



Ensino-aprendizagem de Plantas Alimentícias Não Convencionais em Educação Alimentar e Nutricional com Idosos em Natal/RN

Teaching-learning of Non-Conventional Edible Plants in Food and Nutrition Education with the Elderly at Natal/RN

JORGE, Thiago Perez¹; JACOB, Michelle Cristine Medeiros²; CAMPOS, Ana Carolina C.³; OLIVEIRA, Felipe Carlos M.⁴.

¹ Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Departamento de Nutrição, Natal/RN, thipjorge@gmail.com; ² Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Departamento de Nutrição, Natal/RN, michellejacob@ufrn.edu.br; ³ Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Departamento de Nutrição, Natal/RN, carol.costa.snt@gmail.com; ⁴ Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Departamento de Nutrição, Natal/RN, felipecarlosnutri@gmail.com

Eixo temático: Saúde e Agroecologia

Resumo: As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) são caracterizadas como plantas negligenciadas e subutilizadas que possuem grande potencial e valor nutricional. Neste sentido, o presente relato de experiência tem como objetivo demonstrar práticas educativas envolvendo PANC e agroecologia por meio de ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) com um grupo de idosos em uma Horta Comunitária da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). As hortas desempenham um papel fundamental na sociedade, promovendo a socialização, a adoção de hábitos alimentares saudáveis, o compartilhamento de saberes e receitas culinárias, propulsionando assim a sustentabilidade. Dessa forma, pode-se inferir que as ações de EAN sobre PANC desenvolvidas com o grupo de idosos é de suma importância para a disseminação de saberes da agroecologia, sustentabilidade, soberania e autonomia alimentar, sendo responsáveis pela promoção de saúde e prevenção de doenças.

Palavras-chave: Agroecologia; Nutrição; PANC; Saúde; Hortas.

Abstract: Non-Conventional Food Plants (PANC) are characterized as neglected and underutilized plants that have great potential and nutritional value. In this sense, the present experience report aims to demonstrate educational practices involving PANC and agroecology through Food and Nutrition Education (FNE) actions with a group of elderly people in a community garden at Federal University of Rio Grande do Norte (UFRN). Vegetable gardens play a fundamental role in society, promoting socialization, adopting healthy eating habits, sharing knowledge and cooking recipes, thus promoting sustainability. Thus, it can be inferred that the FNE actions on PANC developed with the elderly group are extremely important for the dissemination of knowledge of agroecology, sustainability, sovereignty and food autonomy, being responsible for health promotion and disease prevention.

Keywords: Agroecology; Nutrition; Edible Plants; Health; Garden.

Contexto

O curso de Nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), no campus da cidade de Natal/RN, deu início ao projeto Nutrir no ano de 2017, o qual é responsável por desempenhar diversas atividades por meio da Horta Comunitária Nutrir (HCN). As atividades propostas compreendem pesquisa, ensino e extensão.



Dentre as atividades desenvolvidas pelo projeto, destaca-se as práticas educativas de ensino-aprendizagem envolvendo PANC e agroecologia desenvolvidas com um grupo de idosos.

As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC), termo denominado pelo estudioso da diversidade vegetal brasileira Valdely Kinnup, são caracterizadas atualmente como plantas negligenciadas e subutilizadas que possuem grande potencial e valor nutricional (KINUPP; LORENZI, 2014). Essas plantas, geralmente são desconhecidas pela população e vistas como pragas ou ervas daninhas, sendo encaradas pejorativamente como “matos” ou “inços”, desprezando sua importância ecológica, alimentar e até mesmo econômica (KINUPP, 2007).

Nesse sentido, estabelecer a inclusão das PANC na alimentação das pessoas promove maior autonomia das famílias que as utilizam, o que está associado aos conceitos de Soberania Alimentar, Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e Agroecologia. A Soberania Alimentar estabelece que as nações exerçam o dever de defender seus sistemas de produção tradicionais, assim como preservar as práticas alimentares culturais, além de determinar políticas que assegurem a SAN da população (BURITY et al. 2010). Já a Agroecologia é definida como um movimento sociopolítico de fortalecimento do agricultor em busca de sua identidade e raízes culturais e, principalmente, de sua autonomia, poder de decisão e participação ativa no processo produtivo. Além disso, a agroecologia surgiu como um novo enfoque científico capaz de possibilitar a transição à uma agricultura mais sustentável e menos desgastante (AZEVEDO; PELICIONI, 2011; XAVIER, 2015).

Somado a isso, destaca-se a importância das hortas comunitárias, as quais são denominadas como entidades sociais responsáveis por propiciar conhecimentos e habilidades que permitem que a população possa produzir, descobrir, selecionar e consumir os alimentos de forma adequada, saudável e segura. Sendo assim, é possível estabelecer uma conscientização a respeito de práticas alimentares mais saudáveis, promoção da sustentabilidade, fortalecimento de culturas alimentares das diversas regiões do país e discutir a possibilidade do aproveitamento integral dos alimentos (DOMICIANO, 2018).

A partir disso, entende-se que as PANC podem ser vistas como uma estratégia de valorização da agrobiodiversidade e da garantia do direito humano à alimentação adequada quando trabalhadas por meio de políticas públicas com o foco na alimentação. Entretanto, o aumento da procura por alimentos ultraprocessados, a urbanização, a modernização do estilo de vida da população rural, entre outros fatores, favoreceram a perda do conhecimento e a desvalorização das PANC entre as gerações.

Nesse sentido, este relato tem como objetivo mostrar práticas educativas de ensino-aprendizagem envolvendo PANC e agroecologia por meio de ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) desenvolvidas com um grupo de idosos em uma Horta Comunitária da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN).



Descrição da experiência

A HCN está localizada na cidade de Natal, Rio Grande do Norte e é um projeto da UFRN, sobretudo do curso de Nutrição. Fazem parte docentes, diversos estudantes e membros da comunidade externa. Trata-se de um projeto que estuda, principalmente, PANC brasileiras, visando a promoção da saúde humana e ambiental. Atualmente, já foram mais de 100 espécies implantadas. O projeto foi fundado em novembro de 2017 e já conquistou prêmios internacionais. Em 2018, a Organização das Nações Unidas (ONU) o reconheceu como uma iniciativa que colabora para promoção da alimentação como Direito Humano. Em 2019, a HCN foi intitulada como o primeiro laboratório a céu aberto em uma Universidade Federal do Brasil, dando origem ao LabNutrir.

A HCN é caracterizada como um espaço para o desenvolvimento de atividades de oito componentes curriculares de graduação, um destes é Educação Alimentar e Nutricional (EAN). Quanto a isso, a HCN contempla sete dos dezesseis Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS), das Organizações das Nações Unidas, destacando o ODS 3: “Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades”, por meio de ações de Educação Alimentar e Nutricional. No que tange às intervenções de EAN, um grupo de idosos “Aprender é viver” (AV) faz parte da metodologia ativa da HCN e estudo de PANC. AV é um grupo estruturado vinculado à UFRN desde 2006 com mais de trinta participantes, em sua maioria, com Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). A fim de garantir a promoção de saúde e prevenção de doenças, foram pensadas práticas que garantem o aprendizado sobre alimentação. Assim, desde a implementação da Horta, este grupo participa ativamente das ações todos os semestres, tornando-se participantes permanentes. A abordagem da disciplina de EAN, juntamente com a HCN, já trabalhou com plantas como caruru, beldroega, ora-pro-nóbis, palma, chanana, camapú, caruru, chanana, mastruz, couvinha, cana-do-brejo, trapoeraba, monguba, ubaia, melão-de-são-caetano, moringa e tirica, por exemplo. Na prática, são quatro PANC estudadas por semestre, as quais são ministradas pela turma do sexto período corrente. Esta metodologia ativa leva até os idosos o conhecimento sobre valor nutritivo, utilizações, manejo e utilização culinária. A prática da alimentação adequada e saudável é trabalhada neste público a partir de atividades lúdicas envolvendo performances teatrais, uso de música, dança, dentre outras dinâmicas, que retomando saberes desenvolvidos nos encontros anteriores, tendem a aprimorar e desenvolver o uso da memória, desenvolver o senso crítico, como também o espírito participativo.

A metodologia utilizada para a disseminação de PANC nas ações é baseada através de acolhimento; dinâmicas; socialização de saberes, que é o aprofundamento teórico sobre a PANC; lanche, com preparações que levam PANC; e o encerramento. São atividades lúdico-pedagógicas que geram interação social, reflexão crítica, choque de cultura e de realidade, e se baseiam na construção de saberes e práticas que envolvem alimentação e nutrição. Este processo busca contribuir para a harmonia dos participantes com a alimentação, sustentabilidade e soberania alimentar, conhecimentos sobre PANC e relação entre diferentes ciclos de



vida. Desta forma, as experiências compartilhadas, tanto dos estudantes, quanto dos idosos, são baseadas em Paulo Freire (1987), que enxergam os participantes destes grupos como seres singulares; que considera a união e a harmonia desejáveis, mas que percebe a impossibilidade de um grupo sem confrontos pertinentes; que se abre uns aos outros. Esta harmonia se dá por diferentes artifícios, como vivências alimentares; oficinas culinárias; dinâmica de quebra-gelo; jogos. São técnicas de grupo que visam contribuir com o sentimento de pertencimento coletivo, culminando na integração afetiva entre seus integrantes.

Resultados

As atividades desenvolvidas por EAN e HCN atenderam às necessidades e expectativas dos grupos que procuraram estes projetos, ou seja, foi adequado o conteúdo das atividades às características dessa população, motivando-a para a participação cada vez mais efetiva no processo de autocuidado. Isto pode ser visto pela continuidade dos integrantes do grupo AV como sujeitos ativos do processo de aprendizagem na HCN e demais envolvidos. Além de vários outros benefícios, pode-se destacar fatores como mudanças no estilo de vida; no comportamento alimentar; consumo de novas preparações com inserção de PANC; bem como o manejo apropriado com hortas e plantas. Estes fatores mantêm as pessoas ativas e saudáveis, contribuindo, assim, para sua maior autonomia, seu direito ao trabalho, ao lazer, à informação e à educação.

É uma estratégia importante para preparar a sociedade para uma realidade cada vez mais emergente: o aumento da população idosa no mundo, em especial nos países subdesenvolvidos. Uma boa alimentação e um estado nutricional adequado dependem da educação alimentar e nutricional, entre outros fatores, como, por exemplo, os socioeconômicos, demográficos, culturais, ecológicos e políticos, beneficiando tanto o indivíduo idoso como a sociedade.

Apesar das dificuldades metodológicas inerentes a este tipo de estudo pela população estudada, e mesmo que não se possa inferir que as modificações verificadas tenham ocorrido estritamente por conta das atividades de EAN, os resultados indicam a tendência às modificações nas práticas alimentares e nos saberes que envolvem alimentação e nutrição, em decorrência da proposta educativa.

É possível concluir através dessa trajetória de ensino-aprendizagem, que o projeto HCN com PANC e grupos de idosos é de suma importância para a disseminação de saberes da agroecologia, sustentabilidade, soberania e autonomia alimentar. São vivências que colaboram para a troca de conhecimento, desafios, problemas e experiências que podem ser superados.



Figura 1. Práticas educativas com o grupo de idosos AV na HCN da UFRN
Fonte: Autor

Agradecimentos

À Pró-Reitoria de Extensão/UFRN, que financiou ações do Projeto de Extensão PJ135-2019: “Horta Comunitária Nutrir: o uso de hortas como instrumento de fortalecimento da educação para o desenvolvimento sustentável”. Ao Departamento de Nutrição/UFRN por todo apoio administrativo e, a todos que colaboram para o crescimento da HCN, que plantam saberes e colhem revolução, autonomia e soberania alimentar, em especial ao grupo de idosos AV.

Referências bibliográficas

AZEVEDO, E.; PELICIONI, M. C. F. Promoção da saúde, sustentabilidade e agroecologia: uma discussão intersetorial. **Saúde e Sociedade**, v. 20, p. 715-729, 2011.

BURITY, V. et al. **Direito humano à alimentação adequada no contexto da segurança alimentar e nutricional**. Brasília: ABRANDH, 2010. 204p.

DOMICIANO, M. F. et al. Projeto Hortas urbanas promovendo saúde e bem estar social. **Cadernos de Agroecologia**, v. 13, n. 1, 2018.

FILHO, G. X. P. Agroecologia e recursos alimentares não convencionais: contribuições ao fortalecimento da soberania alimentar e nutricional. **Campo-Território: revista de geografia agrária**, v. 10, n. 20 p. 227-245, jul., 2015.

FREIRE, P. **Pedagogia do Oprimido**. 17ª ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra; 1987.

KINNUP, V. F. **Plantas alimentícias não-convencionais da região metropolitana de Porto Alegre, RS. 2007. 562 f.** 2007. Tese de Doutorado. Tese (Doutorado), Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.

KINNUP, V. F.; LORENZI, H. **Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil**. Si: Pantarum, 2014. 768 p.