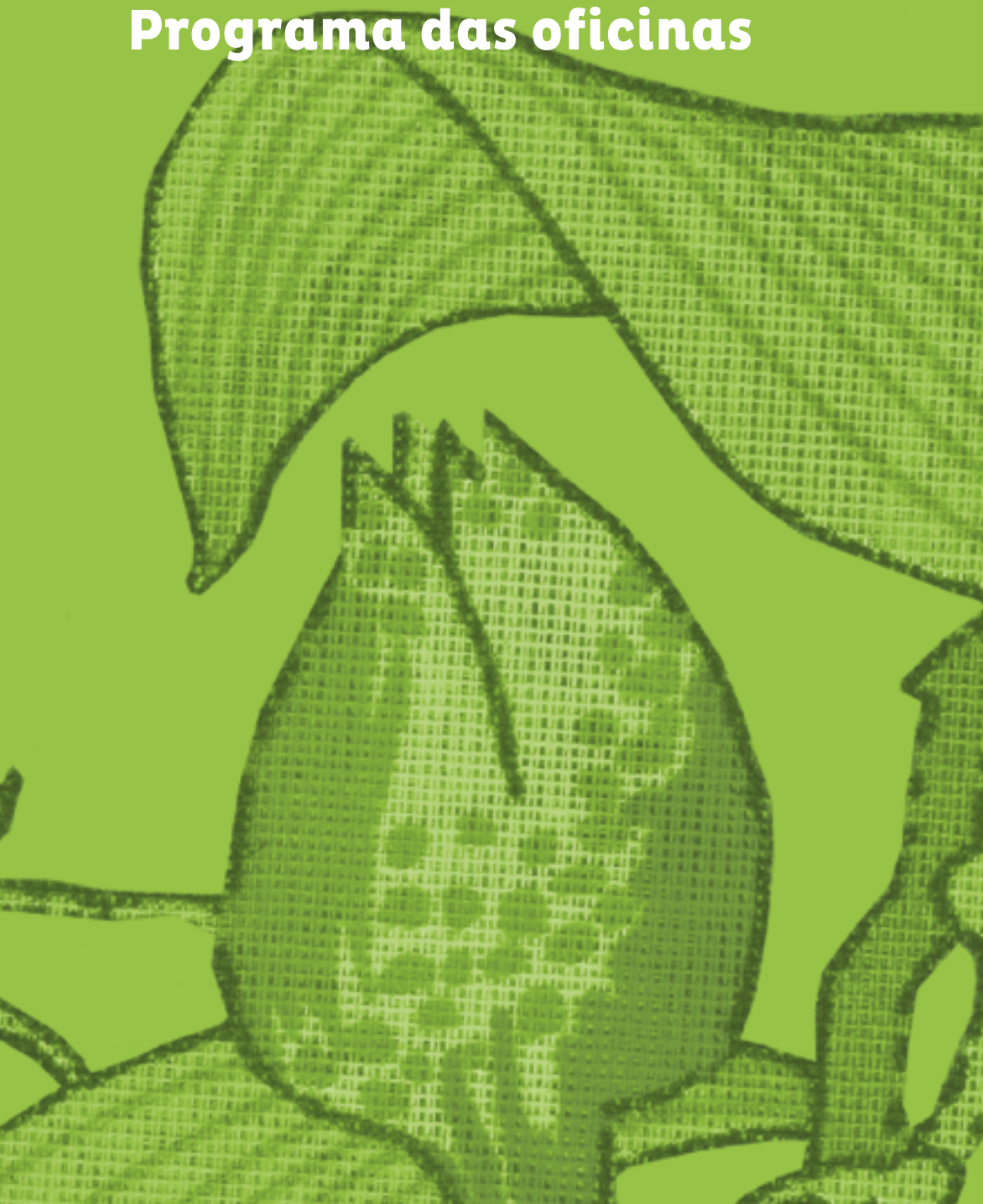
Antes de saber o que eu como, deixa eu contar como eu vivo

Constatamos também que a educanda é sujeito do processo de ensino-aprendizagem, e não objeto, realizando reflexões críticas, ensinando e transformando a sua situação e o seu meio. Nessa perspectiva, destaca-se a contribuição da EAN também para o fortalecimento da cidadania e do controle social para a exigibilidade de direitos fundamentais.

Por fim, nós realmente esperamos que as reflexões e aprendizados desta experiência contribuam com novos métodos e abordagens educacionais que sejam sensíveis à subjetividade inerente ao ato de alimentar, de educar e de aprender.

Apêndice I

Programa das oficinas



Oficina 1

Objetivos

Iniciar o vínculo do grupo com as pesquisadoras e entre as participantes

Resgatar memórias em relação à alimentação

Mapear inquietações e interesses sobre alimentação

Grupo 1

Acordar o corpo

Dinâmica de alongamento;

Dinâmica de crachás

“Como gosto de ser chamada e se eu fosse uma comida eu seria...”;

Conhecendo inquietações

relacionadas à alimentação

O que lhe faz feliz/satisfeita e o que a preocupa/desgosta em relação à alimentação;

Conhecendo as expectativas do grupo

Por que se interessaram pelas oficinas, o que querem aprender, o que gostariam de conversar sobre alimentação?;

Elaboração do caderno de receitas

e conversa sobre receitas de família;

Dança circular;

Lanche coletivo.

Grupo 2

Acordar o corpo

Dinâmica de alongamento e automassagem;

Dinâmica de crachás

“Como gosto de ser chamada e se eu fosse uma comida eu seria...”;

Conhecendo inquietações relacionadas à

alimentação

Por que se interessaram pelas oficinas, o que querem aprender, o que gostariam de conversar sobre alimentação?;

Elaboração do caderno de

receitas e conversa sobre receitas de família;

Dança circular;

Lanche coletivo.



Oficina 2

Objetivos



Retomar encontro anterior

Aprofundar a identificação dos interesses sobre alimentação

Identificar de forma geral os padrões de consumo

Identificar o perfil social e de saúde das participantes

Grupo 1

Acordar o corpo

Estória;

Roda de conversa

Impressões e memórias do encontro anterior;

Identificação do perfil social e de saúde (questionário);

Identificação dos padrões de consumo Como são as minhas refeições - (quantidades e combinações);

Montagem de cardápio saudável;

Troca de receitas;

Dança circular;

Lanche coletivo.

Grupo 2

Acordar o corpo

Alongamento;

Roda de conversa

Impressões e memórias do encontro anterior;

Conhecendo inquietações relacionadas à alimentação

- o que lhe faz feliz/satisfeita e o que a preocupa/desgosta em relação à alimentação;

Identificação dos padrões de consumo Como são as minhas refeições - (quantidades e combinações);

Montagem de cardápio saudável;

Troca de receitas;

Lanche coletivo.



Oficina 3

Objetivos

Abordar a cultura alimentar de diferentes grupos e povos como resultados da integração com o ambiente (grupo 1)

Conhecer os desejos relacionados à alimentação (grupo 2)

Grupo 1

Acordar o corpo;
Impressões e memórias do encontro anterior;
Cerimônia do chá;
Vídeo sobre a influência de outras culturas na culinária brasileira;
Roda de conversa: quais são minhas origens e lembranças relacionadas à minha cultura / por que é importante resgatar essas memórias?;
Troca de receitas;
Dança circular;
Lanche coletivo.

Grupo 2

Boas-vindas;
Impressões e memórias do encontro anterior;
Identificação dos desejos individuais relacionados à alimentação - se estivessem sozinhas em casa por uma semana e pudessem decidir sobre as refeições - como elas seriam?;
Reflexão sobre o papel de cuidadora;
Identificação do perfil social e de saúde (questionário);
Troca de receitas;
Lanche coletivo.



Oficina 4

Objetivos

Refletir sobre o desafio da alimentação
diante da rotina das mulheres

Grupo 1

Acordar o corpo - alongamento;

Roda de conversa: impressões
e memórias do encontro
anterior;

Montando o nosso dia - diário
coletivo (atividades,
compromissos,
responsabilidades do acordar
ao dormir);

Conversa sobre caminhos,
possibilidades e alternativas
para dificuldades apontadas;

Vídeo do ponto (tudo começa
e termina em mim) e
conversa: Diante de tantas
demandas e deveres qual o
espaço para mim, minhas
vontades e meus sonhos?;

Troca de receitas;

Lanche coletivo.

Grupo 2

Acordar o corpo - alongamento;

Roda de conversa: impressões
e memórias do encontro
anterior;

Montando o nosso dia - diário
coletivo (atividades,
compromissos,
responsabilidades do acordar
ao dormir)

Conversa sobre caminhos,
possibilidades e alternativas
para dificuldades apontadas;

Vídeo do ponto (tudo começa
e termina em mim) e
conversa: diante de tantas
demandas e deveres qual o
espaço para mim, minhas
vontades e meus sonhos?;

Troca de receitas;

Lanche coletivo.



Mulheres do Recanto

Antes de saber o que eu como, deixa eu contar como eu vivo

Oficina 5

Objetivos

Compartilhar práticas e conhecimentos sobre aspectos de interesse relacionados à alimentação adequada e saudável

Grupo 1

Acordar o corpo – alongamento;
Roda de conversa: impressões e memórias do encontro anterior;
Dinâmica sobre alimentação adequada e saudável – o que eu faço, o que eu posso compartilhar, o que eu posso fazer (grupo destacou as seguintes questões para serem trabalhadas: como enriquecer as preparações, como preservar o valor nutritivo das preparações, como equilibrar refeições, como variar cardápios);
Troca de receitas;
Lanche coletivo.

Grupo 2

Acordar o corpo - alongamento;
Roda de conversa: impressões e memórias do encontro anterior;
Dinâmica sobre alimentação adequada e saudável – o que eu faço, o que eu posso compartilhar, o que eu posso fazer (grupo destacou as seguintes questões para serem trabalhadas: como reduzir o consumo de óleo, como reduzir o consumo de açúcar, como variar a preparação de saladas utilizando frutas);
Apresentação da quantidade de açúcar, gordura e sal nos alimentos industrializados;
Dinâmica sobre os rótulos de alimentos;
Troca de receitas;
Lanche coletivo.

Oficina 6

Objetivos

Identificar os territórios e roteiros relacionados à alimentação e compartilhar roteiros e conhecimentos entre as participantes (grupo 1)

Conversar sobre as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, colher impressões, entendimento, viabilidade e desafios (grupo 2)

Grupo 1

Acordar o corpo;

Roda de conversa: impressões e memórias do encontro anterior;

Cartografia afetiva – identificando e mapeando o território:

Onde moro, Quem compra os alimentos? Onde compra?

O que há perto de mim?

Como compra (transporte/ periodicidade)? O que é possível adquirir? Como organizar

compras com orçamento? Há produtores por perto? O que gostam, o que não gostam e como gostariam que fosse?

Sugestões sobre produção, comercialização e acesso aos alimentos e refeições no Recanto das Emas;

Criando oportunidades para comer frutas;

Lanche coletivo.

Grupo 2

Boas-vindas;

Roda de conversa: impressões e memórias do encontro anterior;

Apresentação e problematização das recomendações do Guia Alimentar para População Brasileira - possibilidades e desafios;

Troca de receitas;

Lanche coletivo.



Oficina 7

Objetivos

Rever a trajetória até aqui e estabelecer compromissos individuais e com o ambiente (grupo 1)

Identificar os territórios e roteiros relacionados à alimentação e compartilhar roteiros e conhecimentos entre as participantes (grupo 2)

Grupo 1

Dança circular;
Relembrando cada um dos encontros - o que ficou de mais importante (registro em cartolinas)?;
Balanço das expectativas e atividades realizadas;
Definição de compromissos individuais com relação à alimentação e rotina;
Definição de compromissos do grupo com a instituição - intenção de ampliar resultados e compartilhar benefícios;
Roda de conversa: quais podem ser os primeiros passos para organização e cumprimento dos compromissos?;
Troca de receitas;
Lanche coletivo.

Grupo 2

Acordar o corpo;
Roda de conversa: impressões e memórias do encontro anterior;
Cartografia afetiva
Identificando e mapeando o território: Onde moro? Quem compra os alimentos? Onde compra? O que há perto de mim? Como compra (transporte/ periodicidade)? O que é possível adquirir? Como organizar compras com orçamento? Há produtores por perto? O que gostam, o que não gostam e como gostariam que fosse? Sugestões sobre produção, comercialização e acesso aos alimentos e refeições no Recanto das Emas;
Elaboração coletiva do sal de ervas;
Lanche coletivo.



Oficina 8

Objetivos

- Retomar compromissos
 - compartilhamento de experiências (grupo 1)
- Rever a trajetória até aqui e estabelecer compromissos individuais e com o ambiente (grupo 2)
- Fazer balanço e fechamento do processo

Grupo 1

- Acordar o corpo - dança;
- Revisitando compromissos - foi possível realizá-los / como foi? / quais as dificuldades encontradas?;
- Os bordados e suas dimensões - os significados e dimensões do que fazemos, nós é que damos;
- Leitura de poesia;
- Agradecimento e celebração;
- Lanche coletivo.

Grupo 2

- Boas-vindas;
- Relembrando cada um dos encontros - o que ficou de mais importante? (registro em cartolinas);
- Balanço das expectativas e atividades realizadas;
- Roda de conversa: quais compromissos quero fazer comigo / quais podem ser os primeiros passos para organização e cumprimento dos compromissos?;
- Troca de receitas;
- Agradecimento e celebração;
- Lanche coletivo.

Apêndice II

Caderno de receitas



Mulheres do Recanto

Antes de saber o que eu como, deixa eu contar como eu vivo

Arroz com trigo e frango

Vamos aprender a fazer o frango desfiado...

½ peito de frango ou 1 sobrecoxa;
1 cebola pequena cortada em pedaços pequenos;
1 colher de azeite ou óleo;
1 tomate sem sementes;
sal e pimenta à gosto.

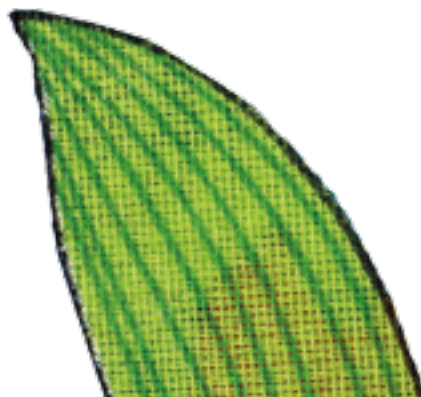
Corte o frango em pedaços pequenos, tempere com sal, pimenta e alho.

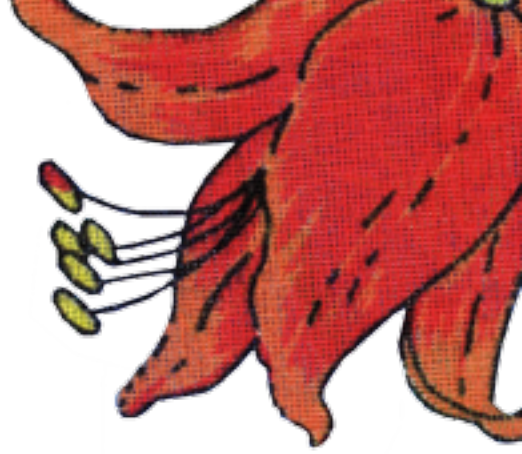
Refogue a cebola no azeite ou óleo, coloque o tomate picado e refogue.

Acrescente o frango e refogue mais uma vez até ficar macio (se necessário, você pode colocar um pouco de água). Depois de cozido, deixe esfriar e desfie.

Ingredientes necessários para o preparo do arroz

1 xícara de arroz;
½ xícara de trigo para quibe;
1 xícara de frango desfiado (o que foi feito no passo 1);
½ cebola picada;
2 dentes de alho picados;
2 colheres (sopa) de óleo ou azeite;
2 colheres (sopa) de azeitonas picadas (opcional);
3 e ½ xícaras de água fervente;
sal e salsinha a gosto;
2 cebolas em fatias finas.





Agora é só preparar...

Hidrate por 1 hora o trigo para quibe em 1/2 xícara de água fervente. Em seguida, escorra o trigo usando uma peneira;

Em uma panela, refogue o alho e a cebola no óleo ou azeite;

Acrescente o arroz, o trigo hidratado e escorrido, a água fervente, o sal e mexa;

Quando a água estiver secando, misture o frango desfiado e a azeitona, mexa mais uma vez;

Desligue o fogo assim que a água secar e acrescente a salsinha;

Para dar um toque especial, coloque 1/2 colher de óleo em uma frigideira e espere esquentar. Refogue a cebola até dourá-la. Desligue o fogo e na hora em que for servir o arroz, coloque a cebola dourada por cima.

O que pode acompanhar?

Que tal fazer uma salada árabe **Fatuche?**

1/2 maço de alface;

1/2 maço de rúcula;

1 pepino;

3 tomates;

1/2 cebola (de preferência roxa);

3 rabanetes (à gosto);

folhas de hortelã (à gosto);

salsinha (à gosto);

lascas de pão árabe (torradas ou fritas).

Corte o pepino, os tomates, a cebola e os rabanetes e misture tudo em uma vasilha. À parte, pique também a rúcula, a alface, as folhas de hortelã e a salsinha. Para temperar, misture: 1 colher (sobremesa) de vinagre, 1 colher (sopa) de suco de limão, 4 colheres (sopa) de azeite. Sal e pimenta à gosto. Despeje o molho sobre a salada, acrescente o pão e mexa delicadamente. Está pronto! É só desfrutar!

Mulheres do Recanto

Antes de saber o que eu como, deixa eu contar como eu vivo

Bolo de banana

Ingredientes

5 bananas maduras
(preferência tipo prata);
1 xícara de chá de óleo;
3 ovos;
2 xícaras de farinha de pão;
1 xícara de açúcar;
1 colher de sopa de fermento em pó;
1 colher de sopa de canela em pó;
manteiga para untar.

Modo de preparo

Em uma assadeira redonda com furo no meio ou retangular: Unte com manteiga e polvilhe a mistura de açúcar e canela - reserve;

Em uma tigela grande, despeje a farinha de pão e o açúcar, e em seguida, junte os demais ingredientes secos - reserve;

No liquidificador: acrescente as bananas (em rodelas), o óleo e os ovos - bater até formar uma mistura homogênea;

Junte a mistura do liquidificador na tigela com os ingredientes secos e misture delicadamente, até todos os ingredientes serem incorporados;

Colocar na assadeira.
Forno 180°C (médio)
por 40 minutos. Desenformar quando estiver morno.

Depois de pronto, polvilhe mais açúcar e canela por cima.

Bolo de fubá com erva doce

Ingredientes

2 copos de fubá;
¾ de copo de açúcar;
2 copos de leite;
2 colheres de sopa de erva doce; amas-
sada;
4 ovos;
2 colheres de sopa de fermento em pó;
óleo;
uma pitada de sal.

Modo de preparo

Misture o leite, óleo, o fubá, o açúcar, a pitada de sal e a erva doce em uma panela. Coloque a preparação no fogo e misture até formar um angu. Deixe esfriar completamente.

Bata as claras em neve e misture aos poucos as gemas e em seguida o fermento. Agora, junte lentamente o angú frio na mistura.

Coloque a massa em uma forma retangular untada com manteiga e fubá e asse em forno pré-aquecido (180°C) até ficar dourado.

Depois de frio, é só polvilhar açúcar misturado com canela em pó.

Mulheres do Recanto

Antes de saber o que eu como, deixa eu contar como eu vivo

Bolo de iogurte natural

Ingredientes

1 copo de iogurte natural;
1 copo de óleo (não muito cheio);
3 ovos;
2 copos de farinha de trigo;
1 copo de açúcar;
1 colher de sopa de fermento em pó.

Modo de preparo

Bata no liquidificador o iogurte, o óleo e os ovos.

Despeje o líquido em uma tigela e adicione a farinha, o açúcar e o fermento. Mexa bem. Agora, coloque a massa obtida em uma forma untada. Asse e forno médio.

Faça seu próprio iogurte natural!

Aqueça um litro de leite até quase ferver.

Desligue o fogo e espere o leite esfriar até ficar morninho (temperatura agradável quando coloca o dedo).

Em uma tigela, coloque o leite morno e um potinho de iogurte natural, misture.

Cubra com papel filme e leve ao forno (desligado).

Deixe descansar no forno por 5 a 8h.



Bolo de maçã

Ingredientes

2 xícaras de farinha de trigo;
1 xícara de açúcar;
1 colher de sopa de fermento em pó;
1 colher de sopa de canela em pó;
1 pitada de sal;
3 ovos;
3 maçãs grandes fuji
(se quiser 1 verde);
1 xícara de óleo vegetal.

Modo de preparo

Unte e polvilhe com farinha de trigo um tabuleiro médio (23×35), ou uma fôrma de buraco no meio - reserve.

Em uma tigela grande, peneire a farinha, o açúcar e sem seguida, junte os demais ingredientes secos - reserve.

Descasque as maçãs, separando as cascas, e as pique em cubinhos.

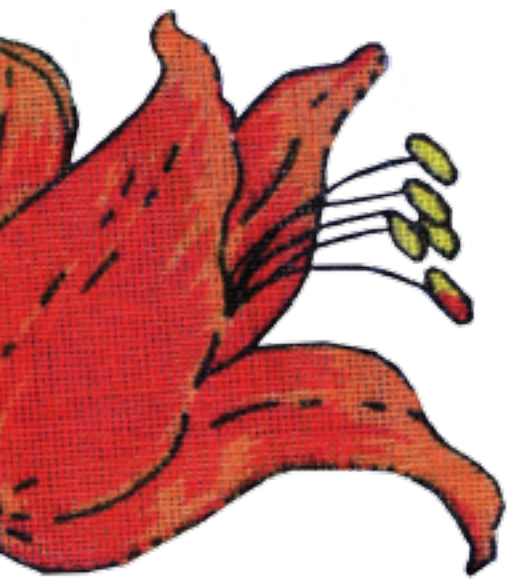
Agora, bata no liquidificador: os ovos, o óleo e as cascas das maçãs.

Junte a mistura do liquidificador na tigela com os ingredientes secos e misture delicadamente.

Pegue as maçãs picadas, misture na massa e despeje na assadeira.

Asse por cerca de 40-50 minutos em forno médio.

Depois de pronto, é só polvilhar açúcar e canela!



Mulheres do Recanto

Antes de saber o que eu como, deixa eu contar como eu vivo

Frutas assadas

Ingredientes

4 maçãs com casca picadas em meia lua;
2 pêras com casca picadas em meia lua;
1 copo de suco de laranja;
Uva passa à gosto;
Açúcar cristal à gosto;
Canela em pó à gosto.

Modo de preparo

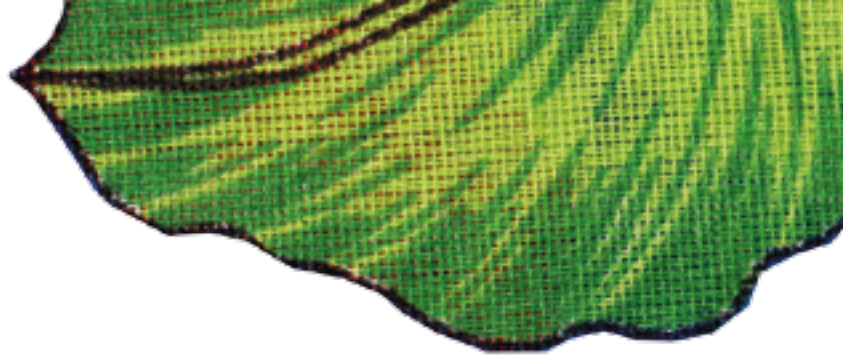
Em uma assadeira, misture as maçãs, as pêras, as uvas passas e o suco de laranja. Em seguida, polvilhe com açúcar e canela. Leve ao forno médio por 30 min. Retire e sirva! Essas frutas ficam uma delícia com sorvete de creme, mas procure usar somente em ocasiões especiais.

As frutas são muito saudáveis - fontes de fibras, vitaminas e minerais!

Elas podem ser consumidas frescas ou secas (desidratadas), como parte das refeições principais ou, como lanches, nos intervalos entre essas refeições.

Aproveite!





Guacamole

Ingredientes

2 abacates maduros;
1 tomate médio;
½ xícara de cebola branca;
¼ de xíc de folhas de salsa ou coentro;
4 colheres (sopa) de suco de limão;
2 colheres (sopa) de azeite;
sal e pimenta à gosto.

Modo de preparo

Com uma faca, corte o abacate ao meio, retire seu caroço (mas não jogue fora) e depois retire a polpa verde;

Coloque a polpa em uma tigela e esmague-a grosseiramente com um garfo;

Acrescente o tomate e a cebola picados em cubos, a salsa ou o coentro, o suco de limão e o azeite - misture;

Acrescente sal e pimenta à gosto;

Experimente a preparação para saber se precisa de mais sal, pimenta ou limão (mas cuidado para não exagerar no sal);

Agora, é só colocar o caroço em cima da mistura e colocar na geladeira (o caroço do abacate faz com que dure mais tempo).

Está pronto!

Sirva com torradinhas ou biscoito!

Mulheres do Recanto

Antes de saber o que eu como, deixa eu contar como eu vivo

Pãozinho de cenoura

Ingredientes

- 1 kg de farinha de trigo;
- 1 1/2 copo de leite;
- 1 copo de óleo;
- 1 copo de água morna;
- 2 ovos;
- 2 colheres de sopa de açúcar;
- 1 colher de chá de sal;
- 2 colheres de sopa de fermento químico;
- 2 colheres de sopa de manteiga;
- 200 gramas de cenoura cozida e amassada (retirar a casca, cortar em pedaços médios e cozinhar com pouca água e sem nenhum tempero).

Obs.: você pode substituir a cenoura por abóbora. Fica uma delícia!

Modo de preparo

Aqueça o forno a 180°C;
Junte a cenoura ou abóbora cozida, o óleo, a farinha, os ovos, o sal, o açúcar e a manteiga;

Adicione o leite e o fermento, mexendo sempre;

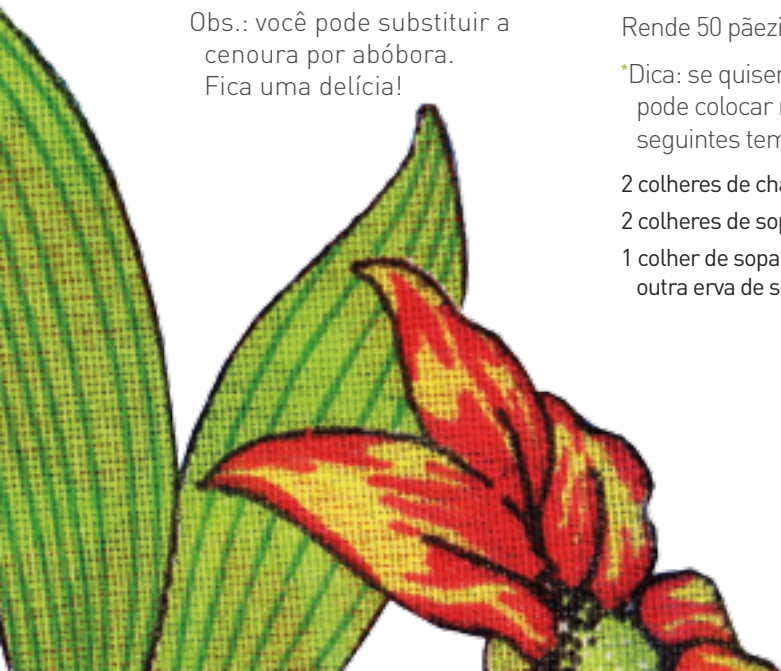
Coloque a água morna, aos poucos, para dar liga na massa. O ponto é o de enrolar - talvez não seja necessário utilizar toda a água;

Agora, é só enrolar*, faça bolinhas médias, pincele com ovo batido e asse por 30 – 40 minutos.

Rende 50 pãezinhos médios.

*Dica: se quiser variar o sabor, você pode colocar na massa um dos seguintes temperos:

- 2 colheres de chá de erva doce;
- 2 colheres de sopa de salsinha picada;
- 1 colher de sopa de orégano ou qualquer outra erva de sua preferência.





Chá verde com hortelã

Ingredientes

Folhas de hortelã, fresca e lavada;
1 ou 2 saquinhos de chá verde ou erva mate.

Modo de preparo

Pegue um punhado de hortelã;
Forre o fundo de um bule ou de uma xícara com as folhas de hortelã;
Acrescente 1 ou 2 saquinhos de chá verde;
Adicione água quente (não deixar ferver). Tampe e aguarde 3 minutos.
Retire os saquinhos de chá verde ou erva mate e sirva.
Se gostar, adoce com açúcar ou mel.
Sirva com torradas ou biscoito.



Herbes do Recanto

Saber o que eu como, deixa eu contar como eu vivo

Sal de ervas

Ingredientes

100g de sal;
100g de orégano;
100g de manjericão;
100g de tomilho.

Modo de preparo

Misturar uma parte de sal e três partes de ervas.

Fique à vontade para utilizar a erva seca de sua preferência.

Sanduíche súper fácil

Ingredientes

1/2 copo de iogurte desnatado;
1/2 copo de requeijão;
1 cenoura ralada (fininha);
4 ovos cozidos;
cheiro verde à gosto;
pimenta do reino e sal à gosto;
farelo de trigo (opcional);
pão de sua preferência.

Modo de preparo

Misture tudo e coloque como uma pastinha no pão de sua preferência.

É uma ótima opção de lanche, principalmente se consumido com pão integral ou farelo de trigo e com um suco de frutas para acompanhar.

Torta de aveia com legumes



Modo de preparo

Coloque no liquidificador e misture bem:

- 3 gemas de ovos;
- 1 colher de chá de sal;
- ½ xícara de óleo;
- ½ xícara de água;
- 1 xícara de leite (caso a massa fique grossa, acrescente um pouco mais).

Acrescente aos poucos:

- 1 xícara de amido de milho;
- 1 e ½ xícara de farinha de trigo;
- 1 xícara de aveia;
- 1 colher de sopa de fermento em pó.

Reserve a preparação.

Agora vamos fazer o recheio de legumes refogado

Sugestão:

- 1 cebola picada fina;
- 2 cenouras em cubinhos;
- 1 abobrinha em cubinhos;
- (ao final, o recheio deve caber em duas xícaras).

Refogue a cebola do recheio em um pouco de óleo e coloque a cenoura, mexa. Quando a cenoura estiver quase cozida, acrescente a abobrinha, mexa novamente.

Tempere com sal, pimenta e cheiro verde.

Despeje a mistura em uma vasilha, acrescente 3 claras batidas em neve e ½ xícara de queijo ralado ou em pedaços pequenos.

Unte uma forma e coloque metade da massa. Espalhe o recheio.

Coloque a outra metade da massa e polvilhe com queijo ralado.

Coloque no forno médio (180°C) por 40 min ou até ficar dourado.

Tempo de preparo: 50min.

Rendimento: 12 porções.

Os legumes podem variar de acordo com o que você tiver em casa: brócolis, chuchu, abóbora, espinafre, milho verde. O importante é variar e deixar a torta bem colorida!



Como economizar tempo na cozinha?

Planeje a refeição da semana com antecedência e faça uma lista de compras com tudo o que você precisa.

Faça as compras (preferencialmente em feiras) e, assim que chegar em casa, higienize e seque as frutas e verduras. Você pode picá-las, ralá-las, cortá-las e já deixá-las prontas para o uso ao longo da semana. Você pode inclusive congelar alguns alimentos.

Cebola e alho, por exemplo, podem ser triturados no liquidificador com um pouquinho de óleo (ou azeite), congelados em forminhas de gelo e utilizados para refogar os alimentos, sem precisar descongelar. Você terá o sabor do alho e da cebola recém-cortados!

A salsinha e cebolinha podem ser picadas e acomodadas em potes com tampa no congelador.

Quando for utilizar, basta tirar com uma colher a quantidade desejada e adicionar ao preparo. Também não precisa descongelar antes, o calor da panela fará isso.

Se você não gosta do sabor do feijão quando congelado, experimente congelar somente o feijão cozido, sem tempero nenhum. Quando for utilizar, refogue com os temperos de sua preferência. O sabor será como se tivesse cozido no dia!

Carne moída refogada pode ser congelada e utilizada como recheio de panquecas, molhos ou simplesmente refogada. Aqui vale a mesma dica do feijão – congele sem temperar.

Quando fizer molho de tomate ou molho branco, faça um pouco a mais e congele em potes ou sacos de plástico para utilizar em outras preparações.



Congelamento:

Antes de congelar, tempere os pratos suavemente (ou deixe-os sem tempero), pois o congelamento realça o sabor. Modere principalmente no sal.

Guarde a comida em embalagens próprias para congelar: potes e sacos de plástico de primeiro uso, pirex, ou travessas com tampa que vedem bem.

Organize os congelados mais antigos à frente para que sejam consumidos antes. Você pode seguir essa lógica com os outros alimentos na despensa - o primeiro que vence deve ser o primeiro a ser consumido.

Ocupe, no máximo, $\frac{3}{4}$ da capacidade do congelador ou freezer. Se o espaço estiver totalmente cheio, o ar não circula.

Os alimentos devem ser descongelados na geladeira, em forno de microondas ou diretamente no fogo da panela.

Branqueamento

Para preservar melhor os nutrientes dos alimentos que serão congelados, você pode colocá-los em uma panela com água fervida, esperar 2-3 min, e em seguida, colocá-los em uma vasilha com água gelada. Retire e espere secar.

Remolho

Deixe o feijão ou outras leguminosas de molho de um dia para o outro em água fria. Enquanto descansa, os grãos amolecem e alguns compostos anti nutricionais são eliminados.

Descarte a água e cozinhe normalmente.



Referências bibliográficas

Mulheres do Recanto

Antes de saber o que eu como, deixa eu contar como eu vivo

1. BOOG, Maria C. F., **Educação nutricional**: passado, presente, futuro. Revista de Nutrição, 1997;10(1):5-19.
2. SANTOS, Lígia A. S. **Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis**. Revista de Nutrição. 2005;18(5):681-92.
3. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília: Ministério da Saúde; 2003 [04/11/2012]. Disponível em: [<http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/pnan.pdf>].
4. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília: Ministério da Saúde.; 2012 [05/11/2012]. Disponível em: [<http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/pnan2011.pdf>].
5. BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. Decreto No. 7272 de 25 de agosto de 2010. **Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional**. Brasília, 2010 [04/11/2012]. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2010/decreto/d7272.htm].
6. BRASIL. Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional (CAISAN). **Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional: 2012/2015 - PLANSAN**. Brasília; 2011 [04/11/2012]. Disponível em: [<http://www.mds.gov.br/segurancaalimentar/publicacoes/livros/plano-nacional-de-seguranca-alimentar-e-nutricional-2012-2015/plano-nacional-de-seguranca-alimentar-e-nutricional-2012-2015>].
7. BRASIL. **Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas**. Brasília: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome; 2012 [24 de agosto de 2015]. 1ed:[Disponível em: [http://ideiasnamesa.unb.br/files/marco_EAN_visualizacao.pdf].
8. MONTEIRO, C. CANNON, G. **The big issue is ultra-processing: What are ultra-processed products**. [Commentary] World Nutrition. June 2012;3(6):257-68.

9. BRASIL. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Ministério da Saúde. **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento.** Rio de Janeiro: IBGE; 2011 [cited 14 nov. 2012]. Disponível em: [http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2008_2009_analise_consumo/pofanalise_2008_2009.pdf].
10. FISCHLER, C. **Commensality, society and culture:** The human and social sciences and the challenge of the future. *Social Science Information*. 2011;50(3-4):1-21.
11. BRASIL. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Ministério da Saúde. **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: Antropometria e Estado Nutricional de Crianças, Adolescentes e Adultos no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento.** Rio de Janeiro: IBGE; 2010 [14 nov. 2012]. Disponível em: [http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2008_2009_encaa/pof_2008_2009_encaa.pdf].
12. POULAIN, Jean-Pierre. **Sociologias da Alimentação.** Florianópolis: Ed. UFSC; 2004.
13. SANTOS, C. **Território e Territorialidade.** *Revista Zona de Impacto*. 2009;13.
14. SÁ, L. M. Terra, Território, *Territorialidade no modo de vida e na identidade cultural camponesa.* Brasília: Universidade de Brasília; 2010.
15. GONDIM, G. M. M. MONKEN, M. **Territorialização em saúde.** Rio de Janeiro: Dicionário da Educação Profissional em Saúde. Ministério da Saúde/Fiocruz/ Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio.; 2009 [01/09/2015]. Disponível em: [<http://www.epsjv.fiocruz.br/dicionario/verbetes/tersau.html>].
16. CONTRERAS, Jesús. GRACIA, Mabel. **Alimentação, sociedade e cultura.** Rio de Janeiro: Editora Fiocruz; 2011.
17. BARROSO, MGT; et al, **A família brasileira numa visão cultural.** *Revista Rene*. 2000;1(2):21-4.
18. LOPES, Consuelo H. A. F. JORGE, Maria S. B. MACHADO, Ana L. G. **A mulher e o cotidiano alimentar na família:** significados e crenças. *Revista Rene*. 2007;8(1):9-17.

Mulheres do Recanto

Antes de saber o que eu como, deixa eu contar como eu vivo

19. SANTANA, Ademir E. **Um antropólogo em Vênus**: análise da participação masculina no movimento feminista a partir de experiências na física. In: Stevens C, Oliveira SR, Zanello V, editors. Estudos feministas e de gênero. Florianópolis: Editora Mulheres; 2014.
20. MARUANI, Margaret. MERON, Monique. **Histórias mal contadas sobre o trabalho das mulheres**. 2013 [15/06/2015]. Disponível em: [<http://diplomatique.org.br/artigo.php?id=1332>].
21. MARQUES, Osiris. **As mulheres e os serviços formais - o que mudou na década de 1990?** Gênero. 2006;6(2):59-77.
22. **Mais mulheres assumem a chefia das famílias, revela pesquisa do IBGE**, Pub. L. No. 20/07/2015(2014).
23. CERESAN. Centro de Referência em Segurança Alimentar e Nutricional. **Construção e promoção de sistemas locais de segurança alimentar e nutricional**: aspectos produtivos, de consumo, nutricional e de políticas públicas, Relatórios Técnicos 3. Rio de Janeiro: CERESAN; 2006 [13/06/2015]. Disponível em: [<http://r1.ufrj.br/cpda/ceresan/docs/relatoriotecnico3.pdf>].
24. VENTURI, G. GODINHO, T. **Mulheres brasileiras e gênero nos espaços público e privado**: uma década de mudanças na opinião pública. São Paulo: Fundação Perseu Abramo; 2013.
25. YOUNG, Iris Marion. **Justice and politics of difference**. Princeton NJ: Princ. Univ.Press; 1990.
26. COLLAÇO, Janine H.L.C. **Cozinha doméstica e cozinha profissional: do discurso às práticas**. Caderno Espaço Feminino. 2008;19(1).
27. BRASIL. Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - CONSEA. **Carta Política do Seminário: Mulheres Construindo a Soberania e a Segurança Alimentar e Nutricional - Atividade Integradora da 4ª CONSAN**. Salvador/BA: CONSEA; 2011 [13/06/2015]. Disponível em: [<https://www.planalto.gov.br/Consea/>].
28. SAITOVITCH, Elisa Maria B.; et al. **Mulheres na física**: casos históricos, panorama e perspectivas. São Paulo: Editora Livraria da Física; 2015.
29. MEAD, Margaret. **Sexo e temperamento**. São Paulo: Perspectiva, 1976.
30. BOURDIEU, Pierre. **A Dominação masculina**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil; 1999.

31. FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido**. 48ª ed. São Paulo: Paz e Terra; 2011.
32. ELIAS, Norbert. **A Sociedade dos indivíduos**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar; 1994.
33. ELIAS, Norbert. **Introdução à sociologia**. Lisboa: Edições 70; 1970.
34. CONSEA. Segurança Alimentar e Nutricional. 5ª Conferência Nacional de Segurança Alimentar. **Atuação das mulheres na construção da soberania e da Segurança Alimentar e Nutricional**: carta política mulheres versão final 1. Brasília: Consea; 2015 [04/08/2015]. Disponível em: [<http://www4.planalto.gov.br/consea/eventos/conferencias/5a-conferencia-nacional-de-seguranca-alimentar-e-nutricional/encontros-tematicos/atuacao-das-mulheres-na-construcao-da-soberania-e-da-seguranca-alimentar-e-nutricional-08-e-09-de-julho/carta-politica-mulheres-versao-final-1.pdf/view>].
35. GDF. Governo do Distrito Federal. **Pesquisa Distrital por Amostras de Domicílios - PDAD - Recanto das Emas - Codeplan**. Brasília: 2015 [25/08/2015]. Disponível em: [http://www.codeplan.df.gov.br/images/CODEPLAN/PDF/pesquisa_socioeconomica/pdad/2015/PDAD_Recanto_das_Emas_2015.pdf].
36. ROLNIK, Suely. **Cartografia sentimental - transformações contemporâneas do desejo**. Porto Alegre: Sulina/Editora UFRGS; 2011.
37. FREIRE, Paulo. **Extensão ou comunicação?** 15ª ed. São Paulo: Paz e Terra; 2011.
38. FREIRE, Paulo. SHOR, Ira. **Medo e ousadia: o cotidiano do professor**. 13ª ed. São Paulo: Paz e Terra; 2011.
39. FREIRE, Paulo. **Educação como prática da liberdade**. 11ª ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra; 1980.
40. SPINDOLA, Thelma. SANTOS, Rosângela S. **Trabalhando com a história de vida: percalços de uma pesquisa(dora?)**. Rev Esc Enferm USP. 2003;37(2):119-26.
41. SANTOS, Ligia A. S. **Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis**. Revista de Nutrição. 2005;18(5):681-92.
42. HAGUETTE, Teresa M. F. **Metodologias Qualitativas na Sociologia**. Petrópolis: Editora Vozes; 2000.
43. PAULON, S. M. **A análise de implicação como ferramenta na pesquisa-intervenção**. Psicologia & Sociedade. 2005;17(3):18-25.

Mulheres do Recanto

Antes de saber o que eu como, deixa eu contar como eu vivo

44. LIMA, Cláudia N. M. F. NACARATO, Adair M. **A investigação da própria prática: mobilização e apropriação de saberes profissionais em matemática.** Educação em Revista. 2009;25(2):241-66.
45. FÁVERO, M. H. **A pesquisa de intervenção na psicologia da educação matemática: aspectos conceituais e metodológicos.** Editora UFPR, Educar em Revista. 2011;1 (N.Especial):47-62.
46. LEME, Maria Isabel S. **As especificidades humanas e a aprendizagem: relações entre cognição, afeto e cultura.** Psicologia USP.22(4):703-724, out.-dez. 2011.
47. DUNCAN, S. BARRETT, L. F. **Affect is a form of cognition: A neurobiological analysis.** Cognition and Emotion. 2007;21(6):1184-211.
48. BERCHT, Magda. **Em direção a agentes pedagógicos com dimensões afetivas:** Lume. Repositório Digital. UFRGS; 2001 [25/07/2015]. Disponível em: [http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/1329].
49. ARANTES, Valéria A. Afetividade, cognição e moralidade na perspectiva dos modelos organizadores do pensamento. In: Arantes VA, (Org.). **Afetividade na escola: alternativas teóricas e práticas.** São Paulo: Summus; 2003.
50. HOOKS, Bell. **Ensinando a transgredir: a educação como prática da liberdade.** São Paulo: WMF Martins Fontes; 2013.
51. SCHARMER, Otto. **Liderar a partir do futuro que emerge.** São Paulo; 2014.
52. BARBIER, René. **L'approche transversale, l'écoute sensible en sciences humaines.** Paris: Anthropos, coll. Exploration interculturelle; 1997.
53. MATURANA, Humberto. DÁVILA, Ximena. **Habitar humano.** Seis ensaios sobre a biologia cultural.: Palas Athena; 2009.
54. FREIRE, Paulo. GUIMARÃES, S. **Aprendendo a própria história.** São Paulo: Paz e Terra; 2011.
55. FREIRE, Paulo. GUIMARÃES, S. **Dialogando com a própria história.** São Paulo: Paz e Terra; 2011.
56. FREIRE, Paulo. **Pedagogia dos sonhos possíveis.** São Paulo: Paz e Terra; 2014.
57. LUPTON, Deborah. **Food, memory and meaning: the symbolic and social nature of food events.** The Sociological Review. 1994;42(4): 664-85.

58. COUNIHAN, Carole M. **The anthropology of food and body: gender, meaning and power**. Nova York: Routledge; 1999.
59. MELO, Gonçalo. L. DOMINGUES, Adriana R. **Conversas e memórias: narrativas do envelhecer**. São Paulo: Via Lettera; 2012.
60. DA CUNHA, Manuela C. **Relações e dissensões entre saberes tradicionais e saber científico**. Conferência realizada na Reunião da SBPC em Belém, Pará. 2007 [20/07/2015]. Disponível em: [<http://www.usp.br/revistausp/75/08-manuelacarneiro.pdf>].
61. CASTRO, C. Sociologia e a arte da manutenção de motocicletas. In: MILLS, C. (Org.). **Sobre o artesanato intelectual e outros ensaios**. Rio de Janeiro: Zahar; 2009.
62. BONETTI, Aline. FLEISCHER, Soraya. **Introdução. Entre saias justas e jogos de cintura**. Florianópolis: Ed. Mulheres; 2007.
63. BRASIL. **Guia Alimentar para a População Brasileira. Ministério da Saúde**. [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2014 [24 de agosto de 2015]. Disponível em: [<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentarpara-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>].



Projeto:
*A mulher e as dimensões do “espaço social alimentar”:
um instrumento para abordagens participativas em EAN*

Equipe do projeto e elaboração do livro

Elisabetta Recine

DEPTO DE NUTRIÇÃO | FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE | UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA

Andrea Sugai

FACULDADE DE NUTRIÇÃO | UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS

Juliana Rochet

FACULDADE DE PLANALTINA | UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA

Luiza Torquato

PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO HUMANA | UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA

Gabriela Cunha

GRADUANDA CIÊNCIAS SOCIAIS | UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA

Revisão de textos

Conchita Rocha

Projeto gráfico e fotografia

Patricia Sardá

Apoio

OBSERVATÓRIO DE POLÍTICAS DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRIÇÃO
(UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA)

Giovanna Soutinho

Marília Barreto



Financiamento

CONSELHO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO CIENTÍFICO E TECNOLÓGICO
Chamada CNPq/MDS-SESAN nº 027/2012

Participantes dos Grupos:

Grupo 1:

Antônia Fernandes Cardoso
Claudete Vale Silva
Elisângela Morais Jaime
Elizabeth Fernandes
Lucelia Gonçalves de Souza
Maria das Graças Santos da Silva
Mauricelia Gonçalves de Souza
Zilda dos Santos Oliveira

Grupo 2:

Alynne Santos Marques de Lima
Aurenice Ferreira
Carine Queiroz Almeida
Edipaula Alves de Sena
Graciele Paulino Vieira da Silva
Luiza Alves Texeira
Maria Severina de Sousa Lima
Marilene Ferreira de Souza
Orliene Vieira de Araújo
Rosa Lima Nogueira
Thamires Araújo Romão

Projeto aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília - parecer nº 1.178.760

