



## **SABERES E SABORES DE MEMÓRIA E A QUALIDADE DE VIDA**

### **Área Temática: Saúde**

Saraspathy Naidoo Terroso Gama de Mendonça (Coordenadora da Ação)

Saraspathy Naidoo Terroso Gama de Mendonça<sup>(1)</sup>

Camila Stephanie Gonçalves Ferreira<sup>(2)</sup>

Marisa Angela Biazus<sup>(3)</sup>

William Arthur P. L. N. Terroso de Mendonça Brandão<sup>(4)</sup>

### **Modalidade da Ação: Oficina**

**Palavras-chave:** Hábitos alimentares, prazer sensorial, boas práticas de manipulação, qualidade de vida.

### **Resumo:**

A importância do resgate dos saberes e sabores arquivados na memória dos indivíduos desencadeia uma reação afetiva associada às experiências vivenciadas ao longo do curso de suas vidas, desta maneira permitindo um aliar dos conhecimentos empíricos ao caráter científico dentro da ótica da qualidade de vida. O objetivo desta oficina é incentivar a produção de microrrelatos sobre a memória de hábitos alimentares propiciando uma resignificação da identidade cultural e de valorização dos fazeres, bem como a manipulação segura e a prática de exercícios. Esta ação será desenvolvida como uma Oficina e consistirá de etapas como uma

(1) Docente. Doutora. UTFPR, Câmpus Medianeira, [naidoo@utfpr.edu.br](mailto:naidoo@utfpr.edu.br)

(2) Acadêmica da Engenharia de Alimentos. UTFPR, Câmpus Medianeira

(3) Psicóloga. Doutora. UTFPR, Câmpus Medianeira

(4) Docente. Mestre. UTFPR, Câmpus Medianeira

dinâmica inicial de integração entre os participantes. Em seguida, será explanado sobre o equilíbrio alimentar, utilizando-se a pirâmide alimentar, de forma a incentivar os depoimentos individuais a respeito de vivências alimentares de memória. Aplicar-se-á o preparo de alimentos percebidos como tabus alimentares, associando a esta vivência, valores científicos como o teor nutricional e boas práticas de manipulação. Finalmente conduzir-se-á uma dinâmica de grupo para a percepção de opiniões e sentimentos dos participantes em relação ao que foi vivenciado nesta oficina bem como a motivação para praticar exercícios físicos diários. Almeja-se obter resultados como o entendimento do teor nutricional dos alimentos, a sua aplicação harmoniosa e equilibrada bem como a prática higiênico-sanitária adequada para prevenção de toxinfecções alimentares, bem como associar a relação afetiva com o alimento e a importância do exercício físico para a manutenção da saúde. Espera-se que os participantes possam concluir que a alimentação é muito mais do que um veículo de nutrição orgânica, e que a sua associação com a prática de exercícios físicos pode promover uma melhor qualidade de vida, constituindo-se num fator que conjuga aspectos afetivos, antropológicos e sociais. Esta ação extensionista poderá contribuir para a produção e socialização de conhecimentos, resgatando-se a responsabilidade social da Universidade junto à comunidade.

### **Contexto da ação**

A alimentação sempre desempenhou grande influência sobre as pessoas, sobretudo sobre sua saúde, sua capacidade de trabalhar, estudar e divertir-se, sua aparência e longevidade (LIMA, 1999).

Segundo Da Mata (1987, 1997), o alimento tem um significado universal. A comida revela especificidades, estabelecendo identidades, sendo que a cultura possibilita a transformação do alimento em comida.

“Os hábitos alimentares podem mudar inteiramente quando crescemos, mas a memória e o peso do primeiro aprendizado alimentar e algumas das formas sociais aprendidas por ele permanecem, talvez para sempre, em nossa consciência, como atesta a amada Madeleine de Proust, o caso mais famoso” (MINTZ, 2001, p. 32).

Atribui-se à comida aspectos simbólicos, emocionais, possibilitando expressar visões de mundo, identidades e de revelação de hábitos alimentares que permeiam desistências, mudanças, renúncias, tradições e modos de transformação (AMON, MENASCHE, 2008).

Na concepção de Maciel (2004) a contextualização do ato alimentar pelo homem ocorre de maneira holística, ou seja, há uma interação entre os indivíduos e destes com a natureza, permeando tradições, emoções, valores, cultura, simbologias, desta maneira, retratando que o alimento possui um significado além do fisiológico.

O processo de escolha de alimentos incorpora não somente decisões baseadas em reflexões conscientes, mas também as automáticas, habituais e subscientes (FURST et al, 1996).

Segundo a visão étnica, social, cultural e religiosa, os hábitos alimentares, são importantes ferramentas não apenas para o entendimento das doenças crônicas e nortear a produção de alimentos adequados às necessidades nutricionais, mas também para a compreensão das expectativas relacionadas ao prazer sensorial, à praticidade de manipulação, à saúde, à preservação ambiental e ao bem-estar (DE MENDONÇA, 2003).

A incidência de doenças transmitidas pelos alimentos é alta em todo o mundo e onde há dados disponíveis fica evidente que a maioria dos incidentes acontece em estabelecimentos de serviços alimentares e nas residências (PIRAGINE, 2005).

Vários estudos ratificam que há no ambiente domiciliar uma faixa de microrganismos, potencialmente patogênica, encontrada em vários locais, especialmente no banheiro e na cozinha, sendo que o risco de proliferação de infecções intestinais nas residências é maior no ambiente da cozinha (CHIARINI e AANDRADE, 2004; RUSIN *et al.*, 1998). Segundo dados do Centro de Vigilância Epidemiológica do Estado de São Paulo (CVE), que foram obtidos no período de 2001 a 2005, mostram que foram notificados 405 surtos de DVA's, dos quais 93 (23%) sucederam em residências, corroborando a necessidade de ações educativas sobre práticas higiênicas e seguras com alimentos, nas cozinhas domiciliares (MENUCCI *et al.*, 2006).

Atualmente é reconhecida a necessidade de implementar estratégias preventivas para prevenir a obesidade, o que se constitui numa forma de promover a saúde física e psíquica do ser humano (SIMÕES e MENESES, 2007).

Neste contexto, a proposta da Oficina é resgatar da memória os saberes e sabores, compartilhando os valores culturais, sociais, emocionais relacionados ao hábito alimentar enfatizando as boas práticas de manipulação e produção e a associação do exercício físico como promotor da qualidade de vida e do bem estar. Para a realização deste objetivo, serão desenvolvidas ações como:

1. Trabalhar com os participantes a pirâmide alimentar, sua forma de composição e substituições possíveis entre alimentos;
2. Levantar a existência de tabus alimentares e explicitar e associar conhecimentos;
3. Enriquecer o conhecimento empírico a respeito do valor nutricional e interações entre os alimentos;
4. Compartilhar informações a respeito da higienização de frutas e vegetais;
5. Esclarecer sobre as boas práticas de manipulação e produção dos alimentos associando-os à segurança alimentar;
6. Desenvolver preparações a base de frutas e leite e efetuar degustação.
7. Sensibilizar os participantes para a associação entre alimentos, afetos e memórias.
8. Associar à alimentação equilibrada a prática de exercício físico para a manutenção da saúde.

### **Detalhamento das atividades**

A ação extensionista será desenvolvida em forma de Oficina, que segundo Afonso (2000) constitui-se em uma modalidade de trabalho estruturada com grupos que proporciona uma visão mais integradora dos assuntos tratados, englobando tanto as reflexões racionais como as formas de pensar, sentir e agir. As Oficinas propiciam oportunidade para incorporar novos conceitos pelas interações estabelecidas entre os participantes e pelo entrelaçamento de diferentes abordagens do conhecimento.

Prevê-se para a ação uma duração de 2 horas envolvendo um público alvo de 30 alunos (este número pode ser revisto, dependendo da infra-estrutura disponível). A metodologia utilizada na Oficina constará da aplicação de dinâmicas de grupo, que segundo Kurt Lewin são definidas como uma forma de ensinar às pessoas comportamentos novos por meio da discussão e decisão em grupo. A palavra

dinâmica origina-se do grego *dynamis*, que significa força, energia, ação (MILITÃO & MILITÃO, 2003).

A ação consistirá das seguintes etapas:

1. Dinâmica de integração para apresentação dos participantes;
2. Explicação sobre o equilíbrio alimentar através de uma atividade lúdica utilizando a pirâmide alimentar, de forma a incentivar os depoimentos individuais a respeito de vivências alimentares de memória;
3. Preparo de alimentos percebidos como tabus alimentares, associando a esta vivência, valores científicos como o teor nutricional e boas práticas de manipulação, favorecendo a incorporação destas preparações culinárias no cotidiano individual.
4. Conduzir-se-á uma dinâmica de grupo para a percepção de opiniões e sentimentos dos participantes em relação ao que foi vivenciado nesta oficina, por meio de registros escritos.
5. Finalmente, será elaborada uma dinâmica com a inclusão de uma ginástica de simples aplicação, para associar a importância da alimentação equilibrada com a prática de exercícios físicos como promotora da saúde.

### **Análise e discussão**

Como resultado qualitativo das discussões em grupo e da explicação da equipe executora espera-se verificar que os participantes possam efetuar o resgate da relação afetiva com o alimento, o entendimento do seu teor nutricional, a aplicação harmoniosa e equilibrada dos grupos alimentares, bem como a prática higiênico-sanitária adequada para prevenção de toxinfecções alimentares e a importância do exercício físico para a manutenção da saúde. Desta maneira, esta Oficina poderá implementar o conhecimento empírico sobre a manipulação de alimentos, favorecendo a segurança quanto ao preparo, armazenamento e consumo alimentar a nível doméstico e motivar a prática do exercício físico na promoção da saúde.

### **Considerações finais**

Segundo Lévi-Strauss, a alimentação retrata a transformação do cru ao cozido, articulando a dualidade entre o estado natural e o cultural, onde se situa. Os aromas sugerem acontecimentos, relembram histórias, narrativas e receitas presentes no âmbito familiar ao longo do tempo (SACRAMENTO, 2009).

Na relação sutil entre o sensorial e o temporal enfatiza-se que aromas nos reportam a vivências no decorrer da vida e que são arquivados na memória associados com alimentos e preparações de forma eterna.

Espera-se com esta ação extensionista demonstrar que a alimentação é muito mais do que um veículo de nutrição orgânica, constituindo-se num fator que conjuga aspectos afetivos, antropológicos e sociais e desta forma, contribuir para a produção e socialização de conhecimentos, resgatando-se a responsabilidade social da Universidade junto à comunidade.

### **Referências**

- AFONSO, L. **Oficinas em dinâmicas de grupo**: um método de intervenção psicossocial. Belo Horizonte: Edições do Campo Social, 2000. 151 p.
- AMON, D.; MENASCHE, R. Comida como narrativa da memória social. **Sociedade e Cultura**, v. 11, n. 001, p. 13-21, janeiro-junho, 2008.

- CHIARINI, E.; ANDRADE, C. S. Levantamento de procedimentos higiênicos adotados em cozinhas residenciais. **Revista Higiene Alimentar**, v. 18, nº 121, p. 34-38, jun/2004.
- DA MATTA, R. Sobre o simbolismo da comida no Brasil. **O Correio da Unesco**, v. 15, n. 7, p. 22-23, 1987.
- DA MATTA, R. Sobre comidas e mulheres... In: ... **O que faz o brasil, Brasil?** Rio de Janeiro: Rocco, 1997, p. 49-64.
- DE MENDONÇA, S.N.T.G. **Comportamento de consumo e desenvolvimento de protótipo de um alimento destinado à população adulta e idosa brasileira**. 2003. 211f. Tese (Doutorado em Ciências e Tecnologia em Alimentos) - Centro de Ciências Agrárias. Departamento de Ciência e Tecnologia de Alimentos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.
- FURST, T.; CONNORS, M.; BISOGNI, C. A.; SOBAL, J.; FALK, L. W. Food choice. A conceptual modelo of the process. **Appetite**, n. 26, p. 247-266, 1996.
- MACIEL, M. E. Uma cozinha à brasileira. **Estudos Históricos**. n.33, p. 25-39, janeiro-junho.2004.
- LIMA, V. T. Educação nutricional na escola. In: **SEMINÁRIO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**, 3, ITAL. Resumos...Campinas, São Paulo: 1999. p.61.
- MENNUCCI, T. A.; SOUZA, T. A. M.; CHAABAN, H. M. A. Prevenção de doenças transmitidas por alimentos em cozinhas residenciais: uma abordagem educativa da vigilância Sanitária de Diadema. **Revista Higiene Alimentar**, v. 21, nº 150, p. 372-373, abr/2006
- MILITÃO, A.; MILITÃO, R. **S.O.S. Dinâmica de Grupo**. Rio de Janeiro Qualimark, 2003.
- MINTZ, S. W. Comida e antropologia: uma breve revisão. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, v. 16, n.47, p. 31-41, outubro, 2001.
- PIRAGINE, K. O. Aspectos Higiênicos e Sanitários do Preparo da Merenda Escolar na Rede Estadual de Ensino de Curitiba. **Dissertação de Mestrado**. Programa de Pós-graduação em Tecnologia de Alimentos da Universidade Federal do Paraná, 2005.
- RUSIN, P.; OROSZ-COUGHILIN, P.; GERBA, C. Reduction of fecal coliform and heterotrophic plate count bacteria in the household kitchen and bathroom by disinfection with hypochlorite cleaners. **J Appl Microbiol**, v. 85, p. 819-828, 1998. In: LEITE, L. H. M.; WAISSMANN, W. Surtos de toxinfecções alimentares de origem domiciliar no Brasil de 2000-2002. **Revista Higiene Alimentar**, vol. 20, nº 147, p. 56-59, dez/2006.
- SACRAMENTO, A. A culinária de sentidos: corpo e memória na literatura contemporânea. **Tese de Doutorado**. Universidade de Brasília. 2009.
- SIMÕES, D.; MENESES, R. F. Auto-conceito em crianças com e sem obesidade. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v.20, v.2, p.246-251, 2007.