

PIZZA SAUDÁVEL: UMA PRÁTICA PEDAGÓGICA PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE¹

**Luiz Fernando Capelli Gonçalves Sobrinho², Eilamaria Libardoni Vieira², Vitória
Garcia Palharini⁴, Rafaela Casalini⁵, Tamires dos Santos⁶, Luciana Viero⁷**

¹ Resumo expandido do projeto de Extensão Gestão Social e Cidadania

² Estudante do curso de Nutrição da UNIJUÍ. Bolsista do Programa Institucional de Bolsas de Extensão, financiado pela Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - PIBEX/UNIJUÍ

³ Graduada em Nutrição, professora do Núcleo da Saúde Mestre em Ciência dos Alimentos da UNIJUÍ, Doutora em Desenvolvimento Regional, Professora Extensionista do projeto GSC da UNIJUÍ

⁴ Estudante do curso de Biomedicina da UNIJUÍ. Bolsista do Programa Institucional de Bolsas de Extensão, financiado pela Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - PIBEX/UNIJUÍ

⁵ Estudante do curso de Biomedicina da UNIJUÍ. Bolsista do Programa Institucional de Bolsas de Extensão, financiado pela Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - PIBEX/UNIJUÍ

⁷ Professora do Núcleo de Ciências Agrárias da UNIJUÍ, Mestre em Doenças Parasitárias, Doutora em Ciências Biomédicas. Extensionista e Coordenadora do Projeto Gestão Social e Cidadania.

INTRODUÇÃO

Sabe-se atualmente que a alimentação é uma esfera muito importante na vida do ser humano de forma geral, também uma importante ferramenta no desenvolvimento de crianças e adolescentes, através de uma perspectiva clínica, bem como social e psicológica. De acordo com o Guia Alimentar da População Brasileira (Brasil, 2014, p. 15).

[...] 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.

Sob este olhar, visualiza-se, a importância e o impacto da observação e cuidado no âmbito geral da vida cotidiana e as relações estabelecidas com aspectos sociais, econômicos, pessoais e culturais dos sujeitos envolvidos.

Há muito tempo tem sido questionado o papel da medicina, da saúde pública e do setor saúde no enfrentamento do que seriam as causas mais amplas e gerais dos problemas de saúde, ou seja, as que fogem à atuação médica propriamente dita (Buss *et al*, 2020). Logo, percebe-se que a Promoção à saúde envolve o âmbito que vai além da prática clínica, funciona como uma prevenção à determinantes e condicionantes de doenças, advoga no sentido de trazer políticas públicas e ações sociais que gerem impacto, auxiliando as pessoas para que consigam cuidar da sua própria saúde. Muito mais do que apenas prevenção de enfermidades, e sim, ampliar o

conceito além da esfera biológica, levando em consideração as relações históricas, econômicas, sociais, seus valores, culturas e crenças. Deste modo, analisando o indivíduo como um todo, não apenas dividindo-o em fragmentos da sua realidade.

Portanto notamos como a prática alimentar e alimentação não visa apenas o que comer no aspecto nutricional (nutrientes) e sim, engloba vários outros fatores, que em conjunto, propiciam o desenvolvimento da alimentação saudável e a promoção da saúde. O objetivo deste trabalho foi conscientizar crianças e adolescentes, de 6 a 14 anos, sobre cuidados com a higiene, com o preparo de alimentos saudáveis, assim como a possibilidade de promover sabor e textura com alimentos do dia a dia.

METODOLOGIA

Este trabalho é um recorte das atividades de extensão do Projeto Gestão Social e Cidadania (GSC) da UNIJUÍ, desenvolvido com 22 crianças de 06 a 14 anos de idade, frequentadoras da Estação Cidadania Cultura e Esporte do Parque da Pedreira - Ijuí/RS. A população alvo tem características marcantes de vulnerabilidade social, que desafiam a cidadania e a responsabilidade compartilhada.

Foram desenvolvidas duas oficinas de culinária para a elaboração de pizza caseira no Laboratório de Nutrição e Gastronomia da UNIJUÍ. Ao acessar o laboratório foi realizada a higienização das mãos e orientações sobre comportamento. As crianças foram divididas em grupos, a partir da técnica de contagem de 1 a 3 para que os números iguais ficassem no mesmo grupo, com pelo menos um tutor adulto, para confeccionar a massa com a base de farinha, água, fermento biológico, açúcar e sal e o recheio de frango e carne moída. Esta oficina foi realizada no mês de julho de 2023. O trabalho foi realizado com uma abordagem preponderante qualitativa, pois a ação se apoia na descrição de aspectos observados no momento da realização da atividade de produção de pizzas bem como está alicerçada a partir da realidade vivenciada pelas crianças (MINAYO, 2017).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As crianças foram orientadas a usar a touca e fazer a higienização correta das mãos antes de acessar o laboratório, assim como os adultos envolvidos. Quando questionadas sobre o motivo dessa atividade responderam “para não cair cabelo na comida” “pode cair piolho”

“para tirar as sujeiras da mão e não contaminar os alimentos”. Populações que enfrentam vulnerabilidade social possuem dificuldades de desfrutar dos direitos essenciais, como alimentação adequada, moradia, estudo, segurança (Neves *et al*, 2021), impactando de tal forma, que, situações consideradas controladas na população infante/juvenil (Pediculose da cabeça (piolhos)) com melhores condições sociais, aqui, se tornam empecilhos, afetando situações cotidianas da criança e de familiares e pessoas próximas. A partir dos comentários foi explicada a importância dos hábitos de higiene no dia a dia.

A forma de manuseio e preparo do alimento é uma parte importante e que, se não realizada corretamente, pode colocar em risco a higiene alimentar e a saúde das pessoas, podendo deixá-las suscetíveis a Doenças Transmitidas por Alimentos (DTA). Ainda, de acordo com a Cartilha Sobre Boas Práticas Para Serviços de Alimentação, caracteriza-se DTA como: “São doenças provocadas pelo consumo de alimentos que ocorrem quando micróbios prejudiciais à saúde, parasitas ou substâncias tóxicas estão presentes no alimento” (Brasil, 2004. p.15). Para isso, alguns aspectos de higiene devem ser levados em conta, como a lavagem correta de mãos antes do manuseio, limpeza da superfície que está em contato direto com o alimento, limpeza e desinfecção do alimento, entre outros.

Os ingredientes foram pesados e medidos de acordo com a receita, sob o olhar, participação e acompanhamento de todos. Nesse momento surgiram as discussões sobre os ingredientes e sua importância na alimentação, pesos e medidas, modelos de produção e a disponibilidade de consumo no dia a dia das crianças.

Dentre as falas destacam-se: “Eu nunca tinha pesado a farinha”, “Posso comer um pedaço de tomate”, “Eu cozinho na minha casa”, “Eu faço o pão na minha casa, não fiz pizza ainda”, “Eu sei mexer a panela no fogão”, “Não temos balança de precisão em casa”, “Para amassar tem que ter jeito e força”, “Depois quero levar um pedaço para minha irmã”.

A pobreza nos municípios gera um movimento entre a população que mais sofre com a desigualdade e o desemprego (Medeiros *et al*, 2022), evidenciando o impacto da insegurança alimentar vivida no dia-a-dia, assim como dificuldades por muitas vezes financeiras e culturais em apresentar utensílios como balanças, rolos para massa, entre outros, na sua casa.

A produção das pizzas de forma colaborativa demonstrou muita disponibilidade das crianças nos processos de produção, estimulou a paciência de esperar as etapas tanto na distribuição das tarefas quanto na espera do crescimento da massa, da preparação dos recheios

e no tempo de assar. Mesmo com a referência de fome de algumas crianças, estas aguardam as etapas de produção para a degustação das pizzas, no coletivo.

Para a degustação, algumas crianças tiveram a iniciativa de preparar uma mesa, organizada com pratos e talheres para todos que participaram na oficina. Enquanto comiam teve o comentário “faltou a maionese e o catchup” mas imediatamente, quase em coro destacou-se a resposta “fizemos a pizza saudável e querem estragar”.bem como, “nesta pizza é para sentir o sabor dos ingredientes”. A Alimentação adequada na infância contribui para o crescimento e desenvolvimento infantil, entretanto, com a transição nutricional, o sobrepeso e a obesidade, que refletem o consumo excessivo de energia e/ou gasto energético insuficiente, têm apresentado prevalências elevadas na população infantil brasileira. O acesso a alimentos ultraprocessados e hiper palatáveis como salgadinhos, refrigerantes, biscoitos recheados vêm crescendo principalmente em regiões de maior vulnerabilidade social, especialmente pelo preço mais em conta comparado a outros alimentos (Henriques, *et al*, 2021).

É importante destacar que entre os grupos com as crianças menores a preocupação com a limpeza do ambiente foi menor do que com os adolescentes. A limpeza ficou sob a responsabilidade dos tutores. Já o grupo de adolescentes tiveram maior preocupação em deixar o espaço limpo após o uso. Pela maneira como realizaram a limpeza e organização do espaço foi possível perceber que é uma prática habitual no seu dia a dia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao demonstrar o espaço do laboratório, os equipamentos, e formas de preparo, exprimimos uma nova forma de elaboração das refeições, assim, exploramos o ensino da alimentação, nutrição e cidadania para essas crianças e adolescentes, fazendo com que futuramente esse conhecimento possa trazer impactos positivos em suas vidas e para a comunidade onde vivem, desde já notamos a emoção e entusiasmo por estarem participando dessa atividade assim como tratamos de valorizar o momento e o que estava sendo proposto e realizado, oportunidades assim são estopim para futuras mudanças na qualidade de vida numa perspectiva pessoal e de forma geral.

Palavras-chave: Pizza saudável. Vulnerabilidade Social. Objetivos do Desenvolvimento Sustentável. Educação Alimentar

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MEDEIROS, M. I. M. *et al.* Hortas comunitárias como mecanismo de organização social e geração de renda. **Revista Educação Ambiental em Ação**, v. 21, n. 80, set./nov. 2022.

NEVES, J. A. *et al.* Unemployment, poverty, and hunger in Brazil in Covid-19 pandemic times. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em:
https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf.

ANVISA. **Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação** Resolução nº 216/2004. 3 ed. Brasília, 2004. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/alimentos/manuais-guias-e-orientacoes/cartilha-boas-praticas-para-servicos-de-alimentacao.pdf>

CARVALHO, C. A. DE et al. Consumo alimentar e adequação nutricional em crianças brasileiras: revisão sistemática. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 33, n. 2, p. 211–221, jun. 2015.

BUSS, P. M. et al. Promoção da saúde e qualidade de vida: uma perspectiva histórica ao longo dos últimos 40 anos (1980–2020). **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 12, p. 4723–4735, dez. 2020.