

## RECOMENDAÇÕES DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA A POPULAÇÃO QUILOMBOLA

John Lucas da Silva Almeida<sup>1</sup>; Paula Valéria Dias Pena<sup>2</sup>; Gabriela de Nazaré e Silva Dias<sup>3</sup>; Jamilly Nunes Moura<sup>4</sup>; Suelen Gaia Epifane<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Graduando em Enfermagem, Universidade do Estado do Pará (UEPA);

<sup>2</sup>Mestrado, UEPA;

<sup>3</sup>Graduando, UEPA;

<sup>4</sup>Graduando, UEPA;

<sup>5</sup>Graduando, UEPA

johnlucas2009@gmail.com

**Introdução:** Comunidades quilombolas são formadas por grupos de indivíduos, com descendência relacionada a grupos étnico-raciais de acordo com a auto atribuição, presunção de ancestralidade negra com resistência ao passado de opressão histórica sofrida pela escravidão. O grau de isolamento geográfico ao qual vivem a maioria dessas famílias, as desigualdades socioeconômicas são situações que podem comprometer a alimentação adequada e a qualidade de vida. Embora reconhecidas e consideradas patrimônio cultural brasileiro, as comunidades quilombolas enfrentam graves problemas relacionados não só aos aspectos culturais, como à qualidade de vida e saúde de sua população<sup>1</sup>. A alimentação escolar é direito dos alunos da educação básica pública e dever do Estado, e tem por diretrizes: o emprego da alimentação saudável e adequada, que compreende o uso de alimentos variados, seguros, que respeitem a cultura, as tradições e os hábitos alimentares; a universalidade do atendimento; a participação da comunidade no controle social; a inclusão da educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizagem; o apoio ao desenvolvimento sustentável, com incentivos para a aquisição de gêneros alimentícios diversificados, produzidos em âmbito local e preferencialmente pela agricultura familiar e pelos empreendedores familiares rurais, priorizando as comunidades tradicionais de quilombos e o direito à alimentação escolar, visando garantir a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) dos alunos, com acesso de forma igualitária<sup>2</sup>. No Brasil a visão alimentar é complexa e peculiar, sendo que, os fatores geográficos que influenciam culturas dos povos negros, indígenas e brancos, se associam a religiosidade popular, caracterizando a diversidade dos hábitos alimentares locais de cada região do país. As comunidades quilombos caracterizam-se pelo forte vínculo com o meio ambiente que ocupam, preocupando-se com a preservação dos ecossistemas naturais. As famílias quilombolas vivem da agricultura de subsistência, sendo a atividade econômica baseada na mão de obra familiar, para assegurar os produtos básicos para o consumo. É comum a criação de animais de pequeno porte como galinhas, porcos, patos e cabritos para a complementação da alimentação familiar. Com relação aos alimentos propriamente ditos, o feijão é um dos produtos mais cultivados, assim como o arroz, a mandioca, a cana-de-açúcar e o milho. Verifica-se também que a mandioca é um alimento muito importante, sendo largamente utilizada em vários pratos típicos e presente no dia a dia desta população. Outros tubérculos encontrados em abundância são o cará e o inhame, que tanto são coletados como plantados. Porém, a visão de vulnerabilidade social é destacada em relação à saúde e à doença. A morbimortalidade, tanto de origem infectocontagiosa quanto crônico-degenerativa, compõe o repertório de reflexão da rede de causalidade da insegurança alimentar e nutricional. Atualmente verifica-se a introdução de produtos industrializados adquiridos nos mercados, diante desse quadro, torna-se urgente a implantação de medidas que favoreçam a cultura alimentar desse segmento populacional. As políticas públicas específicas para as comunidades

quilombolas devem ser voltadas à valorização das suas identidades culturais, por meio da promoção de atividades tradicionais do grupo social em destaque, de forma a valorizar a cultura de cada povo e garantir a segurança alimentar e nutricional, principalmente, de escolares<sup>3</sup>. **Objetivos:** Expor para pais e crianças a importância de uma alimentação saudável para o desenvolvimento de crianças em idade pré-escolar em uma escola municipal de um quilombo localizado em Ananindeua-PA. **Descrição da Experiência:** Pesquisa descritiva do tipo relato de experiência acadêmica, realizada em uma comunidade quilombola no Município de Ananindeua no dia 24 de Novembro de 2016. Realizou-se uma ação educativa sobre alimentação saudável para crianças, em uma escola localizada na referida comunidade, levando-se em consideração os alimentos mais consumidos pela população. Para tanto, utilizou-se de brincadeiras com dados numerados e perguntas sobre o tema exposto, atendendo à faixa etária dos participantes. **Resultados:** A educação nutricional é um relevante instrumento de promoção à saúde, visto que pode contribuir para a formação de bons hábitos alimentares adquiridos especialmente na idade escolar. A ação proporcionou a aprendizagem de forma lúdica pelas crianças, por intermédio do jogo de perguntas, pôde-se analisar o grau de conhecimento sobre alimentação saudável dos estudantes e acrescentar novas informações baseadas na rotina alimentar das crianças, observou-se também que os pais presentes na ação manifestaram interesse no preparo dos alimentos e preservação destes, com maior interação durante a atividade. **Conclusão ou Considerações Finais:** Desta forma, é de grande importância a educação nutricional para as comunidades tradicionais, baseando-se nos alimentos mais consumidos pela comunidade, visando a adequada alimentação e cuidados de higiene com o intuito de assegurar uma boa nutrição, adoção de práticas saudáveis e de promoção a saúde, melhorando assim a qualidade e expectativa de vida, além de reduzir a incidência de doenças relacionadas aos maus hábitos alimentares e a falta de higiene no preparo dos alimentos. É importante ainda ressaltar a necessidade de envolver toda a comunidade escolar (inclusive pais de alunos, profissionais da saúde, associações comunitárias, etc.) nas atividades de educação alimentar e nutricional potencializando os resultados de tais ações. É notório que existe uma ligação direta entre saúde, nutrição e bem estar físico e mental de qualquer ser humano e em qualquer faixa etária, foi verificado a partir da literatura estudada, que a infância é o período ideal para a formação de hábitos e condutas de vida, portanto, a educação alimentar deve acontecer desde cedo para que os riscos de doenças crônico-degenerativas sejam impedidos e reduzidos o quanto antes, minimizando com isto as doenças do século, como a obesidade e desnutrição, que tem causado grandes problemas à população de todas as idades e de todo mundo<sup>3</sup>.

**Descritores:** Comunidade quilombola, Alimentação escolar.

### **Referências:**

1. Sousa LM, Martins KA, Cordeiro MM, Monego ET, Silva SU, Alexandre VP. Alimentação escolar nas comunidades quilombolas: desafios e potencialidades. Rev Ciência & Saúde Coletiva. 2013; 18 (4): 987-992.
2. Cunha LF. A importância de uma alimentação adequada na educação infantil. 2014.
3. Fortunato GLGM. O programa nacional de alimentação escolar no contexto das comunidades remanescentes de quilombos. 2014.