



32º CONGRESSO
DE SECRETÁRIOS
MUNICIPAIS DE
SAÚDE DO
ESTADO DE
SÃO PAULO

15ª Mostra de
Experiências
Exitosas dos
Municípios

8º Prêmio
David
Capistrano

"30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde
Aumento do financiamento federal e estadual!"

Promoção em Saúde e Práticas Integrativas

RODA DE SABERES SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Denize Napier Pereira, Cristina Maria De Castro, Mariana Prado Freire, Jorge Henrique Salum
1 Prefeitura Municipal De Pindamonhangaba - Prefeitura Municipal De Pindamonhangaba
Pindamonhangaba

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

O termo Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), que significa a “garantia de condições de acesso aos alimentos básicos, seguros e de qualidade, em quantidade suficiente, de modo permanente e sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais” (Freitas & Pena, 2007), está regulamentado pelo Decreto 7. 272/10, que instituiu a Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN). Porém, efetivamente poucos cidadãos têm este direito garantido; a desnutrição e/ou doenças ligadas à má alimentação são um dos principais fatores das mudanças ocorridas no perfil nutricional e epidemiológico da população; o atual padrão alimentar gera números crescentes de pessoas com doenças relacionadas à alimentação de má qualidade. A obesidade passa a se manifestar predominantemente pela presença de doenças crônicas, a exemplo da hipertensão, diabetes mellitus e doenças cardiovasculares (Batista e Rissin, 2011). Dentro da temática alimentação saudável, surgiu a necessidade de aprofundar os conhecimentos e a troca de saberes no que tange as culturas alimentares regionais proporcionando melhor conhecimento sobre as plantas tradicionalmente consumidas, mais ricas em nutrientes. Assim, surgiu a ‘ROSA’ – Roda de Saberes em Alimentação Saudável. As plantas alimentícias não convencionais (PANC) estão sendo estudadas, enfocando os aspectos de cultivo e nutricionais, visando à promoção de alimentação mais rica, saudável e o resgate cultural.

OBJETIVOS

Reconhecer a cultura regional relacionada aos hábitos alimentares saudáveis; promover a troca de saberes científico e popular sobre os benefícios e propriedades das plantas tradicionais (valor nutricional, medicinal e outros); conhecer a rica diversidade de plantas regionais e aprender a utilizá-las com segurança em receitas caseiras.

METODOLOGIA

A Prefeitura de Pindamonhangaba, através da Secretaria de Saúde, com projeto do GETI – Alimentação Saudável, e com parceria com a SAA/APTA Polo Regional Vale do Paraíba, onde é conduzido desde 2011, o projeto de pesquisa “Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional”, idealizaram e implantaram o ROSA- Roda de Saberes. São feitos estudos dirigidos sobre as PANC, cuja metodologia do ROSA prevê a promoção do diálogo entre os participantes e a “troca de saberes”. Cronograma de plantas tradicionais, é elaborado de acordo com a fenologia vegetativa e reprodutiva de modo a se ter sempre a planta disponível na época da oficina (Figura 1). Inicialmente é realizada uma sensibilização dos participantes sobre a importância do alimento na saúde, sobre como a comida atualmente se tornou uma “mercadoria”, e qualidade atual dos



32º CONGRESSO
DE SECRETÁRIOS
MUNICIPAIS DE
SAÚDE DO
ESTADO DE
SÃO PAULO

15ª Mostra de
Experiências
Exitosas dos
Municípios

8º Prêmio
David
Capistrano

"30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde
Aumento do financiamento federal e estadual!"

alimentos processados. Após, uma explanação abordando os aspectos fitotécnicos de cultivo da planta, informando desde a produção de mudas, modo de plantio, colheita, e partes das plantas que se podem consumir. Figura 1. Convite distribuído aos pacientes do SUS e aos munícipes de Pindamonhangaba/SP. Monografias impressas com informações técnicas, nutricionais e com receitas são entregues aos participantes. A seguir são apresentadas receitas que podem ser elaboradas, sendo servido uma receita com a planta estudada no dia. Ao final são distribuídas mudas e/ou sementes das plantas (Figura 2). Figura 2. Distribuição de mudas aos participantes

RESULTADOS

Perfil dos participantes Usuários do SUS, profissionais da Saúde, Agentes Comunitários, Lideranças Comunitárias, Agentes de Pastorais, Comunidades Organizadas, Educadores e Interessados em Geral. Plantas abordadas Todas as plantas abordadas são consideradas PANC (Kinupp, 2014), são comestíveis, sendo descritas a seguir: moringa (*Moringa oleífera*), vinagreira (*Hibiscus sabdariffa*), serralha (*Sonchus oleraceus*), Dente de Leão (*Taraxacum officinale*), araruta (*Maranta arundinaceae*), pariparoba (*Piper umbellata*), major-gomes (*Talinum paniculatum*), bortalha (*Basella alba*) e ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*). Dessas espécies, foram abordados os aspectos fitotécnicos de cultivo, destacando os aspectos nutricionais, tais como em ora-pro-nóbis fonte de riqueza de proteínas; em serralha, dente de leão, major gomes e bortalha, ricas em ferro; vinagreira, rica fonte de vitaminas A e B1, e antioxidantes; ararutas como fonte de amido de alta digestibilidade, ausência de glúten; a pariparoba rica em óleos essenciais; e a moringa, conhecida como árvore da vida, sendo excelente fonte de proteínas, minerais diversos (Ca, K, S e Mg) e carotenoides totais. Relatos " Para mim foi enriquecedor, aplico hoje muitos ensinamentos sobre plantas que eu nem sabia que poderiam ser consumidas, nem o quanto são saudáveis, também uso os conhecimentos adquiridos no meu trabalho, em cada visita falo sobre as PANCs e seus benefícios e sempre convido os munícipes para conhecer a nossa pequena horta na USF" - Francine – ACS "Para mim foi importante conhecer e participar do ROSA porque tive a oportunidade de conhecer e experimentar plantas desconhecidas. Uma nova maneira de utilizar PANCs em prol da minha saúde, sem contar o baixo custo a qualidade e quantidade de vitaminas contidas nas mesmas" - Neide- Associação de Plantas. Essa troca de experiências resulta em ganhos no quesito 'melhora da alimentação' da população e consequentemente na promoção da saúde, prevenindo e reduzindo os riscos de doenças contraídas pela má alimentação. (Figura 3). Figura 3. Visão geral do ROSA.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

- Promoção da saúde e valorização da biodiversidade local; - Soberania e segurança alimentar e nutricional da população; - Formação de agentes multiplicadores.