

Relato de práticas educativas extensionista com trabalhadores de restaurantes para promoção de alimentação saudável

Report of educational practices in extension with restaurant workers to promote healthy eating

Odaleia Barbosa de Aguiar¹ Susana Moreira Padão²

1 Professora. Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), Brasil. E-mail: odaleia@uerj.br

2 Professora. Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), Brasil. E-mail: susanampadiao@gmail.com

Recebido em: 27/09/2020 | Aprovado em: 28/10/2020
DOI: 10.12957/interag.2020.50777

Resumo

Trata-se de um relato de experiências desenvolvidas por um projeto de extensão, sobre práticas educativas realizadas com trabalhadores de restaurantes. O projeto teve início em 2010, nos restaurantes populares, sendo realizado a partir de 2018 nos restaurantes de uma universidade pública, permanecendo ativo. As práticas educativas relatadas são desenvolvidas nos restaurantes ao longo de todo o ano. A abordagem do projeto é de natureza metodológica qualitativa e as ações educativas tiveram como base a educação baseada nos princípios de Paulo Freire, que tem como pressupostos a mediação entre educador e educando e a valorização do conhecimento que o educando detém. O diálogo é o principal protagonista desse método, o que possibilita que o aluno/educando participe mais ativamente do processo de aprendizagem e da produção de conhecimento. Essa iniciativa busca ser transformadora à medida que as práticas educativas propiciaram ultrapassar e colocar em questão a proposta usual dos processos educativos em saúde, inscritos em uma perspectiva de transmissão de um conhecimento especializado e técnico, baseado em uma concepção hegemônica e na ideia de que quem monopoliza o conhecimento é o educador, onde o saber e o modo de viver dos educandos podem ser secundarizados e ignorados no processo de aprendizagem. Adentrar no universo da alimentação a partir da percepção dos trabalhadores é o objetivo desse projeto, considerando que a compreensão do trabalhador sobre alimentação saudável e o direito humano à alimentação adequada pode promover a reflexão e a transformação da realidade onde o trabalhador está inserido, no ambiente da casa e do trabalho. O projeto permitiu a experimentação de diferentes estratégias educativas, além de conhecer a percepção dos trabalhadores sobre questões afeitas à alimentação e propiciar ao educador e educando interagir e participar da construção do conhecimento

Abstract

It is a report of experiences developed by an extension project, about educational practices carried out with restaurant workers. The project started in 2010, in popular restaurants, being carried out, from 2018, in the restaurants of a public university, remaining active. The reported educational practices are developed in restaurants throughout the year. The project's approach is of a qualitative methodological nature and the educational actions were based on the principles of Paulo Freire, which assumes the mediation between educator and student and the valorization of knowledge which the student owns. Dialogue is the main protagonist of this method, making easier for the participants to get more actively involved in the learning process and in the knowledge production. This initiative seeks to be emancipatory, as the educational practices allow to question the usual proposal of educational processes in health and to overcome them. Overcome the perspective of transmitting a specialized and technical knowledge, based on a hegemonic conception and in the idea that who monopolizes knowledge is the educator, in which the students' knowledge and way of life can be secondary and ignored in the learning process. Enter in the food universe from the perception of workers is the purpose of this project. Comprehend the worker's understanding of healthy eating and the human right to proper food can promote a reflection on the educational practices of health professionals in the household and work environments of restaurant workers. The project allowed the experimentation of different educational strategies, in addition to knowing the perception of workers on issues related to food and providing the educator and educating interact and participate in the construction of knowledge produced in an active and purposeful way.

produzido, de forma ativa e propositiva.

Palavras-chave: Restaurantes; Trabalho; Educação Alimentar e Nutricional; Relações Comunidade-Instituição

Keywords: *Restaurants; Work; Food and Nutrition Education; Community-Institutional Relations*

Área temática: Saúde.

Linha de extensão: Segurança alimentar e nutricional.

Relato de experiência

Desde 2010 o projeto de extensão “Promoção de alimentação saudável e atividade física aos trabalhadores dos Restaurantes Populares do Rio de Janeiro” tem desenvolvido ações com os alunos da graduação em nutrição com o objetivo de desenvolver atividades educativas que permitam abrir diálogos com trabalhadores sobre alimentação, hábitos e escolhas alimentares. A atividade física, acrescida a uma alimentação adequada, promove um estilo de vida considerado saudável e conseqüentemente a saúde. Considerando-se que indicadores de avaliação do estado nutricional apontam que 60% dos trabalhadores de restaurantes se encontram com excesso de peso, é importante abordar esse tema nesse contexto, promovendo esse debate com esses trabalhadores^{1,2}.

Nosso projeto tem natureza metodológica qualitativa, com desenvolvimento de processos educativos considerando as práticas sociais e a busca do diálogo com os educandos, marcadas por interações entre os trabalhadores de restaurantes e o ambiente de trabalho tendo como objeto central a alimentação saudável e a atividade física desse trabalhador. No início do projeto desenvolvíamos nossas atividades nos restaurantes populares do Rio de Janeiro. Após o fechamento de todos esses estabelecimentos pelo governo do estado, no final de 2016, três desses restaurantes foram reabertos no em 2017 pela prefeitura do Rio de Janeiro, o que possibilitou a continuidade do trabalho. Durante

o ano de 2017, tentamos manter as práticas educativas em um desses restaurantes, entretanto, após inúmeras dificuldades para realizar as atividades planejadas, no ano de 2018 passamos a atuar no restaurante do Hospital Universitário Pedro Ernesto (HUPE), e, no ano seguinte, no restaurante universitário (RU), ambas as instituições pertencentes à UERJ (Universidade do Estado do Rio de Janeiro).

As atividades do projeto são realizadas ao longo do ano e ocorrem por meio da ação direta com os trabalhadores, com registro das atividades laborais, entrevistas semiestruturadas e reuniões coletivas, quando possível. Os roteiros das entrevistas estruturam-se a partir de três eixos vinculados aos objetivos do projeto de extensão: i. sentidos e significados da alimentação; ii. alimentação no ambiente de trabalho, iii. barreiras e obstáculos à alimentação considerada saudável.

As entrevistas são realizadas com os trabalhadores que concordam em participar e assinam um termo de consentimento livre e esclarecido, sendo o estudo aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Estado do Rio de Janeiro, número 062/2010. O conteúdo das entrevistas é analisado, inicialmente, com uma leitura ‘flutuante’ do texto, para a apropriação da estruturação dos sentidos da alimentação saudável, em seguida, identificamos os temas, categorizamos os conteúdos e apreendemos os ‘núcleos de sentido’. As práticas educativas são planejadas e executadas a partir de um primeiro contato com os trabalhadores, considerando o contexto de vida e do local de trabalho. As práticas educativas têm se concentrado no diálogo a respeito do entendimento do “consumo de frutas e vegetais”, no sentido da expressão “alimentação saudável” e na “alimentação no ambiente de trabalho”.

Nossas primeiras atividades educativas, realizadas em 2010 nos restaurantes populares, quando estávamos interessadas em discutir escolhas alimentares, foram estruturadas na oferta de diferentes tipos de alimentos: in natura, receitas de preparações elaboradas e executadas pela equipe de alunos do projeto de extensão e alimentos industrializados. Os alimentos embalados por nós ou na embalagem do produto original eram colocados em cestas e quando os trabalhadores se aproximavam nós propúnhamos que eles fizessem escolhas livres de um dos alimentos. Em seguida fazíamos perguntas

sobre o que levava os indivíduos a optarem por aquele alimento. As respostas mais frequentes eram: não consumir, pouca frequência de consumo, ser prático para comer, poder comer em outros momentos, entre outras. Na discussão com os trabalhadores abordávamos a contribuição do consumo desses alimentos na qualidade de vida e aumento de peso dos trabalhadores, o conteúdo nutricional dos alimentos e sua industrialização. Nossa preocupação principal era de não pautar a discussão sobre as escolhas no conteúdo nutricional - quantidade de calorias, carboidratos, gorduras, para não reproduzirmos uma visão biologicista, que, ainda, é considerada hegemônica na prática da nutrição em saúde³.

Em outra prática realizada nos anos de 2011-2012 ofertamos preparações alternativas feitas por nós, em que as fibras alimentares eram o destaque e que as preparações tivessem aproveitamento integral dos alimentos. As fibras alimentares foram escolhidas por ser alimento de baixo consumo entre os trabalhadores e, no preparo da maioria dos alimentos ricos em fibras alimentares, uma parte sempre é desprezado. Preparamos bolos com folhosos na massa e pratos com uso integral do alimento com os objetivos de introdução de novas receitas e aumento do teor fibras alimentares nas refeições. Essas práticas eram realizadas sempre antes do almoço dos trabalhadores ou após o fechamento do restaurante. No término das práticas estimulávamos a montagem de um cardápio saudável com introdução de um alimento rico em fibras alimentares.

No desenvolvimento das intervenções educativas nossa equipe ficava atenta no envolvimento e estímulo dos trabalhadores nas atividades, valorizando sua fala e seu conhecimento sobre sua alimentação e nutrição. Nesse sentido, a abordagem de nossas práticas educativas sempre foi marcada pelo diálogo, troca de informações, ações respeitadas e cuidado nas prescrições sobre o modo “correto de se alimentar”. Essa é uma abordagem que toma como base a educação freiriana, que tem como um de seus pressupostos a mediação entre educador e educando e a valorização do conhecimento que o educando já detém⁴. Essa forma de abordagem possibilita que o aluno/educando participe mais ativamente do processo de aprendizagem.

Com os alunos que atuavam no projeto, as discussões tinham como objetivo o reconhecimento dos princípios norteadores acumulados nas disciplinas, que apontassem qual (is) processo(s) educativo(s) estavam sendo construídos para sua atuação profissional. A partir desse reconhecimento, tentassem se reposicionar, frente a uma educação que prioriza os educandos, a escuta e valorização das falas dos agentes na sua relação com o alimento, na inserção do ato de comer associado ao seu contexto cultural, social, ocupacional e econômico.

Os processos educativos em saúde seguem sendo majoritariamente inscritos na perspectiva de transmissão de um conhecimento especializado, que “a gente detém e ensina” para uma “população leiga”, cujo saber e modo de viver podem ser secundarizados e às vezes ignorados na comunicação. Assume-se que, para aprender o que a academia veicula, deve-se desaprender grande parte do que foi aprendido no cotidiano da vida. Esse processo tem como objetivo central a mudança (imediata e unilateral) de comportamentos individuais a partir de decisões informadas sobre a saúde, em um contexto onde se exercita uma forma de comunicação de caráter basicamente cognitivo/racional⁵.

Nas discussões do projeto de extensão temos sempre na agenda a questão da educação em saúde e educação alimentar e nutricional, com o cuidado de não repetir a fórmula que busca alcançar objetivos que continuam circunscritos ao universo da normatização dos comportamentos, como se uma consideração ampliada de sua determinação pudesse gerar uma forma, também ampliada, de prevenção de riscos e adesão a comportamentos saudáveis definidos e legitimados, em primeira instância, pelo conhecimento técnico-científico⁶.

Desta forma, impomos novas abordagens, capazes de favorecer uma compreensão ampliada sobre a alimentação, incluindo as concepções de direito, sociedade e sustentabilidade do meio ambiente, buscando desenvolver a criticidade e a capacidade de transformação da realidade, e não mais enriquecer estratégias didáticas tecnicamente informadas pelas “necessidades de saúde” reconhecidas no âmbito das ciências da saúde.

Partindo dessa premissa, no ano de 2013, iniciamos a discussão com os trabalhadores, ainda nos restaurantes populares, sobre alimentação saudável na perspectiva dos Direitos Humanos à Alimentação Adequada (DHAA), tendo como base a Lei nº 11.346, de setembro de 2006⁷.

A maioria dos trabalhadores tinha informação sobre o DHAA, através da leitura de folheto do governo, de palestras com nutricionistas, em curso do SENAI (Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial), na televisão e nesse projeto. O restaurante popular (RP) é considerado uma política de atendimento a esse direito, em especial, por ser frequentado por consumidores em sua maioria de baixa renda. Entretanto, para os trabalhadores responsáveis pela execução do cardápio (61%) o fato de ser oferecido somente café da manhã e almoço, além da abertura do RP ser apenas de 2ª a 6ª, não garantiria o DHAA, isto é, o direito à alimentação não estava sendo plenamente atendido, pois eles avaliavam que os frequentadores do restaurante não tinham condições financeiras para realizar essas, e outras, refeições nos finais de semana. Além disso, alguns trabalhadores participantes do projeto mencionavam a presença de agrotóxicos nas frutas, além das condições higiênicas dos restaurantes como preocupação na oferta de alimentação saudável.

No sentido de ampliar a discussão do DHAA, um painel fixo foi colocado no restaurante na área de passagem dos trabalhadores e um folder foi distribuído entre eles para estimular a discussão. Os principais pontos de reflexão eram: esclarecer o que é uma lei; conhecer os direitos dos cidadãos, distinguindo o que é o direito civil, direito social e o direito político. Além disso, discutir o Direito Humano à Alimentação Adequada na perspectiva tanto da quantidade como da qualidade dos alimentos consumidos, garantindo a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e o direito à vida, entendido aqui como o acesso à riqueza material, cultural, científica e espiritual produzida pela espécie humana, na definição da Lei. A legislação da DHAA foi apresentada, com a explicitação da Emenda Constitucional nº 64 que incluiu a alimentação entre os direitos sociais, fixados no artigo 6º da Constituição Federal de 1988. Essa estratégia buscou possibilitar

que os trabalhadores conheçam o contexto do trabalho dos restaurantes populares os direitos que podem ser exigidos⁸.

O tema Segurança Alimentar e Nutricional também foi pautado para promover a discussão sobre assegurar o direito 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 da saúde que respeitem a diversidade cultural e sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis⁹.

Nas atividades do projeto temos sempre a perspectiva de trabalhar no plano macro da alimentação, além do microcosmo de vivências pessoais do trabalho e da alimentação, despertando a reflexão sobre o ato de cozinhar, como parte do seu processo de trabalho e como prática que se reflete na sua própria saúde e da coletividade atendida.

Nos anos de 2014 a 2017 resolvemos aprofundar as questões do consumo alimentar dos trabalhadores dos restaurantes populares. Nossa primeira iniciativa foi testar a realização da entrevista semiestruturada como parte da ação educativa, utilizando-se de uma dinâmica demonstrativa. Apresentando frutas diversas e exóticas, estimulávamos a conversa sobre o consumo de frutas, abordando questões culturais, sociais e econômicas envolvidas no tema, mediadas pela experimentação das frutas, considerando suas texturas, sabores e odores.

As questões para estimular a conversa foram: Por que você escolheu essa fruta? Tem o hábito de comer? Você gosta? Por que não gosta? Já tinha provado essas frutas antes? Costuma comer frutas?

O desafio foi o de produzir um cenário para o consumo de frutas que não faziam parte do hábito dos trabalhadores e incentivar a conversa sobre o uso de frutas, frequências nos cardápios do restaurante, dificuldade de escolha e principalmente a experimentação do método em que se realiza a prática educativa, concomitante com a coleta de informações e o diálogo com os participantes. Essas conversas foram realizadas no horário de almoço dos trabalhadores, no ambiente de trabalho com estratégias pedagógicas que permitiram a inserção do outro no processo de construção de conhecimento⁴. Essa experiência da simultaneidade do desenvolvimento da prática

educativa e condução da conversa/entrevista semiestruturada foi importante para conectar o alimento, suas possibilidades de oferta, suas opções de compra pelas famílias e o significado que têm no consumo da família e, principalmente o sabor vivo e experimentado.

Ao apresentarmos uma cesta de frutas com carambola, ameixa, pinha, caqui foyu, kiwi, maçã verde, pêssego, nêspera, uva sem caroço, a primeira questão era se todos conheciam e se as consumiam. A fruta menos conhecida foi o caqui foyu e a conhecida por todos era a fruta-do-conde/pinha, inclusive a mais cobiçada. Em seguida, passávamos a degustação e eles eram incentivados a descrever o gosto, as características das frutas e conversar do consumo do dia a dia, no trabalho e na família. Os trabalhadores relatavam as suas escolhas, apontando os seguintes motivos: “lembrar da infância na roça”; “gostar e adorar”; “por causa da saúde”; “porque tem tempo que não come”.

Suas descrições quando estavam saboreando remetiam ao gosto das frutas, preço, presença no cardápio da unidade e no mercado local onde viviam e ter árvores frutíferas no quintal de casa. Após as descrições as frutas foram classificadas como: aquelas que não eram muito fá i. “a azedinha” como a maçã verde e o kiwi; as que estavam relacionadas ao preço de venda ii. “as caras” a pinha, a ameixa; as frutas disponíveis no trabalho iii. banana, laranja, maçã, mamão e melancia; as frutas compradas semanalmente no sacolão iv. banana, laranja, maçã, morango, abacaxi, abacate e as que eram consumidas por estarem no quintal próprio ou da vizinhança v. “quintal” como a manga e a tangerina.

Aquelas frutas que estavam disponíveis durante todo o período do ano, na maioria dos mercados das vizinhanças, as que eram as mais baratas e, também, pelo fato de terem filhos e estes necessitarem comer frutas eram apontados como os principais motivos para a aquisição. Quando o tema de frutas versus dificuldades de consumo foi colocado no debate, tornaram-se uníssono entre os grupos que participaram a questão do dinheiro, segundo um dos trabalhadores “o acesso nós temos, falta o dinheiro”.

O que nos surpreendeu na conversa foi o fato dos trabalhadores comentarem a falta das frutas mais comumente encontradas em mercados e no local de trabalho, como apresentamos nas seguintes falas: “Tinha que ter trago banana, tangerina, maçã”; “Tem

que voltar com abacaxi, tangerina e maçã”. Uma leitura preliminar permitiu identificar que as frutas que fazem parte do hábito alimentar são valorizadas e as questões econômicas são relevantes na escolha das frutas de consumo cotidiano. Permitiu, ainda, identificar que o preço de algumas frutas ou os baixos salários percebidos são os maiores obstáculos para o consumo individual.

O ano de 2017 as atividades foram realizadas no restaurante de Campo Grande reaberto pela prefeitura da cidade do Rio de Janeiro, entretanto devido a dificuldades, foram iniciadas também atividades no Hospital Pedro Ernesto da UERJ (HUPE). No restaurante de Campo Grande, uma nova empresa de refeições coletivas, responsável pela gestão, e a administração do restaurante não permitiam reuniões coletivas, somente entrevistas individuais, gerando dificuldades para dar prosseguimento ao trabalho da forma como estava planejado. O início do trabalho no restaurante do HUPE teve como objetivo conhecer os hábitos e consumo alimentar e entender o que influenciava nas suas escolhas durante as refeições, principalmente por se tratar de uma unidade hospitalar, com o trabalho sendo exercido por turnos de 12 por 36 horas.

Os trabalhadores do HUPE relataram sua preferência pelo arroz, feijão e a carne; indicaram que a alimentação de casa e do trabalho não tinha diferença e que o fato de trabalharem no restaurante do hospital não influenciava sua maneira de se alimentar. Quanto à possibilidade de se alimentarem melhor no trabalho, a falta de tempo e o ritmo intenso prejudicavam sua alimentação.

No ano de 2018, com a dificuldade de agendar as visitas e a distância do RP, tomamos a decisão de prosseguir o projeto incluindo o restaurante universitário da UERJ (RU). Mantendo-nos firmes no propósito de entender a compreensão e o significado da alimentação saudável com sujeitos ativos e coparticipativos em seu processo de significação da alimentação saudável.

No ano de 2019 elaboramos um varal de alimentação saudável nas dependências do RU, promovemos uma gincana da cesta da alimentação básica saudável e organizamos um mapa de alimentação saudável a partir das respostas dos trabalhadores a pergunta: o que é uma alimentação saudável?

Essa experiência não se limita apenas aos trabalhadores dos restaurantes, mas sendo enriquecedora para os bolsistas e os docentes que vivenciam o projeto, possibilitando a reflexão e a apreensão das distintas percepções da realidade. Essa vivência se deu na medida em que as práticas educativas propiciaram ultrapassar e colocar em questão a proposta usual dos processos educativos em saúde, inscritos em uma perspectiva de transmissão de um conhecimento especializado e técnico, baseado em uma concepção hegemônica e na ideia de que quem monopoliza o conhecimento é o educador, onde o saber e o modo de viver dos educandos são secundarizados e às vezes ignorados no processo. Essa forma diferente de perceber a realidade nesse universo gerou muitas reflexões e inflexões por parte de todos os agentes desse processo.

Essa proposta, na verdade, provoca a possibilidade de transformação tanto do educando como do educador/bolsista à medida que aguça sua criticidade.

O tema alimentação e saúde, da mesma forma, abre um leque muito rico tanto para educador como para educandos. Para o trabalhador pensar em sua própria alimentação, no acesso permanente a uma alimentação saudável e como um direito, traz um novo olhar para a questão. Para o educador bolsista se aproximar da percepção e das limitações dos trabalhadores em relação à alimentação, também, apresenta questões novas, para além da técnica, que promovem reflexões e enriquecem sua formação.

CONCLUSÃO

O projeto permitiu a experimentação de diferentes estratégias educativas no universo da abordagem de natureza qualitativa, evidenciando a riqueza dessas possibilidades, em especial, por ter propiciado ao participante/educando interagir e participar da construção do conhecimento produzido de forma ativa e propositiva.

Por fim, o contexto em que o projeto é realizado propicia sempre novos aprendizados, tendo em vista as estratégias que são utilizadas, as mudanças dos trabalhadores participantes e a renovação dos bolsistas e dos voluntários do projeto.

Referências

1. SIMON, Miriam Isabel Souza dos Santos et al. Avaliação nutricional dos profissionais do serviço de nutrição e dietética de um hospital terciário de Porto Alegre. Caderno de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v.22, n.1, p.29-74.2014.
2. SANTOS, Juliano et al. Excesso de peso em funcionários de unidades de alimentação e nutrição de uma universidade do Estado de São Paulo. Einstein, São Paulo, v.11, n.4, p. 486-491. 2013.
3. VASCONCELOS, Ana Claudia Cavalcanti Peixoto; MAGALHÃES Rosana. Práticas educativas em segurança Alimentar. Interface, São Paulo, v. 20. n. 56, p. 99-110. 2016.
4. FREIRE, P. Pedagogia do oprimido. 18. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1988.
5. MEYER Dagmar E. Estermann; MELLO, Débora Falleiros; VALADÃO, Marina Marcos; AYRES, José Ricardo de Carvalho Mesquita. “Você aprende. A gente ensina?” Interrogando relações entre a educação e saúde desde a perspectiva da vulnerabilidade. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 22, n. 6, p. 1335-1342. 2006.
6. PADRÃO, Susana Moreira; AGUIAR, Odaleia Barbosa, BARÃO, Gilcilene de Oliveira Damasceno. Educação Alimentar e Nutricional: a defesa de uma perspectiva contra-hegemônica e histórico-crítica para educação. Demetra, Rio de Janeiro, v. 12, n. 3, p. 665-682. 2017.
7. BRASIL. Presidência da República. Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, SISAN, com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providencias. Brasília, 2006.
8. _____. Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília: Senado Federal, 1988.
9. _____. Presidência da República. Decreto nº 7.272, de 25 de agosto de 2010. Regulamenta a Lei no 11.346, de 15 de setembro de 2006, que cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional-SISAN. Brasília: Presidência da Republica, 2010.