

SUSTENTABILIDADE E APROVEITAMENTO INTEGRAL DE ALIMENTOS: OFICINA CULINÁRIA E RODA DE CONVERSA COM USUÁRIOS DE UM CAPS AD EM BELÉM-PA

Marina Goreth Silva de Campos¹; Xaene Maria Fernandes Duarte Mendonça²; Gleiciane Moura da Silva³; Thaís de Oliveira Carvalho Granado Santos⁴; Naíza Nayla Bandeira de Sá⁵

¹Graduanda em Nutrição, Universidade Federal do Pará (UFPA);

²Doutorado em Tecnologia de Processos Químicos e Bioquímicos, UFPA;

³Graduanda em Nutrição, UFPA;

⁴Mestranda em Gestão e Serviços da Saúde - FSCMP, Hospital Ophir Loyola (HOL)/ Secretaria Municipal de Saúde (SESMA);

⁵Doutorado em Ciências da Saúde, UFPA
marinaggoreth@gmail.com

Introdução: O desenvolvimento social e econômico, o crescimento da população mundial, o processo de urbanização e as revoluções tecnológicas foram responsáveis por diversas alterações no modo de consumo e produção da sociedade ao longo do processo evolutivo. Em decorrência de tais processos, observou-se grande aumento da geração de resíduos sólidos, principalmente em setores urbanos, a nível domiciliar (1). No Brasil, cerca de 71,3 milhões de toneladas de resíduos sólidos foram gerados no ano de 2016, dos quais, cerca de 7 milhões de toneladas não são coletados adequadamente, e, por conseguinte, se destinam a locais inapropriados. A região Norte do Brasil produz cerca de 15 mil toneladas de resíduos sólidos por dia, dos quais, 81% recebem coleta e descarte apropriados, somente no Pará, 4 mil toneladas de resíduos foram coletadas no ano de 2016 (2). A reciclagem minimiza a geração de resíduos sólidos, pois, reaproveita o que é considerado “lixo” pela sociedade, utilizando-o como fonte de matéria prima para outro produto e finalidade (3). Neste contexto, o incentivo ao aproveitamento integral do alimento, e consequente redução do desperdício de alimentos, pode contribuir para a redução na geração de resíduos sólidos nas cidades. O aproveitamento integral dos alimentos é a utilização do alimento na sua totalidade, incluindo as cascas, talos, sementes, e polpa de um vegetal, que podem ser usadas na formulação de preparações culinárias, o que além de proporcionar redução do desperdício, agrega valor nutricional ao produto, uma vez que preparações culinárias que utilizam partes não convencionais de alimentos possuem, muitas vezes, valor nutricional superior à receita original (4). Nesta perspectiva, ações de cunho educativo quanto à conscientização do desperdício e aproveitamento integral dos alimentos são necessárias e devem ser conduzidas em diversos locais, entre os quais os Centros de Atenção Psicossocial para usuários de álcool e outras drogas (CAPS AD), pontos da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) que atendem pessoas com transtornos decorrentes do uso abusivo de álcool e outras drogas, cuja assistência está focada, entre outras ações, na realização de oficinas terapêuticas, como é o caso das oficinas culinárias e rodas de conversa. **Objetivos:** Relatar a experiência de desenvolver uma Oficina Culinária e Roda de Conversa acerca do aproveitamento integral dos alimentos, desperdício e sustentabilidade ambiental junto aos usuários de um CAPS AD em Belém-PA. **Descrição da Experiência:** A atividade educativa foi realizada no dia 23 de agosto de 2017 e contou com a participação de 9 usuários do CAPS AD, de ambos os sexos com faixa etária de 18 a 65 anos de idade. Primeiramente, realizou-se a Oficina Culinária com participação ativa dos usuários, na qual foi produzido um bolo à base de casca de banana, receita alusiva ao aproveitamento integral dos alimentos e incentivo ao consumo de partes não convencionais de frutas. Inicialmente, os participantes puderam aprender também sobre a higienização correta das mãos. Logo em seguida, iniciou-se conversa acerca do

desperdício de alimentos nas cidades, e o uso integral dos alimentos como uma ferramenta para combater o desperdício. Também foram apresentadas as propriedades nutricionais da casca da banana e como o material pode ser utilizado em diversas preparações. A receita foi produzida, passo a passo, pelos usuários com o auxílio da equipe formada por nutricionistas e alunas graduandas de nutrição. Ao final, todos receberam uma cópia da receita contendo os ingredientes, per capita e modo de preparo. Enquanto o bolo estava no forno, foi realizada na área externa do CAPS AD uma Roda de Conversa com todos os participantes. O espaço selecionado foi o jardim, o qual possui uma horta, cujo objetivo foi de proporcionar um ambiente acolhedor e a ampla participação de todos sobre o tema. No primeiro momento da Roda de Conversa, a equipe discorreu sobre o conceito de sustentabilidade, reaproveitamento, reciclagem e diversos outros temas relacionados. Em seguida, foi iniciada uma dinâmica sobre a preservação do meio ambiente, a qual contou com o auxílio de um cartaz contendo diversas figuras ilustrativas, que deveriam ser indicadas pelos participantes como ações apropriadas e ações equivocadas quanto à sustentabilidade ambiental. Ao final, os participantes puderam degustar a preparação culinária e a atividade foi finalizada com sucesso. **Resultados:** A atividade educativa proposta obteve um alto índice de aceitabilidade por parte dos usuários do CAPS AD, os quais se mostraram solícitos quanto à participação nas ações desenvolvidas pela equipe, além de demonstrarem surpresos com o resultado final. A receita possui baixo custo de preparação, já que utiliza de materiais simples e de fácil disponibilidade, boa palatabilidade, com textura, aroma e sabor aprovados por todos os participantes, além de um adequado valor nutricional (energia: 253 kcal; proteínas: 4g; carboidratos: 50g; lipídios: 4g e fibras: 0,7g, valores aproximados por porção). Foi realizado também o cálculo do custo da produção da receita, o qual ficou no valor de R\$ 10,00 e o rendimento foi de aproximadamente 16 porções com 60g cada, demonstrando assim, um bom custo benefício. **Conclusão ou Considerações Finais:** A Oficina Culinária e a Roda de Conversa proporcionaram aos usuários conhecimento sobre sustentabilidade e sobre o uso integral dos alimentos, contribuindo para o combate ao desperdício e redução dos resíduos, além de incentivar o consumo das partes não convencionais dos alimentos, as quais possuem grande valor nutricional agregado. A utilização de linguagem lúdica através de cartazes e roda de conversa possibilitou que os usuários participassem ativamente das atividades executadas, permitindo discussão acerca do tema proposto. Para a equipe, a atividade permitiu a socialização com os usuários do serviço e a percepção de que a promoção da educação e da sustentabilidade podem ser desenvolvidas através da adoção de práticas recreativas, otimizando a adesão e o interesse entre os participantes.

Descritores: Educação Alimentar e Nutricional, Aproveitamento Integral de Alimentos, Desenvolvimento Sustentável.

Referências:

1. Gouveia N. Resíduos sólidos urbanos: impactos socioambientais e perspectiva de manejo sustentável com inclusão social. *Ciência & saúde coletiva*. 2012; 17(6): 1503-1510.
2. Associação Brasileira de Empresas de Limpeza Pública e Resíduos Especiais. Panorama dos resíduos sólidos no Brasil 2016. 2017.

3. Santos JG. A logística reversa como ferramenta para a sustentabilidade: um estudo sobre a importância das cooperativas de reciclagem na gestão dos resíduos sólidos urbanos. Reuna. 2012; 17(2): 81-96.
4. Gomes MM; Teixeira C. Aproveitamento integral dos alimentos: qualidade nutricional e consciência ambiental no ambiente escolar. Ensino, Saúde e Ambiente. 2017; 10(1): 203-217.